

คู่มือการเตรียมความพร้อม ก่อนใช้ชีวิตคู่และก่อนตั้งครรภ์

เพื่อรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

การเตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่และก่อนตั้งครรภ์ เพื่อรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

จัดทำโดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สงวนลิขสิทธิ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564 จำนวน 12,330 เล่ม

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย

นายแพทย์บัญชา ด้าของ

นายแพทย์พระยุทธ สาณุกุล

นายแพทย์มนัส งามเกียรติศักดิ์

นางปติมา หิริลัจจะ

อธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

รองผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีอนามัยการเจริญพันธุ์

บรรณาธิการ

นางปภาวี ไชยรักษ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวณิชาพันธุ์ เอี่ยมแสงจันทร์

นางสาวเจนจิรา อุ่นแก้ว

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

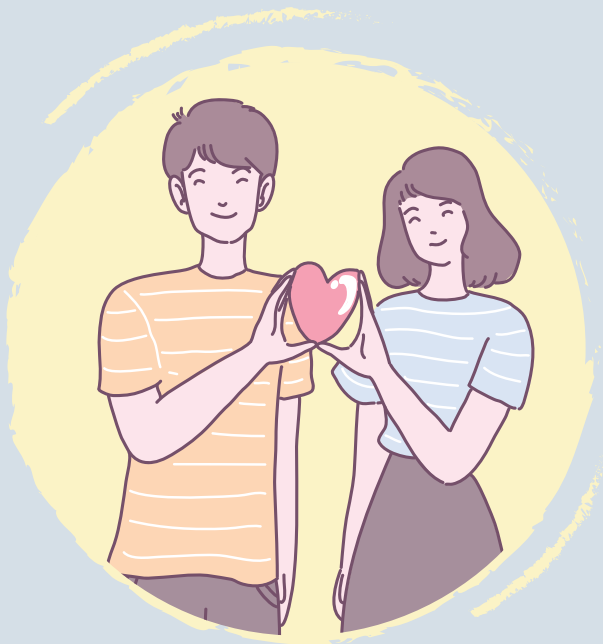
สารบัญ

หน้า

1. การเตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่	6
2. ทะเบียนสมรส สำคัญอย่างไร	10
๕ ประโยชน์ของทะเบียนสมรส	10
3. คุณพร้อมหรือไม่กับการมีบุตร	13
4. เพราะเหตุใดจึงต้องเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์	15
5. จะเริ่มต้นเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์อย่างไร?	17
๕ เตรียมความพร้อมด้านร่างกาย	17
๕ ทำไมจึงต้องตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์	29
๕ ใครที่ควรตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์	30
๕ แพทย์จะตรวจอะไรบ้าง	31
๕ ถ้าไม่ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์มีความเสี่ยงอะไรบ้าง	33
๕ การดูแลสุขภาพจิต	37
๕ การดูแลสุขภาพการเงินและสังคม	38
๕ การป้องกันตนเองจากปัญหาสิ่งแวดล้อม	39

สารบัญ

	หน้า
6. การวางแผนครอบครัว	41
๘ ยาเม็ดคุมกำเนิด	42
๘ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน	43
๘ รูดยางอนามัย	44
7. การใช้สิทธิบริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค	46
๘ สิทธิประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับ	47
การเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร	
๘ การไปรับบริการ	52
8. การใช้สิทธิบริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สำหรับผู้ประกันตน	55
9. สปสช. และ สปส. ขยายสิทธิประโยชน์	59





1. การเตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่

การเตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่ เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างครอบครัวคุณภาพ การตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกันกับใครสักคนเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะความรักเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการประคับประคองให้ครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันไปได้อย่างราบรื่น การเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย จะช่วยให้ทั้งคู่สามารถตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก่อนตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ประกอบด้วย



อุปนิสัยใจคอ

ทัศนคติที่ตรงกัน การมีความรับผิดชอบ
การดูแลเอาใจใส่ การมีเหตุมีผล
การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และการมีวิถีชีวิต
ที่ไม่ขัดแย้งกัน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิด
ความยั่งยืนในการใช้ชีวิตคู่ จึงต้องศึกษานิสัยใจคอ
ให้ดีก่อนตัดสินใจใช้ชีวิตคู่

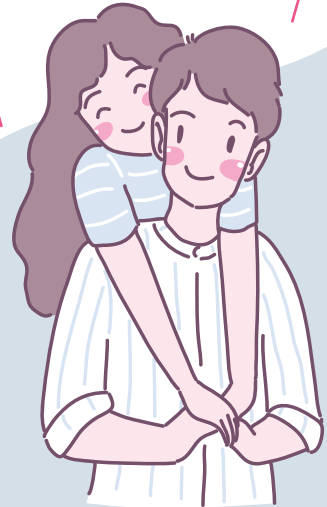
ครอบครัว

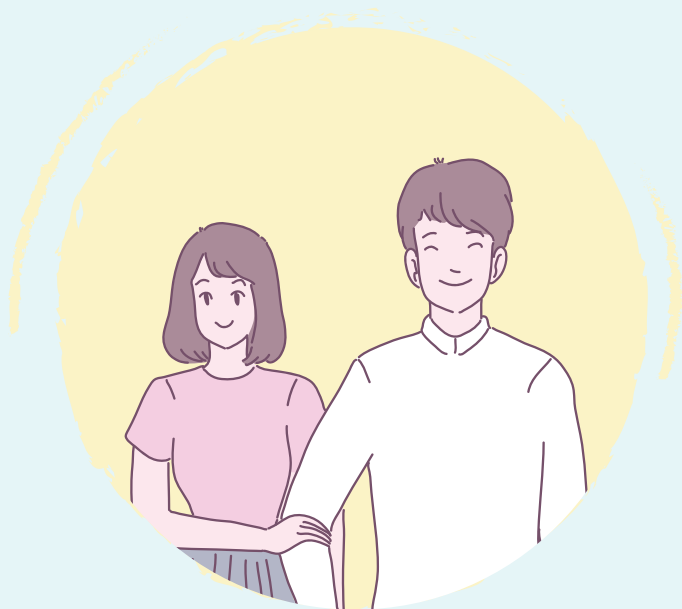
ควรทำความรู้จักกับครอบครัวทั้งสองฝ่าย
การแต่งงานควรเป็นการยอมรับและ
เห็นพ้องต้องกันของครอบครัว
เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมาในหลายหลัง

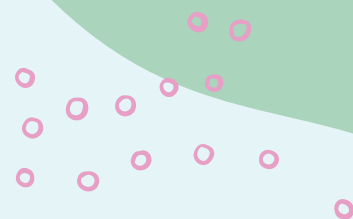
สุขภาพ

เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะการมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลต่อ
การสร้างครอบครัวในอนาคต โดยเฉพาะคนที่วางแผนจะมีบุตร
ดังนั้น การตรวจสุขภาพก่อนสมรสจะทำให้การวางแผน
ครอบครัวมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นโดยเฉพาะในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ
ของโรคโควิด-19 ที่ทำให้ทุกคนต้องปรับตัว เพื่อจะอยู่
ในวิถีชีวิตแบบใหม่ ทุกคู่ควรมีการปฏิบัติตัว ดังนี้

- ♥ ปฏิบัติตามมาตรการ DMHTT ด้วยการเว้นระยะห่าง
สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ
ตรวจวัดอุณหภูมิ ใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ
- ♥ ไปรณรงค์ขึ้นป้องกันโควิด-19







