

วิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

จากสถิติของสาธารณสุขพบว่า ในระหว่างปีพ.ศ. 2555-2556 วัยรุ่นมีการตั้งครรภ์ก่อนวัยเพิ่มขึ้นจาก 10% มาเป็น 40% และจากการสำรวจ ในช่วง 7 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2548-2555 พบว่าช่วงอายุมีแนวโน้มลดลงด้วย โดยพบว่าเด็กอายุ 10 ปีมีการตั้งครรภ์สูงถึง 60 คน และเด็กต่ำกว่า 15 ปี คลอดบุตรจำนวน 55,648 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สำรวจในโรงพยาบาลของรัฐเท่านั้น

ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นปัญหาใหญ่ที่เป็นเรื่องหนักใจของทั้งคุณพ่อคุณแม่ของเด็กและตัวเด็กเอง เพราะโดยปกติแล้วเด็กวัยรุ่นในวัย 10 - 20 ปี ยังไม่พร้อมต่อการเป็นพ่อแม่คน ทั้งทางด้านเสถียรภาพทางการเงิน และ ภาวะทางอารมณ์ ตลอดจนการดูแลรับผิดชอบ วันนี้ผู้เขียนจึงขอแนะนำวิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ดังนี้

การให้ความรู้

คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ความรู้ในเรื่องเพศศึกษากับลูก อย่าถือเป็นเรื่องน่าอายและปกปิดไว้ ลูกอาจเรียนรู้ในห้องเรียนมาบ้าง แต่คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้ใกล้ชิด และเข้าใจลูกมากกว่า จึงทำให้การสอนการพูดคุย ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพกว่า

วิธีง่าย ๆ คือการถามลูกว่าลูกทราบเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และการป้องกันมากน้อยขนาดไหน เมื่อคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและรู้ว่าลูกมีความเข้าใจขึ้นไหนแล้วก็ให้เสริมความรู้ต่อจากที่ลูกมี บอกลูกถึงข้อพึงระวัง การวางตัวกับเพศตรงข้าม รวมถึงฮอร์โมนและความต้องการทางเพศของมนุษย์ สิ่งเหล่านี้อาจดูเหมือนเป็นเรื่องน่าอาย และยากต่อการพูดคุย แต่คุณพ่อคุณแม่ควรพูดคุยกับลูกในเรื่องนี้โดยพยายามทำให้เป็นเรื่องปกติธรรมดา ค่อย ๆ พูดทีละเล็ก

ทีละน้อย เพราะจะช่วยให้มากกว่าการอธิบายทุกอย่างในครั้งเดียว อีกทั้งยังทำให้ลูกรู้สึกชิน และไม่กระอักกระอ่วนใจอีกด้วย

การคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิดมีมากมายหลายวิธี แต่ละวิธีมีทั้งข้อดีและข้อเสีย และเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ อาจให้ลูกมีโอกาสพูดคุยกับหมอหรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างกันของการคุมกำเนิด ซึ่งการคุมกำเนิดมีหลัก ๆ ดังนี้

1. การคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน เป็นวิธีที่นิยมใช้กัน เพราะสะดวกและมีอยู่มากมายตามท้องตลาด แต่มีข้อห้ามในการใช้สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัวหรือมีเลือดออกทางช่องคลอดผิดปกติ โดยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา ซึ่งโดยรวมแล้วการคุมกำเนิดแบบใช้ฮอร์โมนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

- 1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม เอสโตรเจน (estrogen) และโปรเจสโตเจน (progestogen) ซึ่งเป็นแบบที่นิยมใช้กันมากที่สุด
- 1.2 การใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด
- 1.3 ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออกฤทธิ์ได้นานที่นิยมใช้มากเป็นพวก DMPA (Depomedroxy Progesterone Acetate) และ
- 1.4 การใช้ยาฝังคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด (implant) เป็นฮอร์โมนโปรเจสโตเจนบรรจุหลอดฝังไว้ใต้ผิวหนัง แต่ทั้งนี้การคุมกำเนิดประเภทต่าง ๆ เหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อร่างกายจึงควรศึกษาให้ดีก่อนใช้

2. การคุมกำเนิดแบบไม่ใช้ฮอร์โมน เช่นการใส่ห่วงคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย และการนับวัน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้วยังมีการคุมกำเนิดแบบการหลังภายนอก การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ การสวนล้างช่องคลอด

การจัดดูระเบียบภายในบ้าน

การควบคุมดูแลให้มีผู้ใหญ่คอยอยู่ด้วยในเวลามีการจัดงานเลี้ยง หรือให้ลูกโทรศัพท์กลับมาหาทุกครั้งชั่วโมง หรือในวันเรียนหนังสือ ไม่นอญญาตให้กลับบ้านเกิน 3 ทุ่ม เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ลูกวัยรุ่นอาจคิดว่าเป็นการริดรอนสิทธิเสรีภาพ แต่เป็นวิธีที่จะช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าใจยาก ต้องการอิสระเสรีภาพ และมีโลกส่วนตัวสูง ดังนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูก การทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ตลอดจนทั้งความรักความเข้าใจกันในครอบครัวจะช่วยวัยรุ่นห่างไกลจากปัญหานี้ได้ค่ะ



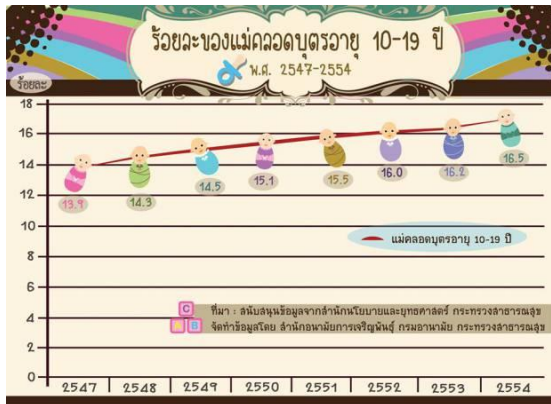
การตั้งครรภ์.....ในวันและวัยที่ไม่พร้อม



"การตั้งครรภ์" หากเกิดขึ้นกับหญิงที่มีความพร้อมไม่ว่าจะเป็นทางด้านสรีระร่างกาย วุฒิภาวะทั้งด้านคุณวุฒิและวัยวุฒิก็คงเป็นเรื่องที่น่ายินดีและสร้างความสุขให้กับครอบครัวของหญิงนั้นๆ แต่ถ้าหากเกิดขึ้นกับผู้ที่ยังเป็น "เด็กหญิง" อายุระหว่าง 9 -19 ปี ซึ่งก็มักก่อเกิดปัญหาตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ทั้งต่อตัวเด็กเองและครอบครัว

สถานการณ์การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สถานการณ์ที่ผ่านมา



ห้ามตัวห้ามใจป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

1. เรียนรู้ถึงความคิดเห็นต่างกันของหญิงชายในเรื่องเพศ ความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชายหญิง จะเป็นการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด
 - ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่มีความรัก เพศสัมพันธ์ว่าเป็นการหาความสุขร่วมกันและไม่ต้องผูกพัน
 - ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เพราะความรัก ถ้ามีเพศสัมพันธ์กับชายใดจะต้องมีความผูกพันกับชายคนนั้น
2. วัยรุ่นชายควรคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่น้องควรช่วยเหลือและให้เกียรติ
3. หลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัวกัน เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้
4. หลีกเลี่ยงการไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพัง
5. หลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน
6. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์ทุกรูปแบบ
7. หลีกเลี่ยงการนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง
8. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด หรือสารเสพติดใดๆ เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้



9. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมีจิตใจ ไม่ควรแต่งกายในลักษณะที่ยั่ว ให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป
10. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่ชวนออกไปเที่ยวข้างนอก โดยเฉพาะกับคนแปลกหน้า
11. หลีกเลี่ยงการออกไปเที่ยวหรือเดินทางในยามวิกาล และในสถานที่เปลี่ยวๆ
12. วัยรุ่นชายหญิงควรวางตัวต่อกันอย่างสุภาพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
13. ถ้าจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม แม้ว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นทางออกที่ดีทางหนึ่ง ใช้เป็นไม้ตายสุดท้าย แต่ก็ควรทำในที่ลับและอย่างพริ้วเพื่อจกนเกินไป



ด้วยความปรารถนาดีจาก



องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย

อ.บ้านแพรง จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ 0-3576-8567

โทรสาร 0-3576-8615