

คู่มือ...พ่อแม่/ผู้ปกครอง

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ...พ่อแม่/ผู้ปกครอง
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักงานัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

**คู่มือ..พ่อแม่/ผู้ปกครอง
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น**

- พิมพ์ครั้งที่ ๑** : มิถุนายน ๒๕๕๔
- จำนวนพิมพ์** : ๑๐,๐๐๐ เล่ม
- จัดพิมพ์โดย** : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
- พิมพ์ที่** : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- ออกแบบรูปเล่ม** : โรงพิมพ์เทพปัญญานิสย์

ISBN : 978-616-11-0671-3

ลิขสิทธิ์ของหนังสือนี้เป็นของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

คำนำ

คู่มือ..พ่อแม่/ผู้ปกครอง - การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองได้ใช้เป็นข้อมูล เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนาในบุตรหลานของท่าน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของวัยรุ่นและเยาวชนในสังคมปัจจุบัน และได้ทราบถึงสถานการณ์ สาเหตุ ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเพื่อเป็นข้อมูล และแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทั้งได้ทราบถึงพัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การสร้างสัมพันธภาพกับลูกที่เป็นวัยรุ่น การสอนลูกให้รู้จักทักษะการปฏิเสธ ทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหา การวางแผนครอบครัวและวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ผลกระทบจากการไม่วางแผนและการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนา ต่อตัววัยรุ่นตั้งครรภ์ รวมถึงรายชื่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่สามารถจะขอคำปรึกษาได้ในกรณีที่เกิดปัญหาขึ้น

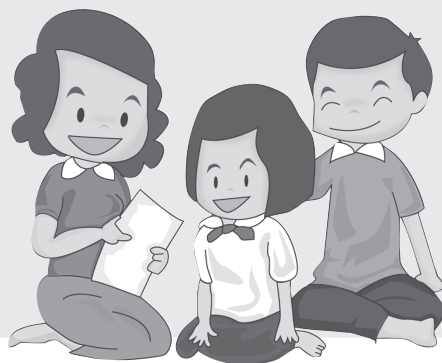
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฯ นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่และผู้ปกครองในการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนาของบุตรหลาน ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวต่อไป

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
มิถุนายน ๒๕๕๔

สารบัญ

สถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๑
แนวทางการป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน	๗
แนวทางการแก้ไขปัญหสำหรับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง	๑๓
พัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	๒๗
การวางแผนครอบครัวและวิธีคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น	๓๓
การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๔๑
รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา	๔๕
เอกสารอ้างอิง	๕๑

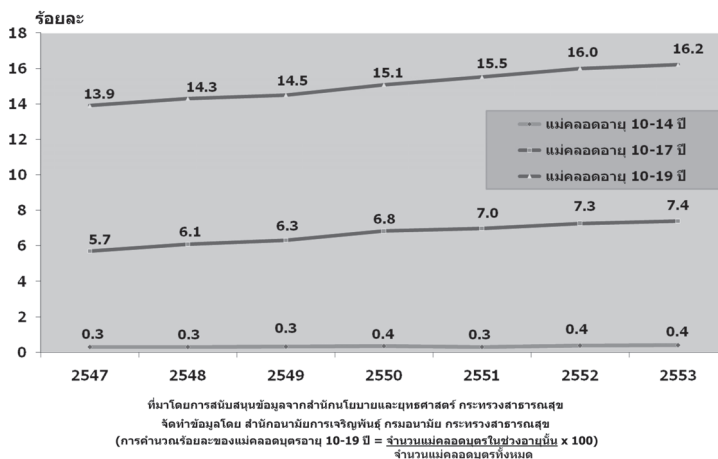
สถานการณ์
สาเหตุและผลกระทบ
จากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ปัจจุบันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของประเทศไทยนับเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น 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 นอกจากนี้ การสำรวจอายุเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น พบว่า แนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ โดยปัจจุบัน วัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่อายุเฉลี่ย ๑๕ - ๑๖ ปี และการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกส่วนใหญ่ใช้ถุงยางอนามัยไม่ถึงร้อยละ ๕๐

โดยพบแม่วัยรุ่นอายุน้อยที่สุด ๙ ปี นอกจากนี้ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันยังส่งผลให้อัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชน อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจาก ๔๑.๕ ต่อประชากรแสนคนใน พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็น ๗๙.๘ ต่อประชากรแสนคนใน พ.ศ. ๒๕๕๓ รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ด้วย

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น เป็นเพราะพัฒนาการทางเพศสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นปัจจุบันเติบโตขึ้นจากวัฒนธรรมสมัยใหม่ ได้รับอิทธิพลของสื่อต่างๆ อีกทั้งการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษายังไม่เป็นระบบ ไม่มีความชัดเจนแน่นอน แล้วแต่นโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรจะพูดถึง หรือไม่กล้าพูดคุยกับลูก และมักจะปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเอง ในหมู่วัยรุ่น ทำให้ได้รับความรู้ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง เกิดความเชื่อและปฏิบัติตนผิดพลาด ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากใช้วิธีคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ได้ใช้วิธีการป้องกัน ขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คิดว่าการใช้

ถูกขายนามยขัดขวางความรู้สึกทางเพศ และไม่รู้ว่ตนเองจะมีโอกาส
ตั้งครรภ์เมื่อใด รวมทั้งจากอิทธิพลของสื่ออัยยารมณัทางเพศที่ยัง
ขาดการควบคุมอย่างจริงจังจากหน่วยงานภาครัฐ นอกจากนี้
วัยรุ่นยังไม่กล้าไปขอรับบริการคุมกำเนิด เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีทัศนคติ
ไม่ดีต่อวัยรุ่น ในขณะที่การเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ
สำหรับวัยรุ่นยังเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องไปแสวงหาเองด้วยความรู้
ที่ไม่ถูกต้อง โดยอิทธิพลของสื่อนับว่าส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ
ของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจุบันโดยเฉลี่ยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิต
อยู่กับสื่อไม่น้อยกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นอินเทอร์เน็ตวันละ
๓.๑ ชั่วโมง ดูโทรทัศน์วันละ ๕.๗ ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่าน
หนังสือเฉลี่ยวันละ ๓๙ นาที พบว่าเด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ต
มากกว่าถึง ๖ เท่า ซึ่งเว็บไซต์เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้
มีจำนวนน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบเฉพาะ ๔๐ เว็บไซต์ที่ได้รับความ
นิยมนจากผู้ใช้ในประเทศไทย ร้อยละ ๕๒.๕ มีเนื้อหาเกี่ยวกับ
เรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ ๑๗.๕ มีเนื้อหาสื่อทางเพศ
ที่เข้าข่ายลามกอนาจาร ใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง
ส่วนรายการโทรทัศน์สำหรับการส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้
มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ ๕ ของเวลาทุกสัณัารวมกัน รายการ
วิทยุนั้นมีสถานีวิทยุเพื่อเด็กและเยาวชนเพียงร้อยละ ๑ จากจำนวน ๕๔๒
สถานีวิทยุทั้งหมดในประเทศไทย โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อ
เพื่อสุขภาวะของสังคม หรือ Media Monitor ศึกษารายการละคร
ที่ออกอากาศในช่วงเวลาครอบครัว หรือช่วง ๑๖.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.
ซึ่งเด็กและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาร่วมกันหน้าจอทีวีมากที่สุด
เป็นรายการละครถึงร้อยละ ๘๘ ซึ่งอัดแน่นไปด้วยความรุนแรง

ทั้งประเด็นความรุนแรงทางกาย จิตใจ วัตถุสิ่งของ ประเด็นเรื่องภาพ
ตัวแทน เช่น อคติทางเพศ การดูถูกเหยียดหยาม ภาษาเหยียดเพศ
ภาษาล้อแหลม และประเด็นความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม
การชมละครที่มีฉากรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรมเรื่อย ๆ จนเป็น
นิสัย ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบและมีพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นภาวะเสี่ยงที่สำคัญต่อสุขภาพมารดา
และทารกในครรภ์

๑. ปัญหาด้านสุขภาพของมารดา วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ใน ๕ ปีแรก
ของการมีระดู จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ความสูงน้อยกว่าคนอื่น เพราะการหลังฮอร์โมนมากทำให้กระดูก
ปิดเร็วขึ้น อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์
สูงกว่าผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๒๐ ปี เช่น โรคโลหิตจาง ความดันโลหิตสูง
ขณะตั้งครรภ์ เจ็บครรภ์คลอดนาน และภาวะคลอดก่อนกำหนด
นอกจากนี้ยังพบว่า อัตราตายของมารดาอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี สูงกว่า
มารดาที่มีอายุ ๒๐ - ๒๔ ปี ถึง ๓ เท่า ปัญหาด้านสุขภาพจิต
เนื่องจากพัฒนาการทางจิตใจไม่ตีพอ ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์และ
ประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถขบคิดและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้
อีกทั้งส่วนใหญ่ไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ ผู้ปกครองทั้งสองฝ่าย
ต้องปกปิดสังคม ห่วงเรื่องเรียน ภาระเงินทอง ทำให้ปรับตัวไม่ได้
หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย และมีโอกาสคิดฆ่าตัวตายสูง โครงการ
สำรวจสุขภาพปัญหาแม่วัยรุ่น โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๓ ในวัยรุ่นที่มีบุตรก่อนอายุครบ

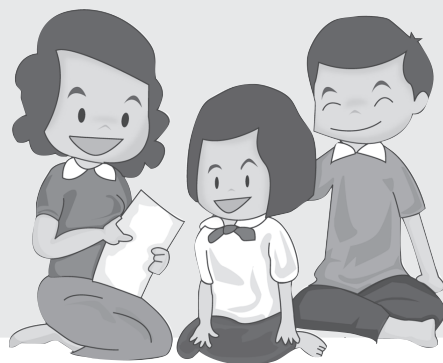
๑๘ ปีบริบูรณ์ จำนวน ๘๒๓ ราย พบแม่วัยเยาว์ที่เคยมีความคิด
ฆ่าตัวตายระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด จำนวน ๑ - ๒ ครั้ง ร้อยละ ๑๒.๐

รวมไปถึงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ง เนื่องจากการ
การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ถึงร้อยละ ๘๖.๖
ส่งผลให้การทำแท้งในแม่วัยรุ่นมีอัตราสูงขึ้นเรื่อย ๆ มีการลักลอบ
ทำแท้งโดยหมอเถื่อน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมารดา

๒. ปัญหาสุขภาพของทารกที่พบบ่อย คือ ทารกน้ำหนักน้อย
ไม่แข็งแรง เสียชีวิตง่ายภายใน ๑ เดือน โดยเฉพาะหากตั้งครรภ์หลัง
จากเริ่มมีระดูได้เพียง ๒ ปีแรก ทารกคลอดจะมีน้ำหนักน้อยเป็น
๒ เท่าของสตรีที่ตั้งครรภ์หลังเริ่มมีระดูครั้งแรกนานมากกว่า ๒ ปี
และพบว่า ทารกที่เกิดจากแม่วัยรุ่นมีการเสียชีวิตมากกว่าเช่นกัน

๓. ผลกระทบด้านการศึกษาและเศรษฐกิจของแม่วัยรุ่น
โครงการสำรวจสภาพปัญหาแม่วัยเยาว์พบแม่วัยเยาว์ส่วนใหญ่มีระดับ
การศึกษาไม่สูงมากนัก ประกอบกับยังมีอายุน้อย จึงมีศักยภาพใน
การทำงานให้ก่อเป็นรายได้น้อย ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๒,๕๐๑ - ๕,๐๐๐
บาท รองลงมาคือ ๕๐๑ - ๒,๕๐๐ บาท (ร้อยละ ๓๓.๓ และ ๓๑.๖)
ซึ่งนับเป็นรายได้ที่ไม่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัวและ
ยากลำบากในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน

แนวทางการป้องกันปัญหา
อนามัยการเจริญพันธุ์
(การตั้งครรภ์ โรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์ เอดส์
และการแท้ง) ในวัยรุ่น



แนวทางการป้องกันปัญหานามัยการเจริญพันธุ์ (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการแท้ง) ในวัยรุ่น

เนื่องจากการพัฒนาพฤติกรรมให้วัยรุ่นและ
เยาวชนมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดีนั้นเกี่ยวเนื่องกับ
ปัจจัยทั้งทางด้านสุขภาพและทางสังคม ดังนั้น
การดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน
ปัญหาดังกล่าว ย่อมต้องอาศัยความร่วมมือของ
ทุกภาคส่วน ขณะนี้การดำเนินงานที่สำคัญมีดังนี้

๑) การสนับสนุนในเชิงนโยบายและกฎหมาย

๑.๑) นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนานามัยการ
เจริญพันธุ์แห่งชาติ 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 เพื่อให้ประชากรทุกกลุ่มวัยได้รับสิทธิในการคุมครองสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ตามความต้องการ (ร่าง) พรบ.นี้เป็นบทบังคับ และบทลงโทษหากเกิดการกระทำที่ไม่เป็นไปตามบทบาทหน้าที่ของบุคคลและหน่วยงาน โดยยึดหลักการตามแนวทางนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนานามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ซึ่งถือเป็นนโยบายรัฐบาลและสอดคล้องกับข้อตกลงระหว่างประเทศที่ประเทศไทยได้ลงนามไว้

และ (ร่าง) พรบ.นี้ คณะรัฐมนตรีได้มีมติอนุมัติหลักการเมื่อ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๓ ขณะนี้อยู่ในกระบวนการออกกฎหมาย

๑.๓) ผลักดันให้การป้องกันและแก้ไขปัญหอนามัย การเจริญพันธุ์เป็นวาระของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ เพราะการ แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพทางเพศ มีความซับซ้อน ยังเป็นความขัดแย้ง ระหว่างสภาพแวดล้อมทางสังคมยุคปัจจุบัน กับวัฒนธรรมที่ยังคงอยู่ จึงจำเป็นต้องใช้นโยบายสาธารณะที่ทุกคนและทุกหน่วยงานยอมรับ และเห็นเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องร่วมมือกันแก้ปัญหา

๑.๔) สนับสนุนให้จังหวัดมีแผนยุทธศาสตร์พัฒนา นามัยการเจริญพันธุ์แบบบูรณาการ ซึ่งเป็นการจัดทำแผน แบบบูรณาการที่ทุกหน่วยงานในจังหวัดทั้งภาครัฐ เอกชน และภาค ประชาสังคมร่วมกันจัดทำแผน และมีการดำเนินการตามแผน โดยมีเป้าหมายในการป้องกันและแก้ไขปัญหอนามัยการเจริญพันธุ์ ซึ่งจะมีผลต่อการลดการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส และการทำงานในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน

๒) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรและสถานบริการสาธารณสุข

๒.๑) การอบรมผู้ให้บริการจากสถานบริการสาธารณสุข ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ให้มีความรู้ ความสามารถในการให้ความรู้ คำแนะนำ การปรึกษา และบริการ คุณกำเนิด

๒.๒) การอบรมผู้บริการเพื่อจัดบริการสุขภาพที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น โดยการจัด **“คลินิกวัยรุ่น”** เพื่อให้บริการสุขภาพและอนามัย การเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นและเยาวชน คลินิกวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่องทางที่ทำให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตามความต้องการ จะมีบริการให้ความรู้ คำแนะนำ ปรึกษา และบริการดูแลทางการแพทย์ ทั้งเชิงรับและเชิงรุก และเชื่อมโยงกับสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน และสถานที่ที่เป็นแหล่งชุมนุมวัยรุ่น รวมทั้งสถานบริการ สาธารณสุขอื่นในพื้นที่ เพื่อรองรับการรับและส่งต่อวัยรุ่นและเยาวชน ให้ได้รับการดูแลอย่างทันทั่วถึงที่ก่อนที่จะปัญหาวัยรุ่นจะยุ่งยาก ซับซ้อน ยากต่อการแก้ไขมากยิ่งขึ้น

๒.๓) จัดบริการคุณภาพเกี่ยวกับการฝากครรภ์ การคลอด และการดูแลหลังคลอด สำหรับแม่วัยรุ่น เพื่อให้แม่ วัยรุ่นมีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจในการดูแลลูก เพื่อให้ลูกได้รับความรักความอบอุ่นและการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่วัยรุ่นจะได้รับความรู้ในการป้องกันการจัดครรภ์ซ้ำ

๓) การสอนให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกัน

๓.๑) การเรียนการสอนเพศศึกษารอบด้าน การสอนเพศศึกษารอบด้านสำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ ไม่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และการสอนเพศศึกษา สำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์แล้วจะทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมากขึ้น

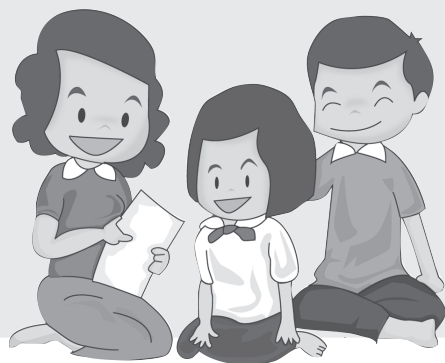
๓.๒) การสอนให้วัยรุ่นภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ ความนับถือตนเอง หรือ รู้จักคุณค่าในตนเอง คือ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินตนเอง รู้ข้อดีของตนเอง รู้จักมองหาข้อดีของผู้อื่น สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น รวมทั้งชื่นชมตนเองและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ เป็นการกระทำให้ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

๔) การพัฒนาบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น

๔.๑) การพัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครอง พ่อแม่และผู้ปกครอง นับเป็นบุคคลกลุ่มแรกที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น เป็นโรงเรียนแห่งแรกของเด็กที่หล่อหลอมวิธีคิดและวิธีใช้ชีวิต ให้เด็กเหล่านั้นเติบโตใหญ่เป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพและเป็นประชากรที่มีคุณภาพ พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้การเลี้ยงและการดูแลลูกวัยรุ่น ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ รู้จักธรรมชาติของวัยรุ่น และรู้วิธีการสื่อสารกับวัยรุ่น

๔.๒) การพัฒนาแกนนำวัยรุ่น เมื่อเด็กเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องการความเป็นส่วนตัวและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์จึงต้องอาศัยแกนนำวัยรุ่นที่สามารถสื่อสารให้เข้าถึง เข้าใจ การใช้ภาษา และการรู้ปัญหาของเพื่อนดี นอกจากนี้แกนนำวัยรุ่นยังสามารถโน้มน้าว ให้คำแนะนำ การปรึกษาแก่เพื่อนได้ดี รวมทั้งการให้บริการถุงยางอนามัยได้ด้วย

· แนวทาง
· การแก้ไขปัญา
· สำหรับพ่อแม่
· หรือผู้ปกครอง
·



แนวทางการแก้ไขปัญหาสำหรับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

ผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครองของวัยรุ่นจำเป็นต้องเข้ามา มีบทบาทและให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์เหล่านี้ โดยปลุกฝัง และสร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า การมีครอบครัว ที่อบอุ่น มีการพูดคุยกันภายในครอบครัว จะช่วยสร้างสุขภาพที่ดี และความสำเร็จของวัยรุ่นได้ ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ช้าลง และยังพบว่า วัยรุ่นที่พูดคุยเรื่องการคุมกำเนิดกับพ่อแม่ มีการใช้วิธี คุมกำเนิดมากกว่าผู้ที่ไม่พูดคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่