2. ทะเบียนสมรส สำคัญอย่างไร

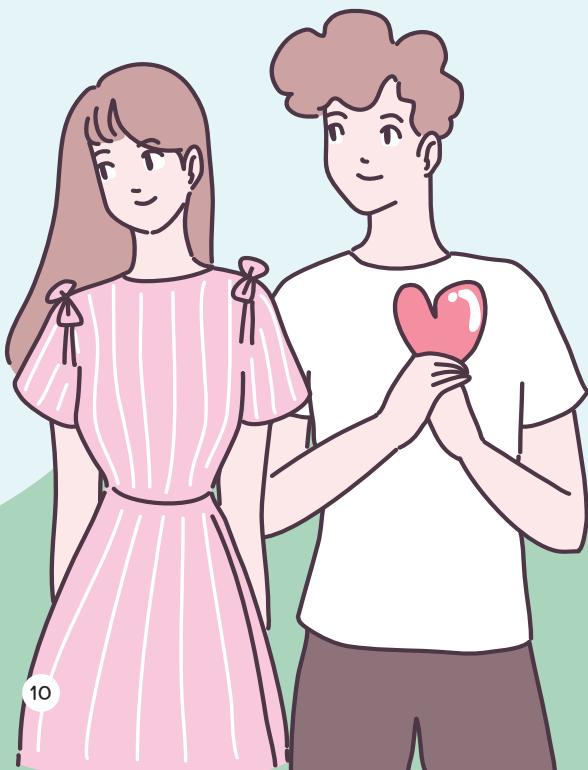


2. ทะเบียนสมรส สำคัญอย่างไร

ทะเบียนสมรสเป็นเอกสารทางกฎหมายที่ใช้สำหรับยืนยันความสัมพันธ์ และเป็นหลักฐานที่ใช้สำหรับการยืนยันสิทธิต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างสามีภรรยา

ประโยชน์ของทะเบียนสมรส

1. บุตรมีฐานะเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย สามารถใช้นามสกุลพ่อได้ สมัครเข้าเรียนได้ และรับมรดกจากผู้เป็นพ่อได้ (บุตรเป็นสิทธิตามชอบธรรมของแม่อยู่แล้ว)
2. สามีภรรยาต้องอุปการะเลี้ยงดูซึ่งกันและกัน
3. ภรรยาไม่มีสิทธิใช้ชื่อสกุลของสามีหรือจะไม่ได้
4. หญิงต่างชาติมีสิทธิขอถือสัญชาติไทย ตามสามีได้



5. สามีหรือภรรยามีสิทธิจัดการสินสมรสร่วมกัน
ระหว่างสมรส

6. สามีหรือภรรยามีสิทธิรับมรดกของคู่สมรส
เมื่ออีกฝ่ายเสียชีวิตก่อน

7. มีสิทธิรับเงินจากทางราชการหรือนายจ้าง

8. ได้รับการลดหย่อนค่าภาษีเงินได้

9. สามีหรือภรรยาสามารถฟ้องร้องดำเนินคดีกับผู้ที่ทำร้ายคู่สมรสของตนเองได้

10. สามีหรือภรรยามีสิทธิฟ้องร้องค่าเสียหายหรือค่าทดแทน
จากผู้ที่ทำให้คู่สมรสของตนเองเสียชีวิตได้





3. คุณพร้อมหรือไม่ กับการมีบุตร

3. คุณพร้อมหรือไม่กับการมีบุตร

สำหรับว่าที่คุณพ่อคุณแม่ที่วางแผนจะมีเจ้าตัวน้อยในอนาคตอันใกล้นี้ ลองตอบคำถามเหล่านี้เพื่อเช็คว่าคุณพร้อมจริงๆ แล้วหรือยังกับการมีบุตร



♥ พร้อมจะสละเวลาเกือบทั้งหมดให้กับการดูแลลูก

♥ พร้อมจะสละเงินทอง เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ของลูก ไม่น้อยกว่า 20 ปี

♥ พร้อมที่จะยอมรับ เข้าใจ และอดทนต่อการเลี้ยงดูลูก ซึ่งอาจจะงอแง ไม่มีเหตุผล ดื้อ ซน มีคำถามซ้ำ ๆ วนไปวนมา เอาแต่ใจตัวเอง หรือมีอีกหลายปัญหา ที่คุณจะได้พบเจอในแต่ละช่วงวัย

♥ ความต้องการอยากมีลูก เป็นความต้องการอย่างแท้จริง ของทั้งสองคนหรือไม่

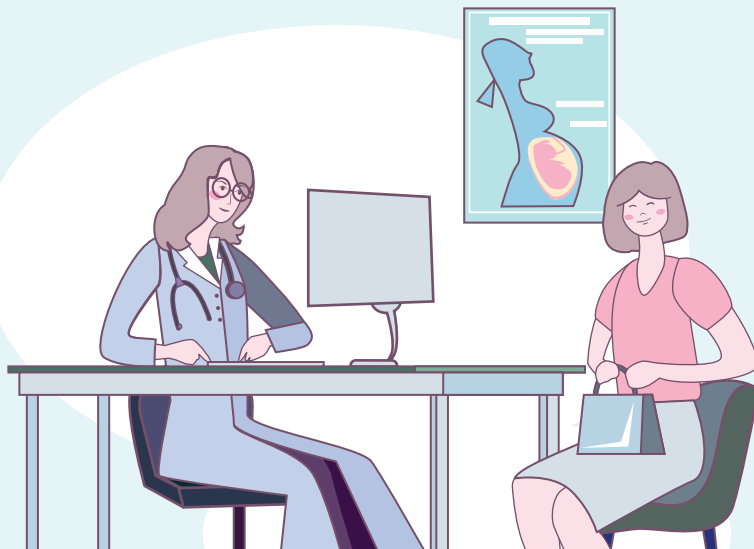
ทั้งหมดนี้เมื่อคุณทบทวนความรู้สึกของทั้งสองคน อย่างถี่ถ้วนแล้ว และตอบว่า “ใช่” แสดงว่าคุณพร้อมที่จะมีเจ้าตัวน้อยแล้ว



4. เพราะเหตุใดจึงต้อง
เตรียมความพร้อม
ก่อนตั้งครรภ์

4. เพราะเหตุใดจึงต้องเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ เป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว คนที่ใช้ชีวิตคู่ และต้องการมีบุตร ควรเข้ารับการปรึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งรวมถึงการกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมในการมีบุตร จำนวนบุตร รวมถึงการเตรียมรับมือกับความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น จากโรคทางพันธุกรรม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคประจำตัว และโรคอุบัติใหม่ เช่น โรคโควิด -19 ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพของการตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงดูลูกในอนาคตรวมถึงการเตรียมวางแผนมีบุตร กรณีที่ประสพภาวะมีบุตรยากด้วย





5. จะเริ่มต้น
เตรียมความพร้อม
ก่อนตั้งครรภ์อย่างไร?

5. จะเริ่มต้นเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์อย่างไร?

5.1 เตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

1) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ชาย - หญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรทานอาหารเพื่อช่วยให้ร่างกาย มีความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ ได้แก่



รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่างๆ เครื่องในสัตว์ไข่แดง อาหารทะเล ผักใบเขียวเข้ม ถั่วดำ ถั่วแดง ข้าวโอ๊ต เป็นต้น เพื่อช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือด ช่วยลดภาวะซีด



รับประทานอาหารที่ช่วยเพิ่มความสมบูรณ์ให้กับรังไข่ ได้แก่ ถั่วเหลือง อัลมอนด์ งาดำ ควินัว เมล็ดฟักทอง โปรตีนจากสัตว์ เช่น ไข่ เนื้อปลานมแพะ ออกไก่ ดื่มน้ำมะกรูด เพื่อการสร้างและซ่อมแซมเซลล์ ช่วยบำรุงรังไข่ ให้ผลิตไข่ที่โตสวยสมบูรณ์ ไข่ตกตามปกติ และผนังมดลูกแข็งแรง ลดอาหารที่มีแป้งและน้ำตาล เพราะน้ำตาลทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 และโรคอ้วน สามารถทำลายเซลล์ รวมไปถึงเซลล์ไข่ของผู้หญิง ทำให้มีบุตรยาก



รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงอสุจิ ได้แก่ **ไข่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วปากอ้า ถั่วพู วอลนัท** ซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และธาตุเหล็ก ที่ช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศได้ดี ช่วยการรักษาระดับฮอร์โมนของผู้ชาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรง และปริมาณอสุจิ ปกป้องเซลล์อสุจิ ไม่ให้เสื่อมง่ายได้อย่างดีเยี่ยม และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่



ลดเครื่องดื่มคาเฟอีน เนื่องจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนปริมาณสูงทุกวันหรือมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่าการดื่มกาแฟ 1-2 แก้ว ทำให้โอกาสตั้งท้องน้อยลง และหากตั้งครรภ์จะเพิ่มความเสี่ยงการแท้ง ภาวะตายคลอด ทารกแรกคลอดตัวเล็ก และอาจพบทารกแรกคลอดเกิดอาการขาดคาเฟอีน เช่น การนอนหลับผิดปกติ อาเจียน หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ การหายใจไม่สม่ำเสมอ มีอาการตัวสั่น

2) เสริมด้วยวิตามิน

ความจำเป็นที่จะต้องกินวิตามินเสริมในช่วงของการเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ เนื่องจาก การรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย องค์การอนามัยโลก (WHO) มีข้อแนะนำให้รับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก ซึ่งประกอบด้วยธาตุเหล็ก ขนาด 60 มิลลิกรัม และโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ขนาด 2.8 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 เม็ด ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 1-3 เดือน และ 3 เดือนแรก หลังจากการตั้งครรภ์ หรือ ให้รับประทานโฟลิกเอซิด (วิตามิน B9) ขนาด 0.4 มิลลิกรัม หรือ 400 ไมโครกรัม โดยรับประทานทุกวันก่อนตั้งครรภ์เพื่อช่วยลดภาวะซีด และลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิด เช่น ลดโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ปากแหว่งเพดานโหว่ กลุ่มอาการดาวน์ โรคหลอดประสาทไม่ปิด ภาวะแขนขาพิการแต่กำเนิด



ประเภทของวิตามินโฟลิก

วิตามินโฟลิก ที่มีในระบบบริการสาธารณสุข และร้านขายยาทั่วไป มีหลายขนาดโดยแต่ละขนาดมีข้อแนะนำในการใช้แตกต่างกัน ดังนั้น ควรอ่านคำแนะนำโดยละเอียด ก่อนรับประทานยา เพื่อให้การใช้ยาตรงตามวัตถุประสงค์ และเกิดประโยชน์สูงสุด

1. วิตามินกรดโฟลิกเดี่ยวๆ

1.1 ยาเม็ดโฟลิก ขนาด 5 มิลลิกรัม

มีข้อบ่งใช้สำหรับรักษาโรคโลหิตจาง
ชนิดที่เกิดจากการขาดกรดโฟลิก

ขนาดและวิธีการใช้ยา

: แนะนำให้รับประทานครั้งละ 1 เม็ด
วันละ 3 ครั้ง

อาการข้างเคียง

: ผื่นหนังแดง คัน ผื่นผื่นหนัง
- สามารถหาซื้อยารับประทานได้
ด้วยตนเองที่ร้านขายยา

1.2 ยาเม็ดโฟลิก ขนาด 0.4 มิลลิกรัม

หรือ 400 ไมโครกรัม มีข้อบ่งใช้สำหรับป้องกัน
ภาวะหลอดประสาทไม่ปิดในช่วงก่อนและ
หลังการปฏิสนธิ ซึ่งนำไปสู่ความพิการ
แต่กำเนิดของทารก

ขนาดและวิธีการใช้ยา

: แนะนำให้หญิงวัยเจริญพันธุ์
ที่วางแผนมีบุตร รับประทานวันละ 1 เม็ด
โดยเริ่มรับประทานล่วงหน้า
อย่างน้อย 2 เดือนก่อนวางแผนตั้งครรภ์
และรับประทานต่อเนื่องจนครบ 12 สัปดาห์
หลังตั้งครรภ์

อาการข้างเคียง

: ผื่นหนังแดง คัน ผื่นผื่นหนัง
- สามารถหาซื้อยารับประทานได้ด้วยตนเอง
ที่ร้านขายยา



2. วิตามินรวมโฟลิก

2.1 วิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก) ประกอบด้วยธาตุเหล็ก ขนาด 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก (วิตามิน B9) ขนาด 2.8 มิลลิกรัม เป็นวิตามินที่กรมอนามัยส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานก่อนตั้งครรภ์ เพื่อลดภาวะซีด และความพิการแต่กำเนิดในทารก เช่น ลดโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ปากแหว่งเพดานโหว่ กลุ่มอาการดาวน์ โรคหลอดประสาทไม่ปิด ภาวะแขนขาพิการแต่กำเนิด และเป็นสิทธิประโยชน์ของประชาชนอายุ 6-24 ปี และอายุ 25-59 ปี ทุกสิทธิการรักษา

ขนาดและวิธีการใช้ยา

: รับประทาน

สัปดาห์ละ 1 เม็ด หลังอาหาร

อย่างน้อย 1 - 3 เดือน

ก่อนตั้งครรภ์ หากทานครบ

3 เดือนยังไม่ตั้งครรภ์

สามารถรับประทานต่อไปได้

อาการข้างเคียง

: บางรายอาจพบอาการคลื่นไส้
อุจจาระสีดำ ท้องเสีย ท้องผูก
ซึ่งเป็นอาการข้างเคียงจากเหล็ก

โฟลิก

- เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ ควรเปลี่ยนมากินยา ไตรเฟอร์ดิน (triferdine) แทน ซึ่งมี ไอโอดีน เพิ่มเข้ามา เพื่อเสริมสร้างระบบประสาทและสมองของทารกในครรภ์

- สามารถหาซื้อยา รับประทานได้ด้วยตนเอง ที่ร้านขายยา ยกเว้นเป็นผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยานี้

2.2 ไตรเฟอร์ดิน เป็นวิตามินรวมประกอบด้วย ไอโอดีน (Iodine) 0.15 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก (Iron) 60.81 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก (Folic Acid) 0.4 มิลลิกรัม มีข้อบ่งใช้สำหรับป้องกันการขาดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก**ในหญิงตั้งครรภ์**



ขนาดและวิธีการใช้ยา

: รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง
หรือใช้ตามแพทย์สั่ง

อาการข้างเคียง

อาจเกิดผื่นแดง ปวดท้อง ท้องผูก ท้องเสีย
อุจจาระสีดำ จุกแน่น อาเจียน หายใจไม่สะดวก
หากมีอาการมาก ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์ทันที

ระยะเวลารับประทาน

รับประทานตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงหลังตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์
เป็นยาที่แพทย์จ่ายสำหรับผู้ที่ไป**ฝากครรภ์** ให้ใช้ยานี้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น

3) ลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

อย่างน้อย 1 เดือน เมื่อเริ่มวางแผนมีบุตร การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แม้ปริมาณเพียงเล็กน้อยก็เกิดผลกระทบต่อทั้งฝ่ายชายและหญิง ทำให้ตั้งครรภ์ยากขึ้น

เพราะปริมาณแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยสามารถลดจำนวนเชื้อสpermได้ นอกจากนี้ยังทำให้การดูดซึมแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายของว่าที่คุณพ่อคุณแม่ลดลง จึงควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนการตั้งครรภ์ และหยุดยาวไปจนถึงระยะตั้งครรภ์เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การแท้ง ความพิการแต่กำเนิดของทารก ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการของลูกในอนาคต



4) เลิกบุหรี่ อย่างน้อย 3 เดือนก่อนการตั้งครรภ์

การสูบบุหรี่มีผลกระทบต่อภาวะเจริญพันธุ์ทั้งชายและหญิง ทำให้มีลูกยากขึ้น หากฝ่ายหญิงสูบบุหรี่อาจจะยับยั้งไม่ให้ไข่เจริญเติบโตเต็มที่ ส่งผลให้ระยะที่ไข่เจริญเติบโต อยู่ในถุงน้ำชาลง การตกไข่ช้าลง การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสแท้งบุตรมากขึ้น แม้จะทำการผสมเทียมด้วยวิธี IVF หรือเด็กหลอดแก้ว ก็มีโอกาสประสบความสำเร็จน้อย สารนิโคตินอาจส่งผลให้ไข่มีระดับโครโมโซมผิดปกติไปด้วย หากไม่เลิกบุหรี่ ก่อนตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์แล้วจะมีความเสี่ยง ได้แก่



- แท้งบุตรและตายคลอด
- คลอดก่อนกำหนด
- น้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์
- ความเสี่ยงเป็นโรคไหลตายในเด็ก (SIDS)
- เพิ่มความเสี่ยงของโรคระบบทางเดินหายใจ
- เสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด

5) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

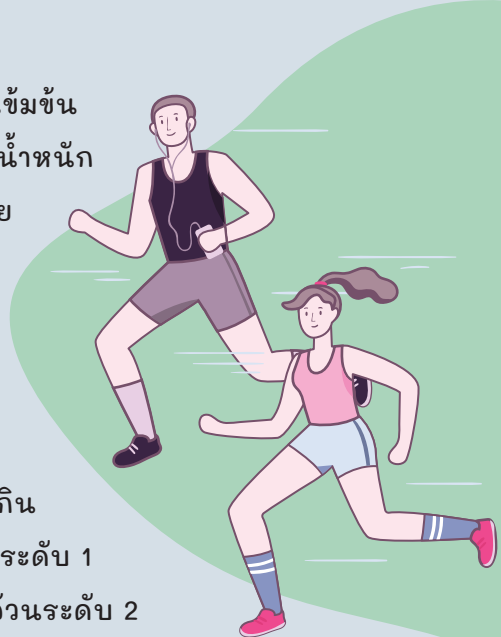
การที่มีน้ำหนักมากหรือน้อยเกินไปอาจส่งผลต่อการตั้งครรภ์ ผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวมากจะตั้งท้องได้ยากกว่าผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวปกติถึง 2 เท่า นั่นเพราะไขมันในร่างกายมีผลต่อการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนมากเกินไป ทำให้ส่งผลต่อการตกไข่ และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (PCOS) ส่งผลให้การทำงานของรังไข่ผิดปกติประจำเดือนขาด ทำให้มีบุตรยาก

ผู้ชายที่เป็นโรคอ้วน ส่งผลต่อความแข็งแรงของสเปิร์ม ทำให้จำนวนอสุจิลดลง และมีความเข้มข้นของอสุจิลดลง ทำให้มีบุตรยาก จึงต้องควบคุมน้ำหนักให้ได้ตามมาตรฐาน คำนวณได้จากดัชนีมวลกาย

$$(BMI) = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ส่วนสูง(เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)

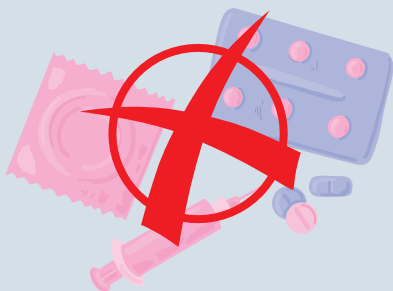
ถ้า BMI น้อยกว่า 18.5 คือ ภาวะผอม
18.5 - 22.9 คือ ภาวะปกติ
23 - 24.9 คือ ภาวะน้ำหนักเกิน
25 - 29.9 นับว่าเป็นภาวะอ้วนระดับ 1
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ภาวะอ้วนระดับ 2



6) หยุดการคุมกำเนิดทุกวิธี

มีเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอ (สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง)

รักเดียวใจเดียว สามีภรรยา คู่ชีวิต หรือคู่รัก
ที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ
สามารถที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ
หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า
เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19
และการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ



7) ปฏิบัติตามมาตรการ DMHTT

เพื่อป้องกันการติดโรคโควิด -19

D : Social Distancing เว้นระยะห่าง 1 -2 เมตร
เลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด

M : Mask Wearing สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากาก
อนามัยตลอดเวลา

H : Hand Washing ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์

T : Testing ตรวจวัดอุณหภูมิและตรวจหา
เชื้อโควิด -19 เมื่อมีอาการเข้าข่าย

T : Thai Cha na สแกนไทยชนะก่อนเข้า-ออก
สถานที่สาธารณะทุกครั้ง

*ป้องกันตัวเอง ป้องกันคนที่คุณรัก



8) ฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคโควิด-19

โดยมีแนวปฏิบัติในการไปรับวัคซีนดังนี้

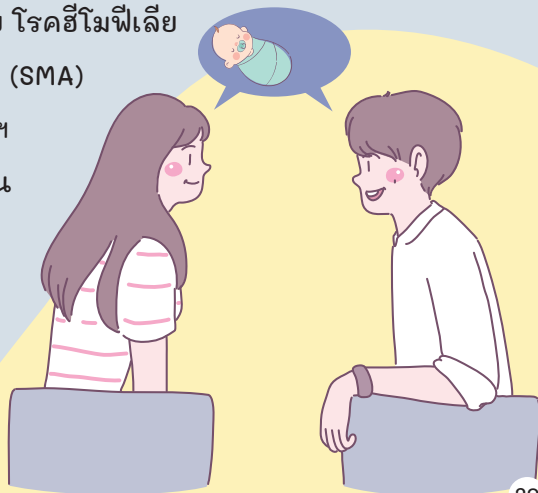
- ผู้ที่เข้าคิวฉีดวัคซีนทุกคน ไม่จำเป็นต้องหยุดการใช้ก่อน เนื่องจากความเสี่ยงในการเกิดหลอดเลือดดำอุดตัน จากการเข้าคิวฉีดวัคซีนชนิดฮอร์โมนที่มีเอสโตรเจนเป็นส่วนประกอบ พบได้น้อยมากในสตรีไทย และยังพบได้น้อยกว่าในสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งมีระดับเอสโตรเจนสูงตามธรรมชาติ สามารถฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้
- ผู้ที่ใช้ฮอร์โมนสตรี เพื่อรักษาโรคทางนรีเวช เช่น โรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ มะเร็งนรีเวช การใช้ฮอร์โมนเหล่านี้ไม่มีข้อบ่งห้ามในการฉีดวัคซีนโควิด-19 สามารถฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้
- ผู้ที่วางแผนจะมีบุตร หรือผู้ที่อยู่ระหว่างการรักษาภาวะมีบุตรยาก โดยใช้ฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นการตกไข่ เตรียมเยื่อบุโพรงมดลูกก่อนและหลังฝังตัวอ่อน เนื่องจากไม่มีข้อบ่งห้ามในการฉีดวัคซีนโควิด-19 สามารถฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้



9) การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

ทำไมจึงต้องตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ จะทำให้คนที่เตรียมพร้อมเป็นพ่อแม่ได้รู้ภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลต่อลูก ซึ่งแม้ว่าโรคทางพันธุกรรมจะไม่สามารถป้องกันได้ แต่การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ จะช่วยให้ว่าที่คุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจได้ว่าจะมีบุตรหรือไม่ เพราะโดยส่วนใหญ่โรคทางพันธุกรรมนี้จะรู้ได้เมื่อเด็กอยู่ในครรภ์หรือเมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว และการรักษาในปัจจุบันก็สามารถดำเนินการได้โดยรักษาตามอาการ ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสูง และต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ซึ่งโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อย เช่น ธาลัสซีเมีย โรคฮีโมฟีเลีย ดาวน์ซินโดรม ตาบอดสี โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง (SMA) หูหนวก โรควิลสัน โรคกล้ามเนื้อเสื่อมดูเชน ฯลฯ รวมถึงตรวจหาเชื้อโรคที่เป็นพาหะแอบแฝงอยู่ในร่างกาย เช่น เชื้อซิฟิลิส เชื้อไวรัสตับอักเสบบี เชื้อเอชไอวี ฯลฯ เพื่อเป็นการป้องกันการติดโรคที่สามารถติดต่อกันได้ระหว่างคู่รัก และป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ลูกด้วย



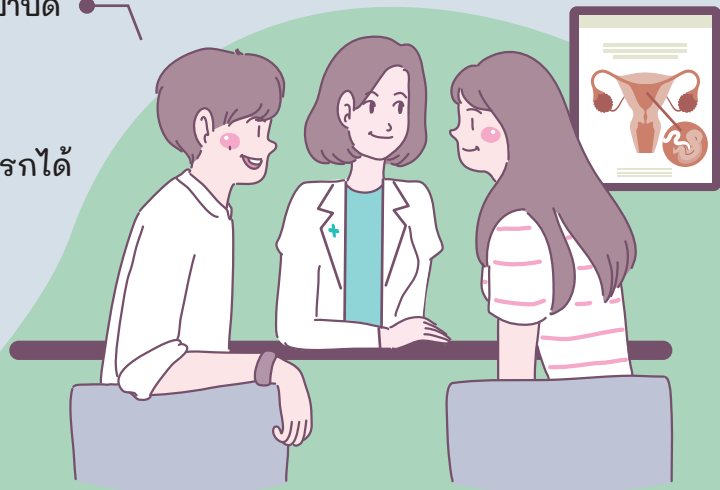
ใครที่ควรตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

ทุกคู่ที่วางแผนจะมีบุตร
โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี
และต้องการมีบุตร

ผู้ที่เคยได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด
และผู้ที่มียาสุขภาพ เช่น
โรคลมชัก โรคเบาหวาน
เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกได้

ผู้ที่เคยมีประวัติการแท้ง
หรือทารกเสียชีวิตในครรภ์
โดยไม่ทราบสาเหตุมากกว่า 3 ครั้ง

ผู้ที่เคยได้รับสารเคมีที่อาจส่งผล
ให้เกิดความพิการแต่กำเนิดของ
ทารก



แพทย์จะตรวจอะไรบ้าง



1. ชักประวัติโดยละเอียด

ได้แก่ ประวัติการคุมกำเนิด ความสม่ำเสมอของการมีประจำเดือน ประวัติการเจ็บป่วย การผ่าตัด หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ ประวัติการตั้งครรภ์ก่อนหน้านี้ ประวัติครอบครัว ประวัติการฉีดวัคซีน เช่น วัคซีนหัดเยอรมัน วัคซีนตับอักเสบบี อีสุกอีใส โควิด-19 ประวัติการใช้ยา การแพ้ยา และประวัติส่วนตัว เช่น การทำฟัน การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การนอน สภาพแวดล้อมในบ้าน และการเลี้ยงสัตว์



2. ตรวจภายใน

เพื่อดูความผิดปกติของมดลูกและรังไข่ ว่ามีเนื้องอกมดลูก ซีสต์โกแลตซีสต์และความผิดปกติต่าง ๆ เกิดขึ้นหรือไม่ ตรวจอุ้งเชิงกรานและช่องคลอด เพราะมีผลโดยตรงต่อการตั้งครรภ์และการคลอด รวมทั้งการตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูกด้วย

3. ตรวจเลือดดูความพร้อมประเมินความเสี่ยง ดังนี้

- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดและเกล็ดเลือด (CBC)
 - ตรวจหาการติดเชื้อซิฟิลิส (VDRL)
 - ตรวจหาการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)
 - ตรวจหมู่เลือดระบบ ABO และ Rh
 - ตรวจหาโรคเลือดทางพันธุกรรม (Hemoglobin Typing)
 - ตรวจหาภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Anti HIV)
 - ตรวจหาภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน (Rubella IgG)
- เฉพาะในผู้หญิง

4. ตรวจร่างกายทั่วไป

เพื่อดูความสมบูรณ์ของร่างกาย เช่น วัดส่วนสูง
ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจระบบหายใจ
ตรวจระบบหัวใจ ตรวจเต้านม ตรวจหน้าท้อง
เอ็กซเรย์ ฯลฯ



ถ้าไม่ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์มีความเสี่ยงอะไรบ้าง

- ๕ ถ้าพ่อและแม่มีเชื้อซิฟิลิสอยู่ในกระแสเลือด จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้พิการแต่กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจรั่ว หรือสมองพิการ ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างมาก



- ๖ ถ้าแม่ที่ตั้งครรภ์และมีภาวะ ตับอักเสบบีเรื้อรัง มีโอกาส ถ่ายทอดไปยังลูกที่เกิดออกมาได้

- ๗ ถ้าแม่เป็นโรคหัดเยอรมัน ทารก ในครรภ์ที่ติดเชื้อมาจเกิดความผิดปกติ ขึ้นอยู่กับอายุครรภ์ที่ติดเชื้อ หากอยู่ในระยะ 12 สัปดาห์แรก เด็กอาจพิการทางสายตา เป็นต้อกระจกหรือต้อหิน หูหนวก หัวใจพิการแต่กำเนิด และ ความผิดปกติทางสมอง

๕ ถ้าพ่อแม่เป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย จะสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปยังลูกได้ 2 แบบ

- 1) เป็นพาหะ ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือด สามารถถ่ายทอดไปยังบุตรหลานได้
- 2) เป็นโรค แสดงอาการซีด ตาขาวมีสีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยน จมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันบนยื่น กระดูกเปราะหักง่าย ผิวหนังดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังบุตรหลานได้

๖ ถ้าพ่อหรือแม่ติดเชื้อเอดส์ จะนำไปสู่การตัดสินใจในการตั้งครรภ์ว่าจะมีบุตรหรือไม่ หากตัดสินใจมีบุตร จะได้เข้าสู่กระบวนการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก



10) การดูแลสุขภาพช่องปาก...เพื่อว่าที่คุณแม่ฟันดี

หญิงที่วางแผนตั้งครรภ์ ควรรับการตรวจสุขภาพช่องปากเพื่อรับการรักษา ลดความเสี่ยงการติดเชื้อในช่องปาก เพราะการมีฟันผุ เหงือกอักเสบและเป็นโรคปริทันต์ มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์รวมถึงผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ เช่น การคลอดก่อนกำหนด เด็กเกิดมามีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

ข้อควรปฏิบัติ

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดการรับประทานอาหารหวาน เน้นการรับประทานผักและผลไม้
- แปรงฟัน 2 2 2 คือแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ นาน 2 นาที ไม่รับประทานอาหาร เครื่องดื่ม หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
- ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง
- ควรได้รับการตรวจฟันทุก 6 เดือน และไปรับบริการทันตกรรมตามคำแนะนำ
- หาก 12 เดือนที่ผ่านมา ไม่เคยพบหมอฟัน = เสี่ยงมีปัญหาสุขภาพช่องปาก



อาการ

- ปวดฟัน ปวดเหงือก เหงือกบวม
ฟันโยกเป็นหนอง มีเลือดออก
- ฟันคุดที่มีการติดเชื้อ
- มีฟันจำเป็นต้องถอน แม้จะไม่มีอาการ
- ฟันผุเป็นรูใหญ่
- เหงือกอักเสบ มีเลือดออกจากเหงือก
- มีปริทันต์อักเสบ
- ไม่มีฟันผุ หรือมีฟันผุ
ที่ไม่ลุกลามแล้ว
- เหงือกอักเสบเล็กน้อย
- มีหินปูนปริมาณเล็กน้อย

คำแนะนำ

- ควรพบหมอฟันเพื่อรักษาทันที
- ควรได้รับการรักษาตามความจำเป็น
ป้องกันการลุกลามของโรค
- แปรงฟันให้สะอาด ควรพบหมอฟัน
เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก 6 เดือน



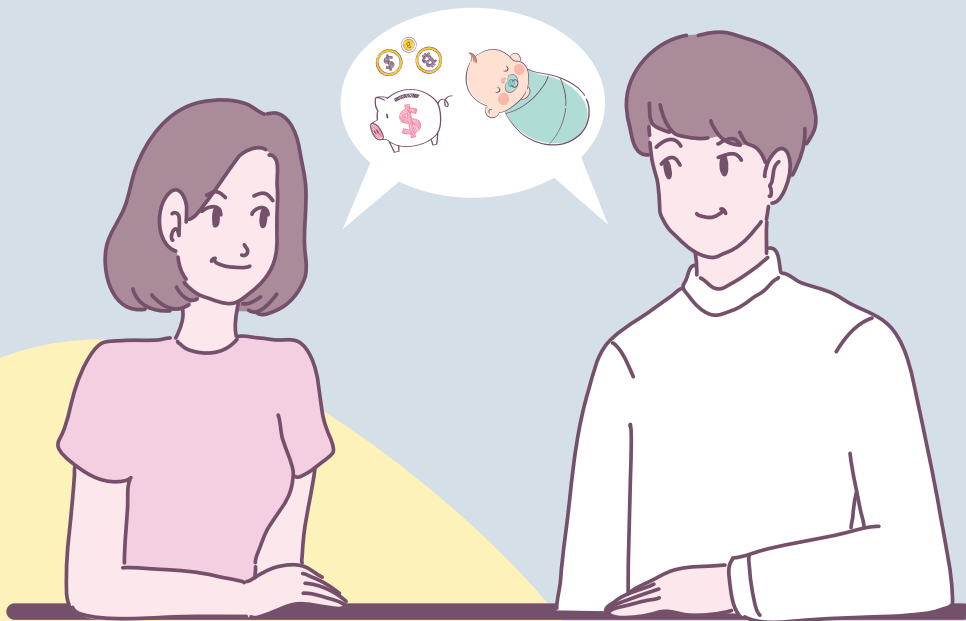
5.2 การดูแลสุขภาพจิต



- พักผ่อนอย่างเพียงพอ
- หลีกเลียงสถานการณ์ที่นำไปสู่ความเครียดและทำให้เกิดความวิตกกังวล เช่น รู้ลึกเปื้อเซิ่งไม่ยากพบปะผู้คน มีปัญหาการนอนนอนไม่หลับ หรือนอนมากมีสมาธิน้อยลง หงุดหงิดกระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ
- สนับสนุนและเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างคู่รัก

5.3 การดูแลสุขภาพการเงินและสังคม

- วางแผนการเงิน เช่น การออมเงิน ฯลฯ
- เตรียมผู้ดูแลหลักในการเลี้ยงดูบุตร



5.4 การป้องกันตนเองจากปัญหาสิ่งแวดล้อม

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น ขนาด 2.5 ไมครอน
ขณะตั้งครรภ์ช่วง 3 เดือนแรก (พบการสัมผัสฝุ่น NO₂ ,
SO₂, CO จากถนนสายหลัก เขตจราจร หรืออื่น ๆ ขณะตั้งครรภ์
ช่วงไตรมาสแรก มีผลต่อความดันโลหิตสูง
การคลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักแรกเกิดน้อย)
- ทานอาหารทะเลและปลาน้ำลึกปริมาณมาก ๆ
ขณะตั้งครรภ์ช่วง 3 เดือนแรก
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสและฉีดพ่นสารเคมี
(สารเคมีจะก่อให้เกิดความเสี่ยง
ต่อน้ำหนักแรกเกิดน้อย การเจริญเติบโต
ของทารกและขนาดเส้นรอบศีรษะผิดปกติ)



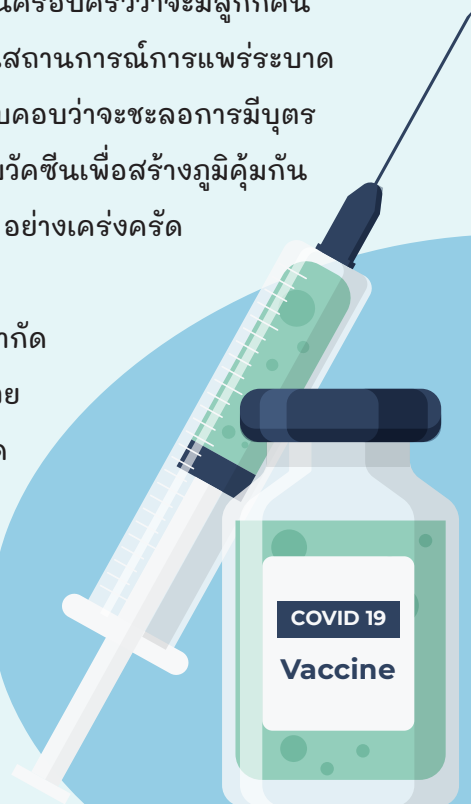


6. การวางแผนครอบครัว

6. การวางแผนครอบครัว

สำหรับคู่รักที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ควรวางแผนครอบครัวว่าจะมีลูกกี่คน มีลูกเมื่อใด และแต่ละคนควรห่างกันกี่ปี โดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทุกคู่ควรมีการวางแผนด้วยความรอบคอบว่าจะชะลอการมีบุตรออกไปก่อน หรือ จะปฏิบัติตามคำแนะนำคือ การไปรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคโควิด-19 ร่วมกับการปฏิบัติตามมาตรการ DMHTT อย่างเคร่งครัด เพื่อเข้าสู่กระบวนการเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร เพราะไม่สามารถจะรอให้สถานการณ์ดีขึ้นได้ จากข้อจำกัดเรื่องอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อโอกาสในการมีลูกด้วย แต่ถ้าหากตัดสินใจว่าจะชะลอการมีบุตร มีวิธีคุมกำเนิดที่สามารถเลือกใช้ได้หลายวิธี

โดยควรเลือก การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว กรณีที่ต้องการคุมกำเนิดในระยะสั้น เช่น



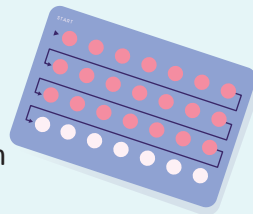
ยาเม็ดคุมกำเนิด

แบ่งตามคุณสมบัติเป็น 2 ชนิด คือ 1) ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม ตัวยาจะบรรจุฮอร์โมนสังเคราะห์เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ยาจะยับยั้งกระบวนการตกไข่ในเพศหญิง สร้างเมือกที่บริเวณปากมดลูก ทำให้ให้สเปิร์มเข้าไปผสมกับไข่ได้ยากขึ้น ทำให้ผนังมดลูกบาง ไข่ไม่สามารถฝังตัวที่ผนังมดลูกได้สำเร็จ 2) ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนตัวเดียว ตัวยาจะบรรจุฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการสร้างเมือกหนาบริเวณปากมดลูกป้องกันไม่ให้สเปิร์มเข้าไปผสมกับไข่ ส่งผลต่อระบบท่อนำไข่ ทำให้ไข่ผ่านเข้าไปในท่อนำไข่ได้ยาก และทำให้ผนังมดลูกบางลงจนไม่เอื้อต่อการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว

ยาเม็ดคุมกำเนิดไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดในระยะยาวเพราะต้องกินยาทุกวัน จึงมีโอกาสที่จะลืมกินได้ สำหรับผู้ที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม อาจไม่เหมาะเพราะจะทำให้น้ำนมออกน้อยลง อาจจะใช้เป็นยากินคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนเดี่ยว แทนซึ่งสามารถใช้ได้ตั้งแต่หลังคลอด แต่ผลข้างเคียง คือ การลืมกินยา และอาจมีเลือดออกทางช่องคลอดกะปริบกะปรอยได้บ่อย

วิธีการกินยาคุมกำเนิด

วิธีการกินยาคุมกำเนิด : ให้เริ่มต้นกินยาในวันแรกที่มีประจำเดือนมา หรือภายใน 5 วันแรกของรอบเดือน จากนั้นต้องกินยารวันละ 1 เม็ด ในเวลาเดียวกันของทุกๆวันจึงจะแนะนำให้กินก่อนนอน



ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

สามารถใช้ได้ในช่วงไม่เกิน 72 ชั่วโมง
หลังมีเพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิดวิธีนี้
ไม่ควรใช้เป็นประจำ เพราะมีผลข้างเคียง
เช่น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ
เลือดออกกะปริบกะปรอย
บางรายคลื่นไส้อาเจียน



วิธีการกินยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

คือ กินเม็ดแรกให้เร็วที่สุด ภายใน 72 ชั่วโมง กินเม็ดที่ 2
หลังจากกินเม็ดแรกไม่เกิน 12 ชั่วโมง

- หากมีอาการอาเจียนภายใน 2 ชั่วโมง หลังกินยาแต่ละเม็ดต้องกินยาใหม่
- ไม่แนะนำให้กินยาเกิน 4 เม็ด หรือ 2 กล่องต่อเดือน

ถุงยางอนามัย



สำหรับผู้ชายเป็นผู้ใช้ ใช้ง่าย สะดวก
สามารถป้องกันการตั้งครรภ์
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้

นอกจากนี้ ยังมีถุงยางอนามัยสตรีซึ่งเหมาะกับการคุมกำเนิดชั่วคราว เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่มีอัตราการล้มเหลวสูงจากการใช้ไม่ถูกวิธี การใส่ยุ่งยากกว่าถุงยางอนามัยชาย ดังนั้นหากต้องการใช้ต้องอ่านวิธีการใช้ก่อน

แหล่งที่มา : <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=575>

7. การใช้สิทธิบริการ
ส่งเสริมสุขภาพและ
ป้องกันโรค

7. การใช้สิทธิบริการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค (P&P)

บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (P&P)

เป็นสิทธิประโยชน์เดียวในระบบ

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่จัดให้กับประชาชนไทยทุกสิทธิ ได้แก่

ผู้มีสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ผู้มีสิทธิประกันสังคม

ผู้มีสิทธิสวัสดิการข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/

เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

และสิทธิอื่น ๆ



สิทธิประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง ประเภทและขอบเขตของบริการสาธารณสุข (ฉบับที่ 10) พ.ศ. 2559 (กลุ่มเด็กโตและวัยรุ่นอายุ 6 - 24 ปี และกลุ่มผู้ใหญ่อายุ 25 - 59 ปี)

1. บริการคัดกรองความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการเสพยาเสพติด

กิจกรรมสำคัญที่จะได้รับ

- ตรวจคัดกรองความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการเสพยาเสพติดด้วยเครื่องมือ ASSIST พร้อมให้คำแนะนำอย่างสั้น
- ในรายที่มีความเสี่ยงระดับปานกลางขึ้นไป แนะนำให้รับบริการการให้คำปรึกษาและพิจารณาการใช้ยาเลิกบุหรี่ร่วมด้วยในกรณีจำเป็น



กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้มีอายุ 15 - 24 ปี และผู้ที่มีอายุ 25 - 30 ปีทุกคน
- สำหรับผู้มีอายุ 30 - 59 ปี จะตรวจคัดกรองเฉพาะผู้สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่านั้น

ความถี่ 1 ครั้งต่อปี



2. บริการวัดความดันโลหิต



กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้ที่มีอายุ 15 - 24 ปี
- ผู้ที่มีอายุ 25 - 59 ปี

กิจกรรมสำคัญที่จะได้รับ

- ตรวจวัดความดันโลหิต ณ สถานพยาบาลหรือที่ชุมชน



ความถี่

- อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี หรือทุกครั้งที่เข้ารับบริการ

3. บริการให้คำปรึกษาและคัดกรองการติดเชื้อเอชไอวี



กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 24 ปี
- ผู้มีอายุ 25 - 59 ปี ที่สมัครใจ

กิจกรรมสำคัญที่จะได้รับ

- หน่วยบริการแจ้งบริการให้คำปรึกษา และการตรวจคัดกรองการติดเชื้อเอชไอวี แก่ผู้รับบริการทราบ และบริการตรวจ การติดเชื้อเอชไอวีตามความสมัครใจ

ความถี่

- ตามพฤติกรรมเสี่ยงและ ดุลยพินิจของแพทย์



4. บริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก เพื่อป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

กิจกรรมสำคัญที่จะได้รับ

- รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่ประกอบด้วยธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัมต่อสัปดาห์



กลุ่มเป้าหมาย

- วัยรุ่นหญิงอายุ 13 - 24 ปี
- หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 25 - 45 ปี



ความถี่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์

5. บริการอนามัยเจริญพันธุ์ และการป้องกันและควบคุมการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

กิจกรรมสำคัญที่จะได้รับ

- บริการคำปรึกษาแนะนำอนามัยการเจริญพันธุ์
และบริการวางแผนครอบครัว
- บริการส่งเสริมสุขภาพทั่วไปและป้องกันโรค
คัดกรองความเสี่ยง
- บริการถุงยางอนามัย/ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน
และคำแนะนำการใช้ เมื่อมีเพศสัมพันธ์
เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์
- บริการป้องกันการรุกรานการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย
- บริการวางแผนครอบครัวทั้งถาวร
เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

กลุ่มเป้าหมาย หญิงและชายวัยเจริญพันธุ์

ความถี่ ตามความสมัครใจ



การไปรับบริการ

3 ขั้นตอนควรรู้! ก่อนไปใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ (สิทธิบัตรทอง)

1. ตรวจสอบสิทธิ

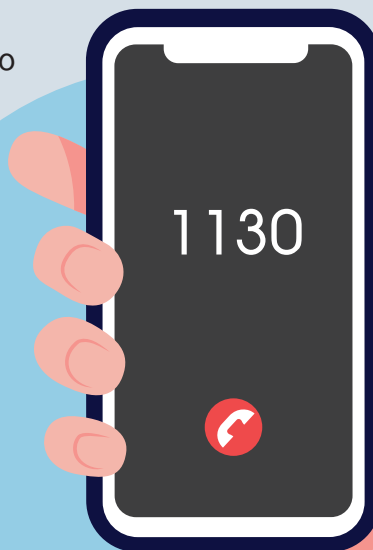
- การตรวจสอบสิทธิเป็นขั้นแรกของผู้ใช้สิทธิควรทราบว่าหน่วยบริการปฐมภูมิ/หน่วยบริการประจำ ในการรักษาพยาบาลของตนเองอยู่ที่ใด

โดยสามารถทำการตรวจสอบสิทธิ โทร. 1330 กด 2

ตามด้วยเลขบัตรประชาชน 13 หลัก

(ระบบอัตโนมัติ) หรือ กด 0 ติดต่อเจ้าหน้าที่ 1330

(ตลอด 24 ชม.)



