



## การป้องกัน การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น “Sexปลอดภัยไม่ต้องก่อนวัยอันควร”

“วัยรุ่น” เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ออยากรู้  
อยากลอง ที่สำคัญร่างกายจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเพศ ทำให้เกิดพัฒนาการทาง  
เพศ และอารมณ์ทางเพศ ซึ่งแม้จะเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดกับมนุษย์ทุกคน แต่  
ในวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในวัยเรียน คงไม่ดีแน่หากเกิดพลาดพลั้งตั้งครรภ์ขึ้นมา!

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การทำแท้ง และการป่วยด้วยโรคติดต่อทาง  
เพศสัมพันธ์ในปัจจุบันมีแนวโน้มสูงขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่มาจากวัยรุ่นขาด  
ความรู้ ทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ขาดความเข้าใจในการ  
คุมกำเนิดที่ถูกต้อง และไม่กล้าพูดคุยกับพ่อแม่ ส่วนพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ใน  
ครอบครัวก็ยังไม่เห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ยังไม่ควรพูดถึง มักปล่อยให้เป็นการ  
เรียนรู้กันเองในกลุ่มเพื่อน จนนำไปสู่ปัญหาตามมา

### สำหรับวัยรุ่นการสร้างเกราะป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

1. ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
2. หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ พยายามหา  
กิจกรรมต่างๆ หรือออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงที่มีเวลาว่างเพื่อ  
ไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป
3. ไม่อยู่ใกล้ซัดแฟนหรือเพศตรงข้ามในที่ลับตา รวมถึงหลีกเลี่ยงการจับ  
ต้องสัมผัสร่างกายเพศตรงข้าม

4. ผู้ชายต้องมีความเป็นสุภาพบุรุษ ส่วนผู้หญิงต้องรู้จักรักษาวลสงวนตัว มีทักษะการต่อรองและปฏิเสธ

## ส่วนพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวสามารถสร้างเกราะป้องกัน

### การตั้งครกไม่พร้อมให้วัยรุ่นในบ้าน โดย...

1. ไม่บังคับให้เด็กทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ และสนับสนุนการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อวัยรุ่น
2. สนับสนุนให้วัยรุ่นทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ให้กำลังใจในความสำเร็จ เพื่อเพิ่มความมั่นใจตนเอง
3. ใจเย็นอดทนกับอารมณ์และคุยด้วยเหตุผลเมื่ออารมณ์เด็กสงบแล้ว
4. เคารพความเป็นส่วนตัว ไม่จู้จี้ ชี้นิ้ว เข้าชี้ รวมถึงเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็น
5. ยอมรับว่าการคบเพื่อนต่างเพศเป็นพัฒนาการปกติของวัยรุ่น แต่กำหนดขอบเขตของสังคมที่ยอมรับได้

ทั้งนี้ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ วัยรุ่นชายควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ การมีเพศสัมพันธ์จะปลอดภัยมากขึ้นหากป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับวิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นร่วมด้วย (Dual Protection) เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด และการใส่ห่วงคุมกำเนิด ฯลฯ

อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นความลับ หรือเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง ทั้งพ่อแม่และลูกวัยรุ่นควรเปิดใจพูดคุยกัน เพื่อเข้าใจในเรื่องเพศและรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้องเพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการตั้งครกที่ไม่พร้อมค่ะ

# 5 ตัวช่วยเมื่อ... ไม่พร้อมตั้งครรภ์



พระราชบัญญัติการป้องกันและ  
แก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559  
กฎหมายที่มุ่งป้องกันและแก้ไขปัญหาวัยรุ่นอย่างบูรณาการบนพื้นฐานสิทธิของวัยรุ่น



ความหมายและสิทธิของวัยรุ่นภายใต้ พ.ร.บ.



# มาตรการสำคัญทางกฎหมาย

เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอย่างบูรณาการ



## สถานศึกษา



จัดการสอนเพศวิถีศึกษาที่เหมาะสมกับวัย จัดหาและพัฒนาครูผู้สอน



ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ คู่ครองวัยรุ่นตั้งครรภ์ ให้เรียนต่อเนื่องได้อย่างเหมาะสม



มีระบบส่งต่อไปยังบริการอนามัย การเจริญพันธุ์และสวัสดิการสังคม



## สถานประกอบการ

ให้ข้อมูลในการป้องกันแก่ลูกจ้าง อย่างถูกต้องและเพียงพอ



ส่งเสริมให้ลูกจ้างได้รับคำปรึกษา และบริการอนามัยการเจริญพันธุ์



มีระบบส่งต่อไปยัง สวัสดิการสังคม



## สถานบริการสาธารณสุข



ให้ข้อมูลและความรู้ในการป้องกัน ที่ถูกต้องและครบถ้วน



ให้คำปรึกษาและบริการอนามัย การเจริญพันธุ์ที่ได้มาตรฐาน



มีระบบส่งต่อไปยังสวัสดิการสังคม



## หน่วยงานสวัสดิการสังคม

ฝึกอาชีพและจัดหางานให้แก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์



จัดหาครอบครัวทดแทนให้วัยรุ่น ที่ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้เอง



สร้างแกนนำเยาวชนระดับจังหวัด และอำเภอ ในการเฝ้าระวังปัญหา



สนับสนุนหน่วยงานของรัฐและเอกชนให้ ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และครอบครัว



## ราชการส่วนท้องถิ่น



ออกข้อบัญญัติท้องถิ่นเพื่อให้วัยรุ่น ได้รับสิทธิตามพ.ร.บ.ฉบับนี้

# พระราชบัญญัติการป้องกันและ แก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559

กฎหมายที่มุ่งป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างบูรณาการบนพื้นฐานสิทธิของวัยรุ่น



## ความหมายและสิทธิของวัยรุ่นภายใต้ พ.ร.บ.



### วัยรุ่นมีสิทธิ

- ตัดสินใจด้วยตัวเอง
- ได้รับการจัดสวัสดิการสังคม
- ได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้
- ได้รับการปฏิบัติอย่างเสมอภาค
- ได้รับบริการอนามัยการเจริญพันธุ์
- ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว

## กลไกสำคัญภายใต้ พ.ร.บ.

### คณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญห การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



### ทำหน้าที่

- เสนอนโยบายและยุทธศาสตร์ต่อคณะรัฐมนตรี
- กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับหน่วยงานของรัฐและเอกชน
- ปรับปรุง แก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องและเสนอความเห็นในการออกกฎกระทรวง
- เสนอรายงานต่อคณะรัฐมนตรีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในการดำเนินงานแก่หน่วยงานของรัฐและเอกชน



# วัยรุ่นจะได้อะไรจาก

พ.ร.บ.ป้องกันและแก้ไขปัญหา  
การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559



1

ทุกคนได้เรียนเพศศึกษาที่สอดคล้อง  
กับวัย และนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง



2

วัยรุ่นที่ตั้งท้องสามารถเรียนต่อจนจบ  
ได้โดยไม่ต้องพักการเรียนหรือ  
ถูกบังคับให้ย้ายไปเรียนที่อื่น



3

วัยรุ่นสามารถใช้บริการ  
จากคลินิกสุขภาพทางเพศ  
ได้อย่างมั่นใจว่าความลับ  
จะไม่ถูกเปิดเผย ไม่ต้องอาย  
และสามารถตัดสินใจเองได้  
โดยไม่จำเป็นต้องให้  
ผู้ปกครองยินยอม



4

วัยรุ่นมีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือ  
เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์  
เพื่อให้ตัวเองปลอดภัย



5

วัยรุ่นที่เป็นพ่อแม่ ได้รับการ  
สนับสนุนให้สามารถเลี้ยงดูลูกได้  
อย่างมีคุณภาพ

