

UP TO ME..



ชีวิต มีทางเลือก

UP TO ME

UP TO ME.. ชีวิตมีทางเลือก

- พิมพ์ครั้งที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๔
- จำนวน ๓๐๐,๐๐๐ เล่ม
- จัดพิมพ์โดย โครงการเพศศึกษารอบด้าน
องค์กรแพธ (PATH)
๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๘
ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)
- พัฒนาเนื้อหาจาก หนังสือชีวิตมีทางเลือก และก้าวทัน...วัยกัน

คู่มือ Up To Me ชีวิตมีทางเลือก นี้เป็นสื่อสำหรับเยาวชน เพื่อเสริมการเรียนรู้หลักร่วมกิจกรรม คือ การชมภาพยนตร์สั้นเรื่อง “ทางเลือก” ซึ่งแบ่งเป็น ๓ ตอนๆ ละ ๑๕ นาที และการพูดคุยระหว่างการชมภาพยนตร์แต่ละตอน โดยมุ่งเน้นการให้ข้อมูลที่รอบด้านและสร้างความตระหนักถึงด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาถักกรรมที่ไม่พร้อมในเยาวชนในสถานศึกษา

ขอเชิญเยาวชนและผู้ใหญ่ใจดีทุกคน ร่วมในการรณรงค์ครั้งนี้โดยช่วยกันแนะนำเพื่อนๆ หรือลูกหลานวัยรุ่นให้ชมภาพยนตร์สั้นเรื่อง “ทางเลือก” ทาง www.lovecaresation.com และร่วมสนุกกับกิจกรรมบนเว็บไซต์

สารบัญ

๑. ความรัก กับ เพศสัมพันธ์

๕

๒. ไม่มีเพศสัมพันธ์

๑๑

ทำได้ ตัดทิ้งใจและคุยกัน

๓. ทางเลือกของเรา:

๑๕

ป้องกันท้อง ป้องกันโรค



๔. ท้องไม่พร้อม...มีทางเลือก ๓๗
๕. คำเฉลย Sex Quiz ๔๙
๖. แนะนำบริการ ๕๗
- ๖.๑ การปรึกษาทางเลือก
สำหรับผู้หญิงท้องไม่พร้อม
- ๖.๒ ประจำเดือนไม่ปกติ
- ๖.๓ บ้านพักรอกคลอด/หลั้มคลอด
- ๖.๔ รับฝากเลี้ยงเด็กเพื่อรอความพร้อม
- ๖.๕ กลุ่มสนับสนุน/ให้การปรึกษา
- ๖.๖ อุปการะและหาคะรอนครวัดแทน
- ๖.๗ คลินิกในโครงการเลิฟแอนด์
(บริการตรวจรักษาสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น)
๗. รู้จัก Up To Me ๑๐๙



“รักในวัยเรียน คล้ายจุดเทียน
กลางสายฝน...แต่ฉันไม่สนใจ
ขอการร่วมแล้วจุดเทียน”



แม้คนส่วนใหญ่คิดว่า
ความรักของวัยรุ่นอาจไม่แน่นอน
ไม่ยั่งยืน แต่วัยรุ่นหลายคนก็ได้
เรียนรู้ และมีประสบการณ์
“ความรัก” ด้วยตัวเอง และ
แตกต่างกันได้ตามทางเลือก
แต่ละคน





“ทุกการตัดสินใจ มีผล
ที่ตามมาเสมอ” การมีความรัก
ก็เช่นกัน สิ่งที่มาจะเป็น
อย่างไรได้บ้าง และเราสามารถ
ทำอะไรล่วงหน้า เพื่อเผชิญความ
เปลี่ยนแปลง ความผิดหวังที่อาจ
เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ



ความรักกับเพศสัมพันธ์ (เซ็กส์)

หลายคนสงสัยว่า มีความรักแล้วจะต้องมีเซ็กส์ด้วยหรือเปล่า จริงๆ แล้วสองสิ่งนี้ไม่จำเป็นต้องมาคู่กันเสมอ บางคนมีเซ็กส์ได้โดยที่ไม่มีความรัก หรือบางคนมีความรักโดยที่ไม่จำเป็นต้องมีเซ็กส์เข้ามาเกี่ยวข้องเลย ทั้งนี้ แต่ละคนต่างมีความคิดเห็นต่อความรักและเซ็กส์แตกต่างกันไป



“สถานการณ์ บรรยากาศ อารมณ์.....หายไป”

เพราะ “เซ็กส์” เป็นเรื่องยากที่จะพูดคุยกันอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา เพศสัมพันธ์ในแบบที่ว่า “ไม่คิดว่าจะถึงขั้นนั้น” และไม่ได้ป้องกัน... จึงเกิดขึ้น ทำให้หลายคู่ต้องเผชิญปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม หรือติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ เอชไอวี/เอดส์



UP TO
m **ME**

๒.

ไม่มีเพศสัมพันธ์

ทำได้...

ถ้าตั้งใจและคุยกัน



เมื่อเซ็กส์สามารถเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ เราควรตรวจสอบความต้องการที่แท้จริงของเราว่า เรามีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร และควรพูดคุยในเรื่องนี้กับคู่หรือแฟนด้วย หากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไม่พร้อมที่จะมีเซ็กส์ ลองพิจารณาทางเลือกที่เราเริ่มต้นทำได้...

- ประเมินสถานการณ์ล่วงหน้า และหลีกเลี่ยงบรรยากาศที่จะอยู่กันสองต่อสองโดยลำพัง
- บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นและเหตุผลที่ไม่พร้อมมีเซ็กส์ของเรา (การบอกความรู้สึกจะทำให้อีกฝ่ายได้แฉียงยากกว่าการบอกด้วยเหตุผลเพียงอย่างเดียว)
- ปฏิเสธด้วยคำพูด และท่าทางที่ชัดเจนว่า ไม่พร้อมและไม่ต้องการมีเซ็กส์จริงๆ
- ถ้ามองความเห็นของอีกฝ่ายต่อการตัดสินใจของเรา (เพื่อรักษาน้ำใจของเขาด้วย)
- และขอบคุณ เมื่ออีกฝ่ายยอมรับการปฏิเสธของเรา

แต่ในสถานการณ์จริงการพูดคุยอาจไม่จบในครั้งแรก หากอีกฝ่ายยังรบเร้าที่จะมีเซ็กส์ให้ได้โดยที่เราไม่พร้อมและไม่ต้องการ เราควรหาทางออกให้กับตัวเอง ดังนี้

- ปฏิเสธซ้ำ และเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นทันที
- ต่อรองกับแฟน และชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทน
- ผัดผ่อน โดยขอยืดเวลาออกไป

วิธีเหล่านี้อาจเป็นข้อแนะนำเบื้องต้นเพื่อให้เราหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เราไม่ต้องการ แต่ความสัมพันธ์ที่จะดำเนินต่อไป เราอาจต้องพูดคุยในเรื่องนี้ อย่างจริงจังกับอีกฝ่าย และอาจต้องหาทางเลือกให้กับตัวเองไว้ล่วงหน้า ในกรณีที่ต่างคนต่างมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน



66

การ ไม่มีเพศสัมพันธ์
เป็นวิธีที่ดีที่สุด
ในการป้องกันท้อง
และป้องกันโรค
แต่ไม่ใช่ทุกคน
ที่จะเลือกทางนี้

99



๓.



ทางเลือกของ
“เรา”
ป้องกันท้อง
ป้องกันโรค



หากตรวจสอบ
ความต้องการของกันและกัน
ต่อเรื่องเซ็กส์ แล้วพบว่า พร้อมที่จะ
รับผิดชอบด้วยกันทั้งในแง่การเตรียมตัว
และผลที่จะเกิดตามมา
สิ่งที่คุณควรทำต่อ...





คุยกับคุณให้ได้
สิ่งที่เราควรตระหนัก
คือ เมื่อ “คิด”
จะมีเพศสัมพันธ์
ก็ต้อง “คุย”
เรื่องเพศสัมพันธ์
อย่างเปิดใจกับคุณได้





การคุยเรื่องเพศสัมพันธ์ อาจหมายถึง
รสนิยม อารมณ์ ความต้องการ และการคุม
กำเนิด รวมถึงผลที่จะตามมาจากการมีเพศ
สัมพันธ์ เช่น ท้องไม่พร้อม โอกาสการติด
เชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ด้วย ฯลฯ หรือผลด้านอื่นๆ เช่น หากเพื่อน
รู้แล้วนำมาล้อเลียน ครูหรือพ่อแม่รู้ จะทำ
อย่างไร ฯลฯ



คนที่คุยเรื่องเพศสัมพันธ์กับคุณได้ คือ
ผู้ที่ใส่ใจตัวเองและคุณ เพราะหากเรามีเพศ
สัมพันธ์ด้วยความกังวลทั้งเรื่องท้องและ
เรื่องอื่นๆ เราและคุณก็จะไม่มีความสุขจาก
เพศสัมพันธ์





หากกังวลว่า การมีเพศสัมพันธ์ในครั้งนั้น
จะเสี่ยงต่อการท้องไม่พร้อมได้ เราควรรหา
วิธีการคุยกับคู่แต่เนิ่นๆ เพื่อปฏิเสธการมี
เพศสัมพันธ์ โดยที่ยังรักษาสัมพันธ์ภาพไว้
และไม่นำไปสู่ความรุนแรง





ควรคุยกับคู่ถึงทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์
ที่ปลอดภัย และการเตรียมตัวล่วงหน้า
เช่น เราและคู่อูรีสีก็อย่างไรกับถุงยางอนามัย
ใครควรจะซื้อหรือพกไว้ ฯลฯ หรือช่วย
กันสำรวจทางเลือกอื่นๆ ที่จะมีความสุข
ทางเพศด้วยกัน อาทิ



66



- การสัมผัสภายนอก
เช่น กอด จูบ จูบ คำ
การนวด ฯลฯ
- การช่วยตัวเอง และ
ทำให้คู่ด้วยมือหรือปาก
โดยไม่มี การสอดใส่
อวัยวะเพศ
 ฯลฯ

99



ทางเลือกต่างๆ... ป้องกันท้อง ป้องกันโรค

๑. ถุงยางอนามัย

ในบรรดาวิธีคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย ถูกยกย่องให้เป็นอันดับหนึ่งในหลายๆ ด้าน

- ๑. หาซื้อได้ง่ายที่สุด ถุงยางอนามัยมีจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ รวมทั้งมีตู้จำหน่ายแบบหยอดเหรียญตามห้องน้ำสาธารณะด้วย
- ๑. พกพาง่ายที่สุด มีขนาดเล็กกะทัดรัด
- ๑. ใช้ง่ายที่สุด แค่อสวมทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น ไม่ต้องคอยนับวัน ไม่ต้องกังวลเรื่องกินต่อเนื่องเหมือนยาคุมกำเนิด
- ๑. ปลอดภัยที่สุด เพราะเป็นวิธีคุมกำเนิดอย่างเดียวที่ป้องกันทั้งการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

เคล็ดไม่ลับ... ใส่อย่างไรให้ถูกวิธี

๑. เริ่มต้นด้วยการฉีกซอง ควรฉีกที่ขอบซองด้านใด ด้านหนึ่ง ระวังอย่าให้เล็บโดนตัวถุงยาง
๒. คลี่ถุงยางออกมาสัก ๑-๒ เซนติเมตร โดยให้ขอบถุงยางอยู่ด้านนอก บีบกระเปาะปลายถุงยางเพื่อไล่ลม เพราะถ้ามีลมค้างข้างในอาจจะทำให้ถุงยางแตกได้ ใส่ถุงยางเมื่ออวัยวะเพศชายแข็งตัวโดยบีบปลายถุงยางไว้ขณะสวม รูดให้สุดโคนอวัยวะ **และที่สำคัญ** ใส่เพียงชั้นเดียวก็เพียงพอแล้ว เพราะการใส่ถุงยางสองชั้นจะทำให้เนื้อยางเสียดสีกันมากขึ้น ทำให้มีโอกาสแตกได้

๓. เมื่อเสร็จภารกิจเรียบร้อยแล้วให้รีบถอนตัวโดยเร็ว อย่าอ้อยอิ่งแช่ทิ้งไว้ ถอดถุงยางขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวอยู่ เวลาถอดให้จับตรงขอบถุงยาง ค่อยๆ รูดออกโดยไม่ให้น้ำอสุจิในถุงหกเลอะเทอะ

๔. ระหว่างใช้งาน หากถุงยางฉีกหลุดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่ทันที ควรรีบหายาคูมฉุกฉีฉินมาให้ ฝ่ายหญิงกินเพื่อป้องกันไม่ให้อท้อง และทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีดซิ

๕. ถุงยางอนามัยไม่ควรเก็บไว้ในที่ที่ร้อนจัด เช่น ที่เก็บของใต้เบาะรถจักรยานยนต์ เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพได้

๒. ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ ถ้ากินอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ปัจจุบันมีขายสองแบบคือ **ชนิด ๒๘ เม็ด** และ **๒๑ เม็ด** ซึ่งผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกัน



ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด จะมีวิตามินหรือน้ำตาลเพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ด เพื่อให้ผู้หญิงกินยาได้ต่อเนื่อง และ “ไม่ลืม” กินยา

การกินยาคุมแผงแรก ทั้งชนิด ๒๘ เม็ดและ ๒๑ เม็ด ให้กินยาเม็ดแรกภายในห้าวันแรกของการมีประจำเดือน และหลังจากนั้นให้กินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง เช่น เริ่มมีประจำเดือนในวันที่ ๑ ก็ต้องเริ่มกินยาในวันที่ ๑-๕

การกินยาคุมแผงต่อไป

ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด เมื่อกินหมดแผง
สามารถเริ่มกินแผงใหม่ได้เลย



ยาคุมชนิด ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง
ให้เว้นไป ๗ วัน แล้วค่อยเริ่ม
กินแผงใหม่

เคล็ดลับกันลืม คือ
ควรกินในเวลาเดียวกัน
ทุกวัน



เมื่อลืบกินยา

- ลืบกินยา ๑ เม็ด ให้รีบกินยาทันที
ที่นึกได้แต่ถ้าเวลาที่ลืบกินเกิน ๑ วัน
ให้กินยาพร้อมกัน ๒ เม็ดเลย

- ลืบกินยา ๒ วัน ให้รีบกินยา ๒ เม็ด
ทันทีที่นึกได้ และกินอีก ๒ เม็ด
ในวันต่อไป

- ลืบกินยามากกว่า ๒ วัน ให้เลิกกินยา
แผงนั้นไปเลย ระหว่างนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัย
แล้วเริ่มยาแผงใหม่ในรอบ
ประจำเดือนต่อไป

ยาคุมกำเนิดอาจมีผลข้างเคียง คือ ทำให้คลื่นไส้
อาเจียน เลือดออกกระปริดกระปรอย ฯลฯ
เมื่อเริ่มกินใหม่ๆ แต่ส่วนใหญ่จะหายไปเอง
หลังจากกินติดต่อกัน ๑-๒ เดือน

๓. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการคุมกำเนิดที่ใช้
ภายหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ควรใช้ใน
กรณีฉุกเฉินเท่านั้น วิธีในการกินยามีดังนี้

แบบที่ ๑ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินต้องกินหลัง
มีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง โดยกินเม็ดแรกก่อน
แล้วรออีก ๑๒ ชั่วโมงค่อยกินเม็ดถัดไป ยกตัวอย่างเช่น
หลังมีเพศสัมพันธ์แล้ว ถ้าเรากินเม็ดแรกตอน ๓ ทุ่ม
ก็ต้องกินเม็ดที่สองตอน ๙ โมงเช้า

แบบที่ ๒ กินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน
๗๒ ชั่วโมง โดยกิน ๒ เม็ดพร้อมกันก็ได้ผลเช่นเดียวกับ
แบบที่ ๑ แต่วิธีนี้จะไม่ต้องกังวลเรื่องการลืมกิน
และความกังวลว่าใครจะมาเห็น (ทั้งสองวิธี
มีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน เนื่องจากได้มีการ
ศึกษาในระยะหลังพบว่า อาจลดจำนวนครั้งของการ
ทานยาลงเหลือครั้งเดียวได้ โดยยังกินยาคุมฯ ๒ เม็ด
พร้อมกัน)

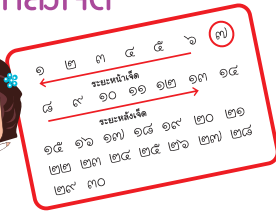
ยาคุมชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่ำ แต่ไม่แนะนำให้กินเป็นประจำ คือ ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดในหนึ่งเดือน เพราะทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ และอาจเกิดการตั้งท้องนอกมดลูกได้ อีกทั้งยังมีโอกาสพลาดสูงโดยเฉพาะในผู้ที่มีเพศสัมพันธ์บ่อยๆ ดังนั้นควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น ลืมกินยาคุม ฉุกเฉินรั่วหรือแตก นับวันผิด หรือถูกข่มขืน ฯลฯ การกินยาคุมกำเนิดแบบ ๒๑ และ ๒๘ เม็ด จึงป้องกันการตั้งท้องได้ดีกว่าการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ประสิทธิภาพยาคุมฉุกเฉินคือ ๘๕-๘๙ % ในขณะที่ยาคุมทั่วไปมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดอยู่ที่ ๙๕-๙๙ %

การกินยาคุมอาจช่วยป้องกันการตั้งท้องได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอ็ดส์ได้ และการกินยาคุมฉุกเฉินล่วงหน้าก่อนมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการตั้งท้องได้เลย หรือการกินเพียงเม็ดเดียวก็ทำให้ประสิทธิภาพยาลดลง



วิธีคุมกำเนิด ที่มีโอกาสพลาดสูง

๑. นับระยะปลอดภัย หรือ หน้าเจ็ด หลังเจ็ด



วิธีนี้ใช้วิชาคณิตศาสตร์ง่ายๆ เข้ามาช่วย โดยหน้าเจ็ด ให้นับล่วงหน้า ๗ วันนับแต่วันแรกที่คาดว่าจะเป็นประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ดให้นับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมาออกไป ๗ วัน ยกตัวอย่างเช่น ประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๗ หน้าเจ็ดคือ ช่วงตั้งแต่วันที่ ๑-๗ ส่วนหลังเจ็ดก็คือ ช่วงตั้งแต่วันที่ ๗-๑๓ การนับหลังเจ็ดที่ไม่ถูกต้องคือ เริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน

ตามทฤษฎี ในช่วง ๗ วันก่อนมีประจำเดือน
วันแรก และ ๗ วันหลังจากมีประจำเดือนวันแรก
เป็นช่วงที่ไม่ใช่ระยะตกไข่ และเยื่อบุผนังมดลูก
ไม่พร้อมให้ตัวอ่อนเจริญเติบโต การมีเพศสัมพันธ์
ในช่วงนี้จึงไม่น่าจะท้องได้ แต่ทุกทฤษฎีก็มีข้อยกเว้น
เพราะตัวอสุจิอาจมีชีวิตอยู่ในร่างกายของผู้หญิงได้
หลายวัน ซึ่งนานพอที่จะได้ผสมกับไข่ใบใหม่

ขอย้ำว่า วิธีนี้อาจจะช่วยป้องกันท้อง แต่ก็มี
โอกาสพลาดได้หากรอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือไม่
ตรงเวลา และที่สำคัญ วิธีนี้ไม่ป้องกันโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์และเอดส์แน่ๆ



๒. หลังข้างนอก

วิธีนี้คือการถอนอวัยวะเพศชายออกจากช่องคลอดก่อนที่ฝ่ายชายจะถึงจุดสุดยอด เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด แต่ก็เสี่ยงหลายอย่างเหมือนกันนะ

เสียงที่หนึ่ง...

คือระหว่างการร่วมเพศ แม้ฝ่ายชายยังไม่ถึงจุดสุดยอด แต่ก็อาจมีน้ำอสุจิเล็ดลอดออกมาบ้างแล้ว ถ้าตัวอสุจิหลุดเข้าไปผสมกับไข่ ก็ทำให้ท้องได้



เสียงที่สอง...

สำหรับบางคน การควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิ
ไม่ใช่เรื่องง่าย จึงมีบางครั้งที่

ถอนอวัยวะเพศ
ออกไม่ทัน



เสียงที่สาม...

โอกาสติดโรคทางเพศสัมพันธ์ก็เกิดขึ้นได้
เพราะต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นระหว่างการสอดใส่
อวัยวะเพศ เชื้อกามโรคหรือเชื้อเอชไอวี
ก็อยู่ในน้ำหล่อลื่นของผู้ชาย ขณะเดียวกัน
ผู้ชายก็มีโอกาสรับเชื้อเหล่านี้จากน้ำหล่อลื่น
ในช่องคลอดของผู้หญิงได้เช่นกัน





หาข้อมูลเพศศึกษาเพิ่มเติมได้ที่:
www.lovecarestation.com
www.teenpath.net และ
<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>



US TO
m
me

๕.

ท้องไม่พร้อม... มีทางเลือก



เพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย อาจสร้างความกังวลใจว่า “จะท้องหรือเปล่า” ซึ่งผู้หญิงมักเป็นฝ่ายรู้สึกกังวลมากกว่าผู้ชาย เพราะต้องเป็นคนที่ยุ่มท้องและเลี้ยงดูเด็ก...

??



อนาคตที่ตั้งใจไว้จะเป็นอย่างไร...
จะเลี้ยงเด็กที่เกิดมาได้หรือไม่...
ฝ่ายชายจะคิดอย่างไร...
จะบอกให้คนใกล้ตัวรู้ได้ไหม...
หากบอกแล้วผลจะเป็นอย่างไร...
พ่อแม่จะยังรักและเอ็นดูเราอยู่ไหม...
แล้วจะทำอย่างไรต่อไปดี...?

ฯลฯ

ดังนั้นทั้งสองฝ่ายไม่ว่าหญิงหรือชาย
ต้องคำนึงเสมอว่าทุกครั้งที่มีความสัมพันธ์ มีโอกาส
“ท้องไม่พร้อม” หากไม่ป้องกันให้ดี...

เมื่อท้องไม่พร้อม...
ทำอย่างไรดี...?

สิ่งแรก

ที่ต้องทำคือ
อย่าเพิ่งวิตกกังวลจนเกินไป
ก่อนอื่นต้องให้แน่ใจว่าเรา
“ท้องจริง”
โดยการ...



- สังเกตตัวเอง **หลังมีเพศสัมพันธ์แล้วประจำเดือน** ที่เคยมาสม่่าเสมอขาดหายไป หรือหากไม่แน่ใจ หลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันผ่านไปแล้ว ๑๔ วัน ก็สามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง โดยหาซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ที่ขายตามร้านยาหรือร้านสะดวกซื้อ วิธีตรวจก็แสนง่าย เพียงแค่ใช้ปัสสาวะครั้งแรกของวัน ใส่ถ้วยเล็กที่มากในกล่องชุดตรวจแล้วจุ่มอุปกรณ์ทิ้งไว้สักครู่ก็รู้ผล หากไม่แน่ใจ ก็ให้รอไปอีก ๗ วัน และตรวจซ้ำอีกครั้งหนึ่งก็ได้

- สังเกตอาการอื่นๆ ประกอบด้วย คือ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน คัดตึงหน้าอก ปวดปัสสาวะบ่อยๆ หรือเหนื่อยเพลียง่วงมากกว่าปกติ



สอง

“ตั้งสติให้ดี”

ค่อยๆ คลายความตกใจ

แต่ก็ไม่ควรละเลย

ปล่อยเวลา

ให้ผ่านไป



66

ใจเย็นๆ คิดไว้เลยว่าปัญหาทุกอย่าง
สามารถจัดการได้ ก่อนอื่นทบทวนว่า
เราจะจัดการกับชีวิตอย่างไร
ถ้าคิดคนเดียวไม่ออก อาจจะเลือกพูดคุย
กับแฟน พ่อแม่ คนที่เราไว้วางใจ
หรือหน่วยงานที่รับให้การปรึกษา
เพื่อประเมินหาทางเลือกที่เป็นไปได้
และเหมาะสมกับตัวเรา

99

การปรึกษาทางเลือก ช่วยให้ข้อมูลที่ทำให้
เรามีความมั่นใจพอที่จะตัดสินใจเลือกทางเลือกที่
เหมาะสมและตรงกับความต้องการของเรามากที่สุด

สาม

คือ ถามตัวเองว่า
เราพร้อมจะท้องต่อหรือไม่?

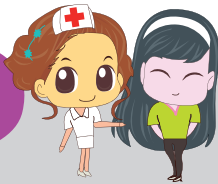
ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม

มีทางเลือก

อะไรบ้าง...



ทางเลือก ๑ ตั้งห้องต่อ



- วางแผนให้ชัดเจนว่า เราจะดำเนินชีวิตอย่างไร ในระหว่างตั้งห้อง คลอด และเลี้ยงดูเด็กในระยะยาวได้อย่างมีคุณภาพ
- ไปรับบริการฝากห้องที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจร่างกาย รับวัคซีน ตรวจสอบพัฒนาการทารก และรับยาบำรุง เพื่อการคลอดที่ปลอดภัย และทารกที่แข็งแรง
- หากไม่มีครอบครัวหรือคนใกล้ชิดดูแลช่วยเหลือ ระหว่างตั้งห้อง คลอด และหลังคลอด สามารถติดต่อขอรับบริการบ้านพักชั่วคราวได้
- หากไม่พร้อมที่จะดูแลเด็กในระยะยาว สามารถติดต่อหน่วยงานเพื่อหาผู้อุปการะบุตรบุญธรรมได้
- การเลี้ยงดูเด็กในระยะยาว สามารถติดต่อขอรับความช่วยเหลือด้านอาชีพและสังคมสงเคราะห์ หรือเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนต่างๆ

ทางเลือก ๒ ยุติการตั้งท้อง



หากพิจารณาแล้วว่าตัวเอง
ยังไม่มีความพร้อมที่จะตั้งท้องและ
เลี้ยงดูเด็กในระยะยาวได้อย่างมีคุณภาพ
จำเป็นต้องยุติการตั้งท้อง เพื่อให้ปลอดภัย
กับผู้หญิงมากที่สุด ควรเลือกยุติ
เมื่อตั้งท้องไม่เกิน ๓ เดือน
นับตั้งแต่วันที่มิมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย
และทำโดยแพทย์เท่านั้น
ปัจจุบันมีหน่วยงานให้บริการกับผู้หญิง
ที่ตัดสินใจเลือกทางนี้ โดยระบุบริการว่า
“ปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ”



กฎหมายอนุญาต ให้ผู้หญิงยุติการตั้งครรภ์ได้ ในกรณีต่อไปนี้

- การตั้งท้องเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของผู้หญิง
- ผู้หญิงที่มีอาการทางจิตก่อน หรือขณะตั้งท้อง
- การตั้งท้องเกิดจากการข่มขืน
- การตั้งท้องโดยที่ผู้หญิงอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี



แทั้งเถื่อน...อันตราย

การทำแทั้งเถื่อน คือการทำแทั้งโดยผู้ที่ไม่ใช่แพทย์และไม่มีใบประกอบโรคศิลป์ ใช้อุปกรณ์ไม่สะอาด วิธีการไม่ถูกต้องตามหลักวิชาทางการแพทย์ หรือใช้ยาทำแทั้งที่ไม่เหมาะสมกับอายุครรภ์ หรือยาปลอมที่ขายตามเว็บไซต์มาใช้ นอกจากอันตรายต่อสุขภาพของผู้หญิงแล้ว ยังทำให้ไม่แทั้งจริง และเสียเงินเปล่าอีกด้วย ส่วนอันตรายจากการทำแทั้งเถื่อน คือ ตกเลือด ติดเชื้อในกระแสเลือด อาจต้องตัดมดลูกทิ้ง ที่สุดอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ เป็นต้นมา ประเทศไทยมีผู้หญิงกว่า ๕๐,๐๐๐ คน ที่ได้รับอันตรายจากการทำแทั้งเถื่อน และมีแนวโน้มที่สูงขึ้นเรื่อยๆ

การดูแลตัวเอง หลังยุติการตั้งครรภ์

หลังยุติการตั้งครรภ์ ๒-๓ วัน ห้ามทำงานหนัก และห้ามมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะไม่มีเลือดออกจากช่องคลอด หลังจากยุติการตั้งครรภ์ อาจเกิดอาการข้างเคียง เช่น

- ๑ มีเลือดออกจากช่องคลอด
- ๒ รู้สึกหน้าท้องตึงคล้ายกับมีประจำเดือนอยู่ประมาณ ๑ สัปดาห์
- ๓ มีอาการอ่อนเพลียปานกลาง
- ๔ รู้สึกหดหู่ เศร้าใจเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน

อาการเหล่านี้
เมื่อผ่านไปสักระยะ
จะค่อยๆ ดีขึ้น



อาการผิดปกติ ที่ต้องรีบกลับไปพบแพทย์

๑. มีไข้สูง
๒. ปวดท้องน้อยมาก
๓. หน้าท้องแข็งตึง และกดเจ็บ
๔. คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะมาก
๕. เป็นตะคริวรุนแรง
๖. มีเลือดออกทางช่องคลอด
 - ๑. มากกว่าการมีประจำเดือนปกติถึงเท่าตัว
 - ๑. ติดต่อกันนานเกินกว่า ๑ สัปดาห์
๗. เลือดที่ออกจากช่องคลอดมีสีผิดปกติ



US TO

me





คำเฉลย Sex Quiz

๑๑

๑. ประจำเดือนมาวันที่ ๘-๑๒ มกราคม ระยะปลอดภัยในการร่วมเพศ ที่เรียกว่าการนับหน้า ๗ หลัง ๗ คือ วันที่ **๒ - ๘** และ **๘ - ๑๕** มีโอกาสพลาดได้หากรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ
๒. ยาคุมฉุกเฉินสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ภายหลังร่วมเพศได้ แต่ต้องกินเม็ดแรก **ทันทีหรือภายใน ๗๒** ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ และหลังจากกินเม็ดแรกไปแล้ว **๑๒** ชั่วโมง จึงกินยาเม็ดที่สอง ซึ่งจะป้องกันได้ **๘๕ - ๘๙ %** ไม่ควรกินเกินเดือนละ ๔ เม็ด เพราะหากกินบ่อยๆ จะทำให้ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดลดลง และมีผลข้างเคียงต่อร่างกาย

๓. ในการกินยาคุมกำเนิดครั้งแรก (แผงแรก) ต้องกินเม็ดแรก ภายใน **๕** วัน นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก แต่จะมีผลป้องกันการตั้งครรภ์ได้ หลังจากกินไป **๗** วัน เพื่อให้มั่นใจ ต้องใช้ถุงยางอนามัยควบคู่กันไประหว่างกินยาคุมฯ ในช่วงเวลาข้างต้น

๔. การหลังภายนอก คือ วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ ที่มีโอกาสผิดพลาดได้มาก

ใช่ ไม่ใช่

(ดูคำอธิบายเพิ่มเติม หน้า ๓๓)



๕. การกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง

ต้องกินติดต่อกันทุกวัน

- ถ้าลืมกิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ด ทันทีที่นึกได้
ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

- ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ด ในวันที่สาม
และอีก ๒ เม็ดในวันที่สี่

ใช่ ไม่ใช่

(ดูคำอธิบายเพิ่มเติม หน้า ๒๘)



๖. การสวมถุงยางอนามัยเมื่อร่วมเพศ
สามารถป้องกัน

ก. เอดส์

ข. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ค. การตั้งครรภ์

ง. มะเร็งปากมดลูก

จ. ถูกทั้ง ก ข และ ค

ฉ. ถูกทุกข้อ



การใช้ถุงยางอนามัยไม่สามารถ
ป้องกันการติดเชื้อเอชพีวีที่ทำให้เกิด
มะเร็งปากมดลูกได้ร้อยเปอร์เซ็นต์
เพราะสามารถติดต่อกันได้จากการสัมผัส
ผิวหนัง เชื้อนี้อาจอยู่ตรงบริเวณที่ถุงยาง
ไม่ครอบคลุม เช่น บริเวณถุงอัณฑะ
หรือรอบๆ ทวารหนัก

๗. หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน เมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ และตัดสินใจไปตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี ณ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ผลเลือดเป็นลบ แสดงว่า ปลอดภัย ไม่รับเชื้อฯ
- ใช่ ไม่ใช่ ไม่แน่นอน

เพราะหากรับเชื้อเอชไอวีจากการมีเซ็กส์วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ แต่ยังไม่เจออยู่ในระยะที่ตรวจหาเชื้อไม่เจอถ้าอยากให้มั่นใจจริงๆ ก็งดมีเซ็กส์หรือต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งจนถึง ๑ เมษายน ๒๕๕๔ แล้วตรวจอีกครั้ง โดยควรรับบริการปรึกษา ก่อนตัดสินใจตรวจเลือด



๘. ระยะเวลาที่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย คือ เมื่ออายุครรภ์ไม่เกิน **๑๒ สัปดาห์ (ภายใน ๓ เดือน)** นับจากวันแรกของประจำเดือนที่มาครั้งสุดท้าย
๙. การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายที่มีอายุต่ำกว่า **๑๕** ปี ถือว่าผิดกฎหมาย

“ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๒๗๗ ผู้ใดกระทำความผิดที่เกี่ยวกับอายุไม่เกินสิบห้าปีซึ่งมิใช่ภริยาหรือสามีของตน โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่แปดพันบาท ถึงสี่หมื่นบาท”



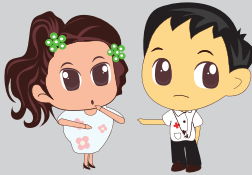
๑๐. เว็บไซต์ภาษาไทยที่สามารถให้ข้อมูลหรือ
ปรึกษาเรื่องเพศได้ตามหลักวิชาการ

ก. www.teenpath.net

ข. www.lovecaestation.com

ค. <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>

ง. ถูกทุกข้อ





๖.

แนะนำบริการ



- ๖.๑ การปรึกษาทางเลือกสำหรับผู้หญิงท้องไม่พร้อม
- ๖.๒ ประจำเดือนไม่ปกติ
- ๖.๓ บ้านพักรอกคลอด/หลังคลอด
- ๖.๔ รับฝากเลี้ยงเด็กเพื่อรอความพร้อม
- ๖.๕ กลุ่มสนับสนุน/ให้การปรึกษา
- ๖.๖ อุปการะและหาครอบครัวทดแทน
- ๖.๗ คลินิกในโครงการเลิฟแคร์

(บริการตรวจรักษาสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น)



๖.๑ การปรึกษาทางเลือก สำหรับผู้หญิงท้องไม่พร้อม

ทั่วประเทศ

- ศูนย์ประชาบดี กระทรวงพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
โทรศัพท์ ๑๓๐๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)
- สายด่วนของกรมสุขภาพจิต
โทรศัพท์ ๑๓๒๓ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

กรุงเทพฯ

- ชมรมเครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
๑๙๒ ซ.๘ ถ.เทศบาลนิตมิตรเหนือ ประชาานิเวศน์
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
www.thaisingleparent.com
โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๕-๒๓๔๖-๗
(จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.)

- **บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ**
 ๕๐๑/๑ ถ.เตชะตุงคะ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง
 กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
 www.apsw-thailand.org
 โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)
- **มูลนิธิเพื่อนหญิง**
 ๓๘๖/๖๑-๖๒ ซ.รัชดาภิเษก ๔๒ (ช.เฉลิมสุข)
 ถ.รัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
 กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑, ๐-๒๕๑๓-๒๗๐๘
 (จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)
- **โรงพยาบาลตำรวจ**
 ๔๙๒/๑ ถ.พระราม ๑ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน
 กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๓-๐๑๒๑,
 ๐-๒๖๕๒-๕๓๑๗, ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๗,
 ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๘ (ทุกวัน ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

- **โรงพยาบาลหนองจอก**
 ๔๘ หมู่ ๒ ถ.เลียบบวารี แขวงกระทุ่มราย
 เขตหนองจอก กรุงเทพฯ ๑๐๕๓๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๙๘๘-๔๑๐๐-๑
- **ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี**
 วิทยาลัยแพทย์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล
 ๖๘๑ ถ.สามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๔๕๑๗
- **สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA) กรุงเทพฯ**
 ๖ สุขุมวิท ๑๒ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๘
 (จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)
- **สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)**
 สาขาดินแดง
 ๒/๑๑-๑๓ อาคารพาณิชย์ ๑ ถ.ประชาสงเคราะห์
 เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕
 (จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. และเสาร์-อาทิตย์
 ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์)

สาขารังสิต

๕๒๐/๓๙-๔๐ หมู่ ๒ ซ.รังสิต-ปทุมธานี ๘
ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ๑๒๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๗-๔๗๕๙ (เวลาราชการ)

- สหทัยมูลนิธิ

๘๕๐/๓๓ ถ.สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
www.sahathai.org
โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖, ๐-๒๓๘๑-๑๓๑๘,
๐-๒๓๙๒-๙๓๙๗ (จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.)

UKSWSK

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.นครสวรรค์
งานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
๖๒/๑ หมู่ ๖ ต.นครสวรรค์ อ.เมือง
จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๕๖๒๕-๗๓๑๓-๑๗,
๐๘-๑๗๒๗-๖๓๘๕

ปทุมธานี

- โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติร่วมกับ
คณะแพทยศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์

๙๕ หมู่ ๘ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง

จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๖-๙๙๓๕

(จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)

- ศูนย์พึ่งได้ (oscc) โรงพยาบาลปทุมธานี

๗ ถ.ปทุม-ลาดหลุมแก้ว ต.บางปรอก

อ.เมือง จ.ปทุมธานี ๑๒๐๐๐

www.pth.go.th

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๘-๘๗๑๙ (เวลาราชการ)



ศรีสะเกษ

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.ศรีสะเกษ
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
๑๒๙๑/๕-๖ ถ.เทพา ต.เมืองเหนือ
อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ ๓๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๖๑-๗๘๓๔ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สมุทรปราการ

- บ้านพระคุณ
๑๕/๔๒๓-๔๒๕ หมู่บ้านกัลยาเฮาส์ ซ.๒ หมู่ ๑๐
ช.วัดด่าน ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘, ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑
(จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

- **โรงพยาบาลพระสมุทรเจดีย์สวาทยานนท์**
 ๑๗๒ หมู่ ๓ ต.ปากคลองบางปลากด
 อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๙๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๕-๙๔๐๗
- **ศูนย์นเรนทรฟังได้ โรงพยาบาลสมุทรปราการ**
 ๗๑ ถ.จ๊กกะพาก ต.ปากน้ำ อ.เมือง
 จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๘-๐๕๒๕ หรือ
 สายด่วน ๑๖๖๙ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

อุบลราชธานี

- **คลินิกเวชกรรมสมาคมวางแผนครอบครัว
 แห่งประเทศไทยฯ (สวท)**
 ๑๕๔-๑๕๖ ถ.ศรีณรงค์ ต.ในเมือง อ.เมือง
 จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๔-๓๓๘๐
 (จันทร์-เสาร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.อุบลราชธานี
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
๑๐/๒ ซ.พนม ๗ ถ.พนม ต.ในเมือง
จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๘-๕๗๖๖-๕๗๔๗ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)



๖.๒ ประจำเดือนไม่ปกติ

กรุงเทพฯ

- **โรงพยาบาลตำรวจ**

๔๙๒/๑ ถ.พระราม ๑ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๓-๐๑๒๑, ๐-๒๖๕๒-๕๓๑๗,
๐-๒๒๐๗-๖๑๘๗, ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๘
(ทุกวัน ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

- **ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี วิทยาลัยแพทย์
กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล**

๖๘๑ ถ.สามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๕๕๑๗

- **สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)**

กรุงเทพฯ

๖ สุขุมวิท ๑๒ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๕๖๑๑-๒๘
(จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)

- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)
สาขาดินแดง

๒/๑๑-๑๓ อาคารพาณิชย์ ๑ ถ.ประชาสงเคราะห์
เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕

(จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. และเสาร์-อาทิตย์
๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์)

- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)
สาขาบางเขน

๘ ซ.วิภาวดีรังสิต ๔๔ ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๒๓๒๐ ต่อ ๑๘๑, ๑๘๒

(จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)



- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)
สาขาปิ่นเกล้า

๓/๒๐-๒๑ ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๙๐๗๗

(จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. และเสาร์-อาทิตย์
๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์)

- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)
สาขารังสิต

๕๒๐/๓๙-๔๐ หมู่ ๒ ซ.รังสิต-ปทุมธานี ๘

ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ๑๒๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๗-๔๗๕๙ (เวลาราชการ)



ขอนแก่น

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)
สาขาขอนแก่น

๗๕๒-๗๕๔ ถ.ศรีจันทร์ อ.เมือง

จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๔๓๒๒-๓๖๒๗

(จันทร์-เสาร์ ๑๒.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

เชียงใหม่

- สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

สาขาเชียงใหม่

๑๖๗ ถ.ราชมรรคา ต.พระสิงห์ อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๗-๗๘๐๕-๖

- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)

สาขาเชียงใหม่

๒๐๐/๓ ถ.บำรุงราษฎร์ ต.วัดเกต อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๔-๙๔๐๖

(จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๗.๓๐ น.

และเสาร์ ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

เชียงราย

- สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)
สาขาเชียงราย
๖๒๐/๑ ถ.ธนาถีย์ อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๕๓๗๑-๙๑๖๗, ๐-๕๓๗๔-๐๒๔๐
- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)
สาขาเชียงราย
๘๑๐/๑-๓ ถ.พหลโยธิน ต.เวียง
อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๕๓๗๑-๓๐๙๐
(จันทร์-ศุกร์ ๑๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.
และเสาร์ ๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.)

นครราชสีมา

- สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)
สาขานครราชสีมา
๘๖/๑ ถ.สีปศิรี ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๔๒๕-๘๑๐๐-๑

ปทุมธานี

- โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติร่วมกับ
คณะแพทยศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์
๙๕ หมู่ ๘ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง
จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๖-๙๙๓๕
(จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)

พิษณุโลก

- สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)
สาขาพิษณุโลก
๔๐๕ หมู่ ๕ ซ.ราษฎร์ศรีทथाทำ ต.หัวรอ
อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๕๕๒๓-๐๙๗๓-๔



ภูเก็ต

- สภาคณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาแห่งประเทศไทย (สวท)
สาขาภูเก็ต

๑๔/๑ อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้น ๑

ห้องเลขที่ ๑๐๗-๑๐๘ ถ.วิชิตสงคราม ต.วิชิต

อ.เมือง จ.ภูเก็ต ๘๓๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๗๖๒๓-๕๓๔๘

(จันทร์-ศุกร์ ๑๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

และเสาร์-อาทิตย์ ๑๐.๐๐-๑๔.๐๐ น.)

สงขลา

- สภาคณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา (สวท)
สาขาหาดใหญ่

๒๔๐-๒๔๒ ถ.นิพัทธ์อุทิศ ๓ อ.หาดใหญ่

จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๗๔๒๔-๖๓๔๓

(จันทร์-เสาร์ ๑๒.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

อุบลราชธานี

- คลินิกเวชกรรมสมาคมวางแผนครอบครัว
แห่งประเทศไทยฯ (สวท)
๑๕๔-๑๕๖ ถ.ศรีณรงค์ ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๔-๓๓๘๐
(จันทร์-เสาร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)



๖.๓ บ้านพักรอกลอด/หลั้กคลอด

กรุงเทพฯ

บ้านพักฉุกเฉิน สหาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

๕๐๑/๑ ถ.เตชะตุ้งคะ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง

กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

www.apsw-thailand.org

โทรศัพพ์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

นครสวรรค์

• บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.นครสวรรค์

งานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี

๖๒/๑ หมู่ ๖ ต.นครสวรรค์ อ.เมือง

จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

โทรศัพพ์ ๐-๕๖๒๕-๗๓๑๓-๑๗, ๐๘-๑๗๒๗-๖๓๘๕

ศรีสะเกษ

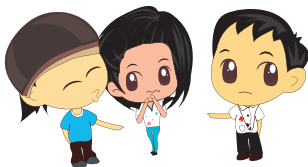
- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.ศรีสะเกษ
สำนักงานป้องกัน และแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
๑๒๙๑/๕-๖ ถ.เทพา ต.เมืองเหนือ
อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ ๓๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๖๑-๗๘๓๔ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สมุทรปราการ

- บ้านพระคุณ
๑๕/๔๒๓-๔๒๕ หมู่บ้านกัลยาเฮาส์ ซ.๒ หมู่ ๑๐
ช.วัดด่าน ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘, ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑
(จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

อุบลราชธานี

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.อุบลราชธานี
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์
๑๐/๒ ซ.พนม ๗ ถ.พนม ต.ในเมือง
จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๘-๕๗๖๖-๕๗๔๗ และสายด่วน ๑๓๐๐
(ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)



๖.๕ รับฝากเลี้ยงเด็กเพื่อรอความพร้อม

กรุงเทพฯ

- **บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ**
๕๐๑/๑ ถ.เดชะตุงคะ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
www.apsw-thailand.org
โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

- **บ้านสุขฤทัย ภคินีศรีชุมพาบาล**
๔๑๒๘/๑ ซ.โบสถ์แม่พระฟาติมา ถ.อโศกดินแดง
แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๒-๘๙๔๙, ๐-๒๖๔๒-๙๓๓๐
(ทุกวัน ๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

- สหทัยมูลนิธิ

๘๕๐/๓๓ ถ.สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา

กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

www.sahathai.org

โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖, ๐-๒๓๘๑-๑๓๑๘,
๐-๒๓๘๒-๙๓๙๗ (จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.)

นครสวรรค์

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.นครสวรรค์
งานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี

๖๒/๑ หมู่ ๖ ต.นครสวรรค์

อ.เมือง จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๖๒๕-๗๓๑๓-๑๗, ๐๘-๑๗๒๗-๖๓๘๕

- มูลนิธิแสงสวรรค์ สงเคราะห์
งานช่วยเหลือให้คำแนะนำเกี่ยวกับมารดา
ทารกสงเคราะห์

๑๐๙๓/๑ ถ.มาตุลี อ.เมือง จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๖๒๒-๑๒๑๕

ภูเก็ต

- สมาคมพิทักษ์เด็กภูเก็ต (บ้านฮอลแลนด์)
๘๐ อาคาร ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตภูเก็ต ถ.วิชิตสงคราม อ.กะทู้
จ.ภูเก็ต ๘๓๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๗๖๓๒-๒๑๗๔, ๐-๗๖๒๗-๖๓๖๖

ศรีสะเกษ

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.ศรีสะเกษ
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
๑๒๙๑/๕-๖ ถ.เทพา ต.เมืองเหนือ
อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ ๓๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๖๑-๗๘๓๔ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สมุทรปราการ

• บ้านพระคุณ

๑๕/๔๒๓-๔๒๕ หมู่บ้านกัลยาเฮาส์ ซ.๒ หมู่ ๑๐

ช.วัดด่าน ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘, ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑

(จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

อุบลราชธานี

• บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.อุบลราชธานี สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

กระทรวงการพัฒนาสังคม

และความมั่นคงของมนุษย์

๑๐/๒ ซ.พนม ๗ ถ.พนม ต.ในเมือง

จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๘-๕๗๖๖-๕๗๔๗ และ

สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

๖.๕ กลุ่มสนับสนุน/ให้การปรึกษา

กรุงเทพฯ

- ชมรมเครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

๑๙๒ ซ.๘ ถ.เทศบาลนิตินิทรเหนือ ประชาานิเวศน์

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

www.thaisingleparent.com

โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๕-๒๓๔๖-๗

(จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.)



ศรีสะเกษ

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.ศรีสะเกษ
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์
๑๒๙๑/๕-๖ ถ.เทพา ต.เมืองเหนือ อ.เมือง
จ.ศรีสะเกษ ๓๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๖๑-๗๘๓๔ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

อุบลราชธานี

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.อุบลราชธานี
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
๑๐/๒ ซ.พนม ๗ ถ.พนม ต.ในเมือง
จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๘-๕๗๖๖-๕๗๔๗ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

๖.๖ อุปการะและหาครอบครัวทดแทน

นครสวรรค์

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.นครสวรรค์
งานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
๖๒/๑ หมู่ ๖ ต.นครสวรรค์ อ.เมือง
จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๕๖๒๕-๓๓๑๓-๑๗, ๐๘-๑๗๒๗-๖๓๘๕

- มูลนิธิแสงสวรรค์ สงเคราะห์
งานช่วยเหลือให้คำแนะนำเกี่ยวกับมารดา
ทารกสงเคราะห์
๑๐๙๓/๑ ถ.มาตุลี อ.เมือง จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๕๖๒๒-๑๒๑๕



ศรีสะเกษ

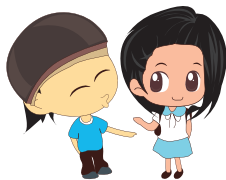
- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.ศรีสะเกษ
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
๑๒๙๑/๕-๖ ถ.เทพา ต.เมืองเหนือ
อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ ๓๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๖๑-๗๘๓๔ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สมุทรปราการ

- สำนักงานหมู่บ้านเด็กโสสะแห่งประเทศไทย
(หาครอบครัวทดแทนถาวร)
๑๘ หมู่ ๓ ซ.บุญศิริ ถ.สุขุมวิท
จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๐-๑๑๗๗

อุบลราชธานี

- บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.อุบลราชธานี
สำนักงานป้องกันและแก้ไขการค้าเด็กและสตรี
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์
๑๐/๒ ซ.พนม ๗ ถ.พนม ต.ในเมือง
จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๘-๕๗๖๖-๕๗๔๗ และ
สายด่วน ๑๓๐๐ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)



๖.๗ คลินิกในโครงการเลิฟแอนด์ บริการตรวจ รักษา สุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น

กรุงเทพฯ

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๕๓๔๐-๐๐๔๓

(ทุกวัน ๑๖.๐๐-๒๔.๐๐ น.)

- **คลินิกเวชกรรมทุ่งครุ**

๖๖๘/๒-๓ หมู่ ๑ ซ.ประชาอุทิศ ๗๙ ถ.ประชาอุทิศ

แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๖-๐๖๗๓-๔

- **คลินิกเวชกรรมคลองเตย**

๑๑๖/๑๐๒ ซ.อาคาร SSP๒ ถ. ณ ระนอง

แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๗๑-๑๔๙๘-๙

- **คลินิกเวชกรรมบางไผ่**

๓๔๗, ๓๔๘ ถ.เพชรเกษม แขวงบางหว้า
เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๘-๘๕๐๘

- **คลินิกเวชกรรมวัดไผ่เขียว**

๕๑/๑๗๗-๑๗๘ หมู่ ๕ ซ.วัดพุทธ ถ.เวฬุวนาราม
แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๘-๖๘๑๑

- **บริษัท เพอร์เฟคเฮลธแคร์ แอนด์ เซ็คอัพ จำกัด**

- สาขายูไนเต็ดเซ็นเตอร์ สีลม**

๓๒๓ ชั้น ๒ Unit F๒๑๘ ยูไนเต็ดเซ็นเตอร์ ถ.สีลม
เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๓๑-๑๑๖๖-๗

- **บริษัท เพอร์เฟคเฮลธแคร์ แอนด์ เซ็คอัพ จำกัด**
สาขาเมืองไทยภัทรคอมเพล็กซ์
 ๒๕๒/๒๒๘ อาคารเมืองไทยภัทรคอมเพล็กซ์ ชั้น ๓
 รัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง
 กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๖๙๓-๒๖๗๓-๔
- **ว.พ.คลินิกการแพทย์**
 ๙๘๙/๒ ถ.อิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี
 เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๘๙๐-๑๐๑๑
- **คลินิกเวชกรรมลาซาล**
 ๕๑/๙๔ และ ๕๑/๖๙ ซ.ลาซาล ถ.สุขุมวิท ซ.๑๐๕
 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๗๔๔-๔๔๐๑-๒

- ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓ บางซื่อ
๕๘ ค. ถ.เตชะวานิช แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ
กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๗-๐๖๑๘
- ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔ ดินแดง
๔๓๙๕ ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง
เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๘-๔๙๕๕
- ศูนย์บริการสาธารณสุข ๙ ประชาธิปไตย
๒๕๗/๑ ถ.วิสุทธิกษัตริย์ แขวงบางขุนพรหม
เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๑-๗๘๖๑
- ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๓ สี่พระยา
๓๘๓/๔ ถ.สี่พระยา แขวงสี่พระยา
เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๖-๔๐๕๕, ๐-๒๒๓๖-๑๙๖๐

- ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๕ ห้วยขวาง
๒ ถ.ประชาอุทิศ แขวงห้วยขวาง
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๒๖๖๐
- ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๘ กรุงเทพมหานคร
๑๒๔/๑๖ ถ.กรุงธนบุรี แขวงบางลำภูล่าง
เขตคลองสาน กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๐-๘๒๑๐, ๐-๒๔๓๗-๒๐๐๘
- ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๓ มีนบุรี
๓๙ หมู่ ๑ ถ.สีหบุรานุกิจ แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี
กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๗๑๕๔, ๐-๒๕๔๐-๕๖๑๕-๖



- งานพยาบาล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าธนบุรี
(ให้บริการเฉพาะนักศึกษาของมหาวิทยาลัย)
๑๒๖ ถ.ประชาธิปไตย แขวงบางมด
เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๗๐-๘๔๔๕

ฉะเชิงเทรา

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๙๙๒๒-๗๔๔๖
(จันทร์-ศุกร์ ๑๖.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

- ศูนย์ให้คำปรึกษาสุขภาพ อาคารพุทธโสธร
ชั้น ๒ โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา
๑๗๔ ถ.มรุพงษ์ ต.หน้าเมือง อ.เมือง
จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๓๘๘๑-๔๓๗๕-๘ ต่อ ๑๑๒๗
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

- Love & Care “ด้วยรักและห่วงใย”

โรงพยาบาลบ้านโพธิ์

โซนบริการให้คำปรึกษา

และสุขภาพจิตของโรงพยาบาลบ้านโพธิ์

อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๑๔๐

โทรศัพท์ ๐-๓๘๕๘-๗๒๒๒ ต่อ ๑๔๒

เวลาทำการ อังคาร พุธ และ

พฤหัสบดี ๑๗.๐๐-๒๐.๓๐ น.

- ห้องให้คำปรึกษา โรงพยาบาลบางน้ำเปรี้ยว

ตึกเวชปฏิบัติ โรงพยาบาลบางน้ำเปรี้ยว

๑๐๐ หมู่ ๒ ต.หมอนทอง อ.บางน้ำเปรี้ยว

จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๓๘๕๘-๑๒๘๕ ต่อ ๑๑๒

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

นครสวรรค์

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๓๓๓๐-๕๓๕๕

(จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

และ เสาร์-อาทิตย์ ๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.)

- **เรือพระร่วงคลินิกเวชกรรม**

๙๙/๑๖๔-๑๖๕ หมู่ ๑๔ ต.วัดไทร

อ.เมือง จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

(ดริมแลนด์ หลังโตโยต้านครสวรรค์)

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

และ เสาร์-อาทิตย์ ๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.



เพชรบุรี

บอร์ดคอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๙๙๒๒-๗๔๐๐

(ทุกวัน ๑๗.๐๐-๒๒.๐๐ น.)

- **สถานีอนามัยโพไร่หวาน**

ใกล้มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ถ.เพชรบุรีหาดเจ้า

ต.โพไร่หวาน อ.เมือง จ.เพชรบุรี ๗๖๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๔๔-๓๗๑๙, ๐๘-๖๗๕๒-๗๓๗๙

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

และ เสาร์-อาทิตย์ ๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

- **คลินิกเลิฟแคร์ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า**

ตึกตา หู คอ จมูก ชั้น ๓ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า

๕๓ ถ.รถไฟ ต.คลองกระแซง อ.เมือง

จ.เพชรบุรี ๗๖๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๗๐-๙๙๙๙ ต่อ ๑๑๖๕

เวลาทำการ เฉพาะวันพุธ ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- **ห้องเลิฟแคร์สเตชัน โรงพยาบาลท่ามาย**
 ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น ๑ โรงพยาบาลท่ามาย
 ๒๕๙/๖ หมู่ ๑ ต.ท่ามาย อ.ท่ามาย
 จ.เพชรบุรี ๗๖๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๓๒๔๖-๑๑๐๐ ต่อ ๔๓๐
เวลาทำการ พุธ-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๕.๓๐ น.
- **คลินิกวัยใส โรงพยาบาลบ้านลาด**
 ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น ๑ หลังห้องยา
 โรงพยาบาลบ้านลาด
 ๑๓๑ หมู่ ๘ ต.ท่าช้าง อ.บ้านลาด
 จ.เพชรบุรี ๗๖๑๕๐
โทรศัพท์ ๐-๓๒๔๙-๑๐๕๑, ๐-๓๒๔๙-๒๐๗๗
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.
- **ห้องให้คำปรึกษา โรงพยาบาลชะอำ**
 ตึกผู้ป่วยนอก ใกล้ห้องเอ็กซเรย์ โรงพยาบาลชะอำ
 ๘/๑ ถ.คลองเทียน ต.ชะอำ อ.ชะอำ
 จ.เพชรบุรี ๗๖๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๓๒๔๗-๑๐๐๗ ต่อ ๑๑๘
เวลาทำการ เฉพาะวันพุธ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- **คลินิกแพทยวิทยา**

ถ.สุรินทร์ราษฎร์ ต.ท่าราบ อ.เมือง จ.เพชรบุรี ๗๖๐๐๐
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๑๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.
และ เสาร์-อาทิตย์ ๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลหนองหญ้าปล้อง**

“คลินิกวัยใส เพื่อนใจวัยรุ่น” ตีกส่งเสริมสุขภาพ
๑๙๒ หมู่ ๑๑ ต.หนองหญ้าปล้อง อ.หนองหญ้าปล้อง
จ.เพชรบุรี ๗๖๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๓๒๔๔-๔๓๕๓-๔ ต่อ ๑๒๕
เวลาทำการ อังคาร พุธ พฤหัสบดี
(ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลเขาย้อย**

ห้องกำลังใจ (ข้างห้อง X-RAY)
๑๓๖/๒ หมู่ ๕ ต.เขาย้อย อ.เขาย้อย
จ.เพชรบุรี ๗๖๑๔๐
โทรศัพท์ ๐-๓๒๕๖-๒๒๐๐ ต่อ ๑๑๐
เวลาทำการ ทุกวัน ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

- โรงพยาบาลบ้านแหลม

“คลินิกวัยใส เพื่อนใจวัยรุ่น”

ติตรัฐบริเวณทางเข้าโรงพยาบาล

๒๓๘ หมู่ ๓ ต.บ้านแหลม อ.บ้านแหลม

จ.เพชรบุรี ๗๖๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๔๘-๑๑๔๔-๖ ต่อ ๑๒๐

เวลาทำการ พุธ พุธหัสบดี ศุกร์

(ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

- โรงพยาบาลแก่งกระจาน

คลินิกเพื่อนใจ วัยใส ใส่ใจสุขภาพ (ห้องให้คำปรึกษา)

๖ หมู่ ๕ ถ.เขื่อนเพชร ต.วังจันทร์ อ.แก่งกระจาน

จ.เพชรบุรี ๗๖๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๔๖-๕๑๗๕, ๐-๓๒๔๖-๕๑๙๑

ต่อ ๑๑๙

เวลาทำการ พุธหัส-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

ราชบุรี

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๑๙๓๐-๒๙๑๑

(จันทร์-ศุกร์ ๑๖.๐๐-๒๑.๐๐ น.)

- โรงพยาบาลดำเนินสะดวก

คลินิกสุขภาพวัยรุ่น : ห้องศูนย์ฟังได้

๑๔๖ หมู่ ๔ ถ.บางแพะ-ดำเนินสะดวก ต.ท่าน้ำด

อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๒๔-๖๐๐๐-๑๕ ต่อ ๖๐๒-๖๐๓

เวลาทำการ เฉพาะวันอังคาร ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

- โรงพยาบาลโพธาราม

คลินิก Teencare

๒๙ ถ.ขนานทางรถไฟ ต.โพธาราม

อ.โพธาราม จ.ราชบุรี ๗๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๓๕-๕๓๐๐-๙ ต่อ ๔๗๙

เวลาทำการ จันทร์ และ พุธ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

- โรงพยาบาลปากท่อ

คลินิกเพื่อสุขภาพ

๒๐๑/๑๐ หมู่ ๘ ถ.ท้าวอู่ทอง ต.ปากท่อ อ.ปากท่อ

จ.ราชบุรี ๗๐๑๔๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๒๘-๑๕๘๕ ต่อ ๒๒๕,

๐-๓๒๓๕-๘๒๕๘ ต่อ ๒๒๕

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

ศรีสะเกษ

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๙๒๘๐-๖๖๒๐

(ทุกวัน ๑๒.๐๐-๒๓.๐๐ น.)

- **โรงพยาบาลประชารักษ์เวชการ**

๘๗๒ ถ.อุบล ต.เมืองใต้ อ.เมือง

จ.ศรีสะเกษ ๓๓๐๐๐

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

และ เสาร์ ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- **งานควบคุมโรค กลุ่มงานเวชกรรมสังคม**

โรงพยาบาลศรีสะเกษ (ฝั่ง สสจ.เก่า)

๘๕๙ ถ.กสิกรรม ต.เมืองใต้ อ.เมือง

จ.ศรีสะเกษ ๓๓๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๔๕๖๑-๑๕๐๓ ต่อ ๓๙๕

๐๘-๑๒๖๕-๙๗๘๗, ๐๘-๖๘๗๐-๓๕๑๓

เวลาทำการ จันทร์ พุธ ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

และ อังคาร พฤหัสบดี ๘.๓๐-๒๐.๐๐ น.

สมุทรปราการ

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๑๗๙๑-๗๓๓๗

(ทุกวัน ๑๗.๐๐-๒๒.๐๐ น.)

- **สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษานวมินทราชนนี บ้านคลองบางปีง**
๕๗/๙ หมู่ ๕ ถ.ศรีนครินทร์ ต.บางเมือง
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๕-๖๓๓๗
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.
เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ๘.๓๐-๑๘.๓๐ น.
- **โรงพยาบาลบางพลี**
คลินิกเพื่อสุขภาพ ชั้น ๑
อาคารสมโภชรัตนโกสินทร์ (อาคารเก่า)
๘๘/๑ หมู่ ๘ ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี
จ.สมุทรปราการ ๑๐๕๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๑๒-๒๙๙๐ ต่อ ๑๓๐๙,
๐๘-๔๙๑๗-๕๐๑๒
เวลาทำการ จันทร์ และ พุธ
(ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) ๑๖.๐๐-๒๐.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลบางบ่อ**

คลินิกให้คำปรึกษา (ห้องเบอร์ ๑๔)

๘๙ หมู่ ๑ ถ.เทพารักษ์ ต.บางเพรียง

อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ ๑๐๕๖๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๘-๑๑๓๓, ๐-๒๓๓๘-๑๐๕๕-๖

ต่อ ๓๑๕ และ ๐๘-๙๐๔๔-๐๒๕๘

เวลาทำการ อังคาร-พุธ ๑๖.๐๐-๒๐.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลพระสมุทรเจดีย์สวาทยานนท์ (ชั้น ๒)**

๑๗๒ หมู่ ๓ ต.ปากคลองบางปลากด

อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๙๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๕-๙๘๔๑ ต่อ ๑๒๐๖

เวลาทำการ จันทร์ พุธ ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

และ อังคาร พฤหัสบดี ๘.๓๐-๒๐.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลบางจาก**

คลินิกสุขภาพดี

๓๕/๓ หมู่ ๘ ต.บางจาก อ.พระประแดง

จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๔-๓๐๐๓ ต่อ ๑๑๙

เวลาทำการ อังคาร-พุธ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

- **คลินิกหัวเฉียวเวชกรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**

๑๘/๒๐ หมู่ ๗ ถ.บางนา-ตราด กม.๑๘

ต.บางโฉลง อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ ๑๐๕๔๐

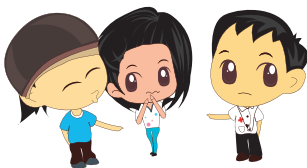
โทรศัพท์ ๐-๒๓๑๒-๖๓๐๐ ถึง ๗๙

ต่อ ๑๔๙๐, ๑๔๑๕

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์

และ วันหยุดนักขัตฤกษ์ ๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.

เสาร์-อาทิตย์ ๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.



สมุทรสงคราม

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๙๙๒๒-๖๐๗๐

เวลา ๑๕.๐๐-๒๐.๐๐ น. ทุกวัน

- **โรงพยาบาลแม่กลอง**

ฝ่ายเวชระเบียน ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น ๑

๑๕๘/๑ ถ.ราษฎร์ประสิทธิ์ ต.แม่กลอง อ.เมือง

จ.สมุทรสงคราม ๗๕๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๓๔๗๑-๕๐๐๑-๕ ต่อ ๑๖๓, ๑๒๓

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ และ

อาทิตย์ ๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลอัมพวา**

ห้อง Love Care Room (เลิฟแคร์ รুম)

ชั้น ๑ ตึกแพทย์แผนไทย

๔๓/๑ หมู่ ๗ ต.แควอ้อม

อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม ๗๕๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๓๔๗๐-๒๑๑๒-๓

เวลาทำการ เฉพาะวันอังคาร ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลนภาลัย**

คลินิกวัยใส

ห้องเลขที่ ๙ ชั้น ๑ ตึกกสิณ

๓๔ หมู่ ๖ ต.กระดังงา อ.บางคนที

จ.สมุทรสงคราม ๗๕๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๓๔๗๖-๑๔๗๖-๘

เวลาทำการ เฉพาะวันพุธ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลดำเนินสะดวก**

คลินิกสุขภาพวัยรุ่น : ห้องศูนย์ฟังได้

๑๔๖ หมู่ ๔ ถ.บางแพ-ดำเนินสะดวก ต.ท่าน้ำด

อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๓๒๒๔-๖๐๐๐-๑๕ ต่อ ๖๐๒-๖๐๓

เวลาทำการ เฉพาะวันอังคาร ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.



อุบลราชธานี

เบอร์คอลเซ็นเตอร์ ๐๘-๑๙๖๗-๘๑๑๐

(ทุกวัน ๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.)

และ ๐-๔๕๓๑-๒๕๕๐-๓ (ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

- **คลินิกให้คำปรึกษาโรงพยาบาลวารินชำราบ**

๔๖ ถ.วารินศรีสะเกษ ต.ค้ำน้ำแซบ อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๖-๓๒๕๙ ต่อ ๑๒๐๗, ๑๒๐๙

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

และ ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัววัด**

๑๐๙ หมู่ ๙ บ้านน้อยเจริญ ต.ธาตุ

อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๘-๘๗๐๔

เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๘.๐๐ น.

และ เสาร์-อาทิตย์ ๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.

- **โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแสนสุข**
 ต.แสนสุข อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐
 โทรศัพท์ ๐-๔๕๘๕-๔๑๑๓
 เวลาทำการ จันทร์-อังคาร ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
 และ พุธ-ศุกร์ ๘.๓๐-๒๐.๐๐ น.
- **โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีไค**
 ต.เมืองศรี อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐
 โทรศัพท์ ๐-๔๕๔๒-๔๖๗๓
 เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.
 และ เสาร์-อาทิตย์ ๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.
- **ศูนย์อนามัยที่ ๗ อุบลราชธานี**
 ๔๕ หมู่ ๔ บ้านบัว ถ.วาริน-เดชอุดม ต.ธาตุ
 อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐
 โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๘-๘๕๘๒ และ
 ๐๘-๑๒๘๒-๐๐๕๐ (๒๔ ชั่วโมง ทุกวัน)
 เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.
 และ เสาร์-อาทิตย์ ๑๒.๐๐-๒๐.๐๐ น.

- ศูนย์บริการสาธารณสุขแห่งที่ ๒
เทศบาลเมืองวารินชำราบ
๑ ถ.เทศบาล ๒๒ อ.วารินชำราบ
จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๓๒-๓๗๘๘
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- ศูนย์แพทย์ชุมชนท่าวังหิน
๖๖/๓ ถ.สรรพสิทธิ์ ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๐-๙๐๐๗ และ ๐๘-๒๓๓๑-๗๕๓๔
เวลาทำการ จันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.
และ ๑๖.๐๐-๒๐.๐๐ น.





UP TO **me** **ME**



๓.

สุขภาพจิต



UP TO ME

Up To Me คือ โครงการนำร่องการรณรงค์สื่อสารเพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา ที่ได้ดำเนินการระหว่างเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๔ ที่ผ่านมา

ประเทศไทยมีวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๐-๑๙ ปี (ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ) ประมาณ ๑๐ ล้านคน สถานการณ์ขณะนี้วัยรุ่นไทยกำลังเผชิญกับการขาดความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รวมทั้งขาดการเข้าถึงบริการสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น จนนำไปสู่ปัญหาสำคัญในปัจจุบัน คือ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (Teenage pregnancy) หมายถึง การตั้งครรภ์ของผู้หญิงที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี โดยองค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่า อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นควรน้อยกว่าร้อยละ ๑๐ แต่ในประเทศไทย พบอัตราการคลอดของแม่อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ ๑๘.๓๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๒๐.๓๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ และ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ มีเด็กและวัยรุ่นตั้งท้องแล้วคลอด จำนวน ๑๒๒,๗๓๖ คน หรือคิดเป็น ๓๓๖ คนต่อวัน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์การแพธ (PATH) ประเทศไทย โดยความร่วมมือของกระทรวงศึกษาธิการ จึงได้จัดทำ “โครงการนำร่องการรณรงค์สื่อสารเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา” หรือ โครงการ “Up To Me” ขึ้น ผลการจัดกิจกรรมครอบคลุมโรงเรียนมัธยมศึกษาและวิทยาลัยอาชีวศึกษาของรัฐและเอกชนรวม ๒๓๖ แห่ง ใน ๒๔ จังหวัด และมีนักเรียนนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์มากกว่า ๒๗,๐๐๐ คน

โครงการฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบ และทดลองใช้ชุดกิจกรรม Up To Me ในเวลา ๓ ชั่วโมง ประกอบด้วยการฉายภาพยนตร์สั้นเรื่อง “ทางเลือก” ที่นำเสนอเรื่องราวสะท้อนวิถีชีวิตของวัยรุ่นน ทั้งหมด ๓ ตอนๆ ละ ๑๕ นาที และทำกิจกรรมหลังจากฉายภาพยนตร์แต่ละตอน รวมทั้ง ยังมีจุดประสงค์ เพื่อให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูในสถานศึกษาเกิดการตื่นตัว เห็นความสำคัญ และสนใจที่จะจัดการเรียน การสอนเพศศึกษาในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ โครงการฯ ยังเผยแพร่ภาพยนตร์สั้น และจัดกิจกรรมบนเว็บไซต์ www.lovecaresation.com ซึ่งเป็นพื้นที่ออนไลน์ที่ให้ความรู้และให้บริการปรึกษาเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพทางเพศที่เป็นมิตรกับเยาวชน ก่อนเชื่อมต่อไปยังบริการสุขภาพที่จำเป็น และสอดคล้องกับความต้องการของเยาวชนต่อไป





โครงการ **Up To Me**
www.lovecarestation.com

www.teenpath.net
<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>

