

เติมความพร้อมให้กับความรัก

บันทึกรักคู่สมรส



กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





บนเส้นทางเดียวกัน



สมรส คือ ช่วยกันให้่ง่ายมาครั้งหนึ่ง

คนเกิดมาเพื่อจะได้อะไรที่ดีแท้
 ควรจะได้อะไร ไม่ว่าทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย
 ทั้งตัวผู้ตัวเมีย ฝ่ายผู้ฝ่ายเมีย
 เขาต้องการเหมือนกัน
 เขาก็เลยมาร่วมแรงกันเพื่อทำให้กิจกรรมหรือหน้าที่นั้นมันง่ายขึ้น
 อย่างน้อยก็ครั้งหนึ่ง ดีกว่าแยกทำอยู่คนเดียว
 ทั้งการหาทรัพย์สมบัติก็ดี
 การหาของอะไรมันก็ง่ายขึ้นมาครั้งหนึ่ง
 การหาเกียรติชื่อเสียงอำนาจวาสนาบารมี
 ช่วยกันมันก็ง่ายขึ้นมาครั้งหนึ่ง
 นี่เรียกว่า การสมรสมันมีความหมายคือช่วยกัน
 ทำหน้าที่ที่มนุษย์จะต้องทำให้มันง่ายขึ้นมาครั้งหนึ่ง

พุทธทาสภิกขุ



ความทรงจำครั้งเราพบกัน

วัน/เดือน/ปี.....

.....

สถานที่.....

ความประทับใจ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิวห้หวาน

วัน/เดือน/ปี.....

.....

สถานที่แต่งงาน.....

.....

พิธีแต่งงาน.....

.....

.....

ความรู้สึก ณ วันนั้น.....

.....

.....

.....

.....

ก้าวแรกชีวิตคู่



การแต่งงานคือสิ่งสำคัญที่สุด
 อีกสิ่งหนึ่งในชีวิตมนุษย์
 ที่ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้ชีวิตคู่
 ระหว่างคนสองคนซึ่งได้โคจรมาพบกัน
 รักกัน และตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกัน
 วิธีสานสัมพันธ์ให้ชีวิตคู่ยั่งยืน
 ทั้งสองฝ่ายควรศึกษากันอย่างเปิดเผย
 ให้ถ่องแท้ในด้านต่างๆ เสียก่อน
 ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้อุปนิสัยใจคอของกันและกัน
 เพื่อให้เกิดการยอมรับ
 ความเข้าใจลึกซึ้งถึงพื้นฐานครอบครัว
 พื้นฐานฐานะที่แตกต่าง
 การรู้จักปรับความคิดให้เข้ากันได้อย่างเสมอภาค
 แม้ต่างด้วยระดับการศึกษา ตลอดจนเรื่องของสุขภาพร่างกาย
 และจิตใจของกลุ่มสมรสที่ควรได้รับการดูแลรักษาอย่างดี
 เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสร้างสมาชิกน้อยๆ
 ที่สมบูรณ์และมีความสุขในชีวิตคู่



.....



การตรวจสุขภาพร่างกายก่อนแต่งงานทำอะไร

ลำดับแรกทั้งคู่ต้องเริ่มด้วยการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการให้ทราบถึงความสมบูรณ์และความพร้อมของร่างกายทั้งชายและหญิง และวินิจฉัยถึงโรคบางอย่างที่แอบแฝงอยู่ ทั้งนี้เป็นการเตรียมความพร้อม เพื่อก่อกำเนิดทารกน้อยที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์





ตรวจร่างกาย

- วัดความดันโลหิต
- ชั่งน้ำหนัก
- วัดส่วนสูง
- ตรวจร่างกายทั่วไปทุกระบบ

ตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- ตรวจปัสสาวะ ค้นหาโรคเบาหวาน โรคไตและอื่นๆ เพื่อความปลอดภัยต่อการตั้งครรภ์
- เอกซเรย์ปอดและหัวใจ จะทำให้ทราบถึงโรคที่อาจติดต่อและสมรรถภาพของร่างกายได้
- ตรวจเลือดดูกลุ่มเลือด ภาวะโลหิตจาง โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
- การฉีดวัคซีน ป้องกันโรคติดต่อที่อาจถ่ายทอดถึงกันได้ อาทิ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี



วันจดทะเบียนสมรส

วัน/เดือน/ปี.....

ดื่มด่ำน้ำผึ้งพระจันทร์

วัน/เดือน/ปี.....

สถานที่อันนิมูน.....

วันขึ้นคืนหวาน.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พยานรัก

เราพร้อมจะมีลูกเมื่อ.....

.....

.....

