

## การเตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

นางนันทนาพร สว่าง \* พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

ก่อนที่ชายหญิงจะแต่งงาน หรือ อยู่ร่วมกัน และมีความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยา ควรนึกถึงสิ่งต่อไป นี้ ซึ่งเป็นปัจจัยให้การใช้ชีวิตคู่เป็นไปอย่างราบรื่น ความเหมาะสมของอายุ ควรจะมีอายุใกล้เคียงกัน ไม่ควรต่างกันเกิน 10 ปี ความมั่นคงในการทำงานอาชีพ ควรจะมีอาชีพและรายได้แน่นอน เพียงพอสำหรับครอบครัวและการเลี้ยงดูบุตรความใกล้เคียงกันของระดับการศึกษา จะช่วยให้สามารถพูดคุยปรึกษาหารือปัญหาต่างๆ ซึ่งกันและกันได้ ความใกล้เคียงกันของบุคลิก ลักษณะนิสัยใจคอ และการประพฤติปฏิบัติในเรื่องต่างๆ เช่น ความมีเหตุผล ความประหยัคดอคอม ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ความสนใจในวัฒนธรรมประเพณี รสนิยมทางเพศ

การมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ เพื่อให้ทราบถึงความสมบูรณ์และความพร้อมทางร่างกายของชายและหญิงที่จะเป็นผู้ก่อกำเนิดทารกที่มีสุขภาพสมบูรณ์ และสามารถวินิจฉัยโรคบางอย่างที่แอบแฝง จึงควรตรวจสุขภาพร่างกายก่อนแต่งงานได้แก่ วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจร่างกายทั่วไป ทูกระบบ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ ได้แก่ ตรวจปัสสาวะ เพื่อค้นหาโรคเบาหวาน โรคไต และโรคอื่นๆ ซึ่งอาจจะมีผลต่อการตั้งครรภ์ การเอกซเรย์ปอดและหัวใจ จะทำให้ทราบถึงโรคของปอดที่อาจติดต่อถึงกันได้และสมรรถภาพของร่างกาย การตรวจเลือดเพื่อให้ทราบถึง กลุ่มเลือด ความเข้มข้นของเลือด เพื่อความีภาวะเลือดจาง โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย หรือไม่ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ โรคซิฟิลิส ซึ่งอาจไม่มีอาการใดๆแสดง แต่ตรวจได้ทางเลือดหรือเชื้อไวรัสเอดส์ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีเชื้อไวรัสเอดส์ บุตรที่เกิดมาจะเสี่ยงต่อการติดโรคได้ โรคไวรัสตับอักเสบบีซึ่งสามารถติดต่อถึงกันได้ทางเพศสัมพันธ์ทางเลือด ในสตรีที่ติดเชื้อนี้ในและตั้งครรภ์ ลูกที่เกิดมามีโอกาสติดโรคจากแม่ได้ ดังนั้นควรตรวจเลือดเพื่อให้ทราบว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีการติดเชื้อหรือไม่ จะได้รับการรักษาและป้องกันการแพร่เชื้อ หากตรวจแล้วพบว่าไม่มีภูมิคุ้มกัน ควรฉีดวัคซีนป้องกันทั้งชายและหญิง

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน ฝ่ายหญิงควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เพื่อป้องกันการติดเชื้อในทารก การติดเชื้ออาจทำให้ทารกพิการและเสียชีวิตได้

\* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

แหล่งที่มา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข “คู่มือ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน” พิมพ์ครั้งที่ 8 กรกฎาคม 2554