

คู่มือ..อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๔ จำนวนพิมพ์ ๑๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : กันยายน ๒๕๕๔ จำนวนพิมพ์ ๑๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : กรกฎาคม ๒๕๕๗ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ : เมษายน ๒๕๕๘ จำนวนพิมพ์ ๖,๘๘๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

ISBN : 978-616-11-0676-8

ลิขสิทธิ์ของหนังสือนี้เป็นของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย



บทบาทสำคัญประการหนึ่งของ อสม. ในการเฝ้าระวังป้องกันปัญหาสาธารณสุขในหมู่บ้าน ชุมชน คือ งานอนามัยแม่และเด็ก รวมถึงการวางแผนครอบครัว โดยเฉพาะเรื่องหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องช่วยกันเผยแพร่ความรู้ ให้ชาวบ้านทราบว่า อายุที่เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์ คือ ต่ำกว่า ๒๐ ปี เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจ ลดความเสี่ยงจากปัญหาการตั้งครรภ์และคลอด ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของมารดาและทารกเป็นสำคัญ และหากอายุยังไม่เหมาะที่จะตั้งครรภ์ต้องคุมกำเนิดไว้ก่อน แต่ปัจจุบันพบว่า มีหญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี หรือที่เรียกกันว่าแม่วัยรุ่นเพิ่มจำนวนมากขึ้น

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

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย



สารบัญ

คำนำ

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



สถานการณ์

สาเหตุ ๒๒ ผลกระทบ

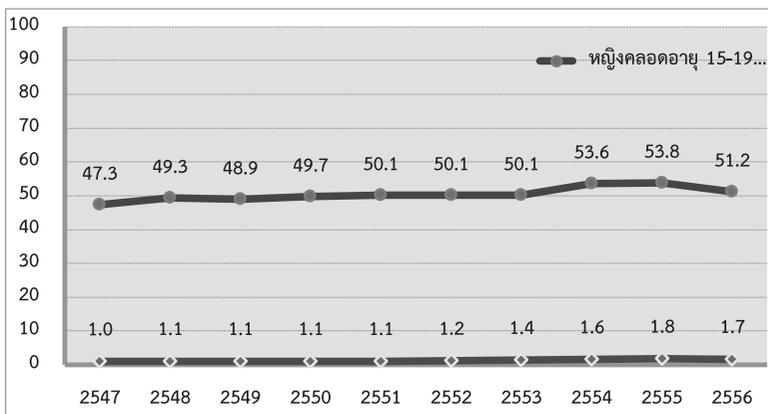
จากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



สถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของประเทศไทยนับเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น จากข้อมูลสถิติของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๘ - ๒๕๕๖ พบว่าอัตราการคลอดของหญิงอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี เริ่มมีการเพิ่มขึ้นเกินกว่าเกณฑ์เป้าหมาย ที่ไม่เกิน ๕๐ ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๕ - ๑๙ ปีพันคน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นต้นมา จนเท่ากับ ๕๑.๒ ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๕ - ๑๙ ปีพันคน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖

อัตราการคลอดของหญิงอายุ 15-19 ปีต่อหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คน



- ที่มา : 1. สถิติสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2548 - 2556
2. ข้อมูลหญิงคลอด อายุ 15 - 19 ปี พ.ศ. 2556 จากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข
3. วิเคราะห์ข้อมูลโดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จากระบบเฝ้าระวังของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบว่าจำนวนวัยรุ่นของไทยที่มีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนจากในอดีต ทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๒ พบว่า กลุ่มนักเรียนชายที่เคยมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๓.๖ ในปี ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๕.๓ ในปี ๒๕๕๕ ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑.๑ เป็นร้อยละ ๕.๓

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันยังส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ตามมา ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากไม่ได้ป้องกันร้อยละ ๔๖ คุณกานีดิไม่สม่ำเสมอร้อยละ ๒๘ เหตุที่ไม่คุมกำเนิดเนื่องจากขาดความรู้ในการคุมกำเนิดร้อยละ ๙ และเข้าใจผิดว่ามีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวไม่ตั้งครรภ์ หรือหากใช้ถุงยางอนามัยจะขัดขวางความรู้สึกทางเพศ และไม่รู้ว่าจะมีโอกาสดังครรภ์เมื่อใด นอกจากนี้ วัยรุ่นยังไม่กล้าเข้าพบเจ้าหน้าที่เพื่อขอรับบริการคุมกำเนิด ส่งผลให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สามารถเข้าถึงบริการคุมกำเนิดได้ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ มีแม่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี คลอดลูก ๓,๗๒๕ คน เฉลี่ยวันละ ๑๐ คน แม่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี คลอดลูก ๑๓๓,๑๗๖ คน หรือเฉลี่ยคลอดวันละ ๓๖๕ คน และมีแม่วัยรุ่นคลอดลูกซ้ำปีละ ๑๕,๔๔๓ คน หรือเฉลี่ยวันละ ๔๒ คน

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น เกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น พัฒนาการทางเพศสมบูรณ์ก่อน พัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นปัจจุบันเติบโตขึ้นจากวัฒนธรรมสมัยใหม่

ใหม่ได้รับอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ อีกทั้งการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา ยังไม่ชัดเจนแตกต่างกันตามนโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา และยังขาดการเสริมสร้างความรู้และทักษะให้กับครูผู้สอน ครูที่ปรึกษา หรือแม้แต่ครูแนะแนวอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ตลอดจนพ่อแม่ ผู้ปกครอง ยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรจะพูดถึงไม่กล้าพูดคุย หรือไม่รู้จะพูดอย่างไรกับลูก และมักจะปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเอง ในหมู่วัยรุ่น ทำให้ได้รับความรู้ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง เกิดความเชื่อ และปฏิบัติตนผิดพลาด ในขณะที่การเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มี ประสิทธิภาพสำหรับวัยรุ่น ยังเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องไปแสวงหาเอง ด้วยความรู้ที่ไม่ถูกต้อง

ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นภาวะเสี่ยงที่สำคัญต่อสุขภาพมารดา และทารกในครรภ์

๑. ปัญหาด้านสุขภาพของมารดา วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์สูงกว่าผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๒๐ ปี อาทิ โลหิตจาง ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เจ็บครรภ์คลอดนาน และภาวะคลอดก่อนกำหนด นอกจากนี้ยังพบว่า อัตราตายของมารดาอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี สูงกว่ามารดาที่มีอายุ ๒๐ - ๒๔ ปี ถึง ๓ เท่า ปัญหาในสุขภาพจิตนั้น เนื่องจากพัฒนาการทางจิตใจไม่ดีพอขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถขบคิด และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ อีกทั้งส่วนใหญ่ไม่ได้รับการยอมรับจาก

พ่อ แม่ ผู้ปกครองทั้งสองฝ่าย ต้องปกปิดสังคม หวังเรื่องเรียน ภาวะเงินทอง ทำให้ปรับตัวไม่ได้ หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย และมีโอกาสคิดฆ่าตัวตายสูง โครงการสำรวจสภาพปัญหาแม่วัยเยาว์ โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๓ ในวัยรุ่นที่มีบุตรก่อนอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ จำนวน ๘๒๓ ราย พบว่าแม่วัยเยาว์ที่เคยมีความคิดฆ่าตัวตายระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด จำนวน ๑ - ๒ ครั้ง ร้อยละ ๑๒

รวมไปถึงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ง เนื่องจาก การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ถึงร้อยละ ๘๖.๖ ส่งผลให้เกิดการทำแท้งในแม่วัยรุ่นซึ่งพบมากขึ้นโดยลำดับ การลักลอบทำแท้งโดยหมอเถื่อน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมารดา การสำรวจสตรีที่ทำแท้งและมีภาวะแทรกซ้อนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสำรวจเมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๒ โดยกองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย พบว่าร้อยละ ๒๙.๓ ของผู้ทำแท้งมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี

๒. ปัญหาสุขภาพของทารกที่พบบ่อย คือ ทารกน้ำหนักน้อย คลอดก่อนกำหนด ไม่แข็งแรง และเสียชีวิตง่ายภายใน ๑ เดือน โดยเฉพาะหากตั้งครรภ์หลังจากเริ่มมีระดูได้เพียง ๒ ปีแรก ทารกคลอดจะมีน้ำหนักน้อยเป็น ๒ เท่าของสตรีที่ตั้งครรภ์หลังเริ่มมีระดูครั้งแรก นานมากกว่า ๒ ปี ในสหราชอาณาจักรและประเทศไทยมีรายงานว่า อัตราตายของทารกปริกำเนิด ซึ่งเกิดจากภาวะแทรกซ้อนของทารกที่มีความผิดปกติแต่กำเนิด และการติดเชื้อจะสูงขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี

๓. ผลกระทบด้านการศึกษาและเศรษฐกิจของแม่วัยรุ่น ส่วนใหญ่ วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียนมักจะได้ไม่ได้เรียนต่อจนสำเร็จการศึกษา จากการสำรวจ พบแม่วัยเยาว์ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาไม่สูงมากนัก ประกอบกับยังมีอายุน้อย จึงมีศักยภาพทำงานให้ก่อเป็นรายได้น้อย ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๒,๕๐๑ - ๕,๐๐๐ บาท รองลงมาคือ ๕๐๑ - ๒,๕๐๐ บาท (ร้อยละ ๓๓.๓ และ ๓๑.๖) ซึ่งไม่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัวและยากลำบากในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน

คณะกรรมการป้องกันและ
ปราบปรามการทุจริต
(การตำรวจ ไรตอติออ
การเกษตรลัมพันธ์ ๒๐๑๗
๒๒:การ๒๒๒)
ในวัยรุ่น๒๒:๒๒๒



แนวทางการป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ (การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การแท้ง) ในวัยรุ่นและเยาวชน

เนื่องจากการพัฒนาพฤติกรรมให้วัยรุ่นและเยาวชนมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดีนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคม ดังนั้นการดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาดังกล่าวย่อมต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนของสังคม ขณะนี้การดำเนินงานที่สำคัญมีดังนี้

๑) การสนับสนุนในเชิงนโยบายและกฎหมาย

๑.๑) นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๕๗) ซึ่งได้รับความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี เมื่อ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๓ อันจะมีผลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุตามนโยบายที่ว่า "รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนให้เกิดทุกรายเป็นที่ปรารถนาปลอดภัยและมีคุณภาพ ด้วยการส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัยมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลักความสมัครใจ เสมอภาค และทั่วถึงเพื่อเป็นพลังประชากร สร้างประเทศให้รุ่งเรืองมั่นคงและมั่นคงสืบไป" และเน้นให้วัยรุ่นและเยาวชนมีพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี เพื่อป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการทำแท้งในวัยรุ่นและเยาวชน

๑.๒) (ร่าง) พระราชบัญญัติคุ้มครองอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อให้ประชากรทุกกลุ่มวัยได้รับสิทธิในการคุมครอง สามารถเข้าถึง ข้อมูลข่าวสารและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ตามความต้องการ (ร่าง) พรบ. นี้เป็นบทบังคับ และบทลงโทษ หากเกิดการกระทำที่ไม่เป็นไปตามบทบาทหน้าที่ของบุคคลและหน่วยงาน โดยยึดหลักการตาม แนวทาง นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามีการเจริญพันธุ์ แห่งชาติ ซึ่งถือเป็นนโยบายรัฐบาล และสอดคล้องกับข้อตกลงระหว่าง ประเทศที่ประเทศไทยได้ลงนามไว้ และ (ร่าง) พรบ. นี้คณะรัฐมนตรี ได้มีมติอนุมัติหลักการเมื่อ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๓ ขณะนี้อยู่ใน กระบวนการออกกฎหมาย

๑.๓) ผลักดันให้การป้องกันและแก้ไขปัญหามันย การเจริญพันธุ์เป็นวาระของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ เพราะการ แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพทางเพศ มีความซับซ้อน ยังเป็นความขัดแย้ง ระหว่างสภาพแวดล้อมทางสังคมยุคปัจจุบันกับวัฒนธรรมที่ยังคงอยู่ จึงจำเป็นต้องใช้นโยบายสาธารณะที่ทุกคนและทุกหน่วยงานยอมรับ และเห็นเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องร่วมมือกันแก้ปัญหาเพราะเป็นเรื่องที่ เกี่ยวข้องกับตนเอง สังคม และชุมชนนั้น ๆ นโยบายสาธารณะเฉพาะ ประเด็นเรื่อง การแก้ไขปัญหาวัยรุ่นไทยกับการตั้งครภที่ไมพร้อม จึงได้รับการนำเสนอในการประชุมสมัชชาสุขภาพครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๓ เพื่อเป็นมติที่ต้องได้รับการแก้ไขเร่งด่วนจากทุกภาคส่วน

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

๔) การพัฒนาบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น

๔.๑) การพัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครอง พ่อแม่และผู้ปกครองนับเป็นบุคคลกลุ่มแรกที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นเป็นโรงเรียนแห่งแรกของเด็กที่หล่อหลอมวิถีคิดและวิถีใช้ชีวิตให้เด็กเหล่านั้นเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพและเป็นประชากรที่มีคุณภาพ พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้การเลี้ยงและการดูแลลูกวัยรุ่น ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ รู้จักธรรมชาติของวัยรุ่นและรู้วิธีการสื่อสารกับวัยรุ่น

๔.๒) การพัฒนาแกนนำวัยรุ่น เมื่อเด็กเติบโตเจริญเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องการความเป็นส่วนตัวและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์จึงต้องอาศัยแกนนำวัยรุ่นที่สามารถสื่อสารให้เข้าถึง เข้าใจ การใช้ภาษา และการรู้ปัญหาของเพื่อน นอกจากนี้แกนนำวัยรุ่นยังสามารถโน้มน้าว ให้คำแนะนำการศึกษาแก่เพื่อนได้ดี รวมทั้งการให้บริการดูแลสุขภาพอนามัยได้ด้วย

បរិយាកាសសិក្សាស្រាវជ្រាវ



ธรรมชาติของวัยรุ่น

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

๑. ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว แขนขายาวขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศจากการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ ที่เห็นได้ชัดคือ วัยรุ่นชายจะเกิดนมขึ้นพาน เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และมีฝิ่นเปียก วัยรุ่นหญิง เต้านมโตขึ้น มีรูปร่างทรวดทรง สะโพกผายออก มีประจำเดือน และทั้งสองเพศ อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น มีขน เป็นแบบผู้ใหญ่ มีกลิ่นตัว ลิวขึ้น

๒. อารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็วไม่ค่อยมีเหตุผล หงุดหงิด เครียด โกรธ กังวลง่าย แสดงออกโดยไม่คิด อารมณ์ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรง ก้าวร้าว วัยรุ่นจึงต้องการเวลาสัก ๒ - ๓ ปี เพื่อปรับตัว และอารมณ์เพศก็เกิดขึ้นมากด้วย ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ เช่น การมีเพื่อนต่างเพศ การดูสื่อลามกทางเพศ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นปกติในวัยนี้

๓. จิตใจ สติปัญญาพัฒนาสูงขึ้น สามารถเรียนรู้และเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง สามารถคิดวิเคราะห์ได้แต่ยังขาดประสบการณ์ ขาดความรอบคอบ ทำอะไรรู้วามหรือทำตามอารมณ์ตามความอยาก ตามสัญชาตญาณ หรือความต้องการทางเพศที่มีมากขึ้น

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

๕. การรับรู้ว่าเป็นเพศใด กิริยาท่าทาง คำพูด การแต่งกาย
ตรงกับเพศตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจทางเพศ คือ บอกได้ว่า
มีความรู้สึกทางเพศกับเพศใด เพศเดียวกัน เพศตรงข้าม หรือกับทั้ง
สองเพศ ที่เรียกว่าหาเอกลักษณ์ของตนเอง หากวัยรุ่นอยู่ในครอบครัว
ที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้วัยรุ่นหาเอกลักษณ์ได้เร็วขึ้นแต่วัยรุ่นที่มีชีวิต
ไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี ครอบครัวไม่อบอุ่น วัยรุ่นจึงต้องหา
เอกลักษณ์จากคนที่วัยรุ่นชื่นชมซึ่งมันจะเป็นกลุ่มเพื่อน



ปรัชญาพฤติกรรม
ในวัยรุ่น



ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

๑. ปัญหาสัมพันธภาพกับพ่อแม่ วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมความเป็นตัวของตัวเอง เอาแต่ใจ พุดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวน ความรับผิดชอบไม่ค่อยแน่นอน หากพ่อแม่ไม่เข้าใจและดูตำหนิว่ากล่าว ก็จะมีอารมณ์ต่อกัน

๒. ปัญหาการปรับตัว มักมีสาเหตุมาจากเรื่องบาดหมางกับเพื่อน พ่อแม่ ความรัก การเรียน การปรับตัวของวัยรุ่นแต่ละคนขึ้นอยู่กับอุปนิสัย การแก้ปัญหา ประสบการณ์การเผชิญความเครียดในชีวิต ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ วัยรุ่นที่มีปัญหาการปรับตัวจะมีอาการกังวล ครุ่นคิด ไม่สบายใจ กลัวหรือโกรธ ก้าวร้าว

๓. ปัญหายาเสพติด วัยรุ่นที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด อาจจะได้รับอิทธิพลจากเพื่อน หรือมีความเข้าใจผิดว่าการลองยาครั้งเดียวไม่ติด จึงส่งผลให้เกิดการใช้ยาซ้ำ และเกิดปัญหาติดยาเสพติดในที่สุด

๔. การมีเพศสัมพันธ์ จากปัจจัยหลายอย่าง อาจจะได้รับอิทธิพลจากเพื่อน หรือมีความเข้าใจผิดว่าการลองยาครั้งเดียวไม่ติด จึงส่งผลให้เกิดการใช้ยาซ้ำ และเกิดปัญหาติดยาเสพติดในที่สุด

การป้องกันปัญหาในวัยรุ่น

๑. เลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น
๒. ฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย และควบคุมตัวเอง
๓. ฝึกให้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

๔. ช่วยให้วัยรุ่นมีความภาคภูมิใจในตนเอง
๕. ฝึกทักษะชีวิต โดยเฉพาะการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
๖. สอนเรื่องเพศศึกษา
๗. สอนให้รู้จักคบเพื่อน

พ่อแม่กับการเลี้ยงลูกวัยรุ่น

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

เพื่อเป็นการแสดงความผูกพันไม่ให้เสียมิตรภาพ เช่น “ไม่ว่ากันนะ
ขอบคุณมากที่เข้าใจเรา”

๓. ทักษะการแก้ไขปัญหามีขั้นตอน ดังนี้

- ⊗ กำหนดปัญหา อะไร คือ ปัญหาที่แท้จริง
- ⊗ กำหนดทางเลือก ให้กำหนดทางเลือกไว้หลาย ๆ ทาง
- ⊗ วิเคราะห์ทางเลือก แต่ละทางเลือกมีข้อดีข้อเสียอย่างไร

สามารถปฏิบัติได้หรือไม่

⊗ ตัดสินใจเลือก โดยใช้หลักจริยธรรม ค่านิยม กฎหมาย
และมีข้อเสียน้อยที่สุด เป็นไปได้มากที่สุด

- ⊗ เตรียมหาทางแก้ไขข้อเสียไว้ด้วย

เพศศึกษา

การรู้เรื่องเพศของเด็กเกิดจากการสอนและแบบอย่างจากพ่อแม่
ครอบครัว ครู เพื่อน และสังคมสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เด็กเข้าใจและ
ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง การพูดถึงเรื่องเพศในหมู่บ้าน ชุมชน ควรถือเป็น
เรื่องปกติ การเรียนรู้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยของเด็กควร
เริ่มจากพ่อแม่ สอนตั้งแต่เด็กยังเล็ก เมื่อเข้าโรงเรียนครูจะสอนตาม
หลักสูตร โดยมีหลักการสอนทั้งที่โรงเรียนและบ้าน ดังนี้

๑. ให้รู้เรื่องการเจริญเติบโตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
ที่เกี่ยวข้องกับเพศ

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 การรักษาวลสงวนตัวการให้
เกียรติเพศตรงข้าม การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม
การสื่อสารกับวัยรุ่น

๑. พูดคุยอย่างเป็นกันเอง มีท่าทีเป็นมิตร ใส่ใจ เข้าใจ และ
ให้เวลา

๒. ในบางครั้งวัยรุ่นทำอะไรไม่เหมาะสม รู้เท่าไม่ถึงการณ์
จนทำให้เกิดปัญหา ลำดับแรกต้องไม่ด่วนตัดสิน ตำหนิ ต่ำว่า ขอมรับ
และให้อภัย แล้วเปิดใจรับฟังความคิดและเหตุผล ใช้ทักษะการแก้ไข
ปัญหาร่วมกัน

๓. หากอยู่ในสถานการณ์ที่ความคิดเห็นไม่ตรงกัน วัยรุ่น
อารมณ์ไม่ดี สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ เราต้องควบคุมอารมณ์ตัวเอง ทำใจ
พยายามสื่อสารให้วัยรุ่นรู้ว่า เข้าใจ เห็นใจ ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี หากวัยรุ่น
ยังไม่เลิกหงุดหงิด ควรปล่อยให้ได้อยู่คนเดียวเงียบ ๆ จนกว่าจะผ่อนคลาย
แล้วค่อยมาพูดคุยกันใหม่

ทำไมวัยรุ่นจึงไม่ควรตั้งครรรภ์

๑. เมื่อมีการตั้งครรรภ์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ วัยรุ่นต้องหยุดเรียน ทำให้มีปัญหาด้านการศึกษา ตามมาด้วยปัญหาการไม่มีงานทำ และเป็นความทุกข์ของพ่อแม่ผู้ปกครอง

๒. เกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ การคลอดก่อนกำหนดทารกพิการ ทารกน้ำหนักตัวน้อย ทารกขาดอาหารในครรรภ์ ทารกขาดออกซิเจน มารดามีภาวะแทรกซ้อน เช่น โลหิตจางครรรภ์เป็นพิษ น้ำเดินก่อนกำหนด ตกเลือดก่อนคลอด คลอดยากตกเลือดหลังคลอด ติดเชื้อหรือรุนแรงถึงเสียชีวิต

๓. ร้อยละ ๘๐ ของวัยรุ่นตั้งครรรภ์ เป็นการตั้งครรรภ์ไม่พร้อม และพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งจะทำแท้งหรือแท้งเอง คนที่ทำแท้งเถื่อนอาจเกิดผลแทรกซ้อนรุนแรง เช่น มดลูกอักเสบ ติดเชื้อในกระแสเลือด ไตวาย ต้องตัดมดลูกทิ้ง และบางรายถึงกับเสียชีวิต

๔. วัยรุ่นตั้งครรรภ์มักมีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ เครียดปรับตัวไม่ได้ อาจจะทำร้ายตัวเอง ทอดทิ้งลูก และมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

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

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

เพื่อช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตัดสินใจในเวลาของการมีเพศสัมพันธ์หรือหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๑. ข่าวสารของวัยรุ่นมักถูกนำเสนอในแง่ลบ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร วัยรุ่นส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งในความเป็นจริง วัยรุ่นจำนวนมากเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีอายุและวุฒิภาวะที่พร้อม

๒. วัยรุ่นมีความรัก ความผูกพันที่ดีกับคู่รักได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ แต่ยังทำกิจกรรมอย่างอื่นร่วมกัน

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

๔. การจับมือถือแขน กอด จูบ หรือสัมผัสอวัยวะบางส่วนของร่างกาย ทำให้รู้สึกดี ตื่นเต้น เร้าใจ กับเพศตรงข้าม แต่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น

๕. ระวังการล่อลวง หรือออกอุบาย ให้เข้าไปอยู่ในสถานที่
ล่อแหลมต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น อยู่ตามลำพังกับคูรักในที่ห่างไกล
ลับตาคน หรือที่เปลี่ยว ใช้เวลาทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ อย่าปล่อยให้
คูรักลวนลาม รวมถึงการดื่มของมึนเมา การใช้ยา สารเสพติดเพราะ
จะทำให้ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้

๖. ให้วัยรุ่นทราบถึงผลเสีย หรือความเสี่ยงที่จะตามมาเมื่อมี
เพศสัมพันธ์

⊗ อาจติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หากคู่ของเรา
มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ หรือเรามีเพศสัมพันธ์กับหลายคน

⊗ หากตั้งครรภ์ ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูลูก ต้องหยุดพัก
การเรียน คู่รักอาจจะทอดทิ้งไป พ่อแม่จะคิดอย่างไร บางคน
แก้ปัญหาด้วยการทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย ทำแท้ง

๗. วัยรุ่นที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ต้องรู้จัก
มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รู้จักป้องกัน การใช้ถุงยางอนามัยป้องกันได้
ทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการคุมกำเนิด
อื่น ๆ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด

๘. หากมีการใช้ความรุนแรงระหว่างคูรัก โดยเฉพาะฝ่ายชาย
อาจจะใช้วาจาข่มขู่ ทำร้าย บังคับ ล่วงละเมิดทางเพศ และมีการ
ศึกษาพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งในเด็กอายุ ๑๐ - ๑๔ ปีมีเพศสัมพันธ์
ครั้งแรกในลักษณะไม่พร้อม ไม่ต้องการ ไม่ตั้งใจหรือถูกบังคับ

ข้อปฏิบัติเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑. ให้ตั้งสติ พยายามจำเหตุการณ์ มีใครเป็นพยานได้บ้าง
๒. ต้องบอกพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือคนที่ไว้วางใจทราบเพื่อร่วมกันคิดแก้ไขปัญหา หรือแจ้งความเอาคนทำผิดมาลงโทษ
๓. แจ้งความทันทีที่ทำได้
๔. กรณีถูกข่มขืน ควรรีบไปให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วน ใน ๒๔ ชั่วโมงไม่ควรอาบน้ำหรือชำระล้างร่างกายเพื่อให้สามารถเก็บหลักฐานได้ชัดเจน
๕. ตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนไม่ว่าจะดำเนินคดีหรือไม่มีผลดีในเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินภายใน ๔๘ ชั่วโมง รวมถึงการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๖. หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว เพราะอาจจะคิดทำร้ายตัวเองให้กำลังใจว่า ไม่ใช่ความผิด ชีวิตยังมีคุณค่ามิได้สูญเสียไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อวัยรุ่นตั้งครรภ์

๑. ทางเลือกสำหรับวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ ที่สำคัญคือ ค้นหาปัญหาให้เร็วที่สุด

• การยุติการตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์อ่อน (ก่อน ๓ เดือน) สามารถแก้ปัญหาได้ดี ได้ผล และปลอดภัยกว่าตั้งครรภ์หลาย ๆ เดือน ติดต่อหน่วยงานหรือองค์กรที่พร้อมให้ความช่วยเหลือ สำหรับการแท้งที่ไม่ปลอดภัย อาจเกิดผลเสียรุนแรง เช่น มดลูกอักเสบ ติดเชื้อในกระแสเลือด ไตวาย ตัดมดลูกทิ้ง และบางรายถึงกับเสียชีวิต

⊗ เลือกที่จะตั้งครุฑต่อและเลี้ยงดูบุตรเอง

⊗ เลือกที่จะตั้งครุฑต่อและยกบุตรให้สถานสงเคราะห์หรือผู้ปกครองบุญธรรม

๒. การเลือกที่จะตั้งครุฑต่อ ต้องไปรับบริการฝากครุฑทันทีหรือก่อนตั้งครุฑครบ ๓ เดือน เพราะการดูแลสุขภาพในระยะแรกของการตั้งครุฑ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง โรคโลหิตจาง ทารกน้ำหนักน้อย การคลอดก่อนกำหนด และไปรับบริการตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

๓. การดูแลสุขภาพทั่วไป ให้ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับหญิงตั้งครุฑทั่วไป รวมถึงเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอด และหลังคลอด

๔. ครอบครัวควรดูแลอย่างใกล้ชิด อาจจะมีการดูแลเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่ไม่ได้แต่งงาน เพราะต้องการกำลังใจอย่างมาก

๕. ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นเอง และครอบครัวอาจจะบรรเทาบางเบาลงในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ບາກບາກາາ໑໑ ອຸສົມ.



บทบาทของ อสม.

๑. เผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจต่อครอบครัว ชุมชนในการ
ป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

๒. แนะนำ ช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัวที่ประสบปัญหาได้
อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. ส่งเสริม สนับสนุน ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรม
สร้างสรรค์สำหรับวัยรุ่น เช่น กีฬา กิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ

รายชื่อเครือข่าย
ที่สามารถติดต่อได้
เมื่อมีปัญหา



รายชื่อเครือข่ายที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา

- สำนักงานมายการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
๘๘/๒๒ หมู่ ๔ ตำบลลาดบัวหลวง 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 ๑๗๐๔/๑๗๐๕
โทรสาร ๐-๒๖๘๑-๕๓๖๙-๗๐
E-mail : ceq@cbct.net

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

- **บ้านพระคุณ มุลนิธิสภาคริสตจักรลูเอเธอเรน**
 ๑๕/๒๔๓ หมู่บ้านกัญญาเฮ้าส์ ตำบลลำโรงเหนือ อำเภอเมือง
 จังหวัดสมุทรปราการ
 โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑
 โทรสาร ๐-๒๓๓๒-๓๘๗๓

- **มุลนิธิผู้หญิง**
 ๒๙๕ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ ซอย ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖
 โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๖๗๗๔
WWW.womenthai.org
 E-mail : info@womenthai.org

- **มุลนิธิเพื่อนหญิง**
 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, ๐-๒๕๗๗-๐๕๐๐-๑, ๐-๒๕๗๗-๐๔๙๖-๘
 โทรสาร ๐-๒๕๗๗-๐๔๙๙
www.pavenafoundation.or.th
 ตู้ ปณ ๒๒๒ ธัญบุรี

- **มูลนิธิส่งเสริมโอกาสผู้หญิง (เอ็มพาวเวอร์)**
 อาคารเลขที่ ๓ ชั้น ๓ ซอยพัฒนพงษ์ ๑ ถนนสุรวงศ์ เขตบางรัก
 กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๖-๙๒๗/๒, ๐-๒๒๖๖-๘๐๑๙
 โทรสาร ๐-๒๖๓๒-๗๙๐๒
 E-mail : Meo.wantyou@hotmail.com

- **มูลนิธิ ทองใบ ทองเปาด์**
 ๑๕/๑๓๘-๑๓๙ ซอยเลื่อนใหญ่อุทิศ กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๑-๖๔๖๘
 โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๖๔๑๖

- สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน)
๕๐๑/๑ ถนนเดชะตุงคะ แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๓๐๑-๑๐, ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒,
๐-๒๕๖๖-๒๗๐๗
www.apsw-thailand-org
- สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข
๙๓ กระทรวงมหาดไทย ถนนรัชฎางค์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๑๗๖๑, ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐
โทรสาร ๐-๒๖๒๒-๒๒๒๐ ต่อ ๑๗
www.Happyfamily.in.th
- สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชินูปถัมภ์
เลขที่ ๖ ถนนสุขุทัย แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๗๓๗
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

- สายด่วนวีรชน มูลนิธิห่วงใยเยาวชน

๑๐๒/๒๒ ซอยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ถนนวิภาวดี-รังสิต

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๕-๖๙๙๓-๔

โทรสาร ๐-๒๒๗๖-๕๑๔๑-๕

- ฮอตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ๑๖๖๗, ๑๓๒๓

เอกสารอ้างอิง

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรการ
อบรม ฟื้นฟูความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ
หมู่บ้าน (อสม.) ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓. เข้าถึงได้จาก
[http://www.esanphc.net/vhv/files/Curriculum_VHV_2553.pdf] ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. วิทยาการ
ฝึกอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.
พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย, ๒๕๕๗.

กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
หลักสูตรแกนนำเยาวชนด้านอนามัยการเจริญพันธุ์. ๒๕๕๒.
(อัดสำเนา)

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ด้านสุขภาพสตรี ราชวิทยาลัย
สูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย. การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. ๒๕๕๓.
เข้าถึงได้จาก [http://www.rtcog.or.th/html/news_details.php?id =795] ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

จุฑาทวี วุฒิมวงศ์. "การดูแลการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น : ระยะเวลาตั้งครรภ์และ
ระยะคลอด" ใน : วิทยา ถิฐาพันธ์, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์
และธราธิป โคละทัต, บรรณาธิการ. **วัยรุ่นตั้งครรภ์และ**

ทารกคลอดก่อนกำหนด..ปัญหาที่ท้าทาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓.
หน้า ๖๑๖ - ๖๑๕.

นาถฤดี เด่นดวง. อำนาจและความขัดแย้งบนร่างกายผู้หญิง.
พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : รื่นนิงพีเรส ซิสเต็ม, ๒๕๕๒.

พนม เกตุมาน. “การสอนเพศศึกษาในวัยรุ่น : การป้องกันปัญหา
ทางเพศในโรงเรียน” ใน : วิทยา ถิฐาพันธ์, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์
และธราธิป โคละทัต, บรรณาธิการ. วัยรุ่นตั้งครครษ์และ
ทารกคลอดก่อนกำหนด..ปัญหาที่ท้าทาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑
กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓.
หน้า ๕๓ - ๘๔.

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

วิโรจน์ อารีย์กุล. “ข้อเสนอแนะการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย
อันควรของวัยรุ่น” ใน : วิทยา ถิฐาพันธ์, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์
และธราธิป โคละทัต, บรรณาธิการ. วัยรุ่นตั้งครครษ์และ

ทารกคลอดก่อนกำหนด..ปัญหาที่ท้าทาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓. หน้า
๙๗ - ๑๐๕.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงมนุษย์. ระวังล่องละเมิดทางเพศภัยร้าย
ใกล้ตัว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๕๑.
องค์การแพธ. ชีวิตมีทางเลือก. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บ้านสวน
การพิมพ์, ๒๕๕๑.

