

# คู่มือ...เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ...เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

**คู่มือ...เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น**

**พิมพ์ครั้งที่ ๑** : มิถุนายน ๒๕๕๔

**จำนวนพิมพ์** : ๑๒,๐๐๐ เล่ม

**จัดพิมพ์โดย** : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

**พิมพ์ที่** : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

**ออกแบบรูปเล่ม** : โรงพิมพ์เทพปัญญานิสย์

**ISBN** : 978 - 616 - 11 - 0675 - 1

ลิขสิทธิ์ของหนังสือนี้เป็นของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

# คำนำ

ในสภาพการณ์ปัจจุบันพบว่าการตั้งครรภในวัยรุ่นเป็นปัญหา  
ระดับชาติที่ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องประสานความร่วมมือใน  
การดำเนินงานเพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนั้นในฐานะที่สำนักอนามัยการ  
เจริญพันธุ์ กรมอนามัย มีบทบาทในการทำงานกับวัยรุ่น จึงได้จัดทำ  
คู่มือ..เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การป้องกันการตั้งครรภในวัยรุ่น เพื่อเป็น  
แนวทางในการให้ความรู้ เผยแพร่ความรู้ รวมทั้งจัดบริการที่เป็นมิตร  
ให้กับวัยรุ่น

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
มิถุนายน ๒๕๕๔

# สารบัญ

สถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๑
บทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๙
แนวทางการดำเนินงานแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๓๕
รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา	๓๙
เอกสารอ้างอิง	๔๕
ภาคผนวก นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนานามัย การเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ.๒๕๕๓ - ๒๕๕๗)	๔๗

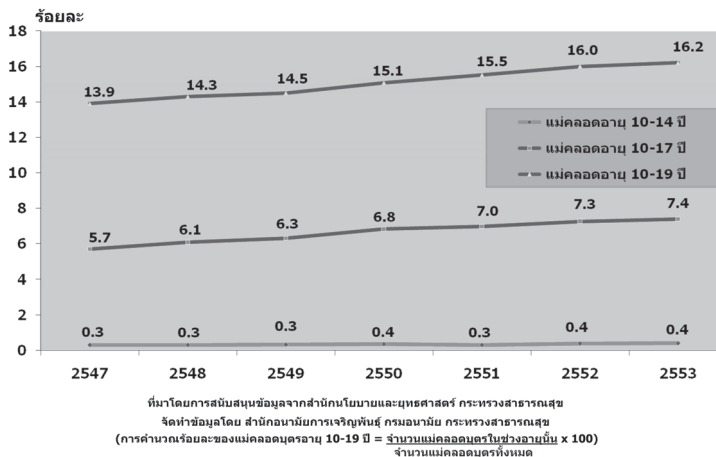
สถานการณ์  
สาเหตุ และผลกระทบ  
จากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



## สถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ปัจจุบันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของประเทศไทย นับเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ข้อมูลการตั้งครรภ์และคลอดบุตรในวัยรุ่นระหว่าง พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๓ พบว่าอัตราการคลอดของมารดาอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ ๑๓.๙ ใน พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๑๖.๒ ใน พ.ศ. ๒๕๕๓

### ร้อยละของแม่คลอดบุตรอายุ 10-19 ปี พ.ศ. 2547-2553



ซึ่งข้อมูลดังกล่าว หากรวมการแท้งและเด็กตายคลอดที่ส่วนใหญ่ไม่มีการแจ้งเกิดจะมีจำนวนสูงกว่านี้มาก นอกจากนี้การสำรวจอายุเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น พบว่า แนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ ปัจจุบันวัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุเฉลี่ย ๑๕ - ๑๖ ปี และการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกส่วนใหญ่ใช้ถุงยางอนามัยไม่ถึงร้อยละ ๕๐ โดยพบแม่วัยรุ่นอายุน้อยที่สุด ๙ ปี นอกจากนี้ การมีเพศสัมพันธ์ที่

ไม่ได้ป้องกัน ยังส่งผลให้อัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชน อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจาก ๔๑.๕ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็น ๗๙.๘ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. ๒๕๕๓ รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ด้วย

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็ว เป็นเพราะพัฒนาการทางเพศสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นปัจจุบันเติบโตขึ้นจากวัฒนธรรมสมัยใหม่ ได้รับอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ อีกทั้งการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษายังไม่เป็นระบบ ไม่มีความชัดเจนแน่นอน แล้วแต่นโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง หรือไม่กล้าพูดคุยกับลูก และมักจะปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเองในกลุ่มวัยรุ่น ทำให้ได้รับความรู้ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง เกิดความเชื่อ และปฏิบัติตนอย่างผิดพลาด ในการศึกษาปัจจุบันที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากใช้วิธีคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ใช้วิธีการป้องกัน ขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยขัดขวางความรู้สึกทางเพศ และไม่รู้ว่าจะตนเองจะมีโอกาสตั้งครรภ์เมื่อใด รวมทั้งจากอิทธิพลของสื่อช่วยอารมณ์ทางเพศที่ยังขาดการควบคุมอย่างจริงจังจากหน่วยงานภาครัฐ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังไม่กล้าไปขอรับบริการคุมกำเนิด เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีทัศนคติไม่ดีต่อวัยรุ่น ในขณะที่การเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสำหรับวัยรุ่น ยังเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องไปแสวงหาเอง ด้วยความรู้ที่ไม่ถูกต้อง อิทธิพลของสื่อนี้ว่าส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจุบันโดยเฉลี่ยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิต



อยู่กับสื่อไม่น้อยกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นอินเทอร์เน็ตวันละ ๓.๑ ชั่วโมง ดูโทรทัศน์วันละ ๕.๓ ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ ๓๙ นาที พบว่าเด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าถึง ๖ เท่า ซึ่งเว็บไซต์เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีจำนวนน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบเฉพาะ ๔๐ เว็บไซต์ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ในประเทศไทย ร้อยละ ๕๒.๕ มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ ๑๓.๕ มีเนื้อหาสื่อทางเพศที่เข้าข่ายลามกอนาจาร ใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง ส่วนรายการโทรทัศน์ที่ส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ ๕ ของเวลาทุกสถานีรวมกัน รายการวิทยุ นั้นมีสถานีวิทยุเพื่อเด็กและเยาวชนเพียงร้อยละ ๑ จากจำนวน ๕๔๒ ของสถานีวิทยุทั้งหมดในประเทศไทย โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อเพื่อสุขภาวะของสังคม หรือ Media Monitor ศึกษารายการละครที่ออกอากาศในช่วงเวลาครอบครัว (Family Time) หรือช่วง ๑๖.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ซึ่งเด็กและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาร่วมกันหน้าจอทีวีมากที่สุด เป็นรายการละครถึงร้อยละ ๘๘ ซึ่งอัดแน่นไปด้วยความรุนแรงทั้งประเด็นความรุนแรงทางกาย จิตใจ วัตถุสิ่งของ ประเด็นเรื่องภาพตัวแทน เช่น อคติทางเพศ การดูถูกเหยียดหยาม ภาษาหยาบคาย ภาษาล้อแหลม และประเด็นความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม การชมละครที่มีฉากรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรมเรื่อย ๆ จนเป็นนิสัยส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบและมีพฤติกรรมก้าวร้าว

## ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นภาวะเสี่ยงที่สำคัญต่อสุขภาพมารดา และทารกในครรภ์

๑. ปัญหาด้านสุขภาพของมารดา วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ใน ๕ ปีแรกของการมีระดู จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสูงน้อยกว่าคนอื่น เพราะการหลั่งฮอร์โมน Estrogen มาก ทำให้มี Epiphysis ของกระดูกปิดเร็วขึ้น อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์สูงกว่าผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๒๐ ปี เช่น โลหิตจาง ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เจ็บครรภ์ คลอดนาน และภาวะคลอดก่อนกำหนด นอกจากนี้ยังพบว่า อัตราตายของมารดาอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี สูงกว่ามารดาที่มีอายุ ๒๐ - ๒๔ ปี ถึง ๓ เท่า

ปัญหาด้านสุขภาพจิต เนื่องจากพัฒนาการทางจิตใจไม่ดีพอ ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถขบคิดและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ อีกทั้งส่วนใหญ่ไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อ แม่ ผู้ปกครองทั้งสองฝ่าย ต้องปกปิดสังคม ห่วงเรื่องเรียน ภาระเงินทอง ทำให้ปรับตัวไม่ได้ หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย และมีโอกาสคิดฆ่าตัวตายสูง โครงการสำรวจสุขภาพปัญหาแม่วัยเยาว์ โดยกระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๓ ในวัยรุ่นที่มีบุตรก่อนอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ จำนวน ๘๓๓ ราย พบแม่วัยเยาว์ที่เคยมีความคิดฆ่าตัวตายระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด จำนวน ๑ - ๒ ครั้ง ร้อยละ ๑๒

รวมไปถึงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ง เนื่องจาก การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ถึงร้อยละ ๘๖.๖ ส่งผลให้การทำแท้งในแม่วัยรุ่นซึ่งมีอัตราสูงชันเรื่อย ๆ มีการลักลอบ ทำแท้งโดยหมอเถื่อน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมารดา การสำรวจ สตรีที่ทำแท้งและมีภาวะแทรกซ้อนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ของรัฐ พ.ศ. ๒๕๕๒ โดยกองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย พบว่าร้อยละ ๒๙.๓ ของผู้ทำแท้งมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี

๒. ปัญหาสุขภาพของทารกที่พบบ่อย คือ ทารกน้ำหนักน้อย ไม่แข็งแรง เสียชีวิตได้ง่ายภายใน ๑ เดือน โดยเฉพาะหากสตรีตั้งครรภ์ หลังจากเริ่มมีระดูได้เพียง ๒ ปีแรก ทารกคลอดจะมีน้ำหนักน้อย เป็น ๒ เท่าของสตรีที่ตั้งครรภ์หลังเริ่มมีระดูครั้งแรกนานมากกว่า ๒ ปี ในการเปรียบเทียบการตายปริกำเนิดในสหราชอาณาจักร มีรายงานว่า อัตราตายของทารกปริกำเนิด ซึ่งเกิดจากภาวะแทรกซ้อน ของทารกที่มีความผิดปกติแต่กำเนิดจะสูงขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี และในประเทศไทยก็มีการศึกษาพบว่าทารกที่เกิดจาก มารดาวัยรุ่นมีการเสียชีวิตมากกว่าเช่นกัน

๓. ผลกระทบด้านการศึกษาและเศรษฐกิจของแม่วัยรุ่น โครงการสำรวจสภาพปัญหาแม่วัยเยาว์ พบแม่วัยเยาว์ส่วนใหญ่มีระดับ การศึกษาไม่สูงมากนัก ประกอบกับยังมีอายุน้อย จึงมีศักยภาพในการ ทำงานให้ก่อเป็นรายได้น้อย ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๒,๕๐๑ - ๕,๐๐๐ บาท รองลงมาคือ ๕๐๑ - ๒,๕๐๐ บาท (ร้อยละ ๓๓.๓ และ ๓๑.๖) ซึ่ง นับเป็นรายได้ที่ไม่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัวและ ยากลำบากในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน

การดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่นต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน โดยเฉพาะต้องได้รับการ  
สนับสนุนในเชิงนโยบายและกฎหมาย เพื่อเป็นการรองรับการ  
ดำเนินงานให้ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

**๑. นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนานามัยการเจริญพันธุ์  
แห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๕๗)** ซึ่งได้รับความเห็นชอบ  
จากคณะรัฐมนตรี เมื่อ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๓ อันจะมีผลให้หน่วยงาน  
ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องนำไปเป็นแนวทางในการดำเนิน  
งาน เพื่อให้บรรลุตามนโยบายที่ว่า **"รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนให้  
การเกิดทุกรายเป็นที่ปรารถนา ปลอดภัย และมีคุณภาพ ด้วยการ  
ส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลัก  
ความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึง เพื่อเป็นพลังประชากร สร้าง  
ประเทศให้รุ่งเรืองมั่นคงและมั่นคงสืบไป"** และเน้นให้วัยรุ่นและ  
เยาวชนมีพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี เพื่อป้องกันตนเอง  
จากการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการทำแท้ง  
ในวัยรุ่นและเยาวชน

**๒. (ร่าง) พระราชบัญญัติคุ้มครองอนามัยการเจริญพันธุ์**  
เพื่อให้ประชากรทุกกลุ่มวัยได้รับสิทธิในการคุ้มครอง สามารถเข้าถึง  
ข้อมูลข่าวสารและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ตามความต้องการ  
(ร่าง) พรบ. นี้เป็นบทบังคับ และบทลงโทษ หากเกิดการกระทำที่ไม่  
เป็นไปตามบทบาทหน้าที่ของบุคคลและหน่วยงาน โดยยึดหลักการตาม  
แนวทางนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนานามัยการเจริญพันธุ์  
แห่งชาติ ซึ่งถือเป็นนโยบายรัฐบาล และสอดคล้องกับข้อตกลงระหว่าง

ประเทศที่ประเทศไทยได้ลงนามไว้ และ (ร่าง) พรบ.นี้ คณะรัฐมนตรี ได้มีมติอนุมัติหลักการเมื่อ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๓ ขณะนี้อยู่ในกระบวนการออกกฎหมาย

**๓. ผลักดันให้การป้องกันและแก้ไขปัญหอนามัยการเจริญพันธุ์ เป็นวาระของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ** เพราะการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพทางเพศมีความซับซ้อน ยังเป็นความขัดแย้งระหว่างสภาพแวดล้อมทางสังคมยุคปัจจุบันกับวัฒนธรรมที่ยังคงอยู่ จึงจำเป็นต้องใช้นโยบายสาธารณะที่ทุกคนและทุกหน่วยงานยอมรับและเห็นเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องร่วมมือกันแก้ปัญหาเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สังคมและชุมชนนั้น ๆ นโยบายสาธารณะเฉพาะประเด็นเรื่อง การแก้ไขปัญหารัฐธรรมนูญกับการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมจึงได้รับการนำเสนอในการประชุมสมัชชาสุขภาพครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๓ เพื่อเป็นมติที่ต้องได้รับการแก้ไขเร่งด่วนจากทุกภาคส่วน

**๔. สนับสนุนให้จังหวัดมีแผนยุทธศาสตร์พัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แบบบูรณาการ** ซึ่งเป็นการจัดทำแผนแบบบูรณาการที่ทุกหน่วยงานในจังหวัดทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ร่วมกันจัดทำแผนและมีการดำเนินการตามแผน โดยมีเป้าหมายในการป้องกันและแก้ไขปัญหอนามัยการเจริญพันธุ์ ซึ่งจะมีผลต่อการลดการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการทำแท้ง ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน

บทบาท  
ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
ในการป้องกัน  
การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



## บทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การที่เด็กผู้ชายผู้หญิงเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน โดยที่เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ ๒ ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลาย หรือชั้นมัธยมต้นจะพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกๆ ในขณะที่เด็กชายยังคงเป็นชายตัวเล็ก ๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวลได้ ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นบุคลากรสำคัญที่มีส่วนช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การปรับตัวในวัยรุ่นและเรื่องราวต่าง ๆ ที่วัยรุ่นควรทราบ เช่น การล่วงละเมิดทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ การคุมกำเนิด เป็นต้น และนำเนื้อหาเหล่านี้ไปให้ความรู้ รวมทั้งเผยแพร่ความรู้ให้วัยรุ่นได้รับรู้ เกิดความตระหนักและนำไปปฏิบัติได้จริง อีกทั้งจัดบริการสุขภาพเพื่อให้คำปรึกษาและให้บริการ

## พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งเป็น ๓ ช่วง ดังนี้

**วัยรุ่นแรก** มีอายุระหว่าง ๑๐ - ๑๓ ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ

- ❖ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบอย่างรวดเร็ว
- ❖ ค่อนข้างหลงตัวเอง
- ❖ มีความเพ้อฝัน
- ❖ มีความเป็นอิสระ แต่ยังคงพึ่งพาพ่อแม่ ยังสนใจเพศเดียวกัน

**วัยรุ่นตอนกลาง** มีอายุระหว่าง ๑๔ - ๑๖ ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ

- ❖ เป็นระยะที่ดิ้อร้อน โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง
- ❖ เพื่อนมีอิทธิพลสูง
- ❖ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
- ❖ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่
- ❖ เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ ซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะก่อให้เกิดปัญหาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งเอดส์
- ❖ ยังคงมีความคิดเพ้อฝัน



**วัยรุ่นตอนปลาย** มีอายุระหว่าง ๑๗ - ๑๙ ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ

- ❖ รู้จักบทบาทของเพศตนเอง
- ❖ มีความเป็นอิสระในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ
- ❖ ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยรุ่นต้น ๆ
- ❖ ให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

เมื่อเด็กชายและเด็กหญิงย่างเข้าสู่วัยรุ่น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้

### ๑. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development)

ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยรุ่นนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

**การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** (physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนี้

- ❖ น้ำหนักและส่วนสูงจะมีอัตราเพิ่มสูงสุด เด็กหญิงจะมีน้ำหนักเพิ่มถึงปีละ ๔ - ๕ กิโลกรัม เด็กชายเพิ่มปีละ ๕ - ๗ กิโลกรัม ความสูงมีอัตราเพิ่มสูงสุดเช่นกัน โดยเด็กหญิงจะสูงปีละ ๖ - ๗ เซนติเมตร เด็กชายสูงปีละ ๗ - ๙ เซนติเมตร
- ❖ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่

กล้ามเนื้อและกระดูกแขนขา มีอัตราเพิ่มสูงสุดเช่นกัน มีการเพิ่มปริมาณของโปรตีนเซลล์ในร่างกาย ปริมาณน้ำในเซลล์ขนาดของปอด หัวใจ ปริมาณของเม็ดเลือด และฮีโมโกลบิน

### การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes)

**วัยรุ่นชาย** สิ่งที่ได้เห็นได้ชัด คือ

- ❖ นมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ)
- ❖ เสียงแตก
- ❖ ทนวดเคราขึ้น
- ❖ เริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation) จะมีเมื่ออายุประมาณ ๑๔ - ๑๖ ปี เป็นการหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศ การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย

**วัยรุ่นหญิง** สิ่งที่ได้เห็นได้ชัด คือ

- ❖ เต้านมมีขนาดโตขึ้น
- ❖ ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก
- ❖ เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) จะมีเมื่ออายุประมาณ ๑๒ - ๑๓ ปี การที่มีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่ามดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ แต่ในระยะ ๑ - ๒ ปีแรกของการมีประจำเดือน มักจะเป็นการมีประจำเดือนโดยไม่มีไข่ตก รอบเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้ การมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศหญิง

ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมียขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีลิ่วขึ้น

## ๒. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychology Development) มีดังนี้

**สติปัญญา** (Intellectual Development) จะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม กล่าวคือ สามารถเรียนรู้ เข้าใจ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ แต่ในช่วงนี้ยังขาดความยั่งยืน มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

**ความคิดเกี่ยวกับตนเอง** (Self Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ❖ **เอกลักษณ์ (identity)** จะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้

- ❖ **ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image)** เป็นการมองภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ วัยรุ่นจะสนใจหรือใช้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่น ๆ

- ❖ **การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance)** ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมาก ๆ

- ❖ ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- ❖ ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง
- ❖ การควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดเป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

**อารมณ์** (mood) อารมณ์จะแปรปรวน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต อารมณ์เพศวัยนี้จะมามาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้หากปฏิบัติอย่างถูกต้องและเหมาะสม แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นโดยไม่ได้มีการป้องกัน

**จริยธรรม** (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน

**๓. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)** วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องแต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น

### **ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น**

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น มีดังนี้

#### **ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่**

วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้น ๆ ลง ๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มาก ๆ

**วิธีการจัดการ** เริ่มจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอม ยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจูงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรง ๆ หรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ

**ลักษณะของพ่อแม่ที่ไม่ค่อยมีปัญหากับวัยรุ่น จะมีลักษณะดังต่อไปนี้**

๑. รัก อบอุ่น และให้ความไว้วางใจ
๒. มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือหรือเล่าเหตุการณ์ต่างที่ประสบมาให้ฟัง มีการยอมรับฟัง หากมีความคิดที่ขัดแย้งกันแต่ก็อยู่ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง
๓. มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น
๔. ควบคุมตนเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม
๕. เรียกร้องแสดงความต้องการให้เด็กเติบโตสมวัยทุกช่วงอายุ

### **ปัญหาการใช้สารเสพติด**

ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็น อยากลอง ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจ อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อน เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

## วิธีการป้องกันสารเสพติดมีดังนี้

๑. ป้องกันครอบครัว ควรสอดส่องดูแลเด็กและครอบครัวอย่าให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด อบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษภัยของสารเสพติด ดูแลเรื่องการคบเพื่อน ส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างในทางที่เป็นประโยชน์เพื่อป้องกันเด็กไปสนใจในสารเสพติด สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ ทุกคนในครอบครัวควรสร้างความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

๒. ป้องกันชุมชน หากพบผู้ติดสารเสพติดควรช่วยเหลือแนะนำ ให้เข้ารับการรักษาโดยเร็ว เมื่อทราบว่าใครผลิต นำเข้า ส่งออก หรือจำหน่ายยาเสพติด ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทราบ

## ปัญหาทางเพศ

พฤติกรรมรักร่วมเพศ เป็นพฤติกรรมที่พึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน อาจมีการแสดงออกภายนอกให้เห็นชัดเจนหรือไม่ก็ตาม

การรักษาผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักไม่ได้ผล แต่สามารถให้ความช่วยเหลือได้โดยการให้คำปรึกษาผู้ที่เป็นพ่อแม่และลูกที่เป็นรักร่วมเพศ เพื่อให้ปรับตัวได้ ไม่รังเกียจลูกที่เป็นแบบนี้ ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนมีการรังเกียจต่อต้านจากคนใกล้ชิด

**การป้องกันภาวะรักร่วมเพศ** ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่เพศเดียวกับเด็ก เพื่อให้การถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก

## การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

เป็นพฤติกรรมปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ การทำไม่ควรหมกมุ่นมากเกินไปจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่เหมาะสมหรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ

## การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

เกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยังคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ ทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาลังคมในที่สุด

หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ควรเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (safe sex) ซึ่งเป็นการปฏิบัติการทางเพศที่ไม่เสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ โดยป้องกันด้วยการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

## การป้องกันปัญหาวัยรุ่น

๑. การเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น
๒. การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
๓. การฝึกทักษะชีวิตให้แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง



๔. การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคม

๕. การฝึกให้เด็กมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

### **การล้วงละเมิดทางเพศ**

การล้วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะผ่านทางคำพูดและการกระทำ ทั้งที่มีและไม่มี การถูกเนื้อต้องตัว โดยผู้ที่ถูกกระทำไม่ยินยอม

**ประเภทของการล้วงละเมิดทางเพศ** มี ๓ ประเภท คือ

๑. การล้วงละเมิดทางวาจา ได้แก่

๑.๑ การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา

การแต่งกาย ที่ส่อไปในทางลามก

๑.๒ การเล่าเรื่องตลกลามก สองแง่สองง่าม

๑.๓ การตามตื้อ ตามจับ เกี่ยวพาราสิทั้ง ๆ ที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่สนใจตน

๑.๔ การพูดเสียดสีเล่าโลมในที่สาธารณะ

๑.๕ การกล่าวถึงกลุ่มหญิงหรือชายในทางลามก

๑.๖ การใช้คำพูดเพื่อสร้างสถานการณ์

๒. การล้วงละเมิดทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว ได้แก่

๒.๑ การจ้องมองอย่างกรูมกริม

๒.๒ การล้วงเกินด้วยสายตา

๒.๓ การแสดงสีหน้าท่าทางเจ้าชู้

- ๒.๔ การแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สื่อถึงเจตนาการล่วงเกินทางเพศ เช่น ผีปากแซว ส่งจูบ ยักคิ้ว หลับตา
- ๒.๕ การติดภาพโป๊ ข้อความ ภาพ ที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
- ๒.๖ การส่งจดหมาย ข้อความ ภาพ ที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
- ๒.๗ การแอบดูทางห้องน้ำ
- ๒.๘ การติดวิดีโอวงจรปิดในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
- ๒.๙ การใช้อาวุธข่มขืน
- ๓. การล่วงละเมิดทางเพศ โดยการกระทำที่มีการถูกเนื้อต้องตัว ได้แก่
  - ๓.๑ การแตะเนื้อต้องตัว รวมทั้งการจับต้องเสื้อผ้า ร่างกาย ผม การนวดคอ แขน
  - ๓.๒ การกอด จูบ หอมแก้ม ตีกัน สะเือก จับหน้าอก กอดรัดฟัดเหวี่ยง
  - ๓.๓ การยืน เดิน หรือนั่งใกล้ชิดเกินความจำเป็น ใช้บางส่วนของร่างกายสัมผัสโดยจงใจ
  - ๓.๔ การข่มขืน

## ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

### ๑. ต่อผู้ถูกระทำ

- ๑.๑ อับอาย ต่ำต้อย สูญเสียความมั่นใจในตนเอง โกรธ  
หวาดกลัว สูญเสียมิตรภาพ
- ๑.๒ กลัวและวิตกกังวลในความปลอดภัยของตนเอง เป็น  
คนหวาดระแวงง่าย
- ๑.๓ เสียสมาธิในการเรียนและการทำงาน
- ๑.๔ ในกรณีที่รุนแรงอาจมีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ตั้งครรภ์  
ติดโรค บาดเจ็บ และอาจถึงกับเสียชีวิต

### ๒. ต่อผู้กระทำ

- ๒.๑ เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป
- ๒.๒ อาจถูกให้ออกจากการเรียน
- ๒.๓ ถูกให้ออกจากงาน หรือถูกดำเนินคดี
- ๒.๔ อาจถูกทำร้ายร่างกายได้

## การหาทางออกเมื่อเผชิญเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

*กรณีเหตุการณ์ไม่รุนแรง* ควรหาทางออกด้วยการใช้วิธีต่อไปนี้  
โดยอาจใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน ตามแต่สถานการณ์

๑. ปฏิเสธทันที
๒. หนีออกจากเหตุการณ์
๓. รีบขอความช่วยเหลือ

**กรณีเหตุการณ์รุนแรงหรือตกอยู่ในภาวะวิกฤต ควรใช้วิธีการดังนี้**

๑. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือการควบคุมอารมณ์และร่างกายให้อยู่ในภาวะสงบนิ่งให้มากที่สุด รวบรวมสติให้มั่น เพื่อให้ตนเองเกิดการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ และมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๒. ประเมินสถานการณ์ว่ามีอันตรายใดที่อาจเกิดแก่ตนเองได้บ้างเพื่อหาทางหลบเลี่ยง และมีสิ่งใดที่จะใช้ประโยชน์ได้บ้างในการป้องกันตัว และขอความช่วยเหลือ

๓. มองหาโอกาสหลบหนี ขณะรอความช่วยเหลือ และมองหาโอกาสหรือจังหวะเหมาะในการหลบหนี

๔. ต่อรองเมื่อจวนตัว เมื่อจวนตัวให้ต่อรองหรือบอกเงื่อนไขใหม่ ๆ เพื่อให้คู่กรณีเปลี่ยนใจ หรือลดความรุนแรง หรือลดความเสียหายลง

๕. หาทางป้องกัน ปัญหาที่อาจตามมาจากเหตุการณ์ เช่น กรณีถูกข่มขืน ต้องรีบพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

**บุคคล/หน่วยงานที่จะขอความช่วยเหลือได้**

๑. บุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจ เช่น ครู ผู้ปกครอง พ่อแม่ เป็นต้น

๒. สถานีตำรวจ

๓. ศูนย์บริการขอทไลน์ของหน่วยงานต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ประจำจังหวัด มูลนิธิประวีณา หงสกุล ศูนย์ประชาชนติ องค์กรเอกชน  
ที่ทำงานทางด้านนี้ เป็นต้น

### **ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอารมณ์เพศ**

๑. การเบี่ยงเบนทางเพศเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ ควรเบี่ยงเบน  
อารมณ์เพศโดยการทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อหันเหความสนใจและ  
ลดความรู้สึกทางเพศ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การวาดรูป  
การทำกรฝีมือ การอ่านหนังสือ การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม

๒. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีวะ เช่น มือ นิ้ว  
หรืออาจใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ร่วมด้วย ทั้งนี้อุปกรณ์ต้องสะอาด และไม่ใช้  
ร่วมกับผู้อื่น

๓. การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยโดยการใช้อย่างอนามัย  
เมื่อวัยรุ่นชาย-หญิงต้องการที่จะตอบสนองความต้องการทางเพศ  
โดยการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าไม่ต้องการให้เกิดการตั้งครรภ์ควรต้องใช้วิธี  
คุมกำเนิด ซึ่งสามารถเลือกใช้ได้หลายวิธี เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ยา  
ฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ยาแปะคุมกำเนิด วงแหวนคุมกำเนิด  
 เป็นต้น แต่วิธีคุมกำเนิดที่กล่าวมาแล้วไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย จึงควรใช้อย่าง  
อนามัยควบคู่ไปกับการมีเพศสัมพันธ์แต่ละครั้ง

## สุขอนามัยทางเพศ (Sexual Health)

### สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย

๑. ควรอาบน้ำและชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น โดยรูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นมา ให้นำอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างซี่เปียกที่ติดอยู่ออกให้สะอาด ฟอกสบู่แล้ว ล้างฟองสบู่ออกให้หมดและเช็ดให้แห้ง

๒. ไม่ควรสวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่นจนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน

๓. ต้องไม่ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มปะปนกับคนอื่น เพราะทำให้เกิด การติดต่อของโรคได้

๔. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือ โรคผิวหนังอื่น ๆ

๕. ถ้ามีการฝืนเปียกเกิดขึ้น ควรรีบทำความสะอาด อย่าปล่อยให้ ทิ้งไว้ให้หมักหมม

๖. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ไม่สำล่อนทางเพศ

๗. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยให้ทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

### สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

๑. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งที่ทำน้ำด้วยน้ำ และสบู่ แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาดและนุ่งพอสวมควร

๒. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด เพราะการรักษาความสะอาดอวัยวะเพศควรทำเฉพาะภายนอก ไม่ควรสวนล้างภายในช่องคลอดเพราะจะไปทำลายแบคทีเรียภายในช่องคลอดซึ่งตามปกติจะช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่น ๆ ที่แปลกปลอมเข้าสู่ช่องคลอด

๓. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้งอย่างถูกวิธี คือ ใช้กระดาษเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งด้วยวิธีเดียวกัน แล้วซับให้แห้งด้วยกระดาษชำระหรือผ้าที่สะอาดนุ่ม

๔. ไม่สวมเสื้อผ้า กางเกงใน เลือู้ชั้นในที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป

๕. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงในปะปนกับผู้อื่น

๖. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือผู้สงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ

๗. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องระวังในเรื่องสุขลักษณะ

๘. สงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ เช่น คัน มีระดูขาวมากผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๙. ขณะมีประจำเดือนควรอาบน้ำชำระล้างร่างกายและอวัยวะเพศเหมือนเช่นเวลาปกติ เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่รู้สึกเปียกชุ่ม ทุกครั้งที่เปลี่ยนควรล้างอวัยวะเพศภายนอกด้วยน้ำและสบู่ และซับให้แห้งก่อนใช้ผ้าอนามัยผืนใหม่ และไม่ควรอาบน้ำในแม่น้ำลำคลองหรือสระว่ายน้ำ อ่างอาบน้ำ เพราะอาจมีสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคเข้าสู่ภายในช่องคลอดได้

๑๐. ควรทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้งภายหลังหมดประจำเดือน เพื่อตรวจหาความผิดปกติของเต้านมตั้งแต่เริ่มแรก

**วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น**

วัยรุ่นทุกคนต้องมีความรู้เกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิด หากมีเพศสัมพันธ์จะได้ใช้ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และยังป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

**วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นมีดังนี้**

๑. ถุงยางอนามัย(condom) เป็นถุงที่คลุมอวัยวะเพศชายในขณะที่ร่วมเพศเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำอสุจิสัมผัสช่องคลอดขณะหลั่งน้ำกาม นอกจากนี้ยังเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้อย่างดีอีกด้วย

**แบบของถุงยางอนามัย**

ถุงยางอนามัยมีลักษณะเป็นถุง ปลายข้างที่ต้นหรือก้นถุงมี ๒ แบบ คือ

๑. แบบปลายเรียบมน (plain end)

๒. แบบปลายมีกระเปาะยื่นออกไป (teat or pocket end)

ซึ่งเป็นที่เก็บน้ำอสุจิ แบบนี้นิยมใช้กันมากกว่าแบบแรก

**วิธีใช้ถุงยางอนามัย**

๑. เก็บถุงยางอนามัยไว้ใกล้มือ สะดวกในการหยิบใช้ทุกครั้งที่ต้องการและควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น

๒. ก่อนใช้ควรตรวจดูว่าถุงยางมีคุณภาพดี ไม้รั่ว



๓. ถ้าจะให้ได้ผลดีมากที่สุด ควรสวมถุงยางอนามัยก่อนที่จะมีการสัมผัสระหว่างอวัยวะเพศของคู่วัยร่วมเพศ
๔. สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศชายแข็งตัวเต็มที่ ครอบถุงยางอนามัยที่ยังคงสภาพม้วนไว้บนปลายอวัยวะเพศชายแล้วรูดลงไปคลุมถึงโคน
๕. ถ้าถุงยางอนามัยเป็นแบบไม่มีกระเปาะตรงปลาย ให้เหลือปลายถุงยางให้ยื่นห่างจากปลายอวัยวะเพศชาย ๑ เซนติเมตร เพื่อไว้รับน้ำอสุจิ
๖. ฝ่ายหญิงอาจเป็นผู้สวมถุงยางอนามัยให้ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเล้าโลมทางเพศ
๗. ควรถอนอวัยวะเพศชายทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจิ ก่อนที่อวัยวะเพศชายจะอ่อนตัวลง และควรจะยึดปากถุงไว้ มิฉะนั้นถุงยางอนามัยอาจหลุดคาในช่องคลอดหรืออาจมีส่วนของน้ำอสุจิล้นออกมาเปรอะเปื้อนแถวปากช่องคลอด
๘. ก่อนทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ควรสำรวจรอยรั่วก่อนเสมอ

**๒. ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral contraceptive pills)** เป็นยาเม็ดที่ฝ่ายหญิงใช้กินทุกวัน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

#### **ส่วนประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิด**

ฮอร์โมนที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของยาเม็ดคุมกำเนิดคือ estrogen และ progestogen

## กลไกการป้องกันการตั้งครรภ์

๑. ระวังการตกไข่
๒. ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวหนืด ตัวอสุจิไม่สามารถผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้
๓. เยื่อบุมดลูกไม่เจริญตามปกติ

### ชนิดของยา

๑. ชนิดยา combined form ยาแต่ละเม็ดมีฮอร์โมน ๒ ชนิดรวมกัน คือ มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอเจน เหมือนกันทุกเม็ด

๒. ชนิดที่มีฮอร์โมนตัวเดียว (Progestogen only pills) คือ มีแต่ฮอร์โมนโปรเจสเตอเจนอย่างเดียว เช่น Exluton ยากลุ่มนี้ประสิทธิภาพในการป้องกันการตกไข่ไม่แน่นอน และมีเลือดออกกะปริบกะปรอยระหว่างใช้ยา นี้ ดังนั้นจึงเลือกใช้เฉพาะในกรณีที่มีข้อห้ามในการใช้เอสโตรเจน

### วิธีกินยา

๑. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม มีให้เลือกใช้ ๒ วิธี

**วิธีแรก** ให้เริ่มกินยาเม็ดแรกภายในวันที่ ๑ - ๕ ของรอบประจำเดือน กินครั้งละ ๑ เม็ดหลังอาหารเย็น กินยาหมดแผงแล้วหยุดยา ๗ วัน รอให้ประจำเดือนมา และเริ่มกินยาเม็ดแรกของแผงใหม่ในวันที่ ๘ ยาแต่ละแผงมี ๒๑ เม็ด

**วิธีที่สอง** ในรายที่ต้องการตัดปัญหาเรื่องนับวันประจำเดือน ให้ใช้ยาชนิดแผงละ ๒๘ เม็ด เริ่มกินยาเม็ดแรกภายในวันที่ ๑- ๕ ของประจำเดือน กินติดต่อกันไปทุกวันไม่หยุดเลย ๒๑ เม็ดแรกเป็น ยาฮอร์โมน ๗ เม็ดสุดท้ายเป็นยาจำพวกธาตุเหล็ก ยาหมดแล้วให้ กินแผงต่อไปโดยต้องเริ่มเม็ดที่เป็นฮอร์โมนก่อนเสมอ คือต้องกินยา เรียงตามลำดับไปตามลูกศรในแผงยา

### **ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้ไข**

#### **การลืมรับประทานยา**

การลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ซึ่งจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดลง และมีเลือดออก กะปริบกะปรอยได้ สำหรับการปฏิบัติตนในกรณีที่ลืมรับประทานยานั้น มีข้อแนะนำแตกต่างกันไปหลายอย่าง แต่ที่จะแนะนำต่อไปนี้ คณะที่ปรึกษาของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ ได้แนะนำให้ปฏิบัติในกรณีที่ลืมรับประทานยาดังนี้

๑. ถ้าลืมกินยา ๑ เม็ด ให้กิน ๑ เม็ดทันทีที่นึกได้ และกินเม็ด ต่อไปตามเวลาปกติ

๒. ถ้าลืมกินยา ๒ เม็ด ให้กิน ๒ เม็ดทันทีที่นึกได้ และกิน ๒ เม็ด วันต่อไปตามเวลาปกติ ต่อไปกินวันละ ๑ เม็ด ควรใช้วิธีคุมกำเนิด อื่นร่วมไปด้วย เช่น ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะกินยา หมดแผง

๓. ถ้าลืมกินยามากกว่า ๒ เม็ดให้หยุดยา ในระหว่างนี้ให้คุม กำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัย เริ่มกินยาแผงใหม่เมื่อมีประจำเดือนโดย

เริ่มเหมือนกับการเริ่มยาแผงแรก หากไม่มีประจำเดือนมาต้องปรึกษาแพทย์

### อาการข้างเคียง

อาการสำคัญที่มักจะพบขณะกินยามีดังนี้

๑. คลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของการใช้ ควรแนะนำให้รับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าหากมีอาการมากหรือเป็นอยู่นาน ควรพิจารณาเปลี่ยนมาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณของ estrogen ต่ำลง

๒. น้ำหนักตัวเพิ่ม พบว่าผู้ใช้ส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักเพิ่ม ทั้งนี้ อาจเป็นผลจากฮอร์โมนที่ใช้ ฉะนั้นต้องระวังเรื่องอาหารที่อาจจะทำให้อ้วนด้วย

๓. เป็นฝ้า ฝ้าขึ้นที่ใบหน้าอาจจะเป็นที่โหนกแก้ม ที่ริมฝีปากบน พบได้ในผู้ที่มีผิวคล้ำ ผู้ที่ตากแดดมาก และผู้ที่มีประวัติว่าเมื่อตั้งครรภ์เคยเป็นฝ้า พบว่าหลังหยุดยาแล้วจะค่อย ๆ จางลง

๔. เลือดประจำเดือนน้อยลง ส่วนมากจะค่อย ๆ ลดลงจนถึงระดับหนึ่งเท่านั้น ต่อไปก็คงที่หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงอีกเล็กน้อย

๕. เลือดออกกะปริบกะปรอยขณะกินยา โดยเฉพาะยาชนิด mini pill

๖. ปวดศีรษะ ควรจะวัดความดันโลหิตให้ด้วยในรายที่มีอาการปวดศีรษะ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูง

๗. เจ็บตึงเต้านม

## ข้อห้ามใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

ก่อนใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดทุกครั้งควรพิจารณาถึงภาวะที่เป็นข้อห้ามใช้ยานี้ได้แก่

๑. โรคความดันโลหิตสูง
๒. โรคเบาหวาน
๓. โรคตับ
๔. โรคเส้นโลหิตอุดตัน เส้นเลือดขอดที่เป็นมาๆ
๕. มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์
๖. มะเร็งเต้านม
๗. โรคหัวใจ
๘. โรคไตวายที่มีอาการรุนแรง

## ๓. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์

### ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน มี ๒ แบบ

๑. ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว เป็นยาที่ผลิตขึ้นเพื่อการคุมกำเนิดฉุกเฉินโดยเฉพาะ หาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาทั่วไปในท้องตลาด ยา ๑ แผง จะมีจำนวนเม็ดยา ๒ เม็ด มีแต่ฮอร์โมนโปรเจสโตเจนแต่เพียงอย่างเดียวในปริมาณที่สูงถึง ๓๕๐ ไมโครกรัม

### วิธีกิน

กินครั้งแรก ๑ เม็ด ทันทีที่สะดวก แต่ต้องไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ ๑๒ ชั่วโมง ต่อมากินครั้งที่ ๒ อีก ๑ เม็ด

## ๒. ชนิดฮอร์โมนรวม

๒.๑ ชนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนขนาด ๕๐ ไมโครกรัม

### วิธีกิน

กินครั้งแรก ๒ เม็ด ทันทีที่สะดวก แต่ต้องไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ ๑๒ ชั่วโมง ต่อมากินครั้งที่ ๒ อีก ๒ เม็ด

๒.๒ ชนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนขนาด ๓๐ ไมโครกรัม

### วิธีกิน

กินครั้งแรก ๔ เม็ด ทันทีที่สะดวก แต่ต้องไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ ๑๒ ชั่วโมง ต่อมากินครั้งที่ ๒ อีก ๔ เม็ด

### อาการข้างเคียง

๑. คลื่นไส้ เป็นอาการที่พบบ่อย บางรายอาจมีอาการอาเจียน ด้วย ดังนั้นควรกินยาพร้อมอาหารหรือก่อนเข้านอน

๒. เลือดออกกะปริบกะปรอย

### ข้อควรระวัง

สำหรับสตรีที่มีอาการอาเจียนเกิดขึ้นภายใน ๒ ชั่วโมงหลังกิน ยา ควรกินซ้ำอีก ๑ ชุด จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้

## ๔. วิธีนับวันหรือระยะปลอดภัย (safe period)

ผู้ที่ใช้วิธีนี้จะต้องมีประจำเดือนสม่ำเสมอ และจะต้องบันทึก ประจำเดือนไปก่อนเป็นเวลา ๑๒ เดือน โดยหารอบเดือนที่สั้นที่สุด

และยาวที่สุดเป็นเท่าไร แล้วจึงเอา ๑๘ ลบออกจากจำนวนวันของรอบเดือนที่สั้นที่สุด จะได้วันแรกของระยะที่ไม่ปลอดภัย และเอา ๑๑ ลบ ออกจากจำนวนวันของรอบเดือนที่ยาวที่สุดจะได้วันสุดท้ายของระยะที่ไม่ปลอดภัย ตัวอย่างเช่น

ถ้าประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุก ๔ สัปดาห์หรือ ๒๘ วัน

วันแรกที่ไม่ปลอดภัยคือวันที่  $28 - 18 = 10$

วันสุดท้ายไม่ปลอดภัยคือวันที่  $28 - 11 = 17$

เพราะฉะนั้นระยะที่ไม่ปลอดภัยคือระยะระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๗ ของรอบเดือนนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย แต่ถ้าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เช่น รอบเดือนมีระยะเวลาตั้งแต่ ๒๑ - ๓๕ วัน

วันแรกที่ไม่ปลอดภัยคือวันที่  $21 - 18 = 3$

วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัยคือวันที่  $35 - 11 = 24$

เพราะฉะนั้นระยะที่ไม่ปลอดภัยระหว่างวันที่ ๓ - ๒๔ ของรอบเดือน ซึ่งเป็นเวลาเท่ากับ ๒๑ วัน

จากตัวอย่างดังกล่าว จะเห็นว่าคนบางคนมีระยะที่ไม่ปลอดภัยหรือระยะที่มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ยาวมาก

ดังนั้นการคุมกำเนิดโดยวิธีนี้จึงเป็นอุปสรรคในการร่วมเพศ ทั้งผลในการคุมกำเนิดยังไม่ค่อยแน่นอนด้วย จึงไม่เหมาะสำหรับหญิงที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

แนวทางการดำเนินงาน  
แก้ปัญหาการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่น





## แนวทางการดำเนินงานแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

### ๑. การพัฒนาศักยภาพบุคลากรและสถานบริการสาธารณสุข

๑.๑ การอบรมผู้ให้บริการจากสถานบริการสาธารณสุข  
ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ให้มีความรู้  
ความสามารถในการให้ความรู้ คำแนะนำ การปรึกษา และบริการ  
คุมกำเนิด

๑.๒ การอบรมผู้บริการให้จัดบริการสุขภาพที่เป็นมิตรกับ  
วัยรุ่น โดยการจัด "คลินิกวัยรุ่น" เพื่อให้บริการสุขภาพและอนามัยการ  
เจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นและเยาวชน คลินิกวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่องทาง  
ที่ทำให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตามความต้องการ คลินิก  
วัยรุ่นจะมีบริการให้ความรู้ คำแนะนำ ปรึกษา และบริการดูแลทาง  
การแพทย์ทั้งเชิงรับและเชิงรุก และเชื่อมโยงกับสถานศึกษา สถาน  
ประกอบการ ชุมชน และสถานที่ที่เป็นแหล่งชุมนุมวัยรุ่น รวมทั้งสถาน  
บริการสาธารณสุขอื่นในพื้นที่ เพื่อรองรับการรับและส่งต่อวัยรุ่นและ  
เยาวชนให้ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีก่อนที่ปัญหาวัยรุ่นจะยุ่งยาก  
ซับซ้อน ยากต่อการแก้ไขมากยิ่งขึ้น ภายในปีงบประมาณ ๒๕๕๕ โรง  
พยาบาลฯ ทุกแห่งทั่วประเทศจะมี "คลินิกวัยรุ่น"

๑.๓ จัดบริการคุณภาพเกี่ยวกับการฝากครรภ์ การคลอด  
และการดูแลหลังคลอด สำหรับแม่วัยรุ่น เพื่อให้แม่วัยรุ่นมีความ

พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจในการดูแลลูก เพื่อให้ลูกได้รับความรักความอบอุ่นและการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่วัยรุ่นจะได้รับความรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

## ๒. การสอนให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกัน

**๒.๑ การเรียนการสอนเพศศึกษารอบด้าน** การสอนเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ ไม่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และการสอนเพศศึกษาสำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ยิ่งจะทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมากขึ้น ดังนั้นวัยรุ่นและเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษาควรได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศอย่างเหมาะสม ตรงไปตรงมา ภายใต้ฐานทักษะชีวิต เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ขณะนี้กระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้สนับสนุนให้โรงเรียนมีการสอนทักษะชีวิตรอบด้าน เพื่อพัฒนาส่งเสริมเยาวชนให้เข้าใจเรื่องเพศ ใช้ชีวิตทางเพศอย่างปลอดภัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางเพศ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ และครอบคลุมแนวคิดหลัก ๖ ด้าน คือ การพัฒนาตามช่วงวัยของมนุษย์ การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และสังคมและวัฒนธรรม

**๒.๒ การสอนให้วัยรุ่นภาคภูมิใจในตนเอง** ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักคุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดีของ

ผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตน เป็น รวมทั้งชื่นชมตนเองและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ เป็นการกระทำทำให้ ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

### **๓. การพัฒนาบุคคลที่เกี่ยวข้องที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น**

**๓.๑ การพัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครอง** พ่อแม่และผู้ปกครอง นับเป็นบุคคลกลุ่มแรกที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น เป็นโรงเรียน แห่งแรกของเด็กที่หล่อหลอมวิถีคิดและวิถีใช้ชีวิตให้เด็กเหล่านั้น เติบโตใหญ่เป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพและเป็นประชากรที่มีคุณภาพ พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้การเลี้ยงและการดูแลลูกวัยรุ่น ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ รู้จักธรรมชาติของวัยรุ่น และรู้วิธีการสื่อสาร กับวัยรุ่น

**๓.๒ การพัฒนาแกนนำวัยรุ่น** เมื่อเด็กเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น จะต้องการความเป็นส่วนตัวและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์จึงต้องอาศัยแกนนำวัยรุ่น ที่สามารถสื่อสารให้เข้าถึง เข้าใจ การใช้ภาษา และการรู้ปัญหาของ เพื่อนดี นอกจากนี้แกนนำวัยรุ่นยังสามารถโน้มน้าว ให้คำแนะนำ การปรึกษาแก่เพื่อนได้ดี รวมทั้งการให้บริการถุงยางอนามัยได้ด้วย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน จึงนับว่าเป็น วิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดย เฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหา ได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิด บุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป

รายชื่อเครือข่าย  
ที่สามารถติดต่อได้  
เมื่อมีปัญหา



## รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา

- **สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย**  
๘๘/๒๒ หมู่ ๔ ตำบลตลาดขวัญ ถนนติวานนท์  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๒๓๘, ๐-๒๕๙๐-๔๒๖๕  
<http://rh.anamai.moph.go.th>
- **กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน**  
(ฝ่ายบริหารทั่วไป กองแรงงานหญิงและเด็ก)  
อาคารใหม่ ๑๕ ชั้น ถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง  
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๖-๘๐๐๖
- **คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อการพัฒนาสังคม แผนกสตรี**  
**สภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย**  
๑๒๒/๑๑ ชั้น ๗ ซอยนาคสุวรรณ ถนนนนทรี ยานนาวา  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๖๘๑-๓๙๐๐ ต่อ ๑๗๐๔/๑๗๐๕  
โทรสาร ๐-๒๖๘๑-๕๓๖๙-๓๐  
E-mail : ceq@cbct.net

- **บ้านภคินีชมพาบาล มูลนิธิศรีชมพาบาล**  
 ๔๑๒๘/๑ ซอยโพลัสแม่พระฟาติมา ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๒-๘๙๔๙, ๐-๒๒๔๕-๐๔๕๗
  
- **บ้านพระคุณ มูลนิธิสภาคริสตจักรลูเธอแรน**  
 ๑๕/๒๔๓ หมู่บ้านกัญญาเฮ้าส์ ตำบลสำโรงเหนือ  
 อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ  
 โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๕๙-๑๒๐๑  
 โทรสาร ๐-๒๓๓๒-๓๘๗๓
  
- **มูลนิธิผู้หญิง**  
 ๒๙๕ ถนนจรัสสินทวงศ์ ซอย ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖  
 โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๖๗๗๔  
[www.womenthai.org](http://www.womenthai.org)  
 E-mail : [info@womenthai.org](mailto:info@womenthai.org)
  
- **มูลนิธิเพื่อนหญิง**  
 ๓๘๖/๖๐-๖๒ ซอยรัชดาภิเษก ๔๒ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร  
 กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓-๒๓๘๐, ๐-๒๕๑๓-๒๓๘๓, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑  
 โทรสาร ๐-๒๕๑๓-๑๙๒๙  
 E-mail : [FOW@mazart.inet.co.th](mailto:FOW@mazart.inet.co.th)

- **มูลนิธิปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี**

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

อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๑๐

โทรศัพท์ ๑๑๓๔, ๐-๒๕๓๗-๐๕๐๐-๑, ๐-๒๕๓๗-๐๔๙๖-๘

โทรสาร ๐-๒๕๓๗-๐๔๙๙

[www.pavenafoundation.or.th](http://www.pavenafoundation.or.th)

ตู้ ปณ ๒๒๒ ธัญบุรี

- **มูลนิธิส่งเสริมโอกาสผู้หญิง (เอ็มพาวเวอร์)**

อาคารเลขที่ ๓ ชั้น ๓ ซอยพัฒน์พงษ์ ๑ ถนนสุขุมวงศ์

เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๖-๙๒๓๒, ๐-๒๒๖๖-๘๐๑๙

โทรสาร ๐-๒๖๓๒-๗๙๐๒

E-mail : [Meo.wanyou@hotmail.com](mailto:Meo.wanyou@hotmail.com)

- **มูลนิธิ ทองใบ ทองเปาด์**

๑๕/๑๓๘-๑๓๙ ซอยเสือใหญ่อุทิศ กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๖๕๖๘

โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๖๕๑๖

- **สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน)**  
 ๕๐๑/๑ ถนนเดชะตุงคะ แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง  
 กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙๙-๒๓๐๑-๑๐, ๐-๒๙๒๙๙-๒๒๒๒, ๐-๒๕๖๖-๒๓๐๓  
[www.apsw-thailand-org](http://www.apsw-thailand-org)
  
- **สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข**  
 ๙๓ กระทรวงมหาดไทย ถนนอัษฎางค์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐  
 โทรศัพท์ ๑๓๖๑, ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐  
 โทรสาร ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐ ต่อ ๑๓  
[www.Happyfamily.in.th](http://www.Happyfamily.in.th)
  
- **สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทย  
 ในพระบรมราชินูปถัมภ์**  
 เลขที่ ๖ ถนนสุขุทัย แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๓๓๓  
 โทรสาร ๐-๒๒๔๓-๙๐๕๐  
[www.wlat.org](http://www.wlat.org)



- **สมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย**

ตู้ ปณ ๖๓ ปณฝ.สันติสุข กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๓

สำนักงานกรุงเทพฯ ๐-๒๗๑๓-๖๗๙๐

[www.samaritansthailand.blogspot.com](http://www.samaritansthailand.blogspot.com)

E-mail : Samaritans\_thai@hotmail.com

English line ๐-๒๗๑๓-๖๗๙๑

ศูนย์กรุงเทพฯ ๐-๒๗๑๓-๖๗๙๓

เชียงใหม่ ๐-๕๓๒๒-๕๙๗๗-๘

- **สายด่วนวัยรุ่น มูลนิธิห่วงใยเยาวชน**

๑๐๒/๒๒ ขอยมมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ถนนวิภาวดี-รังสิต

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๕-๖๙๙๓-๔

โทรสาร ๐-๒๒๓๖-๕๑๔๑-๕

- **ฮอตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ๑๖๖๗, ๑๓๒๓**

## เอกสารอ้างอิง

คลังปัญญาไทย. **วัยรุ่น**. เข้าถึงได้จาก

[<http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99>]

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. **เพศศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ :

ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๔๘.

นางพางา ลิ้มสุวรรณ. **วัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ (ตอนที่ ๑)**.

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.  
เข้าถึงได้จาก [<http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=932>]

วิริยะ โภคาพันธ์. **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น**. ในบทเรียน  
ผ่านเว็บ เรื่อง เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑  
โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย. เข้าถึงได้จาก

[<http://www.viriya.ssyt.org/page201.html>]

พนม เกตุมาน. **พัฒนาการวัยรุ่น**. บริษัทคลินิกจิต-ประสาท. เข้าถึงได้  
จาก [[http://www.psyclin.co.th/new\\_page\\_56.htm](http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm)]

สุริยเดว ทรีปาตี. **พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น**.

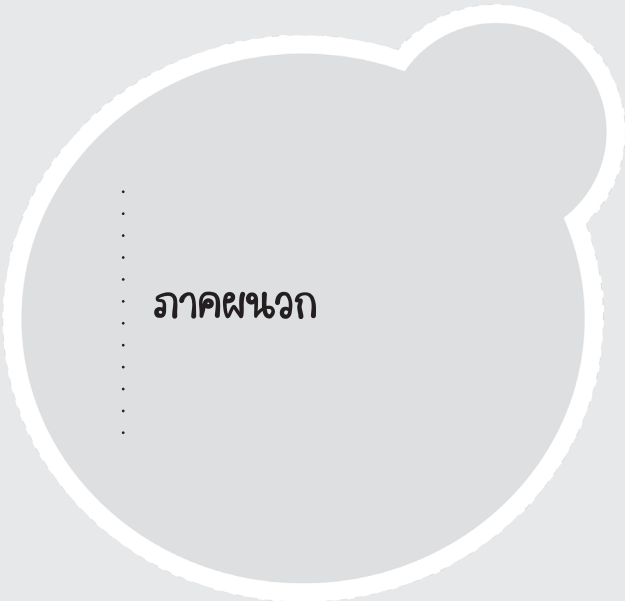
คลินิกเพื่อนวัยทีน สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี,  
๒๕๕๑. เข้าถึงได้จาก

[<http://www.thaihealth.or.th/node/5756>]

สุวชัย อินทรประเสริฐ และคณะ, บรรณาธิการ. **คู่มือการให้บริการ  
วางแผนครอบครัว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.** พิมพ์ครั้งที่  
ที่ ๑. นนทบุรี : กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, ๒๕๕๑.

สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ และสมร อริยานุชิตกุล. **เพศศึกษาเรื่อง  
ต้องห้ามที่ควรรู้ การอบรมการให้บริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น.**  
นนทบุรี : กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, ๒๕๕๑.

อรรวรรณ ศิริวัฒน์. **การคุมกำเนิด.** เอกสารประกอบการสอนหลักสูตร  
อบรมพยาบาลให้บริการใส่ห่วงอนามัยและฝังยาคุมกำเนิด  
กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย  
มหิดล, ๒๕๕๓.



**ภาคผนวก**



# นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ

## ฉบับที่ ๑

(พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๕๗)

งานพัฒนามัยการเจริญพันธุ์ เป็นงานหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพประชากรที่รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศนโยบายพัฒนามัยการเจริญพันธุ์ ความว่า "คนไทยทุกคน ทุกเพศทุกวัย จะต้องมือนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี" เมื่อปี ๒๕๔๐ ในขณะที่ประเทศไทยได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็วในทุกด้าน สตรีมีสถานภาพสูงขึ้น ส่งผลต่อการอยู่เป็นโสดสูงขึ้น คนรุ่นใหม่ทั้งชายและหญิงมีค่านิยมที่จะแต่งงานน้อยลง คนที่แต่งงานแล้วก็ต้องการมีลูกจำนวนน้อยลง การพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ส่งผลต่อวัฒนธรรมการรับรู้เรื่องเพศในวัยรุ่นและเยาวชน ร้อยละของการตั้งครรภ์และคลอดบุตรในวัยรุ่นอยู่ในระดับสูง ทั้งที่เป็นวัยที่ควรอยู่ในระบบการศึกษาเพื่อเป็นประชากรที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้น จึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่รัฐบาลจะต้องมีนโยบายเร่งพัฒนาคุณภาพประชากร โดยเริ่มตั้งแต่การเกิดของประชากรทุกรายตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

**๑. นโยบายส่งเสริมคุณภาพของการเกิดทุกรายในประเทศไทย ด้วยการทำให้ประชากรทุกเพศทุกวัยมือนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี**

"รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนให้เกิดทุกรายเป็นที่ปรารถนา ปลอดภัย และมีคุณภาพ ด้วยการส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยมีอนามัย การเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลักความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึง เพื่อเป็นพลังประชากร สร้างประเทศให้รุ่งเรืองมั่นคงและมั่นคงสืบไป"

## **๒. เป้าประสงค์**

๒.๑ เพื่อให้คนทุกเพศทุกวัยมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น ทั้งนี้ บนหลักความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึง

๒.๒ เพื่อเสริมสร้างให้ครอบครัวมีความเข้มแข็ง อบอุ่น และมีคุณภาพ โดยเฉพาะการเกิดทุกรายต้องเป็นที่ปรารถนา ปลอดภัย และมีคุณภาพ

## **๓. แนวคิดและหลักการพัฒนาประชากรอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ**

๓.๑ **บูรณาการนโยบาย** เพื่อให้เครือข่าย พันธมิตร ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้บริหารจัดการ การพัฒนาประชากร อนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศอย่างเชื่อมโยง ทั้งในระดับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน ไปสู่การปฏิบัติอย่างครอบคลุมทุกเพศและ ทุกกลุ่มวัย ยึดหลักความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึง

๓.๒ **ให้ความสำคัญในการลงทุนด้านทรัพยากรบุคคล และบริการ** เพื่อการสร้างศักยภาพความเข้มแข็งในการบริการ งานอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ

๓.๓ พัฒนากฎ ระเบียบ กฎหมาย และระบบข้อมูล  
สารสนเทศ เพื่อคุ้มครองสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์แก่ประชาชน  
ทุกกลุ่มวัย ตลอดจนการสร้างนโยบายสาธารณะ

๓.๔ สร้างความเข้มแข็งของชุมชน เพื่อให้ประชาชน  
ในท้องถิ่น องค์กรปกครองท้องถิ่น ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาอนามัย  
การเจริญพันธุ์ของคนในชุมชน

๓.๕ คำนึงถึงสิทธิประชาชน โดยยึดหลักความสมัครใจ  
เสมอภาค และทั่วถึง

#### ๔. ยุทธศาสตร์การพัฒนางานอนามัยการเจริญพันธุ์

เพื่อให้บรรลุตามนโยบายและแนวคิดหลักการข้างต้น  
จึงกำหนดยุทธศาสตร์ดังต่อไปนี้

(๑) ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างครอบครัวใหม่และเด็ก  
รุ่นใหม่ ให้เข้มแข็ง และมีคุณภาพ

(๒) ยุทธศาสตร์ส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยมีพฤติกรรม  
อนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศที่เหมาะสม

(๓) ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบบริการอนามัยการ  
เจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ

(๔) ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบบริหารจัดการ  
งานอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศแบบบูรณาการ

(๕) ยุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมาย กฎ และระเบียบ  
เกี่ยวกับงานอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ

(๖) ยุทธศาสตร์การพัฒนา และการจัดการองค์ความรู้ เทคโนโลยีนวัตกรรมการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ

**ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การเสริมสร้างครอบครัวใหม่และเด็กรุ่นใหม่ ให้เข้มแข็ง และมีคุณภาพ**

**เป้าหมาย** ครอบครัวเข้มแข็ง มีบุตรเมื่อพร้อมและตั้งใจ

- ๑) ทารกและเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ
- ๒) วัยรุ่นมีความรู้เจตคติที่เหมาะสมเรื่องการสร้างครอบครัว และเข้าถึงบริการคุมกำเนิด
- ๓) หญิงและชายได้รับการเตรียมพร้อมเพื่อการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ

**วัตถุประสงค์**

- ๑) เพื่อส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งและมีการสร้างครอบครัวใหม่ที่มีคุณภาพโดยการมีส่วนร่วมของสังคม
- ๒) เพื่อให้การตั้งครรภ์ของสตรีและการคลอดทุกรายเป็นการตั้งครรภ์ที่พร้อม ทารกและเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ โดยคำนึงถึงด้านกาย จิต สังคม และสติปัญญา

**มาตรการ**

- ๑) ส่งเสริมสนับสนุนนโยบายและกลไกภาครัฐทุกระดับและภาคเอกชน ให้มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการที่เอื้อและเสริมต่อการสร้างครอบครัวใหม่ที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ ส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อ



สถาบันครอบครัวและการมีบุตร รวมทั้งการแก้ไขปัญหาความรุนแรงในครอบครัว มีความเท่าเทียมระหว่างเพศ

๒) จัดให้มีบริการเตรียมความพร้อม บริการให้ความรู้และปรึกษา ตรวจสอบสุขภาพชายหญิงก่อนสมรสและตั้งครรภ์ บริการวางแผนครอบครัวด้วยวิธีคุมกำเนิดที่หลากหลาย และการรักษาผู้มีบุตรยากที่ประชาชนทุกคนในทุกพื้นที่สามารถเข้าถึงได้

๓) ส่งเสริมให้พ่อแม่มีโอกาและเวลาในการเลี้ยงดูลูกให้มากขึ้น เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน และพัฒนาการรอบด้านแก่ทารกและเด็กอย่างทั่วถึง

๔) จัดบริการปรึกษาและให้ความรู้ ความเข้าใจ ที่รอบด้านทุกมิติ เพื่อหาทางเลือกที่เหมาะสมก่อนการตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์ที่เป็นไปตามข้อบังคับของแพทยสภา และการปรึกษาหลังยุติการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมซ้ำซ้อน

๕) จัดให้มีศูนย์ดูแลเด็ก (๓ เดือน - ๓ ปี) และเด็กก่อนวัยเรียน (๓ - ๕ ปี) ที่มีคุณภาพ ทั้งในเขตเมืองและชนบท ที่สามารถเข้าถึงได้สะดวก และส่งเสริมความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน ชุมชน ให้มีการจัดสวัสดิการช่วยเหลือครอบครัวในการเลี้ยงดูทารกและเด็กปฐมวัย

## **ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยมีพฤติกรรมอนามัย การเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศที่เหมาะสม และปลอดภัย**

### **เป้าหมาย**

๑) มีระบบการเรียนรู้ การสอนทั้งในและนอกระบบการศึกษาแบบมีส่วนร่วมเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตที่รอบด้าน ต่อเนื่อง และคำนึงถึงบริบทสถานะเพศต่าง ๆ

๑. คนทุกกลุ่มวัยมีเจตคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมและ  
รับผิดชอบต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้เรียนรู้ มีเจตคติ  
พฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมและ  
รับผิดชอบ

### **มาตรการ**

๑) สนับสนุนให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต  
อย่างรอบด้าน ที่สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม นำไปสู่ความ  
รับผิดชอบทางเพศและความสัมพันธ์ที่เสมอภาคระหว่างคนสถานะเพศ  
ต่าง ๆ (gender equality) โดยกำหนดให้เป็นการศึกษาตลอดชีวิต  
ทั้งในระบบและนอกระบบ

๒) ส่งเสริมการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านอนามัยการ  
เจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ  
การป้องกันภาวะเสี่ยง ภัยคุกคามจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
การตัดสินใจในการรักษา และการใช้ยา

ก) กำหนดมาตรการส่งเสริมการผลิตสื่อและเผยแพร่สื่อที่สอดคล้องกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม สถานการณ์ทางสังคม และความต้องการจำเป็นพิเศษของกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันทางเพศภาวะ วัย ความพิการ ความด้อยโอกาส เพื่อก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน รวมทั้งการป้องกันความรุนแรงทางเพศในสังคม

**ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การพัฒนาระบบบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศที่มีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ**

**เป้าหมาย**

- ๑) โรงพยาบาลทุกระดับมีการจัดบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ
- ๒) มีโรงเรียนต้นแบบการจัดบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่มีคุณภาพ
- ๓) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีการจัดบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์

**วัตถุประสงค์**

- ๑) เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้โรงพยาบาล โรงเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีขีดความสามารถในการจัดบริการอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศอย่างมีคุณภาพ

๒) เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้สามารถจัดบริการอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศที่มี คุณภาพและมีประสิทธิภาพ

### **มาตรการ**

๑) สนับสนุนและมีการลงทุนให้สถานบริการสาธารณสุข สุข ทุกระดับ มีบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ครบถ้วน อย่างเป็นมิตร มีคุณภาพและเหมาะสม

๒) สนับสนุนให้สถาบันการศึกษามีการส่งเสริมความรู้ด้าน อนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมกับวัย และจัด ให้มีบริการในลักษณะที่เป็นมิตร

๓) พัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข การศึกษา และ หน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทุกระดับให้มีความรู้ เจตคติและความ สามารถในการให้บริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทาง เพศตามมาตรฐานการจัดบริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น

๔) เสริมสร้างความเข้มแข็งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อ สนับสนุนการดำเนินงาน

๕) เสริมสร้างสมรรถนะองค์กรด้านเด็กและเยาวชนให้มี ส่วนร่วมในการดำเนินงานอนามัยการเจริญพันธุ์

๖) สนับสนุนการดำเนินงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์เชิงรุก

**ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบบริหารจัดการ  
งานอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ  
แบบบูรณาการ**

**เป้าหมาย**

๑) ทุกจังหวัดจัดตั้งคณะอนุกรรมการพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์ระดับจังหวัด

๒) ทุกจังหวัดมีแผนแม่บทการจัดการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ **วัตถุประสงค์** เพื่อให้การดำเนินงานอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศเป็นไปในทิศทางเดียวกันมีการบูรณาการ และเกิดการผสมผสานการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

**มาตรการ**

๑) ตั้งคณะอนุกรรมการการพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์ระดับจังหวัดที่ประกอบด้วยทุกภาคส่วน จัดทำแผนปฏิบัติการระดับจังหวัด

๒) ภาคีเครือข่ายร่วมกันสำรวจสถานการณ์ปัญหาภายในจังหวัด เพื่อเป็นฐานข้อมูล

๓) ภาคีเครือข่ายร่วมกันจัดทำแผนแม่บท การจัดการเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศในวัยรุ่นแบบบูรณาการในระดับจังหวัด

๔) ให้มีการจัดประชุม อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

๕) สร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมกับชุมชนและภาคีเครือข่าย

## **ยุทธศาสตร์ที่ ๕ การพัฒนากฎหมาย กฎ และระเบียบเกี่ยวกับ งานอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ**

**เป้าหมาย** ประกาศใช้ พ.ร.บ.คุมครองสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์  
และผลักดันสู่การปฏิบัติอย่างได้ผล

**วัตถุประสงค์** พัฒนากฎหมาย กฎ และระเบียบเพื่อคุ้มครองสิทธิ  
การเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ

### **มาตรการ**

๑) เสนอให้ออกพระราชบัญญัติคุ้มครองสิทธิอนามัยการ  
เจริญพันธุ์ โดยการปรับปรุงร่างเดิม ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจาก  
ทุกภาคส่วน

๒) ประสานและร่วมมือกับส่วนราชการ ภาคีเครือข่าย ที่  
เกี่ยวข้อง กับกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ ผู้พิการ  
และการป้องกันความรุนแรงในครอบครัว เพื่อปรับปรุงและพัฒนากฎ  
ระเบียบ ให้สอดคล้องกับการคุ้มครองสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์และ  
สุขภาพทางเพศอย่างเหมาะสม

๓) ประสานและร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
ในการแก้ไขระเบียบให้เพิ่มเติมงบประมาณด้านการป้องกัน คุ้มครอง  
สิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ

๔) ผนวกรวมสร้างความรู้ ความตระหนักแก่บุคลากรในหน่วยงาน  
ที่เกี่ยวข้อง และประชาชนทุกเพศทุกวัยให้สามารถใช้สิทธิของตนเอง  
ตามที่ระบุไว้ในพระราชบัญญัติคุ้มครองอนามัยการเจริญพันธุ์

## **ยุทธศาสตร์ที่ ๖ การพัฒนาและการจัดการองค์ความรู้ เทคโนโลยีอนามัยการเจริญพันธุ์ และสุขภาพ ทางเพศ**

### **เป้าหมาย**

- ๑) มีระบบเฝ้าระวังสถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ
- ๒) มีนวัตกรรมและการจัดการองค์ความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ

### **วัตถุประสงค์**

- ๑) มีระบบเฝ้าระวังสถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศระดับชุมชน
- ๒) มีการจัดทำฐานข้อมูลสารสนเทศด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศระดับจังหวัดและส่วนกลาง
- ๓) มีการพัฒนานวัตกรรมและการจัดการองค์ความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ

### **มาตรการ**

- ๑) พัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศ และระบบการเฝ้าระวังเชิงรุกเกี่ยวกับงานอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศโดยการสร้างเครือข่ายให้ชุมชนมีส่วนร่วม

๒) สนับสนุนการวิจัยหรือโครงการพัฒนาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ เทคโนโลยี การบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศที่เป็นปัจจุบัน สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย และทุกกลุ่มสังคม

๓) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดนวัตกรรมเชิงสร้างสรรค์ด้านการอนามัยการเจริญพันธุ์

นโยบาย ยุทธศาสตร์ และมาตรการ เพื่อพัฒนางานอนามัยการเจริญพันธุ์นี้เป็นกรอบแนวทางที่องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ทุกภาคส่วนร่วมกันจัดทำเพื่อให้เกิดการนำสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม มุ่งสู่เป้าหมาย "การเกิดทุกรายในประเทศไทยมีคุณภาพ และประชาชนทุกเพศทุกวัยมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี" ต่อไป



## ที่ปรึกษา

ดร. นายแพทย์สมยศ ตีร์คีมี	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง	ผู้อำนวยการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

## คณะผู้จัดทำ

นายสุธน ปัญญาติลก	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางภารดี ชาญสมร	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางยุพา พูนขำ	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวสุภวรรณ เจตวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวสิริมน วิไลรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวจารีรัตน์ ชูตระกูล	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางเรณู ชูนิล	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการพิเศษ
นางปิยะรัตน์ เอี่ยมคง	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ



คู่มือ...เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข