

คุ้มครอง...วัยรุ่นและเยาวชน



การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



គ្រឿង...វិយរ័ន្ទលេខាងទៅ

ការបំពេញការពេញការតែងគរវាំទីមិផ្លូវ



សំណងនាមួយការគិតុយដំណឹង
ក្រសួងការពេទ្យ ក្រសួងសាធារណក្រសួង

គុមិែ...វីយរុំនិងប្រាក់ទាំងអស់
ការបំពេញការតំងគ្រវ៉ានីមេដ្ឋាន

ពិម័ព្ទគំរែងទី ១ : មិត្តធម្មន ២៤៥៤
ចំណាំពិម័ព្ទ : ៥,០០០ លេខ
ជ័បិមធបូឌី : សាធារណម៉ោងការជំនួយ
ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម
ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម
ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម

ISBN : 978 - 616 - 11 - 0672 - 0

លិខិតិធមិនីមិនិងអាជីវកម្ម សាធារណម៉ោងការជំនួយ
ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម ក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម

คำนำ

คู่มือ..วัยรุ่นและเยาวชน - การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชนใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้แก่ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ มีลาระสำคัญที่เป็นข้อมูลความรู้สำหรับวัยรุ่นในเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ ทักษะชีวิต ความภูมิใจ ในตนเอง วิธีการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การคุยกันโดยเน้นวิธีคุยกันที่เหมาะสมสมสำหรับวัยรุ่น รวมถึงเพื่อให้วัยรุ่นทราบความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์ เรียนรู้ทักษะชีวิต และเรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฯ นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่น/เยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อปกป้องตัวเอง ป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์อื่น ๆ โดยสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและตอบสนองความต้องการได้อย่างแท้จริง

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
มิถุนายน ๒๕๕๘

สารบัญ

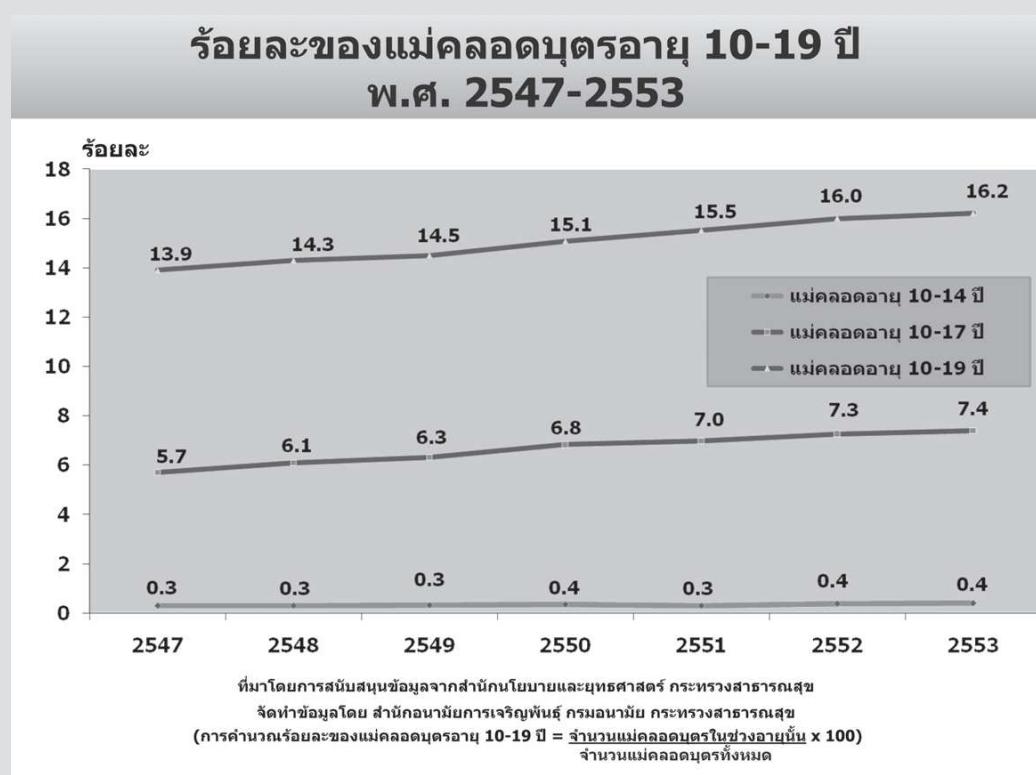
สถานการณ์ สาเหตุ	๑
และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	
แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา	๓
(การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน	
องค์ประกอบอนามัยการเจริญพันธุ์	๑๓
ทำอย่างไรให้อนามัยการเจริญพันธุ์ดี	๑๕
อยากรช่วยเพื่อนทำอย่างไรดี	๔๙
รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา	๔๕
เอกสารอ้างอิง	๕๑

สถานการณ์
สำหรับ และผลกระทบ
จากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สถานการณ์ ส่าხेतุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ปัจจุบันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของประเทศไทย นับเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ข้อมูลการตั้งครรภ์และคลอดบุตรในวัยรุ่นระหว่าง พ.ศ. ๒๕๔๗ - ๒๕๕๓ พบว่าอัตราการคลอดของมาตราอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ ๑๓.๙ ใน พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็น ๑๖.๒ ใน พ.ศ. ๒๕๕๓



ซึ่งข้อมูลดังกล่าว หากรวมการแท้งและเด็กตายคลอดที่ส่วนใหญ่ไม่มีการแจ้งเกิดจะมีจำนวนสูงกว่านี้มาก นอกจากนี้การสำรวจอายุเมื่อมีเพศล้มพัณฑ์ครั้งแรกของวัยรุ่น พบว่า แนวโน้มลดลงเรื่อยๆ โดยปัจจุบัน วัยรุ่นเริ่มมีเพศล้มพัณฑ์ครั้งแรกที่อายุเฉลี่ย ๑๕ - ๑๖ ปี และการมีเพศล้มพัณฑ์ครั้งแรกส่วนใหญ่ใช้ถุงยางอนามัยไม่ถึง

ร้อยละ ๔๐ โดยพบแม้วัยรุ่นอายุน้อยที่สุด ๙ ปี นอกจากนี้ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ยังส่งผลให้อัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชน อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจาก ๔๑.๕ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็น ๓๙.๘ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. ๒๕๕๓ รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเอเดล์ด้วย

สาเหตุสำคัญของการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วนั้น เป็นเพราะพัฒนาการทางเพศสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นปัจจุบันเติบโตขึ้นจากวัฒนธรรมสมัยใหม่ ได้รับอิทธิพลของลีอต่าง ๆ อีกทั้งการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา�ังไม่เป็นระบบ ไม่มีความชัดเจนแน่นอน แล้วแต่นโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรจะพูดถึง หรือไม่กล้าพูดคุยกับลูก และมักจะปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเอง ในหมู่วัยรุ่น ทำให้ได้รับความรู้ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง เกิดความเชื่อ และปฏิบัติอย่างผิดพลาด ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากใช้บริการคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ได้ใช้บริการป้องกัน ขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คิดว่า การใช้ถุงยางอนามัยขัดขวางความรู้สึกทางเพศ และไม่รู้ว่าตนเอง จะมีโอกาสตั้งครรภ์เมื่อใด รวมทั้งจากอิทธิพลของลีอย่างอื่นๆ อารมณ์ทางเพศที่ยังขาดการควบคุมอย่างจริงจังจากหน่วยงานภาครัฐ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังไม่กล้าไปขอรับบริการคุมกำเนิด เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีทัศนคติไม่ดีต่อวัยรุ่น ในขณะที่การเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นนั้น ยังเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องไปแสวงหาเองด้วยความรู้ที่ไม่ถูกต้อง โดยอิทธิพลของลีอนับว่าส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของ

วัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจุบันโดยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอยู่กับสื่อไม่น้อยกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นอินเตอร์เน็ตวันละ ๓.๑ ชั่วโมง ดูโทรทัศน์วันละ ๕.๓ ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ ๓๗ นาที พบร่วมกับเด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเตอร์เน็ตมากกว่าถึง ๖ เท่า ซึ่งเว็บไซต์เพื่อลงเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ มีจำนวนน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบเฉพาะ ๔๐ เว็บไซต์ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ในประเทศไทย ร้อยละ ๕๒.๔ มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ ๑๓.๔ มีเนื้อหาลือทางเพศที่เข้าข่ายลามกอนาจาร ใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง ส่วนรายการโทรทัศน์สำหรับการลงเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ ๕ ของเวลาทุกสถานีรวมกัน รายการวิทยุนั้นมีสถานีวิทยุเพื่อเด็กและเยาวชนเพียงร้อยละ ๑ จากจำนวน ๔๔๒ ของสถานีวิทยุทั้งหมดในประเทศไทย โครงการศึกษารายการละครที่ออกอากาศในช่วงเวลาครอบครัว หรือช่วง ๑๖.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ซึ่งเด็กและสามารถรับรู้เพื่อสุขภาวะของลังคม ศึกษารายการละครที่ออกอากาศในช่วงเวลาครอบครัวใช้เวลาร่วมกันหน้าจอทีวีมากที่สุด เป็นรายการละครถึงร้อยละ ๘๘ ซึ่งอัดแน่นไปด้วยความรุนแรงทั้งประเด็นความรุนแรงทางกาย จิตใจ วัตถุสิ่งของ ประเด็นเรื่องภาพตัวแทน เช่น อคติทางเพศ การดูถูกเหยียดหยาม ภาษาหยาบคาย ภาษาล้อแหลม และประเด็นความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม การชุมลั่นที่มีหลากหลายรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรมเรื่อย ๆ จะเป็นนิสัย ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นภาวะเลี้ยงที่สำคัญต่อสุขภาพมาตรา และทางกินครรภ์

๑. ปัญหาด้านสุขภาพของมาตรา วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ใน ๕ ปีแรก ของการมีระดู จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะอย่าง ยิ่งความสูงน้อยกว่าคนอื่น เพราะการหลังออร์โนมานมากทำให้กระดูกปิด เร็วขึ้น อีกทั้งยังเลี้ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์สูง กว่าผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๒๐ ปี เช่น โรคโลหิตจาง ความดันโลหิตสูง ขณะตั้งครรภ์ เจ็บครรภ์คลอดนาน และภาวะคลอดก่อนกำหนด นอกจากนั้นยังพบว่า อัตราตายของมาตราอายุ ๑๔ - ๑๙ ปี สูงกว่ามาตรา ที่มีอายุ ๒๐ - ๒๔ ปี ถึง ๓ เท่า ปัญหาด้านสุขภาพจิตเนื่องจากพัฒนาการ ทางจิตใจไม่ดีพอ ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถควบคิดและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ อีกทั้งส่วนใหญ่ไม่ได้ รับการยอมรับจากพ่อ แม่ ผู้ปกครองทั้งสองฝ่าย ต้องปกปิดลังคม ห่วงเรื่องเรียน ภาระเงินทอง ทำให้ปรับตัวไม่ได้ หงุดหงิด อารมณ์ เลีย โกรธง่าย และมีโอกาสคิดฆ่าตัวตายสูง โครงการสำรวจสภาพ ปัญหาแม่วัยเยาว์ โดยการตรวจการพัฒนาลังคมและความมั่นคง ของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๓ ในวัยรุ่นที่มีบุตรก่อนอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ จำนวน ๔๗๓ ราย พ布แม่วัยเยาว์ที่เคยมีความคิดฆ่าตัวตายระหว่าง ตั้งครรภ์หรือหลังคลอด จำนวน ๑ - ๒ ครั้ง ร้อยละ ๑๗

รวมไปถึงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ง เนื่องจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ถึงร้อยละ ๘๖.๖ ส่งผลให้เกิดการทำแท้งในแม่วัยรุ่นมีอัตราสูงขึ้นเรื่อยๆ มีการลักลอบทำแท้งโดยหมอเลือน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมาตรา

๒. ปัญหาสุขภาพของทารกที่พบบ่อย คือ ทารกน้ำหนักน้อยไม่แข็งแรง เสียชีวิตง่ายภายใน ๑ เดือน โดยเฉพาะหากตั้งครรภ์หลังจากเริ่มมีระดูได้เพียง ๒ ปีแรก ทารกคลอดจะมีน้ำหนักน้อยเป็น ๒ เท่าของลูกที่ตั้งครรภ์หลังเริ่มมีระดูครั้งแรกนานมากกว่า ๒ ปี นอกจากนี้ยังพบว่าทารกที่เกิดจากการดาวัยรุ่นมีการเสียชีวิตมากกว่า เช่นกัน

๓. ผลกระทบด้านการศึกษาและเศรษฐกิจของแม่วัยรุ่น โครงการสำรวจสภาพปัญหาแม่วัยเยาว์ พบแม่วัยเยาว์ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาไม่สูงมากนัก ประกอบกับยังมีอายุน้อย จึงมีศักยภาพในการทำงานให้ก่อเป็นรายได้น้อย ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๒,๕๐๑ - ๕,๐๐๐ บาทรองลงมาคือ ๕๐๑ - ๒,๕๐๐ บาท (ร้อยละ ๓๓.๓ และ ๓๑.๖) ซึ่งนับเป็นรายได้ที่ไม่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัวและยากลำบากในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน

แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา
(การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศ
สัมพันธ์ เอดส์ และการแท้ง)
ในวัยรุ่นและเยาวชน



แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน

เนื่องจากการพัฒนาพฤติกรรมให้วัยรุ่นและเยาวชนมีอนาคต การเจริญพันธุ์ที่ดีนั้นเกี่ยวเนื่องกับปัจจัยทางสังคม ดังนั้นการดำเนินงาน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาดังกล่าวຍ่อมต้องอาศัย ความร่วมมือของทุกภาคส่วนของสังคม ขณะนี้การดำเนินงานที่สำคัญ มีดังนี้

๑) การสนับสนุนในเชิงนโยบาย

"รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนให้การเกิดทุกรายเป็นที่ 公然 ปลอดภัย และมีคุณภาพ ด้วยการส่งเสริมให้คนทุกเพศ ทุกวัยมีอนาคต การเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลักความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึง เพื่อเป็นพลังประชากร สร้างประเทศ ให้รุ่งเรืองมั่งคั่งและมั่นคงสืบไป" และเน้นให้วัยรุ่นและเยาวชน มีพฤติกรรมอนาคต การเจริญพันธุ์ที่ดี เพื่อป้องกันตนเองจากการ ตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการทำแท้งในวัยรุ่น และเยาวชน

๒) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรและสถานบริการสาธารณสุข

๒.๑) การอบรมผู้ให้บริการจากสถานบริการสาธารณสุข

ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ให้มีความรู้ ความสามารถในการให้ความรู้ คำแนะนำ การปฐกษา และบริการคุณภาพนิยม

๒.๒) การอบรมผู้บริการเพื่อจัดบริการสุขภาพที่เป็นมิตร กับวัยรุ่น โดยการจัด "คลินิกวัยรุ่น" เพื่อให้บริการสุขภาพและอนามัย การเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นและเยาวชน คลินิกวัยรุ่นเป็นช่องทาง ให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตามความต้องการ จะมีบริการให้ความรู้ คำแนะนำ ปรึกษา และบริการดูแลทางการแพทย์ ทั้งเชิงรับ และเชิงรุก และเชื่อมโยงกับสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน และสถานที่ที่เป็นแหล่งชุมนุมวัยรุ่น รวมทั้งสถานบริการสาธารณสุข อื่นในพื้นที่ เพื่อร่วมรับการรับและส่งต่อวัยรุ่นและเยาวชนให้ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีก่อนที่ปัญหาวัยรุ่นจะยุ่งยาก ซับซ้อน ยากต่อการแก้ไขมากiyิ่งขึ้น ภายในปีงบประมาณ ๒๕๕๙ โรงพยาบาลฯ ทุกแห่ง ทั่วประเทศจะมี "คลินิกวัยรุ่น"

๒.๓) จัดบริการคุณภาพเกี่ยวกับการฝึกอบรม การคลอด และการดูแลหลังคลอด สำหรับแม่วัยรุ่น เพื่อให้แม่วัยรุ่นมีความพร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจในการดูแลลูก เพื่อให้ลูกได้รับความรักความอบอุ่น และการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่วัยรุ่น จะได้รับความรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

๓) การสอนให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกัน

๓.๑) การเรียนการสอนเพศศึกษารอบด้าน การสอนเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่มีพัฒนารูปแบบเลี้ยงเรื่องเพศไม่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และการสอนเพศศึกษาสำหรับกลุ่mvัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์แล้วยิ่งจะทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมากขึ้น ดังนั้น วัยรุ่นและเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษาควรได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศอย่างเหมาะสม ตรงไปตรงมา ภายใต้ฐานทักษะชีวิต เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ขณะนี้กระแสทางศึกษาอิทธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้สนับสนุนให้โรงเรียนมีการสอนทักษะชีวิตรอบด้าน เพื่อพัฒนาล่งเสริมเยาวชนให้เข้าใจเรื่องเพศ ใช้ชีวิตทางเพศอย่างปลอดภัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางเพศ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านสุริยะ และครอบคลุมแนวคิดหลัก ๖ ด้าน คือ การพัฒนาตามช่วงวัยของมนุษย์ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะบุคคล พัฒนาทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และสังคมและวัฒนธรรม

๓.๒) การสอนให้วัยรุ่นภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักคุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดีของผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น รวมทั้งชื่นชมตนเองและผู้อื่นอย่างสมำเสมอ เป็นการกระทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

(๔) การพัฒนาบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น

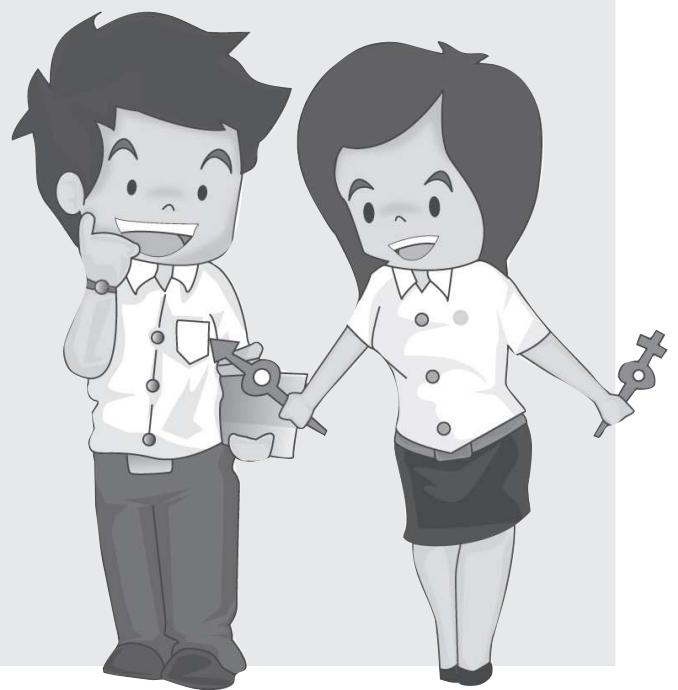
๔.๑) การพัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครอง พ่อแม่และผู้ปกครอง นับเป็นบุคคลกลุ่มแรกที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น เป็นโรงเรียนแห่งแรกของเด็กที่หล่อหลอมวิธีคิด และวิธีใช้ชีวิตให้เด็กเหล่านั้นเติบใหญ่เป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและเป็นประชากรที่มีคุณภาพ พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้การเลี้ยงและการดูแลลูกวัยรุ่น ให้ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจ รู้จักธรรมชาติของวัยรุ่น และรู้วิธีการสื่อสารกับวัยรุ่น

๔.๒) การพัฒนาแกนนำวัยรุ่น เมื่อเด็กเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องการความเป็นส่วนตัวและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น การพัฒนาพัฒนาระบบอนามัยการเจริญพันธุ์จึงต้องอาศัยแกนนำวัยรุ่นที่สามารถสื่อสารให้เข้าถึง เข้าใจ การใช้ภาษา และการรับรู้ปัญหาของเพื่อน นอกจากนี้แกนนำวัยรุ่นยังสามารถโน้มน้าว ให้คำแนะนำ การปรึกษาแก่เพื่อนได้ดี รวมทั้งการให้บริการถุงยางอนามัยได้ด้วย

ทำความรู้จักอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์ หมายถึง สุขภาพที่เกี่ยวกับกระบวนการและการทำหน้าที่ของระบบการเจริญพันธุ์ของมนุษย์ตลอดช่วงชีวิต นอกจากนี้อนามัยการเจริญพันธุ์ยังครอบคลุมถึงสิทธิของชายและหญิง ทุกช่วงอายุ ใน การตัดสินใจ สิทธิที่จะได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนสามารถที่จะเข้าถึงบริการด้านนี้อย่างทั่วถึง ดังนั้น อนามัยการเจริญพันธุ์จึงเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

องค์ประกอบ
อนามัยการเจริญพันธุ์



องค์ประกอบอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์มี ๑๐ องค์ประกอบ ได้แก่ การวางแผนครอบครัว อนามัยแม่และเด็ก โรคติดเชื้อในระบบลีบพันธุ์ เอดล์ มะเร็งระบบลีบพันธุ์ การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ภาวะมีบุตรยาก เพศศึกษา อนามัยวัยรุ่น ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และสูงอายุ

สำหรับองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เกี่ยวข้อง กับวัยรุ่น มี ๓ องค์ประกอบ ได้แก่

๑. การวางแผนครอบครัว เพื่อให้คนไทยมีจำนวนบุตรที่เหมาะสมตามความต้องการหรือศักยภาพของแต่ละครอบครัว

๒. อนามัยแม่และเด็ก เพื่อดูแลสุขภาพของหญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรงและได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

๓. โรคติดเชื้อในระบบลีบพันธุ์ เพื่อควบคุม ป้องกันและรักษา โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคติดเชื้ออื่น ๆ ของระบบลีบพันธุ์

๔. เอดล์ ให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด เอดล์ ตลอดจนควบคุม ป้องกัน และให้การรักษาแก่ผู้เป็นเอดล์

๕. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน เพื่อป้องกันการแท้งให้มี อัตราลดลงและรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแท้งได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีการแท้งที่ปลอดภัย

๖. เพศศึกษา เพื่อให้คำปรึกษาและเผยแพร่ความรู้เรื่อง เพศศึกษาแก่ประชากรทุกกลุ่มอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม

๗. อนามัยวัยรุ่น เพื่อให้ความรู้และคำปรึกษาในเรื่องเพศศึกษา การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบและปลอดภัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ อันไม่พึงประสงค์ ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดล์

ทำอย่างไร^๑
ให้อ่านม่าย
การเจริญพัฒนาดี



ทำอย่างไรให่อนามัยการเจริญพันธุ์ดี

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรุ้ง อย่างเห็น อย่างล่อง ขาดความยับยั้งชั่งใจตนเอง ขาดทักษะในขณะเดียวกันวัยรุ่นเป็นวัยเรียน กำลังมีชีวิตอนาคตที่สดใสร่วมความภาคภูมิใจในตัวเองโดยการเห็นคุณค่าและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้จะต้องรู้จักใช้ทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันพร้อมทั้งต้องหัดฝึกคิด ฝึกปฏิบัติ เมื่อพบสถานการณ์จริงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง เช่น ฝึกคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การปฏิเสธ การต่อรอง การตัดสินใจ ฯลฯ ถ้าวัยรุ่นปฏิเสธเพื่อนไม่ได้ ต้องรู้จักป้องกันตัวเพื่อความปลอดภัย ดังนั้น วัยรุ่นยุคใหม่ รักได้ คุ่มให้เป็น เห็นความสำคัญในการคุ้มกัน ซึ่งการคุ้มกันนี้เป็นลิ่งจ้ำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การคุ้มกันนี้บางวิธียังเป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

๑. ต้องมีทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลด้านลังค์คอมและจิตวิทยานั่นคือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและลิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถที่จะรักษาสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทักษะชีวิตเป็นลิ่งที่วัยรุ่นต้องฝึก ต้องปฏิบัติ พร้อมทั้งมีความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวและแก้ไขปัญหา ทักษะชีวิต ๑๐ ทักษะดังนี้

๑.๓ ความคิดสร้างสรรค์ วัยรุ่นต้องฝึกคิด และความคิดนั้น คิดได้อย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ หรือคิดแยกส่วน ที่จะช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การคิดสร้างสรรค์เพื่อค้นหา ทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถ นำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

๑.๔ การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ วัยรุ่นต้องฝึกให้มีการคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัว ได้

๑.๕ การตระหนักรู้ในตน วัยรุ่นพยายามค้นหาข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง และความแตกต่างจากคนอื่น นอกจากนี้ ต้องรู้ความ ต้องการและลิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง การตระหนักรู้ในตนนี้ยังเป็น พื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การลีอสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๑.๖ การเห็นใจผู้อื่น วัยรุ่นควรทำความเข้าใจ ความรู้สึกและ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๑.๗ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัยรุ่นควรสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ ได้ยืนยาว

๑.๘ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นต้องฝึกการใช้ คำพูด ภาษาและท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นเอง และ รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และ สถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความ

ต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ และการปฏิเสธ ฯลฯ

ทักษะการปฏิเสธ เป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญประการหนึ่ง ที่วัยรุ่นควรฝึกฝนให้เกิดความเคยชิน เพื่อนำมาช่วยแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ทักษะการปฏิเสธเป็นสิทธิและเสรีภาพของบุคคลที่เราควรให้ความเคารพในสิทธิ ความคิด ทัศนคติ ความคิดเห็นของบุคคลที่แตกต่างกัน เกิดความถูกต้อง เหมาะสม ต่อบรรทัดฐานที่ดีของตนเองและผู้อื่นต่อไปในอนาคต ทักษะดังกล่าว นี้จะช่วยในการตัดสินใจโดยการทางทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม ใน การ เชิญ กับ สถาน การ ณ เสียง หรือ ปัญหา ที่ เกิดขึ้น ให้ สามารถ แก้ไข ปัญหา หรือ ป้อง กัน การ เกิด ปัญหา และ สถาน การ ณ เสียง ต่อ อันตราย ที่ จะ เกิดขึ้น กับ ตน เอง ได้ เป็นอย่างดี เนื่อง จา ก การ ปฏิเสธ เป็น สิทธิ ส่วน ตัว ของ วัย รุ่น ทุก คน ที่ ควร ได้ รับ การ เครา พ และ ยอม รับ วัย รุ่น ที่ ปฏิเสธ จึง ไม่ ควรมี ความ รู้สึก ผิด ที่ ปฏิเสธ ใน สิ่ง ที่ ตน เอง ไม่ ชอบ หรือ ไม่ พร้อม ที่ จะ ทำ

การปฏิเสธที่ดีและให้ได้ผล จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และ น้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
วิธีการปฏิเสธ เมื่อเพื่อนมาชวนทำในสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่พร้อมที่จะทำ

- บอกความรู้สึกที่แท้จริงและเหตุผล จะช่วยให้เพื่อนรู้ว่า มีเหตุผลและรู้สึกอย่างไรกับคำชวนของเพื่อน

- ต้องรวบรวมความกล้าในการกล่าวคำปฏิเสธ
- การขอความคิดเห็นของเพื่อน เพื่อรักษาไว้ใจเพื่อน โดยการกล่าวขอบคุณ เพื่อเป็นการแสดงความผูกพัน ไม่ให้เลี่ยมิตรภาพ

ตัวอย่าง

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
การปฏิเสธ		
๑. บอกความรู้สึก (ประกอบเหตุผล)	"ไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้ คนเข้าใจผิดได้" "ไม่สบายใจเลย เกรงจะทำให้ คุณเสียหาย"	"ไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรากำลัง ทำลิงที่ไม่ควร" "ไม่สบายใจเลย เรื่องแบบนี้คุณเป็น ฝ่ายเสียหาย"
๒. การขอปฏิเสธ	"ขอไม่ไปด้วยนะ" "เราขอไม่ไป"	"คิดว่าควรหยุด เพียงแค่นี้ เพื่ออนาคตของเรา ทั้งสองคน" "คิดว่าเรารควร หยุดเพียงแค่นี้ ไม่อยากให้คุณ เสียหาย"

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
๓. การถาม ความเห็น	"คุณคงไม่ร่า (นะคะ)" "คุณคงเข้าใจ (นะครับ)"	"คุณคงไม่กรวะ นะคะ" "คุณคงเข้าใจ นะครับ"

เมื่อเพื่อนยังไม่หยุดจะทำอย่างไร

บางครั้งเพื่อนชวนโดยการเช้าชี้ การเย้าแยheyให้เลียหน้า เพื่อชวนให้สำเร็จ วัยรุ่นไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาด สมาน庇ในการทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และ ต้องทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ปฏิเสธช้ำหรือยืนกรานปฏิเสธแล้วเดินจากไปทันที
- จากนั้นใช้วิธีต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทน เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง หรือ
- ผัดผ่อน โดยขอຍิดระยะเวลา หรือผัดผ่อนเวลาออกไปก่อน เพื่อให้เพื่อนที่ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ หรือรอค่อย

ตัวอย่าง

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
การหาทางออก เมื่อเพื่อนต้องริงๆ		
๑. ปฏิเสธซ้ำ แล้วบอกลา	"ไม่ไปดีกว่า ขอตัว นะครับ" "อย่าดีกว่า กลับละนะ"	"เราจะไม่ทำลิ่งที่ ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก ขอไปก่อนนะ"
๒. ต่อรองชวน ทำกิจกรรมอื่น	"เรากลับบ้าน กันดีกว่า" "เราแยกย้ายกัน กลับดีกว่า"	"คิดว่าเราไปดู หนังสือกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มดีกว่าการ อยู่ด้วยกันสองคน อย่างนี้" "คิดว่าเรากลับ กันดีกว่า"
๓. ผัดผ่อน (เพื่อยืดเวลา)	"เอาไว้วันหลัง แล้วกัน" " โอกาสหน้าก็แล้ว กันนะ"	"คิดว่าเราจะ รอจนกว่าเราทั้งสอง คนมีความพร้อมและ สามารถรับผิดชอบ ตัวเองได้"

๑.๗ การตัดสินใจ วัยรุ่นต้องฝึกเรื่องการรับรู้ปัญหา สาเหตุทางทางเลือกวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจ เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ

การตัดสินใจเป็นลิทธิส่วนตัวที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใด ๆ ต้องผ่านการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา การตัดสินใจมี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

- กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ กระทำหรือไม่กระทำไปหรือไม่ไป
- วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือก ถ้าเลือกทำหรือไม่ทำในเรื่องนั้นจะมีผลดี ผลเสียอย่างไร
- ตัดสินใจเลือก ๑ ทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด
- ต้องคิดทางทางแก้ไขข้อเสียที่อาจจะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ ก่อน ถ้ากระทำหรือไม่กระทำจะต้องมีผลเสียตามมาเสมอ ดังนั้นควรจะฝึกการตัดสินใจด้วยกระบวนการเช่นนี้บ่อย ๆ ทุกครั้งที่มีโอกาสในการตัดสินใจ จะทำให้การตัดสินใจได้รวดเร็ว จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

ตัวอย่าง

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอเมี้ยเพศสัมพันธ์
การตัดสินใจ		
๑. กำหนด ทางเลือก	"ไป หรือ ไม่ไป ที่บ้าน"	" มี หรือ ไม่มีเพศ สัมพันธ์"
๒. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของ ทางเลือก	ผลดี ถ้าไป - แฟนพึ่งพาใจ ถ้าไม่ไป - ไม่มีเพศ สัมพันธ์ ผลเสีย ถ้าไป - โอกาสเมี้ย เพศสัมพันธ์ - อาจจะต้องรอ - เลี่ยงต่อการ ติดโรคได้ ถ้าไม่ไป - แฟนโกรธ อาจจะเลิกคบ	ผลดี ถ้ามี - มีความสุข ถ้าไม่มี - ไม่ต้องรอ ผลเสีย ถ้ามี - มีโอกาส ต้องรอ - เลี่ยงต่อการ ติดโรคได้ ถ้าไม่มี - แฟนโกรธ อาจจะเลิกคบ
๓. ตัดสินใจเลือก ที่มีผลเสียน้อย ที่สุด	"ไม่ไปที่บ้าน"	"ไม่มีเพศสัมพันธ์"

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
๔. เตรียมคิดหา ทางแก้ไข ข้อเสียที่อาจ จะเกิดขึ้น	"ขอไปวันหลัง"	"รอ ก่อนนะไว้ถึงเวลา ค่อยมีความสุขกัน"

๑.๙ การแก้ปัญหา วัยรุ่นต้องฝึกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ

๑.๙ การจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นต้องรู้จักอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของคน รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ในตัว และความเคร้าโศก ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๑.๑๐ การจัดการกับความเครียด วัยรุ่นต้องรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

ทักษะชีวิตที่ใช้ในการดำรงชีวิตลำหรับวัยรุ่นมีความสำคัญ ทุกเรื่อง ต้องฝึก ปฏิบัติ เมื่อพบเหตุการณ์จริงจะได้แก้ไขปัญหาได้ดังนั้นวัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดี จะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบี้ รู้จักแก้ไขปัญหา ปรับตัวและเพ่งตนเองได้ ตลอดจนป้องกันตนเองในภาวะคับขันได้

๒. ต้องภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักคุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดีของผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น รวมทั้งชีวิตตนเองและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ เป็นการกระทำให้ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ทำอย่างไรให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นที่ไม่มีภูมิใจในตนเอง มักมองข้อด้อยของตนเอง ดังนั้น การสร้างความมีคุณค่าในตนเอง ควรเริ่มต้นที่การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ได้แก่

- ค้นหาข้อดีและความนัดของตนเอง
- ความมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี
- พึงรู้สึกเสมอว่า ความล้มเหลว ความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า
- ให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่ ด้วยความอดทน อดกลั้น เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้ตนเอง
- ควรกำหนดเป้าหมายการทำงานให้ชัดเจน และใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่ เพื่อความสำเร็จของงานที่ตนชอบและสนใจ
- ควรเริ่มทำงานเรื่องที่ง่าย ๆ และมีโอกาสสำเร็jk่อน เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นเรื่อย ๆ พร้อม ๆ กับการทำเรื่องที่ยากขึ้นตามลำดับ

วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้กระฉับชัด มั่นใจในการกระทำ หรือ การตัดสินใจของตน กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ ตั้งใจทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มั่นคงทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ดังนั้น ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความวิตก กังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต มีพลังในการแข่งขันสูง เนื่องจากมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และวัยรุ่นที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ลักษณะวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง	ลักษณะวัยรุ่นที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> ● สนุกับการมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ● มีความภูมิใจในความสำเร็จ ของตน ● รู้สึกไม่อึดอัดเมื่ออยู่ ท่ามกลางสาธารณะ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ไม่ชอบลองกระทำสิ่งใหม่ๆ หรือไม่มีความพยายาม จะกระทำ ● มีความอดทนต่อ หมดความ พยายามได้ง่าย ● รอความช่วยเหลือ จากคนอื่น

ลักษณะวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง	ลักษณะวัยรุ่นที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> ● รู้จุดดีและจุดด้อยของตนเอง ยอมรับได้และพร้อมที่จะเอาชนะจุดด้อยของตนเอง ● เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข และมีความพยายาม ● ยอมรับความผิดหวังได้ ● มีจุดยืนของตัวเอง ● มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้เป็นอย่างดี ● ทำงานใหม่ ๆ ได้ด้วยความสามารถตือรือร้น ● มีความสามารถที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ ● สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลายลักษณะ ● สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี 	<ul style="list-style-type: none"> ● พยายามหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ● ดูถูกความสามารถของตนเอง ประเมินความสามารถของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง ● มีความรู้สึกว่าผู้อื่นไม่เห็นคุณค่าหรือความสำคัญของตนเอง ● เมื่อตนทำผิดพลาดมากตanhนิผู้อื่น ● ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย ● ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก

ความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือ ประเดี้ยวมีมาก ประเดี้ยวมีน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกของวัยรุ่น วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำ จะแสดงลักษณะของความรู้สึกนั้น ๆ ให้ปรากฏ แต่จะแสดงแต่ละครั้งไม่พร้อมกัน

๓. ต้องรู้เท่าทัน ป้องกันให้ได้

สถานการณ์เลี้ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทุกคน โดยเฉพาะมีเพื่อนต่างสถาบันการศึกษา รู้จักกันโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักกันผ่านทางอินเตอร์เน็ต หรือจากการแนะนำของเพื่อน อีกต่อหนึ่ง เมื่อมีการพบปะสังสรรค์กัน ย่อมจะเกิดความอยากรู้ อยากลอง อยากรเลียนแบบพฤติกรรม ในลิ่งเหล่านี้จะนำพาไปสู่ภาวะเลี้ยงต่าง ๆ เพราะวัยรุ่นล้วนมากขาดความรู้ ขาดประสบการณ์ ขาดการวิเคราะห์เครื่องร耘อย่างรอบด้าน และการมองโลกในแง่ดี ดังนั้น วัยรุ่นควรประเมินสถานการณ์เลี้ยงต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจ ที่จะกระทำในเรื่องนั้น ๆ ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร คุ้มค่าหรือไม่ ดังนั้น วัยรุ่นควรปฏิบัติตัวดังนี้

๓.๑ หลีกเลี้ยงการมีเพศสัมพันธ์

๓.๑.๑ หลีกเลี้ยงสถานการณ์เลี้ยง

- หลีกเลี้ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพัง
สองต่อสองในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน
ในที่ ๆ ลับหูลับตาคน เช่น ทำการบ้าน

ติวหนังสือด้วยกัน ไปเที่ยวกัน ดูวิดีโอด้วยกัน และการอยู่กันสองต่อสอง มีโอกาสเลี้ยงต่อ การมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๑๐๐

- ไม่ควรไปในสถานที่ที่เปลี่ยนสองต่อสอง
- หลีกเลี้ยงการดูสื่ออย่างทางเพศ เช่น วิดีโอโป๊ อาจจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหมู่ และ ท่าแปลง ๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพนัตวรรัก โรแมนติก หนังสือโป๊ การ์ตูนلامก หรือ อ่านนวนิยายรัก
- ไม่เที่ยวกลางคืน
- ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมึนเมา อาจทำให้ขาดสติได้
- ไม่ควรแต่งกายที่ทำให้ออกฝ่ายเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เลือดสายเดี่ยว ใส่เสื้อชั่วหน้าอก โป๊ นุ่งลั้นเกินไป เป็นต้น
- หลีกเลี้ยงการสัมผัสเนื้อตัวหรือนั่งใกล้กับ เพศตรงข้าม เช่น การจับมือถือแขน การกอด จูบ ลูบคลำ เล้าโลม เพราะผลงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า

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

๓.๑.๒ ทำกิจกรรมอื่นเพื่อหันเหความสนใจจากความต้องการมีเพศล้มพันธ์ ได้แก่

- ออกรากลังกาย เช่น เล่นกีฬา
- ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือ งานอดิเรก เช่น วาดภาพ อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ท่องเที่ยว

๓.๑.๓ สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ตามความเหมาะสม
ขึ้นอยู่กับความต้องการทางเพศซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถปฏิบัติได้

๓.๑.๔ รู้จักต่อรองปฏิเสธ บ่ายเบี่ยงในสถานการณ์ต่าง ๆ

๓.๒ เพศล้มพันธ์ที่ปลอดภัย

เพศล้มพันธ์ที่ปลอดภัย คือ การมีเพศล้มพันธ์โดยมีการป้องกัน การตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศล้มพันธ์ เช่น โภนเรีย ซิฟิลิส เริม และเออดล์

วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงการมีเพศล้มพันธ์ ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องรู้จักวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศล้มพันธ์ โดยใช้วิธีคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น

๓.๒.๑ ถุงยางอนามัย ทำมาจากยางธรรมชาติ เป็นถุงยางที่สวมใส่อวัยวะเพศชายขณะที่มีการร่วมเพศ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำอสุจิลัมผัสช่องคลอดขณะน้ำกำพร้า นอกจากช่วยป้องกันการตั้ง

ครรภ์แล้ว ยังเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและคุณอน

ก่อนใช้ถุงยางอนามัยควรเลือกขนาดของถุงยางอนามัยให้เหมาะสมกับผู้ใช้ ซึ่งมีขนาด ๔๙ มิลลิเมตร และ ๕๗ มิลลิเมตร ควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในที่แห้ง และก่อนใช้ตรวจดูสภาพของไม่มีรอยร้าว ฉีกขาด วันยังไม่หมดอายุใช้งาน

การใส่ถุงยางอนามัย

- สวมถุงยางอนามัยขณะอวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่
- ใช้นิ้วบีบปลายถุงยางอนามัยให้เหลือที่ว่างจากปลาย อวัยวะเพศ ๑ เซนติเมตร เพื่อรับน้ำอสุจิ ใช้มืออีกข้าง รัดถุงยางอนามัยจนถึงโคนอวัยวะเพศ
- ควรตอนอวัยวะเพศทันทีหลังการหลังน้ำอสุจิ ก่อนที่อวัยวะเพศอ่อนตัว เพราะถุงยางอนามัยจะหลวมทำให้น้ำอสุจิ เปื้อนบริเวณปากช่องคลอดหรือถุงยางอนามัยหลุดคชา ช่องคลอดได้
- ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนอวัยวะแล้วรัดถุงยางอนามัย ออก หรือใช้นิ้วเกี่ยวขอบถุงยางอนามัยออกโดยไม่ให้น้ำจากช่องคลอดลัมผัสกับฝ่ายชาย เพราะอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์จากฝ่ายหญิงได้
- ก่อนทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ควรดูมีรอยร้าวหรือฉีกขาด หรือไม่

- ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วในที่ทิ้งขยะ ห้ามนำมาใช้ใหม่
- ถ้าสารหล่อลื่นไม่พออาจจะทาสารหล่อลื่นที่เป็นน้ำหรือ KY Jelly

๓.๒.๒ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นฮอร์โมน สังเคราะห์ที่ทำเลียนแบบฮอร์โมนที่อยู่ในร่างกายของผู้หญิง คือ เอสโตรเจน และโปรเจลเตอโรน ยาเม็ดคุมกำเนิดบางชนิดมีฮอร์โมน เพียงอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่มีฮอร์โมนทั้งสองอย่าง เรียกว่า ชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งนิยมใช้กันมาก ยาเม็ดคุมกำเนิดมีชนิด ๒๑ เม็ด และชนิด ๒๘ เม็ด มีจำนวนยาตามร้านขายยาทั่วไป ยาเม็ดคุมกำเนิด มีประสิทธิภาพสูงมากในการป้องกันการตั้งครรภ์ ถ้ากินยาคุมกำเนิด อย่างถูกต้องสมำเสมอ

ยาเม็ดคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

- ทำให้มุกบริเวณปากมดลูกเห็นiyรขัน ตัวอสุจิผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้น้อย
- ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกเติบโตไม่เต็มที่ไม่เหมาะสมในการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้ว
- การเคลื่อนไหวของท่อน้ำไข่ ทำให้ไข่ที่ผสมแล้วเดินทางถึงมดลูกเร็วเกินไปจนไม่สามารถฝังตัวได้

กินยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างไร

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ด มีฮอร์โมนเท่ากันทุกเม็ด เริ่มต้นกินเม็ดแรกภายในวันที่ ๕ ของการมีประจำเดือนให้กินยาทุกวัน

ในเวลาเดียวกัน เช่น หลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าประจำเดือน มาวันจันทร์ให้เริ่มกินยาเม็ดแรกได้ตั้งแต่วันจันทร์ - วันศุกร์ วันใดวันหนึ่ง ใน ๕ วันนี้ โดยกินวันละ ๑ เม็ดตามลูกศรจนยาหมดແงแล้วหยุด กินยา ๓ วันก่อนจะเริ่มยาແงใหม่ หลังหยุดกินยา ๒ - ๓ วันจะเริ่ม มีประจำเดือน ถ้าหยุดยาครบ ๓ วันแล้วประจำเดือนจะหมดหรือ ยังไม่หมดก็ตาม ให้เริ่มกินยาແงใหม่ได้ทันที

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด มีสามรูปแบบคือชนิด ๒๑ เม็ด + ๗ เม็ด ชนิด ๒๒ เม็ด + ๖ เม็ดและ ชนิด ๒๔ เม็ด + ๔ เม็ด ทั้งสามแบบประกอบด้วยตัวยาที่มีออร์โนน ๒๑ เม็ด ๒๒ เม็ดและ ๒๔ เม็ด ตามลำดับ ส่วนเม็ดยาที่บวกเพิ่มขึ้นเป็นยาที่ไม่มีออร์โนนที่ช่วยให้ กินยาต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการล้ม เริ่มต้นกินภายในวันที่ ๕ ของการ มีประจำเดือน ให้กินยาทุกวันในเวลาเดียวกัน เช่น หลังอาหารเย็นหรือ ก่อนนอน ถ้าประจำเดือนมาวันจันทร์ให้เริ่มกินยาเม็ดแรกได้ตั้งแต่วัน จันทร์ - วันศุกร์วันใดวันหนึ่งใน ๕ วันนี้ โดยกินวันละ ๑ เม็ด ตามลูกศร จนยาหมดແง ให้เริ่มกินແงต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องสนใจว่าประจำ เดือนจะมาหรือไม่มา

ลีมกินยาทำอย่างไร

- ถ้าลีมกินยา ๑ เม็ด ให้รีบกินยาทันทีที่นึกได้ และกินยา ที่เหลือตามปกติ
- ถ้าลีมกินยา ๒ เม็ด ให้กินyawันละ ๒ เม็ด ติดต่อกัน ๒ วัน ทางที่ดีระหว่างนั้นควรใช้วิธีคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย

- ถ้าลีมกินยา ๓ วัน ให้หยุดยาແພນนั้น รอมีประจำเดือนมา และเริ่มต้นยาແພນใหม่ทันที การลีมกินยาบ่อย ๆ อาจจะทำให้มีเลือดออกกระปริบกระปรอย อาจทำให้ไข้ตกและตั้งครรภ์ได้

กินยาแล้วอาจมีอาการอะไรบ้าง

บางคนที่กินยาแล้วอาจมีอาการต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ

- คลื่นไส้อาเจียน อาจพบได้ในระยะเริ่มกินยา ๑ - ๒ ແພແຮກของการกินยา อาการนี้จะค่อย ๆ หายไป ควรแนะนำให้กินยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าหากมีอาการมากหรือเป็นอยู่นาน ควรพิจารณาเปลี่ยนมาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนต่ำลง
- น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง พบว่ามีน้ำหนักเพิ่ม ความจริงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน อย่ากินแป้งและไขมันมาก จะทำให้อ้วนมาก
- บางคนมีฝ้าขึ้นบ้าง ซึ่งพบมากในผู้ที่อยู่กลางแดดนาน ๆ จึงหลีกเลี่ยงการถูกแดดนนาน ๆ

- เลือดประจำเดือนน้อยลง ทำให้ลดภาวะเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก
- เจ็บตึงเต้านม
- บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรจะวัดความดันโลหิต
- การกินยาคุมกำเนิดจะมีประจำเดือนมาสม่ำเสมอและปวดประจำเดือนน้อยลงหรือไม่ปวดเลย

๓.๒.๓ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาคุมกำเนิดที่ผลิตมาใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉิน มีการร่วมเพศที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ หรือมีการผิดพลาดจากการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัยร้าว เป็นต้น แพทย์ไม่แนะนำให้ใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบปกติ แต่ว่ายุ่นนิยมใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดหลังร่วมเพศซึ่งเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง และมีผลข้างเคียงตามมา

กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินอย่างไร

- ยาที่มีฮอร์โมนโปรเจลโตเจนขนาดสูง ๓๕๐ ไมโครกรัม กินยาเม็ดแรกภายใน ๓๒ ชั่วโมงหลังร่วมเพศ และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก ๑ เม็ด
- ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเอสโตรเจนตា (เอสโตรเจน ๓๐ ไมโครกรัม) ซึ่งเป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่ขายทั่วไป กินครั้งแรก ๔ เม็ดทันทีที่ได้ยา ภายใน ๓๒ ชั่วโมงหลังร่วมเพศ และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้กิน ๔ เม็ด (ต่อจากครั้งแรก ๑๒ ชั่วโมง)
- ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ขนาดปกติที่มีฮอร์โมนทั้งเอสโตรเจน และโปรเจลโตเจน ซึ่งเป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่รับประทานทั่วไป กินครั้งแรก ๒ เม็ดทันทีที่ได้ยา แต่ต้องไม่เกิน ๓๒ ชั่วโมงหลังจากร่วมเพศ และ ๑๒ ชั่วโมงต่อมา ให้รับประทานซ้ำอีก ๒ เม็ด

กินยาแล้วอาจมีอาการบ้าง

- คลื่นไส้ ปวดศีรษะ
- ข้อลำคัญ การกินยาครั้งแรกให้เร็วที่สุดไม่ต้องรอถึง ๓๒ ชั่วโมง และต้องคำนึงถึงความละดูกเวลาที่จะกินยา เม็ดต่อไปอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมา (เช่น กินยาเม็ดแรก ๒๐.๐๐ น. กินยาเม็ดต่อไป ๘.๐๐ น. เป็นต้น)

- ถ้ากินยาไปแล้วภายใน ๒ ชั่วโมง มีการอาเจียน ให้กินยาเพิ่มอีก ๑ ชุด ทันที

๓.๒.๔ ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด

ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด มีลักษณะเป็นแผ่นลีเทลี่มผึ่งผึ่งผ้าขนาด ๕.๕ เซนติเมตร แผ่นแปะจะมีขอร์โมนรวม เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด หลังจากแปะที่ผิวหนังขอร์โมนจะซึมเข้าสู่ร่างกาย และมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดเท่ากับยาเม็ดคุมกำเนิด

แปะแผ่นยาอย่างไร

การเริ่มแปะแผ่นแรกเหมือนการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด แปะครั้งละ ๑ แผ่น เมื่อครบ ๗ วัน ก็เปลี่ยนแผ่นใหม่ ในหนึ่งเดือนใช้ ๓ แผ่นและหยุดแปะ ๗ วัน หากกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๒๑ เม็ด เช่น ประจำเดือนมาวันอังคาร เริ่มแปะแผ่นแรกวันอังคาร และเปลี่ยนใหม่ในวันอังคาร สัปดาห์ถัด ๆ ไปอีก ๒ ครั้ง

แปะแผ่นยาที่ไหนดี

- ควรแปะแผ่นยาที่บริเวณ ต้นแขนด้านนอก แผ่นหลังช่วงบนสะโพกและหน้าท้อง
- ไม่แนะนำให้แปะบริเวณเต้านม เพราะขอร์โมนอาจจะดูดซึมเข้าสู่เต้านมโดยตรง และบริเวณนั้นอาจจะหลุดง่าย
- ไม่แปะบริเวณที่ใช้เครื่องสำอางหรือครีมทาผิวบริเวณผิวหนังที่จะแปะแผ่นยา

ทำอย่างไรเมื่อลีมเปลี่ยนแผ่นยา

- ถ้าลีมเปลี่ยนภายใน ๒ วัน ให้เปลี่ยนแผ่นใหม่ทันทีที่จำได้ และเปลี่ยนแผ่นตัดไปตามกำหนดวันเดิม ไม่ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอีนเลริม
- ถ้าลีมเปลี่ยนแผ่นนานกว่า ๒ วัน ควรแนะนำให้หยุดใช้แผ่นยา ให้เริ่มต้นการใช้แผ่นยาแปะใหม่ เมื่อมีประจำเดือนมาและช่วง ๕ วันแรก ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอีนร่วมด้วย

ทำอย่างไร แผ่นยาหลุดลอกออก

- ถ้าหลุดลอกออกภายใน ๑ วัน ให้ปิดแผ่นเดิมให้สนิท หรือเปลี่ยนแผ่นใหม่ทันทีถ้าปิดแผ่นเดิมไม่ได้ แล้วเปลี่ยนแผ่นยาตามกำหนดเดิม
- ถ้าหลุดลอกออกนานเกิน ๑ วัน หรือไม่ทราบว่าหลุดออกนานเท่าไร ควรหยุดการใช้แผ่นเดิม รอประจำเดือนมาแล้ว เริ่มแปะแผ่นยาแผ่นใหม่เหมือนแปะยาแผ่นแรก ในช่วง ๕ วันแรก ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอีนที่ไม่ใช้ออร์โมนร่วมด้วย

๓.๒.๕ ยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นออร์โมนลังเคราะห์ที่ทำเลียนแบบออร์โมนที่อยู่ในร่างกายของผู้หญิง ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก ๆ ๓ เดือน มีประสิทธิภาพสูง

ฉีดยาเมื่อไร

การฉีดยาคุณกำเนิดเข้มแกรกภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือน
ฉีดยาคุณกำเนิดแล้วอาจมีอาการอะไรบ้าง

- ประจำเดือนกะปริบกะปรอย มักจะเกิดในเข้มแกร ๆ หลังจากฉีดยา เข้มที่ ๒-๓ ประจำเดือนกะปริบกะปรอย จะน้อยลง และประจำเดือนจะไม่มา
- น้ำหนักตัวมักจะเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

๓.๒.๖ ยาผิงคุมกำเนิด

ยาผิงคุมกำเนิด เป็นการใช้ออร์โมนชนิดเดียว บรรจุอยู่ในหลอดพลาสติกเล็ก ๆ หลอดเดียว ผิงบริเวณต้นแขน สามารถคุมกำเนิดได้ ๓ ปี เมื่อผิงเข้าไปในร่างกายออร์โมนจะกระจายเข้าสู่กระแสเลือด ในอัตราที่ค่อนข้างคงที่ ออกรถทึบเร็วและมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง

ผิงคุมกำเนิดแล้วอาจมีอาการอะไรได้บ้าง

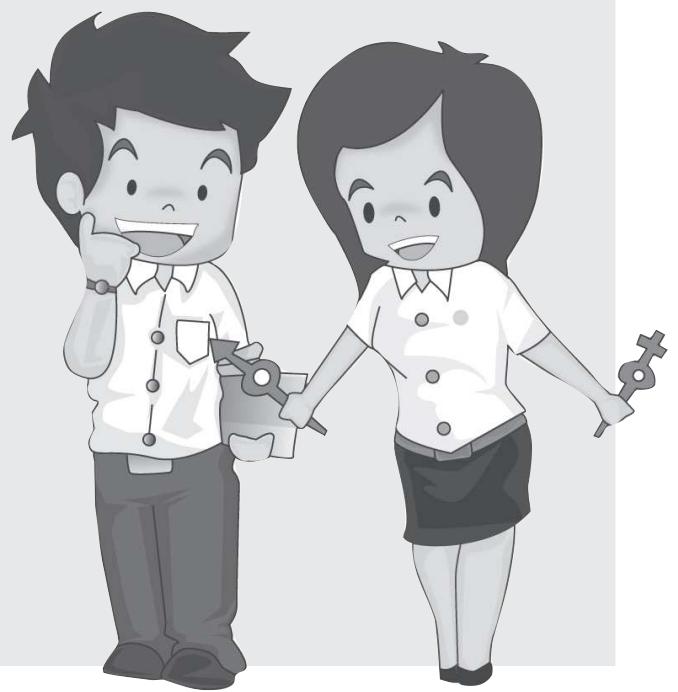
คล้ายกับยาฉีดคุมกำเนิด

๓.๒.๗ การหลั่งภายนอก การหลั่งภายนอกจะเป็นที่วัยรุ่นชายต้องควบคุมตัวเองให้ดีและถอนอวัยวะเพศของเขาก่อนกามาหลังนอกรอบคลอดขณะกำลังจะถึงจุดสุดยอด มีโอกาสในการตั้งครรภ์สูง จึงไม่แนะนำให้ใช้

๓.๒.๔ การนับระยะปลอดภัย การนับระยะปลอดภัย
หรือ หน้า ๓ หลัง ๓ เป็นการวิธีคุณกำหนดที่ไม่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
 เพราะวัยรุ่นประจำเดือนมาไม่ตรงกันทุกเดือน ทำให้การนับระยะ
 ปลอดภัยปฏิบัติได้ยาก โอกาสพลัดสูง จึงไม่แนะนำให้ใช้

วิธีคุณกำหนด ๔ วิธีดังกล่าว วิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับ
 วัยรุ่น คือใช้ถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันทั้งการตั้งครรภ์ โรคติดต่อ
 ทางเพศสัมพันธ์และเอ็ดล์ สำหรับอิก ๖ วิธี เป็นวิธีที่วัยรุ่นหงิงสามารถ
 เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม แต่ไม่แนะนำให้ใช้การนับระยะปลอดภัย

อยากช่วยเพื่อน
ทำอย่างไรดี



อยากรวยเพื่อนทำอย่างไรดี

๑. ทำให้เพื่อนไว้ใจในตัวเรา
๒. เก็บความลับของเพื่อนโดยไม่เล่าเรื่องของเพื่อนให้คนอื่นฟัง
๓. กระตือรือร้นเมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือ
๔. ให้เวลาเพื่อน จากนั้นชวนพูดคุยให้เพื่อนระบายความในใจ
ออกมาก
๕. ตั้งใจรับฟัง ด้วยสิ่งที่ทาง คำพูดที่แสดงถึงความเต็มใจ
ในการรับฟัง
๖. เมื่อรับฟังเรื่องของเพื่อน ต้องแยกแยะให้ได้ว่าปัญหานั้น
คืออะไร และเป็นปัญหาของใคร

๗. ไม่ควรติดหนังหรือซ้าเติมเพื่อน คอยให้กำลังใจ เห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือ

๘. ให้ข้อคิด เป็นผู้ร่วมคิด และแก้ปัญหาไปพร้อม ๆ กับเพื่อน หรือ ปรึกษาอาจารย์ที่สนใจ ญาติผู้ใหญ่ ถ้าเพื่อนไม่กล้าปรึกษาผู้ใหญ่ อาจจะโทรศัพท์หรือไปสถานบริการที่มีการบริการให้การปรึกษาจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

๙. การถาม-ตอบ ทางเว็บไซต์ ของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน มากมายที่ให้คำแนะนำและการปรึกษา

เมื่อวัยรุ่นมีข้อข้องใจในเรื่องต่าง ๆ สามารถขอความช่วยเหลือ
หรือคำปรึกษาได้ดังนี้

๑. พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติ
๒. สถานศึกษา ได้แก่ เพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษา หรืออาจารย์
ที่สนใจ
๓. สถานบริการทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีบริการให้คำปรึกษา
ทางโภรค์พท.
๔. สถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล หรือสถานบริการ
ภาคเอกชนที่มีบริการให้คำปรึกษา
๕. ตาม-ตอบ ทางเว็บไซต์

รายชื่อเครือข่าย
ที่สามารถติดต่อได้
เมื่อมีปัญหา



รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา

- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย**

๙๙/๒๒ หมู่ ๔ ตำบลตลาดขวัญ ถนนติวนันท์

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๐-๔๒๓๔, ๐-๒๕๘๐-๔๒๖๔

<http://rh.anamai.moph.go.th>

- กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน**

(ฝ่ายบริหารทั่วไป กองแรงงานหญิงและเด็ก)

อาคารใหม่ ๑๕ ชั้น ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๔๐๐๖

- คณะกรรมการค่าทางลิเกเพื่อการพัฒนาลังค์ com แผนกสตรี**

สภาพรังษีราชนค่าทางลิเกแห่งประเทศไทย

๑๒๒/๑๑ ชั้น ๗ ซอยนาคสุวรรณ ถนนนนทบุรี ยานนาวา

กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๑-๓๕๐๐ ต่อ ๑๗๐๔/๑๗๐๕

โทรสาร ๐-๒๖๔๑-๕๓๖๘-๓๐

E-mail : ceq@cbct.net

- **บ้านภาคีชุมพาบาล มูลนิธิครีชุมพาบาล**
๔๑๒๘/๑ ซอยโบล็อกแม่พระพาติมา ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๒-๙๙๔๔, ๐-๒๒๔๕๕-๐๔๕๓
- **บ้านพระคุณ มูลนิธิสภากริศตจักรลูເວອແຮນ**
๑๕/๒๔๓ หมู่บ้านกัญญาເຂົາລ໌ ตำบลลำโรงเหนือ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๕-๑๗๐๑
โทรสาร ๐-๒๓๓๒-๓๔๓๓
- **มูลนิธิผู้หญิง**
๒๕๕ ถนนจรัลสนิทวงศ์ ซอย๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๔, ๐-๒๔๓๕-๑๒๑
โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๖๓๓๔
www.womenthai.org
E-mail : info@womenthai.org
- **มูลนิธิเพื่อนหญิง**
๓๔๙/๑๐-๖๒ ซอยรัชดาภิเษก ๔๒ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๓-๒๓๔๐, ๐-๒๔๑๓-๒๓๔๓, ๐-๒๔๑๓-๑๐๐๑
โทรสาร ๐-๒๔๑๓-๑๔๔๔
E-mail : FOW@mazart.inet.co.th

- **ມູນນິຫີປົວມາຫາສກລເພື່ອເດັກແລະສຕຣີ**

ໄລ/໑໔ ພູ້ ແ ຕັນນວັງລືຕ-ນຄຮນາຍກ (ຄລອງ ໄ) ຕຳບລລຳຜັກກຸດ
ອຳເກອວັນບຸນີ ຈັງຫວັດປຖ່ມຮານີ ໑ໜ້ອມ

ໂທຮັສັກ ໑໗ໜ້, ໦-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ

ໂທຮສາຣ ໦-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ

www.pavenafoundation.or.th

ຕູ້ ປນ ແ້າ້າ ວັນບຸນີ

- **ມູນນິຫີສົ່ງເສຣີມໂອກາສຜູ້ໜີງ (ເວີ່ມພາວເວອ່ງ)**

ອາຄາຣເລຂທີ່ ໩ ບັນ ຕ ຊອຍພັມນິພັ້ນໝໍ່ ໩ ຕັນນສຸຮວງຄໍ

ເຂົຕບາງຮັກ ກຽງເທິພາ ໦໠໤໦໦

ໂທຮັສັກ ໦-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ

ໂທຮສາຣ ໦-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ

E-mail : Meo.wantyou@hotmail.com

- **ມູນນິຫີ ທອງໃບ ທອງເປົດ**

໑໔/໑໗-໑໘-໑໙ ຊອຍເລືອໃຫ້ຢູ່ອຸທິສ ກຽງເທິພາ ໦໠໤໦

ໂທຮັສັກ ໦-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ

ໂທຮສາຣ ໦-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ-໢້າ

● **สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักชุมชน)**

๔๐๑/๑ ถนนเดชะตุวงศ์ แขวงทุ่งลีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๘-๒๓๐๑-๑๐, ๐-๒๖๔๘-๒๒๒๒, ๐-๒๕๕๖-๒๓๐๓

www.apsw-thailand.org

● **สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข**

๙๓ กระหวงมหาดไทย ถนนอัษฎางค์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๑๓๙๑, ๐-๒๖๒๒๒-๒๒๒๐

โทรสาร ๐-๒๖๒๒๒-๒๒๒๐ ต่อ ๑๓

www.Happyfamily.in.th

● **สมาคมบันทิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทย**

ในพระบรมราชินูปถัมภ์

เลขที่ ๖ ถนนสุโขทัย แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗๑-๐๓๓๓

โทรสาร ๐-๒๒๔๗๓-๕๐๕๐

www.wlat.org

- **สมาคมละมาริตันส์แห่งประเทศไทย**

ตู้ ปณ ๖๓ ปณฝ.สันติสุข กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๓
สำนักงานกรุงเทพฯ ๐-๒๗๑๓-๖๓๔๐

www.samaritansthailand.blogspot.com

E-mail : Samaritans_thai@hotmail.com

English line ๐-๒๗๑๓-๖๓๔๑

ศูนย์กรุงเทพฯ ๐-๒๗๑๓-๖๓๔๓

เชียงใหม่ ๐-๕๓๒๒๒-๕๘๗๓-๘

- **สายด่วนวัยรุ่น มูลนิธิห่วงใยเยาวชน**

๑๐๒/๒๒ ซอยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ถนนวิภาวดี-รังสิต

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๔-๖๔๔๓-๔

โทรสาร ๐-๒๒๓๙-๕๑๔๑-๕

- **ฮอตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ๑๖๖๓, ๑๓๒๓**

ເອກສາຮອ້າງອີງ

ກອງອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້ ກຽມອນາມຍາ ກະທຽວລາວຮານສຸຂ.

ຄູ່ມືອກໃຫ້ບໍລິກາຣວາງແພນຄຣອບຄຣວລໍາຫັບເຈ້າໜ້າທີ່
ສາຫາຮານສຸຂ. ກຽງເທິພາ : ໂຮງພິມພົງຄໍກາຣສົງເຄຣະໜໍ
ທທາຮັກນີ້ກີກ, ແຂວງ.

ກອງອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້ ກຽມອນາມຍາ ກະທຽວລາວຮານສຸຂ.

ຄູ່ມືອແກນນຳເຍົາວໜັດ້ານອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້. ແຂວງ.

ສຳນັກອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້ ກຽມອນາມຍາ ກະທຽວລາວຮານສຸຂ.

ກາຣຄຸມກຳນົດລໍາຫັບວ້ຍຮຸນ (Contraception for
Adolescent). ພິມພົງຄຣັງທີ່ ແ. ກຽງເທິພາ : ໂຮງພິມພ
ສຳນັກງານພະພູທະສາສນາແທ່ງໝາຕີ, ແຂວງ.

ຈິຈາກຮົນ ປະເລືດສູງວິທຍ. "ຄ່າຍກາຣສ້າງທັກຊະໜີວິຕ" ໃນ : ຊຸດຄູ່ມືອກາຮ
ດູແລສຸຂພາວ້ຍຮຸນ "ໂຄຮກາຣເຄືອຂ່າຍສ້າງເສຣິມສຸຂພາພ
ວ້ຍຮຸນກັບໂຮງເຮືນແພທຍ". ກຽງເທິພາ : ຄະນະແພທຍສາລຕົວ
ໂຮງພຍາບາລຮາມາຮີບດີ ແລະ ສຳນັກງານກອງທຸນສັບສົນ
ກາຣສ້າງເສຣິມສຸຂພາພ (ສສລ.), ມ.ປ.ພ.

ยงยุทธ วงศ์กิริมย์ศานติ และสุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐี.

"ทักษะชีวิต (Life skill)" ใน : ชุดคู่มือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น "โครงการเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่นกับโรงเรียนแพทย์".

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

สุวชัย อินทรประเลวีสุ. "การคุ้มกำเนิดสำหรับวัยรุ่น" ใน : ชุดคู่มือ การดูแลสุขภาพวัยรุ่น "โครงการเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่นกับโรงเรียนแพทย์". กรุงเทพฯ :

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ม.ป.พ.

สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐี. "การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง" ใน : ชุดคู่มือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น "โครงการเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น กับโรงเรียนแพทย์". กรุงเทพฯ :

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ม.ป.พ.

UNICEF. Life Skills. เข้าถึงได้จาก

[http://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html]

ที่ปรึกษา

ดร. นายแพทย์สมยศ ดีรัศมี	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สมคักดี ภัทรกุลวณิชย์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์กิตติพงค์ แ策่เจิง	ผู้อำนวยการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

คณะกรรมการ

นายสุนัน พัญญาดิลก	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวรดี ชาญสมร	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางยุพา พุนขា	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวสุภาวรรณ เจรตุวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวสิริมน วิไลรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางกอบกุล ไพบูลอัชพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ
นางปิยะรัตน์ เอี้ยมคง	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ



คุ้มครอง...วัยรุ่นและเยาวชน

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข