

คุ้มครอง...วัยรุ่นและเยาวชน

การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงร้อง



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



គុណីត...វិយរ័ន្ទលេខោរាជ្យ
ការបំពេងកំណការពង្រករវត្ថុដែលផ្តល់ជូន



សំណកណាម៉ោងការទេរិយុបន្ទី
ករមណាម៉ោង ករាបទេរសាធារណកម្ម

**คู่มือ...วัยรุ่นและเยาวชน
การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม**

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๔
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
ออกแบบรูปเล่ม : โรงพิมพ์เทพเพ็ญวนิสัย

ISBN : 978 - 616 - 11 - 0672 - 0

ลิขสิทธิ์ของหนังสือนี้เป็นของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

คำนำ

คุ้มครองฯ วัยรุ่นและเยาวชน - การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชนใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้แก่ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ มีสาระสำคัญที่เป็นข้อมูลความรู้สำหรับวัยรุ่นในเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ ทักษะชีวิต ความภูมิใจ ในตนเอง วิธีการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การคุมกำเนิดที่เน้นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น รวมถึงเพื่อให้วัยรุ่นทราบความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์ เรียนรู้ทักษะชีวิต และเรียนรู้การช่วยเหลือเพื่อน

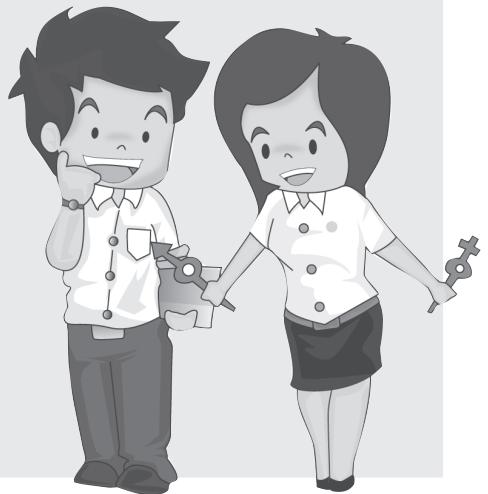
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุ้มครองฯ นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่น/เยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อปกป้องตัวเอง ป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์อื่น ๆ โดยสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและตอบสนองความต้องการได้อย่างแท้จริง

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
มิถุนายน ๒๕๕๔

สารบัญ

สถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๑
แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เออดล์ และการแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน	๓๙
องค์ประกอบอนามัยการเจริญพันธุ์	๑๓
ทำอย่างไรให้อนามัยการเจริญพันธุ์ดี	๑๕
อยากรู้ว่าเพื่อนทำอย่างไรดี	๔๗
รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา	๔๕
เอกสารอ้างอิง	๕๙

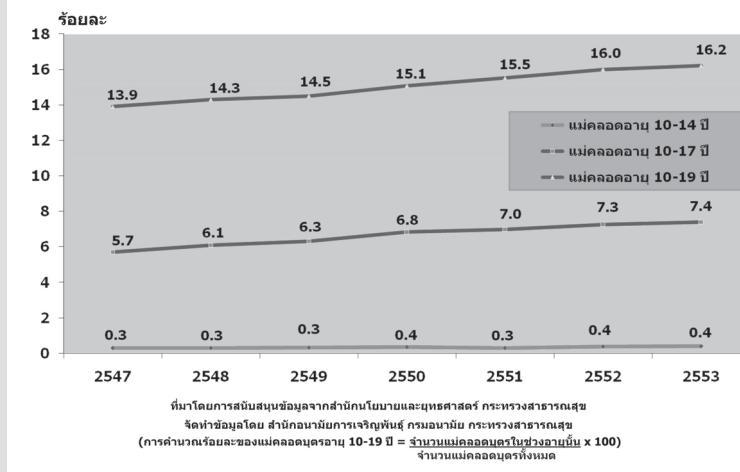
ส่วนการณ์
สำเร็จ และผลการะทบ
จากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



ສະຖານະການໂລ່ດ ສາເໜີ ແລະ ພັດທະບາບຈາກການຕັ້ງຄວາມໃນວ່າຍຽ່ວ່າ

ປັຈຈຸບັນການຕັ້ງຄວາມໃນວ່າຍຽ່ວ່າຂອງປະເທດໄທ ນັບເປັນປັບປຸງທາ
ທີ່ທີ່ຄວາມຮູນແຮງມາກີ່ນີ້ ຂໍ້ມູນການຕັ້ງຄວາມແລະ ປັດບຸຕະໃນວ່າຍຽ່ວ່າ
ຮະຫວ່າງ ພ.ສ. ເມື່ອຕະ - ເມື່ອຕະ ພບວ່າອັດຕະການຄລອດຂອງມາຮາດາຍຸ
ນ້ອຍກວ່າ ໨໐ ປີ ມີແນວໂນມສູງຂຶ້ນຈາກຮ້ອຍລະ ອຳ.ສ ໃນ ພ.ສ. ເມື່ອຕະ
ເປັນ ອົ.ເມ ໃນ ພ.ສ.ເມື່ອຕະ

ຮ້ອຍລະຂອງແມ່ຄລອດບຸຕະອາຍຸ 10-19 ປີ ພ.ສ. 2547-2553



ຫີ່້ຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວ່າ ຫາກຮ່ວມການແທ້ແລະ ເດັກຕາຍຄລອດທີ່ສ່ວນໃໝ່
ໄມ້ມີການແຈ້ງເກີດຈະມີຈຳນວນສູງກວ່ານີ້ມາກ ນອກຈາກນີ້ການສໍາຮວັງອາຍຸ
ເມື່ອມີເພີ້ມລັ້ມພັນຫົວໜ້າຮັ້ງແຮກຂອງວ່າຍຽ່ວ່າ ພບວ່າ ແນວໂນມລດລົງເວື່ອຍໆ
ໂດຍປັຈຈຸບັນ ວ່າຍຽ່ວ່າເຮີມມີເພີ້ມລັ້ມພັນຫົວໜ້າຮັ້ງແຮກທີ່ອາຍຸເຂົ້າລື່ຍ ໧໕ - ໧໑ ປີ
ແລະ ມີເພີ້ມລັ້ມພັນຫົວໜ້າຮັ້ງແຮກສ່ວນໃໝ່ໃຊ້ຖຸງຍາງອນນາມຍັງໄມ້ເສີ້ງ

ร้อยละ ๕๐ โดยพบแม้วัยรุ่นอายุน้อยที่สุด ๙ ปี นอกจากนี้ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ยังส่งผลให้อัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชน อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจาก ๔๑.๕ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็น ๓๗.๘ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. ๒๕๕๓ รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเอเดล์ด้วย

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วนั้น เป็นเพราะพัฒนาการทางเพศสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นปัจจุบันเดิบโตขึ้นจากการวัฒนธรรมสมัยใหม่ ได้รับอิทธิพลของสื่อ ต่าง ๆ อีกทั้งการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษายังไม่เป็นระบบ ไม่มีความชัดเจนแน่นอน แล้วแต่ต้นโยงัยและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรจะพูดถึง หรือไม่กล้าพูดคุยกับลูก และมักจะปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเอง ในหมู่วัยรุ่น ทำให้ได้รับความรู้ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง เกิดความเชื่อ และปฏิบัตินอย่างผิดพลาด ในการศึกษาปลจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากใช้วิธีคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ได้ใช้วิธีการป้องกัน ขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คิดว่า การใช้ถุงยางอนามัยขัดขวางความรู้สึกทางเพศ และไม่รู้ว่าต้นของจะมีโอกาสตั้งครรภ์เมื่อใด รวมทั้งจากอิทธิพลของสื่อเยาวชนภาครัฐ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังไม่กล้าไปขอรับบริการคุมกำเนิด เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีทัศนคติไม่ดีต่อวัยรุ่น ในขณะที่การเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นนั้น ยังเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องไปแสวงหาเองด้วยความรู้ที่ไม่ถูกต้อง โดยอิทธิพลของสื่ออบนบ่าว่าส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของ

วัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจุบันโดยเฉลี่ยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอยู่กับสื่อไม่น้อยกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นอินเตอร์เน็ตวันละ ๓.๑ ชั่วโมง ดูโทรทัศน์วันละ ๕.๗ ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ ๓๙ นาที พบร่วมกับเด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเตอร์เน็ตมากกว่าถึง ๖ เท่า ซึ่งเว็บไซต์เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีจำนวนน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบเฉพาะ ๔๐ เว็บไซต์ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ในประเทศไทย ร้อยละ ๕๗.๕ มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ ๑๗.๕ มีเนื้อหาส่อทางเพศที่เข้าข่ายลามกอนาจาร ใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง ส่วนรายการโทรทัศน์สำหรับการส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ ๕ ของเวลาทุกสถานีรวมกัน รายการวิทยุนั้นมีสถานีวิทยุเพื่อเด็กและเยาวชนเพียงร้อยละ ๑ จากจำนวน ๔๔ ของสถานีวิทยุทั้งหมดในประเทศไทย โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อเพื่อสุขภาวะของสังคม ศึกษารายการละครที่ออกอากาศในช่วงเวลาครอบครัว หรือช่วง ๑๖.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ซึ่งเด็กและสามารถในครอบครัวใช้เวลาร่วมกันหน้าจอทีวีมากที่สุด เป็นรายการละครถึงร้อยละ ๘๘ ซึ่งอัดแน่นไปด้วยความรุนแรงทั้งประเด็นความรุนแรงทางกาย จิตใจ วัตถุสิ่งของ ประเด็นเรื่องภาพด้วย เช่น อคติทางเพศ การดูถูกเหยียดหยาม ภาษาหยาบคาย ภาษาล้อแหลม และประเด็นความลัมพันธ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม การชมลักษณะที่มีฉกรุณรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรมเรื่อยๆ จนเป็นนิสัย ล่อลวงให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นภาวะเลี่ยงที่สำคัญต่อสุขภาพมารดา และทารกในครรภ์

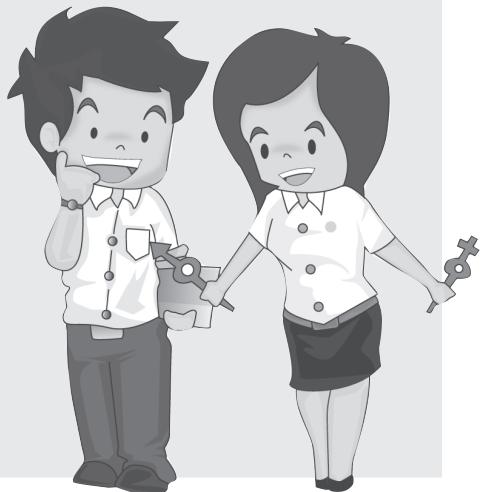
๑. ปัญหาด้านสุขภาพของมารดา วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ใน ๕ ปีแรก ของการมีระดู จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะอย่าง ยิ่งความสูงน้อยกว่าคนอื่น เพาะ การหลังอ่อนร่องมามากทำให้กระดูกปิด เร็วขึ้น อีกทั้งยังเลี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์สูง กว่าผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๒๐ ปี เช่น โรคโลหิตจาง ความดันโลหิตสูง ขณะตั้งครรภ์ เจ็บครรภ์คลอดนาน และภาวะคลอดก่อนกำหนด นอกเหนือนั้นยังพบว่า อัตราตายของมารดาอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี สูงกว่ามารดา 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 โดยกระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคง ของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๓ ในวัยรุ่นที่มีบุตรก่อนอายุครบ ๑๘ ปี บิบิูรัน จำนวน ๔๗๓ ราย พบแม่วัยเยาว์ที่เคยมีความคิดฆ่าตัวตายระหว่าง ตั้งครรภ์หรือหลังคลอด จำนวน ๑ - ๒ ครั้ง ร้อยละ ๑๗

รวมไปถึงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ทั้ง เนื่องจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ถึงร้อยละ ๙๖.๖ ส่งผลให้เกิดการทำแท้ทั้งในแม่วัยรุ่นมืออัตราสูงขึ้นเรื่อย ๆ มีการลักลอบทำแท้ทั้งโดยหมอเลื่อน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมารดา

๒. ปัญหาสุขภาพของทารกที่พบบ่อย คือ ทารกน้ำหนักน้อยไม่แข็งแรง เลี้ยงชีวิตง่ายภายใน ๑ เดือน โดยเฉพาะหากตั้งครรภ์หลังจากเริ่มมีระดูได้เพียง ๒ ปีแรก ทารกคลอดจะมีน้ำหนักน้อยเป็น ๒ เท่าของสตรีที่ตั้งครรภ์หลังเริ่มมีระดูครั้งแรกนานมากกว่า ๒ ปี นอกจากนี้ยังพบว่าทารกที่เกิดจากการดาวัยรุ่นมีการเลี้ยงชีวิตมากกว่า เช่นกัน

๓. ผลกระทบด้านการศึกษาและเศรษฐกิจของแม่วัยรุ่น โครงการสำรวจสภาพปัญหาแม่วัยเยาว์ พบแม่วัยเยาว์ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาไม่สูงมากนัก ประกอบกับยังมีอายุน้อย จึงมีคักยกภาพในการทำงานให้ก่อเป็นรายได้น้อย ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๒,๕๐๑ - ๕,๐๐๐ บาท รองลงมาคือ ๕๐๑ - ๒,๕๐๐ บาท (ร้อยละ ๓๓.๓ และ ๓๗.๖) ซึ่งนับเป็นรายได้ที่ไม่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัวและยากลำบากในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน

แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา
(การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศ
สัมพันธ์ เอดส์ และการแท้ง)
ในวัยรุ่นและเยาวชน



แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา

(การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน

เนื่องจากการพัฒนาพฤติกรรมให้วัยรุ่นและเยาวชนมีอ่อนน้อมถ่อมตน การเจริญพันธุ์ที่ดีนั้นเกี่ยวเนื่องกับปัจจัยทางลังคอม ดังนั้นการดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาดังกล่าวຍ่อมต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนของลังคอม ขณะนี้การดำเนินงานที่สำคัญมีดังนี้

๑) การสนับสนุนในเชิงนโยบาย

"รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนให้การเกิดทุกรายเป็นที่ปรารถนา ปลอดภัย และมีคุณภาพ ด้วยการส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยมีอ่อนน้อมถ่อมตน การเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลักความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึง เพื่อเป็นพลังประชากร สร้างประเทศให้รุ่งเรืองมั่งคั่งและมั่นคงสืบไป" และเน้นให้วัยรุ่นและเยาวชนมีพัฒนาการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี เพื่อป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการทำแท้งในวัยรุ่น และเยาวชน

๒) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรและสถานบริการสาธารณสุข

๒.๑) การอบรมผู้ให้บริการจากสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ให้มีความรู้ ความสามารถในการให้ความรู้ คำแนะนำ การปฐกษา และบริการคุณภาพนิยม

๒.๒) การอบรมผู้บริการเพื่อจัดบริการสุขภาพที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น โดยการจัด "คลินิกวัยรุ่น" เพื่อให้บริการสุขภาพและอนามัย การเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นและเยาวชน คลินิกวัยรุ่นเป็นช่องทางให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตามความต้องการ จะมีบริการให้ความรู้ คำแนะนำ ปฐกษา และบริการดูแลทางการแพทย์ ทั้งเชิงรับและเชิงรุก และเชื่อมโยงกับสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน และสถานที่ที่เป็นแหล่งชุมชนวัยรุ่น รวมทั้งสถานบริการสาธารณสุขอื่นในพื้นที่ เพื่อร่วมกันสนับสนุนและร่วมมือกันให้เด็กและเยาวชนได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีก่อนที่ปัญหาวัยรุ่นจะยุ่งยาก ซับซ้อน ยากต่อการแก้ไขมากยิ่งขึ้น ภายใต้เงื่อนไขที่ดี ไม่ใช่แค่การรักษา แต่เป็นการดูแลและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนสามารถเติบโตเป็นคนดี สำเร็จในสังคม ไม่ใช่แค่การรักษา แต่เป็นการดูแลและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนสามารถเติบโตเป็นคนดี สำเร็จในสังคม

๒.๓) จัดบริการคุณภาพเกี่ยวกับการฝึกครรภ์ การคลอด และการดูแลหลังคลอด สำหรับแม่วัยรุ่น เพื่อให้แม่วัยรุ่นมีความพร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจในการดูแลลูก เพื่อให้ลูกได้รับความรักความอบอุ่น และการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่วัยรุ่น จะได้รับความรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ช้ำ

๓) การสอนให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกัน

๓.๑) การเรียนการสอนเพศศึกษารอบด้าน การสอนเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่มีพัฒนาระดับเรื่องเรื่องเพศไม่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และการสอนเพศศึกษาสำหรับกลุ่mwัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์แล้วยิ่งจะทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมากขึ้น ดังนั้น วัยรุ่นและเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษาควรได้รับข้อมูลข่าวสาร เรื่องเพศอย่างเหมาะสม ตรงไปตรงมา ภายใต้ฐานทัคขาชีวิต เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ขณะนี้กระแสทางศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้สนับสนุนให้โรงเรียนมีการสอนทักษะชีวิต รอบด้าน เพื่อพัฒนาล่งเสริมเยาวชนให้เข้าใจเรื่องเพศ ใช้ชีวิตทางเพศอย่างปลอดภัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางเพศ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ และครอบคลุมแนวคิดหลัก ๖ ด้าน คือ การพัฒนาตามช่วงวัยของมนุษย์ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะบุคคล พัฒนาระดับทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และสังคมและวัฒนธรรม

๓.๒) การสอนให้วัยรุ่นภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจ ในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักรุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดี ของผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่ง ที่ตนเป็น รวมทั้งชื่นชมตนเองและผู้อื่นอย่างสมำ่เสมอ เป็นการกระทำ ให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

(๔) การพัฒนาบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น

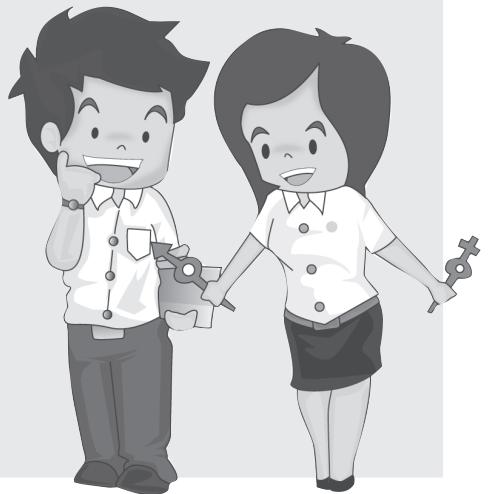
๔.๑) การพัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครอง พ่อแม่และผู้ปกครอง นับเป็นบุคคลกลุ่มแรกที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น เป็นโรงเรียน แห่งแรกของเด็กที่หล่อหลอมวิธีคิดและวิธีใช้ชีวิตให้เด็กเหล่านั้น เติบใหญ่เป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพและเป็นประชากรที่มีคุณภาพ พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้การเลี้ยงและการดูแลลูกวัยรุ่น ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ รู้จักรูปแบบชาติของวัยรุ่น และรู้วิธีการสื่อสาร กับวัยรุ่น

๔.๒) การพัฒนาแกนนำวัยรุ่น เมื่อเด็กเจริญเติบโตเข้าสู่ วัยรุ่นจะต้องการความเป็นล่วงตัวและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมอนาคตมัยการเจริญพันธุ์จึงต้องอาศัยแกนนำวัยรุ่น ที่สามารถสื่อสารให้เข้าถึง เข้าใจ การใช้ภาษา และการรับรู้ปัญหา ของเพื่อน นอกจากนี้แกนนำวัยรุ่นยังสามารถโน้มน้าว ให้คำแนะนำ การปรึกษาแก่เพื่อนได้ดี รวมทั้งการให้บริการสุง่ายองานมัยได้ด้วย

ทำความรู้จักก่อนมาฝึกการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์ หมายถึง สุขภาพที่เกี่ยวกับกระบวนการ และการทำหน้าที่ของระบบการเจริญพันธุ์ของมนุษย์ตลอดช่วงชีวิต นอกจากนี้อนามัยการเจริญพันธุ์ยังครอบคลุมถึงสิทธิของชายและหญิง ทุกช่วงอายุ ใน การตัดสินใจ สิทธิที่จะได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ อนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนสามารถที่จะเข้าถึงบริการด้านนี้ อย่างทั่วถึง ดังนั้น อนามัยการเจริญพันธุ์จึงเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่ เกิดจนตาย

องค์ประกอบ
อนาคตของการเจริญพัฒนา



องค์ประกอบอนาคตยการเจริญพัฒนา

อนาคตยการเจริญพัฒนา มี ๑๐ องค์ประกอบ ได้แก่ การวางแผนครอบครัว อนาคตยแม่และเด็ก โรคติดเชื้อในระบบลีบพันธุ์ เอดส์ มะเร็งระบบลีบพันธุ์ การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ภาวะมีบุตรยาก เพศศึกษา อนาคตยวัยรุ่น ภาวะหลังวัยเจริญพัฒนา และสูงอายุ

สำหรับองค์ประกอบของอนาคตยการเจริญพัฒนาที่เกี่ยวข้อง กับวัยรุ่นมี ๗ องค์ประกอบ ได้แก่

๑. การวางแผนครอบครัว เพื่อให้คนไทยมีจำนวนบุตรที่เหมาะสมตามความต้องการหรือคักยภาพของแต่ละครอบครัว

๒. อนาคตยแม่และเด็ก เพื่อดูแลสุขภาพของหญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรงและได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

๓. โรคติดเชื้อในระบบลีบพันธุ์ เพื่อควบคุม ป้องกันและรักษา โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคติดเชื้ออื่น ๆ ของระบบลีบพันธุ์

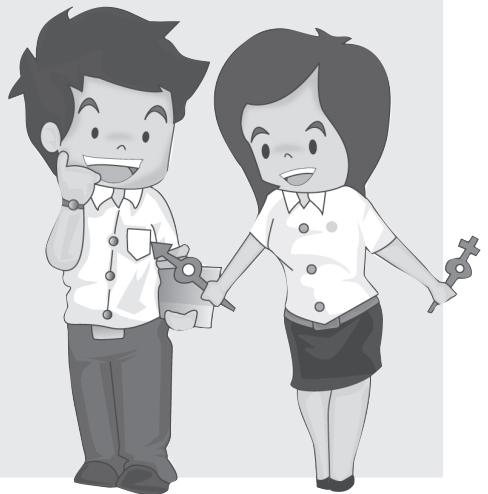
๔. เอดส์ ให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด เอดส์ ตลอดจนควบคุม ป้องกัน และให้การรักษาแก่ผู้เป็นเอดส์

๕. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน เพื่อป้องกันการแท้งให้มี อัตราลดลงและรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแท้งได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีการแท้งที่ปลอดภัย

๖. เพศศึกษา เพื่อให้คำปรึกษาและเผยแพร่ความรู้เรื่อง เพศศึกษาแก่ประชากรทุกกลุ่มอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม

๗. อนาคตยวัยรุ่น เพื่อให้ความรู้และคำปรึกษาในเรื่องเพศศึกษา การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบและปลอดภัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ อันไม่พึงประสงค์ ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

ทำอย่างไร
ให้อ่านมาย
การเจริญพันธุ์ดี



ทำอย่างไรให่อนามัยการเรียนพ้นธุติ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรุ้ว อย่างเห็น อย่างล่อง ขาดความยับยั้งชั่งใจตนเอง ขาดทักษะในขณะเดียวกันวัยรุ่นเป็นวัยเรียน กำลังมีชีวิตอนาคตที่สดใส ควรเม ความภาคภูมิใจในตัวเองโดยการเห็นคุณค่าและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้จะต้องรู้จักใช้ทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันพร้อมทั้งต้องหัดฝึกคิด ฝึกปฏิบัติ เมื่อพบสถานการณ์จริงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง เช่น ฝึกคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การปฏิเสธ การต่อรอง การตัดสินใจ ฯลฯ ถ้าวัยรุ่นปฏิเสธเพื่อนไม่ได้ ต้องรู้จักป้องกันตัวเพื่อความปลอดภัย ดังนั้น วัยรุ่นยุคใหม่ รักได้ คุ้มให้เป็น เห็นความสำคัญในการคุ้มกำเนิด ซึ่งการคุ้มกำเนิดเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การคุ้มกำเนิดบางวิธียังเป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

๑. ต้องมีทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลด้านสังคมและจิตวิทยา นั่นคือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถที่จะรักษาสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น ในสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องฝึก ต้องปฏิบัติ พร้อมทั้งมีความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพลัษณะปัจจุบัน 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 วัยรุ่นพยาຍามค้นหาข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง และความแตกต่างจากคนอื่น นอกจากนี้ ต้องรู้ความ ต้องการและลิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง การตระหนักรู้ในตนนี้ยังเป็น พื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร 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 เพื่อนำมาช่วยแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ทักษะการปฏิเสธเป็นสิทธิและเสรีภาพของบุคคลที่เราควรให้ความเคารพในสิทธิ ความคิด ทัศนคติ ความคิดเห็นของบุคคลที่แตกต่างกัน เกิดความถูกต้อง เหมาะสม ต่อบรรทัดฐานที่ดีของตนเองและผู้อื่นต่อไปในอนาคต ทักษะดังกล่าว นี้จะช่วยในการตัดสินใจโดยการหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม ใน การ เชิญ กับ สถาน การ ณ เลี่ยง หรือ ปัญหา ที่ เกิด ขึ้น ให้ สามารถ แก้ไข ปัญหา หรือ ป้อง กัน การ เกิด ปัญหา และ สถาน การ ณ เลี่ยง ต่อ อัน ตราย ที่ จะ เกิด ขึ้น กับ ตน เอง ได้ เป็นอย่างดี เนื่อง จาก การ ปฏิเสธ เป็น สิทธิ ส่วน ตัว ของ วัยรุ่น ทุก คน ที่ ควร ได้ รับ การ เคราะห์ และ ยอมรับ วัยรุ่น ที่ ปฏิเสธ จึง ไม่ ควร มี ความ รู้สึก ผิด ที่ ปฏิเสธ ใน สิ่ง ที่ ตน เอง ไม่ ชอบ หรือ ไม่ พร้อม ที่ จะ ทำ

การปฏิเสธที่ดีและให้ได้ผล จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

วิธีการปฏิเสธ เมื่อเพื่อนมาชวนทำในสิ่งที่เรามิชอบหรือไม่พร้อมที่จะทำ

- บอกความรู้สึกที่แท้จริงและเหตุผล จะช่วยให้เพื่อนรู้ว่า มีเหตุผลและรู้สึกอย่างไรกับคำชวนของเพื่อน

- ต้องรวบรวมความกล้าในการกล่าวคำปฏิเสธ
- การขอความคิดเห็นของเพื่อน เพื่อรักษาไว้ใจเพื่อน โดยการกล่าวขอบคุณ เพื่อเป็นการแสดงความผูกพัน ไม่ให้เลี่ยมิติรภาพ

ตัวอย่าง

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอ มี เพศ ลัม พันธ์
การปฏิเสธ		
๑. บอกความรู้สึก (ประกอบเหตุผล)	"ไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้ คนเข้าใจผิดได้" "ไม่สบายใจเลย เกรงจะทำให้ คุณเสียหาย"	"ไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรากำลัง ทำสิ่งที่ไม่ควร" "ไม่สบายใจเลย เรื่องแบบนี้คุณเป็น ฝ่ายเสียหาย"
๒. การขอปฏิเสธ	"ขอไม่ไปด้วยนะ" "เราขอไม่ไป"	"คิดว่าควรหยุด เพียงแค่นี้ เพื่ออนาคตของเรา ทั้งสองคน" "คิดว่าเราควร หยุดเพียงแค่นี้ ไม่อยากให้คุณ เสียหาย"

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอเมี้ยคลัมพันธ์
๓. การถก ความเห็น	"คุณคงไม่ร่า (นะกะ)" "คุณคงเข้าใจ (นะครับ)"	"คุณคงไม่กรอ นะกะ" "คุณคงเข้าใจ นะครับ"

เมื่อเพื่อนยังไม่เหยดจะทำอย่างไร

บางครั้งเพื่อนชวนโดยการเข้าซี้ การเรีย้าย้ายให้เลี้ยหันมาเพื่อชวนให้ลำเร็ว วัยรุ่นไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมานิในการทางทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และต้องทางทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ปฏิเสธช้าหรือยืนกรานปฏิเสธแล้วเดินจากไปทันที
- จากนั้นใช้วิธีต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทน เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง หรือ
- ผัดผ่อน โดยขอຍืดระยะเวลา หรือผัดผ่อนเวลาออกไปก่อน เพื่อให้เพื่อนที่ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ หรือรอคอย

ตัวอย่าง

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอเมี้ยเพลสัมพันธ์
การหาทางออก เมื่อเพื่อนตื้อจริงๆ		
๑. ปฏิเสธช้า แล้วบอกลา	"ไม่ไปดีกว่า ขอตัว นะครับ" "อย่าดีกว่า กลับละนะ"	"เรalachไม่ทำลิ่งที่ ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก ขอไปก่อนนะ"
๒. ต่อรองชวน ทำกิจกรรมอื่น	"เรากลับบ้าน กันดีกว่า" "เรายแยกย้ายกัน กลับดีกว่า"	"คิดว่าเราไปดู หนังสือกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มดีกว่าการ อยู่ด้วยกันสองคน อย่างนี้" "คิดว่าเรากลับ กันดีกว่า"
๓. ผัดผ่อน (เพื่อยืดเวลา)	"เอาไว้วันหลัง แล้วกัน" "โอกาสหน้าก็แล้ว กันนะ"	"คิดว่าเราควรจะ รอจนกว่าเราทั้งสอง คนมีความพร้อมและ สามารถรับผิดชอบ ตัวเองได้"

๑.๗ การตัดสินใจ วัยรุ่นต้องฝึกเรื่องการรับรู้ปัญหา สาเหตุทางทางเลือกวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจ เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ

การตัดสินใจเป็นลิทธิส่วนตัวที่จะกระทำหรือไม่กระทำลิ่งใด ๆ ต้องผ่านการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา การตัดสินใจมี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

- กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ กระทำหรือไม่กระทำไปหรือไม่ไป
- วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือก ถ้าเลือกทำหรือไม่ทำ ในเรื่องนั้นจะมีผลดี ผลเสียอย่างไร
- ตัดสินใจเลือก ๑ ทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด
- ต้องคิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจจะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ ก่อน ถ้ากระทำหรือไม่กระทำจะต้องมีผลเสียตามมาเสมอ ดังนั้นควรจะฝึกการตัดสินใจด้วยกระบวนการเช่นนี้บ่อย ๆ ทุกครั้งที่มีโอกาสในการตัดสินใจ จะทำให้การตัดสินใจได้รวดเร็ว จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

ตัวอย่าง

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอเม็เพลสัมพันธ์
การตัดสินใจ		
๑. กำหนด ทางเลือก	"ไป หรือ ไม่ไป ที่บ้าน"	"มี หรือ ไม่มีเพค ^{สัมพันธ์"}
๒. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของ ทางเลือก	ผลดี ถ้าไป - แฟนพึงพอใจ ถ้าไม่ไป - ไม่มีเพค ^{สัมพันธ์} ผลเสีย ถ้าไป - โอกาส - เพคสัมพันธ์ - อาจจะต้องร่วม - เลี่ยงต่อการ ติดโรคได้ ถ้าไม่ไป - แฟนโกรธ - อาจจะเลิกคบ	ผลดี ถ้ามี - มีความสุข ถ้าไม่มี - ไม่ต้องร่วม ผลเสีย ถ้ามี - มีโอกาส ต้องร่วม - เลี่ยงต่อการ ติดโรคได้ ถ้าไม่มี - แฟนโกรธ อาจจะเลิกคบ
๓. ตัดสินใจเลือก ที่มีผลเสียน้อย ที่สุด	"ไม่ไปที่บ้าน"	"ไม่มีเพคสัมพันธ์"

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอเมลลัมพันธ์
๔. เตรียมคิดหา ทางแก้ไข ข้อเสียที่อาจ จะเกิดขึ้น	"ขอไปวันหลัง"	"รอก่อนนะไว้ถึงเวลา ค่อยมีความสุขกัน"

๑.๙ การแก้ปัญหา วัยรุ่นต้องฝึกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ

๑.๙ การจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นต้องรู้จักอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของคน รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ ใจ และความเครียด ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๑.๑๐ การจัดการกับความเครียด วัยรุ่นต้องรู้จึงสามารถลดความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

ทักษะชีวิตที่ใช้ในการดำรงชีวิตลำบากวัยรุ่นมีความสำคัญ ทุกเรื่อง ต้องฝึก ปฏิบัติ เมื่อพบเหตุการณ์จริงจะได้แก้ไขปัญหาได้ดังนั้นวัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดี จะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักแก้ไขปัญหา ปรับตัวและพึงตนเองได้ ตลอดจนป้องกันตนเองในภาวะคับขันได้

๒. ต้องภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักคุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดีของผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในลิสท์ที่ตนเป็น รวมทั้งชื่นชมตนเองและผู้อื่นอย่างสมำเสมอ เป็นการกระทำให้ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเอง

ทำอย่างไรให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นที่ไม่มีภูมิใจในตนเอง มักมองข้อด้อยของตนเอง ดังนั้น การสร้างความมีคุณค่าในตนเอง ควรเริ่มต้นที่การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ได้แก่

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

วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้กระจ่างชัด มั่นใจในการกระทำ หรือ การตัดสินของตน กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ ตั้งใจทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มั่นคงทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีลัมพันธนาการที่ดีต่อผู้อื่น ดังนั้น ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจึงใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความวิตก กังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต มีพลังในการขัดจังหวะเวลา ร้ายในชีวิตออกไป ตารางข้างล่างนี้แสดงการเปรียบเทียบลักษณะวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และวัยรุ่นที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ลักษณะวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง	ลักษณะวัยรุ่นที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> สนุกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกไม่อึดอัดเมื่ออยู่ท่ามกลางสาธารณะ 	<ul style="list-style-type: none"> ไม่ชอบลองกระทำสิ่งใหม่ๆ หรือไม่มีความพยายามจะกระทำ มีความอดทนต่อ หมดความพยาบาลได้ง่าย รักความช่วยเหลือจากคนอื่น

ลักษณะวัยรุ่นที่มี ความภาคภูมิใจในตนเองสูง	ลักษณะวัยรุ่นที่ขาด ความภาคภูมิใจในตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> ● รู้จุดดีและจุดด้อยของตนเอง ยอมรับได้และพร้อมที่จะเอาชนะจุดด้อยของตน ● เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข และมีความพยายาม ● ยอมรับความผิดหวังได้ ● มีจุดยืนของตัวเอง ● มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้เป็นอย่างดี ● ทำงานใหม่ ๆ ได้ด้วยความสามารถต่อรือร้น ● มีความสามารถที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ ● สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลายลักษณะ ● สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี 	<ul style="list-style-type: none"> ● พยายามหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ● ดูถูกความสามารถของตนเอง ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง ● มีความรู้สึกว่าผู้อื่นไม่เห็นคุณค่าหรือความสำคัญของตน ● เมื่อตนทำผิดพลาดมากตำแหน่งผู้อื่น ● ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย ● ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก

ความภาคภูมิใจในตนของวัยรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือ ประเดี่ยวมีมาก ประเดี่ยวมีน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลีส์แวดล้อม และความรู้สึกของวัยรุ่น วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนของสูงหรือต่ำ จะแสดงลักษณะของความรู้สึกนั้น ๆ ให้ปรากฏ แต่จะแสดงแต่ละครั้งไม่พร้อมกัน

๓. ต้องรู้เท่าทัน ป้องกันให้ได้

สถานการณ์เลี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทุกคน โดยเฉพาะมีเพื่อนต่างสถาบันการศึกษา รู้จักกันโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักกันผ่านทางอินเตอร์เน็ต หรือจากการแนะนำของเพื่อน อีกต่อหนึ่ง เมื่อมีการพบปะสังสรรค์กัน ย่อมจะเกิดความอยากรู้ อยากลอง อยากรเลียนแบบพฤติกรรม ในสิ่งเหล่านี้จะนำพาไปสู่ภาวะเลี่ยงต่าง ๆ เพราะวัยรุ่นส่วนมากขาดความรู้ ขาดประสบการณ์ ขาดการวิเคราะห์คร่าวๆ อย่างรอบด้าน และการมองโลกในแง่ดี ดังนั้น วัยรุ่นควรประเมินสถานการณ์เลี่ยงต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจ ที่จะกระทำในเรื่องนั้น ๆ ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร คุ้มค่าหรือไม่ ดังนั้น วัยรุ่นควรปฏิบัติตัวดังนี้

๓.๑ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

๓.๑.๑ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เลี่ยง

- หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพัง

สองต่อสองในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน
ในที่ ๆ ลับหูลับตาคน เช่น ทำการบ้าน

ตัวหนังสือด้วยกัน ไปเที่ยวกัน ดูวิดีโอด้วยกัน และการอยู่กันสองต่อสอง มีโอกาสเลี้ยงต่อ การมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๑๐๐

- ไม่ควรไปในสถานที่ที่เปลี่ยวสองต่อสอง
- หลีกเลี่ยงการดูสื่อยั่วยุทางเพศ เช่น วิดีโอไป จะจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหมู่ และ ทำแปลง ๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพยนตรรัก โรแมนติก หนังสือโป๊ การ์ตูนلامก หรือ อ่านนวนิยายรัก
- ไม่เที่ยวกางคืน
- ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมึนเมา อาจทำให้ ขาดสติได้
- ไม่ควรแต่งกายที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดอารมณ์ ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว ใส่เสื้อโชว์หน้าอก โป๊ นุ่งลั้นเกินไป เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการลัมผัสเนื้อตัวหรือนั่งใกล้กับ เพศตรงข้าม เช่น การจับมือถือแขน การกอด จูบ ลูบคลำ เล้าโลม เพราะผลงานวิจัยชี้ให้ เห็นว่า

การจับมือถือแขน	มีโอกาสเลี้ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๑๐
การกอดจูบ	มีโอกาสเลี้ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๖๐
การลูบคลำ	มีโอกาสเลี้ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๔๐
การเล้าโลม	มีโอกาสเลี้ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๑๐๐
๓.๑.๒ ทำกิจกรรมอื่นเพื่อหันเหความสนใจจากความต้องการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่	

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

๓.๑.๓ สำเร็จความคิร์ด้วยตนเอง ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับความต้องการทางเพศซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถปฏิบัติได้	
๓.๑.๔ รู้จักต่อรองปฏิเสธ นำยเบี่ยงในสถานการณ์ต่าง ๆ	

๓.๒ เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกัน การตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โภโนเรีย ซิฟิลิส เริม และเออดล์

วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องรู้จักวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยใช้วิธีคุ้มกำเนิดสำหรับวัยรุ่น

๓.๒.๑ ถุงยางอนามัย ทำมาจากยางธรรมชาติ เป็นถุงยางที่สวมใส่รอบ vulva เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มีการร่วมเพศ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำอสุจิลัมผัสช่องคลอดขณะน้ำกามหลัง นอกจากช่วยป้องกันการตั้ง

ครรภ์แล้ว ยังเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศลัมพันธ์ และเอดส์ ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและคุณอน

ก่อนใช้ถุงยางอนามัยควรเลือกขนาดของถุงยางอนามัยให้เหมาะสมกับผู้ใช้ ซึ่งมีขนาด ๘๙ มิลลิเมตร และ ๕๗ มิลลิเมตร ควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในที่แห้ง และก่อนใช้ตรวจดูสภาพของไม่มีรอยร้าวฉีกขาด วันยังไม่หมดอายุใช้งาน

การใส่ถุงยางอนามัย

- สวมถุงยางอนามัยขณะอวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่
- ใช้นิ้วบีบปลายถุงยางอนามัยให้เหลือที่ว่างจากปลาย อวัยวะเพศ ๑ เซนติเมตร เพื่อรองรับน้ำอสุจิ ใช้มืออีกข้าง รัดถุงยางอนามัยจนถึงโคนอวัยวะเพศ
- ควรถอนอวัยวะเพศทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจิ ก่อนที่อวัยวะเพศอ่อนตัว เพราะถุงยางอนามัยจะหลวมทำให้น้ำอสุจิ เปื้อนบริเวณปากช่องคลอดหรือถุงยางอนามัยหลุดค่าช่องคลอดได้
- ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนอวัยวะแล้วรูดถุงยางอนามัยออก หรือใช้นิ้วเกี่ยวขอบถุงยางอนามัยออกโดยไม่ให้น้ำจากช่องคลอดลัมผัสกับฝ่ายชายเพราจะติดโรคติดต่อทางเพศลัมพันธ์และเอดส์จากฝ่ายหญิงได้
- ก่อนทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ควรดูมีรอยร้าวหรือฉีกขาด หรือไม่

- ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วในที่ทิ้งขยะ ห้ามนำมาใช้ใหม่
- ถ้าสารหล่อลื่นไม่พอกอาจจะทำสารหล่อลื่นที่เป็นน้ำหรือ KY Jelly

๓.๒.๒ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นเม็ดอร์โมน สังเคราะห์ที่ทำเลียนแบบเม็ดอร์โมนที่อยู่ในร่างกายของผู้หญิง คือ เอสโตรเจน และโปรเจลเตอโรน ยาเม็ดคุมกำเนิดบางชนิดมีเม็ดอร์โมน เพียงอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่มีเม็ดอร์โมนทั้งสองอย่าง เรียกว่า ชนิดอร์โมนรวม ซึ่งนิยมใช้กันมาก ยาเม็ดคุมกำเนิดมีชนิด ๒๑ เม็ด และชนิด ๒๘ เม็ด มีจำนวนยาตามร้านขายยาทั่วไป ยาเม็ดคุมกำเนิด มีประสิทธิภาพสูงมากในการป้องกันการตั้งครรภ์ ถ้ากินยาคุมกำเนิด อายุต่ำกว่า ๒๕ ปี ต้องสั่งแพทย์

ยาเม็ดคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

- ทำให้มุกบริเวณปากมดลูกเห็นยีบข้น ตัวอุจจาระผ่านเข้ามุกบริเวณมดลูกได้น้อย
- ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกเติบโตไม่เต็มที่ไม่帮忙ในการฝังตัวของไข่ที่ถูกผลิตแล้ว
- การเคลื่อนไหวของท่อน้ำไข่ ทำให้ไข่ที่ผลิตแล้วเดินทางถึงมดลูกเร็วเกินไปจนไม่สามารถฝังตัวได้

กินยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างไร

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ด มีเม็ดอร์โมนเท่ากันทุกเม็ด เริ่มต้นกินเม็ดแรกภายในวันที่ ๕ ของการมีประจำเดือนให้กินยาทุกวัน

ในเวลาเดียวกัน เช่น หลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าประจำเดือน มาวันจันทร์ให้เริ่มกินยาเม็ดแรกได้ตั้งแต่วันจันทร์ - วันศุกร์ วันใดวันหนึ่ง ใน ๕ วันนี้ โดยกินวันละ ๑ เม็ดตามลูกครรภุยาหมดแหงแล้วหยุด กินยา ๓ วันก่อนจะเริ่มยาแหงใหม่ หลังหยุดกินยา ๒ - ๓ วันจะเริ่ม มีประจำเดือน ถ้าหยุดยาครบ ๓ วันแล้วประจำเดือนจะหมดหรือ ยังไม่หมดก็ตาม ให้เริ่มกินยาแหงใหม่ได้ทันที

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด มีลักษณะแบบคือชนิด ๒๑ เม็ด + ๗ เม็ด ชนิด ๒๒ เม็ด + ๖ เม็ด และ ชนิด ๒๔ เม็ด + ๕ เม็ด ทั้งสามแบบประกอบด้วยตัวยาที่มีเมอร์โนน ๒๑ เม็ด ๒๒ เม็ด และ ๒๔ เม็ด ตามลำดับ ส่วนเม็ดยาที่บวกเพิ่มขึ้นเป็นยาที่ไม่มีเมอร์โนนที่ช่วยให้ กินยาต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการลิ่ม เริ่มต้นกินภายในวันที่ ๕ ของการ มีประจำเดือน ให้กินยาทุกวันในเวลาเดียวกัน เช่น หลังอาหารเย็นหรือ ก่อนนอน ถ้าประจำเดือนมาวันจันทร์ให้เริ่มกินยาเม็ดแรกได้ตั้งแต่วัน จันทร์ - วันศุกร์วันใดวันหนึ่งใน ๕ วันนี้ โดยกินวันละ ๑ เม็ด ตามลูกครรภุยาหมดแหง ให้เริ่มกินแหงต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องสนใจว่าประจำเดือนจะมาหรือไม่มา

ลีมกินยาทำอย่างไร

- ถ้าลีมกินยา ๑ เม็ด ให้รีบกินยาทันทีที่นึกได้ และกินยา ที่เหลือตามปกติ
- ถ้าลีมกินยา ๒ เม็ด ให้กินยาวันละ ๒ เม็ด ติดต่อกัน ๒ วัน ทางที่ดีระหว่างนั้นควรใช้ช้อนคุณกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย

- ถ้าลีมกินยา ๓ วัน ให้หยุดยาແພນນັ້ນ ຮອມປະຈຳເດືອນນາ ແລະ ເຮີມຕັ້ນຍາແພນໃໝ່ທັນທີ ກາຣລືມກິນຍາບ່ອຍ ๆ ອາຈຈະ ທຳໄໝມີເລືອດອົກກະປະປົບກະປຽຍ ອາຈທຳໄໝໃໝ່ຕົກແລະ ຕັ້ງຄຽວໄດ້

ກິນຍາແລ້ວອາຈມີມີກາຣອະໄຮບ້າງ

ບາງຄນທີ່ກິນຍາແລ້ວອາຈມີມີກາຣຕ່ອໄປນີ້ ຜຶ່ງເປັນເຮື່ອປົກຕິ

- ຄຸລື່ນໄລ້ອາເຈີນ ອາຈພົດໄດ້ໃນຮະຍະເຮີມກິນຍາ ๑ - ๒ ແພນແຮກ ຂອງກິນຍາ ອາການນີ້ຈະຄ່ອຍ ๆ ໄຫຍໄປ ຄວຮແນະນຳໃຫ້ ກິນຍາຫລັ້ງອາຫາຣເຢັນຫວູກ່ອນນອນ ຄ້າທາກມີມີກາຣມາກຫວູກ ເປັນຍຸ່ນານ ຄວຮພິຈາຮານາເປັນມາໃຫ້ຢາເມື້ດຄຸມກຳນົດທີ່ມີ ປົມານຂອງມີໂນນຳລຳງ
- ນ້ຳໜັກຕົວເປັນແປ່ງ ພບວ່າມີນ້ຳໜັກເພີ່ມ ຄວາມຈົງຕົ້ງ ຮະມັດຮະວັງເຮື່ອງອາຫາຣກິນ ອຢ່າກິນແປ້ງແລະໄຂມັນນາກ ຈະທຳໄໝອ້ວນນາກ
- ບາງຄນມີຜົາຂຶ້ນບ້າງ ຜຶ່ງພບມາກໃນຜູ້ທີ່ອູ່ກ່າລາງແດດນານ ๆ ຈຶ່ງຫລືກເລື່ອງກາຮູກແດດນານ

- เลือดประจำเดือนน้อยลง ทำให้ลดภาวะเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก
- เจ็บตึงเต้านม
- บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรจะวัดความดันโลหิต
- การกินยาคุมกำเนิดจะมีประจำเดือนมาสม่ำเสมอ และ ปวดประจำเดือนน้อยลงหรือไม่ปวดเลย

๓.๒.๓ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาคุมกำเนิดที่ผลิตมาใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉิน มีการร่วมเพศที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ หรือมีการผิดพลาดจากการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัยร้าว เป็นต้น แพทย์ไม่แนะนำให้ใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบปกติ แต่วัยรุ่นนิยมใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดหลังร่วมเพศซึ่งเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง และมีผลข้างเคียงตามมา

กินยาเม็ดคุณกำเนิดฉุกเฉินอย่างไร

- ยาที่มีออร์โนนโปรดเจลโตเจนขนาดสูง ๓๕๐ ไมโครกรัม กินยาเม็ดแรกภายใน ๓๒ ชั่วโมงหลังร่วมเพศ และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก ๑ เม็ด
- ยาเม็ดคุณกำเนิดชนิดออร์โนนอลโลสโตรเจนต่ำ (อลโลสโตรเจน ๓๐ ไมโครกรัม) ซึ่งเป็นยาเม็ดคุณกำเนิดที่ขายทั่วไป กินครึ่งแรก ๔ เม็ดทันทีที่ได้ยา ภายใน ๓๒ ชั่วโมงหลังร่วมเพศ และอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมาให้กิน ๔ เม็ด (ต่อจากครึ่งแรก ๑๒ ชั่วโมง)
- ยาเม็ดคุณกำเนิดชนิดออร์โนนรวม ขนาดปกติที่มีออร์โนน ทั้งอลโลสโตรเจน และโปรดเจลโตเจน ซึ่งเป็นยาเม็ดคุณกำเนิดที่รับประทานทั่วไป กินครึ่งแรก ๒ เม็ดทันทีที่ได้ยา แต่ต้องไม่กิน ๓๒ ชั่วโมงหลังจากร่วมเพศและ ๑๒ ชั่วโมงต่อมา ให้รับประทานซ้ำอีก ๒ เม็ด

กินยาแล้วอาจมีอาการบ้าง

- คลื่นไส้ ปวดศีรษะ
- ข้อลำคัญ การกินยาครึ่งแรกให้เร็วที่สุดไม่ต้องรอถึง ๓๒ ชั่วโมง และต้องคำนึงถึงความลับดวกเวลาที่จะกินยาเม็ดต่อไปอีก ๑๒ ชั่วโมงต่อมา (เช่น กินยาเม็ดแรก ๒๐.๐๐ น. กินยาเม็ดต่อไป ๘.๐๐ น. เป็นต้น)

- ถ้ากินยาไปแล้วภัยใน ๒ ชั่วโมง มีการอาเจียน ให้กินยาเพิ่มอีก ๑ ชุด ทันที

๓.๒.๔ ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด

ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด มีลักษณะเป็นแผ่นลีเทลี่ยมผืนผ้าขนาด ๕.๕ เซนติเมตร แผ่นแปะจะมีออร์มอนรวม เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด หลังจากแปะที่ผิวหนังของมนุษย์เข้าสู่ร่างกาย และมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดเท่ากับยาเม็ดคุมกำเนิด

แปะแผ่นยาอย่างไร

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

แปะแผ่นยาที่ไหนดี

- ควรแปะแผ่นยาที่บริเวณ ต้นแขนด้านนอก แผ่นหลังช่วงบน ஸ์โพกและหน้าท้อง
- ไม่แนะนำให้แปะบริเวณเต้านม เพราะօร์มอนอาจจะดูดซึมเข้าสู่เต้านมโดยตรง และบริเวณนั้นอาจหลุดง่าย
- ไม่แปะบริเวณที่ใช้เครื่องสำอางหรือครีมทาผิวบริเวณผิวหนังที่จะแปะแผ่นยา

ทำอย่างไรเมื่อลีมเปลี่ยนແຜ່ນຍາ

- ถ้าลีมเปลี่ยนภัยใน ๒ ວັນ ໃຫ້ເປົ້າແຜ່ນແຜ່ນໃໝ່ທີ່ຈໍາໄດ້ ແລະ ເປົ້າແຜ່ນແຜ່ນຄັດໄປຕາມກຳທັນດວນເດີມ ໄນຕ້ອງໃຊ້ວິຊີ ອຸນກຳນົດອື່ນເລົຮົມ
- ถ้าລືມເປົ້າແຜ່ນແຜ່ນນານກວ່າ ๒ ວັນ ດຽວແນະນຳໃຫ້ຍຸດໃໝ່ ແຜ່ນຍາ ໄທເຮີ່ມຕົວການໃຊ້ແຜ່ນຍາແປະໄໝ່ ເມື່ອມີປະຈຳເດືອນ ມາແລະ ຊ່ວງ ៥ ວັນແຮກ ດຽວໃຊ້ວິຊີ ອຸນກຳນົດອື່ນຮ່ວມດ້ວຍ

ทำอย่างไร ແຜ່ນຍາຫລຸດລອກອອກ

- ถ้าຫລຸດລອກອອກພາຍໃນ ๑ ວັນ ໃຫ້ປັດແຜ່ນເດີມໃຫ້ລົນທີ ຢູ່ໂປ່ງ ເປົ້າແຜ່ນໃໝ່ທີ່ຄໍາປັດແຜ່ນເດີມໄຟໄດ້ ແລ້ວເປົ້າແຜ່ນ ແຜ່ນຍາຕາມກຳທັນດເດີມ
- ถ้าຫລຸດລອກອອກການາກເກີນ ๑ ວັນ ຢູ່ໂມ່ທ່ານວ່າຫລຸດອອກ ນານເທົ່າໄວ ດຽວຍຸດການໃຊ້ແຜ່ນເດີມ ຮອປະຈຳເດືອນມາແລ້ວ ເຮີ່ມແປະແຜ່ນຍາແຜ່ນໃໝ່ເໜື້ອນແປະຍາແຜ່ນແຮກ ໃນຊ່ວງ ៥ ວັນແຮກ ດຽວໃຊ້ວິຊີ ອຸນກຳນົດອື່ນທີ່ໄໝໃຊ້ຍອຣົມໂນຮ່ວມດ້ວຍ

๓.๒.๕ ຍາສັດຄຸມກຳນົດ

ຍາສັດຄຸມກຳນົດ ເປັນຍອຣົມໂນສັງເຄຣະທີ່ທີ່ກຳເລີຍນແບບຍອຣົມໂນ ທີ່ອູ້ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ທີ່ຢູ່ ຂັດເຂົາກລ້າມເນື້ອທຸກ ໆ ຕ ເດືອນ ມີປະລິທີກາພສູງ

ฉีดยาเมื่อไร

การฉีดยาคุมกำเนิดเข็มแรกรกภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือน
ฉีดยาคุมกำเนิดแล้วอาจมีอาการอะไรบ้าง

- ประจำเดือนกะปริบกะปรอย มักจะเกิดในเข็มแรก ๆ หลังจากฉีดยา เข็มที่ ๒-๓ ประจำเดือนกะบริบกะปรอย จนน้อยลง และประจำเดือนจะไม่มา
- น้ำหนักตัวมักจะเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

๓.๒.๖ ยาผิงคุมกำเนิด

ยาผิงคุมกำเนิด เป็นการใช้ออร์โมนชนิดเดียว บรรจุอยู่ในหลอดพลาสติกเล็ก ๆ หลอดเดียว ผิงบริเวณด้านแขวน สามารถคุมกำเนิดได้ ๓ ปี เมื่อผิงเข้าไปในร่างกายออร์โมนจะกระจายเข้าสู่กระแสเลือด ในอัตราที่ค่อนข้างคงที่ ออกรถทีเร็วและมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง

ผิงคุมกำเนิดแล้วอาจมีอาการอะไรได้บ้าง

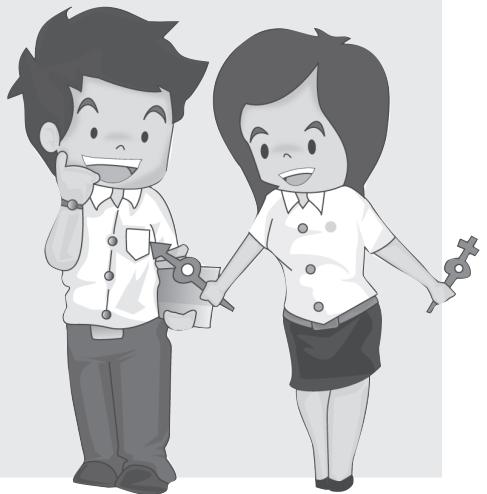
คล้ายกับยาฉีดคุมกำเนิด

๓.๒.๗ การหลังภายนอก การหลังภายนอกจะเป็นที่วัยรุ่นชายต้องควบคุมตัวเองให้ดี และถอนอวัยวะเพศของเข้าให้ออกมา หลังนอกซ่องคลอดขณะกำลังจะถึงจุดสุดยอด มีโอกาสในการตั้งครรภ์สูง จึงไม่แนะนำให้ใช้

๓.๒.๔ การนับระยะปลอดภัย การนับระยะปลอดภัย หรือ หน้า ๓ หลัง ๓ เป็นการวิธีคุณกำเนิดที่ไม่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นประจําเดือนมาไม่ตรงกันทุกเดือน ทำให้การนับระยะปลอดภัยปฏิบัติได้ยาก โอกาสพลาดลุ้ง จึงไม่แนะนำให้ใช้

วิธีคุณกำเนิด ๔ วิธีดังกล่าว วิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่น คือใช้ถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันทั้งการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดล์ สำหรับอีก ๖ วิธี เป็นวิธีที่วัยรุ่นหญิงสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม แต่ไม่แนะนำให้ใช้การนับระยะปลอดภัย

อยากช่วยเพื่อน
ทำอย่างไรดี



อยากรู้เพื่อนทำอย่างไร

๑. ทำให้เพื่อนไว้ใจในตัวเรา
๒. เก็บความลับของเพื่อนโดยไม่เล่าเรื่องของเพื่อนให้คนอื่นฟัง
๓. กระตือรือร้นเมื่อเพื่อนมากข้อความช่วยเหลือ
๔. ให้เวลาเพื่อน จากนั้นชวนพูดคุยให้เพื่อนระบายความในใจ

ออกมา

๕. ตั้งใจรับฟัง ด้วยสีหน้าท่าทาง คำพูดที่แสดงถึงความเต็มใจ
ในการรับฟัง
๖. เมื่อรับฟังเรื่องของเพื่อน ต้องแยกแยะให้ได้ว่าปัญหานั้น
คืออะไร และเป็นปัญหาของใคร

๓. ไม่ควรติดหนังหรือซ้ำเติมเพื่อน คอยให้กำลังใจ เทื่องอก
เห็นใจและช่วยเหลือ

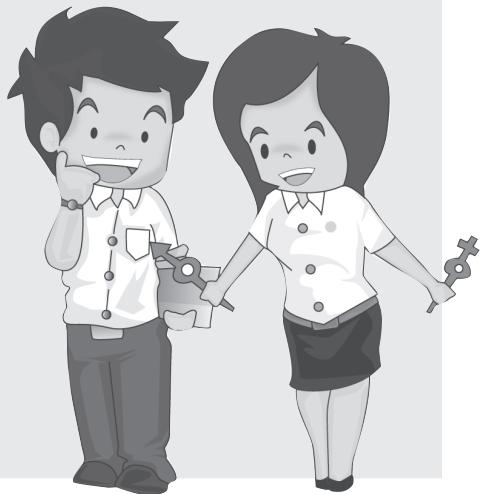
๔. ให้ข้อคิด เป็นผู้ร่วมคิด และแก้ปัญหาไปพร้อม ๆ กับเพื่อน
หรือ ปรึกษาอาจารย์ที่สนใจ ญาติผู้ใหญ่ ถ้าเพื่อนไม่กล้าปรึกษาผู้ใหญ่
อาจจะโทรศัพท์หรือไปสถานบริการที่มีการบริการให้การปรึกษาจาก
หน่วยงานภาครัฐและเอกชน

๕. การถาม-ตอบ ทางเว็บไซต์ ของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน
มากมายที่ให้คำแนะนำและการปรึกษา

เมื่อวัยรุ่นมีข้อข้องใจในเรื่องต่าง ๆ สามารถขอความช่วยเหลือ
หรือคำปรึกษาได้ดังนี้

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

รายชื่อเครื่องข่าย
ที่สามารถติดต่อได้
เมื่อมีปัญหา



รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา

- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

๘๘/๒๒ หมู่ ๔ ตำบลตลาดขวัญ ถนนติวนันท์

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๗๓๔, ๐-๒๕๙๐-๔๗๖๕

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

- กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

(ฝ่ายบริหารทั่วไป กองแรงงานหญิงและเด็ก)

อาคารใหม่ ๑๕ ชั้น ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๔๐๐๖

- คณะกรรมการค่าตอบแทนเพื่อการพัฒนาสังคม แผนกสตรี

สภาพรัฐบาลราชคณากรลิกแห่งประเทศไทย

๑๒๒/๑๑ ชั้น ๓ ซอยนาคนุสวรรณ์ ถนนนนทบุรี ยานนาวา

กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๑-๓๙๐๐ ต่อ ๑๗๐๔/๑๗๐๕

โทรสาร ๐-๒๖๔๑-๕๕๖๘-๓๐

E-mail : cet@cbct.net

- **บ้านภาคีชุมพABAล มูลนิธิศรีชุมพABAล**
๑๙๒๔/๓ ซอยโป๊ลส์แม่พระฟ้าติมา ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๘๖๒๔๗-๔๘๔๙, ๐-๙๕๙๔๕-๐๔๕๓
- **บ้านพระคุณ มูลนิธิสภากาคริสตจักรลูธเนอร์**
๑๕/๑๔๓ หมู่บ้านกัญญาเข้าล์ ตำบลลำโรงเหนือ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๕-๑๔๐๑
โทรสาร ๐-๒๗๓๓๔-๓๔๓๓
- **มูลนิธิผู้หญิง**
๒๙๕ ถนนจรัสนิทวงศ์ ซอยว่า๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๙๙, ๐-๒๔๓๕-๑๔๑๑
โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๑๓๓๔
www.womenthai.org
E-mail : info@womenthai.org
- **มูลนิธิเพื่อนหญิง**
๓๙๒/๑๐-๖๒ ซอยรัชดาภิเษก ๔๒ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓๓-๒๗๔๐, ๐-๒๕๑๓๓-๒๗๔๓, ๐-๒๕๑๓๓-๑๐๐๙
โทรสาร ๐-๒๕๑๓๓-๑๗๙๙
E-mail : FOW@mazart.inet.co.th

● มูลนิธิปีవนาหงส์กุลเพื่อเด็กและสตรี

๘๔/๑๔ หมู่ ๒ ถนนรังสิต-นครนายก (คลอง ๓) ตำบลลำผักฤดู
อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ๑๗๑๑๐
โทรศัพท์ ๐๑๓๔, ๐-๒๕๕๓-๐๕๐๐-๑, ๐-๒๕๕๓-๐๔๙๖-๘
โทรสาร ๐-๒๕๕๓-๐๔๙๙
www.pavenafoundation.or.th
ตู้ ปณ ๒๒๒ วัชร์ปุรี

● มูลนิธิส่งเสริมโอกาสผู้หญิง (เอ็มพาวเวอร์)

อาคารเลขที่ ๓ ชั้น ๓ ซอยพัฒน์พงษ์ ๑ ถนนสุรุวงค์
เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๓-๕๙๓๓๒, ๐-๒๒๒๖-๔๐๑๙
โทรสาร ๐-๒๒๒๓-๓๙๐๒
E-mail : Meo.wantyou@hotmail.com

● มูลนิธิ ทองใบ ทองเปาด

๑๕/๑๓๔-๑๓๕ ซอยเลือ่ำใหญ่อุทิศ กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๔-๖๔๖๘
โทรสาร ๐-๒๕๕๔-๖๔๖๖

● **สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักชุมชน)**

๔๐๑/๑ ถนนเดชะตุขคะ แขวงทุ่งลีกัน เขตดอนเมือง

กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๗๙-๒๓๐๑-๑๐, ๐-๒๕๗๙-๒๒๒๒, ๐-๒๕๑๒-๒๓๐๓

www.apsw-thailand.org

● **สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข**

๙๓ กระทรวงมหาดไทย ถนนอัษฎาภิรักษ์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๑๒๑๐-๒๒๒๒

โทรสาร ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐ ต่อ ๑๓

www.Happyfamily.in.th

● **สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทย**

ในพระบรมราชินูปถัมภ์

เลขที่ ๖ ถนนลูกขี้ทัย แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๙-๐๓๓๓

โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๙๐๕๐

www.wlat.org

- สมาคมسامาริtanส์แห่งประเทศไทย

ตู้ ปณ ๖๓ ปณผ.สันติสุข กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๓

สำนักงานกรุงเทพฯ ๐-๒๗๓๑๓-๖๓๔๐

www.samaritansthailand.blogspot.com

E-mail : Samaritans_thai@hotmail.com

English line ๐-๒๗๓๑๓-๖๓๔๑

ศูนย์กรุงเทพฯ ๐-๒๗๓๑๓-๖๓๔๓

เชียงใหม่ ๐-๕๓๒๒๔-๕๘๗๓-๘

- สายด่วนวัยรุ่น มูลนิธิห่วงใยเยาวชน

๑๐๒/๒๒ ชั้นอยมมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ถนนวิภาวดี-รังสิต

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๔๕-๖๘๘๓-๔

โทรสาร ๐-๒๒๓๔๖-๔๙๔๑-๕

- ออตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ๑๖๖๗, ๑๓๒๓

ເອກສາຮອ້າງອີງ

ກອງອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້ ກຽມອນາມຍາ ກະທຽວສາຫະລຸ.

ຄູ່ມືອກາກໃຫ້ບໍລິກາວງແພນຄຣອບຄຣວໍສໍາຫັບເຈົ້າໜ້າທີ່
ສາຫະລຸ. ກຽງເທິພາ : ໂຮງພິມພົອງຄົກກາລົງເຄຣະໜໍ
ທ່າກຜ່ານຕຶກ, ແກ້ໄຂ.

ກອງອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້ ກຽມອນາມຍາ ກະທຽວສາຫະລຸ.

ຄູ່ມືອກາກແກນນໍາເຍວ່ານັດ້ານອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້. ແກ້ໄຂ.
ສໍານັກອນາມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັນນີ້ ກຽມອນາມຍາ ກະທຽວສາຫະລຸ.

ກາຮຄຸມກຳເນີດສໍາຫັບວ້ຍຮຸນ (Contraception for
Adolescent). ພິມພົອງຄົກທີ່ ເ. ກຽງເທິພາ : ໂຮງພິມພົ້າ
ສໍານັກງານພະພຸທະສາລະນາແຫ່ງໜາຕີ, ແກ້ໄຂ.

ຈົກລາງວົນ ປະເລີສີວິທຍ. "ຄ່າຍກາຮສ້າງທັກະະຊືວິຕ" ໃນ : ຊຸດຄູ່ມືອກາກ
ດູແລສຸຂພາວ້ຍຮຸນ "ໂຄຮກາຮເຄືອຂ່າຍສ້າງເສີມສຸຂພາພ
ວ້ຍຮຸນກັບໂຮງເຮືນແພທຍ". ກຽງເທິພາ : ຄະແພທຍຄາສຕ່ວ
ໂຮງພຍາບາລຮາມາອີບດີ ແລະ ສໍານັກງານກອງຖຸນສັນບລຸນ
ກາຮສ້າງເສີມສຸຂພາພ (ສສລ.), ມ.ປ.ພ.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และสุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐี.

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

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

สุวชัย อินทรประเสริฐ. "การคุ้มกำเนิดลำหัววัยรุ่น" ใน : ชุดคู่มือ การดูแลสุขภาพวัยรุ่น "โครงการเครือข่ายสร้างเสริม สุขภาพวัยรุ่นกับโรงเรียนแพทย์". กรุงเทพฯ :

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ม.ป.พ.

สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐี. "การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง" ใน : ชุดคู่มือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น "โครงการเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น กับโรงเรียนแพทย์". กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ม.ป.พ.

UNICEF. Life Skills. เช้าถึงได้จาก

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

ที่ปรึกษา

ดร. นายแพทย์สมยศ ดีรัคเมธี	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ล้มคักก้าดี ภัทรกุลวนิชย์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง	ผู้อำนวยการ

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

คณะกรรมการ

นายสุนัน พัญญาดิลก	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวรดี ชาญสมร	ชำนาญการพิเศษ
นางยุพา พูนขำ	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวลุกวรวรรณ เจตุวงศ์	ชำนาญการพิเศษ
นางสาวลิริมน วีไลรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุข
นางกอบกุล ไพศาลอัชพงษ์	ชำนาญการพิเศษ
นางปิยะรัตน์ เอี่ยมคง	นักวิชาการสาธารณสุข
	ชำนาญการ



คู่มือ...วัยรุ่นและเยาวชน

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข