

การตั้งครรภ์...ในวันและวัยที่ไม่พร้อม



"การตั้งครรภ์" หากเกิดขึ้นกับหญิงที่มีความพร้อมไม่ว่าจะเป็นทางด้านสรีระร่างกาย วุฒิภาวะทั้งด้านคุณวุฒิและวัยวุฒิก็คงเป็นเรื่องที่น่ายินดีและสร้างความสุขให้กับครอบครัวของหญิงนั้นๆ แต่ถ้าหากเกิดขึ้นกับผู้ที่ยังเป็น "เด็กหญิง" อายุ ระหว่าง 9 -19 ปี ซึ่งก็มักก่อเกิดปัญหาตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งต่อตัวเด็กเองและครอบครัว

สถานการณ์การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สถานการณ์ที่ผ่านมา ข้อมูลจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์พบว่าสถานการณ์การตั้งครรภ์และคลอดบุตรก่อนวัยอันควรของหญิงอายุต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ (รูปที่ 1) และหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ (รูปที่ 2) ตั้งแต่ปี 2540 - 2551 มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นเกือบทุกปี

ห้ามตัวห้ามใจป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

1. เรียนรู้ถึงความคิดเห็นต่างกันของหญิงชายในเรื่องเพศตามตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชายหญิง จะเป็นการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด

- ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่มีความรัก เพศสัมพันธ์ว่าเป็นการหาความสุขร่วมกันและไม่ต้องผูกพัน

- ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เพราะความรัก ถ้ามีเพศสัมพันธ์กับชายใดจะต้องการมีความผูกพันกับชายคนนั้น



2. วัยรุ่นชายควรคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่น้อง ควรช่วยเหลือและให้เกียรติ
3. หลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัวกัน เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้
4. หลีกเลี่ยงการไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะหรือตามลำพัง
5. หลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน
6. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์ทุก รูปแบบ
7. หลีกเลี่ยงการนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล โดยเฉพาะ วัยรุ่นหญิง
8. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด หรือสารเสพติดใดๆ เพราะ อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้
9. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมีจิตใจ ไม่ควรแต่งกายในลักษณะที่ช่วยให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอกกระโปรงสั้นและกางเกงรัดรูปเกินไป
10. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่ชวนออกไปเที่ยวข้างนอก โดยเฉพาะ กับคนแปลกหน้า
11. หลีกเลี่ยงการออกไปเที่ยวหรือเดินทางในยามวิกาล และในสถานที่เปลี่ยวๆ
12. วัยรุ่นชายหญิงควรวางตัวต่อกันอย่างสุภาพ ให้เกียรติซึ่งกัน และกัน
13. ถ้าจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสมแม้ว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นทางออกที่ดีทางหนึ่ง ใช้เป็นไม้ตายสุดท้าย แต่ก็ไม่ควรทำในที่ลับและอย่างพร่ำเพรื่อจนเกินไป



วิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่น

ตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร

จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลเสมาใหญ่



งานประชาสัมพันธ์



Facebook : อบต.เสมาใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา



Instagram : @Semayai_buayai



TikTok : semayai1



เว็บไซต์ : www.semayai.go.th



044-976218



วิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร

จากสถิติของสาธารณสุขพบว่า ในระหว่างปี พ.ศ. 2544- 2552 วัยรุ่นมีการตั้งครรภ์ก่อนวัยเพิ่มขึ้นจาก 10% มาเป็น 40% และจากการสำรวจ ในช่วง 7 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2455-2550 พบว่าช่วงอายุมีแนวโน้มลดลงด้วย โดยพบว่าเด็กอายุ 10 ปี มีการ ตั้งครรภ์ ถึง 60 คน และเด็กต่ำกว่า 15 ปี คลอดบุตรจำนวน 55,648 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สำรวจในโรงพยาบาลของรัฐเท่านั้น

ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นปัญหาใหญ่ที่เป็นเรื่องหนักใจของทั้งคุณพ่อคุณแม่ของเด็กและตัวเด็กเอง เพราะโดยปกติแล้วเด็กวัยรุ่นใน วัย 10 - 20 ปี ยังไม่พร้อมต่อการเป็นพ่อแม่คน ทั้งทางด้าน เสถียรภาพทางการเงิน และ ภาวะทางอารมณ์ ตลอดจนการดูแล รับผิดชอบ วันนี้ผู้เชี่ยวชาญนำเสนอวิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่น ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ดังนี้

การให้ความรู้

คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ความรู้ในเรื่องเพศศึกษากับลูกอย่าถือเป็นเรื่องน่าอายและปกปิดไว้ ลูกอาจเรียนรู้ในโรงเรียน มาบ้างแต่คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้ใกล้ชิดและเข้าใจลูกมากกว่า จึงทำให้การสอน การพูดคุย ตลอดจนให้คำแนะนำต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่า

วิธีต่างๆ คือ การถามลูกว่าลูกทราบเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์และการป้องกันมากน้อยขนาดไหน เมื่อคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและรู้ว่าคุณมีความเข้าใจขึ้นไหนแล้วก็ให้เสริมความรู้ต่อจากที่ลูกมีบอก ลูกถึงข้อพึงระวัง การวางตัวกับเพศตรงข้าม รวมถึงฮอร์โมนและความต้องการทางเพศของมนุษย์

สิ่งเหล่านี้คุณพ่อคุณแม่ควรพูดคุยกับลูกในเรื่องนี้โดยพยายามทำให้เป็นเรื่องปกติธรรมดาค่อยๆ พูดทีละเล็กละน้อย เพราะจะช่วยได้มากกว่าการอธิบายทุกอย่างในครั้งเดียว อีกทั้งยังทำให้ให้ลูกรู้สึกชิน และไม่กระอักกระอ่วนใจอีกด้วย

การคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิดมีมากมายหลายวิธีแต่ละวิธีมีทั้งข้อดีและข้อเสียและเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์อาจให้ลูกมีโอกาสดูแลกับหมอหรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างกันของการคุมกำเนิด ซึ่งการคุมกำเนิดมี หลักๆ ดังนี้

1. การคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนเป็นวิธีที่นิยมใช้กัน เพราะสะดวกและมีอยู่มากมายตามท้องตลาด แต่มีข้อห้ามในการใช้สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัวหรือมีเลือดออกทางช่องคลอดผิดปกติโดยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาซึ่งโดยรวมแล้วการคุมกำเนิด แบบใช้ฮอร์โมนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม เอสโตรเจน (estrogen) และโปรเจสเตอเจน (progestogen) ซึ่งเป็นแบบที่นิยมใช้กันมาก ที่สุด

1.2 การใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด

1.3 ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออกฤทธิ์ได้นานที่นิยมใช้มากเป็น

พวกDMPA(DepsmedroxyProgesterone Acetate) และ

1.4 การใช้ยาฝังคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด (implant) เป็นฮอร์โมนโปรเจสเตอเจนบรรจุหลอดฝังไว้ใต้ผิวหนัง

แต่ทั้งนี้การคุมกำเนิดประเภทต่างๆ เหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อการงอกยงจึงควรศึกษาให้ดีกว่านี้

2. การคุมกำเนิดแบบไม่ใช้ฮอร์โมน เช่น การใส่ห่วง คุมกำเนิด ถุงยางอนามัย และการนับวัน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้วยังมีการคุมกำเนิดแบบการหลังภายนอก การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิการสวนล้างช่องคลอด

การจัดดูระเบียบภายในบ้าน

การควบคุมดูแลให้มีผู้ใหญ่คอยอยู่ด้วยในเวลามีการจัดงานเลี้ยงหรือให้ลูกโทรศัพท์กับมาหาทุกครั้งช่วงมืองหรือในวันเรียนหนังสือไม่อนุญาตให้กลับบ้านเกิน 3 ทุ่ม เป็นต้นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ลูกวัยรุ่นอาจคิดว่าเป็นการรบกวนสิทธิเสรีภาพแต่เป็นวิธีที่จะช่วย ลดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าใจยากต้องการอิสระเสรีภาพ และมีโลกส่วนตัวสูง ดังนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูกการเข้าตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ตลอดทั้งความรักความเข้าใจกันในครอบครัวจะช่วยวัยรุ่นห่างไกลจากปัญหานี้ได้

