



ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

สำหรับเด็กและเยาวชน



องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี
กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต ฝ่ายพัฒนาสังคม



คู่มือ...

ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม สำหรับเด็กและเยาวชน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี
กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต ฝ่ายพัฒนาสังคม



คำนำ

คู่มือ.. ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม สำหรับเด็กและเยาวชนนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชน ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้แก่ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ มีสาระสำคัญที่เป็นข้อมูล ความรู้สำหรับวัยรุ่นในเรื่องอนามัย การเจริญพันธุ์ ทักษะชีวิต ความภูมิใจ ในตนเอง วิธีการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การคุมกำเนิดที่เน้นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น รวมถึงเพื่อให้วัยรุ่นทราบความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์ เรียนรู้ทักษะชีวิต และเรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรีหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฯ นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่น/เยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อปกป้องตัวเอง ป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์อื่น ๆ โดยสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและตอบสนองความต้องการได้อย่างแท้จริง

นางสาวเนตรชนก กิตติธงชัยกุล

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นางสาวนิภาดา กู้ด้วง

ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

ฝ่ายพัฒนาสังคม กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต

สารบัญ

หน้า

ส่วนที่ ๑ ความเป็นมาและแนวทางปฏิบัติการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม

- คำเป็นมา..... ๑
- แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา
(การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการแท้งในวัยรุ่นและเยาวชน)..... ๓
- ผลกระทบจากการตั้งครรภ์..... ๕
- สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยท้องไม่พร้อม..... ๗
- ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการท้องไม่พร้อม หรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร..... ๘
- อนามัยการเจริญพันธุ์..... ๑๑
- ทักษะการปฏิเสธ..... ๑๓
- เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย..... ๒๑
- อยากช่วยเพื่อนทำอย่างไรดี..... ๒๗
- รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา..... ๒๗

ส่วนที่ ๒ รูปแบบ info-graphic ให้ความรู้สำหรับเด็กและเยาวชน

- มาตรการสำคัญทางกฎหมาย..... ๓๒
- วิธีการคุมกำเนิด ฉลาดรัก รู้จักป้องกัน..... ๓๓
- ประสิทธิภาพของวิธีคุมกำเนิด..... ๓๔
- วิธีรับประทานยาคุมฉุกเฉิน..... ๓๕
- เรื่องที่มักเข้าใจผิดเกี่ยวกับยาคุมกำเนิด (แบบรับประทาน)..... ๓๖
- ๕ ความเชื่อแบบผิดๆ เรื่องคุมกำเนิด..... ๓๗
- กินยาคุมกำเนิดแล้วทำไมยังท้องได้..... ๓๘
- เอกสารอ้างอิง..... ๓๙

ความเป็นมา

จากข้อมูลของกรมอนามัย พบว่าในปี ๒๕๖๒ สถิติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น อายุ ๑๕-๑๙ ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ ๑๖๙ คน โดยมีวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ ๖ คน เปรียบเทียบกับ ปี ๒๕๔๓ พบว่าวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ ๒๕๐ คน และในอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี คลอดบุตรวันละ ๔ คน ทั้งนี้ในปี ๒๕๖๒ พบว่า จำนวนหญิงคลอดอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีอยู่ ๖๓,๘๓๑ ราย โดยแยกหญิงคลอดอายุระหว่าง ๑๕-๑๙ ปี มีจำนวน ๖๑,๖๕๑ ราย หญิงคลอดอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี มีจำนวน ๒,๑๘๐ ราย และยังพบว่าหญิงตั้งครรภ์ซ้ำและคลอดอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีถึง ๕,๒๒๒ ราย คิดเป็นร้อยละ ๘.๒

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้นนั้นเป็นเพราะพัฒนาการทางเพศสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นปัจจุบันเติบโตขึ้นจากวัฒนธรรมสมัยใหม่ได้รับอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ อีกทั้งการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างไม่เป็นระบบ ไม่มีความชัดเจนแน่นอน แล้วแต่นโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง หรือไม่กล้าพูดคุยกับลูก และมักจะปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเองในหมู่วัยรุ่น ทำให้ได้รับความรู้ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง เกิดความเชื่อ และปฏิบัติตนอย่างผิดพลาด ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากใช้วิธีคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ได้ใช้วิธีการป้องกัน ขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยขัดขวางความรู้สึกทางเพศ และไม่รู้ว่าจะมีโอกาสดังครรภ์เมื่อใด รวมทั้งจากอิทธิพลของสื่อช่วยยุงารมณ์ทางเพศที่ยังขาดการควบคุมอย่างจริงจังจากหน่วยงานภาครัฐ

นอกจากนี้วัยรุ่นยังไม่กล้าไปขอรับบริการคุมกำเนิด เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีทัศนคติไม่ดีต่อวัยรุ่น ในขณะที่การเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสำหรับวัยรุ่นนั้น ยังเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องไปแสวงหาเองด้วยความรู้ที่ไม่ถูกต้อง โดยอิทธิพลของสื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจุบันโดยเฉลี่ยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอยู่กับสื่อไม่น้อยกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นอินเทอร์เน็ต วันละ ๓.๑ ชั่วโมง ดูโทรทัศน์วันละ ๕.๗ ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ ๓๙ นาที พบว่าเด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าถึง ๖ เท่า ซึ่งเว็บไซต์ส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีจำนวนน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับเฉพาะ ๔๐ เว็บไซต์ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ในประเทศไทย ร้อยละ ๕๒.๕ มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ ๑๗.๕ มีเนื้อหาสื่อทางเพศที่เข้าข่ายลามกอนาจาร ใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง ส่วนรายการโทรทัศน์สำหรับการส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ ๕ ของเวลาทุกสถานีรวมกัน

แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา

(การตั้งครม. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการแท้งในวัยรุ่นและเยาวชน)

วิธีแก้ปัญหาค่าก่อนวัยอันควร ๑๓ วิธีป้องกันท้องในวัยทีน ดังนี้

๑. ประชาชนทุกคนต้องเห็นความสำคัญของการป้องกันท้องในวัยทีน โดยถือว่าเป็นหน้าที่ของพลเมืองดี ที่จะช่วยกันอบรมสั่งสอน (เท่าที่จะเป็นไปได้) สอดส่องดูแลความประพฤติของวัยรุ่น ช่วยเป็นหูเป็นตา แจ้งผู้ปกครอง สถานศึกษา ตำรวจ ฯลฯ เมื่อพบความเสี่ยง
๒. สังคมต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบ เช่น ลดการยั่วยุทางกามารมณ์ ไม่ปากว่าตาขีบกับวัยรุ่น ไม่ว่าจะในสถานบันเทิง การขายสุรา การมั่วสุมในที่ต่างๆ ฯลฯ
๓. ครอบครัวต้องถือว่าเป็นหน้าที่หลักที่จะดูแลลูกหลานวัยรุ่นของตนเองอย่างใกล้ชิด ความรักและความใกล้ชิดทำให้ตรวจพบสิ่งผิดปกติตั้งแต่เริ่มแรก
๔. พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเข้าใจจิตวิทยาของวัยรุ่น ต้องพัฒนาตนเองให้ทันสมัยและสังคมที่เปลี่ยนแปลงทั้งเรื่องข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยี การใช้ชีวิต ฯลฯ
๕. หากมีลูกหลานเป็นชาย ควรสอนเขาตั้งแต่เด็ก ถึงความเป็นสุภาพบุรุษ ไม่ล่วงเกินเพศตรงข้าม หากยังไม่พร้อมและไม่สามารถรับผิดชอบเลี้ยงดูสร้างครอบครัวได้
๖. สร้างค่านิยมไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น คนแก่ต้องรู้จัก SAY NO สนับสนุนการสร้างปณิธานให้รักษาพรหมจรรย์จนถึงวัยอันควรโดยใช้ความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว, หลักการทางศาสนา, จัดตั้งกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ฯลฯ
๗. สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องสนับสนุนองค์ความรู้ทางเพศศึกษา (รวมถึงการคุมกำเนิด) ที่ถูกต้อง ตั้งแต่ก่อนที่นักเรียนจะเข้าสู่วัยรุ่น
๘. รัฐบาล ต้องถือว่าการลดการตั้งครม. ในวัยรุ่นเป็นนโยบายสำคัญ มีงบประมาณ กลยุทธ์ สนับสนุนองค์กรที่เกี่ยวข้อง และมีการลงมือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม
๙. สื่อต่างๆ ควรสนับสนุนบทเรียนและการเรียนรู้ทางเพศศึกษาที่ถูกต้อง โดยมีดารา นักร้อง ฯลฯ เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่วัยรุ่น
๑๐. นักเขียน นักแสดง ผู้จัดละคร ภาพยนตร์ ควรเสนอบทเรียนของการตั้งท้องวัยทีน ให้แพร่หลายในหลากหลายรูปแบบงานวรรณกรรมบันเทิงคดี ฯลฯ
๑๑. สถานพยาบาลควรมีคลินิกให้คำปรึกษาวัยรุ่น ที่สามารถติดต่อปรึกษาได้ทุกเมื่อ
๑๒. แพทย์พยาบาลผู้ให้บริการต้องไม่มีอคติต่อวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ช่วยปรึกษาหาทางออกให้ เมื่อวัยรุ่นพลาดพลั้งตั้งครม.
๑๓. ล้อมรั้วด้วยรัก อภัย เข้าใจ และเห็นใจ ทั้งจากคนในครอบครัว และคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้จะสร้างความมั่นใจและให้กำลังใจ ทำให้วัยรุ่นที่เสียตัวไปแล้วไม่ตั้งครม. ที่ตั้งครม. ไปแล้วก็จะไม่ท้องในวัยทีนซ้ำอีกเป็นครั้งที่สอง

ผลกระทบด้านครอบครัวและการดำรงชีพ

- เนื่องจากผู้ปกครองนิยมแก้ปัญหาด้วยการให้นักเรียนที่ตั้งครรภ์ลาออกจากโรงเรียนและให้แต่งงานเพื่อสร้างครอบครัว และลดแรงเสียดทานจากสังคมที่ตีตรา ส่งผลต่อเนื่องให้ชีวิตครอบครัวของวัยรุ่นที่ไม่มีความพร้อมมักประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตและการเลี้ยงดูบุตร

- สืบเนื่องจากมีระดับการศึกษาต่ำ ส่งผลให้ไม่สามารถหางานที่มีรายได้เพียงพอให้เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวอย่างมีคุณภาพ และมักไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือร่วมรับผิดชอบจากฝ่ายชาย ตลอดจนครอบครัวและเครือญาติอันเนื่องมาจากการตีตราทางสังคม

ผลกระทบต่อสังคม/ประเทศโดยรวม

- ยังไม่มีการศึกษาของไทยที่สะท้อนถึงผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมจากสถานการณ์ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- มีรายงานของธนาคารโลกที่ศึกษา “ต้นทุนการเสียโอกาส” ที่เกิดจากการตั้งครรภ์และออกจากโรงเรียนกลางคันของวัยรุ่น พบว่ามีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศอย่างมหาศาล ยกตัวอย่างประเทศบราซิลซึ่งมีระดับการพัฒนาประเทศคล้ายคลึงประเทศไทย พบว่าบราซิลจะมีผลผลิตเพิ่มขึ้นอีก ๓.๕ พันล้านเหรียญหากหญิงวัยรุ่นทุกคน ไม่ประสบปัญหาตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี

- ยังมีเด็กหญิง/วัยรุ่นตั้งครรภ์จำนวนมาก ต้นทุนการเสียโอกาสทางเศรษฐกิจจะยิ่งส่งผลกระทบต่อชุมชน และประเทศมากกว่าต่อตัวบุคคล อีกทั้งต้นทุนค่าใช้จ่ายที่ประเทศต้องสูญเสียในการดูแลแม่และเด็กในกลุ่มนี้ นับว่ามีมูลค่าไม่น้อย ยกตัวอย่างประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ พบว่าเกิดต้นทุนค่าใช้จ่ายประมาณ ๑๑ พันล้านเหรียญต่อปี เพื่อรองรับการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของแม่และเด็กในกลุ่มนี้

ข้อมูล : กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย ๒๕๕๗



ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการท้องไม่พร้อม หรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร มีดังนี้

- เสียการเรียน เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น จิตใจของฝ่ายหญิงที่ยังไม่พร้อมจะมีลูกก็จะเป็นความต้องการเรียนรู้สิ่งใดๆเลย จนในที่สุดจะเป็นปัญหาของการขาดเรียน โดดเรียน บางคนต้องลาออกจากทางโรงเรียน ปัญหาตรงนี้จะกระทบกับฝ่ายหญิงเป็นส่วนมาก ฝ่ายชายอาจจะยังเรียนต่อได้ตามปกติ
- อาจเกิดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นส่วนมากมักจะไม่ค่อยสนใจการป้องกัน เมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์ ความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคจากอีกฝ่ายจึงเป็นเรื่องง่าย เช่น กามโรค โรคเอดส์ ในส่วนของโรคเอดส์เป็นโรคที่ร้ายแรงมากเพราะยังไม่มีการรักษาที่หายขาดได้ ไม่มีวัคซีนป้องกัน และถ้าหากฝ่ายหญิงตั้งท้องยังส่งผลให้เด็กในครรภ์เป็นโรคไปด้วย
- สร้างความทุกข์ใจให้กับพ่อแม่ เพราะคนเป็นพ่อแม่ย่อมต้องการเห็นอนาคตที่สดใสของลูก แต่เมื่อลูกท้องไม่พร้อมหรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรจึงเป็นเรื่องที่ทำให้ท่านทุกข์ใจมาก
- เกิดความขัดแย้งในครอบครัว เกี่ยวกับเรื่องการเลี้ยงดูเด็กและเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเกิดขึ้นเกี่ยวกับตัวเด็กที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะถ้าหากท้องไม่พร้อมสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะไม่พร้อมเช่นกัน
- เกิดปัญหาหย่าร้างสูงมาก เพราะเด็กที่ท้องไม่พร้อม ส่วนมากยังอยู่ในช่วงวัยเรียนหนังสือ
- ยังขาดความรับผิดชอบอยู่ และบางคู่ก็ไม่ได้ตั้งครรภ์เพราะความรัก แต่เป็นเพียงการอยากลอง จึงทำให้ยังไม่พร้อมในการมีครอบครัว



องค์ประกอบอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์มี ๑๐ องค์ประกอบ ได้แก่ การวางแผนครอบครัว อนามัยแม่และเด็ก โรคติดต่อในระบบสืบพันธุ์ เอดส์ มะเร็งระบบสืบพันธุ์ การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ภาวะมีบุตรยาก เพศศึกษา อนามัยวัยรุ่น ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และสูงอายุ

สำหรับองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นมี ๗ องค์ประกอบ ได้แก่

๑. การวางแผนครอบครัว เพื่อให้คนไทยมีจำนวนบุตรที่เหมาะสมตามความต้องการหรือศักยภาพของแต่ละครอบครัว
๒. อนามัยแม่และเด็ก เพื่อดูแลสุขภาพของหญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ
๓. โรคติดต่อในระบบสืบพันธุ์ เพื่อควบคุม ป้องกันและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคติดต่อเชื้ออื่น ๆ ของระบบสืบพันธุ์
๔. เอดส์ ให้ความรู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเอดส์ ตลอดจนควบคุม ป้องกัน และให้การรักษาแก่ผู้เป็นเอดส์
๕. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน เพื่อป้องกันการแท้งให้มีอัตราการลดลงและรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแท้งได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีการแท้งที่ปลอดภัย
๖. เพศศึกษา เพื่อให้คำปรึกษาและเผยแพร่ความรู้เรื่องเพศศึกษาแก่ประชากรทุกกลุ่ม ทุกอายุ อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๗. อนามัยวัยรุ่น เพื่อให้ความรู้และคำปรึกษาในเรื่องเพศศึกษา การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบ และปลอดภัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์



๑.๖ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นต้องฝึกการใช้ คำพูด ภาษาและท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม กับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตัดเตือน การช่วยเหลือ และการปฏิเสธ

ทักษะการปฏิเสธ

ทักษะการปฏิเสธ เป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญประการหนึ่ง ที่วัยรุ่นควรฝึกฝนให้เกิด ความเคยชิน เพื่อนำมาช่วยแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ทักษะการปฏิเสธ เป็นสิทธิและเสรีภาพของบุคคลที่เราควรให้ความเคารพในสิทธิ ความคิด ทศนคติ ความคิดเห็น ของบุคคลที่แตกต่างกัน เกิดความถูกต้องเหมาะสมต่อบรรทัดฐานที่ดีของตนเองและผู้อื่นต่อไป ในอนาคต ทักษะดังกล่าวนี้จะช่วยในการตัดสินใจโดยการหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม ในการเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ให้สามารถแก้ไข ปัญหา หรือ ป้องกันการเกิดปัญหาและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนตัวของวัยรุ่นทุกคนที่ควรได้รับการเคารพและยอมรับ วัยรุ่นที่ปฏิเสธจึงไม่ควรมีความรู้สึกผิดที่ปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบหรือไม่พร้อมที่จะทำ การปฏิเสธที่ดีและให้ได้ผลจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดง ความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

วิธีการปฏิเสธ เมื่อเพื่อนมาชวนทำในสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่พร้อมที่จะทำ

- บอกความรู้สึกที่แท้จริงและเหตุผล จะช่วยให้เพื่อนรู้ว่ามิเหตุผลและรู้สึกอย่างไร กับคำชวนของเพื่อน
- ต้องรวบรวมความกล้าในการกล่าวคำปฏิเสธ
- การขอความคิดเห็นของเพื่อน เพื่อรักษาน้ำใจเพื่อน โดยการกล่าวขอบคุณ เพื่อเป็นการแสดงความผูกพัน ไม่ให้เสียมิตรภาพ



เมื่อเพื่อนยังไม่หยุดจะอย่างไร

บางครั้งเพื่อนชวนโดยการเข้าซื้อ การเข้าเหยยให้เสียหน้า เพื่อชวนให้สำเร็จ วัยรุ่นไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และต้องหาทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ปฏิเสธซ้ำหรือยืนยันการปฏิเสธแล้วเดินจากไปทันที
- จากนั้นใช้วิธีต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทนเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง หรือ
- ผัดผ่อน โดยขอยืดระยะเวลา หรือผัดผ่อนเวลาออกไปก่อน เพื่อให้เพื่อนที่ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ หรือรอคอย



ตัวอย่าง การหาทางออกเมื่อเพื่อนคือจริงๆ

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนเพื่อนไปค้างที่บ้าน	ขอมิเพศสัมพันธ์
การหาทางออก เมื่อเพื่อนคือจริงๆ		
๑. ปฏิเสธซ้ำแล้วบอกลา	“ไม่ไปดีกว่า ขอตัวนะคะ” “อย่าดีกว่า กลับละนะ”	“เราจะไม่ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก ขอไปก่อนนะ”
๒. ต่อรองชวนทำกิจกรรมอื่น	“เรากลับบ้านกันดีกว่า” “เราแยกย้ายกันกลับดีกว่า”	“คิดว่าเราไปดูหนังสือกับเพื่อนๆในกลุ่มดีกว่าการอยู่ด้วยกันสองคนอย่างนี้” “คิดว่าเรากลับกันดีกว่า”
๓. ผัดผ่อน (เพื่อยืดเวลา)	“เอาไว้วันหลังแล้วกัน” “โอกาสหน้าก็แล้วกันนะ”	“คิดว่าเราควรจะรองจนกว่าเราสองคนมีความพร้อมและสามารถรับผิดชอบตัวเองได้”

ตัวอย่าง การตัดสินใจ

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนเพื่อนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
<p>การตัดสินใจ</p> <p>๑. กำหนดทางเลือก</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก</p>	<p>“ไป หรือ ไม่ไป ที่บ้าน”</p> <p>ผลดี</p> <p>ถ้าไป – แฟนพึงพอใจ</p> <p>ถ้าไม่ไป – ไม่มีเพศสัมพันธ์</p> <p>ผลเสีย</p> <p>ถ้าไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - โอกาสมีเพศสัมพันธ์ - อาจจะตั้งครรภ์ - เสี่ยงต่อการติดโรคได้ <p>ถ้าไม่ไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - แฟนโกรธ อาจจะเลิกคบ 	<p>“ มี หรือ ไม่มีเพศสัมพันธ์”</p> <p>ผลดี</p> <p>ถ้ามี – มีความสุข</p> <p>ถ้าไม่มี – ไม่ตั้งครรภ์</p> <p>ผลเสีย</p> <p>ถ้ามี</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีโอกาสตั้งครรภ์ - เสี่ยงต่อการติดโรคได้ <p>ถ้าไม่มี</p> <ul style="list-style-type: none"> - แฟนโกรธอาจจะเลิกคบ
<p>๓. ตัดสินใจเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด</p> <p>๔. เตรียมคิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น</p>	<p>“ไม่ไปที่บ้าน”</p> <p>“ขอไปวันหลัง”</p>	<p>“ไม่มีเพศสัมพันธ์”</p> <p>“รอก่อนนะไว้ถึงเวลาค่อยมีความสุขกัน”</p>

๒. ต้องภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักคุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดีของผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น รวมทั้งชื่นชมตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นการกระทำทำให้ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ทำอย่างไรให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นที่ไม่ภูมิใจในตนเอง มักมองข้อด้อยของตนเอง ดังนั้น การสร้างความมีคุณค่าในตนเอง ควรเริ่มต้นที่การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ได้แก่

- ค้นหาข้อดีและความถนัดของตนเอง
- ควรมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี
- พึงระลึกเสมอว่า ความล้มเหลว ความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า
- ให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่ ด้วยความอดทน อดกลั้น เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้ตนเอง
- ควรกำหนดเป้าหมายการทำงานให้ชัดเจน และใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่ เพื่อความสำเร็จของงานที่ตนชอบและสนใจ
- ควรเริ่มทำงานเรื่องที่ย่าง ๆ และมีโอกาสสำเร็จก่อน เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นเรื่อย ๆ พร้อม ๆ กับทำเรื่องที่ยากขึ้นตามลำดับ



๓. ต้องรู้เท่าทัน ป้องกันให้ได้

สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์เกิดได้กับวัยรุ่นทุกคน โดยเฉพาะมีเพื่อนต่างสถาบันการศึกษา รู้จักกันโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักกันผ่านโซเชียล หรือจากคำแนะนำของเพื่อนอีกต่อหนึ่ง เมื่อมีการพบปะสังสรรค์ ย่อมจะเกิดความอยากรู้อยากลอง อยากเลียนแบบพฤติกรรม ในสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่สถานะเสี่ยงต่าง ๆ เพราะวัยรุ่นส่วนมากขาดความรู้ ขาดประสบการณ์ ขาดการวิเคราะห์ให้ใคร่ครวญอย่างรอบด้าน และการมองโลกในแง่ดี วัยรุ่นควรประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร คุ่มค่าหรือไม่ ดังนั้น วัยรุ่นควรปฏิบัติตัวดังนี้



๓.๑ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

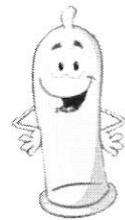
๓.๑.๑ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง

- หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพังสองต่อสองในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อนในที่ลับหูลับตาคน เช่น ทำการบ้าน ดิวหนังสือด้วยกัน ไปเที่ยวกัน ดูวิดีโอด้วยกัน และการอยู่ด้วยกันสองต่อสอง มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๑๐๐
- ไม่ควรไปในสถานที่ที่เปลี่ยวสองต่อสอง
- หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกทางเพศ เช่น สื่อลามกอนาจาร อาจจะมีเพศสัมพันธ์แบบหมู่ และท่าแปลก ๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพยนตร์รักโรแมนติก หรือสื่อลามกอนาจารอื่น ๆ
- ไม่เที่ยวกลางคืน
- ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมีนเมา อาจทำให้ขาดสติได้
- ไม่ควรแต่งกายที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว ใส่เสื้อโชว์หน้าอก โป้ นุ่งสั้นเกินไป เป็นต้น
- เลี่ยงการสัมผัสเนื้อตัวหรือนั่งใกล้กับเพศตรงข้าม เช่น การจับมือถือแขน การกอดจูบ ลูบคลำ เล้าโลม เพราะผลวิจัยชี้ให้เห็นว่า

การจับมือถือแขน	มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๑๐
การกอดจูบ	มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๖๐
การลูบคลำ	มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๘๐
การเล้าโลม	มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๑๐๐

การใช้ถุงยางอนามัย

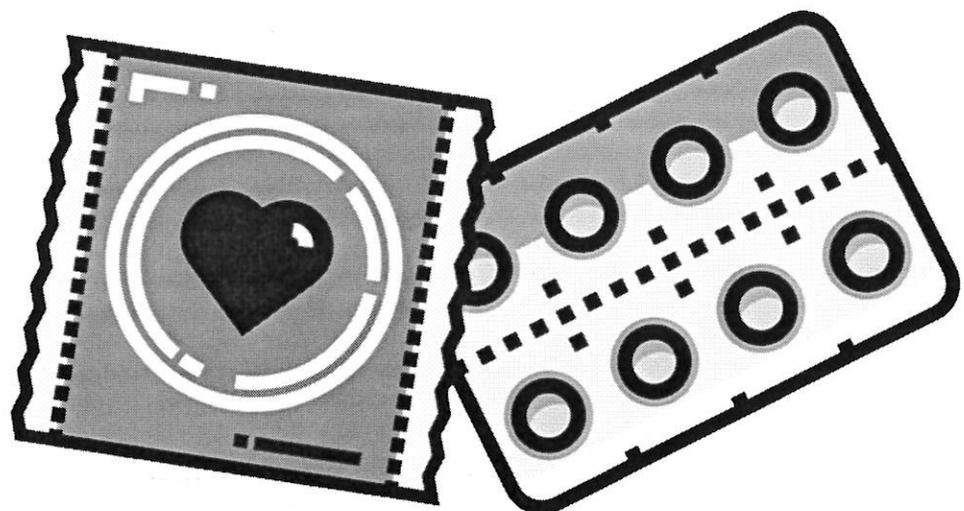
- สวมถุงยางอนามัยขณะอวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่
- ใช้นิ้วบีบปลายถุงยางอนามัยให้เหลือที่ว่างจากปลายอวัยวะเพศ ๑ เซนติเมตร เพื่อรองรับน้ำอสุจิ ใช้มืออีกข้างรัดถุงยางอนามัยจนถึงโคนอวัยวะเพศ
- ควรถอนอวัยวะเพศทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจิ ก่อนที่อวัยวะเพศอ่อนตัว เพราะถุงยางอนามัยจะหลวมทำให้น้ำอสุจิเปื้อนบริเวณปากช่องคลอดหรือถุงยางอนามัยหลุดคาช่องคลอดได้
- ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนอวัยวะและรัดถุงยางอนามัยออก หรือใช้นิ้วเกี่ยวขอบถุงยางอนามัยออกโดยไม่ให้น้ำจากช่องคลอดสัมผัสกับฝ่ายชายเพราะอาจติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์จากฝ่ายหญิงได้
- ก่อนทิ้งถุงยางอนามัยใช้แล้ว ควรดูมีรอยรั่วหรือฉีกขาดหรือไม่
- ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วในที่ทิ้งขยะ ห้ามนำมาใช้ใหม่
- ถ้าสารหล่อลื่นไม่พออาจจะหาสารหล่อลื่นที่เป็นน้ำหรือ KY Jelly



๓.๒.๒ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ทำให้เลียนแบบฮอร์โมนที่อยู่ในร่างกายของผู้หญิง คือ เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ยาคุมกำเนิดบางชนิดมีฮอร์โมนเพียงอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่มีฮอร์โมนทั้งสองอย่าง เรียกว่า ชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งนิยมใช้กันมาก ยาเม็ดคุมกำเนิดมีชนิด ๒๑ เม็ด และชนิด ๒๘ เม็ด มีจำหน่ายตามร้านขายยาทั่วไป ยาเม็ดคุมกำเนิดมีประสิทธิภาพสูงมากในการป้องกันการตั้งครรภ์ ถ้ากินยาคุมกำเนิดอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

ยาเม็ดคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

- ทำให้มูกบริเวณปากมดลูกเหนียวข้น ตัวอสุจิผ่านเข้าโพรงมดลูกได้น้อย
- ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกเติบโตไม่เต็มที่ ไม่เหมาะในการฝังตัวของไข่ที่สุกผสมแล้ว
- การเคลื่อนไหวของท่อนำไข่ ทำให้ไข่ที่ผสมแล้วเดินทางถึงมดลูกเร็วเกินไปจนไม่สามารถฝังตัวได้



กินยาแล้วอาจมีอาการอะไรบ้าง

บางคนทีกินยาแล้วอาจมีอาการต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ

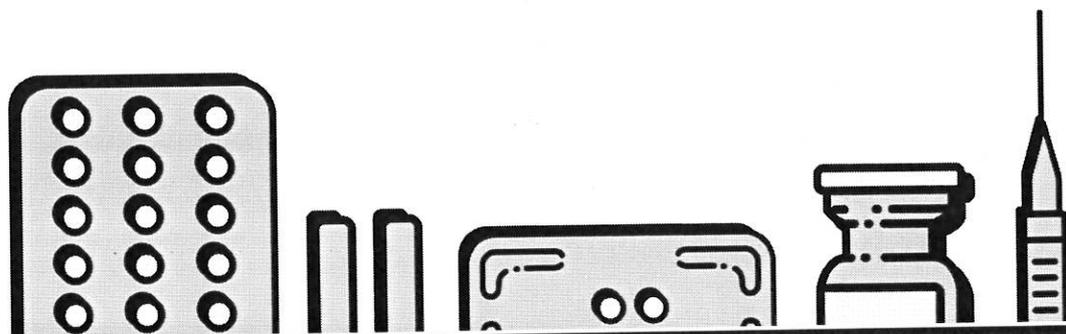
- คลื่นไส้ อาเจียน อาจพบได้ในระยะเริ่มกินยา ๑ - ๒ วัน แผลงแรกของการกินยา อาการนี้จะค่อย ๆ หายไป ควรแนะนำให้กินยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้ามีอาการมาก หรือเป็นอยู่นาน ควรพิจารณาเปลี่ยนมาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนต่ำลง
- น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง พบว่ามีน้ำหนักเพิ่ม ความจริงต้องระมัดระวังเรื่องอาหาร การกิน อย่ากินแป้งและไขมันมากจะทำให้อ้วนมาก
- บางคนมีฝ้าขึ้นบ้าง ซึ่งพบมากในผู้ที่อยู่กลางแจ้งนาน ๆ
- เลือดประจำเดือนน้อยลง ทำให้ลดภาวะเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก
- เจ็บตึงเต้านม
- บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรจะ วัดความดันโลหิต
- การกินยาคุมกำเนิดจะมีประจำเดือนมาสม่ำเสมอและปวดประจำเดือนน้อยลง หรือไม่ปวดหลังเลย

๓.๒.๓ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาคุมกำเนิดที่ผลิตมาใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉิน มี การร่วมเพศ ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ หรือมีการผิดพลาดจากการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ถุงยางรั่ว เป็นต้น แพทย์ไม่แนะนำให้ใช้วิธีคุมกำเนิดแบบปกติ แต่วัยรุ่นนิยมใช้

กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินอย่างไร

- ยาที่มีโปรเจสโตรเจนขนาดสูง ๓๕๐ ไมโครกรัม กินยาเม็ดแรกภายใน ๗๒ ชั่วโมง หลังร่วมเพศ และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก ๑ เม็ด
- ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำครั้งแรก ๑๒ ชั่วโมง (เอสโตรเจน ๓๐ ไมโครกรัม) ซึ่งเป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่ขายทั่วไป กินครั้งแรก ๔ เม็ดทันทีที่ได้ยา ภายใน ๗๒ ชั่วโมง หลังร่วมเพศ และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้กิน ๔ เม็ด (ต่อจากครั้งแรก ๑๒ ชั่วโมง)
- ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินชนิดฮอร์โมน ขนาดปกติที่มีฮอร์โมนรวม ขนาดปกติที่มีฮอร์โมน ทั้งเอสโตรเจน และโปรเจสโตรเจน ซึ่งเป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่รับประทานทั่วไป กินครั้งแรก ๒ เม็ด ทันทีที่ได้ยา แต่ต้องไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากร่วมเพศและ ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก ๒ เม็ด



๓.๒.๕ ยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่เปลี่ยนแปลงฮอร์โมนที่อยู่ในร่างกายของผู้หญิง ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก ๆ ๓ เดือน มีประสิทธิภาพสูง

ฉีดยาเมื่อไร

การฉีดยาคุมกำเนิดเข็มแรกภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือน

ฉีดยาคุมกำเนิดแล้วอาจมีอาการอะไรบ้าง

- ประจำเดือนกะปริบกะปรอย มักจะเกิดในเข็มแรก ๆ หลังฉีดยา เข็มที่ ๒-๓ ประจำเดือนกะปริบกะปรอยจะน้อยลง และประจำเดือนจะไม่มา
- น้ำหนักตัวมักจะเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย

๓.๒.๖ ยาฝังคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิด เป็นการใส่ฮอร์โมนชนิดเดียว บรรจุอยู่ในหลอดพลาสติกเล็ก ๆ หลอดเดียว ฝังบริเวณต้นแขน สามารถคุมกำเนิดได้ ๓ ปี เมื่อฝังเข้าไปในร่างกายฮอร์โมนจะกระจายเข้าสู่กระแสเลือดในอัตราที่ค่อนข้างคงที่ ออกฤทธิ์เร็วและมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง

ฝังยาคุมกำเนิดแล้วอาจมีอาการอะไรได้บ้าง

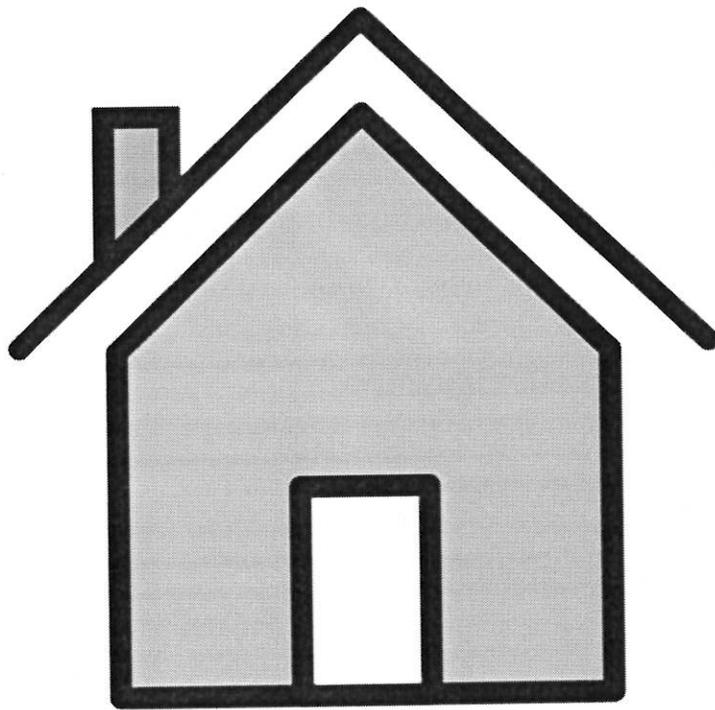
คล้ายกับยาฉีดคุมกำเนิด



๓.๒.๗ การหลังภายนอก การหลังภายนอกจำเป็นที่วัยรุ่นชายต้องควบคุมตัวเองให้ดี และถอนอวัยวะเพศของเขาให้ออกมาหลังนอกช่องคลอด ขณะกำลังจะถึงจุดสุดยอด มีโอกาสในการตั้งครรภ์สูงจึงไม่แนะนำให้ใช้

๓.๒.๘ การนับระยะปลอดภัย การนับระยะปลอดภัย หรือ หน้า ๗ หลัง ๗ เป็นการวิธีคุมกำเนิดที่ไม่เหมาะสำหรับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นประจำเดือนมาไม่ตรงกันทุกเดือน ทำให้การนับระยะปลอดภัยปฏิบัติได้ยาก โอกาสพลาดสูง จึงไม่แนะนำให้ใช้

รายชื่อเครือข่าย
ที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา



- มูลนิธิปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี

๘๔/๑๔ หมู่ ๒ ถนนรังสิต-นครนายก (คลอง ๗) ตำบลลำผักกูด

อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๑๐

โทรสาร ๐-๒๕๗๗-๐๔๙๙

www.pavenafoundation.or.th

ตู้ ปณ. ๒๒๒ ธัญบุรี

- มูลนิธิส่งเสริมโอกาสหญิง (เอ็มพาวเวอร์)

อาคารเลขที่ ๓ ชั้น ๓ ซอยพัฒนาพงษ์ ๑ ถนนสุขุมวงศ์ เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๖-๙๒๗๒, ๐-๒๒๖๖-๘๐๑๙

โทรสาร ๐-๒๖๓๒-๗๙๐๒

E-mail : Meo.wantyou@hotmail.com

- มูลนิธิ ทองใบ ทองแปด

๑๕/๑๓๘-๑๓๙ ซอยเสือใหญ่อุทิศ กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๑-๖๔๖๘ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๖๔๑๖

- สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน)

๕๐/๑ ถนนเดชะตุงคะ แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๓๐๑, ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒, ๐-๒๕๖๖-๒๗๐๗

www.apsw-thailand-org

- สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข

๙๓ กระจ่างมหาราชไทย ถนนอิษฎางค์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๑๗๖๑, ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐

โทรสาร ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐ ต่อ ๑๗

www.Happyfamily.in.th

- สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

เลขที่ ๖ ถนนสุขุโขทัย แขวงดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๗๗๗ โทรสาร ๐-๒๒๔๓-๙๐๕๐

www.wlat.org



คำแนะนำวิธีการคุมกำเนิด ฉลาดรัก รู้จักป้องกัน



การมีความรัก มีแฟนในวัยรุ่นไม่ใช่เรื่องผิด แต่หากวัยรุ่นต้องการจะแสดงความรักแบบผู้ใหญ่ อย่างการมี Sex วัยรุ่นควรทราบว่ามีการคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นชายจะต้องรับผิดชอบร่วมด้วย โดยการสวมถุงยางอนามัย เพราะนอกเหนือจากการป้องกันตั้งครรภ์แล้วยังป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย

คุมกำเนิดสำคัญ ลดแม่วัยใสท้องไม่พร้อม ช่วยเด็กไทยมีคุณภาพ

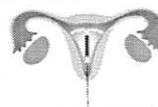
2 วิธี ป้องกันวัยใส ท้องก่อนวัยอันควร ฟรี



ยาฝังคุมกำเนิด 1

จะมีการฝังตัวยาคูมกำเนิด (บรรจุที่ไว้ในแท่งพลาสติก ขนาดเท่าไม้จิ้มฟัน) เข้าไปในบริเวณใต้ผิวหนังชั้นบนด้านในกึ่งกลางระหว่างรักแร้และข้อศอก โดยจะฉีดยาคูมกำเนิดแล้วใช้วิธีสอดหลอดยาเข้าไปใต้ผิวหนัง ซึ่งวิธีนี้จะทำให้แผลมีขนาดเล็กมาก ไม่ต้องเย็บแผลให้ยุ่งยาก แคปิดแผลด้วยพลาสติกก็เพียงพอ และแผลจะหายเป็นปกติได้ภายใน 3-5 วัน

การฝังยาคุมกำเนิด มีแบบชนิดคุมกำเนิด 3ปี และ 5ปี



ห่วงอนามัย 2

ห่วงอนามัยมีทั้งแบบเคลือบด้วยฮอร์โมน และเคลือบด้วยสารทองแดงและไม่ต้องเสียค่าบำรุงรักษา ห่วงคุมกำเนิดจะใส่ทางช่องคลอด และต้องเอาออกเมื่อครบกำหนดหรือต้องการมีบุตร

การคุมกำเนิด 3 - 5 ปี แล้วแต่ชนิดของห่วง

ทั้งนี้การตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดฟรีทั้ง 2 วิธี “วัยรุ่นมีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเองทุกกรณี”

สามารถขอรับบริการคุมกำเนิดแบบยาฝังคุมกำเนิดและห่วงอนามัย ฟรี ได้ที่สถานบริการสาธารณสุขในเครือข่ายของ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ทั่วประเทศ



สื่อสารสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่สองพิษณุโลก
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก



hpc2.anamai.moph.go.th
hpc2.anamai.moph.go.th/infocenter

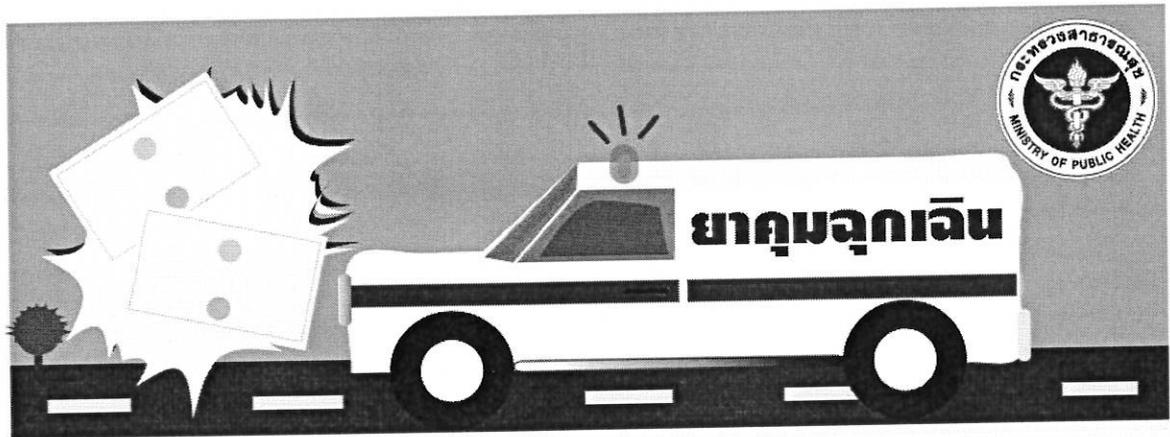


@xji0083b

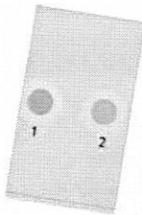


0 5599 3000

คำแนะนำสำหรับวิธีรับประทานยาคุมฉุกเฉิน



วิธีรับประทานยา



เม็ดแรก รับประทานทันที
หลังมีเพศสัมพันธ์หรือภายใน
72 ชั่วโมง

เม็ดสอง รับประทานหลังจาก
เม็ดแรก 12 ชั่วโมง

ผลข้างเคียง
จากยาคุมฉุกเฉิน



ปวดท้อง

ประจำเดือนมา
เร็ว-ช้ากว่าปกติ

ใช้ติดต่อกันนานๆ
อาจทำให้เกิดความผิดปกติที่รังไข่,
เยื่อบุโพรงมดลูกและการเกิดการ
ตั้งครรภ์นอกมดลูก

การรับประทานยาคุมฉุกเฉิน ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ตั้งครรภ์
โดยยาคุมฉุกเฉินป้องกันการตั้งครรภ์ได้เพียง 75 -85 % เท่านั้น
แต่เป็นเพียงการลดโอกาสตั้งครรภ์ ลงจากเดิม

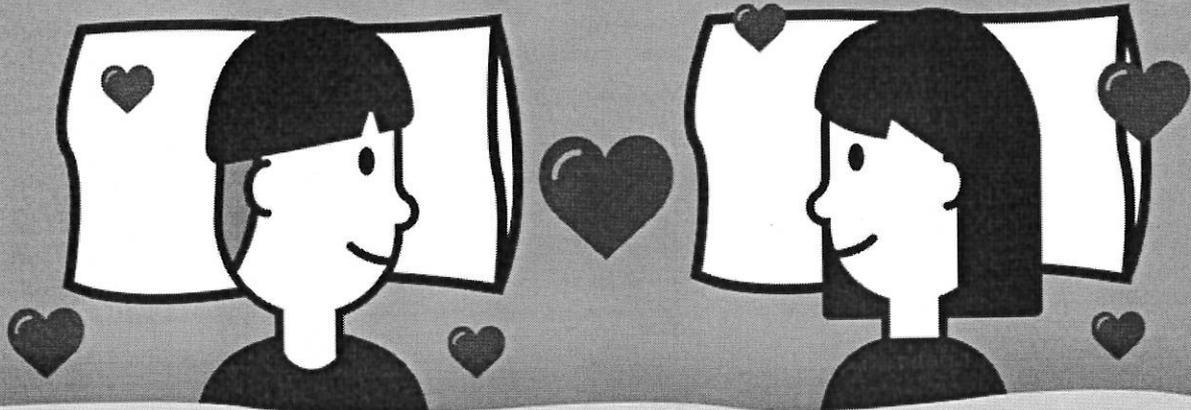
ควรใช้ยาเมื่อจำเป็นเท่านั้น ควรเลือกใช้ยาคุมฉุกเฉิน
เป็นทางเลือกสุดท้าย ไม่รับประทานเกิน 2 กล่อง / เดือน



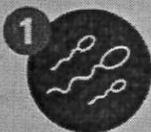
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



คำแนะนำ ๕ ความเชื่อผิดๆ เรื่องคุมกำเนิด

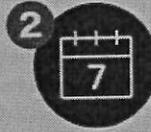


5 ความเชื่อผิดๆ เรื่องคุมกำเนิด



1 แคะหลังข้างนอกก็ไม่ท้อง?

✓ แม้ว่าจะหลั่งภายนอกแต่ถ้าอยู่ใกล้อวัยวะเพศ ก็จะมีเชื้อซึ่งเป็นเส้นทางให้อสุจิเคลื่อนตัวเข้าไปในช่องคลอดได้มีโอกาสตั้งครรภ์ 20-30%



2 นับหน้า 7 หลัง 7 ปลอดภัยไม่ท้อง?

✓ ไม่ปลอดภัย เพราะ ผู้หญิงมักมีประจำเดือนคลาดเคลื่อน มาไม่ตรงกันทุกเดือน ซึ่งอาจเกิดจากความเครียด และการพักผ่อนไม่เพียงพอ



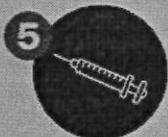
3 ใส่ถุงยาง 2 ชั้น ป้องกันรั่วได้?

✓ การใส่ถุงยาง 2 ชั้นจะเกิดการเสียดสีกันได้ ทำให้ถุงยางเกิดการฉีกขาด และรั่วได้ง่ายกว่าเดิม



4 ใช้ถุงยางขนาดใหญ่ ก็ป้องกันท้องได้?

✓ ถุงยางใหญ่เกินไปจะมีโอกาสหลุดได้ ถุงยางเล็กเกินไปจะมีโอกาสฉีกขาดได้



5 สอนล้างช่องคลอด หลังมีเพศสัมพันธ์ ป้องกันท้องได้?

✓ ไม่ปลอดภัย เพราะอสุจิอาจเข้าไปในมดลูกแล้ว อีกทั้งการล้างช่องคลอดอาจทำให้เกิดการติดเชื้อภายในช่องคลอด และบิดทวารผิดปกติได้

การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ

99%

- กำหมั้น
- ฉีดยาคุมกำเนิด
- ผังยาคุมกำเนิด
- ใส่ห่วงคุมกำเนิด

91%

- กินยาคุมกำเนิด
- ใส่ถุงยางอนามัย

ด้วยความปรารถนาดีจาก นพ.สภิตา ม่วงไหมทอง
สูติแพทย์ สาขาเวชศาสตร์มารดาและการรกในครรภ์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



เอกสารอ้างอิง

กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการให้บริการวางแผนครอบครัวสำหรับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์

ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑. กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือแกนนำเยาวชนด้านอนามัยการเจริญพันธุ์. ๒๕๕๒

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น (Contraception for Adolescent), พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๓.

จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์. "ค่ายการสร้างทักษะชีวิต" ใน : ชุดคู่มือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น

"โครงการเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ วัยรุ่นกับโรงเรียนแพทย์".

กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ม.ป.พ.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์

"ทักษะชีวิต (Life Skill)" ใน : ชุดคู่มือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น "โครงการเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่นกับโรงเรียนแพทย์" กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.),ม.ป.พ.

สุวชัย อินทรประเสริฐ, "การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น" ใน : ชุดคู่มือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น

"โครงการเครือข่ายสร้างเสริม สุขภาพวัยรุ่นกับโรงเรียนแพทย์". กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ม.ป.พ.

สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, "การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง"

ใน : ชุดคู่มือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น "โครงการเครือข่ายสร้าง เสริมสุขภาพวัยรุ่น กับโรงเรียนแพทย์" กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักงาน

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ม.ป.พ.

UNICEF. Life Skills. เข้าถึงได้จาก

[http://www.unicef.org/lifeskills/index_๗๓๐๘.html]

