



## ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม



© NICFD MU/2009/Nuntana

ลูกเป็นเสมือนแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ ทุกครอบครัวปรารถนา ที่จะให้ลูกเกิดมา ร่างกายแข็งแรง พัฒนาการสมวัย ฉลาด ไม่มีโรคภัย

ส่วนผู้ที่เบ้เองก็คงไม่อยากประสบปัญหา สุขภาพเพราะการตั้งครรภ์และการคลอด ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการมีลูกมาก มีลูกถี่ มีลูกเมื่ออายุน้อยหรือมากเกินไป ถ้าครอบครัววางแผนให้มีลูกเมื่อพร้อม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม ก็จะช่วยให้ทั้งแม่และลูกปลอดภัยและครอบครัวมีความสุข

### สาระสำคัญ

๑. คุณภาพของทารกที่จะเกิดมาแต่ละคน มีความสำคัญมากสำหรับครอบครัว ดังนั้น การตั้งครรภ์แต่ละครั้ง พ่อแม่จึงต้องวางแผนและเตรียมความพร้อมก่อน
๒. สุขภาพของแม่และลูกจะดีขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อครอบครัวมีการวางแผนให้ทั้งชายและหญิงพร้อมทางด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม ก่อนมีลูก
๓. อายุของแม่ที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์ คือระหว่างอายุ อายุ ๒๐ - ๓๕ ปี แม่ที่อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี หรือมากกว่า ๓๕ ปี มีความเสี่ยงสูงและควรรีบมาฝากครรภ์เพื่อได้รับการบำรุงครรภ์ แม่ไม่ควรตั้งครรภ์เกิน ๔ ครั้ง
๔. ควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย ๒ ปี ก่อนมีลูกคนถัดไป เพราะการมีลูกถี่เกินไป เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพของแม่และลูก



© UNICEF-Thailand

๕. ในปัจจุบันมีวิธีที่ปลอดภัยสำหรับป้องกันการตั้งครรภ์หลายอย่าง ผู้ที่ควรเข้าใจและใช้วิธีการวางแผนครอบครัวที่ถูกต้องสามารถกำหนดจำนวนลูกที่ต้องการ เวลาที่ต้องการมีลูก และการเว้นช่วงห่างที่เหมาะสมระหว่างการเกิดของลูกแต่ละคน
๖. ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง มีความรับผิดชอบต่อกันในเรื่องการวางแผนครอบครัวทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้ และร่วมมือกันปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตน และสมาชิกในครอบครัว