2. แสดงบัตรประชาชน/สูติบัตร



ก่อนใช้สิทธิทุกครั้ง - ปัจจุบันการเข้ารับบริการที่หน่วยบริการตามสิทธิหลักประกันสุขภาพ (สิทธิบัตรทอง) ใช้ " บัตรประชาชน " เพียงใบเดียว เพื่อแสดงตนก่อนการใช้สิทธิ (กรณี เป็นเด็กเล็ก ใช้สูติบัตรแทน)

3. ไปรับบริการที่ " หน่วยบริการปฐมภูมิ "

ก่อนทุกครั้ง - ในปัจจุบันผู้รับบริการจะต้องเข้ารับบริการที่หน่วยบริการปฐมภูมิก่อน หากมีการวินิจฉัยให้มีการส่งตัวไปรักษาในหน่วยบริการส่งต่อ ทางหน่วยบริการปฐมภูมิจะออกใบส่งตัวเพื่อให้มารักษาตามลำดับหากมีข้อสงสัย/คำถาม เกี่ยวกับการใช้สิทธิ โทร 1330 (ตลอด 24 ชั่วโมง)





๘. การใช้สิทธิบริการส่งเสริม
สุขภาพและป้องกันโรค
สำหรับผู้ประกันตน



8. การใช้สิทธิบริการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคสำหรับผู้ประกันตน

ผู้ประกันตนตรวจสุขภาพได้ทุกพร. ที่เข้าร่วมโครงการฯ
โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ฟรี

รู้มั๊ย..?

สำนักงานประกันสังคม

ได้เพิ่มสิทธิให้ผู้ประกันตนด้านการส่งเสริมสุขภาพ
และป้องกันโรค เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง
โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ณ สถานพยาบาล
ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วนประกันสังคม 1506

การตรวจร่างกายตามระบบ

- การคัดกรองการได้ยิน
Finger Rub Test
- การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือ
บุคลากรสาธารณสุข
- การตรวจตาโดยความดูแล
ของจักษุแพทย์
- การตรวจสายตาด้วย
Snellen eye Chart

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด CBC
- ปัสสาวะ UA



อายุ
15 ปีขึ้นไป

30 - 39 ปี
40 - 54 ปี
55 ปีขึ้นไป

40 - 54 ปี
55 - 70 ปี

55 ปีขึ้นไป

18 - 54 ปี
55 - 70 ปี

55 ปีขึ้นไป

ความถี่
ตรวจ 1 ครั้ง / ปี

ตรวจทุก 3 ปี
ตรวจทุกปี
ตรวจความเหมาะสมหรือ
มีความเสี่ยง

ตรวจ 1 ครั้ง
ตรวจทุก 1-2 ปี

ตรวจ 1 ครั้ง / ปี

ตรวจ 1 ครั้ง
ตรวจ 1 ครั้ง / ปี

ตรวจ 1 ครั้ง / ปี



การตรวจสารเคมีในเลือด

○ น้ำตาลในเลือด FBS

○ การทำงานของไต Cr

○ ไขมันในเส้นเลือดชนิด
Total & HOL cholesterol



การตรวจอื่นๆ

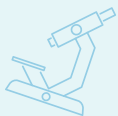
○ เชื้อไวรัสตับอักเสบบี HBsAg

○ มะเร็งปากมดลูก หรือ Pap Smear

○ มะเร็งปากมดลูกวิธี Via

○ เลือดในอุจจาระ FOBT

○ Chest X-ray



อายุ

35 - 54 ปี

55 ปีขึ้นไป

55 ปีขึ้นไป

20 ปีขึ้นไป

สำหรับผู้ที่เกิดก่อน
พ.ศ.2535

30 - 54 ปี

55 ปีขึ้นไป

30 - 54 ปี

55 ปีขึ้นไป

50 ปีขึ้นไป

15 ปีขึ้นไป

ความถี่

ตรวจทุก 3 ปี

ตรวจ 1 ครั้ง / ปี

ตรวจ 1 ครั้ง / ปี

ตรวจทุก 5 ปี

ตรวจ 1 ครั้ง

ตรวจทุก 3 ปี

ตรวจตามความเหมาะสม
หรือมีความเสี่ยง

ตรวจทุก 5 ปี

แนะนำให้ตรวจ Pap smear

ตรวจ 1 ครั้ง / ปี

1 ครั้ง





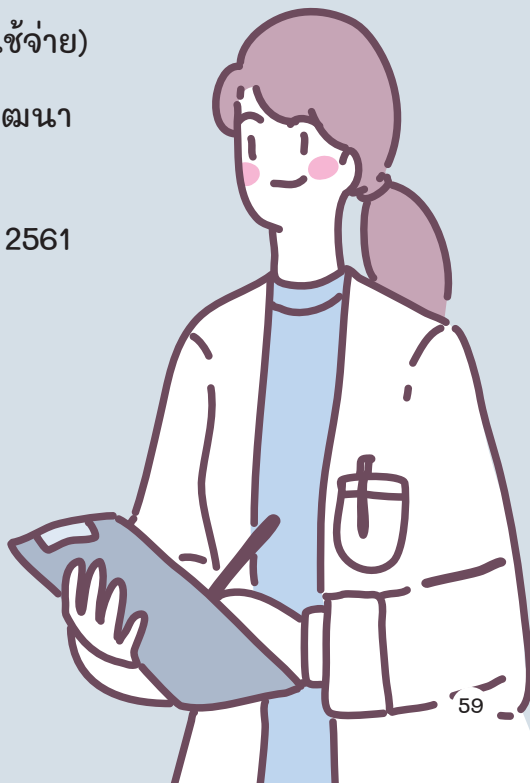
๑. สปสช. และ สปส. ขยายสิทธิประโยชน์



9. สปสช. และ สปส. ขยายสิทธิประโยชน์

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
และสำนักงานประกันสังคม(สปส.) ขยายสิทธิประโยชน์
บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค(ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

โดยเป็นไปตามมติ คณะอนุกรรมการพัฒนา
การบูรณาการด้านส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค
ในระบบหลักประกันสุขภาพ เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561
ส่งผลให้ผู้ใช้สิทธิประกันสังคมสามารถรับบริการ
ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ทั้ง 8 รายการ
โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

1. การฝากครรภ์
2. ตรวจยืนยันยืนยันโลหิตจางธาลัสซีเมีย
ในหญิงตั้งครรภ์และสามี
3. ตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรม
ในหญิงตั้งครรภ์อายุ 35 ปีขึ้นไป
4. ตรวจคัดกรองภาวะพร่อง
ฮอร์โมนไทรอยด์ในเด็กแรกเกิด
5. การป้องกันการยุติการตั้งครรภ์
ที่ไม่ปลอดภัย
6. การคุมกำเนิดกึ่งถาวร การใส่ห่วงอนามัย
หรือฝังยาคุมกำเนิดในหญิง
อายุต่ำกว่า 20 ปี
7. การคุมกำเนิดกึ่งถาวร
การใส่ห่วงอนามัย
หรือฝังยาคุมกำเนิด
ในหญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป
กรณีหลังยุติการตั้งครรภ์
8. การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
โทรสายด่วน สปสช. **1330**
(ตลอด 24 ชั่วโมง)





<https://1th.me/aTyNr>

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักงานการเจริญพันธุ์ ติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่



วิวัฒน์สร้างชาติ

