

คู่มือ 

อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ...อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)  
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ..อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)  
การป้องกันและกำจัดโรคในวัยรุ่น

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : 16,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

ออกแบบรูปเล่ม : โรงพิมพ์เทพปัญญานิสย์

ISBN : 978-616-11-0676-8

ลิขสิทธิ์ของหนังสือนี้เป็นของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

# คำนำ

บทบาทสำคัญประการหนึ่งของ อสม. ในการเฝ้าระวังป้องกันปัญหาสาธารณสุขในหมู่บ้าน ชุมชน คือ งานอนามัยแม่และเด็ก รวมถึงการวางแผนครอบครัว โดยเฉพาะเรื่องหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องช่วยกันเผยแพร่ความรู้ ให้ชาวบ้านทราบว่า อายุที่เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์ คือ ไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปี เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจ ลดความเสี่ยงจากปัญหาการตั้งครรภ์และคลอด ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของมารดาและทารกเป็นสำคัญ และหากอายุยังไม่เหมาะที่จะตั้งครรภ์ต้องคุมกำเนิดไว้ก่อน แต่ปัจจุบันพบว่า มีหญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี หรือที่เรียกกันว่า แม่วัยรุ่น เพิ่มจำนวนมากขึ้น

คู่มือ...อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้ อสม. เข้าใจสภาพปัญหา และสามารถดำเนินบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนร่วมจัดกิจกรรมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

มิถุนายน ๒๕๕๔

# สารบัญ

## บทนำ

สถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๑
แนวทางการป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน	๗
ธรรมชาติของวัยรุ่น	๑๓
ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น	๑๗
บทบาทของ อสม.	๒๙
รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา	๓๑
เอกสารอ้างอิง	๓๗

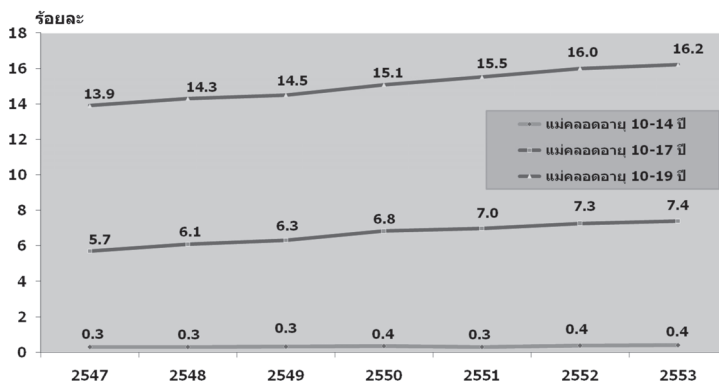
สถานการณ์  
สาเหตุและผลกระทบ  
จากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



## 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



ที่มาโดยการสนับสนุนข้อมูลจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข  
จัดทำข้อมูลโดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
(การคำนวณร้อยละของแม่คลอดบุตรอายุ 10-19 ปี =  $\frac{\text{จำนวนแม่คลอดบุตรในช่วงอายุนี้} \times 100}{\text{จำนวนแม่คลอดบุตรทั้งหมด}}$ )

ซึ่งข้อมูลดังกล่าว หากรวมการแท้งและเด็กตายคลอดที่ส่วนใหญ่ไม่มีการแจ้งเกิดจะมีจำนวนสูงกว่านี้มาก นอกจากนี้การสำรวจอายุเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น พบว่า แนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ ปัจจุบันวัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุเฉลี่ย ๑๕ - ๑๖ ปี และการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกส่วนใหญ่ใช้ถุงยางอนามัยไม่ถึงร้อยละ ๕๐ โดย

พบแม่วัยรุ่นน้ออายุน้อยที่สุด ๙ ปี นอกจากนี้ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันยังส่งผลให้อัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชนอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจาก ๔๑.๕ ต่อประชากรแสนคนใน พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็น ๗๙.๘ ต่อประชากรแสนคนใน พ.ศ. ๒๕๕๓ รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ด้วย

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็ว เป็นเพราะพัฒนาการทางเพศสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นปัจจุบันเติบโตขึ้นจากวัฒนธรรมสมัยใหม่ ได้รับอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ อีกทั้งการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษายังไม่เป็นระบบ ไม่มีความชัดเจนแน่นอน แล้วแต่นโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรจะพูดถึง หรือไม่กล้าพูดคุยกับลูก และมักจะปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเองในกลุ่มวัยรุ่น ทำให้ได้รับความรู้ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง เกิดความเชื่อ และปฏิบัติตนอย่างผิดพลาด ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นพบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากใช้วิธีคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ใช้วิธีการป้องกัน ขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยขัดขวางความรู้สึกทางเพศ และไม่รู้ว่าจะตนเองจะมีโอกาสตั้งครรภ์เมื่อใด รวมทั้งจากอิทธิพลของสื่อช่วยยู่อารมณ์ทางเพศที่ยังขาดการควบคุมอย่างจริงจังจากหน่วยงานภาครัฐ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังไม่กล้าไปขอรับบริการคุมกำเนิด เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีทัศนคติไม่ดีต่อวัยรุ่น ในขณะที่การเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสำหรับวัยรุ่นยังเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องไปแสวงหาเองด้วยความรู้ที่ไม่ถูกต้อง



อิทธิพลของสื่อนับว่าส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจุบันโดยเฉลี่ยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอยู่กับสื่อไม่น้อยกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นอินเทอร์เน็ตวันละ ๓.๑ ชั่วโมง ดูโทรทัศน์วันละ ๕.๗ ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ ๓๙ นาที พบว่าเด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าถึง ๖ เท่า ซึ่งเว็บไซต์เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีจำนวนน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบเฉพาะ ๔๐ เว็บไซต์ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ในประเทศไทย ร้อยละ ๕๒.๕ มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ ๑๗.๕ มีเนื้อหาสื่อทางเพศที่เข้าข่ายลามกอนาจาร ใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง ส่วนรายการโทรทัศน์สำหรับการส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ ๕ ของเวลาทุกสถานีรวมกัน รายการวิทยุนั้นมีสถานีวิทยุเพื่อเด็กและเยาวชนเพียงร้อยละ ๑ จากจำนวน ๕๔๒ ของสถานีวิทยุทั้งหมดในประเทศไทย โครงการศึกษาและเผยแพร่วงสื่อเพื่อสุขภาพของสังคม ศึกษารายการละครที่ออกอากาศในช่วงเวลาครอบครัว หรือช่วง ๑๖.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ซึ่งเด็กและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาร่วมกันหน้าจอทีวีมากที่สุด เป็นรายการละครถึงร้อยละ ๘๘ ซึ่งอัดแน่นไปด้วยความรุนแรงทั้งประเด็นความรุนแรงทางกาย จิตใจ วัตถุสิ่งของ ประเด็นเรื่องภาพตัวแทน เช่น อคติทางเพศ การดูถูกเหยียดหยาม ภาษาหยาบคาย ภาษาล่อแหลม และประเด็นความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม การชมละครที่มีฉากรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรมเรื่อย ๆ จนเป็นนิสัยส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว

## ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นภาวะเสี่ยงที่สำคัญต่อสุขภาพมารดา และทารกในครรภ์

๑. ปัญหาด้านสุขภาพของมารดา วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ใน ๕ ปีแรกของการมีระดู จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสูงน้อยกว่าคนอื่น อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์สูงกว่าผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๒๐ ปี เช่น โลหิตจาง ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เจ็บครรภ์คลอดนาน 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 โครงการสำรวจสภาพปัญหาแม่วัยเยาว์ โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๓ ในวัยรุ่นที่มีบุตรก่อนอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ จำนวน ๘๒๓ ราย พบแม่วัยเยาว์ที่เคยมีความคิดฆ่าตัวตายระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด จำนวน ๑ - ๒ ครั้ง ร้อยละ ๑๒

รวมไปถึงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ง เนื่องจาก การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ถึงร้อยละ ๘๖.๖

ส่งผลให้เกิดการทำแท้งในแม่วัยรุ่นมีอัตราสูงขึ้นเรื่อย ๆ มีการลักลอบทำแท้งโดยหมอเถื่อน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมารดา การสำรวจสตรีที่ทำแท้งและมีภาวะแทรกซ้อนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของรัฐ พ.ศ. ๒๕๔๒ โดยกองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย พบว่าร้อยละ ๒๙.๓ ของผู้ทำแท้งมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี

๒. ปัญหาสุขภาพของทารกที่พบบ่อย คือ ทารกน้ำหนักน้อย ไม่แข็งแรง เสียชีวิตง่ายภายใน ๑ เดือน โดยเฉพาะหากสตรีตั้งครรภ์ หลังจากเริ่มมีระดูได้เพียง ๒ ปีแรก ทารกคลอดจะมีน้ำหนักน้อยเป็น ๒ เท่าของสตรีที่ตั้งครรภ์หลังเริ่มมีระดูครั้งแรกนานมากกว่า ๒ ปี ในการเปรียบเทียบการตายปริกำเนิด ในสหราชอาณาจักรมีรายงานว่า อัตราตายของทารกปริกำเนิด ซึ่งเกิดจากภาวะแทรกซ้อนของทารกที่มีความผิดปกติแต่กำเนิดจะสูงขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี และในประเทศไทยมีการศึกษาพบว่าทารกที่เกิดจากมารดาวัยรุ่น มีการเสียชีวิตมากกว่าเช่นกัน

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

· แนวทางการป้องกันปัญหา  
· อนามัยการเจริญพันธุ์  
· (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อ  
· ทางเพศสัมพันธ์ เอดส์  
· และการแท้ง)  
· ไนวี่รุ่นและเยาวชน



## แนวทางการป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน

เนื่องจากการพัฒนาพฤติกรรมให้วัยรุ่นและเยาวชนมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดีนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคม ดังนั้นการดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาดังกล่าวย่อมต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนของสังคม ขณะนี้การดำเนินงานที่สำคัญมีดังนี้

### ๑) การสนับสนุนในเชิงนโยบายและกฎหมาย

๑.๑) นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๕๗) ซึ่งได้รับความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี เมื่อ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๓ อันจะมีผลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุตามนโยบายที่ว่า **"รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนให้เกิดทุกรายเป็นที่ปรารถนา ปลอดภัย และมีคุณภาพ ด้วยการส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลักความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึง เพื่อเป็นพลังประชากร สร้างประเทศให้รุ่งเรืองมั่นคงและมั่นคงสืบไป"** และเน้นให้วัยรุ่นและเยาวชนมีพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี เพื่อป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการทำแท้งในวัยรุ่นและเยาวชน

### ๑.๒) (ร่าง) พระราชบัญญัติคุ้มครองอนามัยการเจริญพันธุ์

เพื่อให้ประชากรทุกกลุ่มวัยได้รับสิทธิในการคุมครอง สามารถเข้าถึง ข้อมูลข่าวสารและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ตามความต้องการ (ร่าง) พรบ. นี้เป็นบทบังคับ และบทลงโทษ หากเกิดการกระทำ ที่ไม่เป็นไปตามบทบาทหน้าที่ของบุคคลและหน่วยงาน โดยยึดหลักการ ตามแนวทาง นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามาตรการอนามัยการเจริญพันธุ์ แห่งชาติ ซึ่งถือเป็นนโยบายรัฐบาล และสอดคล้องกับข้อตกลงระหว่าง ประเทศที่ประเทศไทยได้ลงนามไว้ และ (ร่าง) พรบ. นี้ คณะรัฐมนตรี ได้มีมติอนุมัติหลักการเมื่อ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๓ ขณะนี้อยู่ใน กระบวนการออกกฎหมาย

๑.๓) ผลักดันให้การป้องกันและแก้ไขปัญหามาตรการเจริญพันธุ์เป็นวาระของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ เพราะการ แก้ไขปัญหาด้านสุขภาวะทางเพศ มีความซับซ้อน ยังเป็นความขัดแย้ง ระหว่างสภาพแวดล้อมทางสังคมยุคปัจจุบันกับวัฒนธรรมที่ยังคงอยู่ จึงจำเป็นต้องใช้นโยบายสาธารณะที่ทุกคนและทุกหน่วยงานยอมรับ และเห็นเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องร่วมมือกันแก้ปัญหาเพราะเป็นเรื่องที่ เกี่ยวข้องกับตนเอง สังคม และชุมชนนั้น ๆ นโยบายสาธารณะ เฉพาะประเด็นเรื่อง การแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์ไทยกับการตั้งครอบครัว ที่ไม่พร้อม จึงได้รับการนำเสนอในการประชุมสมัชชาสุขภาพครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๓ เพื่อเป็นมติที่ต้องได้รับการแก้ไขเร่งด่วนจากทุกภาคส่วน

**๑.๔) สนับสนุนให้จังหวัดมีแผนยุทธศาสตร์พัฒนานามัย**  
**การเจริญพันธุ์แบบบูรณาการ** ซึ่งเป็นการจัดทำแผนแบบบูรณาการ  
ที่ทุกหน่วยงานในจังหวัดทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม  
ร่วมกันจัดทำแผน และมีการดำเนินการตามแผน โดยมีเป้าหมาย  
ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ ซึ่งจะมีผลต่อ  
การลดการตั้งครรภ์ ไร้คิดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการทำแท้ง  
ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน

## **๒) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรและสถานบริการสาธารณสุข**

**๒.๑) การอบรมผู้ให้บริการจากสถานบริการสาธารณสุข**  
**ทุกระดับ** ตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ให้มีความรู้  
ความสามารถในการให้ความรู้ คำแนะนำ การปรึกษา และบริการ  
คุมกำเนิด

**๒.๒) การอบรมผู้ให้บริการเพื่อจัดบริการสุขภาพที่เป็น**  
**มิตรกับวัยรุ่น** โดยการจัด "คลินิกวัยรุ่น" เพื่อให้บริการสุขภาพ  
และอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นและเยาวชน คลินิก  
วัยรุ่นเป็นช่องทางให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตาม  
ความต้องการ คลินิกวัยรุ่นจะมีบริการให้ความรู้ คำแนะนำ ปรึกษา  
และบริการดูแลทางการแพทย์ ทั้งเชิงรับและเชิงรุก และเชื่อมโยงกับ  
สถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน และสถานที่ที่เป็นแหล่งชุมนุม  
วัยรุ่น รวมทั้งสถานบริการสาธารณสุขอื่นในพื้นที่ เพื่อรองรับการรับ

และส่งต่อวัยรุ่นและเยาวชนให้ได้รับการดูแลอย่างทันทั่วทั้งที่ก่อนที่  
ปัญหาวัยรุ่นจะยุ่งยาก ซับซ้อน ยากต่อการแก้ไขมากยิ่งขึ้น

**๒.๓) จัดบริการคุณภาพเกี่ยวกับการฝากครรภ์ การคลอด  
และการดูแลหลังคลอด สำหรับแม่วัยรุ่น** เพื่อให้แม่วัยรุ่นมีความ  
พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจในการดูแลลูก เพื่อให้ลูกได้รับความรัก  
ความอบอุ่นและการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
แม่วัยรุ่นจะได้รับความรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

### **๓) การสอนให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกัน**

**๓.๑) การเรียนการสอนเพศศึกษาครบด้าน** การสอน  
เพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศไม่ทำให้  
วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และการสอนเพศศึกษาสำหรับกลุ่มวัยรุ่น  
ที่มีเพศสัมพันธ์แล้วยังจะทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมากขึ้น  
ดังนั้นวัยรุ่นและเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษาควรได้รับข้อมูลข่าวสาร  
เรื่องเพศอย่างเหมาะสม ตรงไปตรงมา ภายใต้ฐานทักษะชีวิต  
เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ขณะนี้กระทรวงศึกษาธิการ  
และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้สนับสนุนให้โรงเรียนมีการสอนเพศศึกษา  
ครบด้าน เพื่อพัฒนาส่งเสริมเยาวชนให้เข้าใจเรื่องเพศ ใช้ชีวิต  
ทางเพศอย่างปลอดภัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางเพศ  
ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ และครอบครัวแนวคิดหลัก  
๖ ด้าน คือ การพัฒนาตามช่วงวัยของมนุษย์ การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น  
การพัฒนาทักษะบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ  
และ ลังคมและวัฒนธรรม



**๓.๒) การสอนให้วัยรุ่นภาคภูมิใจในตนเอง** ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักคุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดีของผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น รวมทั้งชื่นชมตนเองและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ เป็นการกระทำให้ผู้ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

#### **๔) การพัฒนาบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น**

**๔.๑) การพัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครอง** พ่อแม่และผู้ปกครอง นับเป็นบุคคลกลุ่มแรกที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น เป็นโรงเรียนแห่งแรกของเด็กที่หล่อหลอมวิถีคิดและวิถีใช้ชีวิตให้เด็กเหล่านั้นเติบโตใหญ่เป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพและเป็นประชากรที่มีคุณภาพ พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้การเลี้ยงและการดูแลลูกวัยรุ่น ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ รู้จักธรรมชาติของวัยรุ่น และรู้วิธีการสื่อสารกับวัยรุ่น

**๔.๒) การพัฒนาแกนนำวัยรุ่น** เมื่อเด็กเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องการความเป็นส่วนตัวและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์จึงต้องอาศัยแกนนำวัยรุ่นที่สามารถสื่อสารให้เข้าถึง เข้าใจ การใช้ภาษา และการรู้ปัญหาของเพื่อน นอกจากนี้แกนนำวัยรุ่นยังสามารถโน้มน้าว ให้คำแนะนำ การปรึกษาแก่เพื่อนได้ดี รวมทั้งการให้บริการดูแลสุขภาพอนามัยได้ด้วย

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# ธรรมชาติของวัยรุ่น



## ธรรมชาติของวัยรุ่น

วัยรุ่น คือ ช่วงอายุระหว่าง ๑๐ - ๑๙ ปี เป็นวัยช่วงต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

๑. ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว แขนขายาวขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศจากการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ ที่เห็นได้ชัด คือ วัยรุ่นชายจะเกิดนมขึ้นพาน เสียงแตก ทนวดเคราขึ้น และมีฟันเป็ยกวัยรุ่นหญิง เต้านมโตขึ้น มีรูปร่างทรวดทรง สะโพกผายออก มีประจำเดือน และทั้งสองเพศ อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น มีขนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีกลิ่นตัว ลิวขึ้น

๒. อารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็วไม่ค่อยมีเหตุผล หงุดหงิด เครียด โกรธ กังวลง่าย แสดงออกโดยไม่คิด อารมณ์ไม่ตีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว วัยรุ่นจึงต้องการเวลาสัก ๒ - ๓ ปี เพื่อปรับตัว และอารมณ์เพศก็เกิดขึ้นมากด้วย ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ เช่น การมีเพื่อนต่างเพศ การดูสื่อช่วยๆทางเพศ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้

๓. จิตใจ สติปัญญาพัฒนาสูงขึ้น สามารถเรียนรู้และเข้าใจ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง สามารถคิดวิเคราะห์ได้แต่ยังขาดประสบการณ์ ขาดความรอบครอบ ทำอะไรวู่วามหรือทำตามอารมณ์ ตามความอยาก ตามสัญชาตญาณ หรือความต้องการทางเพศที่มีมากขึ้น

๔. ความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์  
แปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดความพอใจ ความภาคภูมิใจและ  
ความมั่นใจ รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นออกมา

๕. การรับรู้ว่าตนเองเป็นเพศใด กิริยาท่าทาง คำพูด  
การแต่งกายตรงกับเพศตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจทางเพศ คือ  
บอกได้ว่ามีความรู้สึกทางเพศกับเพศใด เพศเดียวกัน เพศตรงข้าม  
หรือกับทั้งสองเพศ ที่เรียกว่าหาเอกลักษณ์ของตนเอง หากวัยรุ่นอยู่ใน  
ครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้วัยรุ่นหาเอกลักษณ์ได้เร็วขึ้น  
แต่วัยรุ่นที่มีชีวิตไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี ครอบครัวไม่อบอุ่น วัยรุ่น  
จึงต้องหาเอกลักษณ์จากคนที่วัยรุ่นชื่นชมซึ่งมักจะเป็นกลุ่มเพื่อน



.....  
ปัญหาพฤติกรรม  
ในวัยรุ่น  
.....



## ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

๑. **ปัญหาสัมพันธภาพกับพ่อแม่** วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรม ความเป็นตัวของตัวเอง เอาแต่ใจ พุดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวน ความรับผิดชอบไม่แน่นอน หากพ่อแม่ไม่เข้าใจและดูต่ำ ว่ากล่าว ก็จะมีอารมณ์ต่อกัน

๒. **ปัญหาการปรับตัว** มักมีสาเหตุมาจากเรื่องบาดหมางกับเพื่อน พ่อแม่ ความรัก การเรียน การปรับตัวของวัยรุ่นแต่ละคน ขึ้นอยู่กับอุปนิสัย การแก้ปัญหา ประสบการณ์การเผชิญความเครียด ในชีวิต ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ วัยรุ่นที่มีปัญหาการปรับตัว จะมีอาการกังวล ครุ่นคิด ไม่สบายใจ กลัวหรือโกรธ ก้าวร้าว

๓. **ปัญหายาเสพติด** วัยรุ่นที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด อาจจะช่วยอิทธิพลจากเพื่อน หรือมีความเข้าใจผิดว่าการลองยา ครั้งเดียวไม่ติด จึงส่งผลให้เกิดการใช้ยาซ้ำ และเกิดปัญหาติดยาเสพติด ในที่สุด

๔. **การมีเพศสัมพันธ์** จากปัจจัยหลายอย่าง อาจจะช่วยด้วยความรัก อารมณ์ความต้องการ ไม่ยับยั้งชั่งใจ หลายคนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ครอบครัวยุคใหม่มีความรักความอบอุ่น ความยากจน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### การป้องกันปัญหาในวัยรุ่น

๑. เลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น

๒. ฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย และควบคุมตัวเอง

๓. ฝึกให้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง
๔. ช่วยให้อัยรุ่นมีความภาคภูมิใจในตนเอง
๕. ฝึกทักษะชีวิต โดยเฉพาะการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
๖. สอนเรื่องเพศศึกษา
๗. สอนให้รู้จักคบเพื่อน

### **พ่อแม่กับการเลี้ยงลูกวัยรุ่น**

๑. มีเวลาให้ครอบครัว หรือมีเวลาพูดคุยกับลูก
๒. เมื่อพูดคุยกับลูก ต้องให้ความสำคัญ เป็นผู้ฟังที่ดี พยายามไม่ขัดจังหวะ ช่วยให้อัยอธิบายเพิ่มเติมกรณีไม่เข้าใจ
๓. ยอมรับ และรับฟังความคิดเห็น แม้ไม่เห็นด้วยก็ต้องให้เกียรติ ไม่ดูหมิ่น อย่าแสดงความรู้สึกเรื่องที่เขาคิดว่าโง่หรือไร้สาระ บางครั้งพ่อแม่ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แต่ยินดีที่จะรับฟัง
๔. กฎหรือข้อห้ามของครอบครัว ไม่มีข้อยกเว้น พ่อแม่ไม่ต้องกลัวจะไม่ได้รับความชื่นชอบ เพราะกฎของครอบครัวจะเป็นรูปแบบหนึ่งในการดูแลวัยรุ่น
๕. ต้องไม่เสียใจหรือหมดหวังเมื่อลูกทำพลาด ถือว่าเป็นบทเรียนที่จะต้องเรียนรู้รับผิดชอบด้วยตนเอง ให้ความช่วยเหลือแนะนำตามความจำเป็น
๖. ต้องรู้จักตำหนิและชมเชย
๗. ให้อัยรุ่นเป็นในสิ่งที่เขาอยากเป็น ไม่ใช่เป็นในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ เช่น ปลอ่ยเขาเป็นอิสระในการแต่งกาย



๘. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ไม่ต้องกลัวที่จะเล่าประสบการณ์ที่ไม่ดี หรือสิ่งที่พ่อแม่ทำผิดพลาดตอนเป็นวัยรุ่นให้ลูกฟัง เพราะเป็นสิ่งที่เขาจะต้องเรียนรู้และแก้ไข

### ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย

❖ ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง หมายถึง การมีความเชื่อมั่นว่าตนมีคุณค่าและมีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับคนอื่น มีสิทธิและโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ได้รับในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง และมีความสุขได้เช่นเดียวกับผู้อื่น

❖ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หมายถึง ตระหนักว่าตนมีความสามารถที่จะคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา เผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้

การสอนวัยรุ่นให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ควรทำดังนี้

๑. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง

๒. เมื่อทำงานชิ้นใดก็ตาม เน้นความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่าผลลัพธ์ของงาน

๓. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดี

๔. การทำผิด ไม่ได้หมายความว่า จะล้มเหลวไปตลอด จึงให้เวลาและโอกาสกับตนเองที่จะเริ่มต้นใหม่

๕. ใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอว่า ฉันเป็นคนมีความสามารถ มีความรับผิดชอบ เป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น

๖. รับฟังสิ่งดี ๆ จากบุคคล หรือสื่อรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน บทเพลง หนังสือดี ๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง

๗. แทนคำพูดไม่ดี ด้วยคำพูดดี ๆ เช่น "ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก" เป็น "ผมจะฝึกทุกวัน และเป็นนักฟุตบอลที่ดีได้แน่นอน"

๘. วัยรุ่นต้องเชื่อมั่นว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้ สามารถประสบความสำเร็จ มีสุขภาพดี และมีความสุขได้ด้วยตนเอง

### **ทักษะชีวิต**

๑. ทักษะการตัดสินใจ มีขั้นตอน ดังนี้

- ❖ กำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจว่า ทำ/ไม่ทำ ไป/ไม่ไป
- ❖ วิเคราะห์ผลดี/ผลเสียของแต่ละทางเลือก
- ❖ ตัดสินใจเลือกหนึ่งทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด
- ❖ เตรียมคิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น

๒. ทักษะการปฏิเสธ มีขั้นตอน ดังนี้

การใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล ความรู้สึกจะแสดงความอ่อนโยนกว่าการให้เหตุผลเพียงอย่างเดียว การอ้างความรู้สึกจะเป็นเรื่องส่วนตัวที่หาข้อโต้แย้งได้ยาก เช่น "ฉันคิดว่าพ่อแม่จะต้องเป็นห่วงมาก ถ้าฉันกลับบ้านดึก"

❖ การขอปฏิเสธ เป็นการใช้อ้างอิงที่อ่อนโยนกว่า และชัดเจน เช่น "ขอไม่ไปนะเพื่อน" "ขอไม่...ดีกว่า"

❖ การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน เป็นการพูดต่อเนื่องกับการขอปฏิเสธ เพื่อสรุปตัดบท โดยการกล่าวขอบคุณ

เพื่อเป็นการแสดงความผูกพันไม่ให้เสียมิตรภาพ เช่น "ไม่ว่ากันนะ ขอขอบคุณมากที่เข้าใจเรา"

๓. ทักษะการแก้ไขปัญหามีขั้นตอน ดังนี้

- ❖ กำหนดปัญหา อะไร คือ ปัญหาที่แท้จริง
- ❖ กำหนดทางเลือก ให้กำหนดทางเลือกไว้หลาย ๆ ทาง
- ❖ วิเคราะห์ทางเลือก แต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร

สามารถปฏิบัติได้หรือไม่

- ❖ ตัดสินใจเลือก โดยใช้หลักจริยธรรม ค่านิยม กฎหมาย และมีข้อเสียน้อยที่สุด เป็นไปได้มากที่สุด

- ❖ เตรียมหาทางแก้ไขข้อเสียไว้ด้วย

## เพศศึกษา

การรู้เรื่องเพศของเด็กเกิดจากการสอนและแบบอย่างจากพ่อแม่ ครอบครัว ครู เพื่อน และสังคมสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เด็กเข้าใจและปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง การพูดถึงเรื่องเพศในหมู่บ้าน ชุมชน ควรถือเป็นเรื่องปกติ การเรียนรู้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยของเด็กควรเริ่มจากพ่อแม่ สอนตั้งแต่เด็กยังเล็ก เมื่อเข้าโรงเรียนครูจะสอนตามหลักสูตร โดยมีหลักการสอนทั้งที่โรงเรียนและบ้าน ดังนี้

๑. ให้รู้เรื่องการเจริญเติบโตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ที่เกี่ยวกับเพศ

๒. รู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น เช่น เพื่อนเพศ

เดียวกัน เพื่อนต่างเพศ การเลือกคู่ การสร้างครอบครัว และความ  
สัมพันธ์ พ่อ - แม่ - ลูก

๓. การขอความช่วยเหลือ การปฏิเสธ การจัดการกับอารมณ์  
การควบคุมความสัมพันธ์ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม

๔. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและวัย

๕. การดูแลสุขอนามัยทางเพศ เช่น การทำความสะอาด  
อวัยวะเพศ ความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ รวมถึงการ  
ถูกล่วงเกินทางเพศ

๖. สังคมและวัฒนธรรมไทย เช่น การรักษานวลสงวนตัว  
การให้เกียรติเพศตรงข้าม การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม  
**การสื่อสารกับวัยรุ่น**

๑. พูดคุยอย่างเป็นกันเอง มีท่าทีเป็นมิตร ใส่ใจ เข้าใจ และ  
ให้เวลา

๒. ในบางครั้งวัยรุ่นทำอะไรไม่เหมาะสม รู้เท่าไม่ถึงการณ์  
จนทำให้เกิดปัญหา ลำดับแรกต้องไม่ด่วนตัดสิน ตำหนิ ต่ำว่า  
ยอมรับ และให้อภัย แล้วเปิดใจรับฟังความคิดและเหตุผล ใช้ทักษะ  
การแก้ไขปัญหาพร้อมกัน

๓. หากอยู่ในสถานการณ์ที่ความคิดเห็นไม่ตรงกัน วัยรุ่นอารมณ์  
ไม่ดี สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ เราต้องควบคุมอารมณ์ตัวเอง ทำใจ  
พยายามสื่อสารให้วัยรุ่นรู้ว่า เข้าใจ เห็นใจ ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี

หากวัยรุ่นยังไม่เลิกหงุดหงิด ควรปล่อยให้ได้อยู่คนเดียวเงียบ ๆ จนกว่าจะผ่อนคลาย แล้วค่อยมาพูดคุยกันใหม่

### **ทำไมวัยรุ่นจึงไม่ควรตั้งครรภ์**

๑. เมื่อมีการตั้งครรภ์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ วัยรุ่นต้องหยุดเรียน ทำให้มีปัญหาด้านการศึกษา ตามมาด้วยปัญหาการไม่มีงานทำ และเป็นความทุกข์ของพ่อแม่ผู้ปกครอง

๒. เกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ การคลอดก่อนกำหนด ทารกพิการ ทารกน้ำหนักตัวน้อย ทารกขาดอาหารในครรภ์ ทารกขาดออกซิเจน มารดามีภาวะแทรกซ้อน เช่น โลหิตจาง ครรภ์เป็นพิษ น้ำเดินก่อนกำหนด ตกเลือดก่อนคลอด คลอดยาก ตกเลือดหลังคลอด ติดเชื้อ หรือรุนแรงถึงเสียชีวิต ฯลฯ

๓. ร้อยละ ๘๐ ของวัยรุ่นตั้งครรภ์ เป็นการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งจะทำแท้งหรือแท้งเอง คนที่ทำแท้งเถื่อน อาจเกิดผลแทรกซ้อนรุนแรง เช่น มดลูกอักเสบ ติดเชื้อในกระแสเลือด ไตวาย ต้องตัดมดลูกทิ้ง และบางรายถึงกับเสียชีวิต

๔. วัยรุ่นตั้งครรภ์มักมีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ เครียด ปรับตัวไม่ได้ อาจจะทำร้ายตัวเอง ทอดทิ้งลูก และมีภาวะซึมเศร้า หลังคลอด

๕. การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น พบว่าปัญหาการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น หนองในแท้ หนองในเทียม หูดหงอนไก่ แผลริมอ่อน ซิฟิลิส เอชพีวี เอดส์ ฯลฯ มีแนวโน้มสูงขึ้นมากในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน

## การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

เพื่อช่วยให้วัยรุ่นรู้จักที่จะตัดสินใจในเวลาของการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๑. ข่าวสารของวัยรุ่นมักถูกนำเสนอในแง่ลบ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร วัยรุ่นส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งในความเป็นจริง วัยรุ่นจำนวนมากเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีอายุ และวุฒิภาวะที่พร้อม

๒. วัยรุ่นมีความรัก ความผูกพันที่ดีกับคู่รักได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ แต่ยังคงกิจกรรมอย่างอื่นร่วมกัน

๓. วัยรุ่นหญิงมักจะถูกขอมีเพศสัมพันธ์จากฝ่ายชาย โดยล่อใจด้วยความหวังว่าต่อไปจะแต่งงานกัน จับจองไว้ก่อน สัญญาจะรับผิดชอบ ฯลฯ จนทำให้วัยรุ่นหญิงเชื่อว่า เขารักเราคนเดียว การมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงความเป็นเจ้าของ วัยรุ่นหญิงจึงควรมีเป้าหมาย ความตั้งใจ หรือกฎกติกาของตนเองเพื่อยึดเป็นแนวทาง เช่น ไม่ยอมให้ใครมาพูดชักนำ หรือบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ กล้าพูดปฏิเสธ เช่น "ฉันรักและชอบคุณ แต่ตอนนี้ฉันไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์"

๔. การจับมือถือแขน กอด จูบ หรือสัมผัสอวัยวะบางส่วน ของร่างกาย ทำให้รู้สึกดี ตื่นเต้น เร้าใจ กับเพศตรงข้าม แต่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น

๕. ระวางการล่อลวง หรือออกอุบาย ให้เข้าไปอยู่ในสถานที่  
ล่อแหลมต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น อยู่ตามลำพังกับคูรักในที่ห่างไกล  
ลับตาคน หรือที่เปลี่ยว ใช้เวลาทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ อย่ายปล่อยให้  
คูรักวณลาม รวมถึงการดื่มของมึนเมา การใช้ยา สารเสพติด  
เพราะจะทำให้ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้

๖. ให้วัยรุ่นทราบถึงผลเสีย หรือความเสี่ยงที่จะตามมาเมื่อ  
มีเพศสัมพันธ์

❖ อาจติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หากคูของเรา  
มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ หรือเรามีเพศสัมพันธ์กับหลายคน

❖ หากตั้งครรภ์ ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูลูก ต้องหยุดพัก  
การเรียน คูรักอาจจะทอดทิ้งไป พ่อแม่จะคิดอย่างไร บางคนแก้ปัญหา  
ด้วยการทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย ทำแท้ง

๗. วัยรุ่นที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ต้องรู้จัก  
มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รู้จักป้องกัน การใช้ถุงยางอนามัยป้องกันได้  
ทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการคุมกำเนิดอื่น ๆ  
เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด

๘. หากมีการใช้ความรุนแรงระหว่างคูรัก โดยเฉพาะฝ่ายชาย  
อาจจะใช้วาจาข่มขู่ ทำร้าย บังคับ ล่วงละเมิดทางเพศ และ  
มีการศึกษาพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งในเด็กหญิงอายุ ๑๐ - ๑๔ ปี  
มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในลักษณะไม่พร้อม ไม่ต้องการ ไม่ตั้งใจ  
หรือถูกบังคับ

## ข้อปฏิบัติเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑. ให้ตั้งสติ พยายามจำเหตุการณ์ มีใครเป็นพยานได้บ้าง
๒. ต้องบอกพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือคนที่ไว้วางใจทราบ เพื่อร่วมกันคิดแก้ไขปัญหา หรือแจ้งความเอาคนทำผิดมาลงโทษ
๓. แจ้งความทันทีที่ทำได้
๔. กรณีถูกข่มขืน ควรรีบไปให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วน ใน ๒๔ ชั่วโมงไม่ควรอาบน้ำหรือชำระล้างร่างกาย เพื่อให้สามารถเก็บหลักฐานได้ชัดเจน
๕. ตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนไม่ว่าจะดำเนินคดีหรือไม่ มีผลดีในเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ภายใน ๔๘ ชั่วโมง รวมถึงการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๖. หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว เพราะอาจจะคิดทำร้ายตัวเอง ให้กำลังใจว่า ไม่ใช่ความผิด ชีวิตยังมีคุณค่ามิได้สูญเสียไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

## เมื่อวัยรุ่นตั้งครรภ์

๑. ทางเลือกสำหรับวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ ที่สำคัญคือ ค้นหาปัญหาให้เร็วที่สุด
  - ❖ การยุติการตั้งครรภ์ การตั้งครรรภ์อ่อน (ก่อน ๓ เดือน) สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี ได้ผล และปลอดภัยกว่าตั้งครรรภ์หลาย ๆ เดือน ติดต่อหน่วยงานหรือองค์กรที่พร้อมให้ความช่วยเหลือ สำหรับการ



ทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย อาจเกิดผลเสียรุนแรง เช่น มดลูกอักเสบ ติดเชื้อ  
ในกระแสเลือด ไตวาย ตัดมดลูกทิ้ง และบางรายถึงกับเสียชีวิต

- ❖ เลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อและเลี้ยงดูบุตรเอง
- ❖ เลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อและยกบุตรให้สถานสงเคราะห์

หรือผู้ปกครองบุญธรรม

๒. การเลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อ ต้องไปรับบริการฝากครรภ์ทันที  
หรือก่อนตั้งครรภ์ครบ ๓ เดือน เพราะการดูแลสุขภาพในระยะแรก  
ของการตั้งครรภ์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้น เช่น  
ความดันโลหิตสูง โรคโลหิตจาง ทารกน้ำหนักน้อย การคลอดก่อน  
กำหนด และไปรับบริการตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

๓. การดูแลสุขภาพทั่วไป ให้ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับหญิง  
ตั้งครรภ์ทั่วไป รวมถึงเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอด และ  
หลังคลอด

๔. ครอบครัวควรดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิด อาจจะมีการดูแลเป็นพิเศษ  
สำหรับผู้ที่ไม่ได้แต่งงาน เพราะต้องการกำลังใจอย่างมาก

๕. ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตัววัยรุ่นเอง และครอบครัว  
อาจจะบรรเทาเบาบางลงในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**บทบาทของ อสม.**



### **บทบาทของ อสม.**

๑. เผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจต่อครอบครัว ชุมชนในการ  
ป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

๒. แนะนำ ช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัวที่ประสบปัญหา  
ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. ส่งเสริม สนับสนุน ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรม  
สร้างสรรค์สำหรับวัยรุ่น เช่น กีฬา กิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ

รายชื่อเครือข่าย  
ที่สามารถติดต่อได้  
เมื่อมีปัญหา



รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา

● **สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย**

๘๘/๒๒ หมู่ ๔ ตำบลตลาดขวัญ ถนนติวานนท์

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๔๒๓๘, ๐-๒๕๕๐-๔๒๖๕

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

● **กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน**

(ฝ่ายบริหารทั่วไป กองแรงงานหญิงและเด็ก)

อาคารใหม่ ๑๕ ชั้น ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๖-๘๐๐๖

● **คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อการพัฒนาสังคม แผนกสตรี**

**สภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย**

๑๒๒/๑๑ ชั้น ๗ ซอยนาคสุวรรณ ถนนนนทรี ยานนาวา

กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๘๑-๓๕๐๐ ต่อ ๑๓๐๔/๑๓๐๕

โทรสาร ๐-๒๖๘๑-๕๓๖๙-๓๐

E-mail : [ceq@cbct.net](mailto:ceq@cbct.net)

- **บ้านภคินีชุมพาบาล มูลนิธิศรีชุมพาบาล**  
 ๔๑๒๘/๑ ซอยโพลัสแม่พระฟาติมา ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๒-๘๙๔๙, ๐-๒๒๔๕-๐๔๕๗
  
- **บ้านพระคุณ มูลนิธิสภาคริสตจักรลูเซอแรน**  
 ๑๕/๒๔๓ หมู่บ้านกัญญาเฮ้าส์ ตำบลลำโรงเหนือ 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 ซอยพัฒนาพงษ์ ๑ ถนนสุขุมวงศ์ เขตบางรัก

กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๖-๙๒๓๒, ๐-๒๒๖๖-๘๐๑๙

โทรสาร ๐-๒๖๓๒-๗๙๐๒

E-mail : [Meo.wantyou@hotmail.com](mailto:Meo.wantyou@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 ๐-๒๙๒๙-๒๓๐๑-๑๐, ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒, ๐-๒๕๖๖-๒๓๗๐๗  
[www.apsw-thailand-org](http://www.apsw-thailand-org)
- **สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข**  
 ๙๓ กระทรวงมหาดไทย ถนนอัษฎางค์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐  
 โทรศัพท์ ๑๓๖๑, ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๒๐  
 โทรสาร ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๒๐ ต่อ ๑๗  
[www.Happyfamily.in.th](http://www.Happyfamily.in.th)
- **สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทย  
 ในพระบรมราชินูปถัมภ์**  
 เลขที่ ๖ ถนนสุขุโยทัย แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๗๓๗  
 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 ซอยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ถนนวิภาวดี-รังสิต

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๕-๖๙๙๓-๔

โทรสาร ๐-๒๒๓๖-๕๑๔๑-๕

- **ฮอตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ๑๖๖๗, ๑๓๒๓**

## เอกสารอ้างอิง

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. **หลักสูตรการอบรม พัฒนาความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓**. เข้าถึงได้จาก [http://www.esanphc.net/vhv/files/Curriculum\_VHV\_2553.pdf] ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

**วิทยากรฝึกอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๗.

กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

**หลักสูตรแกนนำเยาวชนด้านอนามัยการเจริญพันธุ์**. ๒๕๕๒.  
(อัดสำเนา)

คณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์ด้านสุขภาพสตรี ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย. **การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น**. ๒๕๕๓. เข้าถึงได้จาก [http://www.rtcog.or.th/html/news\_details.php?id =795] ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

จุฑาวดี วุฒิวงค์. "การดูแลการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น : ระยะตั้งครรภ์และ

ระยะคลอด" ใน : วิทยา ถิฐาพันธ์, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์ และ  
ธราธิป โคละทัต, บรรณาธิการ. **วัยรุ่นตั้งครรรค์และทารก  
คลอดก่อนกำหนด...ปัญหาที่ท้าทาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓. หน้า  
๑๖๑ - ๑๖๕.

นาถฤดี เด่นดวง. **อำนาจและความขัดแย้งบนร่างกายผู้หญิง.**

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : รันนิงพรีเพรส ซิสเต็ม, ๒๕๕๒.

พนม เกตุมาน. "การสอนเพศศึกษาในวัยรุ่น : การป้องกันปัญหาทาง  
เพศในโรงเรียน" ใน : วิทยา ถิฐาพันธ์, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์  
และธราธิป โคละทัต, บรรณาธิการ. **วัยรุ่นตั้งครรรค์และทารก  
คลอดก่อนกำหนด...ปัญหาที่ท้าทาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓.

หน้า ๕๓ - ๘๔.

วิโรจน์ อารีย์กุล. "การสื่อสารกับวัยรุ่น" ใน : สำนักอนามัยการ  
เจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, บรรณาธิการ.  
**การอบรมผู้ให้บริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นและเยาวชน,**  
๒ - ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓ ณ โรงแรมห้วยขาแข้งเซซซุคิลป์  
อุทัยธานี. หน้า ๘๖ - ๑๒๐. (อัดสำเนา)

วิโรจน์ อารีย์กุล. "ข้อเสนอแนะการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย  
อันควรของวัยรุ่น" ใน : วิทยา ถิฐาพันธ์, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์  
และธราธิป โคละทัต, บรรณาธิการ. **วัยรุ่นตั้งครรรค์และทารก**

**คลอดก่อนกำหนด...ปัญหาที่ท้าทาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓.

หน้า ๙๗ - ๑๐๕.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคม

และความมั่นคงมนุษย์. **ระวังล่วงหน้าเมิตทางเพศภัยร้ายใกล้**

**ตัว.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๕๑.

องค์การแพธ. **ชีวิตมีทางเลือก.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บ้านสวน

การพิมพ์, ๒๕๕๑.

## ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์สมยศ ตีระศมี

อธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง

ผู้อำนวยการ

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

## คณะผู้จัดทำ

นายสุธน ปัญญาติลก

นักวิชาการสาธารณสุข

ชำนาญการพิเศษ

นางภารดี ชาญสมร

นักวิชาการสาธารณสุข

ชำนาญการพิเศษ

นางยุพา พูนขำ

นักวิชาการสาธารณสุข

ชำนาญการพิเศษ

นางสาวสุภวรรณ เจตวงศ์

นักวิชาการสาธารณสุข

ชำนาญการพิเศษ

นางสาวสิริมน วิไลรัตน์

นักวิชาการสาธารณสุข

ชำนาญการพิเศษ

นางสาวสุรัดนา เตาะไฮสง

นักวิชาการสาธารณสุข

ชำนาญการ

นางปิยะรัตน์ เอี่ยมคง

นักวิชาการสาธารณสุข

ชำนาญการ



## คู่มือ...อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข