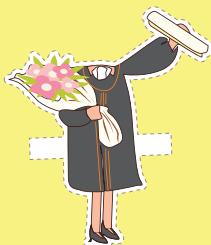




เครือข่ายสนับสนุน
ทางเลือกของ
ผู้หญิง
ที่ห้องไม่พร้อม



ชีวิตมีทางเลือก



หนังสือชีวิตมีทางเลือก

พิมพ์ครั้งที่สอง

จำนวนพิมพ์

จัดพิมพ์โดย

กุมภาพันธ์ 2553

50,000 เล่ม

องค์การแพธ (PATH)

37/1 ซ.เพชรบุรี 15

ถ.เพชรบุรี กทม. 10400

โทรศัพท์ 0 2653 7563-65

โทรสาร 0 2653 7568



พัฒนาต้นแบบโดย องค์การแพธ

องค์การแพธยินดีให้เผยแพร่เนื้อหาในเอกสารนี้
อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงาน
ใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารไปใช้ในเอกสารหรือสื่อ
อื่นใด ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า
และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงตามมาตรฐานสากลด้วย
ขอขอบคุณยิ่ง



“ท้องไม่พร้อม..
มีทางเลือก”



เพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย อาจ
สร้างความกังวลใจว่า “จะท้อง
หรือเปล่า” ซึ่งผู้หญิงมักเป็นฝ่าย
รู้สึกกังวลมากกว่าผู้ชายเพราะต้องเป็น
คนที่อุ้มท้องและเลี้ยงดูเด็ก...

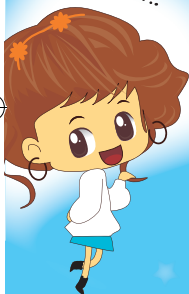
อนาคตที่ตั้งใจไว้จะเป็นอย่างไร? จะเลี้ยง
เด็กที่เกิดมาได้หรือไม่? ฝ่ายชายจะคิด
อย่างไร? จะบอกให้คนใกล้ตัวรู้ได้ไหม?
หากบอกแล้วผลจะเป็นอย่างไร? พ่อแม่
จะยังรักและเอ็นดูเราอยู่ไหม? แล้วจะ
ทำอย่างไรต่อไปดี? ฯลฯ



ดังนั้นทั้งสองฝ่ายไม่ว่าหญิงหรือชาย
ต้องคำนึงเสมอว่าทุกครั้งที่มิเพศสัมพันธ์
มีโอกา “ท้องไม่พร้อม” หากไม่ป้องกัน
ให้ดี...

เมื่อท้องไม่พร้อม... ทำอย่างไรดี...?

สิ่งแรก ที่ต้องทำคือ อยาพឹង
วิตกกังวล ก่อนอื่นต้องให้แน่ใจว่า
เรา “ท้องจริง” โดยการ



- สังเกตตัวเอง หลังมีเพศสัมพันธ์แล้วประจำเดือนที่เคยมาสม่ำเสมอขาดหายไป หรือหากไม่แน่ใจ หลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันผ่านไปแล้ว 14 วัน ก็สามารถตรวจสอบด้วยตนเองได้ โดยหาซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ที่ขายตามร้านยาหรือร้านสะดวกซื้อ วิธีตรวจก็แสนง่าย เพียงแค่ใช้ปัสสาวะครั้งแรกของวัน ใส่ถ้วยเล็กที่มาในกล่องชุดตรวจแล้วจุ่มอุปกรณ์ทิ้งไว้สักครู่ก็รู้ผล หากไม่แน่ใจ ก็ให้รอไปอีก 7 วันและตรวจซ้ำอีกครั้งหนึ่งก็ได้ค่ะ
- สังเกตอาการอื่นๆ ประกอบด้วย คือ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน คัดตึงหน้าอก ปวดปัสสาวะบ่อยๆ หรือ เหนื่อยเพลียง่วงมากกว่าปกติ

สอง “ตั้งสติให้ดี”
ไม่ต้องตกใจ แต่ก็ไม่
ควรละเลยปล่อยเวลา
ให้ผ่านไป



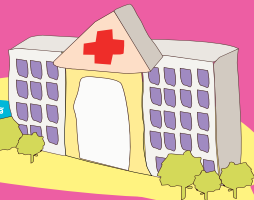
“**ใจเย็นๆ** คิดไว้เลยว่าปัญหา
ทุกอย่างสามารถจัดการได้ ก่อนอื่น
ทบทวนว่าเราจะจัดการกับชีวิตอย่างไร
ถ้าคิดคนเดียวไม่ออก อาจจะเลือกพูดคุย
กับแฟน พ่อแม่ คนที่เราไว้วางใจ
หรือ**หน่วยงานที่รับให้การปรึกษา**
เพื่อปรึกษาหาทางเลือกที่เป็นไปได้
และเหมาะสมกับตัวเรา”



ศูนย์นเรนทรฟังได้ โรงพยาบาล
สมุทรปราการ (1669) และศูนย์
ฟังได้ โรงพยาบาลปทุมธานี
(0-2598-8753) มีเจ้าหน้าที่รับให้การ
ปรึกษาทางเลือก ช่วยให้ข้อมูลที่ทำให้เรามี
ความมั่นใจพอที่จะตัดสินใจทางเลือกที่
เหมาะสมและตรงกับความต้องการของเรา
มากที่สุด นอกจากนี้ยังช่วยแนะนำส่งต่อไป
ยังสถานที่ที่สามารถช่วยเหลือเราได้



โรงพยาบาลสมุทรปราการ



สาม คือ ถามตัวเองว่า
เราพร้อมจะท้องต่อหรือไม่?
ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม มีทางเลือกอะไรบ้าง



ทางเลือกที่ 1 ตั้งท้องต่อ

- วางแผนให้ชัดเจนว่า เราจะดำเนินชีวิตอย่างไรในระหว่างตั้งท้อง คลอด และเลี้ยงดูเด็กในระยะยาว ได้อย่างมีคุณภาพ
- ไปรับบริการฝากท้องที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจร่างกาย รับประทาน ตรวจดูพัฒนาการทารก และ รับประทานยา สำหรับการคลอดที่ปลอดภัยและทารกที่แข็งแรง
- หากไม่มีครอบครัวหรือคนใกล้ชิดดูแลช่วยเหลือระหว่างตั้งท้อง คลอด และหลังคลอด สามารถติดต่อขอรับบริการบ้านพักชั่วคราวได้
- หากไม่พร้อมที่จะดูแลเด็กในระยะยาว สามารถติดต่อหน่วยงานเพื่อหาผู้อุปการะบุตรบุญธรรมได้
- การเลี้ยงดูเด็กในระยะยาว สามารถติดต่อขอรับความช่วยเหลือด้านอาชีพและสังคมสงเคราะห์ หรือ เข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนต่างๆ

ทางเลือก 2 ยุติการตั้งท้อง



หากพิจารณาแล้วว่าตัวเองยังไม่มีความพร้อมที่จะตั้งท้อง และเลี้ยงดูเด็กในระยะยาวได้อย่างมีคุณภาพ จำเป็นต้อง ยุติการตั้งท้อง **เพื่อให้ปลอดภัยกับผู้หญิงมากที่สุด ควรเลือกยุติเมื่อตั้งท้องไม่เกิน 3 เดือน** และทำโดย แพทย์เท่านั้น ปัจจุบันมีหน่วยงานให้บริการกับผู้หญิง ที่ตัดสินใจเลือกทางนี้ โดยระบุบริการว่า “ปัญหาประจำ เดือนไม่ปกติ”

กฎหมายอนุญาตให้ผู้หญิง ยุติการตั้งครรภ์ได้ในกรณีต่อไปนี้

- การตั้งท้องเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ ของผู้หญิง
- ผู้หญิงที่มีอาการทางจิตก่อน หรือขณะตั้งท้อง
- การตั้งท้องเกิดจากการข่มขืน
- การตั้งท้องโดยที่ผู้หญิงอายุต่ำกว่า 15 ปี

ແຫ້ງເຄື່ອນ...ອັນຕຣາຍ

ການຫ້າແຫ້ງເຄື່ອນ ຄືການຫ້າແຫ້ງໂດຍຜູ້ທີ່ໄມ້ໃ້
ແພທຸຍແລະໄມ້ມີໂບປຣະກອບໂຣດຊີລັບ ໃ້ອຸປະກຣນ
ໄມ້ສະອາດ ວິທີການໄມ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫລັກວິຊາທາງ
ການແພທຸຍ ຫຼື ໃ້ຢາຫ້າແຫ້ງທີ່ໄມ້ເໝາະສມ
ກັບອາຍຸຊຣຣຣ ຫຼືອຍາປລອມທີ່ຂາຍຕາມເວບໄຊຕ໌
ມາໃ້ ນອກຈາກອັນຕຣາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ຫຼົງແລ້ວ
ຍັງຫ້າໃຫ້ໄມ້ແຫ້ງຈຣິງ ແລະເສຍເງິນເປລ່າອີກດ້ວຍ
ສ່ວນອັນຕຣາຍຈາກການຫ້າແຫ້ງເຄື່ອນ ຄື ຕກເລືອດ
ຕິດເຮື້ອໃນກຣະແສເລືອດ ອາຈຕ້ອງຕັດມດລູກທັງ
ທີ່ສຸດອາຈຄິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້ ຕັ້ງແຕ່ປີ 2542 ເປັນຕົ້ນມາ
ປຣະເທດໄທຍ ມີຜູ້ຫຼົງກວ່າ 50,000 ຄນ
ທີ່ໄດ້ຮັບອັນຕຣາຍຈາກການຫ້າແຫ້ງເຄື່ອນ
ແລະມີແນວໂນ້ມທີ່ສູງຂຶ້ນເຣື້ອຍຸ່



การดูแลตัวเองหลังการยุติการตั้งครรภ์

หลังการยุติการตั้งครรภ์ 2-3 วัน ห้ามทำงานหนัก และห้ามมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะไม่มีเลือดออกจากช่องคลอด

หลังจากการยุติการตั้งครรภ์ อาจเกิดอาการข้างเคียง เช่น

- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- รู้สึกหน้าท้องตึงคล้ายกับมีประจำเดือนอยู่ประมาณ 1 สัปดาห์
- มีอาการอ่อนเพลียปานกลาง
- รู้สึกหดหู่ เศร้าใจเป็นระยะเวลาเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน

อาการเหล่านี้เมื่อผ่านไป
สักระยะจะค่อยๆ ดีขึ้น



อาการผิดปกติ

ที่ต้องรีบกลับไปพบแพทย์

หากพบอาการผิดปกติ ดังต่อไปนี้

1. มีไข้สูง
2. ปวดท้องน้อยมาก
3. หน้าท้องแข็งตึง และกดเจ็บ
4. คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะมาก
5. เป็นตะคริวรุนแรง
6. มีเลือดออกทางช่องคลอด
 - มากกว่าการมีประจำเดือนปกติถึงเท่าตัว
 - ติดต่อกันนานเกินกว่า 1 สัปดาห์
7. เลือดที่ออกจากช่องคลอดมีสีผิดปกติ



ห้องไม่พร้อม
ป้องกันได้...



-1+=^-]X
X[-2@2#8^=f+h-#
n'z's^s



คุยกับคุณอนให้ได้

สิ่งที่ผู้หญิงเราควรตระหนัก
คือ เมื่อ “คิด” จะมีเพศ
สัมพันธ์ ก็ต้อง “คุย” เรื่อง
เพศสัมพันธ์อย่างเปิดใจ
กับคุณได้

- ✓ การคุยเรื่องเพศสัมพันธ์ อาจหมายถึงรสนิยม อารมณ์ ความต้องการ และการคุมกำเนิด รวมถึงผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ห้องไม่พร้อม โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย

- ✓ ผู้หญิงที่คุยเรื่องเพศสัมพันธ์กับคุณได้คือผู้ที่ใส่ใจตัวเองและคุณ เพราะเมื่อเรามีเพศสัมพันธ์ด้วยความกังวลและกลัวว่าจะท้อง เราและคุณก็จะไร้ความสุข...
- ✓ หากเรายังกังวลว่าการมีเพศสัมพันธ์ในครั้งนั้นจะเสี่ยงต่อการท้องไม่พร้อมได้ ผู้หญิงเราควรหาวิธีการคุยแต่เนิ่นๆ เพื่อปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ โดยที่ยังรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ และไม่นำไปสู่ความรุนแรง

มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการสอดใส่



“การสัมผัสเพียงภายนอก เช่น การกอด จูบ ลูบ คลำ การทำรักด้วยมือ หรือปาก โดยไม่มีการสอดใส่

อวัยวะเพศ อสุจิไม่มีโอกาสได้ผ่านเข้าไปในช่องคลอด และ ผสมกับไข่ของผู้หญิง ไม่สามารถทำให้ตั้งท้องได้”

คุมกำเนิด



1. **ถุงยางอนามัย** เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด เพราะเป็นปราการป้องกันไม่ให้อสุจิเข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง แต่ต้องระวังไม่ให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดและเลือกขนาดให้เหมาะสม ใครที่เจอปัญหาถุงยางฉีกขาดหรือหลุดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ใจเย็นๆไว้ก่อน อย่าเพิ่งตกใจ ให้รีบหายาคุมฉุกเฉินมากินเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดท้อง



เคล็ดไม่ลับ

วิธีการใส่ถุงยางให้มั่นใจ ต้องเริ่มใส่ถุงยางเมื่ออวัยวะเพศชายแข็งตัว ไม่ว่าจะผู้ชายจะเป็นผู้ใส่เอง หรือผู้หญิงเป็นคนใส่ให้ ก็อย่าลืมบีบปลายถุงยางไว้ก่อน จากนั้นจึงสวมแล้วรูดให้สุดโคน เมื่อผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิเสร็จแล้ว จึงถอดถุงยางออก



2. **ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด** เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ ถ้ากินอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ปัจจุบันมีขายสองแบบคือ ชนิด 28 เม็ดและ 21 เม็ด ซึ่งผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกัน

ยาคุมชนิด 28 เม็ด จะมีวิตามินเพิ่มขึ้นมา
7 เม็ดเพื่อให้คุณผู้หญิง กินยาได้ต่อเนื่อง
และ “ไม่ลืม” กินยา

การกินยาคุมแผงแรก ทั้งชนิด 28 เม็ดและ
21 เม็ด ให้กินยาเม็ดแรกภายในห้าวันแรก
ของการมีประจำเดือน และหลังจากนั้นให้กิน
ติดต่อกันทุกๆวัน วันละ 1 เม็ดจนหมดแผง
การกินยาคุมแผงต่อไป

ยาคุมชนิด 28 เม็ด สามารถเริ่มกินแผง
ใหม่ได้เลย

ยาคุมชนิด 21 เม็ด ต้องเว้นไป 7 วัน
เพื่อให้ประจำเดือนมา แล้วค่อยเริ่มกิน
แผงใหม่

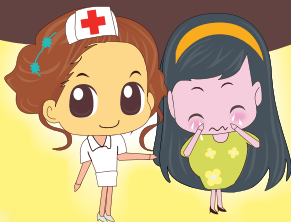


เคล็ดลับกันลืม

คือ ควรกินในเวลาเดียวกัน ทุกวัน

เมื่อลืมกินยา

- ลืมกินยา 1 เม็ด ให้รีบกินยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าเวลาที่ลืมกินเกิน 1 วัน ให้กินยาพร้อมกัน 2 เม็ดเลย
- ลืมกินยา 2 วัน ให้รีบกินยา 2 เม็ดทันทีที่นึกได้ และให้กินอีก 2 เม็ดในวันต่อไปและระหว่างนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัยไปด้วยจนกว่าจะเริ่มยาแผงใหม่
- ลืมกินยามากกว่า 2 วัน ให้เลิกกินยาแผงนั้นไปเลย ระหว่างนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัยแล้วเริ่มยาแผงใหม่ในรอบประจำเดือนต่อไป



3. **ยาฉีดคุมกำเนิด** คุมกำเนิดได้ดี ไม่มีปัญหาสิมกินยา แต่ต้องไปรับบริการที่สถานบริการสุขภาพ โดยมีรอบฉีดทุก 3 เดือน การฉีดยาอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ กระทบกระปรอย ซึ่งไม่ควรใช้นานเกินกว่า 3 ปี เพราะอาจทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้ และถ้าต้องการมีลูกก็ต้องรอ 6 -12 เดือนหลังจากหยุดยา เพื่อให้รอบเดือนมาตามปกติ
4. **ยาฝังคุมกำเนิด** เป็นวิธีการคุมกำเนิดได้นานถึง 3-5 ปี ตามชนิดของยา ข้อดีคือช่วยลดปัญหาเรื่องสิมกินหรือฉีดยา โดยแพทย์จะฝังฮอร์โมนซึ่งบรรจุในหลอดพลาสติกเล็กๆ ไว้ใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านใน การฝังยาอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ กระทบกระปรอยได้เช่นเดียวกับยาฉีด
5. **ห่วงคุมกำเนิดหรือห่วงอนามัย** มีลักษณะเป็นเหมือนรูปตัว T หรือขดไปมาใส่ในมดลูกเพื่อป้องกันการฝังตัวของไข่ ซึ่งต้องไปรับบริการที่สถานบริการสุขภาพ ผู้ที่ใส่ห่วงควรหมั่นตรวจด้วยตัวเองทุกเดือนว่าห่วงยังอยู่หรือไม่ ถ้าห่วงหลุดก็สามารถทำให้ตั้งท้องได้

6. **ยาคุมฉุกเฉิน** เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการคุมกำเนิด ที่ใช้ภายหลังการมีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉินจริงๆ เท่านั้น โดยกินยาเม็ดแรก ทันทีหรือภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ และ กินเม็ดที่สอง หลังกินเม็ดแรกไปแล้ว 12 ชั่วโมง **แต่ไม่ควรกินเกิน 4 เม็ดต่อเดือน** เพราะจะ ส่งผลเสียต่อร่างกายของผู้หญิงในระยะยาว และทำให้ ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดต่ำ

“การกินยาคุมฉุกเฉินล่วงหน้า ก่อนมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถ ป้องกันการตั้งครรภ์ได้เลย”



วิธีคุมกำเนิดที่ทำได้ แต่มีโอกาสพลาดสูง



1. นับระยะปลอดภัย หรือ หน้า 7 หลัง 7 วิธีนี้เหมาะกับผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอ การนับ “หน้าเจ็ด” คือนับล่วงหน้าก่อนมีประจำเดือนวันแรก 7 วัน และ “หลังเจ็ด” คือนับหลังจากที่มีประจำเดือนวันแรกไปเจ็ดวัน วิธีนี้ไม่แนะนำ เพราะคนที่รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ มักเกิดความผิดพลาดในการนับ และเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์

ระยะปลอดภัย
จากการท้อง

1 2 3 4 5 6 7

ช่วงเวลามี
ประจำเดือน

1 2 3 4

ระยะปลอดภัย
จากการท้อง

5 6 7



2. หลังข้างนอก คือการถอนอวัยวะเพศชายออกจากช่องคลอดก่อนถึงจุดสุดยอด เพื่อให้หลังน้ำอสุจินอกช่องคลอด วิธีนี้เสี่ยงต่อการท้องสูง เพราะทุกอย่างขึ้นอยู่กับการควบคุมอารมณ์ของฝ่ายชายล้วนๆ

นอกจากวิธีการคุมกำเนิดที่พูดถึงแล้ว หากผู้หญิงคนไหนที่มีบุตรพอเพียงแล้ว สามารถเลือกการทำหมัน ซึ่งเป็นการคุมกำเนิดชนิดถาวร ทำได้ทั้งหญิงและชาย ทำได้ง่ายและสะดวกกว่าหมันหญิง วิธีนี้ปลอดภัย ประหยัดและไม่มีอันตราย

หาข้อมูลเพศศึกษาเพิ่มเติมได้ที่

www.teenpath.net

www.lovecaestation.com



หน่วยงานที่ให้บริการช่วยเหลือ

1. การปรึกษาทางเลือกสำหรับผู้หญิงท้องไม่พร้อม

- คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
95 หมู่ 8 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง
จ.ปทุมธานี 12120
โทรศัพท์ 0-2926-9935
- ชมรมเครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
192 ซ.8 ถ.เทศบาลนิมิตเหนือ ประชาานิเวศน์
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900
www.thaisingleparent.com
- บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ
501/1 ถ. เตชะตุงคะ 1 แขวงสีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพฯ 10210
www.apsw-thailand.com

- บ้านพระคุณ

15/423-425 ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ

โทรศัพท์ 0-2759-1238, 0-2759-1201

- มูลนิธิเพื่อนหญิง

386/61-62 ซ.รัชดาภิเษก 42 ถ.รัชดาภิเษก

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2513-1001

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00 น.)

โทรสาร 0-2513-1929

- โรงพยาบาลตำรวจ

492/1 ถ.พระราม 1 แขวงปทุมวัน

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 02-253-0121, 0-2652-5317,

0-2207-6187, 0-2207-6188

(ทุกวันเวลาราชการ)



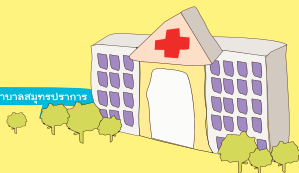
- **โรงพยาบาลพระสมุทรเจดีย์สวาทยานนท์**
172 หมู่ 3 ต.ปากคลองบางปลากด
อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ 10290
โทรศัพท์ 0-2425-9407
โทรสาร 0-2425-9767
- **โรงพยาบาลหนองจอก**
48 ม. 2 ถ.เลียขวารี แขวงกระทุมราย
เขตหนองจอก กรุงเทพฯ 10530
โทรศัพท์ 0-2988-4100-1
โทรสาร 0-2543-2089
- **ศูนย์นเรนทรพืงได้ โรงพยาบาลสมุทรปราการ**
71 ถ.จ๊กกะพาก ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ 10270
โทรศัพท์ 0-2388-0525
หรือ สายด่วน 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง



- ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี
วิทยาลัยแพทยกรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล
681 ถ.สามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
10300 โทรศัพท์/โทรสาร 0-241-4517
- ศูนย์พິงได้ (oscc) โรงพยาบาลปทุมธานี
7 ถ.ปทุม-ลาดหลุมแก้ว ต.บางปรอก
อ.เมือง จ.ปทุมธานี 12000
โทรศัพท์ 0-2598-8753
www.pth.go.th
- สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)
กรุงเทพฯ
6 สุขุมวิท 12 กรุงเทพฯ 10110
โทรศัพท์ 0-2229-4611-28
(จันทร์-ศุกร์ 8.30-16.30 น.
ยกเว้น เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)
โทรสาร 02-229-4632



โรงพยาบาลสมุทรปราการ



- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
(สวท) สาขาดินแดง

2/11-13 อาคารพาณิชย์ 1 ถ.ประชาสงเคราะห์
ดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2245-7382-5

- สหทัยมูลนิธิ

850/33 ถ.สุขุมวิท 71 เขตวัฒนา
กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ 0-2386-8834-6, 0-2381-1318,
0-2392-9397

www.sahathai.org



2. ปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ

- สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

6 สุขุมวิท 12 เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 02-229-4611-28

(จันทร์-ศุกร์ 8.30-16.30 น.

ยกเว้น เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)

โทรสาร 02-229-4632

- PDA สาขาเชียงราย

620/1 ถ.ธนาลัย อ.เมือง

จ.เชียงราย 57000

โทรศัพท์ (053) 719-167, (053) 740-240

โทรสาร (053) 718-869

- PDA สาขานครราชสีมา

86/1 ถ.สีปศิริ ต.ในเมือง อ.เมือง

จ.นครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ (044) 258-100-1

โทรสาร (044) 262-816

o PDA สาขาพิษณุโลก

405 ม.5 ซ.ราษฎร์ศรัทธาทำ ต.หัวรอ

อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000

โทรศัพท์ (055) 230-973-4

โทรศัพท์ (055) 230-975

o PDA สาขาเชียงใหม่

167 ถ.ราชมรรคา ต.พระสิงห์

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

โทรศัพท์ (053) 277-805-6

โทรสาร (053) 714-185

• สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)

8 ซ.วิภาวดี 44 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2941-2320 ต่อ 181-182

โทรสาร 0-2941-2338

o คลินิกเวชกรรม สวท รังสิต

520/8,40 ซอยรังสิต-ปทุมธานี 8

อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์ 0-2567-4760

- คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง
2/11 -13 อาคารพาณิชย์ 1
ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง
กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2245-7382-5
โทรสาร 0-2245-1888
- คลินิก สวท เวชกรรม ขอนแก่น
752-754 ถ.ศรีจันทร์ อ.เมือง
จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ (043) 223-627
- คลินิก สวท เชียงราย
810/1-3 ถ.พหลโยธิน ต.เวียง อ.เมือง
จ.เชียงราย 57000
โทรศัพท์ (053) 713-090
- คลินิก สวท เวชกรรม เชียงใหม่
200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50000
โทรศัพท์ (053) 249-406

- **คลินิก สวท เวชกรรม ปั่นเกล้า**
3/20-21 ถ.อรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-9077
- **คลินิก สวท ภูเก็ต**
อาคาร หสม. เซ็นทรัลแมนชั่นห้องเลขที่ 14/1
ถนนวิชิตสงคราม ต.วิชิต อ.เมือง
จ.ภูเก็ต 83000
โทรศัพท์ (076) 235-348
- **คลินิก สวท หาดใหญ่**
240-242 ถ.นิพัทธ์อุทิศ 3
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ (074) 246-343
- **คลินิก สวท เวชกรรม อุบลราชธานี**
154-56 ถนนศรีณรงค์
อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000
โทรศัพท์ (045) 243-380

- **โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ**
95 หมู่ 8 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง
จ.ปทุมธานี 12120
โทรศัพท์ 0-2926-9935
- **โรงพยาบาลตำรวจ**
492/1 ถ.พระราม 1 แขวงปทุมวัน
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2253-0121, 0-2652-5317,
0-2207-6187, 0-2207-6188
(ทุกวันเวลาราชการ)
- **ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี วิทยาลัยแพทย์
กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล**
681 ถ.สามเสน เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร 10300
โทรศัพท์/โทรสาร 0-241-4517



4. รับฝากเลี้ยงเด็กเพื่อรอความพร้อม

- **บ้านพระคุณ**

15/423-425 หมู่ 10 ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ 10270

โทรศัพท์ 0-2759-1238, 0-2759-1201

- **บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ**

501/1 ถ.เดชะตุงคะ 1 แขวงสีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ 0-2929-2222

โทรสาร 0-2566-2707

www.apsw-thailand.com

- **สหทัยมูลนิธิ**

850/33 ถ.สุขุมวิท 71 เขตวัฒนา

กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ 0-2386-8834-6, 0-2381-1318,

0-2392-9397

www.sahathai.org

5. กลุ่มสนับสนุน/ให้การปรึกษา

- ชมรมเครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

192 ซ.8 ถ.เทศบาลนิมิตเหนือ ประชาานิเวศน์

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900

โทรศัพท์ 0-2954-2346-7

โทรสาร 0-2954-2348

www.thaisingleparent.com

6. อุปการะเด็กและหาครอบครัวทดแทน

- บ้านเด็กโสสะ

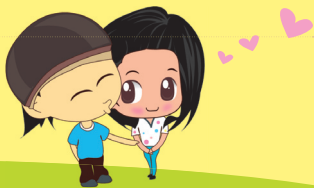
383 หมู่ 2 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางปูใหม่

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270

โทรสาร 0-2323-9553, 0-2323-1429

โทรสาร 0-2323-0641





!!...+

