ตั้งครรภ์ปลอดภัย ไม่กังวล

พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559



มาตรา 8 ให้สถานประกอบกิจการดำเนินการป้องกัน และแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- รองรับแม่วัยรุ่น อยู่ในสังคมได้
- ไม่เสียอนาคต สามารถทำงานต่อได้
- ได้รับข้อมูลข่าวสาร และความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น แก่ลูกจ้าง ซึ่งเป็นวัยรุ่นอย่างถูกต้องครบถ้วนและเพียงพอ
- เข้าถึงบริการให้คำปรึกษาและบริการอนามัยเจริญพันธุ์
- จัดให้มีระบบส่งต่อให้ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเหมาะสม

สิทธิของวัยรุ่น ตาม พ.ร.บ.

(อายุมากกว่า10 ปี แต่ไม่ถึง 20 ปี)



- ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว
- ได้รับการบริการอนามัยเจริญพันธุ์
- ได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้
- ได้รับสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติ

กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ก๊า

โทร. 053-837432 ต่อ 16

โทรสาร 053-837432 ต่อ 15

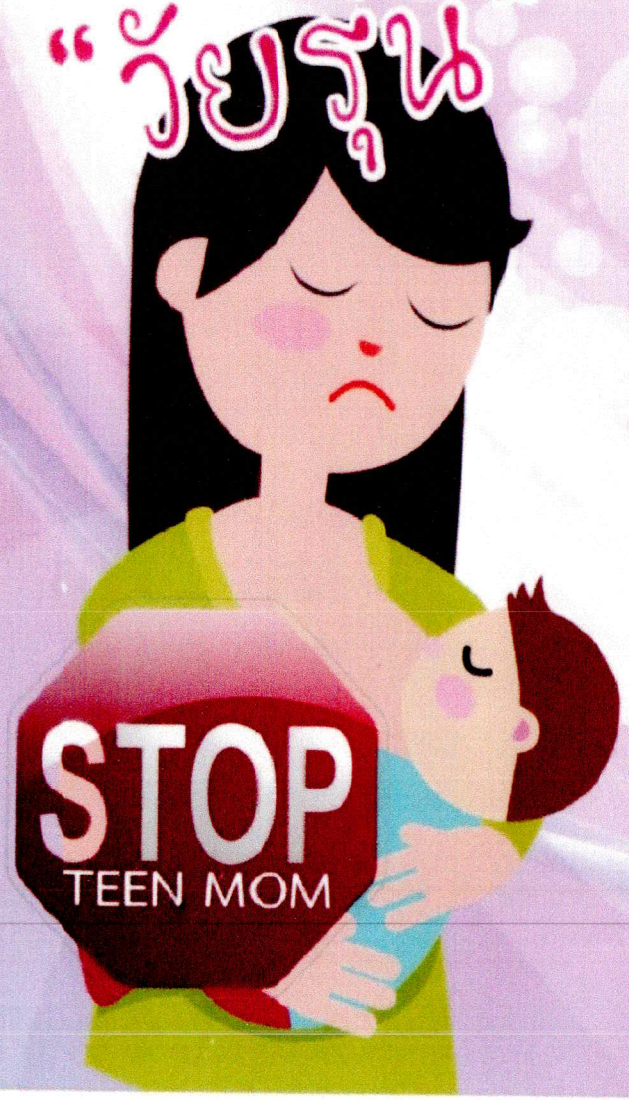
www.maeka.or.th

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ก๊า

การป้องกันการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น



การป้องกันการตั้งครรภ์ ใน "วัยรุ่น"



การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในสตรีที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี เป็นวัยที่ไม่พร้อมและอาจนำไปสู่ การเกิดที่ด้อยคุณภาพส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมารดาและทารก การสูญเสียโอกาส ทางด้านการศึกษา การพัฒนาทางร่างกาย สติปัญญา และด้านสังคม เนื่องจากการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย และการทอดทิ้งเด็ก

การป้องกันการตั้งครรภ์แบบไม่พร้อมในวัยรุ่น

สาเหตุ

- ขาดการชี้แนะเรื่องเพศที่ถูกต้อง
- ใช้เวลาส่วนมากหมกมุ่นกับตัวเองมากเกินไป
- การเข้าใช้อินเตอร์เน็ต สื่อลามก
- สภาพแวดล้อมที่พักอาศัย
- การเลียนแบบพฤติกรรมไม่เหมาะสม
- หลงวัตถุนิยมในทางที่ผิด
- การใช้สารเสพติดของมึนเมา

ผลเสีย

- การเกิดด้อยคุณภาพ
- เสียการเรียน สร้างความทุกข์ใจ
- ปัญหาอนามัยแม่และเด็ก
- อาจเกิดติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
- เกิดความขัดแย้งเรื่องค่าใช้จ่ายการเลี้ยงดูลูก
- ปัญหาหย่าร้างสูง

การป้องกัน

- ครอบครัว ชุมชน สังคม ร่วมใจดูแลป้องกัน
- ออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- เรียนรู้การปฏิเสธ "ไม่" ไม่มีเพศสัมพันธ์โดยการไม่ป้องกัน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพัง การไปสถานที่เปลี่ยว ลับตา
- หลีกเลี่ยงการดื่มของมึนเมา สารเสพติด การเที่ยวในยามวิกาล



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
   - แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
   - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก





7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่





ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชม วิดิโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่

"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"
ผู้จัดพิมพ์ กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565

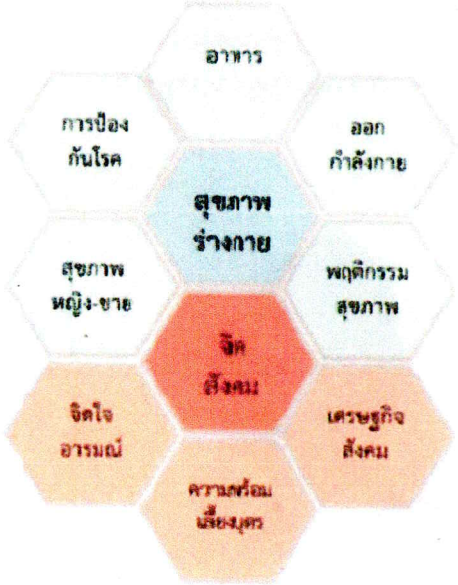


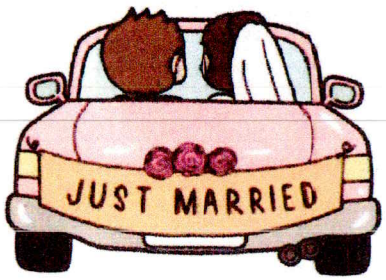
โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน ภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย
กระทรวงมหาดไทย
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย สุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธุ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีดธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



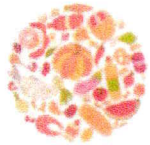


เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง



- กินอาหารให้ครบ5 หมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
   - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
   - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
   - งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีด และโรคธัยรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