สัมพันธภาพที่จำเป็นระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นเป็นความสัมพันธ์ที่ทำให้ราบรื่นได้ค่อนข้างยาก เพราะลูกเติบโตขึ้นมาก เริ่มมีความคิด ความอ่านเป็นของตัวเอง ได้เถียงพ่อแม่ตามเหตุผลหรือประสบการณ์ของเขาเอง และไม่ค่อยเชื่อฟัง ทำให้พ่อแม่ต้องใช้มาตรการกดดัน เช่น ตัดสิทธิ์ ไม่พูดด้วย หรือหมดหนทางก็คิดว่าปล่อยเขาไป เขาโตแล้ว ทำให้เสียสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น และลูกเองก็รู้สึกขาดที่พึ่งพา สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะทำให้ลูกได้รับความรักความอบอุ่นและรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าซึ่งเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ แล้ว สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นยังเป็นช่องทางสำคัญสำหรับพ่อแม่ที่จะอบรม สั่งสอน ตักเตือน ปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและป้องกันปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเป็นความกังวลของพ่อแม่ได้ด้วย หากพ่อแม่มีแนวทางที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นไว้ ก็จะช่วยให้ลูกได้ผ่านพ้นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ไปได้ดี พ่อแม่ส่วนใหญ่เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นอย่างดีเพราะผ่านพ้นมาก่อน แต่การปฏิบัติตนของพ่อแม่อาจจะต้องเปลี่ยนไปบ้างตามยุคสมัยที่ให้สิทธิ์ลูกในการพูดคุยแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น

หลักการสำคัญที่ พ่อ แม่ ควรใช้เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับ ลูกวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ คือ

๑) การยึดหยุ่นและให้อภัย บางครั้งวัยรุ่นอาจจะมีทำที่เดียวดี เดียวร้ายกับพ่อแม่ตามอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้กระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ลูกวัยรุ่นทำทุกอย่างที่พ่อแม่ต้องการได้ค่อนข้างยาก บางครั้งวัยรุ่นเองก็มีเหตุผลที่เหมาะสม การตัดสินใจโดยอาศัยความยึดหยุ่นและให้อภัยในธรรมชาติของวัยรุ่นจะช่วยรักษาสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นได้ดี

๒) พ่อแม่ไม่ควรคาดหวังว่าวัยรุ่นจะทำอะไรได้สมบูรณ์แบบ

๓) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อกับแม่ จะทำให้บรรยากาศในบ้านเป็นสุข และทำให้สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นเกิดขึ้นได้ง่าย

องค์ประกอบที่จำเป็นของสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น มีดังนี้

๑. ความรัก วัยรุ่นต้องการความรักเช่นเดียวกับลูกวัยอื่น ๆ วัยรุ่นที่ขาดความรักจะรู้สึกเหงา ว้าเหว่ แสวงหาความรักจากที่อื่น เช่น เพื่อน เพศตรงข้าม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทดแทนความรักที่พ่อแม่ให้ไม่ได้ ความรักที่วัยรุ่นต้องการคือความรักที่ไม่มีเงื่อนไข รักและให้อภัยลูกได้ รักเพราะเป็นลูก พ่อแม่ที่คิดว่าลูกโตแล้วฝากความหวังและเงื่อนไขความสำเร็จไว้กับลูก ควรเป็นความหวังที่เป็นจริงตามความสามารถ

ของวัยรุ่น ความหวังในระดับนี้จะเป็นตัวกระตุ้นที่ดีที่ทำให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองให้เกิดความสำเร็จได้ การแสดงความรักต่อวัยรุ่นยังเป็นสิ่งจำเป็น เช่น ลูบศีรษะ ตบเบา และที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น ไปเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวด้วยกัน ให้ของที่ยากได้ในราคาที่เหมาะสม เป็นต้น ไม่ปกป้องห่วงใยลูกมากเกินไป จนลูกรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถ หรือทอดทิ้งให้ลูกแก้ปัญหาทุกอย่างจนลูกรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น

๒. การพูดคุยกับลูกวัยรุ่น วัยรุ่นจะเบื่อหน่ายและไม่อยากพูดคุยกับพ่อแม่ถ้าการพูดคุยทุกครั้งเป็นการอบรม สั่งสอน หรือย้ำเตือนถึงอันตรายในสิ่งที่พ่อแม่วิตกกังวล การพูดคุยเช่นนี้ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าพ่อแม่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง เป็นคนที่ไม่น่าไว้วางใจ เอาตัวไม่รอด และวัยรุ่นจะมองพ่อแม่ว่ามองโลกในแง่ร้าย ไม่ทันสมัย เทคนิคที่พ่อแม่อาจจะนำไปใช้ในการพูดคุยกับลูกได้แก่

- ❖ การเปิดโอกาสให้ลูกพูดคุยถึงประสบการณ์ในแต่ละวัน ในส่วนประสบการณ์ที่น่าสนใจพ่อแม่อาจจะตั้งคำถามให้ลูกได้เรียนรู้จากประสบการณ์เหล่านั้น

- ❖ ยกเหตุการณ์ในสังคม ตั้งประเด็นคำถาม เปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็นและให้เหตุผล ทั้งนี้บรรยากาศในการพูดคุยควรเป็นกันเอง สนุกสนาน ไม่เคร่งเครียด พ่อแม่เองก็อาจจะแสดงความคิดเห็นของตนเองร่วมด้วย เหตุผลของพ่อแม่ควรมีความชัดเจน ยืนหยัดในส่วนที่ถูกต้อง มีคุณธรรม หากความคิดของลูกเหมาะสม

พ่อแม่ไม่ควรลืมที่จะให้ความมั่นใจด้วยการชมเชยหรือชื่นชมความคิด
ของลูก

❖ พ่อแม่อาจจะพูดคุยแลกเปลี่ยน เล่าถึงประสบการณ์
การเป็นวัยรุ่นในอดีต โดยเฉพาะส่วนที่คล้ายคลึงกับวัยรุ่นสมัยนี้ เช่น
การแต่งตัวที่แหวกแนวจากคนทั่วไป คลั่งไคล้ดารานักร้อง จะทำให้ลูก
เข้าใจได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของวัยรุ่น และรู้ลึกกว่าพ่อแม่เข้าใจ
เรื่องของวัยรุ่น

❖ ในการพูดคุยบางเรื่องกับลูกวัยรุ่นที่เป็นเรื่องส่วนตัว
เช่น เรื่องความรัก ความขัดแย้งกับเพื่อน พ่อแม่ควรถือเป็นมารยาท
ที่จะไม่นำไปเล่าต่อ หรือพูดเป็นเรื่องตลกขบขันให้วัยรุ่นอับอาย
เพราะลูกจะไม่ไว้วางใจและไม่เล่าให้พ่อแม่ฟังอีก

๓. การจัดการกับความโกรธ การเผชิญหน้ากันขณะที่
ทั้งสองฝ่ายมีอารมณ์จะทำให้เสียสัมพันธภาพที่ดี เมื่อรู้สึกโกรธ
พ่อแม่ควรพยายามสงบความโกรธให้ลดลง และกลับมาพูดคุยกับลูกใหม่
เมื่อทั้งสองฝ่ายพร้อม บางครั้งพ่อแม่อาจจะไม่พอใจพฤติกรรมของ
วัยรุ่น และหาทางจะปรับปรุงด้วยวิธีการต่าง ๆ นานา การเตือนด้วย
ความหวังดีเป็นวิธีการที่ลูกวัยรุ่นยอมรับได้ดี แต่พ่อแม่ควรมีวิธีการ
เตือน รวบรวมเหตุผลที่ดีที่ลูกยอมรับได้ หาเวลาที่พ่อแม่พร้อมที่จะพูด
และลูกพร้อมที่จะฟัง พูดกันให้เป็นทีที่เข้าใจ พ่อแม่อย่าพูดวันละนิดวัน
ละหน่อย ลูกจะคิดว่าพ่อแม่บ่นให้ฟัง สำหรับพ่อแม่ที่เคยเข้มงวด
กับลูกมาก่อน การกำหนดกฎระเบียบที่เคร่งครัดก็อาจจะช่วยปรับ

พฤติกรรมลูกได้บ้าง แต่สำหรับวัยรุ่นที่พ่อแม่ไม่เคยทำเช่นนี้มาก่อน หากตั้งกฎเกณฑ์หรือกำหนดการตัดสินใจขึ้นมา ลูกอาจจะไม่ทำตาม พ่อแม่ควรพูดคุยหาทางตกลงกับวัยรุ่นในกฎเกณฑ์ที่วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตามได้ การปรับพฤติกรรมจึงจะได้ผล

๔. ฟังและพูดดีต่อกัน

❖ การฟังแบบดีต่อกัน คือ การตั้งใจฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ฟังให้จบก่อนที่จะพูด ฟังด้วยความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ รวากับว่า ผู้ฟังเข้าไปนั่งในหัวใจของผู้พูดในสถานการณ์นั้น ๆ ฟังให้เห็นถึงความจำเป็นที่เขาต้องเป็นอย่างนั้น ฟังให้ได้ยินสิ่งที่เด็กไม่กล้าพูด ฟังให้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เด็กไม่ได้บอก ตรงกันข้ามกับการฟังอย่างผิวเผิน ซึ่งจะมีลักษณะการไม่ตั้งใจฟัง การด่วนตัดสินถูกผิด การฟังด้วยใจที่ไม่เห็นด้วยหรือตำหนิตลอดเวลา การที่อยากจะทำอะไรหรือตำหนิมากกว่าที่จะรอฟังจนจบ เป็นต้น

