

กิจกรรมที่ 12

พัฒนา Key Message และจัดทำสื่อ/คู่มือ/แนวทาง ฯลฯ เพื่อส่งเสริมความรู้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ซ้ำให้แก่ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น

นโยบายสำคัญ ลดปัญหาการตั้งครรภ์ซ้ำและการแท้งซ้ำในหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี โดยการส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาและบริการคุมกำเนิดด้วยวิธีกึ่งถาวรอย่างทั่วถึง และพัฒนาระบบช่วยเหลือส่งต่อให้วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์สามารถเข้าถึงบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยด้วยการใช้ข้อเท็จจริงใหม่ๆ เทคโนโลยีออนไลน์ และการบูรณาการงานร่วมกันระหว่างภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

มาตรการที่ 5 สร้างความรู้ให้แก่วัยรุ่นเกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์ซ้ำ การแท้งซ้ำ การคุมกำเนิด และการวางแผนครอบครัวที่หลากหลายรูปแบบและช่องทาง

ประเด็นความรู้ การป้องกันและทักษะชีวิต การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด การยุติการตั้งครรภ์

ระยะเวลาดำเนินการ ตุลาคม 2563 – กุมภาพันธ์ 2564

เป้าหมาย จำนวน 10 เรื่อง

ผลการดำเนินงาน

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ดำเนินการพัฒนา Key Message และจัดทำสื่อ/คู่มือ/แนวทาง ฯลฯ เพื่อส่งเสริมความรู้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ซ้ำให้แก่วัยรุ่นและประชาชน โดยการเผยแพร่ทางช่องทางต่างๆ ของกรมอนามัยและสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยในปี 2564 ได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการจัดทำเนื้อหาวิชาการเพื่อพัฒนา Key Message สำหรับนำไปใช้จัดทำสื่อเผยแพร่ผ่านช่องทาง Line Application Teenclub ดังนี้

เดือน ตุลาคม 2563 เรื่อง แม่ท้องอาบน้ำอุ่นได้มั๊ย และ ช่วยด้วยท้องไม่พร้อม



ผลผลิตตัวชี้วัดที่ 1.15 ร้อยละของการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี

เดือน พฤศจิกายน 2563 เรื่อง สิทธิวัยรุ่นตาม พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 และ วัยรุ่นไม่ต้องท่องได้มัย

“สิทธิวัยรุ่น”
พระราชบัญญัติ
การป้องกันและแก้ไขปัญหากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559

- ได้รับการคุ้มครองและดูแลสุขภาพ
- ได้รับการบริการอนามัยการเจริญพันธุ์
- ได้รับการรักษาความลับและเป็นส่วนตัว
- ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาคและไม่ถูกเลือกปฏิบัติ
- ได้รับสิทธิอันชอบธรรมและไม่เป็นเหยื่อของค่านิยมตามท.ร.บ. อย่างถูกต้องครบถ้วน และเพียงพอ

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติสุขภาพดี | จิตพิสัย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
จำนวนผู้ติดตาม www.anamamedia.anamalmoph.go.th | เบอร์โทร : 11 มีนาคม 2563

วัยรุ่นไม่ต้องท่อง.....ได้มัย?

เมื่อเราร่วมกัน จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ เช็กลิสต์หรือไม่... ไม่มี ต้องคิดก่อนมีเพศสัมพันธ์

มีเพศสัมพันธ์

- วิตกกังวล กลุ้มใจ
- เสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี
- ท้องที่ไม่พร้อมมีไม่พร้อมที่แก้ปัญหาไม่ได้
- ต้องยุติการตั้งครรภ์
- เสี่ยงอันตรายจากการทำแท้ง

ไม่มีเพศสัมพันธ์

- สบายใจ ไร้กังวล
- อนาคตสดใส
- ไม่เสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี
- ไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ เช็กลิสต์ ก็ได้

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติสุขภาพดี | จิตพิสัย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
จำนวนผู้ติดตาม www.anamamedia.anamalmoph.go.th | เบอร์โทร : 11 มีนาคม 2563

เดือน ธันวาคม 2563 เรื่อง วัยรุ่นกับการรับบริการคุมกำเนิดกึ่งถาวรและยุติการตั้งครรภ์ และ ข้อดีและผลข้างเคียงของยาฝังคุมกำเนิด

วัยรุ่น สิทธิวัยรุ่นกับการรับบริการอนามัยการเจริญพันธุ์

วัยรุ่นสามารถขอรับบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ หรือ อนามัยการเจริญพันธุ์ (ARHC) ได้ฟรี

วัยรุ่นสามารถขอรับบริการคุมกำเนิดกึ่งถาวร (ฝังคุมกำเนิด/ยาฝังคุมกำเนิด) อย่างปลอดภัย หรือ อนามัยการเจริญพันธุ์ (ARHC) ได้ฟรี

วัยรุ่นสามารถขอรับบริการยุติการตั้งครรภ์ (Mifepristone หรือ RU-486) ได้ฟรี

วัยรุ่นสามารถขอรับบริการคุมกำเนิดกึ่งถาวร (ฝังคุมกำเนิด/ยาฝังคุมกำเนิด) อย่างปลอดภัย หรือ อนามัยการเจริญพันธุ์ (ARHC) ได้ฟรี

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติสุขภาพดี | จิตพิสัย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
จำนวนผู้ติดตาม www.anamamedia.anamalmoph.go.th | เบอร์โทร : 11 ธันวาคม 2563

ข้อดี VS ผลข้างเคียง ยาฝังคุมกำเนิด

ข้อดี

- คุมกำเนิดได้ถาวร 3 ปี 5 ปี
- ไม่รบกวนการมีเพศสัมพันธ์ หรือ การใช้ชีวิตประจำวัน
- ไม่ต้องกังวลเรื่องการใช้ยาคุมกำเนิด หรือ ปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ไม่ทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่ม
- ใช้แทนวิธีคุมกำเนิดแบบอื่นได้
- ใช้ง่ายและสะดวก
- ปลอดภัยและสามารถถอดออกได้

ผลข้างเคียง

- มีเลือดออก
- ปวดท้อง
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ
- อาจมีอาการแพ้ยา

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติสุขภาพดี | จิตพิสัย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
จำนวนผู้ติดตาม www.anamamedia.anamalmoph.go.th | เบอร์โทร : 11 ธันวาคม 2563

ผลผลิตตัวชี้วัดที่ 1.15 ร้อยละของการตั้งครุภักซ์ในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี

เดือน มกราคม 2564 เรื่อง ประจำเดือน อีหยังวะ และ New normal Safe sex

ประจำเดือน... อีหยังวะ!!

สิ่งที่ต้องทำ เมื่อฉันมีประจำเดือน

ประจำเดือน (Menstruation) หมายถึง การที่มีเลือดออกทางช่องคลอดเป็นประจำทุกเดือน เป็นอาการแสดงความพร้อมของร่างกายสู่การเจริญพันธุ์

การดูแลสุขภาพ

- ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์อย่างถูกวิธี
- ทำความสะอาดบริเวณโคนขาหนีบ ขาหนีบ และชั้นใต้เท้า
- เมื่อเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งต้องทำความสะอาด อวัยวะเพศ และชั้นใต้เท้า
- ใส่กางเกงที่เป็นผ้าฝ้ายหรือเนื้อนุ่ม และเปลี่ยนบ่อยๆ

อย่าทำ!

- เล่น ลุยงานหนักเกินไป
- สูบบุหรี่
- รับประทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
- รับประทานยาคุมกำเนิดโดยไม่ปรึกษาแพทย์
- อาบน้ำร้อนเกินไป
- ดื่มน้ำเย็นเกินไป
- ออกกำลังกายหนักเกินไป

รับประทานอาหาร

ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ และไม่รับประทานอาหารมันๆ เป็นของเสีงสำหรับกรณีประจำเดือน

การออกกำลังกายและพักผ่อน

ไม่ออกกำลังกายหนักหรือหนักเกินไปพักผ่อนให้เพียงพอ

สังเกตอาการระหว่างการมีประจำเดือน

บันทึกอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการมีประจำเดือนบันทึกวันสุดท้ายที่มีประจำเดือนในแบบปฏิทินสุขภาพ หรือใน Line Official Teen club จะช่วยให้รู้สุขภาพของระบบสืบพันธุ์ผิดปกติหรือไม่ เป็นประโยชน์ต่อแพทย์ในการตรวจวินิจฉัยทางคลินิกได้อย่างถูกต้อง

รู้สึกละอายใจ... ไม่ทำไม่ได้แล้ว...

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติไทยสุขภาพดี จิตที่สวย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.anamaimedia.anamai.moph.go.th | หมายเลข : 16 638 2564

NEW Normal Safe Sex

ชีวิตวิถีใหม่กับเพศสัมพันธ์ปลอดภัย

Safe Sex is NO SEX

การมีเพศสัมพันธ์ปลอดภัยที่สุด คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือเลือกใช้วิธีการสำราญความใคร่ด้วยตนเอง และลดการสัมผัสระหว่างกัน

One Love รักเดียว ใจเดียว

มีเพศสัมพันธ์กับคู่รักที่อยู่ร่วมกัน โดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ หรือมีคู่นอน 1 คน การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เพิ่งรู้จัก หรือคนที่เพิ่งรู้จักทางออนไลน์

Start Condom

Safe your SEX

หมอลูกหมอนึงก็ให้หมอลูกหลานได้แก่ ถุงยางอนามัย และสารหล่อลื่น พร้อมทั้งใช้ถุงยางอนามัยและเจลหล่อลื่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์เป็นการป้องกันที่ดีที่สุด

Testing Together

เมื่อมีกิจกรรมหรือคิดจะลองเพศสัมพันธ์ รีบพบแพทย์ ทำเชื้อยากันเอง หรือมีตรวจ HIV เปรียบ และตรวจ HIV แล็บที่ศูนย์ระหว่างการศึกษา

New Normal New Safe SEX

- ใช้หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าป้องกัน การรับเชื้อไวรัสประจำวัน
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- ทำความสะอาดร่างกาย ก่อนและหลังมีกิจกรรมร่วมกัน

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติไทยสุขภาพดี จิตที่สวย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.anamaimedia.anamai.moph.go.th | หมายเลข : 16 638 2564

เดือน กุมภาพันธ์ 2564 เรื่อง ยาคุมฉุกเฉิน และ ขวนลุกคุยเรื่องเพศ

ยาคุมฉุกเฉิน

ใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ใจควรใช้กิน 2 กล่อง/เดือน

เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ อุบัติ่ขึ้น คู่สมรสได้วิธีอื่นที่ปลอดภัย

ผลข้างเคียง

- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดท้อง อ่อนเพลีย
- ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ
- คลื่นไส้ท้อง

ข้อควรระวัง

ได้สารลดปริมาณการตั้งครรภ์ได้ 100% ใกล้เคียงการคุมกำเนิดโดยวิธีอื่น

ไปทำให้เกิดอาการท้อง

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติไทยสุขภาพดี จิตที่สวย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.anamaimedia.anamai.moph.go.th | หมายเลข : 16 638 2564

ขวนลุกคุยเรื่องเพศ

เทคนิก 5 ข้อ

ขวนลุกคุยรุ่น พุดคุยเรื่องเพศที่ดีให้เป็นเรื่องธรรมดา

- 1 สร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงรอบคอบ ทำกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอ ขวนลุกคุยในบรรยากาศสบาย ๆ สอดคล้องรัก ความอบอุ่น และความจริงใจให้กับลูก
- 2 ทำความเข้าใจใจตัวเองกับ ไม่บังคับเรื่องเพศ ไม่ร้องบังคับ และไม่ลงโทษรุนแรง ทำใจเข้าใจใจกันและกัน สอดคล้องระหว่างวัย ลูกกล้าถาม กล้าแสดงออก
- 3 เปิดโอกาสให้ลูกได้พุดคุยกับพ่อแม่อย่างสบายใจ และตั้งคำถามตามความร้องขอของธรรมชาติ เพื่อป้องกันการเสี่ยงเรื่องเพศ ป้องกันลูกหาข้อมูลจากแหล่งอื่นหรือสื่อออนไลน์ ที่อาจถูกบิดเบือนไป
- 4 ฝึกให้ลูกรู้จักการคิด มองเห็นความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักเลือกที่จะแสดงออก และรู้จักความรับผิดชอบ ทำทีลูกเอาตัวและยอมรับ ความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตัวเองได้ดี
- 5 ส่งเสริมการรับ การเล่นกีฬา และการทำกิจกรรมกลุ่ม ลูกจะได้เรียนรู้ พฤติกรรม ความรู้สึก และความแตกต่างทางเพศภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนาน ไม่จำเจจนน่าเบื่อหน่าย

เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องสกปรก ไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่เป็นเรื่องที่คุยกกันได้กับครอบครัว

กรมอนามัยส่งเสริมทัศนคติไทยสุขภาพดี จิตที่สวย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.anamaimedia.anamai.moph.go.th | หมายเลข : 16 638 2564
