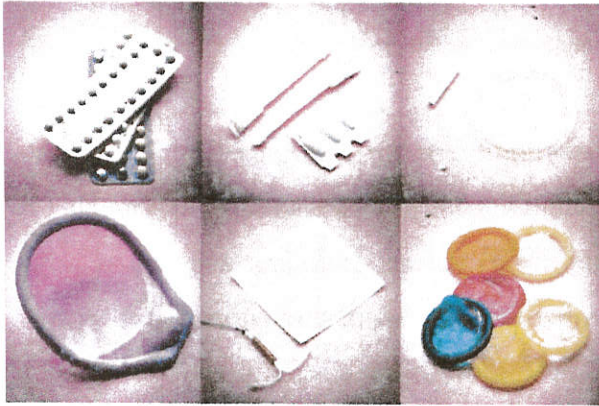


1.4 การใช้ยาฝังคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด (implant) เป็นฮอร์โมนโปรเจสโตรเจนบรรจุหลอดฝังไว้ใต้ผิวหนัง

2. การคุมกำเนิดแบบไม่ใช้ฮอร์โมน เช่นการใส่ห่วงคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย และการนับวัน เป็นต้น



“อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นความลับ หรือเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง ทั้งพ่อแม่และลูกวัยรุ่นควรเปิดใจพูดคุยกัน เพื่อเข้าใจในเรื่องเพศและรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้องเพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมค่ะ”



วิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

จากสถิติในพ.ศ.2562 พบว่า วัยรุ่นอายุ 15-19 ปี คลอด
ครบเฉลี่ยวันละ 169 คน ในขณะที่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 15 ปี
ที่กำหนดบุตรเฉลี่ยวันละ 6 คน ด้านจำนวนคุณแม่วัยรุ่น
พบว่าในปีเดียวกัน มีจำนวนผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีที่ไ
นบุตรอยู่ที่ 63,831 ราย โดยแยกเป็นอายุระหว่าง 15-
16 ปี จำนวน 61,651 ราย และอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน
180 ราย และยังมีผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีที่มีการคลอดซ้ำ
ถึง 5,222 ราย (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2564)

สาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น

พบว่ามี 3 สาเหตุสำคัญ ดังนี้

1. พฤติกรรมของเด็กเอง ได้แก่ การขาดความรู้เรื่อง
การคุมกำเนิด ความอยากรู้อยากลอง การขาดความรู้สึ
กถึงความเสี่ยงในตนเอง

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สภาพครอบครัว
แตกแยก ปัญหาด้านเศรษฐกิจในครอบครัว การอบรม
เลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม การถูกล่วงละเมิดจากบุคคลใน
ครอบครัว

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ความ
งามของสภาพแวดล้อมในชุมชน อิทธิพลจากเพื่อนที่มี
นิยมผิดๆ อิทธิพลของสื่อที่ไม่เหมาะสม

การสร้างเกราะป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

- ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
พยายามหากิจกรรมต่างๆ หรือออกกำลังกายเป็นประจำ
ในช่วงที่มีเวลาว่างเพื่อไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมาก
เกินไป
- ไม่อยู่ใกล้ซัดแฟนหรือเพศตรงข้ามในที่ลับตา รวมถึง
หลีกเลี่ยงการจับต้องสัมผัสร่างกายเพศตรงข้าม
- ผู้ชายต้องมีความเป็นสุภาพบุรุษ ส่วนผู้หญิงต้องรู้จัก
กวดขันตัวเอง มีทักษะการต่อรองและปฏิเสธ

ส่วนพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวสามารถ
สร้างเกราะป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมให้
วัยรุ่นในบ้าน โดย...

- ไม่บังคับให้เด็กทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ และสนับสนุน
การทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อวัยรุ่น
- สนับสนุนให้วัยรุ่นทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ให้กำลังใจ
ในความสำเร็จเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเอง
- ใจเย็นอดทนกับอารมณ์และคอยด้วยเหตุผลเมื่ออารมณ์
เด็กสงบแล้ว
- เคารพความเป็นส่วนตัว ไม่จู้จี้ ขี้บ่น เข้าวีร รวมถึงเปิด
โอกาสให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็น

- ยอมรับว่าการคบเพื่อนต่างเพศเป็นพัฒนาการปกติของ
วัยรุ่น แต่กำหนดขอบเขตของสังคมที่ยอมรับได้

การคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิดมีมากมายหลายวิธี แต่ละวิธีมีทั้ง
ข้อดีและข้อเสีย และเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์
อาจให้ลูกมีโอกาสพูดคุยกับหมอหรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่อง
เพศศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างของการ
คุมกำเนิด ซึ่งการคุมกำเนิดมีหลัก ๆ ดังนี้

1. การคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน เป็นวิธีที่นิยมใช้กัน

เพราะสะดวกและมียู่มากมายตามท้องตลาด แต่มีข้อห้าม
ในการใช้สำหรับผู้ที่มโรครประจำตัวหรือมีเลือดออกทาง
ช่องคลอดผิดปกติ โดยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาซึ่งโดยรวม
แล้วการคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม
คือ

1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม เอสโตรเจน
(estrogen) และโปรเจสโตเจน (progestogen) ซึ่งเป็นแบบ
ที่นิยมใช้กันมากที่สุด

1.2 การใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด

1.3 ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออก
ฤทธิ์ได้นาน ที่นิยมใช้มากเป็นพวก DMPA
(Depomedroxy Progesterone Acetate) และ