❖ การพูดแบบดีต่อกัน เป็นการพูดในลักษณะที่ทำให้เกียรติผู้ฟัง เป็นการสื่อสารอย่างสำคัญ โดยไม่ได้ใช้อารมณ์เกรี้ยวกราด ไม่ได้ใช้ภาษาที่ตำหนิรุนแรงหรือประชดประชันเสียดสี เป็นการพูดที่ทำให้ผู้ฟังอยากฟัง ชื่นใจที่ได้ฟัง น้อมรับข้อแนะนำไปปฏิบัติโดยไม่รังเกียจผู้พูด อาจใช้ภาษาเดียวกับวัฒนธรรมของลูก เช่น ใช้ภาษาในเกมที่ลูกเล่น ใช้ภาษาแฟชั่นในยุคของลูกบ้าง ตรงข้ามกับการพูดแบบไม่สุภาพหรือหยาบคาย ได้แก่ การพูดที่มีส่วนผสมของอารมณ์มากกว่าเนื้อหาสำคัญ ใช้คำพูดดูต่ำ เสียดสี หรือหยาบคาย วิธีเลือก

คำพูดหรือท่าทีในการพูดง่าย ๆ วิธีหนึ่งคือ ให้คิดว่าเราเองอยากฟัง คำพูดแบบไหนหรือท่าทีของการพูดแบบไหน ก็ให้เราพูดหรือใช้ท่าทีของการพูดแบบนั้น

❖ พ่อแม่สามารถใช้เทคนิคการสื่อสารอย่างสุภาพวิธีหนึ่ง ได้แก่ การสื่อสารโดยแสดงความรู้สึก เช่น **“แม่เสียใจที่ลูกกลับบ้าน ดึกเกินเวลาที่ตกลงกันไว้”** ดีกว่าที่จะพูดว่า **“ลูก (แก) ช่างไม่รับผิดชอบเอาเสียเลย สัญญาไว้ไม่เป็นสัญญา ใช้ไม่ได้”** ไม่ประชด ประชันหรือตำหนิ เช่น พูดว่า **“แม่เป็นห่วงความปลอดภัยที่ลูก กลับบ้านช้า”** ดีกว่า **“ถ้าเป็นคนไม่เอาไหน รักษาสัญญาไม่ได้ อย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว”**

❖ การสื่อสารผ่านการเขียนก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มี ประสิทธิภาพสูง เช่น เขียนจดหมาย เขียนบันทึกเล็ก ๆ วางไว้บนโต๊ะอาหาร ติดไว้ที่ตู้เย็น เขียนบอกข้อเท็จจริง บอกความในใจ บอกความรู้สึกที่แท้จริง บอกความปรารถนาดี บอกความห่วงใย ขอโทษ ขอขอบคุณ โดยไม่มีอารมณ์รุนแรงแบบควบคุมไม่อยู่เจือปนลงไปหรือไม่ก่อให้เกิด การสาดอารมณ์ใส่กันแบบพูดกันต่อหน้า

๕. จับถูก ชื่นชม ให้กำลังใจ

❖ พ่อแม่ต้องเข้าใจพลังของกำลังใจและสร้างให้เกิด กำลังใจในตัวลูก หากกำลังใจดี สมองจะทำงานได้ดี หากกำลังใจไม่ดี สมองจะทำงานไม่ดี คนเราจะไม่เรียนรู้หากถูกตำหนิตลอดเวลา สมองจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อคนเรารู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจ

ในตัวเอง และการที่ลูกรู้สึกว่าคุณแม่ไม่ได้มีอคติ คือไม่ใช่เอาแต่ดูว่า จะทำให้พังพ่อแม่มากขึ้นอีกด้วย การจับถูก คือ การขยันทอมองให้เห็น ด้านดีหรือด้านบวกแม้เล็กน้อยในตัวลูก

❖ การชื่นชม ให้กำลังใจ คือ การนำสิ่งดี ๆ แม้เล็กน้อยนั้น มาพูดชื่นชมให้เจ้าตัวรับรู้ หรือ พูด/แสดงให้ผู้อื่นรับรู้ความดีของลูก การทำให้ลูกรู้ว่ามีคนเห็นคุณค่าในตัวเขา และการทำให้ลูกเห็นคุณค่า ในตัวเอง จะทำให้ลูกมีกำลังใจ จะทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นมิตร พังเรา มากขึ้น มีกำลังใจในการเรียนรู้และร่วมมือในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

๖. การสร้างรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว

❖ การสร้างรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว จะทำให้เกิด บรรยากาศครอบครัวอบอุ่น หรืออย่างน้อยทำบรรยากาศที่แยอยู่แล้ว ให้เลวร้ายน้อยลง โดยการยอมรับความจริงของครอบครัว ทุกสถานการณ์ และตั้งเป้าหมายว่าจะไม่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง โดยมีข้อคิดว่า ทุกคนในโลกมีความทุกข์หนักคนละอย่าง หรือสิ่งที่ เกิดขึ้นแล้วดีเสมอ จงทำให้ดีที่สุด หรือทำให้เลวร้ายน้อยที่สุด

❖ การหยอดความสดชื่นเล็ก ๆ น้อย ๆ แบบไม่หวังผล เปรียบเหมือนกับคำพังเพยที่ว่า น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน หรือดอกไม้หนึ่งดอกท่ามกลางกองขยะ ก็อาจทำให้เกิดความหอมขึ้น ชั่วขณะ จึงควรหยอดความสดชื่นเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้าง เช่น พูดเรื่อง ตลกหรือเรื่องที่สมาชิกในบ้านฟังแล้วรู้สึกสดชื่นสบายใจมีกำลังใจ การจัดมื้ออาหารพิเศษในบ้าน การจัดงานวันเกิดเล็ก ๆ ของสมาชิก

ในบ้าน มอบของขวัญเล็ก ๆ เนื่องในโอกาสพิเศษ แต่ที่สำคัญคืออย่าทำแบบหวังผล เพราะถ้าหวังผลแล้วไม่ได้รับการตอบรับที่ดีดังหวังเราก็จะเสียใจ และจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงอีก

สอนลูกเรื่องทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

เทคนิคการปฏิเสธสำหรับวัยรุ่นที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน

๑. อย่าเปิดโอกาส จากการศึกษาวิจัยพบว่า หญิงสาวทั้งหลายเสียตัวเพราะคิดว่าเขา (ชาย) รักเราเป็นอันดับแรก ตามมาด้วยความคิดว่าเราพร้อมแล้วที่จะเป็นของกันและกัน และถ้าไม่มีบรรยากาศเป็นใจ ทุกอย่างก็จะยังไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น พยายามอย่าอยู่สองต่อสองในบรรยากาศที่เป็นใจ

๒. ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของผู้ชาย เช่น “เธอคงไม่ภูมิใจใช่ไหม ถ้าฉันยอมเป็นของเธอก่อนแต่งงาน ยังไงฉันก็พร้อมจะเป็นของเธออยู่แล้ว ฉันมีเธอเพียงคนเดียวในใจ รอก่อนนะจ๊ะ ไปถึงเวลาค่อยมีความสุขด้วยกัน” เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปในตัว

๓. ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก เช่น “ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้ ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าท่านคงจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักกตัญญูทเวท ทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวฉันไปตลอดชีวิต เธอไม่กลัวหรือหากวันข้างหน้าลูกสาวของเราจะเป็นของใครง่าย ๆ แบบนี้” หรือ “ฉันคงรู้สึกหมดค่าถ้าเรามีอะไรกันตอนนี้ เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม ถ้าจะรอไปก่อนจนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่ พร้อมรับผิดชอบกัน และกันกว่านี้” ฉะนั้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยังไม่พร้อม จงจำไว้ว่า ต้องปฏิเสธให้เป็น เพราะนั่นคือชีวิตและอนาคตของตน

การที่จะสอนเทคนิคการปฏิเสธให้กับลูก พ่อ แม่ ต้องรับรู้ ธรรมชาติของลูกวัยรุ่น เช่น ยอมรับว่าการมีแฟนหรือการคบเพื่อน ต่างเพศนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จึงไม่ควรแสดง ปฏิกริยาเชิงปฏิเสธว่าเป็นเรื่องต้องห้าม มิเช่นนั้นสิ่งที่ตามมาก็คือ การโกหก ปิดบัง บ้ายเบี่ยง หรือซ่อนเร้น ควรเปิดใจกว้างยอมรับ จะทำให้ลูกกล้าเข้ามาพูดและเปิดเผยความจริงได้มากกว่า ซึ่งพ่อแม่ จะสามารถสอดแทรกค่านิยมและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ลูกควรรู้ พร้อมๆ กับการหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการ คบเพื่อนต่างเพศของลูกเสมอ ๆ หากทำได้เช่นนี้ ลูกจะรู้สึกว่ พ่อแม่พร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษาให้เขาได้ตลอดเวลา

ทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

เด็กจะตัดสินใจเป็นก็ต่อเมื่อรู้จักคิด คือ ใช้สติปัญญาไตร่ตรอง หากตัดสินใจด้วยอารมณ์คือ ทำก่อนคิด จะขาดความยับยั้งชั่งใจ และขาดความรอบคอบ นอกจากนี้เวลาคิดก็จะคิดเฉพาะเรื่องใกล้ตัว คือ ผลกระทบต่อตนเองในเวลานั้นเท่านั้น ไม่มีสายตายาวไกลที่จะคิดถึงผลกระทบระยะยาว จึงต้องสอนให้เด็กคิดเป็น ตัดสินใจเป็น โดยเปิดโอกาสให้เด็ก **“คิดเอง”** และ **“ตัดสินใจเอง”** โดยที่พ่อแม่คอยชี้แนะและให้คำแนะนำ เด็กจะเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีฝึกให้เด็กรู้จักปัญหาและการแก้ปัญหา อาจจะเริ่มจากการให้เวลากับลูกในการดูโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ร่วมกัน แล้วฝึกถามเด็กว่า ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อะไรคือปัญหา ปัญหาทำให้เกิดผลอะไรขึ้น ให้ลองเสนอทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางเลือก เปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก แล้วชี้แจงว่าทางเลือกใดมีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด หลังจากนั้นฝึกให้เด็กแก้ปัญหาง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเอง เช่น ทำการบ้านไม่ทัน อยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ในช่วงเตรียมสอบ ทำกระจกหน้าต่างแตกจากการเตะฟุตบอล ฯลฯ

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าใจหรือปราชัย

บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าชี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

๑. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที

๒. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

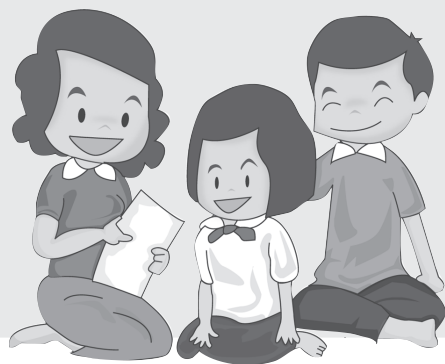
๓. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมิเพศสัมพันธ์
การปฏิเสธ ๑.บอก ความรู้สึก (ประกอบ เหตุผล)	“ไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้ คนเข้าใจผิดได้” “ไม่สบายใจ เลย เกรงจะทำให้ คุณเสียหาย”	“ไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรา กำลังทำในสิ่งที่ไม่ควรนะ” “ไม่สบายใจเลย เรื่องแบบนี้ คุณเป็นฝ่าย เสียหายนะครับ”

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
๒. การขอ ปฏิเสธ	“ขอไม่ไปด้วย” “ผมขอไม่ไป” “ฉันขอไม่ไป”	“คิดว่าจะหยุดเพียงแค่นี้ เพื่อนาคศของเราทั้งสองคน” “คิดว่าเราควรหยุดเพียง แค่นี้ ไม่อยากให้คุณ เสียหาย”
๓. การถาม ความเห็น	“คุณคงไม่ว่า (นะคะ/นะครับ)” “คุณคงเข้าใจ (นะคะ/นะครับ)”	“คุณคงไม่โกรธนะคะ/นะครับ” “คุณคงเข้าใจนะคะ/นะครับ”
๔. ปฏิเสธซ้ำ แล้วบอกลา	“ไม่ไปดีกว่า ขอตัวนะคะ” “อย่าดีกว่า เรากลับละนะ”	“จะไม่ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม แบบนี้อีก ขอไปก่อนนะ” “จะไม่ทำแบบนี้อีก ขอตัวกลับนะ”
๕. ต่อรอง ชวนทำ กิจกรรมอื่น	“เรากลับบ้านกันดีกว่า” “เราแยกย้ายกัน กลับดีกว่า”	“คิดว่าเราไปดูหนังสื่อกับ เพื่อน ๆ ในกลุ่มดีกว่าการอยู่ ด้วยกันสองคนอย่างนี้”
๖. ผัดผ่อน (เพื่อยืดเวลา)	“เอาไว้วันหลัง แล้วกัน” “โอกาสหน้าก็แล้ว กันนะ”	“คิดว่าเรากลับกันดีกว่า ผมจะไปส่งคุณเอง” “คิดว่าเราควรจะรอจนกว่า เราทั้งสองคนมีความพร้อม สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ ขอตัวก่อนนะ”

พัฒนาการทางเพศ
เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น



พัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย โดยเฉลี่ยประมาณ ๒ ปี เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเมื่ออายุ ๙ - ๑๑ ปี (บางคนจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเร็วตั้งแต่ ๙ ปี หรือช้าไปจนถึงอายุ ๑๖ ปี) เด็กชายส่วนใหญ่จะเริ่มระหว่างอายุ ๑๒ - ๑๓ ปี ซึ่งก็มีระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไป ขบวนการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ที่สามารถดูแลตัวเองได้นั้น เป็นระยะเวลานานประมาณ ๑๐ ปี จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น ๒ ระยะคือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนต้น ๙ - ๑๔ ปี

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเกิดขึ้นโดยต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเจริญเติบโตขึ้นรวดเร็ว เด็กจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างมากจนดูลักษณะแขนขายาวแก้ง้าง ในระยะแรกนี้เด็กจะยังปรับตัวกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ดี จะมีความวิตกกังวลกับร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดการประหม่าอาย ขาดความมั่นใจ ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก ทนไม่ได้ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ บางครั้งอาจจะมีการต่อต้าน ก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระทั่งเพื่อนใจเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะเสียใจมาก บางครั้งอาจฆ่าตัวตายได้

การเข้าสู่วัยสาว

การเข้าสู่วัยสาวของเด็กผู้หญิงจะเริ่มเมื่อต่อมใต้สมองหลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมรังไข่ ทำให้รังไข่เจริญเติบโต หลั่งฮอร์โมนเพศหญิงไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นครั้งแรกคือ บริเวณรอบหัวนม หัวนมเดิมเป็นตุ่มจะยื่นออกมา มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น และมีไขมันมาพอกพูนร่างกาย มีเต้านมใหญ่ออกมา กระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น มีขนที่หัวหน่าว รักแร้ แคม และคลิตอริส จะมีไขมันมาพอกใต้ผิวหนังบริเวณนี้ ต่อมาเหงือกจะขับเหงื่อออกมามาก ทำให้มีกลิ่นตัว ผิวหนังตามใบหน้า หลัง และต้นแขน ก็ขับไขมันออกมามาก ทำให้เกิดสิว หลังจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ประมาณ ๑ ปี เด็กหญิงก็จะมีประจำเดือนครั้งแรกตามมา

การเข้าสู่วัยหนุ่ม

ในเด็กชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายน้อยกว่าในเด็กผู้หญิง ฮอร์โมนเพศจากต่อมใต้สมองจะกระตุ้นอวัยวะเพศให้เจริญเติบโตขึ้น เมื่ออายุประมาณ ๑๒ - ๑๓ ปี อัณฑะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเป็นครั้งแรก ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะมีสีดำคล้ำและหยาบกร้าน มีขนที่หัวหน่าวและรักแร้ อวัยวะเพศที่อยู่ภายในได้แก่ ต่อมลูกหมาก ผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ และท่อเก็บอสุจิ จะมีการพัฒนาและสามารถสร้างตัวอสุจิขึ้นเป็นครั้งแรก หนวด เครา ขนตามร่างกายจะขึ้นตามมาหลังจากมีขนขึ้นที่หัวหน่าวประมาณ ๒ ปี มีเสียงใหญ่ห้าวขึ้น เริ่มมีการหลั่งน้ำกามหรือฝันเปียกเมื่ออายุประมาณ ๑๔ ปี แต่ยังไม่มิตัวอสุจิ อัณฑะจะเริ่มสร้างตัวอสุจิประมาณ ๑ ปีหลังจากการหลั่งครั้งแรก หรือเมื่ออายุประมาณ ๑๔ - ๑๖ ปี เมื่อมีการหลั่งครั้งแรกเด็กชายจะรู้สึก

ตกใจและกังวลใจเช่นเดียวกับเด็กสาวเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ถึงแม้ว่าจะมีการเตรียมตัวหรือรู้ตัวมาก่อน แต่เด็กส่วนมากก็ยังกังวลกับความรู้สึกทางเพศที่ต้องเก็บกดไว้ รวมทั้งการแข็งตัวขององคชาติ ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในวัยนี้

การรับรู้ทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ความรู้สึกผูกพันสนิทกับพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น โดยที่วัยรุ่นหญิงจะสนิทกับพ่อและเป็นคู่แข่งกับแม่ และวัยรุ่นชายจะสนิทกับแม่ และเป็นคู่แข่งกับพ่อ เขาจึงไม่ยอมรับความคิดของพ่อ ทำให้เกิดการถกเถียงกันได้บ่อย ๆ เด็กสาวก็จะถกเถียงต่อต้านหรือก้าวร้าวแม่ ในระยะนี้พ่อแม่ต้องเข้าใจความรู้สึกของลูกที่อยู่ในวัยรุ่น จะต้องไม่สร้างความกดดัน ซึ่งจะเพิ่มความเครียดให้กับวัยรุ่น ปล่อยให้เขามีโอกาสแสวงหาตัวเอง และปรับตัวในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ถ้าพ่อแม่ให้ความเข้าใจและความรักแก่ลูก ลูกก็จะยอมรับความคิด เหตุผลของพ่อแม่ได้ ก็จะมีการลอกเลียนแบบของพ่อแม่ที่เหมาะสมกับเพศของตน ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ใช้อำนาจกับลูก พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อทำร้ายแม่หรือแม่ข่มขู่พ่อ ครอบครัวไม่อบอุ่น ไม่มีความสุข วัยรุ่นก็จะคิดว่าชีวิตแต่งงานน่ากลัว ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการมีครอบครัวมีความสุข ก็ไม่สามารถพัฒนาไปสู่การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ จะชอบเพศเดียวกัน และผูกพันกับเพศเดียวกันมากเกินไป จนไม่แน่ใจในความเป็นหญิงหรือชายของตัวเอง จึงมีพฤติกรรมรักร่วมเพศได้ แต่ถ้าปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัวและการเลี้ยงดูมาถูกต้อง ความรู้สึกกลับสนที่เกิดขึ้นจะเป็นอยู่เพียงระยะสั้น ๆ เมื่อวัยรุ่นมีความมั่นใจในตัวเองและบทบาท

ทางเพศของตัวเอง อารมณ์รักร่วมเพศในวัยรุ่นก็จะพัฒนาไปและสามารถมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นในระยะแรกนี้จะไม่คงที่นัก จะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัยคือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ สภาพร่างกาย และสังคมสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป วัยรุ่นยังไม่คุ้นกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ยังปรับอารมณ์ไม่ได้ จึงไม่สามารถจะควบคุมความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ วัยรุ่นช่วงแรกจึงมีอารมณ์รุนแรง ทั้งอารมณ์บวก เช่น ดีใจ มีความสุข และอารมณ์ลบ เช่น เสียใจ โกรธ วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา หรือผิวพรรณของตนเองที่เปลี่ยนไปอย่างมาก บางคนก็จะกลายเป็นคนขี้อาย ขาดความมั่นใจ หรือมีปมด้อย ทำให้หนีสังคมหรือเคร่งขมับ จะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อถูกวิจารณ์ หรือสบประมาท ล้อเลียน บางครั้งอาจจะมีการต่อต้าน ก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน เพียงเล็กน้อยก็อาจเสียใจและกลุ้มใจมากจนเกิดปัญหาสุขภาพจิตก็มี

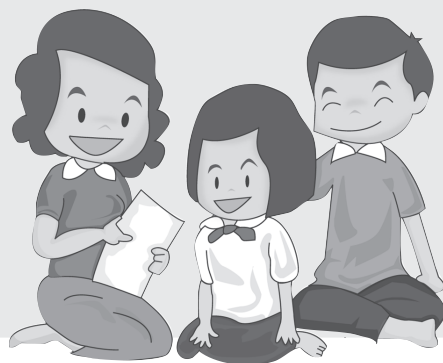
วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ ๑๔ - ๑๙ ปี)

วัยรุ่นในขณะนี้จะแตกต่างจากวัยรุ่นในช่วงต้นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะค่อย ๆ น้อยลง การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอีกเพียงเล็กน้อย โดยเด็กหญิงจะสูงขึ้นได้อีก ๒ - ๔ ปี หลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก วัยรุ่นหญิงจะโตเต็มที่เมื่ออายุ ๑๕ - ๑๗ ปี และเด็กชายจะยังคงสูงได้อีกจนอายุ ๒๐ - ๒๑ ปี จึงจะหยุด ระบบฮอร์โมนต่าง ๆ จะทำงานคงที่และสม่ำเสมอขึ้น

วัยรุ่นในขณะนี้จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีการคิดอย่าง มีเหตุผล ส่วนมากจะรับผิดชอบตัวเองได้ จะเริ่มสนใจอนาคตของตนเอง การเรียน และการงานอาชีพในอนาคต แต่ยังอดทนรออะไร ไม่ได้ ยังมีอารมณ์วู่วามอยู่บ้าง

ถ้าหญิงและชายเข้าสู่วัยรุ่นช้า ก็จะมีความกังวลต่อรูปลักษณ์ ของตนเองจนขาดความภูมิใจในตนเอง เด็กหญิงก็จะกังวลถึงเรื่อง รูปร่าง ความสูง ลิว ผิวพรรณ เด็กชายก็เช่นเดียวกัน จะรู้สึกมีปมด้อย ถ้าเตี้ยหรือตัวเล็ก เด็กวัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวนานกว่าจะยอมรับ รูปลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงของตนเองได้ บางคนยอมรับไม่ได้ทำให้เกิดปมด้อย

การผื่นเปื่อยมักเกิดในวัยรุ่นชาย ช่วงอายุ ๑๔ - ๑๖ ปี มักจะเกิดความวิตกกังวล คิดว่าเป็นสิ่งน่าอาย และคิดว่าผื่นเปื่อย เกิดจากการคิดหมกมุ่นเรื่องเพศหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง วัยรุ่นชายจะตื่นตัวทางเพศได้ง่าย และอารมณ์ทางเพศสูงสุดในช่วง อายุ ๑๓ - ๑๔ ปี วัยรุ่นชายประมาณร้อยละ 80 จะใช้การสำเร็จ ความใคร่ด้วยตัวเองเป็นทางออกของการระบายอารมณ์ทางเพศ วัยรุ่นหญิงร้อยละ 40 ก็ใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการ ลดความรู้สึกทางเพศเช่นกัน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายถ้าไม่หมกมุ่นจนเกินไป จนทำให้รู้สึกผิด หรือเกิดการแยกตัวเองจากสังคม หรือไม่มีสมาธิในการเรียน วัยรุ่นช่วงอายุนี้อาจจะมีปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์วู่วามไม่ยั้งคิด และไม่รู้จักรอ จึงมีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ การทำแท้ง และเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

[illegible]

การวางแผนครอบครัวและวิธีคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น

การวางแผนครอบครัว คือ การที่คู่สมรสวางแผนไว้ว่าจะมีบุตรกี่คน จะมีเมื่อไร มีกี่เท่าไร โดยให้บุตรที่เกิดมานั้นมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ คู่สมรสมีความสามารถที่จะเลี้ยงดูให้ความรักและความเอาใจใส่อย่างทั่วถึง ให้มีการศึกษาที่เหมาะสมที่จะมีอาชีพและเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวางแผนครอบครัว

๑. เพื่อหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนา
๒. ให้มีการตั้งครรภ์เมื่อตั้งใจจะมี
๓. เว้นระยะการมีบุตรให้ห่างพอสมควร
๔. ให้มีบุตรขณะที่พ่อแม่มีอายุที่เหมาะสม
๕. ให้มีจำนวนบุตรที่เหมาะสม

ประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว จะลดอัตราการตายและส่งเสริมสุขภาพของสตรี วัยรุ่น ครอบครัว และชุมชน ดังนี้

สุขภาพของสตรี การใช้วิธีคุมกำเนิดต่าง ๆ ทำให้สตรีมีเวลาเตรียมร่างกายและจิตใจเพื่อพร้อมที่จะเป็นแม่ ไม่มีความเครียดจากการมีลูกถี่ จะช่วยให้สุขภาพอนามัยแม่และเด็กดีขึ้น โดยการลดการตายและอัตราทุพพลภาพของมารดา และส่งเสริมสุขภาพของสตรี

โดยการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนา ลดการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย ผลที่เกิดขึ้นโดยตรงก็คือ การป้องกันการตั้งครรภ์เสี่ยงสูง ซึ่งได้แก่ กรณีที่มารดาอายุน้อยเกินไป อายุมากเกินไป มีบุตรถี่เกินไป มีบุตรมากเกินไป และมีโรคประจำตัว

วิธีคุมกำเนิดบางวิธี เช่น ถุงยางอนามัย จะช่วยลดการรับ และแพร่กระจายของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และ ยาเม็ดคุมกำเนิดจะสามารถป้องกัน หรือลดการป่วยของโรคต่าง ๆ ได้หลายโรค

มีผู้คาดประมาณว่า ถ้าสตรีทั่วโลกที่มีบุตรเพียงพอแล้ว สามารถหยุดการมีบุตรได้ (โดยการคุมกำเนิด) จะสามารถลดการตายของมารดาได้ ๑๐๐,๐๐๐ รายต่อปี (ธนาคารโลก พ.ศ. ๒๕๓๘)

สุขภาพของวัยรุ่น การตั้งครรภ์เมื่อพร้อม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งเว้นระยะการมีบุตร จะช่วยลดอัตราการตายและอัตราทุพพลภาพของวัยรุ่นลงได้มาก ถ้าสามารถกระจายการบริการคุมกำเนิดไปยังคู่สมรสที่ต้องการหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ จะสามารถลดการตายของทารกและมารดาวัยรุ่น การเว้นระยะการมีบุตรให้ห่างกันอย่างน้อย ๑๘ เดือน โดยเฉพาะในมารดาวัยรุ่น และมารดาที่มีบุตรมากกว่า ๔ คน (ในทางปฏิบัติแนะนำให้ท้องว่าง ๑ ปี หรือลูกห่างกัน ๒ ปีขึ้นไป) จะช่วยลดการคลอดก่อนกำหนด และทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อย ซึ่งเป็น ๒ สาเหตุที่สำคัญของการตายของทารกการมีบุตรถี่ นอกจากมีผลโดยตรงต่อบุตรที่เกิดใหม่แล้ว ยังมีผลต่อการดูแลและสุขภาพของบุตรคนก่อนอีกด้วย

สุขภาพของครอบครัว การที่ครอบครัวมีบุตรห่าง มีบุตรน้อย จะช่วยลดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ลดความเครียดในครอบครัว สามารถเลี้ยงดูบุตรที่มีอยู่ได้อย่างดี ให้มีการศึกษาที่ดี การวางแผนครอบครัวช่วยยกสถานะภาพของสตรีในกิจกรรมการศึกษา เศรษฐกิจ และสังคม มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในครอบครัว และในทางกลับกัน การส่งเสริมสถานะภาพของสตรี ก็จะช่วยสตรียอมรับและใช้วิธีคุมกำเนิดต่าง ๆ มากขึ้น

สุขภาพของชุมชน การเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็วเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชน ในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ที่ทำมาหากิน อาหาร น้ำสะอาด โรงเรียน สถานพยาบาล การวางแผนครอบครัวที่ดี เหมาะสม จะช่วยลดอัตรา การเจริญพันธุ์ของชุมชน ลดมลภาวะ ซึ่งจะทำให้การพัฒนาชุมชนดีขึ้น การเจริญพันธุ์ต่ำทำให้ไม่ต้องแย่งกันอยู่แย่งกันใช้ เป็นการลดความเครียดในชุมชน และสมาชิกในชุมชนก็จะได้รับสวัสดิการสังคมที่ดีขึ้น

การคุมกำเนิด

เป็นวิธีการที่จะป้องกันการเกิดอย่างหนึ่งโดยป้องกันการปฏิสนธิ หรือป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกผสมแล้ว หรือการทำลายไข่ที่ถูกผสมแล้วและฝังตัวเข้าไปในเยื่อโพรงมดลูก หน่วยงานหลาย ๆ แห่งรวมการทำแท้งไว้ในการคุมกำเนิดด้วย

วิธีคุมกำเนิดที่ใช้ในปัจจุบัน แบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ

๑) ชนิดชั่วคราว ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ห่วงอนามัย แผ่นยาคุมกำเนิดชนิดติดผิวหนัง ถุงยางอนามัย วิธีนี้ประสิทธิภาพปลอดภัย และยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

๒) ชนิดถาวร ได้แก่ หมันชาย และหมันหญิง

วิธีคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น

การเลือกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น คือ ปลอดภัย ราคาไม่แพง หาได้ง่าย ควรเลือกวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่มีภาวะแทรกซ้อนน้อย ปราศจากผลข้างเคียง ปัจจุบันมีวิธีคุมกำเนิดต่าง ๆ ให้เลือกหลายวิธี วิธีคุมกำเนิดแต่ละวิธีนั้นมีข้อดีข้อจำกัดต่างกัน

๑. ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง แต่ต้องรับประทานให้ถูกวิธี เป็นหนึ่งในวิธีการคุมกำเนิดที่ได้รับความนิยมสูงสุด

โดยทั่วไปยาเม็ดคุมกำเนิด แบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ด แผงแรกให้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกในวันที่ ๕ ของการมีรอบเดือนในเดือนนั้น และวันต่อมาให้รับประทานยาเรียงไปตามลูกศรวันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง หยุด ๗ วัน แล้วเริ่มรับประทานยาแผงต่อไป โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือน

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด แผงแรกให้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกเหมือนยาคุมกำเนิด ๒๑ เม็ด รับประทานยาเรียงไปตามลูกศรจนหมดแผง แล้วเริ่มแผงต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือนเช่นกัน

๒. ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง และออกฤทธิ์นาน ๓-๕ ปี ขึ้นกับชนิดที่ใช้ หลอดเดี่ยวคุมกำเนิดนาน ๓ ปี และชนิด ๒ หลอด คุมได้นาน ๕ ปี สำหรับ ๖ หลอด สามารถคุมกำเนิดได้นาน ๕ ปี ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เนื่องจากคุมกำเนิดได้นาน ไม่มีภาระต้องกังวลกับการลืมใช้ยา และมีความเป็นส่วนตัว เหมาะกับวัยรุ่นที่ไม่สามารถมาติดตามหรือรับบริการคุมกำเนิดได้ง่าย แต่มีข้อจำกัดคือต้องมารับบริการใส่และถอดโดยแพทย์

ควรฝังยาคุมกำเนิดภายใน ๗ วันแรกของรอบประจำเดือน ฝังยาแล้วสามารถทำงานได้ตามปกติ จะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ภายใน ๒๔ ชั่วโมง

๓. ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดชั่วคราวที่นิยมใช้กันมาก และประสิทธิภาพสูง เป็นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นวิธีหนึ่ง เนื่องจากคุมกำเนิดได้นาน ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง ไม่มีภาระการรับประทานยาทุกวัน มีความเป็นส่วนตัว สะดวกในการใช้ เพียงมารับการฉีดยาคุมกำเนิดตามกำหนดวันนัด ข้อจำกัดคือจะทำให้ระดูเปลี่ยนแปลง เลือดออกกะปริบะปรอยหรือไม่มีระดู ซึ่งต้องให้คำอธิบายและความเข้าใจกับวัยรุ่นที่เลือกใช้ รวมถึงผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น น้ำหนักเพิ่ม ปวดหัว ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลง

๔. แผ่นยาคุมกำเนิดชนิดติดผิวหนัง เป็นวิธีคุมกำเนิดรูปแบบใหม่ เริ่มใช้ติดผิวหนังภายใน ๕ วันแรกของรอบระดู โดยใช้ติดไว้แผ่นละ ๑ ลับดาห์ รวม ๓ แผ่น โดยเปลี่ยนไม่ซ้ำตำแหน่งสามารถใช้ติดผิวหนังตามต้นแขน หลัง ตะโพก ท้องน้อย ยกเว้นเต้านม ข้อจำกัดคือ เป็นวิธีคุมกำเนิดรูปแบบใหม่ที่ยังมีราคาสูง ต้องรับผิดชอบใช้และบริหารยาให้ถูกต้อง

๕. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาที่ใช้รับประทานหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ ต้องใช้ยาภายใน ๗๒ ชั่วโมง หลังร่วมเพศจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ ๗๕ ปัจจุบันมีสูตรของยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน และวิธีรับประทานที่แตกต่างกัน วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีการคุมกำเนิดให้เหมาะสม และภายหลังการรับประทานยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ๓ ลับดาห์ ควรมีการตรวจการตั้งครรภ์โดยปัสสาวะ เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการคุมกำเนิดฉุกเฉิน ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินนี้บางครั้งเรียกว่า "ยาคุมกำเนิดหลังตื่นนอน" หรือ "ยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ" ซึ่งเป็นการเรียกที่ไม่ถูกต้องและอาจทำให้เข้าใจผิดได้ตามความหมายที่เรียก และนำไปรับประทานเป็นการคุมกำเนิดตามปกติ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เนื่องจากยานี้ใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เฉพาะกรณีฉุกเฉินเท่านั้น

๖. ห่วงอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราว ที่เหมาะสมในรายที่ไม่ควรใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด โดยเลือกใช้ในวัยรุ่นที่ต้องการ

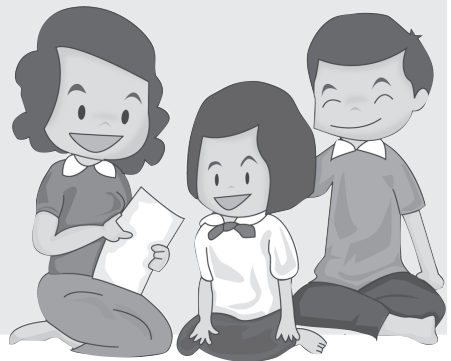
คุมกำเนิดระยะยาว ๓ - ๕ ปี ข้อดีคือ ไม่มีผลจากฮอร์โมน ข้อจำกัดของห่วงอนามัยคือ ต้องระวังภาวะติดเชื้อโดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์บ่อยและมีคู่นอนหลายคน จึงต้องพิจารณาเลือกใช้ใบรายชื่อที่เหมาะสม

๗. ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่นิยมใช้กันแพร่หลาย โดยอาจจะเป็นถุงยางอนามัยบุรุษ ถุงยางอนามัยสตรี ถุงยางอนามัยมีประสิทธิภาพในทางปฏิบัติเมื่อใช้อย่างถูกต้อง เป็นหัวใจสำคัญต่อการคุมกำเนิดวัยรุ่น ถุงยางอนามัยมีประโยชน์ทั้งการป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

๘. การนับระยะปลอดภัย เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติที่ซับซ้อนและยุ่งยากในการนับสำหรับวัยรุ่น ต้องอาศัยความละเอียดอ่อน เหมาะสำหรับวัยรุ่นที่มีประจำเดือนมาปกติ วิธีนับระยะปลอดภัย มีประสิทธิภาพไม่ตึ๊ง มีโอกาสผิดพลาดสูงมาก

.....

การตั้งครรในวัยรุ่น



การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เสมอไป ในบางสังคม วัยรุ่นหญิงจะเข้าพิธีแต่งงานเมื่ออายุยังน้อย และตั้งครรภ์ในเวลาต่อมา สังคมไทยในชนบทวัยรุ่นหญิงอายุ ๑๘ - ๑๙ ปี ถ้าไม่ได้เรียนหนังสือก็มักจะแต่งงาน ซึ่งก็ไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด แต่ในสังคมเมือง สังคมอุตสาหกรรม วัยรุ่นหญิงจำนวนมากอยู่ในระบบการศึกษา และไม่อยู่ในสถานะที่จะแต่งงานหรือมีบุตรได้ เมื่อวัยรุ่นตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่จะไม่ทราบ หรือทราบเมื่ออายุครรภ์มากแล้ว ความกลัว ความอาย และบางครั้งก็ไม่ทราบว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร จึงไปฝากครรภ์ช้าหรือไม่ฝากครรภ์เลย ปล่อยไว้จนเจ็บครรภ์แล้ว จึงไปคลอดที่โรงพยาบาล หรือบางรายก็ไปหาสถานที่ทำแท้งเถื่อน การทำแท้งเมื่ออายุครรภ์มาก ภาวะแทรกซ้อนจะสูงกว่าเมื่ออายุครรภ์น้อย ๆ

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีหลักดังนี้

๑. วิธีที่ดีที่สุด คือ ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์
๒. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่จะมีโอกาสนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
๓. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพื่อปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์

ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องกล้าพูด กล้าคุย และสอนลูกวัยรุ่นทั้งชาย และหญิงให้มีความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัวและรู้จักวิธีคุมกำเนิด เพื่อให้ลูกวัยรุ่นตั้งครรภ์เมื่อพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ผลกระทบจากการไม่วางแผนและการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนา ต่อตัววัยรุ่นตั้งครรภ์

ด้านสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้น ได้รับอันตรายจากการทำแท้ง ตกเลือด ติดเชื้อ มดลูกทะลุ หรืออาจลงท้ายด้วยการผ่าตัดมดลูก หรือเสียชีวิต สูญเสียภาวะเจริญพันธุ์ มีบุตรยากหรือเป็นหมัน ได้รับความกระทบกระเทือนด้านจิตใจ

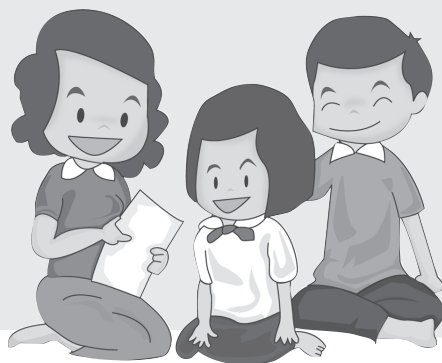
ด้านสังคม เสียโอกาสศึกษาต่อ เสียเวลาเรียน เสียอนาคต ขาดรายได้ ต้องหยุดงาน เสียเงินค่าทำแท้ง

ต่อสังคมและประเทศชาติ สังคมต้องรับภาระเลี้ยงดูเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เด็กมีปัญหาในเรื่องพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ อาจเพิ่มปัญหาด้านยาเสพติด และอาชญากรรม ล้นเบี่ยงงบประมาณในการดูแลรักษาภาวะแทรกซ้อนจากการแท้ง สูญเสียทรัพยากรบุคคลที่จะเป็นอนาคตของชาติ

พฤติกรรมวัยรุ่นเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ ไม่ปรารถนา

๑. ควรแต่งกายให้เรียบร้อย ไม่แต่งกายล่อแหลม
 ๒. รู้จักรักนวลสงวนตัว ไม่ให้ฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัว หากไม่จำเป็น ไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ชายในที่ลับหลับตาคน
 ๓. รู้จักการปฏิเสธ และต่อรองเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายต้องรู้จักให้เกียรติและไม่ข่มเหงรังแกผู้หญิง
 ๔. มีสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ มีกิจกรรมและทำงานร่วมกัน แต่ควรคำนึงถึงขอบเขตในการคบหาสมาคม มีความยับยั้งชั่งใจถ้าเกิดความอยากรู้อยากลองในเรื่องเพศ ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยให้คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมาในอนาคต
 ๕. ละเว้นอบายมุข ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดื่มเหล้า การเสพสารเสพติด การเที่ยวกลางคืน การพนัน เพราะในที่สุดอาจชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้
 ๖. รู้จักป้องกันตนเอง โดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- อย่างไรก็ตามหากมีความต้องการทางเพศ ก็ควรหากิจกรรมอื่นที่สนใจมาทำเพื่อเบี่ยงเบนความต้องการ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ออกกำลังกาย เป็นต้น หรืออาจจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองในบางครั้ง

รายชื่อเครือข่าย
ที่สามารถติดต่อได้
เมื่อมีปัญหา



รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา

- **สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย**

๘๘/๒๒ ม.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 ซอยนาครสุวรรณ์ ถนนนนทรี ยานนาวา

กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๘๑-๓๙๐๐ ต่อ ๑๓๐๔/๑๓๐๕

โทรสาร ๐-๒๖๘๑-๕๓๖๙-๓๐

E-mail : ceq@cbct.net

● **บ้านภคินีชุมพาบาล มูลนิธิศรีชุมพาบาล**

๔๑๒๘/๑ ซอยโบสถ์แม่พระฟาติมา ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๒-๘๙๔๙, ๐-๒๒๔๕-๐๔๕๗

● **บ้านพระคุณ มูลนิธิสภาคริสตจักรธอเรน**

๑๕/๒๔๓ หมู่บ้านกัญญาเฮ้าส์ ตำบลลำโรงเหนือ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๙-๑๒๐๑
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
E-mail : info@womenthai.org

● **มูลนิธิเพื่อนหญิง**

๓๘๖/๖๐-๖๒ ซอยรัชดาภิเษก ๔๒ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓-๒๗๘๐, ๐-๒๕๑๓-๒๗๘๓, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑
โทรสาร ๐-๒๕๑๓-๑๙๒๙
E-mail : 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

ตู้ ปณ ๒๒๒ ธัญบุรี

- **มูลนิธิส่งเสริมโอกาสผู้หญิง (เอ็มพาวเวอร์)**

อาคารเลขที่ ๓ ชั้น ๓ ซอยพัฒน์พงษ์ ๑ ถนนสุรวงศ์ เขตบางรัก

กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๖-๙๒๓๒, ๐-๒๒๖๖-๘๐๑๙

โทรสาร ๐-๒๖๓๒-๗๙๐๒

E-mail : Meo.wanyou@hotmail.com

- **มูลนิธิ ทองใบ ทองเปาด์**

๑๕/๑๓๘-๑๓๙ ซอยเสือใหญ่อุทิศ กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๑-๖๔๖๘

โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๖๔๖๖

- **สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน)**

๕๐๑/๑ ถนนเดชะตุงคะ แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง

กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๓๐๑-๑๐, ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒, ๐-๒๕๖๖-๒๓๐๓

www.apsw-thailand-org

- **สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข**

๙๓ กระทรวงมหาดไทย ถนนอังรีนาค พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๑๓๖๑, ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐

โทรสาร ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐ ต่อ ๑๓

www.Happyfamily.in.th

- **สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทย**

ในพระบรมราชินูปถัมภ์

เลขที่ ๖ ถนนสุขุมวิท แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๓๓๓

โทรสาร ๐-๒๒๔๓-๙๐๕๐

www.wlat.org

- **สมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย**

ตู้ ปณ ๖๓ ปณฝ.สันติสุข กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๓

สำนักงานกรุงเทพฯ ๐-๒๗๑๓-๖๗๙๐

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 ขอยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ถนนวิภาวดี-รังสิต

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๕-๖๙๙๓-๔

โทรสาร ๐-๒๒๓๖-๕๑๔๑-๕

- **ฮอตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ๑๖๖๗, ๑๓๒๓**

เอกสารอ้างอิง

กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่น.**

เอกสารประกอบการอบรม "ผู้ให้บริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น"

(Youth Friendly Health Providers) วันที่ ๒๐-๒๓ เมษายน

๒๕๕๒ ณ โรงแรมทรัพย์ไพรวัลแกรนด์ พิษณุโลก, ๒๕๕๒.

(รวบรวมและเรียบเรียงจาก Orientation Programme on

Adolescent Health - Care Providers Department of Child

and Adolescent Health and Development. WHO, 2003)

นิกร ดุลิตลिन, วีระ นิยมวัน และไพลิน ศรีสุโข. **คู่มือการสอนเพศ**

ศาสตร์ศึกษา ระดับมัธยม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

บัณฑิต ศรไพศาล. **คู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์.** ในบทความ

สุขภาพและจิตวิทยาเด็ก. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

ราชนครินทร์. เข้าถึงได้จาก [[http://www.kam.tv/c_article/](http://www.kam.tv/c_article/alc_b_002.html)

[alc_b_002.html](http://www.kam.tv/c_article/alc_b_002.html)] ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

วิทยา ถิฐาพันธ์, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์ และธราธิป โคละทัต,

บรรณาธิการ. วัยรุ่นตั้งครรภ์และทารกเกิดก่อนกำหนด...

ปัญหาที่ท้าทาย. เอกสารการประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๓

ประจำปี ๒๕๕๓ วันที่ ๙-๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ณ โรงแรม
มิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์
พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓.

วิโรจน์ อารีย์กุล. "การสื่อสารกับวัยรุ่น", ใน : วิโรจน์ อารีย์กุล,
บรรณาธิการ. **การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น
(Adolescent Health Care and Supervision)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพฯ : กองกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
และภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิชาเวชศาสตร์ทหาร
และชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า, ๒๕๕๓.
หน้า ๕๓-๖๓.

สมาคมอนามัยเจริญพันธุ์ (ไทย) และภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
**Adolescent Reproductive Health : Contemporary
Practice**. เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี ๒๕๕๓
วันที่ ๒๔-๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๓ ณ ห้องสยามมกุฎราชกุมาร
อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรี
ตัดใหม่ กรุงเทพฯ, ๒๕๕๓.

สัมพันธภาพที่จำเป็นระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น. เข้าถึงได้จาก

[<http://www.geocities.ws/kularptip/art8.html>]

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

สุวชัย อินทรประเสริฐ และคณะ, บรรณาธิการ. **คู่มือการให้บริการ**

วางแผนครอบครัว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

นนทบุรี : กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, ๒๕๕๑.

สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และพัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา,

บรรณาธิการ. **รู้ทัน ปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพฯ : ชมรมสุขภาพวัยรุ่น, ๒๕๔๙.

ที่ปรึกษา

ดร. นายแพทย์สมยศ ดีรัศมี	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิช	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง	ผู้อำนวยการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

คณะผู้จัดทำ

นายสุธน ปัญญาติลก	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางภารดี ช่างสมร	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางยุพา พูนขำ	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวสุวรรณ เจตวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวสิริมน วิไลรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวจารีรัตน์ ชูตระกูล	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางปิยะรัตน์ เอี่ยมคง	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ



คู่มือ...พ่อแม่/ผู้ปกครอง
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สำนักกอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข