



เมื่อต้องไม่พร้อม
ชีวิตมีทางเลือก :
ร้อยแปดพันเก้าวิธีเพื่อหาทางออก



ชีวิตมีทางเลือก :

ร้อยแปดพันเก้าวิธีเพื่อหาทางออก

หนังสือเล่มนี้ ส่งเสริมทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงท้องไม่พร้อมทุกคน
ที่อาจไม่จำเป็นต้องเลือกเหมือนกัน โดยเราเคารพการตัดสินใจนั้นแบบไม่ตัดสิน
และหวังว่าทางเลือกนั้น จะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัย

ISBN 978-616-92076-3-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2557 จำนวน 3,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 พฤษภาคม 2558 จำนวน 1,000 เล่ม

กองบรรณาธิการ ทศนีย์ ชันตยาภรณ์, วรภัทร แสงแก้ว, มณีนีทิพย์ วีระรัตน์มณี,
ชนิษฐา บุรณพันธ์ศักดิ์, ชุติมา พันธุ์, วรัญญา พิทักษ์เทพสมบัติ
และ เรณู ชูนิล

ที่ปรึกษา นพ. บุญฤทธิ สุขรัตน์, นพ. พรเพชร ปัญจปิยะกุล,
รศ. ดร. กฤตยา อาชวนิจกุล และ ดร. วราภรณ์ แซ่มสนิท

พัฒนาต้นแบบโดย มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (path2health foundation)
อีเมล info@path2health.or.th
เว็บไซต์ www.teenpath.net
www.path2health.or.th

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

สารบัญ

1. ทำไมต้องมีหนังสือเล่มนี้	4
2. สิทธิที่จะ “เลือก” เมื่อท้องไม่พร้อม	6
3. ทำอย่างไรเมื่อคนใกล้ตัว “ท้องไม่พร้อม”	20
4. เมื่อทางเลือกคือตั้งครรภ์ต่อไป	32
5. เมื่อทางเลือกคือยุติการตั้งครรภ์	48
6. การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และไม่ปลอดภัยเป็นอย่างไร	62
7. ใช้จ่ายยุติการตั้งครรภ์ ให้ปลอดภัยได้อย่างไร	75
8. การดูแลหลังยุติการตั้งครรภ์	85
9. คุณกำเนิดเพื่อป้องกันการท้องไม่พร้อม	89



1. ทำไมต้องมีหนังสือเล่มนี้

เพราะ...


ผู้หญิง: เมื่อทราบว่าตัวเองท้องไม่พร้อม อาจสับสน วิตกกังวล ไม่รู้จะคุยกับใคร พยายามหาทางออกให้ตนเอง และอาจไร้ทิศทาง

ผู้ชาย: เมื่อทราบว่าผู้หญิงท้องก็สับสนไม่แพ้กัน ไปไม่ถูก ผู้ชายจำนวนมากเดินออกจากปัญหา เพราะไม่รู้จะทำอะไรโดยทิ้งภาระไว้เบื้องหลัง

พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง ครู: เมื่อทราบว่าลูกสาว ลูกศิษย์ท้อง ก็ต้องคิดหนัก ชีวิต-อนาคต-ภาระข้างหน้า กังวลชื่อเสียง-หน้าตาของครอบครัว/โรงเรียน และหาทางออกด้วยวิธีของตัวเองโดยไม่กล้าบอกใคร

ผู้ทำงานที่เกี่ยวข้อง: เมื่อพบกลุ่มเป้าหมายท้องไม่พร้อม ใจก็คิดอยากช่วยเหลือแนะนำ แต่ก็ไม่แน่ใจ ไม่เข้าใจทางเลือก และอาจสับสนกับตัวเองหากทางเลือกคือการทำแท้ง จึงปล่อยให้ปัญหาผ่านไปโดยไม่รู้





หนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้หญิงที่ประสบปัญหาและคนใกล้ตัว
ตลอดจนผู้ให้บริการทางออกในเบื้องต้นได้อย่างเข้าใจ มีทิศทาง
และให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง เนื้อหาครอบคลุมองค์ความรู้ที่
จำเป็นต่อชีวิต ในเรื่องที่สังคมไทยมักไม่สื่อสารกัน ทั้งเรื่องทางเลือก
วิธีการพูดคุยกับคนใกล้ตัว การตั้งครรภ์ การยุติการตั้งครรภ์ที่
ปลอดภัย และการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันท้องไม่พร้อม

เพราะ “ชีวิต” ยังมีทางเลือกเสมอ

หนังสือเล่มนี้ส่งเสริมทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับในแต่ละคน
ที่อาจไม่จำเป็นต้องเลือกเหมือนกัน โดยเราเคารพการตัดสินใจนั้น
แบบไม่ตีตรา และหวังว่าทางเลือกนั้น จะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัย





2. สิทธิที่จะ “เลือก” เมื่อทองไม่พร้อม

ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ทุกคน มีสิทธิที่จะได้รับบริการดูแลทั้งด้านสุขภาพกายและใจ เช่น การตรวจการตั้งครรภ์ การรับคำปรึกษา และการดูแลรักษาจากแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคม-สงเคราะห์ นักสาธารณสุข โดยไม่มีการเลือกปฏิบัติ ไม่ว่าจะการตั้งครรภ์นั้นจะมีความพร้อมหรือไม่


หากการตั้งครรภ์นั้นมีความพร้อม

ผู้ที่ตั้งครรภ์สามารถเข้าสู่ระบบการฝากครรภ์ที่สถานบริการสุขภาพทุกแห่ง โรงพยาบาลทุกระดับ ทั้งของภาครัฐบาลและภาคเอกชน หรือศูนย์บริการสาธารณสุขที่ให้บริการอยู่แล้วในระบบปกติ ตามความต้องการและความเหมาะสมของผู้หญิงตั้งครรภ์แต่ละคน

แต่..หากพบว่าการตั้งครรภ์นั้นไม่พร้อม

ผู้หญิงอาจต้องการปรึกษาปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือเฉพาะบุคคล มีหน่วยบริการจำนวนมากที่ให้บริการ “การปรึกษาทางเลือก” ที่จะช่วยผู้หญิงประเมินสภาพปัญหาและช่วยกันหาทางออกที่สอดคล้องกับชีวิต






ปัจจุบัน **บริการปรึกษาทางเลือก** มีในโรงพยาบาลบางแห่งในหน่วยที่เรียกว่า “ศูนย์พึ่งได้” และ “คลินิกวัยรุ่น” ซึ่งจะมีผู้ให้การปรึกษาที่รับฟังปัญหาและให้ข้อมูลเพื่อหาทางออกกับการตั้งครรรภ์ที่ไม่พร้อม หรือหากไม่สะดวกใจไปรับบริการปรึกษาแบบตัวต่อตัว อาจเลือกใช้บริการหน่วยงานที่ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ก็ได้

การปรึกษาทางเลือก มุ่งให้ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม รับรู้ข้อมูลทางเลือกอย่างเพียงพอและชัดเจน เพื่อคลี่คลายความรู้สึกที่สับสน ไร้ทางออก ให้มีความเข้าใจ มีความเข้มแข็ง เห็นทางออกชีวิต และสามารถตัดสินใจต่อปัญหาที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ

ในทางปฏิบัติผู้ให้บริการปรึกษาทางเลือก อาจมีทัศนคติต่อทางเลือกการยุติการตั้งครรภ์ที่แตกต่างกัน ส่งผลให้บางคนอาจให้การปรึกษาโดยพยายามช่วยเหลือเพื่อให้ผู้หญิงตั้งครรรภ์ต่อไป อย่างไรก็ตามสิทธิในการเลือกทางออกย่อมเป็นของผู้ประสบปัญหา ผู้หญิงท้องไม่พร้อมจึงควรรับรู้ข้อมูลรอบด้านเพื่อหาทางออกที่คิดว่าเหมาะสมกับตัวเอง หรืออาจขอรับบริการปรึกษาจากที่อื่นๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจได้





เพื่อให้เข้าใจทัศนคติและแนวคิดของคนในสังคมต่อเรื่อง การยุติการตั้งครรภ์หรือการทำแท้ง เราอาจแบ่งแนวคิดในเรื่อง ดังกล่าวออกเป็น 2 ด้านที่แตกต่างกัน คือ แนวคิดสนับสนุนชีวิต (Pro-life) หรือแนวคิดต่อต้านการทำแท้ง (Anti-abortion) กับแนวคิดสนับสนุนทางเลือก (Pro-choice) หรือแนวคิดสิทธิ ในการทำแท้ง (Abortion rights)

แนวคิดสนับสนุนชีวิต (Pro-life) เป็นแนวคิดที่ไม่เห็น ด้วยกับการทำแท้ง และอาจรวมถึงการสนับสนุนให้รัฐออก กฎหมายห้ามการทำแท้ง โดยให้เหตุผลว่าชีวิตมนุษย์เริ่มต้นตั้งแต่ การปฏิสนธิ และตัวอ่อนในครรภ์ถือได้ว่ามีสถานะเทียบเท่ากับบุคคล จึงมีสิทธิที่จะมีชีวิตอยู่ซึ่งใครจะละเมิดมิได้ และผู้สนับสนุน แนวคิดนี้จำนวนไม่น้อย มองว่าการทำแท้งขัดต่อหลักความเชื่อ ทางศาสนาและถือเป็นบาปร้ายแรง

แนวคิดสนับสนุนทางเลือก (Pro-choice) เห็นว่าผู้หญิง ควรมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย สิทธิด้านสุขภาพและอนามัย เจริญพันธุ์ และสิทธิในการกำหนดอนาคตของตนเอง ดังนั้น ผู้หญิงจึงควรมีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเองที่จะตั้งครรภ์ หรือยุติการ ตั้งครรภ์ได้ในทางกฎหมาย แนวคิดนี้สนับสนุนการทำแท้งโดยถูก กฎหมาย โดยเฉพาะในช่วงต้นของอายุครรภ์ และมองว่าการ อนุญาตให้ทำแท้งโดยถูกกฎหมาย จะช่วยลดความเสี่ยงที่ผู้หญิง





ต้องเผชิญจากการทำแท้งที่ผิดกฎหมายและไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจทำให้ผู้หญิงเหล่านี้ต้องประสบปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต




ตามคำประกาศสิทธิผู้ป่วย¹ 10 ข้อ มีข้อที่เกี่ยวข้องกับสิทธิในทางเลือกเมื่อท้องไม่พร้อมอยู่ 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1 ผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ

สิทธิข้อนี้รวมถึงบริการปรึกษาทางเลือก และบริการที่สอดคล้องกับทางเลือกในกรณีท้องไม่พร้อม แม้ว่าในปัจจุบัน สถานบริการด้านสาธารณสุขจำนวนมากจะยังไม่มีความพร้อมที่จะให้บริการในทุกด้าน โดยเฉพาะบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย แต่เราควรตระหนักกว่านี่คือสิทธิอันชอบธรรมโดยพื้นฐานที่เราควรจะได้รับบริการเหล่านี้ และหากสถานบริการสาธารณสุขนั้นๆ ไม่พร้อมที่จะให้บริการ เราควรมีสิทธิที่จะได้รับข้อมูลและได้รับการส่งต่อไปยังสถานบริการสาธารณสุขที่มีความพร้อม

¹ [http://www.crhospital.org/crhospital/data_center/file/9%20\(4\)/สิทธิผู้ป่วย.pdf](http://www.crhospital.org/crhospital/data_center/file/9%20(4)/สิทธิผู้ป่วย.pdf) สืบค้นเมื่อ 23 มีนาคม 2557






ข้อ 2 ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับบริการจากผู้ประกอบวิชาชีพ
ด้านสุขภาพโดยไม่เลือกปฏิบัติ เนื่องจากมีความแตกต่างด้าน
ฐานะ เชื้อชาติ ศาสนา สังคม ลัทธิการเมือง เพศ อายุ และ
ลักษณะความเจ็บป่วย

แม้ว่าผู้ให้บริการสาธารณสุขแต่ละคนอาจจะมีทัศนคติต่อ
ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมแตกต่างกัน แต่ผู้ให้บริการมีหน้าที่ให้
บริการแก่ผู้ประสบปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มาขอรับบริการ โดย
ปราศจากการเลือกปฏิบัติบนฐานที่ทัศนคติส่วนบุคคลของตนเอง และ
ควรมองเห็นว่าผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เข้ามาขอรับบริการ คือผู้ที่
ต้องการความช่วยเหลือ และสมควรได้รับการช่วยเหลือและบริการ
เช่นเดียวกับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคร้ายไข้เจ็บอื่นๆ อย่างเสมอ
ภาคและเท่าเทียม

ข้อ 7 ผู้ป่วยมีสิทธิจะได้รับการปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับตนเองจาก
ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยเคร่งครัด เว้นแต่จะได้รับความ
ยินยอมจากผู้ป่วย หรือการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย

สิทธิในข้อนี้ ครอบคลุมถึงการที่ผู้ให้บริการด้านสาธารณสุขจะ
ต้องปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทั้ง
ในการให้บริการการปรึกษาทางเลือก และบริการอื่นๆ ที่จำเป็น





โดยที่สิทธิดังกล่าวยังมีความสำคัญ ในสภาพสังคมที่ยังไม่ยอมรับ
และมีการตำหนิ ตีตรา หรือลงโทษวัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อม ผู้ให้บริการ
ด้านสาธารณสุขจึงยังต้องมีความละเอียดอ่อนเป็นพิเศษในเรื่องนี้

• นโยบายของประเทศไทยที่สนับสนุนสิทธิทางเลือก

“กระทรวงสาธารณสุข สนับสนุนการเกิดที่มีคุณภาพ
ที่เป็นผลมาจากการตั้งครรภ์ของผู้หญิงที่พร้อมและตั้งใจ”

(นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนา
อนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 1: 2553-2557²)

นโยบายนี้ ส่งเสริมให้ “การกำเนิดชีวิตใหม่” ทุกรายให้เป็นที่
ปรารถนา ปลอดภัย และมีคุณภาพ เพื่อนำไปสู่ประชากรที่มีคุณภาพ
โดยระบุไว้ว่า การเกิดที่มีคุณภาพจะต้องเป็นผลมาจากการตั้งครรภ์ของ
ผู้หญิงที่พร้อมและตั้งใจ


“ให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อมให้ได้รับการ
ปรึกษาทางเลือกและส่งต่อช่วยเหลือตามทางเลือก...”

(นโยบาย OSCC ศูนย์ช่วยเหลือสังคม³)

² กระทรวงสาธารณสุข, 2553

³ สำนักบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2556





ใน พ.ศ.2556 ประเทศไทยได้จัดระบบบริการช่วยเหลือกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ท้องไม่พร้อม ภายใต้ชื่อ OSCC ศูนย์ช่วยเหลือสังคม ศูนย์นี้ยังให้ความช่วยเหลือกลุ่มอื่นๆ คือ ผู้ได้รับความรุนแรง แรงงานเด็ก และข้ามชาย โดยมีจุดรับเรื่องที่เข้าถึงได้ง่ายด้วยการโทรศัพท์แจ้งที่หมายเลข 1300 เพื่อประสานส่งต่อให้ความช่วยเหลือและติดตามผล

• ทางเลือก/ทางออกเมื่อท้องไม่พร้อม คืออะไรได้บ้าง

สิทธิทางเลือกเมื่อตั้งครรภ์ไม่พร้อม คือหนึ่งในสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ ที่กล่าวไว้ว่า

“สิทธิในการเลือกที่จะตั้งครรภ์หรือไม่ ตามความพร้อมของร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยไม่มีเงื่อนไขอุปสรรคจากศาสนา ประเพณี และกฎหมาย”

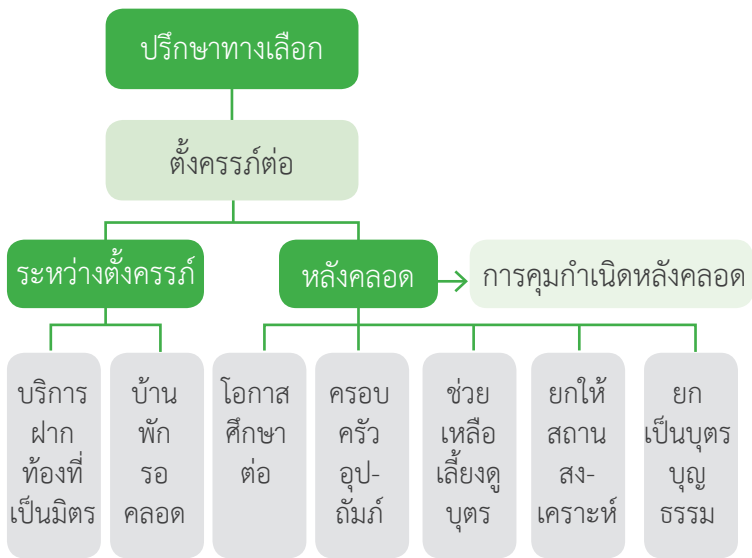
ทางเลือกต่อทางออกของปัญหาท้องไม่พร้อม มีสองแนวทางหลัก คือ ตั้งครรภ์ต่อ และการยุติการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ต่อ ให้คำนึงถึงวิธีการจัดการผลกระทบต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งทางอารมณ์และการแสดงออก เช่น ความวิตกกังวล

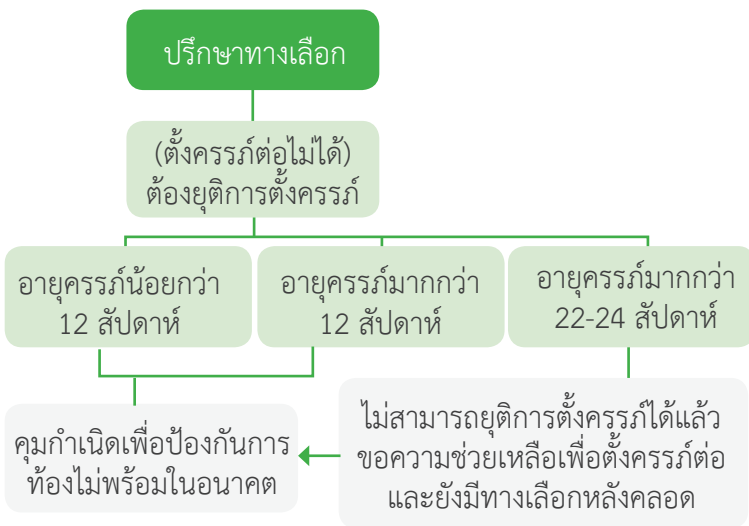


อับอาย เสียใจ การประชด การตัดสินใจชั่ววูบ ผลกระทบทางสังคม เช่น ไม่มีที่อยู่ ไม่มีงานทำ ไม่มีคนดูแล ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ คู่ครอง รวมทั้งผลกระทบต่ออนาคต เช่น การได้ศึกษาต่อ การถูกเลิกจ้างงาน เป็นต้น

หากเลือกแนวทางนี้ ก็ต้องมีแผนชีวิตสำหรับตัวเองที่ชัดเจนในระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังคลอด เพื่อเลือกทางออกที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งอาจต้องขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังผังภาพ



การยุติการตั้งครรภ์ ให้คำนึงถึงเกณฑ์การยุติการตั้งครรภ์ตามกฎหมาย อายุครรภ์ ความปลอดภัย โดยเลือกสถานบริการที่เชื่อถือได้ และใช้วิธีการที่ปลอดภัย การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยควรทำในอายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ หากมากกว่า 12 สัปดาห์ ต้องทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยอายุครรภ์ที่มากกว่า 22-24 สัปดาห์ ไม่ควรยุติการตั้งครรภ์เนื่องจากอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพผู้หญิงและอาจรุนแรงถึงเสียชีวิตได้



โดยหากเลือกแนวทางการยุติการตั้งครรภ์ ควรได้รับการปรึกษา ทั้งก่อน-หลังการยุติการตั้งครรรภ์ เพื่อคุมกำเนิดป้องกันท้องไม่พร้อม ในอนาคต รวมทั้งการดูแลสุขภาพจิตใจด้วย





• การตั้งครรภ์อันเนื่องมาจากความรุนแรงทางเพศ

การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการข่มขืนล่อลวงทางเพศ หรือในเด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี มีสิทธิโดยชอบธรรมที่จะยุติการตั้งครรภ์ได้ตามกฎหมาย นอกจากการยุติการตั้งครรภ์แล้วผู้หญิงควรได้รับความช่วยเหลือในกระบวนการยุติธรรมด้วย รวมทั้งการเยียวยาทางจิตใจ ปัญหาในปัจจุบันคือ โรงพยาบาลในประเทศไทย อาจมีความพร้อมที่แตกต่างกันในการให้บริการด้านนี้



สามารถติดต่อไปที่ 1663 สายปรึกษาท้องไม่พร้อม เว็บไซต์ www.lovecaresation.com หรือ Facebook ที่ "1663 สายปรึกษาท้องไม่พร้อม" และ "Lovecaresation" หรือติดต่อไปที่ 1300 OSCC ศูนย์ช่วยเหลือสังคม และเว็บไซต์ของเครือข่ายท้องไม่พร้อมฯ <http://choicesforum.wordpress.com/> มีข้อมูลแหล่งให้ความช่วยเหลือต่างๆ ทั้งการปรึกษาทางเลือก ความช่วยเหลือกรณีท้องต่อ การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และการสงเคราะห์อุปการะเด็ก ฯลฯ





• ใครบ้างที่มีข้อจำกัดในการ “ตัดสินใจเลือก”

1. เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีที่ท้องไม่พร้อม สามารถตัดสินใจเลือกได้เองหรือไม่ หรือต้องให้ผู้ปกครองตัดสินใจแทน

คำตอบ: โดยทั่วไป ต้องให้บิดามารดาหรือผู้ปกครองยินยอมในการทำหัตถการทางการแพทย์ เช่น การยุติการตั้งครรภ์ หรือการคลอดให้กับผู้ที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ยกเว้นแต่กรณีเร่งด่วนที่เป็นอันตรายต่อชีวิต อย่างไรก็ตาม หากความประสงค์ของบิดามารดาหรือผู้ปกครองขัดแย้งกับผู้ที่ยังต่ำกว่า 18 ปี ทีมสหวิชาชีพที่ช่วยเหลือเรื่องท้องไม่พร้อมจะเน้นทางเลือกที่เด็กเป็นผู้ตัดสินใจ ด้วยการช่วยประเมินศักยภาพของเด็กและสภาพแวดล้อมประกอบกัน การดำเนินงานนี้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ที่ให้คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ





2. ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม หากมีคู่ หรือมีสามี สามารถตัดสินใจ
ทางเลือกเมื่อท้องไม่พร้อมได้เองหรือไม่ หรือต้องได้รับความ
ยินยอมจากคู่หรือสามี

คำตอบ: โดยทั่วไป หากคู่สมรสมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
มักจะปรึกษาหารือกันอย่างเท่าเทียมและหาทางออกที่สอดคล้องกับ
ทั้งสองฝ่าย โดยมักจะมีการทบทวนความคิดต่อการตั้งครรภ์หรือยุติ
การตั้งครรภ์รอบคอบขึ้น ในทางตรงข้ามหากความสัมพันธ์ของคู่ไม่ดี
ทีมสหวิชาชีพจะให้การปรึกษาครอบครัวประกอบ เพื่อหาทางเลือก
และทางออกที่เหมาะสมกับทั้งสอง รวมทั้งอาจมีกระบวนการ
ครอบครัวบำบัดเพื่อช่วยในการตัดสินใจอย่างรอบด้าน รวมถึงข้อมูล
ทางด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้อง




ด.ญ.มันท์ (นามสมมุติ) อายุ 14 ปี เรียนชั้น ม.2

เป็นลูกสาวคนโตในจำนวน 3 คน พ่อแม่รับจ้างในโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดแถวภาคกลาง พ่อแม่พามันท์มารับบริการปรึกษา เพราะพบเธอกับเพื่อนชายอายุ 20 ปีที่หน้าห้างสรรพสินค้า หลังจากที่เธอไปนอนค้างที่บ้านเพื่อนชาย 1 คืน พ่อแม่ดำเนินคดีในข้อหาพรากผู้เยาว์กับเพื่อนชาย เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงส่งตรวจร่างกาย จากการตรวจปัสสาวะพบเธอตั้งครรภ์ เธอบอกว่าเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชายคนแรกที่เกิดกันเมื่อปลายปีก่อน แล้วจึงรู้จักกับเพื่อนชายคนนี้ผ่านโปรแกรมโซเชียลมีเดียได้ 2 เดือน มันท์มีเพศสัมพันธ์ก่อนนี้หลายครั้งโดยที่พ่อแม่ไม่ทราบ ความที่มันท์เป็นเด็กเรียนดี หัวอ่อนว่าง่าย พ่อแม่จึงไม่คิดว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้เมื่อถามเธอถึงอนาคต เธอบอกอยากเป็นหมอแต่กลัวเข็มฉีดยา ส่วนการตั้งครรภ์ของเธอก็บอกว่าแล้วแต่พ่อแม่

จากการพูดคุยกับมันท์และพ่อแม่ พบว่าเธอเป็นผลผลิตของครอบครัวที่พ่อแม่คิดว่าได้เลี้ยงดูลูกอย่างดีแล้ว แต่ขาดการพูดคุยสื่อสาร ขาดความใกล้ชิดสนิทสนม พ่อแม่ไม่เคยพูดถึงเรื่องเพศเพราะเกรงว่าจะชู้นาลูก เธอจึงหาประสบการณ์ด้วยตนเอง โดยที่ไม่อาจเล่าเรื่องนี้แก่พ่อแม่ได้เลย ประกอบกับการที่พ่อแม่ไม่เคยให้เธอรับผิดชอบในวิถีชีวิตประจำวัน การตัดสินใจต่างๆของเธอจึงขึ้นอยู่กับพ่อแม่





การให้การปรึกษาทางเลือก จึงเริ่มกับมินท์เพื่อค้นหาความต้องการที่แท้จริงของเธอ โดยชั่งน้ำหนักระหว่างความรักและการศึกษา และอนาคตที่จะเกิดหากเลือกทางนั้น การตัดสินใจต่อชีวิตตัวเองและอีก 1 ชีวิตในท้อง รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตตามทางเลือกต่อไป เราขอให้มินท์ทบทวนสิ่งที่พุดคุยกับพ่อแม่เพื่อค้นหาความคิดของพ่อและแม่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และต่อการตั้งครรรค์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการให้อภัยของพ่อในเรื่องที่มินท์มีเพศสัมพันธ์ แต่ห่วงความปลอดภัยและความเจ็บปวดของลูกในการยุติการตั้งครรรค์ ส่วนแม่เองก็ห่วงเรื่องการเรียนจึงอยากให้เธอตั้งใจสอบก่อนจึงตัดสินใจ มินท์เองเห็นท่าทีของเพื่อนชายที่เ้าปากคำที่สถานีตำรวจ ทำให้ค้นพบความจริงว่าเรื่องที่เพื่อนชายเคยสัญญาว่าจะรักและดูแลกันนั้นไม่ใช่เรื่องจริง

ในที่สุด มินท์ก็ได้ทางเลือกของเธอ มินท์คิดว่าเธอควรรักชีวิตของตัวเอง เธอต้องการอนาคตที่ดี ชีวิตเธอมีพ่อแม่ที่รักและหวังดีต่อเธอ ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจยุติการตั้งครรรค์โดยมีพ่อแม่อยู่เคียงข้างให้กำลังใจ





3. ทำอย่างไรเมื่อคนใกล้ตัว “ท้องไม่พร้อม”

พูดก็พูด เรื่องท้องไม่พร้อมนี้ หากไม่เกิดกับตัว...
ก็อาจเข้าใจได้ยากเหลือเกิน

หากการท้องไม่พร้อมเกิดขึ้น สังคมก็มักจะตำหนิตีเตียนผู้หญิง
ส่วนใหญ่ก็มองเรื่องนี้ในด้านลบ ผู้หญิงที่ประสบปัญหาส่วนใหญ่มี
ความอับอาย ไม่กล้าปรึกษาบอกใคร

แต่..หากท้องไม่พร้อมเกิดขึ้นกับคนใกล้ตัวล่ะ จะทำอย่างไร

เมื่อมีคนใกล้ตัว คนในครอบครัวเดียวกัน หรือนักเรียนของคุณ
ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุอะไรก็ตาม เมื่อเกิด
เหตุการณ์เหล่านี้โปรดระลึกเสมอว่า


“เขาไม่ได้อยากให้สิ่งนี้เกิดขึ้น”

“เขากำลังอยู่ในสภาวะยากลำบาก”

และ

“คุณคือคนสำคัญ” ที่จะอยู่เคียงข้างเขา





ทำไมวัยรุ่นต้องปิดบัง

เพราะการท้องไม่พร้อมเป็นสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ คนในสังคมรวมทั้งสื่อมวลชนมักตัดสินและตีตราวัยรุ่นหญิงที่ตั้งท้องว่าเป็นเด็กใจแตก ใจง่าย ไม่รักกมลสงวนตัว ไม่รักดี เป็นต้น วัยรุ่นที่ตั้งท้องไม่พร้อมส่วนใหญ่จึงรู้สึกเกรงกลัวการตัดสินและการลงโทษจากผู้ใหญ่ที่มีอำนาจ นอกจากนี้ วัยรุ่นที่ตั้งท้องอาจเชื่อตามการตัดสินของสังคม และมองว่าตนเองได้กระทำการที่เลวร้าย เป็นคนไม่ดี และรู้สึกผิดที่ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง และครูอาจารย์ต้องผิดหวังและเสียใจ และบางรายอาจถูกเพื่อนชายที่มีความสัมพันธ์ด้วยปฏิเสธหรือตีตัวออกห่าง จึงนำมาสู่การพยายามปิดบังปัญหา ส่งผลให้วัยรุ่นที่ตั้งท้องจำนวนไม่น้อยต้องประสบกับภาวะโดดเดี่ยว วิตกกังวล หวาดกลัว อับอาย ไร้ที่พึ่ง และถูกทอดทิ้งให้ต้องเผชิญปัญหาตามลำพัง นำไปสู่การทำร้ายตนเอง การหาทางออกโดยขาดข้อมูลและแหล่งสนับสนุน ซึ่งรวมถึงการเสี่ยงชีวิตในการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย หรือการตั้งครรรภ์ต่อโดยไม่ได้รับการดูแลฝากครรภ์ที่จำเป็นและเหมาะสม

ลองนึกถึงเวลาที่เกิดเรื่องไม่ดีกับตัวเรา คนที่เราสามารถคุย
ด้วยคือใคร เราวางใจเล่าเรื่องราวร้ายแรงแบบนี้ให้ใครฟัง

ลูกหลาน ลูกศิษย์ของเราก็เช่นกัน เขาต้องการ “ผู้ใหญ่ใจดี”
ที่พร้อมจะรับฟังอย่างเข้าใจ ช่วยเหลือในยามที่หาทางออกไม่ได้

คุณมีความหมายมากสำหรับเขา หน้าที่ของคุณคือการเป็น
“ผู้ใหญ่ใจดี” ที่จะเปิดใจรับฟังอย่างเข้าใจความทุกข์ของเขา



ทำความเข้าใจสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้ผู้หญิงท้องไม่พร้อม:



ได้แก่ ความไม่เข้าใจเรื่องเพศและการคุมกำเนิด ความ
ต้องการเรียนหนังสือต่อ ไม่อยากถูกออกจากงาน เปิดเผยการตั้ง
ท้องต่อคนอื่นๆ ไม่ได้ มีฐานะยากจน เลี้ยงลูกไม่ได้ มีลูกมาก การ
ตั้งครรถ์นั้นเป็นการท้องนอกสมรส แยกทางกับคู่/คู่เสียชีวิต ฝ่าย
ชายไม่รับผิดชอบ ถูกทอดทิ้ง มีความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัว
นอกจากนี้ ยังมีผู้หญิงจำนวนมากที่ตั้งครรถ์เพราะถูกข่มขืนล่วง
ละเมิดทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สมัครใจ



⁴ เครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงท้องไม่พร้อม, 2556





• เมื่อทราบว่าคนใกล้ตัวท้องไม่พร้อม

ขอให้มีความมั่นใจว่า เราสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ถ้าเราเพียงรับฟังเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง ไม่ตำหนิ ไม่ดุด่า ไม่เพิกเฉย และรู้เท่าทันความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

การลองทำสิ่งต่อไปนี้จะทำให้คุณเผชิญปัญหา และช่วยเหลือคนที่คุณรักได้มากขึ้น


• “ตระหนักว่าคุณคือคนสำคัญ”

เมื่อคนใกล้ตัวตัดสินใจที่จะบอกกับคุณว่า “ท้องไม่พร้อม” หมายความว่า คุณคือคนสำคัญที่สุดในชีวิตของเขา เป็นคนที่ได้รับความไว้วางใจ และเขาเชื่อมั่นว่าคุณจะช่วยแก้ไขปัญหาที่สำคัญในชีวิตของเขาได้ อย่าผลักเขาออกไปเผชิญปัญหาเพียงลำพัง

• “รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง”

ทันทีที่คุณทราบว่าคนใกล้ตัวท้องไม่พร้อม ความรู้สึกตกใจ โกรธ เสียใจ ผิดหวัง อาจถาโถมเข้ามา ขอเพียงให้คุณรับรู้อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น คุณจำเป็นที่จะต้องจัดการอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม โดยอาจใช้วิธีกลับมาอยู่กับลมหายใจ





ของตัวเอง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สัก 5 - 10 รอบของลมหายใจ ซึ่งจะช่วยให้คุณสงบ มีสติ และพร้อมที่จะรับฟังเรื่องราว

• “รับฟังอย่างใส่ใจ”

การรับฟังอย่างใส่ใจโดยไม่ตัดสินไม่ตำหนิอาจเป็นเรื่องยาก แต่เป็นเรื่องสำคัญและมีคุณค่ามากที่สุด คุณต้องตระหนักว่าเขากำลังจะเล่าเรื่องราวที่สำคัญที่สุด ที่เขาอาจไม่เคยบอกให้ใครรู้ให้คุณฟังเพียงคุณรับฟังและอยู่เคียงข้างเขา คุณจะรับรู้...เข้าใจ และสัมผัสความรู้สึก....ความทุกข์ที่ไม่ได้สื่อสารออกมาเป็นคำพูดได้ ภาษาทางกาย สีหน้าที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล แววตาที่อาจไม่กล้าสบตาคุณ

• “ใช้คำถามที่สร้างสรรค์นำไปสู่หนทางในการแก้ปัญหา”

หลีกเลี่ยงคำถามที่คาดคั้นเอาความผิดจากผู้ตอบ โดยการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่าทำไม เช่น

“ทำไมไปนอนกับผู้ชายคนนี้ได้”


“ทำไมถึงปล่อยให้ท้อง”

“ทำไมไม่คุมกำเนิด”

“ทำไม..... ฯลฯ”

คำถามเหล่านี้จะตอกย้ำให้ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมรู้สึกทุกข์มากยิ่งขึ้น และหลายคนยิ่งรู้สึกลงโทษตนเองมากขึ้น





แต่เราควรตั้งสติ และใช้คำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นการร่วมคิด
ร่วมวางแผน เพื่อแก้ไขปัญหาด้วยกัน ชวนคุยให้เห็นว่าปัญหายังมี
ทางออก และมีทางเลือกในการแก้ปัญหา เช่น

“หนูรู้สึกอย่างไรในตอนี้”

“หนูอยากเล่าอะไรให้ พ่อ/แม่/ครู ฟังเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นบ้าง”

“หนูกังวลในเรื่องอะไรบ้าง”

“หนูอยากให้ พ่อ/แม่/ครู ช่วยอะไรบ้าง”



ฯลฯ



แต่หากคุณไม่พร้อมที่จะรับฟัง



ให้ใช้เวลาสักครู่หนึ่งในการเตรียมความพร้อมที่จะคุย
เพราะเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตเธอและชีวิตของคุณ
ที่สำคัญ อย่าคุยกับเธอหากคุณไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ แต่
คุณควรให้เวลากับตัวเองในการจัดการกับอารมณ์ อคติ และทุก
อย่างที่อาจไปทำร้ายความรู้สึกของคนที่คุณรักได้





• “ลูก/ลูกศิษย์ท้อง” พ่อแม่ คุณครู ทำอย่างไร

- บอกกับตัวเองว่า เราคือ “ผู้ใหญ่ใจดีที่พร้อมรับฟังปัญหา”
- ก่อนอื่น ควรหมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของลูก/ลูกศิษย์อย่างสม่ำเสมอ โดยทั่วไป วัยรุ่นหรือผู้หญิงที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม มักจะเก็บปัญหาไว้คนเดียว ถ้าคุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลง ควรจะสอบถามอย่างอ่อนโยน
 - หากลูก/ลูกศิษย์กล้าเข้ามาปรึกษากับเรา คุณต้องตั้งสติ หายใจลึกๆ ยาวๆ สำนวญความพร้อมของตัวเอง อย่าพูดในสิ่งที่ทำให้ผู้ฟังทุกข์ใจยิ่งขึ้น
 - รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีที่เป็นมิตร

“รอยยิ้ม” จะทำให้ปัญหาทุกอย่างเบาลง (แม้จะเป็นรอยยิ้มทั้งน้ำตา)

ในกรณีที่คุณคือพ่อแม่

การโอบกอด ให้กำลังใจลูก ท่าทีของความเข้าใจ ใส่ใจ อบอุ่น พร้อมให้อภัย ให้โอกาส คือสิ่งที่ฟังกระทำ การใช้คำพูดกับลูก เช่น

“พ่อแม่เข้าใจ ชีวิตมันผิดพลาดได้ ไม่เป็นไร เราจะฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ไปด้วยกัน”

“หนูอยากให้พ่อแม่ทำอะไรให้บ้าง”

“..... (ลองคิดคำพูดของคุณเอง)...”





ในกรณีที่คุณคือคุณครู

การสัมผัสที่ฝ่ามือ ท่าทีที่เป็นมิตร สร้างความเข้าใจ ใส่ใจ
ปราศจากอคติ คือสิ่งที่พึงกระทำ คำพูดที่พึงใช้กับลูกศิษย์ เช่น

“ครูเข้าใจนะ ไม่มีใครอยากให้สิ่งนี้เกิดขึ้น”

“แล้วหนูคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป”

“หนูบอกพ่อแม่หรือยัง”

“หนูอยากให้คุณช่วยอะไรบ้าง”

“..... (ลองคิดคำพูดของคุณเอง)...”



วิธีการเปิดประเด็นคุยเรื่องท้องกับผู้ใหญ่



น้องๆ นักเรียน น้องๆ ผู้หญิงที่ประสบปัญหาการตั้งครรภ์
ไม่พร้อม ขอให้มั่นใจว่าตนเองสามารถบอกพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู
หรือคนใกล้ตัวได้ โดยให้ใช้วิธีพูดกับตนเองอย่างน้อย 50 ครั้ง ว่า
“ฉันทำได้ๆๆๆ” และให้ตั้งสติ หายใจเข้า...หายใจออก...ลึกๆ
ยาวๆ สัก 20 รอบ และหาช่วงเวลาที่คุณใหญ่ไม่เร่งรีบ พอมีเวลา
จะพูดคุย

เริ่มด้วยคำพูดที่ง่าย ๆ ชัดเจน แสดงถึงความรู้สึกผิด..
ขอความเข้าใจ เช่น “แม่คะ มีเรื่องบางเรื่องที่เกิดขึ้นกับหนู หนูรู้ว่า
ถ้าพ่อแม่รู้ คงต้องเสียใจ ตัวหนูเองก็เสียใจ แต่หนูก็ต้องบอก คือ
“หนูท้อง” จากนั้นเล่ารายละเอียดให้พ่อแม่ฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง
...(เล่าเรื่องราว)หนูอยากให้คุณแม่ให้อภัยหนู”





• การพูดคุยทางออก ทางเลือกในการแก้ปัญหา

การหาทางออกของปัญหา เริ่มจากการเปิดใจรับรู้ความยากลำบากของผู้หญิงท้องไม่พร้อม สร้างพลังใจให้ผู้หญิงเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจทางเลือก กระตุ้นให้คิดทบทวนเรื่องราวของตนเอง ร่วมค้นหาทางเลือก ร่วมวางแผนหาแนวทางดำเนินการตามทางเลือก และให้ความช่วยเหลือตามที่ต้องการ

กรณีเลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อ: ตัวอย่างคำถามที่สร้างสรรค์ เช่น

“ถ้าคลอดแล้วจะวางแผนอย่างไรต่อไป”

“ใครบ้างที่สามารถช่วยดูแลได้”

“อะไรที่ทำให้เรามั่นใจว่าเขา (ผู้ดูแลที่นึกถึง) จะสามารถช่วยดูแลทารกที่เกิดมาได้”

“วางแผนเลี้ยงลูกที่ไหน”

“วางแผนเลี้ยงลูกอย่างไร”

“สภาพแวดล้อมที่เลี้ยงดูเป็นอย่างไร”

“วางแผนค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงลูกอย่างไร” (เริ่มจากแรกเกิด อุปกรณ์ในการเลี้ยงดู ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น (ต่อวัน/ต่อสัปดาห์/ต่อเดือน)

“วางแผนอนาคตของเด็กเป็นระยะๆ อย่างไร”





“วางแผนเรื่องการศึกษาของเด็กอย่างไร”

“วางแผนเรื่องค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในบ้านอย่างไร”

กรณีเลือกที่จะยุติการตั้งครรภ์: ซึ่งอาจจะมาจากหลายสาเหตุ แต่ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆ สิ่งที่ต้องทำก่อนคือ ช่วยกันคลี่คลาย ปัญหาที่อยู่ตรงหน้า ตัวอย่างคำถามที่สร้างสรรค์เพื่อช่วยกันหา ทางออก เช่น

“ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตามที่เราเลือกที่จะยุติ.. เรากังวลใจ เรื่องอะไรมากที่สุด”

“หลังการยุติการตั้งครรภ์วางแผนอย่างไรกับตนเองต่อไป”

“ไม่ว่าทางเลือกทางไหนก็ล้วนเจ็บปวด แต่เชื่อมั่นว่า (ลูก/หนู/ น้อง/หลาน) จะสามารถรับผิดชอบในทุกทางเลือกได้”

ฯลฯ

ลองคิดประโยชน์สนทนาลักษณะนี้ดู.. ไม่ยากอย่างที่คิด !

ความเข้าใจที่แสดงออกจากสีหน้า แววตาที่ใส่ใจ ท่าทีที่เป็น มิตร และการให้กำลังใจและความชื่นชมต่อการแก้ปัญหาอย่างจริงจัง จะช่วยให้ผู้ที่ท้องไม่พร้อมเกิดพลังใจในการฟันฝ่าต่อสู้ปัญหาต่อไป






ทางออกของท้องไม่พร้อมในวัยรุ่น.. ไม่ใช่การแต่งงาน



การมีความสัมพันธ์ทางเพศและตั้งครรภ์ในเด็กหญิงที่อายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นเรื่องที่คุณชายมีความผิดทางกฎหมายอาญาดังนั้น จำเป็นต้องมีการแจ้งความลงบันทึกประจำวัน เพื่อให้ตำรวจดำเนินคดีทางกฎหมาย (หากฝ่ายชายอายุต่ำกว่า 18 ปี จะถูกดำเนินคดีในสถานพินิจเด็กและเยาวชน) กรณีนี้ที่พบบ่อยคือ ครอบครัวของฝ่ายชายมักขอหมั้นหมายหรือบังคับแต่งงาน เพื่อให้จบเรื่องทางคดี

การให้ลูกสาวที่ตั้งครรภ์แต่งงานในลักษณะนี้ อาจทำให้พ่อแม่รู้สึกว่ามีทางออกของตนเองในลักษณะไม่เสียหน้า แต่ทางออกนั้นอาจทำให้ลูกสาวต้องเสียใจและเสียอนาคตไปตลอดชีวิต เพราะการแต่งงานในอายุน้อยและไม่พร้อมนี้ ในระยะต่อมา... ทางฝ่ายชายมีแนวโน้มที่จะไม่รับผิดชอบใดๆ ในที่สุด





แต่ก็มีพ่อแม่ผู้หญิงจำนวนมาก ที่ใช้ช่องทางกฎหมายนี้
เรียกร้องค่าเสียหายจากครอบครัวของฝ่ายชาย การทำเช่นนี้ทำให้
ลูกรู้สึกว่ พ่อแม่ไม่ได้รักลูก เห็นแก่ได้ เห็นลูกเป็นสิ่งที่จะนำมา
ซึ่งเงินทอง ซึ่งกลับไปซ้ำเติมความรู้สึกของลูกที่กำลังประสบปัญหา

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองต้องถามความคิดเห็น
ของลูก ต้องไม่บังคับแต่งงาน ไม่เห็นแก่ได้ ไม่บังคับให้ยุติการตั้ง
ครรภ์ และไม่บังคับให้ท้องต่อ เพราะทุกการตัดสินใจ ควรเป็นของ
ผู้ประสบปัญหา...



4. เมื่อทางเลือกคือตั้งครรภ์ต่อไป

● เตรียมตัวเตรียมใจเผชิญการตั้งครรภ์

“เพราะการตั้งครรภ์โดยไม่มีความพร้อม แตกต่างจากการตั้งครรภ์ทั่วไป”

ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมจึงต้องเรียนรู้และเตรียมตัวในการเผชิญปัญหา ควรตั้งสติให้ดี หาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่ควรรหาทางออกแต่เพียงลำพัง อาจขอรับคำปรึกษาจากหน่วยงานช่วยเหลือต่างๆ ที่จะช่วยบรรเทาปัญหาที่ละประเด็น เพื่อให้เห็นทางออก

ผู้หญิงจำนวนมากเข้าใจว่าทางออกมีทางเดียวคือการยุติการตั้งครรภ์ และเมื่อไม่มีข้อมูลที่มากพอ หลายคนจึงลงเอยด้วยการไปทำแท้งในสถานที่และวิธีการที่ไม่ปลอดภัยซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อและเสียชีวิต บางคนก็ไม่กล้าบอกใคร ทำให้อายุครรภ์ล่วงเกินเลยไปมากกว่าจะยุติการตั้งครรภ์ได้ ถึงแม้จะยุติการตั้งครรภ์ไม่ได้ ชีวิตก็ยังมีทางออกอยู่เสมอ





ข้อควรระวัง



การยุติการตั้งครรภ์ เมื่ออายุครรภ์เกินกว่าจะยุติได้ หรือที่อายุครรภ์มากกว่า 22-24 สัปดาห์นั้น มีอันตรายมากต่อทั้งตัวผู้หญิงและตัวอ่อนในท้อง ไม่ควรเอาตนเองไปเสี่ยงชีวิตเพราะอาจทำให้เกิดความพิการ สูญเสียอวัยวะ หรือเสียชีวิตได้ การตัดสินใจตั้งครรภ์ต่อเพื่อให้เด็กเกิดมาแข็งแรงสมบูรณ์ดี ยังมีทางออกหากไม่พร้อมดูแล ด้วยการส่งเด็กเข้าสถานรองรับ หรือยกเป็นบุตรบุญธรรมกับผู้ที่จะอุปการะเด็กต่อไป



• เราควรคิดและทำอะไรบ้าง


1. ฮึดสู้กับสิ่งที่ต้องเผชิญในอนาคตอันใกล้ เราเพียงพลาดพลั้งไปในอดีต แต่นั่นคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เรามีความท้าทายในอนาคตที่รออยู่
2. ถามตนเองว่าต้องการอะไร และจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร อะไรคือปัญหาและอุปสรรค เพื่อค่อยๆ หาทางออกทีละเรื่อง





3. ทาวิธีการบอกผู้ที่เกี่ยวข้องให้รับทราบความจริง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง แฟน ครู ฯลฯ เพื่อให้มีคนที่รับรู้เข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับเรา และให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ เช่น เมื่อครบกำหนดคลอด เวลาเจ็บท้องคลอด การช่วยเหลือนำส่งโรงพยาบาล และช่วยเหลือดูแลหลังคลอด
4. เมื่อตัดสินใจท้องต่อ ต้องคิดในทางบวกกับชีวิตข้างหน้า ไม่ควรคิดหรือทำอะไรตามลำพังด้วยอารมณ์ที่อาจส่งผลเสียกับตัวเอง
5. หากยังเป็นนักเรียน นักศึกษา วางแผนเรื่องการหยุดพักการเรียน การสอบ ให้สอดคล้องกับกำหนดนัดวันคลอด ควรพยายามเรียนให้จบตามช่วงชั้น เพื่อให้กลับไปศึกษาต่อได้สะดวกขึ้น
6. หากกำลังทำงาน ต้องวางแผนเรื่องการหยุดงานลาคลอด โดยในพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 ลูกจ้างหญิงสามารถลาคลอดได้ 90 วัน (รวมวันหยุด) ระหว่างนั้นลูกจ้างมีสิทธิได้รับค่าจ้างไม่น้อยกว่า 45 วันทำงาน โดยกฎหมายห้ามมิให้เลิกจ้างลูกจ้างหญิงด้วยเหตุเพราะการตั้งครรภ์








หากไม่สามารถบอกพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง หรือใครๆ ได้ และมีความกังวลไม่รู้จะจัดการชีวิตอย่างไร ควรหาที่ปรึกษาเพื่อเป็นตัวช่วย อาจเป็นคุณครู หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการปรึกษาจากหน่วยงานต่างๆ เช่น ศูนย์พึ่งได้ คลินิกวัยรุ่นของโรงพยาบาล หรือบ้านพักเด็กและครอบครัว ในทุกจังหวัด หรือขอรับการปรึกษาจากสายด่วนต่างๆ เพื่อสอบถามข้อมูล ขอคำแนะนำแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ซึ่งหลายแห่งก็มีการส่งต่อ บริการช่วยเหลือ เช่น บ้านพักरोดตลอด การประสานงานกับโรงเรียน การช่วยเหลือสงเคราะห์ในช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอด

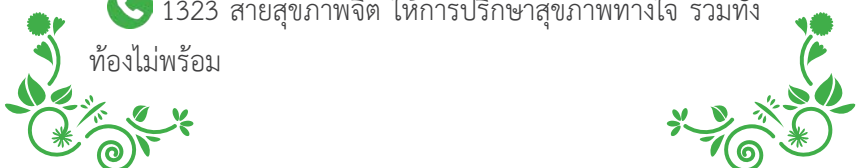


เบอร์โทรศัพท์เมื่อพบปัญหาท้องไม่พร้อม

 1663 สายปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม ปรึกษาด้านเอดส์และท้องไม่พร้อม รวมทั้งประสานส่งต่อให้ความช่วยเหลือ

 1300 OSCC สายด่วนสังคม รับเรื่องปัญหาทางสังคมต่างๆ รวมทั้งท้องไม่พร้อม และประสานส่งต่อไปรับการปรึกษาต่อที่โรงพยาบาล

 1323 สายสุขภาพจิต ให้การปรึกษาสุขภาพทางใจ รวมทั้งท้องไม่พร้อม



• ดูแลเมื่อตั้งครรภ์ไม่พร้อม

เมื่อต้องตั้งครรภ์ต่อไปจนถึงคลอด ขอให้รู้ว่ยังมีขั้นตอนการช่วยเหลือรองรับอยู่ ระหว่างการตั้งท้องเพียงอีกไม่กี่เดือนนี้ ให้รักและดูแลตัวเองให้ดี เพื่อท้องต่อได้อย่างมีคุณภาพ และทำให้การคลอดของเรา มีความปลอดภัย ทารกออกมาอย่างสมบูรณ์



การฝากครรภ์มีความสำคัญมาก สำหรับหญิงตั้งครรภ์

และเด็กในท้อง โดยแพทย์จะตรวจสุขภาพร่างกายฉีดวัคซีน รับประทานยาบำรุง ติดตามดูความก้าวหน้าของการตั้งครรภ์ พุดคุยถึงอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อดูแลไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ การฝากครรภ์นี้จะดูแลผู้หญิงไปจนถึงการคลอด เอกสารที่ต้องเตรียมไว้เสมอเมื่อไปฝากครรภ์ คือ บัตรประชาชน และบัตร



ผู้รับบริการโรงพยาบาลที่ได้จากการไปรับบริการครั้งแรก



- ควรมารับบริการตามนัดหมายทุกครั้ง เพื่อตรวจความก้าวหน้าและความผิดปกติของการตั้งครรภ์ โดยให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล เพื่อเตรียมการคลอดที่ปลอดภัย
- สามารถใช้สิทธิฝากครรภ์ และคลอดได้ที่โรงพยาบาลที่ขึ้นทะเบียนหลักประกันสุขภาพ หรือประกันสังคมได้ การเข้ารับบริการทุกครั้งให้นำบัตรประชาชนติดตัวไว้เพื่อแสดงในการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล






- กรณีไม่ต้องการฝากครรภ์ หรือคลอดบุตรที่สถานบริการใกล้บ้าน เนื่องจากสาเหตุใดก็ตาม การเข้ารับบริการ ให้แยกเป็นการฝากท้องและการคลอด ตามสิทธิที่ตนเองมี ดังตารางต่อไปนี้

สิทธิบริการ	หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า	ประกันสังคม
ฝากท้อง	สามารถฝากท้องได้ในโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ใดก็ได้	สามารถฝากท้องและคลอดบุตรที่โรงพยาบาลไหนก็ได้ โดยนำเอกสารการชำระเงินมาเบิกกับสำนักงานประกันสังคมแบบเหมาจ่าย 13,000 บาทต่อการคลอดบุตรหนึ่งครั้ง**
คลอดบุตร	ต้องใช้บริการคลอดบุตรที่โรงพยาบาลที่ตนเองมีสิทธิ หากไม่ประสงค์จะคลอดที่นั่นก็สามารถเปลี่ยนสถานพยาบาลที่ใช้สิทธิประกันได้โดยไม่ต้องย้ายทะเบียนบ้าน* หากไม่ได้ดำเนินการย้ายสิทธิไปที่โรงพยาบาลที่ต้องการคลอดบุตรก็สามารถรับบริการโดยชำระค่าบริการเอง	

* การย้ายสิทธิประกัน ต้องทราบว่าสิทธิของตัวเองอยู่ที่โรงพยาบาลไหน ทั้งโรงพยาบาลหลัก และโรงพยาบาลรอง (สามารถโทรสอบถามได้ที่ สายด่วน สปสช. 1330) และทำเรื่องขอย้ายสถานบริการที่โรงพยาบาลที่ตนเองต้องการฝากครรภ์ได้เลย หลักฐานที่ใช้คือ 1) บัตรประชาชน และ 2) เอกสารยืนยันการพักอาศัยอยู่ในพื้นที่นั้นๆ เช่น บิลค่าน้ำ บิลค่าไฟฟ้า (ที่เป็นปัจจุบัน) เป็นต้น โดยสามารถใช้สิทธิการย้ายสถานบริการได้ตลอดทั้งปี

** อัตรานี้เริ่มใช้ วันที่ 1 มกราคม 2554 - ปัจจุบัน





โรงพยาบาลบางแห่งอาจไม่สามารถปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้ เพราะอาจมีผู้ฝากท้องและคลอดบุตรจำนวนมากจนเกินกำลังของ โรงพยาบาล จึงควรสอบถามก่อนเข้ารับบริการทุกครั้ง

เรื่องของแป้ง

พ่อและแม่ของ ด.ญ. แป้ง (นามสมมุติ) อายุ 14 ปี ได้พาลูกสาวมาส่งโรงพยาบาลประจำจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคกลาง เมื่อต้นปี 2556 ด้วยการเจ็บท้องคลอด เมื่อมาถึงห้องคลอดแพทย์ได้ทำการตรวจแล้วพบว่าเป็นการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด จึงได้ช่วยเหลือด้วยยากระตุ้นการคลอดก่อนกำหนด และติดตามดูอาการอย่างใกล้ชิด ระหว่างการดูแลได้ส่งพ่อแม่มาพบนักสังคมสงเคราะห์ ที่ศูนย์พึ่งได้ เพื่อปรึกษา เนื่องจากเห็นว่าพ่อแม่มีสภาวะเครียดมากกับการตั้งครรภ์ของบุตรสาวในครั้งนี้อย่างเห็นได้ชัด จากการพูดคุยทำให้ทราบว่า ทั้งสองมีอาชีพรับราชการในระดับบริหาร มีบุตรสาวเพียงคนเดียว ครอบครัวอยู่ด้วยกันสามคน เพิ่งทราบว่าบุตรสาวตั้งครรภ์ โดยเริ่มสังเกตความผิดปกติที่น้ำหนักเพิ่มขึ้น ง่วงนอนบ่อย เหนื่อยง่าย จึงพยายามสอบถามบุตรสาวหลายครั้งแต่ก็ไม่ได้คำตอบใดๆ จนเห็นความผิดปกติมากขึ้น เมื่อสรีระเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมชัดเจน จึงสอบถามเค้นจากลูก จนลูกยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์กับเด็กผู้ชายข้างบ้านอายุ 14 ปี ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ และฐานะยากจน มีเพียง



ครั้งเดียวแล้วไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกันอีก โดยแบ่งบอกกับพ่อแม่ว่าตั้งครรภ์ประมาณ 3 เดือนกว่า พ่อแม่จึงพยายามช่วยเหลือโดยการไปหาซื้อยาขับมาทำให้จันท่าให้แบ่งเกิดการเจ็บท้องมากขึ้นเรื่อยๆ จึงตัดสินใจพาลูกมาโรงพยาบาล

ในที่สุด การระงับการคลอดก็ล้มเหลวเพราะการกินยาขับเข้าไปมาก ทำให้ปากมดลูกเปิดมากขึ้นเรื่อยๆ แพทย์จึงต้องปล่อยให้คลอดก่อนกำหนด โดยแบ่งได้คลอดทารกเพศชายออกมา มีน้ำหนักประมาณ 1,000 กรัม และทารกต้องส่งเข้ารับการรักษาต่อที่แผนกวิกฤติทารกแรกเกิด ผลของอายุครรภ์จริงขณะคลอดคือ 7 เดือน

เมื่อพ่อแม่ทราบก็ตกใจเพราะคิดว่าลูกตั้งครรภ์ 3 เดือนกว่าตามที่บอก การที่ไปซื้อยาขับมาให้กินเพราะไม่ทราบว่าอายุครรภ์มากแล้วจันท่าให้เกิดอาการเจ็บท้อง และมาถึงการคลอดก่อนกำหนดในครั้งนี้อย่างนี้ จากการพูดคุย ทั้งพ่อแม่และแบ่งไม่ต้องการรับเด็กไว้เลี้ยงดู ต้องการส่งเข้าสถานสงเคราะห์เพราะรับไม่ได้กับเรื่องที่เกิดขึ้น และได้วางแผนรับปัญหามาก่อน ญาติรองรับการเลี้ยงดูเด็กไม่มี อีกทั้งไม่ต้องการให้ใครรับรู้เรื่องนี้


กรณีนี้เจอปัญหาที่ยู่ยากหลายอย่างคือ แบ่งยังเรียนหนังสือในระดับชั้น ม.2 ยังอยู่ในระหว่างการเรียน การหยุดมา



คลอดใช้เวลาพักผ่อนประมาณ 4-5 วัน ซึ่งต้องใช้ใบรับรองแพทย์ไปแจ้งกับทางโรงเรียนกรณีขอลาหยุดเรียน ทำให้พ่อแม่เกิดความกังวลเพราะไม่ต้องการให้ครูทราบปัญหาที่เกิดขึ้นและขอให้แพทย์ช่วยโดยการออกใบรับรองแพทย์ แต่ขอให้ระบุเป็นโรคอื่นๆ ไม่ใช่การคลอดบุตร ซึ่งทางโรงพยาบาลไม่สามารถดำเนินการให้ได้ เพราะเป็นการให้ข้อมูลเท็จและไม่มีแพทย์คนใดยอมเขียนใบรับรองแพทย์ตามนั้น นักสังคมฯ จึงพยายามพูดคุยทำความเข้าใจให้ครอบครัวเผชิญกับความจริง ในที่สุดพ่อแม่และแม่ของแป้งก็ยอมรับส่วนการส่งเด็กเข้าสถานสงเคราะห์ ศูนย์พึ่งได้ได้ดำเนินการทำเรื่องให้แต่ไม่สามารถส่งเด็กเข้าได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากเด็กทารกที่เกิดมายังต้องรักษาตัวในแผนกวิกฤติทารกแรกเกิดอีกหลายสัปดาห์ โดยอยู่ในตู้อบควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ระหว่างการรักษาพยาบาลต้องมีญาติเฝ้าเด็กเพราะพยาบาลไม่สามารถดูแลเด็กเพียงคนเดียวแบบตัวต่อตัวได้ (การส่งเด็กเข้าสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน เด็กต้องอยู่ในสภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีแล้วทางสถานสงเคราะห์จึงสามารถรับได้)

การพยายามแก้ปัญหาท้องในกรณีของครอบครัวแป้ง โดยขาดความรู้ที่ถูกต้องนั้นทำให้พ่อแม่เอาชีวิตของแป้งไปเสี่ยง แม้ว่าโชคดีที่แป้งไม่เป็นอะไร แต่ก็ได้เพิ่มความยุ่งยากหลายขั้นตอน ส่งผลให้การช่วยเหลือต่อไปล่าช้า จนพ่อของแป้งเครียดจัด นอน





ไม่หลับหลายวันติดต่อกัน ต้องส่งพบจิตแพทย์เพื่อให้ยาคลาย
ความเครียด และเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

การแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมกรณีที่ยาอายุครรภ์เกินกว่า
จะยุติได้นั้น ควรต้องมีความรู้ความเข้าใจ ไม่เอาชีวิตตนเองหรือ
คนที่เรารักไปเสี่ยงเช่นนี้ กรณีของแป้ง ก็ไม่ยุติธรรมกับชีวิตทารก
น้อยที่ต้องลืมหาดูโลกภายใต้น้ำหนักตัวที่น้อยมากและอาจมี
ความผิดปกติต่อไปในอนาคต แต่หากแป้งยอมรับและบอกพ่อแม่
ตามตรง พ่อกับแม่มีสติและใช้ความรู้ในการแก้ไขปัญหา ก็จะมี
แนวทางที่เหมาะสม เพราะอายุครรภ์ของแป้งมากเกินกว่าที่จะยุติ
การตั้งครรภ์ ดังนั้น หากแป้งได้รับการดูแลด้วยความรักความใส่ใจ
จนกระทั่งคลอดอีกเพียงไม่ถึง 3 เดือน ทารกก็คลอดออกมา
ปลอดภัยและสุขภาพดี และแม้ว่าจะไม่เป็นที่ปรารถนาของครอบครัว
แต่ทารกน้อยก็มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีผู้ประสงคืที่จะรับไป
เลี้ยงดูอุปการะด้วยความรัก เพื่อใช้ชีวิตในโลกใบนี้ได้อย่างสมบูรณ์
และมีความสุขได้...





• การวางแผนชีวิต และประเมินความพร้อมในการเลี้ยงดู

ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์เมื่อมีอายุน้อย เช่น อายุไม่เกิน 18 ปี หรือหญิงตั้งครรภ์ที่อายุเกิน 18 ปีแต่มีปัญหาอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว แยกทางกับคู่อุในขณะตั้งครรภ์ ถูกทอดทิ้งให้ท้องเพียงลำพัง รวมทั้งปัญหาเศรษฐกิจ เช่น ไม่มีอาชีพ รายได้ไม่เพียงพอ ไม่มีที่อยู่อาศัย กำลังเรียนหนังสือ หรือปัญหาอื่นๆ

เมื่อพบปัญหาเหล่านี้ ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม หากต้องการจะท้องต่อไป ก็ย่อมต้องการความช่วยเหลือ

ปัจจุบัน โรงพยาบาลจำนวนมาก มีการประเมินความพร้อมของการเลี้ยงดูบุตร โดยเจ้าหน้าที่จะสอบถามเพื่อประเมินสภาพปัญหา และให้คำแนะนำระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอด สามารถแจ้งหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล หรือขอความช่วยเหลือต่างๆ จากบ้านพักเด็กและครอบครัว หรือสำนักงานพัฒนาสังคมจังหวัด หรือหน่วยงานภาคเอกชนที่ทำงานด้านนี้ เพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือที่สอดคล้องกับความต้องการต่อไป



• ทางเลือกหลังจากคลอดบุตรแล้ว

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ทำให้ให้สบาย ร่างกายต้องการการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ระหว่างนั้นค่อยๆ คิดหาทางออก โดยให้ถามใจตัวเองเป็นสำคัญว่าเราต้องการเลือกเดินทางไหน และมีความพร้อมอย่างไรหลังจากคลอดแล้ว

- **ต้องการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดมาเอง** ให้คิดว่าเราจะพบข้อจำกัดอะไร และต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง โดยสามารถขอคำปรึกษาหรือติดต่อหน่วยงานรองรับ โดยขอปรึกษาศูนย์พึ่งได้ หรือฝ่ายสังคมสงเคราะห์ ของโรงพยาบาลที่เราฝากท้องคลอด บ้านพักเด็กและครอบครัว หรือปรึกษาหน่วยงานเอกชนที่ทำงานในด้านนี้

สภาพปัญหา	แนวทางช่วยเหลือที่มีอยู่	ข้อจำกัดของแนวทางนี้
ต้องการที่พักพิงระหว่างรอคลอด	เข้าพักที่บ้านพักรอคลอด มีทั้งดำเนินการโดยภาครัฐและเอกชน <ul style="list-style-type: none">• ภาครัฐ คือ บ้านพักเด็กและครอบครัว ปัจจุบันมีบริการทุกจังหวัด	<ul style="list-style-type: none">• บ้านพักเด็กและครอบครัวในแต่ละจังหวัด มีความพร้อมในการดูแลผู้หญิงท้องแตกต่างกัน• บ้านพักของรัฐและเอกชนแต่ละแห่ง มีเงื่อนไขในการรับเข้าพักและ



สภาพ ปัญหา	แนวทางช่วยเหลือ ที่มีอยู่	ข้อจำกัด ของแนวทางนี้
	<ul style="list-style-type: none"> ภาคเอกชน ได้แก่ บ้านพักฉุกเฉินบ้านสุขุทัย บ้านพระคุณ เป็นต้น 	<p>กฎเกณฑ์ในการอยู่อาศัยแตกต่างกัน ควรศึกษาเงื่อนไขเหล่านั้นก่อนตัดสินใจเข้าพัก</p>
<p>ไม่พร้อมที่จะเลี้ยงดูเด็กหลังคลอด</p>	<p>ส่งเด็กเข้าสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน ด้วยการฝากเลี้ยงชั่วคราวในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยในระหว่างนี้สามารถไปเยี่ยมเด็กได้ จนกระทั่งมีความพร้อมแล้วจึงรับเด็กมาเลี้ยงดูเอง</p>	<p>สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนมีบริการในบางจังหวัด มีสัดส่วนที่เลี้ยงต่อจำนวนเด็กมาก การดูแลไม่ทั่วถึง</p>
	<p>การส่งเด็กไปอยู่ในครอบครัวอุปถัมภ์ชั่วคราว ด้วยการฝากเลี้ยงในวันธรรมดา เพื่อให้มารดาได้ทำงานหรือเรียนหนังสือ และรับเด็กมาเลี้ยงเองในวันหยุด โดยสามารถรับเด็กมาเลี้ยงดูเองได้เมื่อมีความพร้อม</p>	<p>มีบริการที่หน่วยบริการของเอกชน เช่น สหทัยมูลนิธิ ครอบครัวอุปถัมภ์มีจำกัดอาจไม่เพียงพอต่อความต้องการ</p>






สภาพปัญหา	แนวทางช่วยเหลือที่มีอยู่	ข้อจำกัดของแนวทางนี้
ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ เพียงพอ เพื่อเลี้ยงดู	ติดต่อขอรับการสงเคราะห์ เงินช่วยเหลือเฉพาะหน้า 2,000 บาท นมผงเด็กอ่อน หรือความช่วยเหลือ ด้านการฝึกอาชีพ จากหน่วยงาน สังคมสงเคราะห์ หรือ สอบถามข้อมูลได้จาก 1300	มีระยะเวลาในการช่วยเหลือ <ul style="list-style-type: none">เงินสงเคราะห์ช่วยเหลือเฉพาะหน้า ขอได้ไม่เกิน 3 ครั้งต่อปีนมผง ให้สงเคราะห์ประมาณ 3-6 เดือนการฝึกอาชีพ มีอาชีพให้เลือกไม่หลากหลายนัก

- **ไม่เลี้ยงดูเองแต่ต้องการยกให้ผู้อื่นเลี้ยงดูถาวร** กรณีนี้เป็นการยกสิทธิการเลี้ยงดูบุตรให้ผู้อื่น หรือหน่วยงานอื่น เป็นผู้เลี้ยงดูและมีสิทธิในตัวเด็กแทนมารดา โดยมีข้อกำหนดผูกพันรองรับ ซึ่งแบ่งออกเป็นสองกรณีคือ
 1. **ส่งเข้าสถานสงเคราะห์ถาวร** เด็กจะได้รับการดูแลในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน จนกระทั่งมีผู้มาขอรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม กรณีนี้หลังจากยกเด็กให้แล้ว ไม่สามารถขอเด็กคืนกลับมาเลี้ยงดูเองได้เช่นเดียวกับการฝากเลี้ยงชั่วคราว



- 
2. ยกบุตรให้ผู้ต้องการอุปการะเลี้ยงดู ซึ่งต้องทำตามขั้นตอนการรับบุตรบุญธรรม การไม่ผ่านขั้นตอนที่ถูกต้องเด็กอาจถูกนำไปขายต่อในขบวนการค้ามนุษย์ได้ ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ในการเตรียมเอกสารเพื่อประโยชน์และความปลอดภัยของเด็กในระยะยาว เพราะแม่เราจะไม่สามารถเลี้ยงดูเองได้ ก็ขอให้ส่งเด็กไปในที่ๆ ดีและปลอดภัย


● ถาม-ตอบ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์

1. การฝากท้องที่โรงพยาบาล ต้องมีพ่อแม่เซ็นรับรองเมื่อผู้หญิงอายุเท่าไร

คำตอบ กรณีที่หญิงตั้งครรภ์อายุไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ต้องมีพ่อแม่มารับรอง โดยทั่วไป โรงพยาบาลหลายแห่งก็ยึดหยุ่น โดยเป็นญาติ หรือผู้ดูแลอื่นๆ ได้ ทั้งนี้ หากฝากท้องและไม่มีผู้รับรอง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อแนะนำหาทางช่วยเหลือต่อไป

2. การตรวจอายุครรภ์สามารถทำได้ที่โรงพยาบาล โดยไม่ต้องขอฝากครรภ์ได้หรือไม่ อย่างไร





คำตอบ โดยทั่วไป การขอตรวจอายุครรภ์สามารถทำได้โดยไม่ต้องมีการฝากครรภ์ แต่อาจขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ด้วยว่า เห็นควรให้ทำหรือไม่ โดยดูตามความจำเป็นเฉพาะรายไป ที่สำคัญ หากต้องการตรวจโดยใช้สิทธิคำรักษาพยาบาล ก็ควรเข้าตรวจตามโรงพยาบาลที่ระบุไว้ในสิทธิประกันสุขภาพ หรือสิทธิประกันสังคม

3. หากการตั้งครรภ์มีสาเหตุจากการล่วงละเมิดทางเพศ จะต้องทำอย่างไร

คำตอบ หากตั้งครรภ์จากการถูกละเมิดทางเพศ อย่าแบกสิ่งเหล่านี้ไว้ตามลำพัง แต่ควรเล่าความจริงให้กับพยาบาลหรือแพทย์ทราบ ไม่ควรปกปิด เพื่อที่จะหาทางช่วยเหลือได้ตรงกับปัญหา ทั้งนี้ การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการถูกละเมิดทางเพศนั้น จะได้รับสิทธิการช่วยเหลือเพิ่มขึ้น เช่น

- มีสิทธิยุติการตั้งครรภ์ตามกฎหมาย ทำให้การช่วยเหลือก็จะง่ายขึ้นด้วย
- มีสิทธิขอรับเงินช่วยเหลือในคดีอาญาจากกรมคุ้มครองสิทธิ กระทรวงยุติธรรม จำนวน 30,000 บาท ซึ่งโรงพยาบาลหลายแห่งสามารถดำเนินการส่งเรื่องช่วยเหลือได้ หรือผู้ประสบปัญหาสามารถยื่นขอที่สำนักงานคุ้มครองสิทธิของทุกจังหวัด





5. เมื่อทางเลือกคือยุติการตั้งครรภ์

- “การก้ำกั๊ง” หรือ “ยุติการตั้งครรภ์” ผิดกฎหมายหรือไม่

เป็นความเข้าใจที่ “ผิด” ว่าการก้ำกั๊งผิดกฎหมายทุกกรณี เพราะประเทศต่างๆ ในโลกนี้ได้ให้การยุติการตั้งครรภ์เป็นทางเลือกของผู้หญิงท้องไม่พร้อม โดยมีข้อกำหนดในแต่ละประเทศแตกต่างกัน

ประเทศไทย การยุติการตั้งครรภ์สามารถทำได้โดยไม่ผิดกฎหมายในกรณีต่อไปนี้

1. การตั้งครรภ์นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพทางกายของผู้หญิง
2. การตั้งครรภ์นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพทางใจของผู้หญิง
3. ทารกในครรภ์มีความพิการรุนแรง
4. การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการถูกข่มขืนกระทำชำเรา
5. การตั้งครรภ์ในเด็กหญิงที่อายุไม่เกิน 15 ปี
6. การตั้งครรภ์มาจากเหตุล่อลวง บังคับ หรือข่มขู่ เพื่อทำอนาจาร สอนองความใคร่



อธิบายความแต่ละข้อได้ดังต่อไปนี้

เกณฑ์ที่อยู่ติการ ตั้งครรรภ์ได้	อ้างอิง	คำอธิบายเพิ่มเติม
สุขภาพกาย สุขภาพใจ	มาตรา 305 วรรคแรก การ ตั้งครรรภ์ส่งผล กระทบต่อ สุขภาพผู้หญิง	ความหมาย “สุขภาพ” ตามองค์การอนามัยโลกรวม สุขภาพกายและใจ ซึ่งภายใต้ข้อ บังคับแพทย์สภา ระบุว่า ใน กรณีสุขภาพทางใจ แพทย์วินิจฉัย ได้เลยโดยไม่ต้องปรึกษา จิตแพทย์ แต่ให้มีแพทย์อีกหนึ่ง คนลงนามรับรอง
ทารกในครรรภ์ พิการ	ข้อบังคับ แพทย์สภา	ระบุว่าเหตุที่ทารกในครรรภ์พิการ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางใจ ของผู้หญิงด้วยเช่นเดียวกัน
ถูกข่มขืน กระทำชำเรา	มาจากมาตรา 305 วรรคสอง การตั้งครรรภ์ เกิดจาก ความผิดทาง กฎหมายอาญา 5 มาตราคือ	มาตรา 276 การข่มขืนกระทำ ชำเรา
อายุน้อยกว่า 15 ปี		มาตรา 277 การทำให้เด็กอายุ น้อยกว่า 15 ปีตั้งครรรภ์ ไม่ว่าจะ เป็นการสมยอมหรือไม่ก็ตาม



เกณฑ์ที่ยุติการ ตั้งครรรภ์ได้	อ้างอิง	คำอธิบายเพิ่มเติม
ถูกล่วง บังคับ ช่มชู้	มาตรา 276 277 282 283 284	มาตรา 282, 283, 284 ว่าด้วย การล่วงลวงผู้อื่นมาทำอนาจาร สนองความใคร่ โดยใช้อุบาย ล่อลวง บังคับ ช่มชู้ แม้ว่าในท้าย ที่สุดอาจจะเกิดการสมยอมกัน ก็ตาม แต่ถ้ามาจากสาเหตุข้างต้น ก็ถือว่าเป็นการตั้งครรรภ์ที่เกิดจาก ความผิดทางอาญา

● ตัวอย่างปัญหาท้องไม่พร้อม ที่ยุติการตั้งครรรภ์ได้
ตามเกณฑ์กฎหมาย

- ✪ เข้าข่ายเกณฑ์นั้นๆ อย่างชัดเจน
- ✓ เป็นผลที่อาจติดตามมาได้ อันเนื่องมาจากการตั้งครรรภ์ต่อไป
โดยไม่ยุติ โดยผู้หญิงที่ตั้งครรรภ์นั้นมีปัญหาสุขภาพกาย
สุขภาพใจ ถูกข่มขืน หรือการท้องร่วมสายเลือด



ตัวอย่างปัญหา	เกณฑ์ตามกฎหมาย					
	สุขภาพกาย	สุขภาพใจ	ทารกผิดปกติ/พิการ	ข่มขืน	อายุ < 15 ปี	ล่อลวงบังคับข่มขู่
ผู้หญิงท้องสัมพันธ์รั้งสี่ เป็นธาลัสซีเมียรุนแรง ติดหัดเยอรมัน เป็นอีสุกอีใส เป็นโรค SLE (โรคพุ่มพวง) รับประทานฮอร์โมนตอยด์ อายุมาก-สุขภาพไม่ดี	✱	✱	✓			
ทารกในครรภ์โครโมโซมผิดปกติ ครรภ์บวมน้ำ หัวใจผิดปกติ กระดูกคด มีน้ำในช่องท้อง มีน้ำในสมอง ไม่มีแกนสมอง หัวบาตร ไตไม่ทำงาน ไม่มีกะโหลก ไม่มีเนื้อสมอง อวัยวะผิดปกติ ฯลฯ	✓	✱	✱			
ผู้หญิงอายุมากแล้วตั้งครรภ์	✱	✱	✓			
ผู้หญิงทำหมันแล้วต่อมาตั้งครรภ์		✱	✓			
ผู้ชายทำหมันแล้วเกิดหมันหลุด ทำให้ภรรยาตั้งครรภ์		✱	✓			



ตัวอย่างปัญหา	เกณฑ์ตามกฎหมาย					
	สุขภาพกาย	สุขภาพใจ	ทารกผิดปกติ/พิการ	ข่มขืน	อายุ < 15 ปี	ล่อลวง บังคับ ข่มขู่
ผู้หญิงคุมกำเนิดแล้วผิดพลาด เกิดการตั้งครรภ์		✱	✓			
อายุ > 15 ปี ถูกข่มขืนแล้ว ท้องโดยคนในครอบครัว คนใกล้ชิด หรือผู้อื่น		✱	✓	✱		
อายุ < 15 ปี ถูกข่มขืนแล้ว ท้อง โดยคนในครอบครัว คนใกล้ชิด หรือผู้อื่น	✱	✱	✓	✱	✱	✱
อายุ < 15 ปี ท้องกับแฟนที่ อายุเท่ากัน น้อยกว่า หรือมากกว่า โดยสมัครใจ		✱	✓		✱	✱
วัยรุ่นท้องกับแฟน แต่แฟนทิ้ง และอาจถูกไล่/ให้ออกจาก โรงเรียน		✱	✓			
ผู้หญิงที่มีลูกมาก ฐานะยากจน เลี้ยงดูลูกที่เกิดมาไม่ได้		✱	✓			



ตัวอย่างปัญหา	เกณฑ์ตามกฎหมาย					
	สุขภาพกาย	สุขภาพใจ	ทารกผิดปกติ/พิการ	ข่มขืน	อายุ < 15 ปี	ล่อลวง บังคับ ข่มขู่
ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์กับสามี แต่สามีมักใช้ความรุนแรงตบตีเป็นประจำ		✱	✓			
ผู้หญิงทำงานบริการทางเพศ แล้วเกิดตั้งครรภ์		✱	✓			✱
ผู้หญิงที่เปิดเผยการท้องไม่ได้ ท้องนอกสมรส ผู้ชายไม่รับผิดชอบ ถูกไล่ออกจากงาน		✱	✓			
ผู้หญิงตั้งท้อง และพบความยากลำบากในการเลี้ยงดูบุตรที่เกิดมา ไม่สามารถเลี้ยงดูได้		✱	✓			
ผู้หญิงตั้งครรภ์กับผู้ร่วมสายเลือดเดียวกันในครอบครัว เช่น ปู่ ตา พ่อ พี่ชาย น้องชาย ฯลฯ			✓	✱		✱





- ประเทศไทยมีบริการยุติการตั้งครรภ์
ในกรณีท้องไม่พร้อมหรือไม่

แม้กฎหมายของประเทศไทยจะเปิดทางให้ผู้หญิงสามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ ภายใต้เกณฑ์ที่กำหนดไว้ แต่เพราะการทำแท้งโดยเฉพาะในกรณีท้องไม่พร้อมยังเป็นที่ยกเถียงกันในบ้านเรา (และในประเทศต่างๆ ทั่วโลก) ว่าผิดบาปหรือไม่ หรือผู้หญิงควรมีสติตัดสินใจได้เองหรือไม่ อีกทั้งการไม่เข้าใจข้อกำหนด และการตีความการเข้าเกณฑ์แตกต่างกัน ทำให้แพทย์และสถานพยาบาลจำนวนมากเกิดความลังเล และไม่ให้บริการยุติการตั้งครรภ์

ก่อนอื่น ต้องเข้าใจความจริงต่อไปนี้

1. ประเทศไทยมีสถานพยาบาลจำนวนมากที่ไม่ให้บริการยุติการตั้งครรภ์ในกรณีท้องไม่พร้อม แต่ก็ไม่ทั้งหมด มีบางแห่งที่ให้บริการได้ ด้วยเกณฑ์ที่แตกต่างกันไป
2. ประเทศไทยมีโรงพยาบาลจำนวนมาก ที่มีบริการปรึกษาทางเลือกท้องไม่พร้อม ที่ “คลินิกวัยรุ่น” และ “ศูนย์พึ่งได้” บริการแตกต่างกันไปตามความเข้าใจของเจ้าหน้าที่





- หลังปรึกษาแล้ว...ไม่ใช่ทุกแห่งที่ให้บริการยุติการตั้งครรภ์ แต่ก็ช่วยให้เราคลี่คลายปัญหา และส่งต่อบริการที่ปลอดภัยได้

3. ประเทศไทยมีสายโทรศัพท์ปรึกษาทางเลือกที่องไม่พร้อมที่เชื่อถือได้

- วิธีการดูว่าเชื่อถือได้หรือไม่ คือ ผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ รับฟังปัญหาเรา ให้เราคลี่คลายปัญหาและมีทางออก ไม่ได้มุ่งเน้นขายยาทำแท้ง

4. การที่มีแหล่งบริการน้อย จึงมีผู้ฉวยโอกาสขายยาทำแท้งตามเว็บไซต์ ซึ่งส่วนใหญ่บอกไม่ได้ว่า เป็นยาจริงหรือปลอม ขนาดยาและวิธีใช้สอดคล้องกับอายุครรภ์หรือไม่ และบางเว็บไซต์ก็เป็นเว็บไซต์ปลอม เพราะใช้ชื่อโรงพยาบาล หรือองค์กรสาธารณสุขมาเป็นชื่อเว็บไซต์



กระถิน (นามสมมุติ) อายุ 26 ปี อาศัยอยู่ที่จังหวัดหนึ่ง ในภาคกลาง เธอเรียนจบชั้น ม.3 มีสามี และมีบุตรแล้ว 1 คน ในปี 2554 กระถินกำลังตั้งครรรภ์บุตรคนที่สอง เธอและสามีพร้อมทั้งลูกอาศัยอยู่ในบ้านพ่อของเธอเอง ที่เปิดเป็นร้านซ่อมรถมอเตอร์ไซด์โดยสามีช่วยทำงานที่ร้านของพ่อ รายได้จึงไม่แน่นอนแล้วแต่พ่อจะให้ ส่วนค่าใช้จ่ายอื่นๆ ภายในบ้านพ่อของเธอจะเป็นผู้รับผิดชอบทั้งหมด ส่วนกระถินไม่ได้ทำงานเพราะต้องดูแลลูก กระถินเองรู้สึกเห็นใจพ่อที่ต้องเป็นหลักคนเดียวในการดูแลครอบครัวของตนเอง อีกทั้งยังต้องดูแลหลานเล็กๆ อีก 2 คน ที่เป็นลูกของพี่ชายของเธอ ที่ถูกจับด้วยข้อหาค้ายาเสพติด และถูกตัดสินให้จำคุก 3 ปี หลังจากเข้าไปอยู่ในคุกได้ 5 เดือน พี่สะใภ้ได้หนีไปและทิ้งลูกทั้งสองคนไว้ที่บ้าน ซึ่งทำให้พ่อต้องแบกภาระเพิ่มมากขึ้นอีกเท่าตัว กระถินรู้ว่ารายได้จากการเปิดร้านซ่อมรถนั้น ไม่ได้มีมากเพียงพอสำหรับครอบครัวขนาดใหญ่ที่มีเด็กจำนวนมากเช่นนี้

กระถินรู้สึกกังวลใจกับการตั้งครรรภ์ครั้งนี้ จึงปรึกษากับสามี เขาเองก็คิดว่า การท้องครั้งนี้คงทำให้หลายชีวิตในครอบครัวใหญ่ ยากลำบากยิ่งขึ้น จึงตัดสินใจส่งเธอไปเสียดชีวิตเดินเข้าสู่สถานทำงานเถื่อนแห่งหนึ่ง... ซึ่งการตัดสินใจครั้งนั้น ส่งผลให้ชีวิตของเธอแย่ลงไปอีก.. หลังการทำแท้งที่นั่น กระถินต้องเข้ารักษา



ตัวที่โรงพยาบาลด้วยอาการติดเชื้อที่มดลูก และการทำแท้งครั้งนั้นก็
ก็ไม่สำเร็จ แพทย์บอกว่าเด็กยังมีชีวิต เนื่องจากหัวใจยังเต้น
เมื่อพักรักษาตัวจนดีขึ้น โรงพยาบาลให้กลับไปพักฟื้นที่บ้าน

คนที่รับทำแท้งทราบเรื่องว่าทำไม่สำเร็จ จึงติดต่อขอให้
กระถินกลับไปอีก.. ครั้งนี้..กระถินรู้สึกกลัว.. กลัวเจ็บ.. กลัวติดเชื้อ..
กลัวสารพัด.. จึงไม่ยอมไป แต่สามีของเธอกลับไม่ยอม ขอร้องให้
เธอไปที่สถานทำแท้งนั้นเพียงเพื่อตรวจเช็คดูก็ได้ กระถินจึงตัดสินใจ
โทรศัพทไปที่สายปรึกษาท้องไม่พร้อม ซึ่งได้ติดต่อให้กระถิน
เข้ารับการรักษาที่ศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาล ที่นั่นกระถินได้
เล่าถึงเหตุผลที่เธอต้องพยายามยุติการตั้งครรภ์ถึงสองครั้ง ซึ่งนัก
สังคม-สงเคราะห์ที่ให้การปรึกษาก็เข้าใจและทราบว่าเธอมีปัญหา
ทางเศรษฐกิจ โดยให้ทางเลือกกว่าเธอจะเลือกตั้งครรรค์ต่อไปโดยที่
ทางศูนย์พึ่งได้จะประสานให้ความช่วยเหลือในส่วนที่เธอขาดสน หรือ
หากเธอเลือกที่จะยุติการตั้งครรภ์ ก็จะประสานงานเพื่อส่งต่อไป
ยังหน่วยงานที่ให้บริการที่ปลอดภัยได้ เนื่องจากที่โรงพยาบาลไม่มี
บริการนี้ กระถินขอกลับไปตัดสินใจที่บ้าน.. ซึ่งต่อมาเธอก็ได้ยุติการ
ตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยจากการประสานของศูนย์พึ่งได้ และมีชีวิตรอด
ปลอดภัย สามารถดูแลลูกน้อยและหลานๆ อีก 2 คนได้

ถ้ากระถินได้รับการปรึกษาทางเลือกแบบวันนี้ตั้งแต่เธอรู้ว่า
ท้องไม่พร้อม เธอก็คงไม่ต้องไปเสี่ยงกับการทำแท้งเถื่อนที่ต้องใช้ชีวิต
ตัวเองเป็นเดิมพัน...

● จะสามารถเข้าถึงบริการยุติการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

มีคำถามมากมายว่า ผู้หญิงเข้ารับบริการยุติการตั้งครรภ์เองได้ไหม และอย่างไร ตารางต่อไปนี้จะทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

คำถาม	ข้อกำหนด	ทางออก
อายุเท่าไรจึงเข้ารับบริการยุติการตั้งครรภ์ด้วยตัวเองได้	ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก ผู้ที่อายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ ต้องมีผู้ปกครองเซ็นรับรอง	ให้พ่อแม่ ญาติตามสายเลือด มาเซ็นรับรอง สถานบริการบางแห่งอนุญาตให้เป็นผู้คุมครุหรือเจ้าหน้าที่หน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือเซ็นรับรองได้
		ในกรณีที่ต้องพักค้างคืนที่สถานพยาบาล แม้อายุมากกว่า 18 ปี แต่น้อยกว่า 20 ปี ต้องมีผู้ที่อายุมากกว่า 20 ปีมาเซ็นรับรองการพักค้างด้วย
		สถานพยาบาลแต่ละแห่งอาจมีแนวทางที่แตกต่างจากนี้ได้ ขึ้นอยู่กับ การพิจารณาของแต่ละหน่วยงาน





คำถาม	ข้อกำหนด	ทางออก
ควรขอใบรับรองแพทย์ในลักษณะไหน ที่ไม่กระทบต่อการเรียนการทำงาน และสังคม	กฎหมายอาญา มาตรา 269 และ ข้อบังคับแพทยสภา ระบุว่าผู้ประกอบการวิชาชีพเวชกรรม ต้องไม่ออกใบรับรองอันเป็นความเท็จ ที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none">แจ้งให้แพทย์ทราบผลที่ตามมาจากใบรับรองแพทย์จากโรงเรียน/ที่ทำงานขอให้แพทย์ช่วยออกใบรับรองตามอาการที่เข้ารับการรักษาจริง เช่น รักษาอาการเลือดออกในช่องคลอด โดยขอให้หลีกเลี่ยงข้อความที่เกี่ยวข้องกับการทำแท้ง



“หลังจากที่ทำแท้งไปสักพักหนึ่งหมอก็รู้สึกไม่สบายใจ จึงไปสวนโมกข์เพื่อเรียนถามท่านพุทธทาส ท่านที่หมอลงถามว่าการทำแท้งบาปหรือไม่ ท่านพุทธทาส ย้อนถามว่าที่ท่านนั้นถือเป็นการรับจ้างฆ่าคนหรือไม่ หมอตอบว่าไม่เพราะไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ เงินที่ได้รับเข้าโรงพยาบาลทั้งหมด และอธิบายเหตุผลว่าเพราะต้องการช่วยคนที่มีความทุกข์ ถ้าเราไม่ทำ เขาก็จะไปให้หมอเถื่อนทำเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ถ้าเราทำแท้งให้เขาตั้งแต่แรกเขาก็จะปลอดภัยกว่า ท่านพุทธทาสตอบว่า ถ้าอย่างนั้นก็เป็นบุญ ถือเป็นการทำบุญเพราะเป็นการช่วยเขาให้พ้นทุกข์...”

(นพ. สัญญา ภัทรชัย สืบค้นจาก
http://hpc5.anamai.moph.go.th/download/file_pdf/teenupcare/Putthataad.pdf)

ขนาดความติดเคี้ยวกับ

“โดยทั่วไปในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท บาปเพราะการล่วงละเมิดศีลเกี่ยวกับการทำแท้งเพิ่มขึ้นตามขนาดของลูกอ่อนในครรภ์ โดยทั่วไปพระพุทธศาสนาสอนว่า โทษหนักหรือเบาของการกระทำในการพรากชีวิตขึ้นอยู่กับขนาด ลักษณะและคุณค่าของสัตว์ที่คนเราพรากชีวิตนั้น เช่น ฆ่าผู้มีโทษน้อยกว่าฆ่าสุนัข ฆ่าสุนัขมีโทษน้อยกว่าฆ่าช้าง ฆ่ามนุษย์มีโทษหนักกว่าฆ่าช้าง การฆ่าพระสงฆ์มีโทษหนักที่สุด การฆ่าลูกอ่อนในครรภ์ที่มีอายุ 1 เดือนมีโทษหนักกว่าการพรากชีวิตที่เพิ่งจะอุบัติขึ้นในครรภ์”

ไม่ควรมีการแบ่งแยก “ผู้หญิงที่ยุติการตั้งครรภ์” กับ “ผู้หญิงที่มีบุตร” มีแต่ “ผู้หญิงคนเดียวกันอายุยุติการตั้งครรภ์ และมีลูกในช่วงเวลาที่ต่างกันในชีวิต” เพราะ..ในบางช่วงของชีวิต “ผู้หญิงก็ต้องการเว้นการมีบุตรไว้ก่อน”

การยุติการตั้งครรภ์

“ราว 2 เดือนที่ผ่านมา เพื่อนมนุษย์ต่างศาสนามาขอรับบริการทำแท้งหลายคนด้วยเหตุผลไม่ค่อยแตกต่างกัน นั่นคือท้องไม่พร้อม ยากจน ลูกมากจนเลี้ยงไม่ไหว ไม่ค่อยพิน 3 เรื่องนี้ (เอาเหอะ จะมีบ้างก็ท้องก่อนแต่ง หรือไม่ก็เป็นเมียน้อยเขา) ฉันก็เคยถามไปว่า “ไม่บาปหรือ” เขาก็ตอบว่า ลูกอดตายสำคัญกว่า ลูกต้องเรียนหนังสือสำคัญกว่า มาถึงตรงนี้ฉันก็คงคิดถึงครูคนเดิม ท่านบอกว่า คนที่มาขอทำแท้ง เขากำลังแสดงความรับผิดชอบ อันยิ่งใหญ่ เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อลูกของเธอเองที่จะต้องเกิดออกมาด้วยความไม่พร้อม (“ด้วยการทำแท้งนี่แหละ!”) ฉันเชื่อว่ากำลังมีคนคิดแย้งฉันด้วยประโยคเช่นนี้อยู่) มันเป็นความรับผิดชอบของคนเป็นแม่ หรือกำลังจะเป็นแม่คนนั่นเอง คำตอบของเพื่อนต่างศาสนาแต่เป็นเพื่อนร่วมชาติของฉัน กำลังอธิบายคำสอนของครูได้เป็นอย่างดี..”

(ผศ. ดร. ธนพันธ์ ชูบุญ สืบค้นจาก <http://www.gotoknow.org/posts/561479>)


6. การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และไม่ปลอดภัยเป็นอย่างไร

แม้กฎหมายเปิดช่องให้สามารถทำแท้ง (ยุติการตั้งครรภ์) ได้ในหลายกรณี แต่คนจำนวนมากก็ยังไม่เข้าใจ และมักคิดถึงเรื่องบาปเป็นหลัก ในประเทศไทยก็ยังมีโรงพยาบาลจำนวนไม่มากที่ให้การช่วยเหลือผู้หญิง ทำให้ผู้หญิงที่ไม่มีทางออกต้องไปหาบริการที่ไม่ปลอดภัย ส่งผลให้แท้งไม่สมบูรณ์ เกิดการติดเชื้อ ตกเลือด และอาจทำให้เสียชีวิตได้

การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และไม่ปลอดภัย มีวิธีดูเบื้องต้นดังต่อไปนี้

ประเด็น	ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย
สถานที่ให้บริการ	คลินิกหรือโรงพยาบาลที่ขึ้นทะเบียนกับกระทรวงสาธารณสุข (โดยสังเกตจากเอกสารการจดทะเบียนที่แสดงที่สถานบริการ)	<ul style="list-style-type: none">• สถานบริการไม่มีสัญลักษณ์ที่ดี สภาพโดยทั่วไปไม่สมกับเป็นสถานบริการสุขภาพ• ไม่มีเอกสารการจดทะเบียนแสดงให้เห็นชัดเจนในสถานบริการ




ประเด็น	ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย
ผู้ให้บริการ	ให้บริการโดยแพทย์และพยาบาลผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม (โดยสังเกตจากเอกสารผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่สถานบริการ)	<ul style="list-style-type: none"> ผู้ให้บริการแอบอ้างว่าเป็นแพทย์หรือพยาบาล ไม่มีเอกสารประกอบวิชาชีพเวชกรรมแสดงให้เห็นชัดเจนที่สถานบริการ
วิธีการยุติการตั้งครรภ์	<p>หัตถกรรมทางการแพทย์: ใช้เครื่องดูดสุญญากาศที่เรียกว่า MVA Manual Vacuum Aspiration</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้ของมีคมที่แทงไปที่ช่องคลอด/มดลูก ฉีดยา น้ำเกลือ หรือสารเคมีต่างๆ เข้าไปในช่องคลอด/มดลูก การบีบ เขี่ยบ รีดที่ท้องน้อย
	<p>การใช้ยา: ยา Mifepristone ร่วมกับ Misoprostal หรือ Misoprostal ตัวเดียว โดยขนาดยาและวิธีการใช้จะแตกต่างกันตามอายุครรภ์</p>	<ul style="list-style-type: none"> ไม่มีการซักถามอายุครรภ์ (โดยมักอ้างว่าใช้ยาได้ในทุกอายุครรภ์) ไม่มีการซักประวัติการแพ้ยาและโรคประจำตัว แหล่งที่ขายยาดูไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีหน่วยงานอ้างอิง หรือแอบอ้างชื่อหน่วยงานอื่นๆ



ประเด็น	ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย
อายุ ครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> ทำได้โดยปลอดภัยในอายุครรภ์ที่ต่ำกว่า 24 สัปดาห์เท่านั้น วิธีการยุติแตกต่างกันตามอายุครรภ์ ขนาดยาและวิธีการใช้ยาแตกต่างกันตามอายุครรภ์ 	<ul style="list-style-type: none"> อ้างว่าสามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ในทุกอายุครรภ์โดยไม่มีข้อบกพร่อง

อ้อ อายุ 16 ปี ในปี 2556 กำลังเรียนอยู่ ม.5 โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่งในภาคกลาง อ้ออยู่กับพ่อแม่ที่บ้านของตัวเองในทุกๆ วันพ่อจะเป็นคนไปรับไปส่งที่โรงเรียน อ้อคบกับแฟนมาระยะหนึ่ง โดยแฟนมีอายุใกล้เคียงกัน วันหนึ่งประจำเดือนไม่มา จึงไปซื้อชุดตรวจพบว่าท้อง เลยตัดสินใจบอกแฟน แฟนแนะนำให้กินยาสตรี เพราะเคยเห็นคนแถวบ้านกินขูดเดียวก็ออกแล้ว อ้อเลยซื้อมากินสามขวดก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น จึงตัดสินใจหาแหล่งที่จะยุติ อ้อเล่าต่อว่า เธอยังเรียนอยู่ ยังอยากเรียน ไม่พร้อมเลี้ยงลูก การตั้งครรภ์ครั้งนี้มีแต่แฟนที่รู้ และตอนนี้แฟนก็ตีตัวออกห่าง






โทรไปก็ไม่ยอมรับสาย ส่วนพ่อกับแม่รู้ไม่ได้เด็ดขาด เพราะพ่อเป็นคนอารมณ์ร้ายมาก และที่สำคัญ อ้อมมีพี่สาวซึ่งท้องตอนอายุ 16 เหมือนกัน ตอนนั้นพ่อโกรธมาก ตีพี่สาว พ่อกับแม่ก็ทะเลาะกันทุกวัน พ่อบังคับให้ฝ่ายชายมารับผิดชอบ แต่ฝ่ายชายไม่รับ พ่อเลยแฉงความให้ตำรวจจับแฟนพี่สาว ตอนนี้แฟนพี่สาวก็ติดคุกอยู่ ส่วนพี่สาวก็ต้องออกจากโรงเรียนมาเลี้ยงลูก อ้อมจำวันนั้นได้ดี มันน่ากลัวมาก เห็นพี่สาวต้องออกจากโรงเรียนเลี้ยงลูกก็ลำบาก ไม่มีงานทำ ดูไม่มีความสุข และพ่อกับแม่เองก็พูดกับอ้อมทุกวันว่า “มึงอย่าเป็นเหมือนพี่สาวนะ กูเหลือมึงคนเดียว ถ้าเป็นอีกคนกูเอาตาย”

อ้อมได้ไปปรึกษาคลินิกวัยรุ่นโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง คุณหมอคุยดี ชวนคุยการตัดสินใจ และชวนประเมินผู้ปกครอง และบอกว่าควรบอกผู้ปกครอง ถ้าบอกเองไม่ได้ ทางคุณหมอจะช่วยคุยให้ แต่อ้อมก็ยืนยันว่าบอกพ่อแม่ไม่ได้ แต่คุณหมอยืนยันว่าต้องเอาผู้ปกครองมา และนัดอีกครั้งในสัปดาห์ถัดไปให้พ่อแม่มาด้วย หลังจากนั้น ทางคลินิกวัยรุ่นก็โทรติดตาม อ้อมยืนยันว่าไม่บอกพ่อแม่ หลังจากนั้น ก็ไม่รับสายโทรศัพท์จากคลินิกวัยรุ่นที่พยายามโทรตามอีกเลย โดยอ้อมคิดว่าจะไปหายาเอง...เนื่องจากได้ยื่นเพื่อนๆ พูดถึงอยู่



ต่อมา อ้อได้ไปคลินิกซึ่งเพื่อนแนะนำมา ในคลินิกเป็นห้อง
แถวเล็กๆ เข้าไปบรรยากาศน่ากลัว มีเจ้าหน้าที่มาคุยด้วย อ้อบอก
เขาว่าต้องการยุติ อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ เจ้าหน้าที่ไม่ได้ถามอะไร
มาก เอายามาให้ 6 เม็ด บอกว่าราคา 4,000 บาท ถ้าเพิ่มอีก
2,000 บาท นอนพักค้างที่คลินิกได้ อ้อตัดสินใจซื้อยา เพราะรู้สึก
ไม่ปลอดภัย และที่สำคัญไม่สามารถพักค้างได้ กลัวพ่อแม่สงสัย
โดยเจ้าหน้าที่ที่คลินิกแนะนำให้สอดยาทางช่องคลอด ครั้งละ
1 เม็ด ห่างกันทุก 4 ชั่วโมง อ้อนายากกลับมาบ้าน แต่ยังไม่กล้า
สอดยา เพราะกลัวไม่ปลอดภัย

แต่วันนี้ อ้อไม่มีทางเลือก อ้อจึงตัดสินใจใช้ยาในเย็นวันเสาร์
ที่ห้องนอนที่บ้าน โดยที่พ่อและแม่ที่อยู่บ้านเดียวกันในวันนั้น ไม่มี
วันรู้ได้เลยว่าเกิดอะไรขึ้นกับลูกสาว... 

องค์การอนามัยโลก ได้ออกเอกสารแนวทางการยุติการตั้ง
ครรภ์ที่ปลอดภัย โดยระบุว่า วิธีการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยมี
2 วิธีคือ การใช้เครื่องดูดสุญญากาศ (MVA) และวิธีการใช้ยา (ดู
รายละเอียดในบทต่อไป) โดยล่าสุดในปี พ.ศ.2555⁵ องค์การอนามัย
โลกได้ระบุวิธีการยุติการตั้งครรภ์อย่างปลอดภัย ตามอายุการตั้ง
ครรภ์ ดังต่อไปนี้

⁵ World Health Organization, 2012





อายุครรภ์ (สัปดาห์)	วิธีการ	การให้บริการ
น้อยกว่า 9	MVA	<ul style="list-style-type: none">ให้บริการที่คลินิก และโรงพยาบาลได้วิธีการ MVA ไม่พักค้าง ระบายภายในวันเดียว
	ยา	<ul style="list-style-type: none">การใช้ยา ต้องมารับบริการ 2 ครั้ง คือกินยาเม็ดแรกที่คลินิก และใช้ยาอีกชุดในวันถัดไป
ระหว่าง 9-12	MVA	<ul style="list-style-type: none">ให้บริการที่คลินิก และโรงพยาบาลได้วิธีการ MVA ไม่พักค้าง ระบายภายในวันเดียว
	ยา	<ul style="list-style-type: none">การใช้ยา ต้องมารับบริการ 2 ครั้ง คือกินยาเม็ดแรกที่คลินิก และใช้ยาอีกชุดในวันถัดไป
ระหว่าง 12-24	ยา	<ul style="list-style-type: none">ให้บริการที่โรงพยาบาล เนื่องจากต้องมีการพักค้าง 1-3 คืนให้บริการที่คลินิกไม่ได้ เนื่องจากไม่มีการพักค้างคืนต้องมีแพทย์/พยาบาลดูแลใกล้ชิด
มากกว่า 24	ไม่ได้	<ul style="list-style-type: none">เกิน 24 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนดการยุติการตั้งครรภ์ในช่วงนี้ มีอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต



● จะทราบได้อย่างไรว่าอายุครรภ์เท่าไร

ก่อนอื่น ต้องตรวจว่าตั้งครรภ์จริงหรือไม่ โดยการใช้ชุดตรวจอายุครรภ์ที่หาซื้อได้จากร้านยาทั่วไป เป็นวิธีตรวจการตั้งครรภ์จากฮอร์โมนที่มีในปัสสาวะ ซึ่งตรวจพบได้หลังจากที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน 14 วันขึ้นไป



เช่น มีเพศสัมพันธ์ ในวันที่ 20 ม.ค. วันที่สามารถตรวจการตั้งครรภ์ได้จากชุดทดสอบการตั้งครรภ์ คือ วันที่ 3 ก.พ. หรือหลังจากนั้นเป็นต้นไป


วันแรกของ ประจำเดือนครั้งสุดท้าย

มกราคม (January) 2556							กุมภาพันธ์ (February) 2556						
อาทิตย์ (Sunday)	จันทร์ (Monday)	อังคาร (Tuesday)	พุธ (Wednesday)	พฤหัสบดี (Thursday)	ศุกร์ (Friday)	เสาร์ (Saturday)	อาทิตย์ (Sunday)	จันทร์ (Monday)	อังคาร (Tuesday)	พุธ (Wednesday)	พฤหัสบดี (Thursday)	ศุกร์ (Friday)	เสาร์ (Saturday)
		1 วันจันทร์ ขึ้น	2	3	4	5							2 วันเสาร์ ลง
6	7	8	9	10	11	12 วันอาทิตย์	3	4	5	6	7	8	9
13 วันอาทิตย์ ลง	14 วันจันทร์ ขึ้น	15	16 วันพุธ	17 วันพฤหัสบดี ขึ้น	18 วันศุกร์ ขึ้น	19	10 วันเสาร์ ขึ้น	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23 วันเสาร์ ลง	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24 วันอาทิตย์ ลง	25 วันจันทร์ ขึ้น	26 วันอังคาร ขึ้น	27	28		

วันที่มีเพศสัมพันธ์ไม่ป้องกัน

วันที่นับอายุครรภ์





วิธีการนับอายุครรภ์ เริ่มนับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย หน่วยของอายุครรภ์จะนับเป็นสัปดาห์ เช่น

- จากปฏิทิน สมมุติให้วันนี้คือวันที่ 22 ก.พ.
- วันแรกของประจำเดือนครั้งล่าสุดคือวันที่ 5 ม.ค.
- ดังนั้นอายุครรภ์คือ ประมาณ 7 สัปดาห์

อายุครรภ์ส่งผลต่อวิธีการให้บริการยุติการตั้งครรภ์ หากอายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์ไปแล้ว จะต้องรับบริการที่โรงพยาบาล มีการค้างคืน เพื่อให้แพทย์/พยาบาลดูแลอาการอย่างใกล้ชิด และค่าบริการก็จะสูงมากขึ้นตามอายุครรภ์ที่มากขึ้นด้วย

ดังนั้น เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ควรแสวงหาการปรึกษาและรับบริการตั้งแต่อายุครรภ์ไม่มาก คือ ที่อายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ซึ่งหมายถึง


1. หลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน 14 วัน ก็ควรตรวจการตั้งครรภ์ทันที
2. หากพบว่ารอบเดือนที่ควรมาแต่ไม่มา ก็ควรตรวจการตั้งครรภ์ทันที
3. หากพบว่าตั้งครรภ์ ก็ควรแสวงหาหน่วยบริการปรึกษาและ/หรือ หน่วยบริการที่ปลอดภัยทันที



โดยทั่วไป การนับอายุครรภ์ สามารถทำได้ 3 วิธี แต่ละวิธี มีข้อดีข้อด้อย ดังนี้

วิธีการ	ข้อดี	ข้อด้อย
1. การนับประจำเดือน	ทำได้เอง โดยไม่ต้องไปสถานพยาบาล	<ul style="list-style-type: none"> • อาจผิดพลาดได้ในกรณีที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ • การกินยาคุมฉุกเฉินบ่อยๆ ทำให้มีเลือดออกกะปริบกะปรอย (ที่ไม่ใช่ประจำเดือน) และประจำเดือนแปรปรวน ทำให้การนับคลาดเคลื่อนได้
2. การตรวจหน้าท้อง	ได้ผลแม่นยำกว่าการนับประจำเดือน	ต้องตรวจโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
3. การตรวจโดยเครื่องอัลตราซาวด์	ได้ผลค่อนข้างแม่นยำ และเป็นวิธีการที่ต้องทำก่อนรับบริการยุติการตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> • ต้องตรวจที่โรงพยาบาล ซึ่งส่วนใหญ่ต้องฝากท้องก่อนจึงขอรับบริการได้ • ตรวจได้เฉพาะที่คลินิกที่มีเครื่องอัลตราซาวด์ให้บริการ





• ถ้าผู้หญิงต้องการอัลตราซาวด์เพื่อทราบอายุครรภ์ ไปที่ไหนได้บ้าง

การอัลตราซาวด์มี 2 วิธี คือ ทางหน้าท้อง และทางช่องคลอด โดยทั่วไปสามารถใช้วิธีอัลตราซาวด์ทางหน้าท้องเพื่อทราบอายุครรภ์ได้ ยกเว้นในกรณีที่อายุครรภ์น้อยกว่า 5-6 สัปดาห์อาจจำเป็นต้องทำอัลตราซาวด์ทางช่องคลอด ซึ่งจะสามารถมองเห็นทารกในครรภ์ได้ชัดกว่า สถานที่ตรวจจายุครรภ์มีดังต่อไปนี้

1. โรงพยาบาลของรัฐ โดยทั่วไป ต้องเข้าสู่บริการฝากท้องก่อน เพื่อที่จะได้เข้าสู่บริการอัลตราซาวด์ หลังจากนั้นหากเราไม่ต้องการฝากท้องต่อที่โรงพยาบาล ก็ไม่ต้องไปตามนัดหมายก็ได้ ค่าอัลตราซาวด์ 300-500 บาท หากเป็นโรงพยาบาลที่เรามีสิทธิในหลักประกันสุขภาพ ไม่เสียค่าใช้จ่าย

- กรณีเป็นวัยรุ่น ไม่ต้องกังวลหากเจ้าหน้าที่จะแสดงท่าทีแปลกใจ หรืออาจถูกถาม/ถูกมองว่าอายุเพียงเท่านั้นก็ตั้งครรภ์ เพราะเราต้องการทราบผลอัลตราซาวด์เท่านั้น
- อาจเลือกไปรับบริการที่โรงพยาบาลที่มี “คลินิกวัยรุ่น” เพราะคลินิกจะให้บริการที่เป็นมิตรและเข้าใจวัยรุ่น (แต่ก็ให้ทำใจว่า เราอาจพบเจ้าหน้าที่ที่ไม่เข้าใจปัญหาวัยรุ่น





ที่ห้องไม่พร้อมก็ได้) หลังจากเล่าปัญหาและปรึกษาแล้ว ทางคลินิกจะส่งต่ออัลตราซาวด์เพื่อตรวจอายุครรภ์

- ขอรับบริการที่ “ศูนย์ฟังได้” ของโรงพยาบาล ซึ่งจะให้บริการปรึกษาทางเลือก และส่งเราไปอัลตราซาวด์เพื่อทราบอายุครรภ์ (แต่ก็ให้เข้าใจเช่นกัน ว่าศูนย์ฟังได้บางแห่งอาจไม่มีบริการปรึกษาทางเลือก หรืออาจให้ทางเลือกเฉพาะการตั้งครรภ์ต่อไป) ซึ่งหากไม่สอดคล้องกับทางเลือกของเรา ก็ให้ฝากท้องตามคำแนะนำ และทางศูนย์ก็จะส่งเราไปอัลตราซาวด์เพื่อทราบอายุครรภ์

2. คลินิกเอกชน ที่มีเครื่องอัลตราซาวด์ คลินิกเหล่านี้มีข้อสังเกตว่า เป็นคลินิกสูตินรีเวช รับฝากครรภ์และรักษาโรคทางสตรี แต่ค่าบริการอาจสูงกว่าโรงพยาบาลของรัฐ

3. คลินิกของหน่วยงานสาธารณสุข เช่น คลินิกเวชกรรมสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย คลินิกเวชกรรมสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน ซึ่งจะมีค่าบริการอัลตราซาวด์หน้าท้องที่ถูกกว่าคลินิกเอกชน ในราคาประมาณ 300 บาท




วรรณ จะมีอายุ 22 ปีเต็มในเดือนพฤศจิกายน

2556 เธอกำลังเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ วรรณ ตั้งครรภ์กับแฟนที่ทำงานต่างจังหวัด โดยแฟนจะเดินทางมาที่จังหวัดที่วรรณเรียนเป็นระยะๆ หลังจากทราบว่าวรรณท้อง แฟนก็ตีตัวออกห่างและเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์จนไม่สามารถติดต่อได้เลย วรรณตัดสินใจว่าจะยุติการตั้งครรภ์ เนื่องจากกำลังศึกษาอยู่ ไม่มีรายได้ และขณะนี้อยู่ระหว่างการฝึกงานในปีสุดท้ายก่อนจบการศึกษา จึงได้โทรมาที่สายปรึกษาท้องไม่พร้อม เจ้าหน้าที่บอกวิธีการนับอายุครรภ์ ปรากฏว่าได้ 10 สัปดาห์ จึงได้แนะนำทางเลือก เมื่อวรรณยืนยันว่าต้องการยุติเนื่องจากเหตุผลด้านการเรียน เจ้าหน้าที่จึงแนะนำให้ไปที่หน่วยงานที่ให้บริการที่ปลอดภัย หลังจากติดต่อหน่วยงานแล้วมีค่าใช้จ่าย 2,800 บาท เงินของวรรณที่มีอยู่เพียงพอแค่ค่าใช้จ่ายรายวันและค่าหอ วรรณไม่ได้บอกเรื่องท้องกับพ่อแม่จึงไม่กล้าขอเงิน วรรณจึงคิดว่าในช่วงฝึกงานจะได้เงินรายวันของบริษัทที่ไปฝึกงานบ้าง ก็จะเก็บสะสมแล้วรอให้ฝึกงานเสร็จก่อนจึงจะรับบริการที่หน่วยงานที่ติดต่อไว้


หลังจากการฝึกงานผ่านไป 6 สัปดาห์ วรรณจึงติดต่อไปที่หน่วยบริการที่เคยติดต่อไว้ พบว่า สามารถให้บริการได้ที่อายุครรภ์เพียง 12 สัปดาห์เท่านั้น เนื่องจากไม่ใช่โรงพยาบาล





วรรณจึงตัดสินใจหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต พบว่ามีการขายยา
ทำแท้ง เม็ดละ 500-600 บาท เมื่อโทรไป..สายปลายทางบอกว่า
อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ต้องใช้เงินมากกว่า 5,000 บาท เมื่อวรรณ
บอกไปว่ามีเงินเพียง 3,000 บาท สายปลายทางก็แจ้งว่าให้ซื้อแค่
6 เม็ดก็ได้ วรรณเห็นท่าไม่ดี และไม่แน่ใจจึงโทรติดต่อกลับไปที่
สายปรึกษาท้องไม่พร้อมอีกครั้ง

วรรณได้รับการส่งต่อเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง
อย่างปลอดภัย โดยทางสายปรึกษาได้ติดต่อกองทุนช่วยเหลือเรื่อง
ค่าใช้จ่ายที่ไม่เพียงพอ เธอเสียใจที่ปล่อยให้ปัญหาลวงเลยไปโดย
ไม่รับแก้ไข และเรียนรู้ว่าความจริงจังกับปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่านี้
และรู้สึกโชคดีที่ตนเองไม่ได้เสี่ยงซื้อยากินเอง เธอขอบคุณพี่ๆ
ที่ให้ความช่วยเหลือและคิดว่าเมื่อเรียนจบและหางานทำได้ จะใช้
เงินคืนกองทุนที่ได้ช่วยเหลือเธอ...





7. ใช้ยาชุดการตั้งครรภ์ ให้ปลอดภัยได้อย่างไร

ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม มักไม่สามารถบอกหรือปรึกษาใครได้ เมื่อหาทางออกไม่ได้ มักจะคิดถึงการยุติการตั้งครรภ์ไว้ก่อน หลังจากนั้นก็จะหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต และถูกชักนำไปให้ซื้อยาทำแท้งทางไปรษณีย์ โดยไม่อาจรู้ได้ว่า ยาที่จะได้รับนั้นเป็นยาจริงหรือยาปลอม ขนาดยาเหมาะสมไหม และวิธีการใช้ถูกต้องตามอายุครรภ์หรือไม่

หัวข้อเรื่องยาชุดการตั้งครรภ์นี้ มุ่งหมายให้ผู้หญิงมีความรู้ความเข้าใจที่รอบด้านเกี่ยวกับยานี้ เพื่อเตือนให้ลูกคิดถึงอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง เข้าใจอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น และแนวทางปฏิบัติหากพบอาการที่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโดยไม่รอช้า เพื่อป้องกันการติดเชื้อและรักษาชีวิตอันมีค่าของตัวเองไว้ ไม่ได้ต้องการให้เป็นคู่มือสำหรับการหาซื้อยาชุดการตั้งครรภ์มาใช้เอง เนื่องจากการดูแลรักษาผู้ที่ท้องไม่พร้อมและต้องการยุติการตั้งครรภ์ยังมีองค์ประกอบอย่างอื่นที่สำคัญอีกมาก เช่น การให้คำปรึกษา การให้กำลังใจ หรือการให้บริการคุมกำเนิดหลังยุติการตั้งครรภ์ นอกเหนือไปจากการหาซื้อยาชุดการตั้งครรภ์มาใช้ เพื่อให้การตั้งครรภ์ครั้งนี้สิ้นสุดไปเท่านั้น






• ยายุติการตั้งครรภ์คืออะไร ประกอบด้วยยาอะไรบ้าง

ยายุติการตั้งครรภ์ที่องค์การอนามัยโลกให้การยอมรับ ประกอบด้วยตัวยา 2 ชนิด คือ Mifepristone หรือ RU486 (200 มิลลิกรัม) และ Misoprostal หรือที่รู้จักกันในชื่อ Cytotec (200 ไมโครกรัม)

- ✕ ยา Mifepristone ขึ้นทะเบียนในประเทศไทยเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2557 เพื่อใช้ในอายุครรภ์ที่ไม่เกิน 9 สัปดาห์
- ✓ ยา Misoprostal ขึ้นทะเบียนในประเทศไทยเพื่อการรักษาโรคกระเพาะ และรักษาโรคทางนรีเวช เป็นยาควบคุมพิเศษ หาซื้อตามร้านขายยาไม่ได้ ต้องใช้ภายใต้การกำกับของแพทย์

แม้ว่ายา Mifepristone และ Misoprostal จะขึ้นทะเบียนในประเทศไทยแล้ว แต่ยาทั้งสองยังมีการควบคุมที่เข้มงวด อีกทั้งสถานบริการของรัฐและเอกชนส่วนน้อยเท่านั้นที่มียานี้ให้บริการ จึงทำให้มีผู้ฉวยโอกาสนำไปขายในราคาที่ค่อนข้างแพงมากตามเว็บไซต์ ทั้งๆ ที่ยามีราคาค่อนข้างถูก (เช่น Misoprostal ราคาต้นทุนไม่ถึง 20 บาทต่อเม็ด) โดยทั่วไป ยาทั้งสองชนิดนี้ค่อนข้างมีความปลอดภัย แต่มีข้อห้ามสำหรับการใช้ยาสองตัวในกรณีต่อไปนี้



- 
1. เป็นโรคไต หรือโรคต่อมหมวกไตขั้นรุนแรง
 2. เป็นโรคเลือดชั้นรุนแรง มีภาวะเลือดออกไม่หยุด
 3. เป็นโรคปอดรุนแรง หรือหอบหืด ต้องใช้ยาควบคุมอาการ
 4. การตั้งท้องนั้น เป็นท้องนอกมดลูก (เกิดได้ 1-2% ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด ต้องตรวจอัลตราซาวด์เท่านั้นจึงจะทราบ)


คำถามที่มักพบบ่อยคือ “จะดูว่าเป็น ยาจริง-ยาปลอม ได้อย่างไร”

คำตอบคือ “ไม่สามารถรู้ได้เลย” ยกเว้นการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการเท่านั้น

การพิจารณาจากแหล่งที่มาของยาอาจช่วยได้ เช่น หากพบแหล่งขายยาที่ให้บริการในลักษณะต่อไปนี้ ให้ระมัดระวังว่าอาจได้ยาปลอม ขนาดยา และวิธีการใช้ไม่ถูกต้อง

1. ไม่มีการซักถามอายุครรภ์ หรืออ้างว่าใช้ยาได้ในทุกอายุครรภ์
2. ไม่มีการซักประวัติการแพ้ยาและโรคประจำตัว



- 
- กำหนดขนาดยาและอายุครรภ์ไว้ โดยระบุว่าอายุครรภ์ที่มากขึ้นให้ใช้ยามากขึ้น (อันตรายมาก เพราะการใช้ยามากขึ้นในอายุครรภ์มาก จะทำให้มดลูกแตกและเสียชีวิตได้)
 - แหล่งที่ขายยาดูไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีหน่วยงานอ้างอิง หรือแอบอ้างชื่อหน่วยงานอื่นๆ

• วิธีการใช้ยา และอาการข้างเคียงของยาคืออะไร

การยุติการตั้งครรภ์ ใช้ Mifepristone และ Misoprostal สองตัวร่วมกัน พบว่ามีประสิทธิภาพดีกว่า หรืออาจใช้ Misoprostal เพียงตัวเดียวก็ได้ แต่ประสิทธิภาพจะลดลงเล็กน้อย



ยาทั้งสองมีวิธีการใช้ และอาการข้างเคียงดังนี้

ยา	วิธีการใช้	อาการข้างเคียง
Mifepristone	ใช้กิน และดื่มน้ำตาม	ไม่มีอาการข้างเคียง
Misoprostal	อมใต้ลิ้น ห้ามกลืน (เหมือนประทัดไข) รอให้ยาละลายหมด แล้วจึงกลืนหรือดื่มน้ำตามได้	จะเกิดอาการต่อไปนี้ (การเหน็บที่ช่องคลอด จะเกิดอาการเช่นเดียวกัน แต่น้อยกว่าการอมใต้ลิ้น) 1. หนาวๆ ร้อนๆ 2. มีไข้ขึ้น 3. หนาวสั่น 4. คลื่นไส้ อาเจียน 5. ท้องเดิน
	เหน็บช่องคลอด (ให้สอดชิดปากมดลูก)	ไม่ต้องตกใจ ไม่เป็นอันตราย เมื่อฤทธิ์ของยาหมด อาการเหล่านี้จะหายไปเอง ให้เตรียมยาแก้ปวดท้องเพื่อระงับอาการปวดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พาราเซตามอล 2 เม็ด พอนสแตน 2 เม็ด หรือบรูเฟน 2 เม็ด ส่วนอาการท้องเดินก็ให้ถ่ายตามปกติ
	ใช้กิน และดื่มน้ำตาม ไม่แนะนำ เพราะไม่ได้ผลเลย	






● ใช้ในอายุครรภ์เท่าไรจึงปลอดภัย

อายุครรภ์มีความสำคัญมากต่อขนาดยา จำนวนเม็ดยา และระยะห่างของการใช้ การนับอายุครรภ์เองอาจพบความผิดพลาดได้ ดังนั้นจึงควรอัลตราซาวด์เพื่อความแน่นอน

ผลตรวจอัลตราซาวด์ควรเป็นผลล่าสุด เช่น ตรวจเมื่อ 2 สัปดาห์ก่อน อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ ปัจจุบันอายุครรภ์ก็จะเป็น 9+2 คือ 11 สัปดาห์

ตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก การยุติการตั้งครรภ์ด้วยยาสามารถใช้ได้จนถึงอายุครรภ์ที่ 24 สัปดาห์ แต่ว่าในแต่ละช่วงนั้นขนาดยา วิธีการใช้ ระยะห่างการใช้ยา และวิธีการดูแล จะแตกต่างกันออกไป เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ถูกต้องและปลอดภัย ผู้ที่ท้องไม่พร้อมและต้องการยุติการตั้งครรภ์จึงควรเลือกรับบริการจากสถานบริการสาธารณสุขที่ได้รับใบอนุญาตประกอบกรอย่างถูกต้องเท่านั้น เนื่องจากยายุติการตั้งครรภ์จะสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย ก็ต่อเมื่อมีการประเมินอายุครรภ์ที่แม่นยำ เลือกใช้ขนาดยาอย่างถูกต้องตามอายุครรภ์ รวมทั้งการดูแลทั้งระหว่างและหลังยุติการตั้งครรภ์ที่เหมาะสม การซื้อยามาใช้เอง หรือไปใช้บริการคลินิกเถื่อนอาจเกิดอันตรายจากทั้งยาปลอม การประเมินอายุครรภ์ที่ผิดพลาด หรือการใช้ขนาดยาที่ไม่ถูกต้องได้ง่าย รวมทั้งไม่มีการดูแลรักษาในกรณีที่เกิดผลข้างเคียง





ที่ดีพอ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง หรือแม้กระทั่งการเสียชีวิตตามมาได้

ปัจจุบันในหลายประเทศ การยุติการตั้งครรภ์ด้วยยาที่อายุครรภ์ต่ำกว่า 9 สัปดาห์ ผู้หญิงสามารถใช้งานได้ แต่มีข้อแนะนำว่า ในช่วงใช้ยา ให้มีคนที่ไว้วางใจ/ช่วยเหลือได้อยู่ด้วยตลอดเวลา (โดยเฉพาะยา Misoprostal ที่จะมีอาการข้างเคียงเสมอ) แต่ถ้าต้องอยู่คนเดียว ก็ควรให้แน่ใจว่าคุณอยู่ใกล้โทรศัพท์ หรือสามารถติดต่อคนใกล้ชิดได้ เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอาการแทรกซ้อนรุนแรง

ข้อควรระวัง การใช้ขนาดของยายุติการตั้งครรภ์จะลดลงตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น โดยกำหนดช่วงห่างของการใช้ตามพัฒนาการของอาการและอายุครรภ์ ต้องใช้อย่างนี้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากมีความเสี่ยงที่มดลูกจะแตกได้

ข้อควรระวังนี้มีความสำคัญเนื่องจากผู้หญิงมักเข้าใจผิดว่า ท้องที่โตขึ้นต้องใช้จำนวนเม็ดยามากขึ้น อีกทั้งเว็บไซต์ส่วนใหญ่ก็จะขายยาในปริมาณที่มากขึ้นตามอายุครรภ์ ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงเสียชีวิต



ตัวอย่างข้อความขายยาในเว็บไซต์ ที่แอบอ้างหน่วย บริการอื่นๆ

สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการเดินทางมารับบริการ ทางคลินิก
มีบริการให้คำปรึกษาปัญหาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ตั้งครรภ์ในวัย
เรียน ทางโทรศัพท์ เราสามารถจัดส่งยาทำแท้งที่ปลอดภัยให้แก่
ท่าน ด้วยระบบ EMS ติดต่อฝ่ายเภสัชกรรม โทร. 092-582xxxx ,
093-619xxxx

มีข้อสังเกตว่า ขนาดยาไม่ถูกต้อง และอายุครรภ์ที่มากขึ้นก็ใช้ยามากขึ้น ซึ่งผิด

ท้องไม่เกิน 2 เดือน	ยากิน 1 เม็ด + ยาสอด 4 เม็ด	ราคา 3,240 บาท
ท้อง 3 เดือน	ยาสอด 6 เม็ด	ราคา 3,040 บาท
ท้อง 4 เดือน	ยาสอด 8 เม็ด	ราคา 4,040 บาท
ท้อง 5 เดือน	ยาสอด 10 เม็ด	ราคา 5,040 บาท
ท้อง 6 เดือน	ยาสอด 12 เม็ด	ราคา 6,040 บาท
ท้อง 7 เดือน	ยาสอด 12 เม็ด	ราคา 6,040 บาท





• กราบได้อย่างไรว่าแท้งสมบูรณ์ และถ้าไม่สมบูรณ์ควรทำอย่างไร


หลังจากที่เนื้อเยื่อและก้อนเลือดหลุดออกมาแล้ว อาการปวดท้องและอาการข้างเคียงทั้งหมดจะหายไป และผู้หญิงจะรู้สึกสบายตัว แต่จะมีเลือดออกทางช่องคลอดนาน 7-14 วัน โดยลดปริมาณลงเรื่อยๆ ให้ใส่ผ้าอนามัยในระหว่างนี้

วิธีการกำจัดเนื้อเยื่อและก้อนเลือดที่ออกมาคือ ใส่ลงชักโครก/ โถส้วมแล้วกดน้ำ หรือราดน้ำลงไป หรือหากอยู่ในผ้าอนามัย ให้ห่อแล้วทิ้งตามปกติ

กรณีต่อไปนี้อาจเป็นอาการของการแท้งไม่สมบูรณ์ ให้มาพบแพทย์

1. ไม่มีก้อนเนื้อหลุดออกมา หรือมีแต่เลือดออกน้อยๆ เป็นหยดๆ นานเกินกว่า 6 ชั่วโมง
2. หลังใช้ยา Misoprostal ผ่านไปแล้ว 7 วัน ยังคงมีอาการเหมือนตั้งครรภ์ เช่น คัดเต้านม ปัสสาวะบ่อย หรือคลื่นไส้ แพ้ท้อง
3. เลือดออกนานเกิน 14 วัน ต้องมาตรวจเพื่อดูว่ามีเศษรกค้างอยู่หรือไม่





หากต้องการใช้ชุดตรวจสอบการตั้งครรภ์ สามารถตรวจ
ปัสสาวะได้หลังจากใช้ยาไปแล้ว 15 วันเป็นต้นไป การตรวจก่อนหน้านี้
อาจได้ผลเป็นบวกเพราะว่าฮอร์โมนยังคงมีเหลืออยู่ในปัสสาวะทั้งๆ
ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์แล้ว





8. การดูแลหลังยุติการตั้งครรภ์

หลังยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย ปัญหาอาจบรรเทาไปเปละะหนึ่ง แต่ผู้หญิงก็ยังคงต้องใส่ใจเพื่อดูแลตัวเองหลังยุติการตั้งครรภ์ รวมถึงการดูแลอาการที่เกิดขึ้นเพื่อให้แน่ใจว่ายุติได้สมบูรณ์ไม่มีการติดเชื้อ

และที่สำคัญคือ การใช้ชีวิตหลังยุติการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการท้องไม่พร้อมที่อาจเกิดขึ้นได้อีกในอนาคต

• หลังยุติการตั้งครรภ์ มีอาการอะไรบ้าง อย่างไรคือปกติ อย่างไรคือผิดปกติ

ผู้หญิงควรสังเกตอาการตนเอง...

หลังยุติการตั้งครรภ์ โดยทั่วไปจะมีเลือดออกทางช่องคลอด แต่จะลดลงเรื่อยๆ รู้สึกหน้าท้องตึงคล้ายกับเมื่อมีประจำเดือนนานประมาณ 1 สัปดาห์ และมีอาการอ่อนเพลียปานกลาง อาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้และจะหายไปเอง




ผู้หญิงอาจรู้สึกผ่อนคลายจากความรู้สึกเครียด แต่ก็อาจรู้สึกหดหู่ เศร้าใจเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน โดยทั่วไปอาการเหล่านี้จะค่อยๆ ดีขึ้นเอง

อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นได้ และอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์มีดังต่อไปนี้

อาการปกติที่เกิดขึ้นหลังจากการรักษา	อาการผิดปกติที่ควรกลับไปพบแพทย์
<ol style="list-style-type: none"> มีเลือดออกทางช่องคลอด และรู้สึกหน้าท้องตึงคล้ายกับเมื่อมีประจำเดือนนานประมาณ 1 สัปดาห์ มีอาการอ่อนเพลียปานกลางในระยะเวลาหนึ่ง รู้สึกหดหู่ เศร้าใจเป็นระยะเวลาหลายวัน 	<ol style="list-style-type: none"> มีไข้สูง ปวดท้องน้อยอย่างรุนแรง หน้าท้องแข็งตึง และกดเจ็บ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะมาก มีเลือดออกทางช่องคลอด <ul style="list-style-type: none"> มากกว่าการมีประจำเดือนปกติถึงเท่าตัวต้องใช้ผ้าอนามัยสองผืนต่อกัน (และมีอาการเหมือนเป็นลม หน้ามืด เวียนหัว ช็อกหมดสติ) ติดต่อกันนานเกินกว่า 1 สัปดาห์ เลือดที่ออกจากช่องคลอดมีสีผิดปกติ หรือมีกลิ่นเหม็น ยังคงมีอาการเหมือนตั้งครรภ์อยู่





สิ่งสำคัญคือ ถึงแม้เราจะไม่มีอาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์ ก็ควรมาพบแพทย์ตามนัดหมายเพื่อติดตามการรักษา และดูว่าการ ตั้งครรภ์ได้ยุติลงจริง รวมทั้งวางแผนการคุมกำเนิดป้องกันท้อง ไม่พร้อมที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

● ใช้ชีวิตหลังยุติการตั้งครรภ์อย่างไร

ผู้หญิงหลายคนในโลกนี้มีประสบการณ์ยุติการตั้งครรภ์เช่นเดียวกับเรา แม้ว่าจะไม่ใช่ประสบการณ์ที่ดีนัก หรืออาจเลวร้าย แต่ก็ทำให้เราเรียนรู้และเข้าใจโลกมากยิ่งขึ้น ทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่าง ระมัดระวังและเข้าใจมากขึ้น

สิ่งที่ควรทำหลังยุติการตั้งครรภ์

- ✓ ให้กินยาที่ได้รับอย่างถูกต้องและครบถ้วน หากมีอาการ ปวดท้อง ให้กินยาแก้ปวดได้ โดยใช้ยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม กิน 2 เม็ดทุก 6 ชั่วโมง
- ✓ เริ่มทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ เมื่อรู้สึกสบายดีขึ้นแล้ว





- × ห้ามวางกระเป๋าน้ำร้อนบนหน้าท้องในวันแรกของการรักษา แต่ให้วางกระเป๋าน้ำแข็งแทนในกรณีถ้ามีเลือดออกมาก
- × งดกินยาขับเลือดหรือยาตองเหล้าทุกชนิด
- × หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงมากๆ เช่น ยกของหนัก หรือออกกำลังกายหนักๆ ประมาณ 1-2 วัน
- × แม้ว่าจะมีเพศสัมพันธ์ได้หลังจากไม่มีเลือดออกทางช่องคลอดแล้ว แต่ถ้าให้ดี ควรงดประมาณ 3 สัปดาห์ เพราะ
 - มีโอกาสท้องได้อีก แม้ว่าจะประจำเดือนยังไม่มา (ประมาณ 11 วันหลังยุติ ก็สามารถท้องได้อีก)
 - ควรคุมกำเนิด โดยวิธีที่ง่าย สะดวก และใช้ได้เลย คือ ถุงยางอนามัย ไม่ควรใช้ยาคุมฉุกเฉิน เพราะประสิทธิภาพต่ำอาจทำให้ท้องอีกได้
 - หากจะมีเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอ ควรพิจารณาวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง เช่น ใส่ห่วงคุมกำเนิด ฝังยาคุมกำเนิด



9. คุมกำเนิดเพื่อป้องกันการท้องไม่พร้อม

การคุมกำเนิดมีความสำคัญมากในการป้องกันการตั้งครรภ์ อันเนื่องมาจากความไม่พร้อมมีบุตรในตอนนั้น หรือต้องการเว้นช่วงระยะหนึ่งจนกว่าจะมีความพร้อม การคุมกำเนิด แบ่งตามวิธีการใช้ ดังนี้

- การคุมกำเนิดที่สามารถใช้ได้เอง โดยหาซื้อได้จากร้านขายยา ขอรับบริการที่คลินิกเอกชน หรือโรงพยาบาลของรัฐและเอกชนบางแห่ง

1. ถุงยางอนามัยชาย

เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก

ถุงยางป้องกันไม่ให้อสุจิเข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง และยังช่วยป้องกันการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ และยังเป็นวิธีที่แสดงถึงความรับผิดชอบของผู้ชายต่อฝ่ายหญิงด้วย



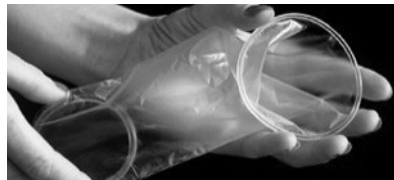
เคล็ดไม่ลับ

วิธีการใส่ถุงยางให้มั่นใจ ต้องเริ่มใส่ถุงยางเมื่ออวัยวะเพศชายแข็งตัว ไม่ว่าจะผู้ชายจะเป็นผู้ใส่เอง หรือผู้หญิงเป็นคนใส่ให้ ก็อย่าลืมหันปลายถุงยางใส่ลมหก่อน จากนั้นจึงสวมแล้วรัดให้สุดโคน เมื่อผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิเสร็จแล้ว จึงถอดถุงยางออก

ถุงยางฉีกขาดหรือหลุดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ใจเย็นๆ ไว้ก่อน อย่าเพิ่งตกใจ ให้รีบหายาคูมฉุกฉินมากินเพื่อลดโอกาสการตั้งครรภ์

ควรเตรียมถุงยางอนามัยมากกว่า 1 ชิ้น ในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์หลายครั้งติดต่อกัน มีการท้องไม่พร้อมที่เกิดขึ้นเพราะเตรียมถุงยางไว้ไม่เพียงพอ

2. ถุงอนามัยผู้หญิง มีประสิทธิภาพทั้งการป้องกันท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ เช่นเดียวกับถุงยางอนามัยชาย แต่หาซื้อได้ค่อนข้างยากในประเทศไทย เพราะไม่มีวางขายทั่วไปในท้องตลาด





3. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ ถ้ากินอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ปัจจุบันมีสองแบบคือ ชนิด 28 เม็ด และ 21 เม็ด ยาคุมชนิด 28 เม็ด จะมีวิตามินเพิ่มขึ้นมา 7 เม็ด เพื่อให้ผู้หญิงกินยาได้ต่อเนื่องโดยไม่ลืมซึ่งผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกัน ข้อสำคัญคือต้องรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ เคล็ดลับกันลืม คือ ควรกินในเวลาเดียวกันทุกวัน

การกินยาคุมแผงแรก

ทั้งชนิด 28 เม็ดและ 21 เม็ด ให้กินยาเม็ดแรกภายในห้าวันแรกของการมีประจำเดือน และหลังจากนั้นให้กินติดต่อกันทุกวัน วันละ 1 เม็ดจนหมดแผง

การกินยาคุมแผงต่อไป

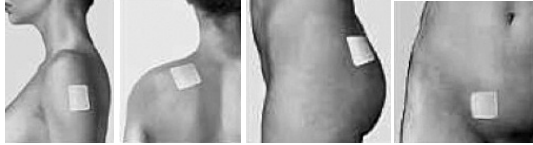
ยาคุมชนิด 28 เม็ด สามารถเริ่มกินแผงใหม่ได้เลย

ยาคุมชนิด 21 เม็ด ต้องเว้นไป 7 วัน เพื่อให้ประจำเดือนมาแล้วค่อยเริ่มกินแผงใหม่




เมื่อลืมหินยา

- ลืมกินยา 1 วัน ให้รีบกินยาทันทีที่นึกได้
- ลืมกินยา 2 วัน ให้รีบกินยา 2 เม็ดทันทีที่นึกได้ และให้กินอีก 2 เม็ดในวันต่อไป และระหว่างนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัยไปด้วย จนกว่าจะเริ่มยาแผงใหม่
- ลืมกินยามากกว่า 2 วัน ให้เลิกกินยาแผงนั้นไปเลย ระหว่างนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัยแล้วเริ่มยาแผงใหม่ในรอบประจำเดือนต่อไป



4. แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด (ชื่อการค้า Evra®) เป็นการคุมกำเนิดที่ออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด แต่ใช้สะดวกกว่า อีกทั้งผู้ใช้แน่ใจได้ว่ากำลังคุมกำเนิดเนื่องจากสามารถคลำได้ว่าแผ่นแปะยังคงอยู่ แผ่นแปะนี้มีขนาด 4.5x4.5 เซนติเมตรโดยประมาณ แปะไว้ที่ผิวหนังบริเวณสะโพก หน้าท้อง ต้นแขนด้านนอก แผ่นหลังด้านบน โดยตัวยาจะซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด เริ่มติดในวันแรกของประจำเดือน แปะไว้ 7 วัน แล้วเปลี่ยนแผ่น





ใหม่ พอครบ 3 แผ่น ใน 3 สัปดาห์ ให้เว้นไม่ต้องแปะหนึ่งสัปดาห์ (เช่นเดียวกับกรีนยาคุมแบบ 21 เม็ด) ประจำเดือนก็จะมาในช่วงที่ไม่ได้แปะแผ่นยา



คำแนะนำในการแปะยา

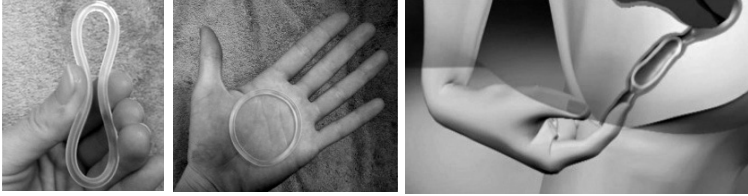


- ห้ามใช้เครื่องสำอาง โลชั่น หรือครีม บนผิวหนังบริเวณที่จะแปะ
- ไม่ควรแปะแผ่นยาบนผิวหนังที่ยังแห้งไม่สนิท
- ไม่ควรตัดแต่งแผ่นแปะเป็นรูปร่างๆ เช่น ตัดเป็นรูปดดาว เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง
- สามารถอาบน้ำ ว่ายน้ำ และออกกำลังกายได้ตามปกติโดยไม่ต้องแกะแผ่นออก
- กรณีแผ่นลอกหลุด ถ้ายังพอใช้ได้ก็ให้ใช้ต่อ แต่หากติดไม่ได้จริงๆ ให้ใช้แผ่นใหม่ แต่แปะเท่ากับเวลาที่เหลือ เช่น เหลือ 3 วัน เมื่อเปลี่ยนแผ่นใหม่ก็ให้ใช้แค่ 3 วันแล้วจึงเปลี่ยน

เมื่อลืมแปะยา

- ไม่เกิน 2 วัน ให้เริ่มแปะทันทีที่นึกได้
- หากเกิน 2 วัน ให้คุมกำเนิดด้วยถุงยางอนามัย แล้วเริ่มแปะยาในรอบประจำเดือนต่อไป





5. วงแหวนคุมกำเนิด⁶ (ชื่อการค้า NuvaRing®) เป็นนวัตกรรมการคุมกำเนิดแบบใหม่ ลักษณะเป็นวงแหวนพลาสติกนุ่ม ใส ไม่มีสี ยืดหยุ่นได้ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5.4 เซนติเมตร ใส่ในช่องคลอดโดยบีบวงแหวนด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ และค่อยๆ สอดเข้าไปในช่องคลอดโดยให้ครอบปากมดลูกไว้ ใส่วงแหวนคุมกำเนิดในวันแรกของการมีประจำเดือนหรือหลังจากประจำเดือนวันแรกมาแล้ว 1 สัปดาห์ ใส่ไว้ 3 สัปดาห์แล้วจึงถอดออก โดยใช้นิ้วมือสอดเข้าไปในช่องคลอดเกี่ยวรอบๆ วงแหวนและดึงออกมา วงแหวนคุมกำเนิดมีฮอร์โมนเช่นเดียวกับยาเม็ดคุมกำเนิด ปล่อยมาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ทันที วิธีนี้จะแก้ปัญหาการลืมกินยา

⁶ http://www.fpnsw.org.au/6.tha_vaginal_ring.pdf





ถ้าลืมใส่แว่น !



ถ้าลืมไม่เกิน 24 ชั่วโมง หลังจากที่ครบกำหนดใส่แว่น ให้ใส่เข้าไปในทันทีที่นึกได้ โดยระหว่างนั้นให้ใช้ถุงยอนามัยเป็นเวลาเจ็ดวัน

แต่ถ้าลืมเกินกว่า 24 ชั่วโมง ไม่ต้องใส่ แต่ให้รอจนกว่าประจำเดือนจะมาจึงเริ่มใส่แว่นอีกครั้ง ระหว่างนั้นเมื่อมีเพศสัมพันธ์ให้ใช้ถุงยอนามัยทุกครั้ง



6. ยาคุมฉุกเฉิน เป็นวิธีการคุมกำเนิดฉุกเฉินที่ใช้หลังมีเพศสัมพันธ์ เพื่อลดโอกาสการตั้งครรภ์ เช่น

- การมีเพศสัมพันธ์ครั้งนั้น ไม่ได้ใช้วิธีคุมกำเนิดใดๆ หรือ
- เกิดการผิดพลาดในการคุมกำเนิดปกติ เช่น ถุงยางแตก ลืมกินยาคุมกำเนิด ลืมใส่แว่น/แผ่นแปะ ตามกำหนด

ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกได้กำหนดวิธีการกินที่ถูกต้องคือ กินยาพร้อมกันทั้งสองเม็ด หรือกินทีละเม็ดห่างกัน 12 ชั่วโมง โดยต้องกินภายใน 120 ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การกินทั้งสองวิธีนี้ถ้าใช้ได้เร็วก็จะได้ดี





ข้อควรระวัง



ไม่ควรนำยาคุมกำเนิดฉุกเฉินมาใช้แทนที่วิธีการคุมกำเนิดปกติ เพราะวิธีนี้มีประสิทธิภาพต่ำกว่า และทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูงหากใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน




“การกินยาคุมฉุกเฉินล่วงหน้าก่อนมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการท้องได้เลย”



- การคุมกำเนิดที่ต้องใช้บุคลากรทางการแพทย์ รับประทานได้ที่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน และคลินิกเอกชนบางแห่ง

1. ยาฉีดคุมกำเนิด มี 2 ชนิด คือ ฉีดแล้วคุมได้ 3 เดือน และ 1 เดือน โดยฉีดที่กล้ามเนื้อต้นแขน หรือสะโพก หลังฉีดอาจมีอาการปวดตึงๆ ในบริเวณที่ฉีดยาประมาณ 1 วัน แล้วจะหายไปเอง ที่สำคัญคือ หลังฉีดยาอย่าไปคลั่งบริเวณที่ฉีดยาเพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วเกินไป การรับบริการ ให้ไปรับบริการฉีดยาใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน เมื่อครบกำหนดฉีดยา ก็ไปฉีดยาตามกำหนดนัดหมาย โดยไม่ต้องรอให้ประจำเดือนมา



- 
- ยาฉีดคุมกำเนิดชนิด 3 เดือน (มีค่อนข้างหลากหลาย) มักจะทำให้มีประจำเดือนกะปริบกะปรอยหรือไม่มา บางรายอาจจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากกว่าปกติ
 - ยาฉีดคุมกำเนิดชนิด 1 เดือน (ชื่อการค้า Cyclofem®) ประจำเดือนจะมาทุกเดือนเช่นเดียวกับการกินยาเม็ดคุมกำเนิด



ข้อควรรู้



หลังฉีดยาคุมกำเนิดชนิด 3 เดือน รอบเดือนจะผิดปกติเกือบทุกคน โดยมาไม่เหมือนเดิม ระยะเวลาจะมากะปริบกะปรอยไม่แน่นอน แต่เมื่อฉีดนานๆ หลายเข็มเข้า ประจำเดือนจะหายไปเลย ไม่ต้องกังวล เพราะถ้าหยุดฉีดไประยะหนึ่ง ฮอโมนจากร่างกายจะเริ่มทำงาน ประจำเดือนก็จะมาปกติ

ลืมฉีดยาคุมตามนัดหมาย ทำอย่างไร ไม่เป็นไร ยังสามารถไปรับการฉีดยาเชื่อมต่อไปช้ากว่าที่กำหนดนัดได้ถึง 4 สัปดาห์ แต่ไม่ควรรีรอ หากครบกำหนดนัดก็ควรรีบไปทันที





2. ห่วงอนามัยคุมกำเนิด มีลักษณะเป็นเหมือนรูปตัว T หรือรูปสมอเรือ ขดไปมาใส่ในโพรงมดลูกเพื่อป้องกันการฝังตัวของไข่ การใส่ห่วงอนามัยจะไปรับบริการใส่เมื่อใดก็ได้ (หากแน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์) ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือภายใน 10 วันนับจากวัน

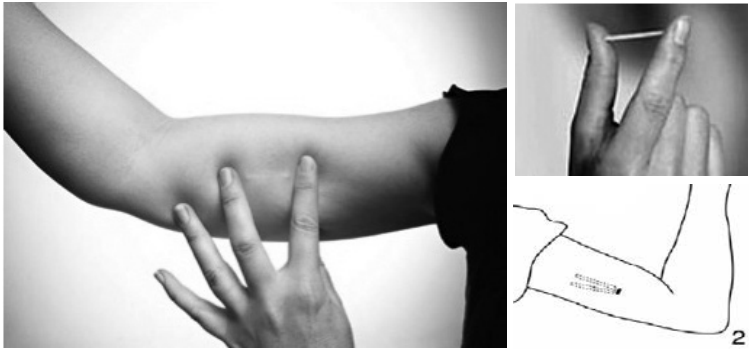
แรกที่มีประจำเดือน สามารถคุมกำเนิดได้นาน 5 และ 10 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัย หลังใส่ห่วงฯ แพทย์จะนัดตรวจเป็นระยะๆ ควรไปตามนัดหมายจนกว่าจะครบกำหนดถอดห่วงอนามัย

เคล็ดไม่ลับ

ผู้ที่ใส่ห่วงอนามัย จะมีสายไนลอนเล็กๆ อยู่ในช่องคลอด ควรหมั่นตรวจด้วยตัวเอง โดยเฉพาะช่วงหลังประจำเดือนหยุดแล้วใหม่ๆ ทุกเดือนว่ายังอยู่หรือไม่ ถ้าห่วงหลุดก็สามารถทำให้ตั้งท้องได้

มีผู้สงสัยว่า การใส่ห่วงอนามัยเมื่อร่วมเพศฝ่ายชายจะรู้สึกเจ็บหรือไม่

ช่องคลอดผู้หญิงจะมีเพียงสายไนลอนเล็กๆ โดยปกติช่องคลอดมีน้ำหล่อลื่นและมีมากขึ้นระหว่างการร่วมเพศ อีกทั้งอวัยวะเพศของฝ่ายชายจะอยู่เพียงในช่องคลอดเท่านั้นไม่มีโอกาสจะสัมผัสห่วงอนามัยได้จึงไม่รู้สึกเจ็บ




3. ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีการคุมกำเนิดได้นานถึง 3 และ 5 ปี ตามชนิดของยา

- ชนิดหลอดเดี่ยว (ชื่อการค้า Etoplan® หรือ Implanon® ใช้ได้นาน 3 ปี)
- ชนิด 2 หลอด (ชื่อการค้า Jadelle® ใช้ได้นาน 5 ปี)

สามารถรับบริการได้ในช่วง 5 วันแรกของประจำเดือน โดยแพทย์จะฝังฮอร์โมนซึ่งบรรจุในหลอดพลาสติกเล็กๆ ไว้ใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านใน มีผลในการคุมกำเนิดหลังจากฝังยา 24 ชั่วโมง การฝังยาอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ กะปริบกะปรอย ข้อดีของยาฝังคุมกำเนิด คือ ช่วยลดปัญหาเรื่องสลิ้มกินหรือสลิ้มฉืดยา และเมื่อครบกำหนด ให้ไปรับบริการที่สถานบริการสุขภาพเพื่อนำหลอดยาออก





4. การทำหมันหญิง เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีลูกเพียงพอแล้ว เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง ปลอดภัย และประหยัด ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับทำหมันหญิง มี 2 ระยะเวลา คือ

- ทำหมันหลังคลอดใหม่ๆ เรียกว่า หมันเปียก เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด โดยทำภายใน 48 ชั่วโมงหลังคลอด เป็นการทำหมันทางหน้าท้องที่ทำได้ง่าย
- ทำหมันปกติ เรียกว่า หมันแห้ง ทำในระยะไหนก็ได้และไม่ต้องเสียเวลาพักฟื้นในโรงพยาบาล หลังจากทำหมันแล้ว จะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันทีและประจำเดือนจะมาตามปกติ มีสุขภาพแข็งแรงเหมือนเดิม

5. การทำหมันชาย เหมาะสำหรับผู้ชายที่มีลูกเพียงพอแล้ว ทำได้ง่าย และปลอดภัย มีประสิทธิภาพสูง เป็นการผูกและตัดท่อน้ำเชื้ออสุจิทั้ง 2 ข้าง ไม่ให้ตัวอสุจิที่สร้างในลูกอัณฑะหลังออกมาพร้อมกับน้ำอสุจิ มีผลให้ตัวอสุจิไม่สามารถผสมกับไข่ในเพศหญิงได้ การตั้งครรรจ์จึงไม่เกิดขึ้น หลังทำหมันชาย ให้งดการมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพราะยังมีเชื้ออสุจิเหลือค้างอยู่ในท่อทางเดิน ทำให้มีโอกาสท้องได้ อีกทั้งเป็นการเพิ่มโอกาสให้ท่อทางเดินของเชื้ออสุจิที่ตัดไปแล้วต่อกันได้อีก ทำให้การคุมกำเนิดล้มเหลวได้⁷

⁷ <http://www.ruamphat-ts.com/?lay=show&ac=article&id=507905>





ความกังวลของการทำหมันชาย ผู้ชายส่วนใหญ่ มักจะสับสนว่า การทำหมันชายเป็นการตอนตัดลูกอัณฑะออก จนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความเสื่อมถอยในสมรรถภาพทางเพศ การศึกษาวิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า การทำหมันชายเป็นวิธีการที่ปลอดภัย และไม่มีผลเสียต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย

มีผู้ชายจำนวนหนึ่งมีเพศสัมพันธ์ไม่กี่วันหลังจากการทำหมัน เพราะต้องการทดสอบว่าอวัยวะของตนเองยังใช้งานได้หรือไม่ ทำให้ยังคงมีอสุจิเหลือค้างอยู่ในท่อทางเดิน ส่งผลให้ภรรยาตั้งครรภ์ต่างๆ ที่ทำหมันแล้ว



• เลือกการคุมกำเนิดให้เหมาะกับตนเองอย่างไรดี

หญิงและชายแต่ละคนมีเงื่อนไขชีวิต สุขภาพ สถานะการเงิน และวิถีทางเพศสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน จึงต้องเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมตามสภาพการณ์ของแต่ละคน ตารางต่อไปนี้แสดงรายละเอียดเพื่อพิจารณาวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง



วิธี คุมกำเนิด	เหมาะสำหรับ	ประสิทธิภาพในการ คุมกำเนิด ⁸ (ร้อยละ)		ราคา ⁹ โดย ประมาณ (บาท)
		ใช้จริงใน ทางปฏิบัติ และอาจมี ความผิด พลาดได้	ใช้ อย่างถูก ต้องไม่มี ผิด พลาด	
ถุงยาง อนามัยชาย	ใช้ได้ทุกโอกาส ไม่มีข้อบกพร่อง เหมาะสำหรับ ผู้มีเพศสัมพันธ์	85.0	98.0	30-35 (บรรจุ 3 ชิ้น)
ถุงอนามัย หญิง	ชั่วคราว นอกจากนี้ ยังเหมาะสำหรับใช้ เมื่อเกิดการ ผิดพลาดในการ คุมกำเนิดด้วย วิธีการอื่นๆ	79.0	95.0	120-200 (1 ชิ้น)

⁸ อ้างอิงจาก http://www.health.co.th/Journal2/54-54_Contraception Efficacy.html.html

⁹ องค์การแพช ร่วมกับ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ UNFPA. การศึกษาการกระจายเวชภัณฑ์คุมกำเนิดในประเทศไทย. ธันวาคม 2555



วิธี คุมกำเนิด	เหมาะสำหรับ	ประสิทธิภาพในการ คุมกำเนิด (ร้อยละ)		ราคา โดย ประมาณ (บาท)
		ใช้จริงใน ทางปฏิบัติ และอาจมี ความผิด พลาดได้	ใช้ อย่างถูก ต้องไม่มี ผิด พลาด	
ยาเม็ด คุมกำเนิด	ผู้ต้องการคุมกำเนิด ชั่วคราว และมีวินัย	92.0	99.7	20-450
แผ่นแปะ คุมกำเนิด	ในการใช้ยา สามารถใช้ได้อย่าง	92.0	99.7	420-450
วงแหวนคุม กำเนิด	ถูกต้อง	92.0	99.7	420-490
ยาเม็ด คุมกำเนิด ฉุกเฉิน	ใช้ในกรณีฉุกเฉิน เท่านั้น คือหลังมี เพศสัมพันธ์แล้วพบ ว่าลืมคุมกำเนิด หรือถุงยางแตก	ไม่มีข้อมูล	85.0 ¹⁰	25-50
ยาฉีด คุมกำเนิด	ผู้ต้องการคุมกำเนิด ชั่วคราว และไม่ต้อง การกินยาทุกวัน	97.0	99.7	35-120 (ไม่รวม ค่าฉีด)

¹⁰ สันถุนา ภัทรราชย์. การคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency Contraception)



วิธี คุมกำเนิด	เหมาะสำหรับ	ประสิทธิภาพในการ คุมกำเนิด (ร้อยละ)		ราคาโดย ประมาณ (บาท)
		ใช้จริงใน ทางปฏิบัติ และอาจมี ความผิด พลาดได้	ใช้ อย่างถูก ต้องไม่มี ผิด พลาด	
ห่วงอนามัย	- ผู้ที่ต้องการวิธี คุมกำเนิดที่มี ประสิทธิภาพใน ระยะเวลา ที่ยาวนานขึ้น	99.2	99.4	500-600
ยาฝัง คุมกำเนิด	- ผู้ที่มักลืมกิน/ แปะยา ลืมฉีดยา - ผู้ที่ขาดทักษะชีวิต ในการใช้ยาคุม- กำเนิดอื่นๆ - คู่สมรสที่มีบุตร เพียงพอแต่ไม่ ตัดสินใจทำหมัน	99.95	99.95	1,800- 3,000 (ไม่รวมค่า บริการ)
ทำหมันชาย	ผู้ที่มีบุตร เพียงพอแล้ว	99.85	99.9	ไม่เสีย ค่าใช้จ่าย กรณีโรง พยาบาล
ทำหมันหญิง	ผู้ที่มีบุตร เพียงพอแล้ว	99.5	99.5	รัฐ





การคุมกำเนิดหลังยุติการตั้งครรภ์มีความสำคัญ

หากไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังแท้ง จะมีการตกไข่รวดเร็ว ภายหลังแท้ง ควรเริ่มคุมกำเนิดได้ทันที หรืออย่างช้าไม่เกิน 2 สัปดาห์หลังแท้ง เนื่องจากมีโอกาสตั้งครรภ์เร็วมากแม้ว่าประจำเดือนยังไม่มาก็ตาม นอกจากนั้นแล้ววิธีคุมกำเนิดแบบดั้งเดิม เช่น การนับวันปลอดภัย หรือการหลั่งภายนอก มีโอกาสล้มเหลวในทางปฏิบัติสูงถึงเกือบร้อยละ 30 จึงเป็นวิธีที่ไม่ควรเลือกใช้อีกต่อไป



• สถานบริการสุขภาพแต่ละประเภทให้บริการอะไรได้บ้าง

มักมีคำถามว่าจะไปหาบริการคุมกำเนิดวิธีการต่างๆ ที่มีอยู่ได้ที่ไหนบ้าง ก่อนอื่น ต้องทำความเข้าใจว่าสถานบริการบางแห่งไม่สามารถให้บริการคุมกำเนิดได้ทุกวิธี เช่น กรณีใส่ห่วง หรือฝังยา ผู้ให้บริการต้องมีทักษะเฉพาะ ดังนั้น จึงขึ้นอยู่กับว่าสถานบริการนั้นๆ มีผู้ที่ผ่านการอบรมทักษะเฉพาะนี้หรือไม่ แต่การฉีดยาคุมกำเนิด เป็นทักษะทั่วไปจึงให้บริการได้ ซึ่งยาฉีดก็พบว่ามีขายในร้านขายยาเช่นเดียวกัน โดยเป็นการซื้อเพื่อนำไปฉีดที่สถานบริการ การให้บริการวิธีการคุมกำเนิดแต่ละวิธี สามารถแยกได้ตามสถานบริการโดยคร่าวๆ ดังต่อไปนี้



✱ มีบริการ ✱✱ มีผลิต ภัณฑ์ให้เลือกหลากหลาย

✓ มีบริการในบางสถานีอนามัยหรือโรงพยาบาล หรือมีจำหน่ายในร้านขายยาบางร้านเท่านั้น

✗ ไม่มีบริการ

วิธีคุมกำเนิด	สถานบริการ			
	โรงพยาบาล จังหวัด/อำเภอ รัฐ	สถานี อนามัย*	ร้านยา	คลินิก หรือ โรงพยาบาล เอกชน
ถุงยางอนามัย ชาย	✱	✱	✱✱	✓
ถุงอนามัย หญิง	✗	✗	✓	✗
ยาเม็ดคุมกำเนิด	✱	✱	✱✱	✓
แผ่นแปะ คุมกำเนิด	✗	✗	✓	✓
วงแหวน คุมกำเนิด	✗	✗	✓	✓
ยาเม็ดคุมกำเนิด ฉุกเฉิน	✓	✓	✱✱	✓



วิธีคุมกำเนิด	สถานบริการ			
	โรงพยาบาล จังหวัด/อำเภอ รัฐ	สถานี อนามัย*	ร้านยา	คลินิก หรือ โรงพยาบาล เอกชน
ยาฉีดคุมกำเนิด	*	*	✓	✓
ห่วงอนามัย	✓	✓	×	✓
ยาฝังคุมกำเนิด	✓	✓	×	✓
ทำหมันหญิง	*	×	×	✓
ทำหมันชาย	*	×	×	✓


* ปัจจุบันสถานอนามัยเกือบทุกแห่งจะเปลี่ยนชื่อเป็น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

• การรับบริการที่สถานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชน

การรับบริการครั้งแรกของผู้ใช้บริการ จะได้รับบริการดังนี้

- ลงทะเบียนและทำบัตรประจำตัวโรงพยาบาล
- การซักประวัติและการคัดกรองเบื้องต้น
- การให้คำปรึกษาและการให้ความรู้วิธีการคุมกำเนิดชนิดต่างๆ



- 
- การตรวจร่างกายและการให้บริการคุมกำเนิดที่เลือกใช้ ซึ่งควรเป็นวิธีที่ผู้ใช้และคู่ได้ตัดสินใจร่วมกันว่าเหมาะสม พร้อมข้อจำกัดของวิธีการคุมกำเนิดที่เลือก ตลอดจนความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจพบ และวิธีแก้ไข
 - นัดหมายตรวจติดตามเพื่อสอบถามอาการข้างเคียงและอาการผิดปกติที่พบ และให้ความมั่นใจในการคุมกำเนิดแก่ผู้ใช้บริการและคู่

• กรณีรับบริการที่ร้านขายยา

โดยทั่วไป ร้านขายยาไม่มีขั้นตอนการให้บริการเหมือนสถานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชน โดยให้บริการตามที่ผู้ใช้บริการร้องขอ การให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้บริการขึ้นอยู่กับจำนวนผู้มาใช้บริการ ขณะนั้น อย่างไรก็ตาม หากเป็นร้านที่มีเภสัชกรประจำ และได้พบกับเภสัชกรก็สามารถซักถามและขอคำแนะนำในการใช้ยาและเวชภัณฑ์คุมกำเนิดได้





● เข้าใจ เท่ากัน ข้อจำกัดของหน่วยบริการในประเทศไทย

ผู้มีสิทธิในหลักประกันสุขภาพ สามารถเข้ารับบริการคุมกำเนิดได้ที่หน่วยบริการที่ขึ้นทะเบียนไว้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย แต่ถ้าไปรับบริการที่หน่วยบริการที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนไว้ก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง

ตั้งแต่ปี 2545 เป็นต้นมา การคุมกำเนิดด้วยห่วงอนามัยและยาฝังคุมกำเนิด สถานบริการสุขภาพส่วนใหญ่จะไม่มีบริการเนื่องจากเวชภัณฑ์มีราคาแพง โดยมักจะแนะนำให้ใช้วิธีอื่นที่มีอยู่ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาฉีดคุมกำเนิด

แต่ปัจจุบัน สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติมีโครงการสนับสนุนการคุมกำเนิดด้วยห่วงอนามัยและยาฝังคุมกำเนิดให้กับสถานบริการสาธารณสุขเพื่อให้บริการแม่วัยรุ่น/วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2557 เป็นต้นไป จึงควรติดต่อสอบถามว่ามีบริการคุมกำเนิดที่ต้องการหรือไม่ก่อนเข้ารับบริการ



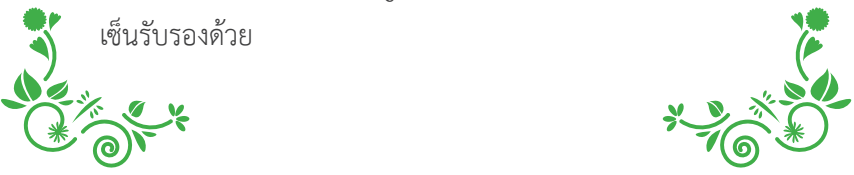


อายุต่ำกว่า 18 ปี เข้ารับบริการคุมกำเนิดเองได้ไหม

ขอรับบริการด้วยตนเองได้เลย (แม้ว่าอาจมีผู้ให้บริการที่ไม่เข้าใจมองด้วยสายตาที่ไม่ดีนัก เนื่องจากอาจรู้สึกว่ามีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่ก็ต้องให้บริการตามสิทธิ) โดยเราควรยืนยันความต้องการในการรับบริการคุมกำเนิด

ยกเว้น กรณีผู้บกพร่องทางกายหรือจิต (ไม่จำกัดอายุ) ต้องมีผู้ปกครองมาเซ็นรับรองด้วย

และ การทำหมันหญิง (กรณีแต่งงานแล้ว) ต้องมีสามีมาเซ็นรับรองด้วย





เครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม

เป็นการรวมตัวของหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาควิชาการ ตั้งแต่ปี 2550 ที่ทำงานในด้านเพศศึกษา อนามัยเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว การปรึกษาทางเลือกเมื่อท้องไม่พร้อม การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย การให้ความช่วยเหลือผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรง รวมทั้งสถานที่พักพิง บ้านพักครอบครัว การเลี้ยงดูอุปการะเด็กเป็นบุตรบุญธรรม และกลุ่มสนับสนุนพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ในปี 2557 เครือข่ายฯ มีสมาชิกรวมทั้งสิ้น 68 องค์กร

เครือข่ายท้องไม่พร้อม มีวัตถุประสงค์ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงาน แสวงหาทิศทางและความร่วมมือในการทำงานร่วมกัน เพื่อดำเนินกิจกรรมอย่างครบวงจร สอดคล้องกับภาพรวมของการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อม เพื่อให้ผู้หญิงที่ประสบปัญหาได้มีทางเลือกที่เหมาะสมกับเงื่อนไขชีวิตต่อไป โดยมีเป้าหมายในระยะยาว เพื่อให้ผู้หญิงและ/หรือเด็กที่เกิดมามีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีขอบข่ายการดำเนินงานดังนี้

1. ป้องกันท้องไม่พร้อม ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษาและทักษะชีวิต และบริการคุมกำเนิดที่มีคุณภาพ
2. เสริมพลังให้กับผู้หญิงท้องไม่พร้อม และพัฒนาบริการปรึกษาทางเลือกที่ผู้หญิงเข้าถึงได้
3. พัฒนาเครือข่ายส่งต่อให้ความช่วยเหลือทางสุขภาพและทางสังคม
4. สร้างความเข้าใจต่อสังคมและขับเคลื่อนนโยบายในประเด็นท้องไม่พร้อม

ติดตามงานของเครือข่ายท้องไม่พร้อมได้ที่ www.choicesforum.wordpress.com



รายนามคณะทำงาน

1. รศ. ดร. กฤตยา อาชวนิจกุล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
2. นพ. พรเพชร ปัญญาปิยะกุล สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข
3. นพ. บุญฤทธิ์ สุจริตน์ สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. บุญพลอย ตูลาพันธ์ สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข
5. เรณู ชูนิล สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. ธัชณัช พันตรา สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. วรภัทร แสงแก้ว โรงพยาบาลปทุมธานี
8. มณีนีทิพย์ วีระรัตน์มณี โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
9. ดร. ชนิษฐา บุรณพันธ์ศักดิ์ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
10. พ.ต.อ. หญิง ชุตินา พันธุ์ โรงพยาบาลตำรวจ
11. วรัญญา พิทักษ์เทพสมบัติ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ
12. ดร. วราภรณ์ แซ่มสนิท แผนงานสุขภาพของผู้หญิง สมาคมเพศวิถีศึกษา
13. วรณภา นาราเวช มูลนิธิคอนเซ็ปท์
14. สุปรีชา เบาทิพย์ Women on Web
15. เอมอร คงศรี สายปรึกษาเอดส์ ท้องไม่พร้อม 1663 มูลนิธิเข้าถึงเอดส์
16. สมรรถธรรม สุขนิรันดร์ สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน
17. สุมาลี โตกทอง มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง
18. ทศนัย ชันตยาภรณ์ มูลนิธิแพธทูเฮลท์
19. พรนุช สถาผลสวัสดิ์ มูลนิธิแพธทูเฮลท์
20. ชยุด พ่วงมหา มูลนิธิแพธทูเฮลท์
21. อังศิยานาถ ศรีจันทร์ มูลนิธิแพธทูเฮลท์