ตั้งใจจะมีสัก.....คน

อยากตั้งชื่อลูกว่า.....

.....

.....

แผนการสำหรับลูก.....

.....

.....

.....

.....

.....

เพื่อความสมดุลระหว่างเรา

เพราะมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน การปรับตัวเข้าหากันของคู่สมรส ให้สมดุลจึงเป็นเรื่องจำเป็นมาก การปรับความคิด การปรับตัวเข้าหากันและกัน ของการใช้ชีวิตคู่ เพื่อลดความขัดแย้งในครอบครัวด้วยพื้นฐานสำคัญดังต่อไปนี้

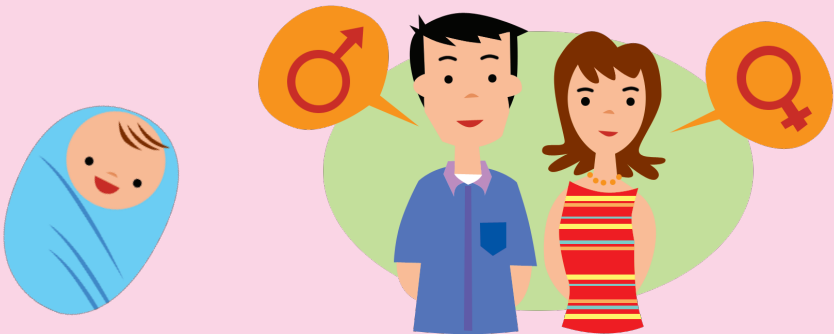
บทบาท ทั้งสองคนจะต้องเข้าใจถึงภาวะที่เปลี่ยนไปของโลกและเข้าใจชัดเจน ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง โดยปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม

นิสัยและความเคยชินส่วนตัว ความต่างทางนิสัยต้องอาศัยการยอมรับซึ่งกัน และกัน ตลอดจนความอดทนอดกลั้นต้องมีมากสำหรับการประคองชีวิตคู่

ทัศนคติ เนื่องจากต่างฝ่ายต่างเติบโตและได้รับการเลี้ยงดูมาไม่เหมือนกัน ความเข้าใจและการรู้จักปรับตัวของแต่ละฝ่าย ก็เป็นส่วนประกอบที่ช่วยลดช่องว่าง ที่เกิดขึ้น

ความกดดันในชีวิตประจำวัน วิถีดำเนินชีวิตอาจมีความเครียด ความหงุดหงิด โอกาสกระทบกระทั่งกันก็มีมาก เรื่องธรรมดาตรงจุดนี้แก้ได้ด้วยการปรับความ เข้าใจ และปรึกษาร่วมกัน

เพศ ความคิดและสรีรวิทยาของเพศหญิงเพศชายจะแตกต่างกันมาก ปัจจัย ที่ทำให้ชีวิตคู่ราบรื่นมาจากสัมพันธภาพทางจิต การสัมผัสทางกาย รวมถึงการ สื่อสารพูดคุยถึงความต้องการของสองฝ่าย



แผนการเพื่ออนาคต

1. คู่สมรสควรใช้เวลาสักระยะหนึ่งเพื่อปรับตัวเข้าหากันและสร้างฐานะให้เป็น ปึกแผ่นมั่นคง เมื่อพร้อมรับผิดชอบแล้วจึงค่อยตัดสินใจมีลูก
2. รู้จักจัดการวางแผนล่วงหน้าสำหรับครอบครัวว่าจะมีลูกเมื่อไหร่ มีลูกกี่คน และแต่ละคนควรห่างกันกี่ปี ซึ่งในปัจจุบันแพทย์มักแนะนำให้มีบุตรครอบครัวละ ไม่เกิน 2 คน และลูกคนแรกกับคนที่ 2 ควรห่างกันอย่างน้อย 3 ปี โดยมารดา ควรมีลูกคนแรก เมื่ออายุเกิน 20 ปี โดยคำแนะนำดังกล่าวได้มองจากความพร้อม ของคู่สมรส และอีกประการหนึ่งหากอายุเกิน 35 ปี ก็ไม่สมควรมีลูก แต่ถ้า ต้องการมีควรปรึกษาแพทย์
3. เมื่อยังไม่พร้อมก็ควรรู้วิธีคุมกำเนิดเพื่อจะได้ใช้อย่างถูกต้อง

ฝ่ายหญิง

- การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมน โดยเริ่มรับประทานยาเม็ดแรก ภายในวันที่ 1-5 วันแรกที่มีประจำเดือน วันละ 1 เม็ด เรียงตามลำดับลูกศร หลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนทุกวัน โดยรับประทานติดต่อกันไปแผงต่อแผง
- หากลืมให้รับประทานทันทีที่นึกได้ และรับประทานเม็ดต่อไปตามปกติ แต่ถ้าหากลืม 2 เม็ด ให้หยุดยา แผงนั้นและคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัย จนมีประจำเดือน จึงเริ่มแผงใหม่



- สำหรับการใช้อนินทรีย
หลังการร่วมเพศ เป็นยาที่มีส่วน
ประกอบของฮอร์โมนขนาดสูง
ควรใช้เฉพาะในกรณีฉุกเฉิน
เท่านั้น และควรปฏิบัติตาม
คำแนะนำดังนี้



1. รับประทานยาเม็ด
คุมกำเนิดชนิดรวมที่มี
ฮอร์โมนน้อย (Low Dose) 4 เม็ด ทันทีหลังร่วมเพศหรือไม่เกิน 72 ชม.
และใน 12 ชม. ต่อมาให้รับประทานอีก 4 เม็ด
2. หากจำเป็นต้องใช้ยาเม็ดโปรเจสตोजิน (progestogen) เช่น postinor ต้อง
รับประทาน 1 เม็ดทันทีหรือ ภายใน 1 ชม. หลังร่วมเพศ ยาคุมกำเนิดนี้
ใช้ได้ไม่เกิน 4 เม็ดต่อเดือน (สัปดาห์ละ 1 เม็ด)

ฝ่ายชาย

สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถ
ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้ด้วย

วันใดที่เราสองคนพร้อม.....
วันนั้นเราจะมีสมาชิกน้อยๆ มาอยู่ด้วยกัน



เพศสัมพันธ์ในชีวิตคู่

อารมณ์ ความรู้สึก และความปรารถนาในเรื่องเพศนั้นเป็นเรื่องเล็กซึ่งที่มีความหมายยิ่งใหญ่สำหรับการประคับประคองชีวิตคู่ หากสามีภรรยาพร้อมที่จะเรียนรู้ เข้าใจและปฏิบัติกันอย่างถูกต้องในเรื่องเพศสัมพันธ์ รอยต่อของอารมณ์ร่วมที่สวนทางกันย่อมไม่เกิดขึ้นมาบั่นทอนความสุข

การโยนโยสยสัมพันธ์ให้เป็นหนึ่งเดียว ด้วยการเปิดเผยความรู้สึกให้อีกฝ่ายรับรู้ เพื่อการพัฒนาปรับตัวได้ตรงกันเรื่องเพศ สิ่งเหล่านี้ต้องอยู่บนพื้นฐานความรัก ความเข้าใจ และระยะเวลา เพราะโดยธรรมชาติของผู้ชายมักเกิดความรู้สึกทางเพศได้รวดเร็ว สามารถปฏิบัติกิจได้ทันที และเมื่อเสร็จแล้วก็แล้วกัน ซึ่งในขณะที่ผู้ชายมีรสนิยมแบบนี้ ในทางตรงกันข้ามผู้หญิงกลับชอบเพศสัมพันธ์แบบนุ่มนวล ละมุนละไม ต้องการการแสดงออกถึงความรักจากสามี ส่วนความรู้สึกทางเพศจะเกิดขึ้นช้าแต่ยาวนาน รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ ถ้าหากทั้งคู่มีความร่วมมือร่วมใจช่วยกัน สายสัมพันธ์บนเรือรักลำน้อยก็จะพาชีวิตคู่ล่องลอยไปถึงฝั่งฝัน โดยไม่มีวันล่มสลาย



ครอบครัวอันอบอุ่น

บ้านของเราอยู่กันมา.....ปี
เรื่องราวความผูกพันรั้งกับบ้านหลังนี้...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



เราถนอมน้ำใจระหว่างกันโดย.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

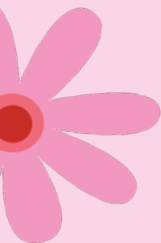
.....

.....

.....

Love is an act of endless
forgiveness a tender look
which becomes a habit

ความรักคือการอภัยไม่รู้จบ
คือการมองด้วยสายตาอ่อนโยน
จนเป็นปกติวิสัย



วันของครอบครัวคือวัน.....

.....

กิจกรรมสัมพันธ์ที่ร่วมกัน.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



หน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละคน.....

.....

.....

.....

.....

.....



วิธีปฏิบัติตัวเป็นพ่อบ้านและแม่บ้าน
ที่น่ารัก ต้อง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





รักและห่วงใย
อย่าลืมชวนกันไปตรวจร่างกาย

จัดทำโดย
กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 02 590 4274, โทรสาร 02 590 4163

