

การใส่ห่วงคุมกำเนิด ถูยงอนามัย และการนับวัน เป็นต้น

วิธีการคุมกำเนิด		เหมาะสำหรับ	ประสิทธิภาพ (ร้อยละ)		ราคา (บาท)
			ใช้ถาวร ไม่ถาวร	ใช้เพียง ชั่วคราว	
 ถุงยางอนามัยชาย	 ถุงยางอนามัยหญิง	ใช้ได้ทุกโอกาส ไม่มีข้อควรระวัง เหมาะสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว ชั่วคราว นอกจากนี้อาจเหมาะสำหรับผู้ ใส่เพื่อป้องกันโรคติดต่อในการคุมกำเนิด ด้วยวิธีการอื่น	85.0	98.0	30-35 (บรรจุ 3 ชิ้น) 120-200 (1 ชิ้น)
 ยาเม็ดคุมกำเนิด	 แผ่นแปะคุมกำเนิด	ผู้ต้องการคุมกำเนิดชั่วคราว รับประทาน ไม่การใส่ยา สามารถใส่ได้อย่างถูกต้อง	92.0	99.7	20-450
 วงแหวนคุมกำเนิด	 ยาฉีดคุมกำเนิด		92.0	99.7	420-450
 ยาฉีดคุมกำเนิด	 ห่วงอนามัย		92.0	99.7	420-490
 ยาเม็ดคุมกำเนิด	 ยาฉีดคุมกำเนิด	ใส่อีกทุกโอกาส ไม่มีข้อควรระวัง เหมาะสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว หรือถุงยางอนามัย	ไม่มีข้อมูล	85.0	25-50
 ยาฉีดคุมกำเนิด	 ยาฉีดคุมกำเนิด	ผู้ต้องการคุมกำเนิดชั่วคราว รับประทาน ต้องการทราบวิธีการ	97.0	99.7	35-120 (ไม่รวมค่าบริการ)
 ห่วงอนามัย	 ห่วงอนามัย	ต้องการคุมกำเนิดในระยะยาวแบบอื่น รับประทานยา รับประทานยา รับประทานยา รับประทานยา	99.2	99.4	500-800
 ยาฝังคุมกำเนิด	 ยาฝังคุมกำเนิด	ผู้ประสงค์ฝังอุปกรณ์ฝังระยะยาว ผู้ประสงค์ฝังอุปกรณ์ฝังระยะยาว	99.95	99.95	1800-3000 (ไม่รวมค่าบริการ)
 กำหมั้นชาย	 กำหมั้นหญิง	ฝังถาวร ฝังถาวรเพียงอย่างเดียว	99.85	99.9	ไม่เสียค่าใช้จ่าย (โรงพยาบาลของรัฐ)
			99.5	99.5	



“อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นความลับ
หรือเป็นเรื่องที่ ไม่ควรพูดถึง
ทั้งพ่อแม่และลูกวัยรุ่นควรเปิด
ใจพูดคุยกันเพื่อเข้าใจในเรื่อง
เพศและรู้จักวิธีการ ป้องกันที่
ถูกต้องเพื่อ ช่วยลดความเสี่ยง
จากการ ตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมค่ะ”



การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
SEX ปลอดภัย
ไม่ต้องก่อนวัยอันควร



วิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ ก่อนวัยอัน

ควรจากสถิติในพ.ศ.2562 พบว่า วัยรุ่นอายุ 15-19 ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ 169 คน ในขณะที่วัยรุ่น อายุต่ำกว่า 15 ปี ให้กำเนิดบุตรเฉลี่ยวันละ 6 คน ด้านจำนวนคุณแม่วัยใสพบว่าในปีเดียวกัน มีจำนวนผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่ให้กำเนิดบุตรอยู่ที่ 63,831 ราย โดยแยกเป็นอายุระหว่าง 15- 19 ปี จำนวน 61,651ราย และอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 2,180 รายและยังมีผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่มีการคลอดซ้ำ อีกถึง

5,222 ราย

(สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2564)

สาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น พบว่ามี 3 สาเหตุสำคัญดังนี้



1. พฤติกรรมของเด็กเอง ได้แก่ การขาดความรู้เรื่อง การคุมกำเนิด ความอยากหรืออยากลอง การขาดความรู้ลึก สำนึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง
2. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สภาพครอบครัว แตกแยก ปัญหาด้านเศรษฐกิจในครอบครัว การอบรม เลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม การถูกล่วงละเมิดจากบุคคลในครอบครัว
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ความ เสื่อมของสภาพแวดล้อมในชุมชน อิทธิพลจากเพื่อนที่มี ค่านิยมผิดๆ อิทธิพลของสื่อที่ไม่เหมาะสม



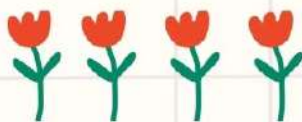
การสร้างเกราะป้องกันตั้งครรภ์ไม่พร้อม

- ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ พยายามหากิจกรรมต่างๆ หรือออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงที่มีเวลาว่างเพื่อไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป
- ไม่อยู่ใกล้ซัดแฟนหรือเพศตรงข้ามในที่ลับตา รวมถึงหลีกเลี่ยงการจับต้องสัมผัสร่างกายเพศตรงข้าม
- ผู้ชายต้องมีความเป็นสุภาพบุรุษ ส่วนผู้หญิงต้องรู้จักรักษานวลสงวนตัว มีทักษะการต่อรองและปฏิเสธ



ส่วนพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวสามารถ สร้างเกราะป้องกันตั้งครรภ์ไม่พร้อมให้วัยรุ่นในบ้าน โดย...

- ไม่บังคับให้เด็กทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ และสนับสนุนการทำ กิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อวัยรุ่น
- สนับสนุนให้วัยรุ่นทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ให้กำลังใจในความกล้าเริ่เพื่อเพิ่มความมั่นใจของตนเอง
- ใจเย็นอดทนกับอารมณ์และคุ้ยด้วยเหตุผลเมื่ออารมณ์เด็กสงบแล้ว
- เคารพความเป็นส่วนตัว ไม่จู้จี้ปิ่นน เข้าชี้นำรวมถึงเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็น
- ยอมรับว่า การคบเพื่อนต่างเพศเป็นพัฒนาการปกติของวัยรุ่น แต่กำหนดขอบเขตของสังคมที่ยอมรับได้



การคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิดมีมากมายหลายวิธีแต่ละวิธีมีทั้ง ข้อดีและข้อเสียและเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ อาจให้ลูกมีโอกาสพูดคุยกับ หมอหรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างกันของการ

คุมกำเนิด ซึ่งการคุมกำเนิดมีหลักๆ ดังนี้

1. การคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน เป็นวิธีที่นิยมใช้กันเพราะสะดวกและมีอยู่มากมายตามท้องตลาด แต่มีข้อห้ามในการใช้สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีเลือดออกทาง ช่องคลอดผิดปกติโดยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาซึ่งโดยรวม แล้วการคุมกำเนิดแบบใช้ฮอร์โมนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม เอสโตรเจน(estrogen)และโปรเจสโตเจน (progestogen)ซึ่งเป็นแบบที่นิยมใช้กันมากที่สุด



1.2 การใช้แผ่น แปะคุมกำเนิด

1.3 ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออกฤทธิ์ได้นาน ที่นิยมใช้มากเป็นพวก DMPA (Depomedroxy Progesterone Acetate)



1.4 การใช้ยาฝังคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด (implant) เป็นฮอร์โมนโปรเจสโตเจนบรรจุหลอดฝังไว้ ใต้ผิวหนัง

