



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“ท้องไม่พร้อม” ในวัยเรียน ปัญหามีทางออก

พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหา
การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559
มีทางออกสำหรับวัยรุ่นที่ประสบปัญหา
โดยหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมีระบบ
บริการที่รองรับ ใน 2 ทางเลือกหลัก ได้แก่

My Choice

การตัดสินใจเลือก



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563





ทางเลือกที่ 1 “ท้องต่อ”

ถ้าตัดสินใจตั้งครรภ์ต่อ
บริการที่รองรับ ได้แก่

การดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ ฝากท้อง
เพื่อความปลอดภัยของแม่และลูก
ฝากท้องทันทีที่ทราบว่าตั้งครรภ์
ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ “ฟรี”

การคลอด

สามารถคลอดบุตรได้ในสถานบริการ
สาธารณสุขของรัฐและเอกชนได้ตามสิทธิ
สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่สายด่วน สปสช.



ถ้าไม่ต้องการอยู่บ้านหรือในชุมชน
สามารถขอเข้าพักที่

บ้านพักเด็กและครอบครัว
สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งมีในทุกจังหวัด

สหทัยมูลนิธิ หรือ บ้านพักฉุกเฉิน
สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี
ซึ่งเป็นบ้านพักของเอกชน

ไม่พร้อมเลี้ยงดูลูก
บริการที่รองรับ ได้แก่

การฝากเลี้ยงชั่วคราว หรือ ขอยกบุตรบุญธรรม
รายละเอียดเพิ่มเติม: dcy.go.th/webnew/main

หลังคลอด บริการที่รองรับ ได้แก่

คุมกำเนิดหลังคลอด โดยการ
ฝังยาคุมกำเนิด หรือใส่ห่วงอนามัย “ฟรี”

เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด
สำหรับคนที่มีรายได้น้อย ขอรับสิทธิได้ที่
เทศบาล อบต. สำนักงานเขตทุกเขตใน
กรุงเทพมหานคร หรือศาลาว่าการเมืองพัทยา



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



ทางเลือกที่ 2 “ทำแท้ง”



บริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย
และถูกกฎหมาย ต้องเป็นไปตาม
เงื่อนไขที่กฎหมายกำหนด และ
ผู้ให้บริการต้องเป็นแพทย์เท่านั้น



กรณีตั้งท้องต่ำกว่า 12 สัปดาห์

สามารถเข้ารับบริการได้ทั้งที่
โรงพยาบาลและคลินิกที่มีบริการ

กรณีตั้งท้อง 12-24 สัปดาห์

ต้องเข้ารับบริการในโรงพยาบาลที่มีบริการเท่านั้น



ฟรีในหญิงไทยทุกกลุ่มอายุ ทุกสิทธิการรักษา
ที่จำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์ตามเงื่อนไขของ
กฎหมายอาญา และข้อบังคับของแพทยสภา

บริการหลังการยุติการตั้งครรภ์

บริการคุมกำเนิดหลังคลอด
โดยการฝังยาคุมกำเนิด หรือ
ใส่ห่วงอนามัย “ฟรี”





ช่องทางบริการ

สอบถามข้อมูลและปรึกษาปัญหา

ปรึกษาปัญหาท้องไม่พร้อม
สายด่วน 1663

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม
สายด่วน 1300

สอบถามเรื่องสิทธิหลักประกันสุขภาพ
สายด่วน สปสช. 1330

คลินิกวัยรุ่น
ในสถานบริการสาธารณสุข

ปรึกษาออนไลน์

Facebook Fanpage **Lovecare Station**
หรือห้องแชท www.lovecarestation.com

Facebook Fanpage
**1663 สายด่วนปรึกษาปัญหาเอดส์
และท้องไม่พร้อม**

Facebook Fanpage **Rsathai** หรือ
เครือข่ายอาสาเพื่อยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย
www.rsathai.org

สิทธิด้านการศึกษาต่อ

ศูนย์บริการประชาชนกระทรวงศึกษาธิการ
สายด่วนการศึกษา 1579

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



ถ้าเพื่อน “ท้อง” ต้องทำ อย่างไร?

“เพื่อนเข้าใจเพื่อน”

ทันทีที่ได้ยินคำว่า “ท้องไม่พร้อม” ความคิดแรกคือ
เรื่องนี้ต้องเกิดจากพฤติกรรมนอกกลุ่มนอกทางอย่างแน่นอน

ที่จริงแล้ว ปัญหาท้องไม่พร้อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ
เช่น ถูกข่มขืน ปฏิเสธไม่เป็น ไม่มีอุปกรณ์คุมกำเนิด คุมแล้ว
แต่พลาด ใช้วิธีคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

สำหรับเพื่อนที่
ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม
คุณอาจเป็นที่พึ่งเดียวของเขา
การรับฟังและช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เท่ากับ
สร้างโอกาสให้คนอื่นๆ หนึ่งรอดพ้นจากวิกฤต
ซึ่งอาจหมายถึงช่วงเวลา
แห่งความเป็นความตายในชีวิตของเขา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



เทคนิคให้คำปรึกษา

1 ฟังความเชื่อมั่น

คนท้องไม่พร้อมมักรู้สึกแยกับตัวเอง ส่วนใหญ่โทษตัวเอง
รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า ในวิกฤตแบบนี้ จะคิดแก้ปัญหาที่ทำได้ยาก

สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- เปิดใจรับฟัง อย่าเพิ่งตัดสินถูกผิด อย่าเพิ่งให้ความเห็น
ให้เพื่อนได้เล่าปัญหา และสื่อสารความรู้สึก
- ชวนมองปัญหาในมุมที่กว้างขึ้น
เพื่อคลี่คลายความรู้สึก และสร้างกำลังใจ

ตัวอย่างคำพูด

“ไม่ใช่เธอ
คนเดียวหรอกที่เจอ
ปัญหาแบบนี้”



2 มองหาทางออก

เมื่อสภาพจิตใจดีขึ้น กลับมาเป็นตัวของตัวเองแล้ว เพื่อนก็พร้อมที่จะใช้สติปัญญา คิดแก้ปัญหา สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ เงื่อนไขในชีวิตแต่ละคนต่างกัน คนที่จะตัดสินใจว่าควรทำอะไร คือคนที่ประสบปัญหาเอง

สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- ชวนให้นึกถึงทางออกที่เป็นไปได้ ซึ่งอาจมีหลายทาง
- ชวนให้นึกถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางออก

“เธอจะคุยกับแม่ เรื่องนี้ไหม แม่จะว่ายังไง”

“หรือไปปรึกษา พี่พยาบาลเลย จะเป็นยังไง”

3 ตัดสินใจ

เมื่อเราทำดีที่สุดแล้วใน 2 ข้อแรก ในการตัดสินใจเลือกทางออก คนที่ประสบปัญหาจะต้องตัดสินใจเอง เพราะเป็นความรับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ทางเลือก “ท้องไม่พร้อม”

ปัญหาท้องไม่พร้อม มี 2 ทางเลือกหลัก คือ



ท้องต่อ



ทำแท้ง

ทั้งสองทางเลือก มีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ
ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ประสบปัญหามีชีวิตปลอดภัย
และได้เลือกทางออกที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

ปัญหา
“ท้องไม่พร้อม”
มีทางออก

สายด่วน
ท้องไม่พร้อม
โทร 1663

หรือ ศูนย์
ช่วยเหลือสังคม
โทร 1300

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



วัยทัน (ไม่พร้อมท้อง) รอก่อน

วิธีการป้องกันที่ดีก่อนมีเพศสัมพันธ์



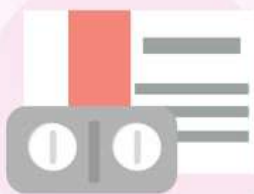
ถุงยางอนามัย : เป็นวิธีการคุมกำเนิดชั่วคราวที่ใช้ได้ง่าย สะดวก ปลอดภัย ป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ หากใช้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการป้องกัน ได้ถึง 98%



ยาเม็ดคุมกำเนิด : เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก เหมาะสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์ประจำ แต่ต้องกินอย่างสม่ำเสมอ หากใช้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการป้องกันถึง 99.7%



ยาฝังคุมกำเนิด : เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3 – 5 ปี ตามชนิดของยา และให้ประสิทธิภาพสูงถึง 99.95% สำหรับวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่ต้องการคุมกำเนิด สามารถเข้ารับบริการได้ที่สถานบริการในเครือข่ายของ สปสช. ทั่วประเทศ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย



ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน : วิธีนี้เหมาะสมกับกรณีฉุกเฉินจริงๆ เช่น ถูกบังคับ หรือถุงยางอนามัยฉีกหรือหลุด หากใช้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการป้องกัน 85%

ที่มา : คู่มือประชาชน ไม่ท้อง...ได้ไหม สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย



วัยรุ่น ไม่ต้อง...ได้มัย!

เมื่อเรารักกัน

มี...ไม่มี

ต้องมีเพศสัมพันธ์
/เซ็กส์ หรือไม่

ต้องคิดก่อน
มีเพศสัมพันธ์

มีเพศสัมพันธ์



- วิตกกังวล กลุ้มใจ
- เสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น กามโรค โรคเอดส์

- ห้องที่ไม่พร้อม มีไม่น้อยที่แก้ปัญหาไม่ได้ ต้องยุติการตั้งครรภ์
- เสี่ยงอันตรายจากการทำแท้ง



ไม่มีเพศสัมพันธ์

- สบายใจ ไร้กังวล
- อนาคตสดใส
- ความรักไม่จำเป็นต้องมีอะไรกันก็ได้

ไม่ต้องได้ไหม ทำได้ดี



- มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ต้องได้ไหม วัยรุ่น รุ่นใหม่ วางแผนล่วงหน้า
- สวมถุงยางอนามัย ทันเวลา ถูกวิธี ปลอดภัย ปลอดภัย ไม่ต้อง
- จุกเงินจริงๆ ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดจุกเงินให้ถูกต้อง ไม่ควรใช้เพื่อคุมกำเนิดเป็นประจำ



กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นวัยเรียนวัยรุ่น
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

สิทธิ และข้อมูล ที่ควรรู้ เมื่อ **ท้อง ไม่พร้อม**

ตามพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา (ฉบับที่ 28) พ.ศ. 2564
ผู้หญิงที่จำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์ สามารถเข้ารับบริการได้อย่างถูกกฎหมาย
ตามสถานพยาบาลที่ให้บริการด้านนี้ โดยกฎหมายได้ระบุเงื่อนไขที่ผู้หญิงสามารถยุติการตั้งครรภ์
ได้อย่างถูกกฎหมาย ดังนี้

1. อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์

กฎหมายคุ้มครองให้ผู้หญิง
สามารถขอรับบริการยุติการตั้งครรภ์ได้ โดยไม่มีความผิด

2. อายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 20 สัปดาห์

ผู้หญิงจะต้องผ่านการตรวจและได้รับคำปรึกษาทางเลือกจากทีมแพทย์
และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้ หลังได้รับข้อมูลที่รอบด้าน
และเข้าใจทางเลือกทั้งหมด

3. ในกรณีที่มีความจำเป็นทางการแพทย์

กฎหมายยังอนุญาตให้ยุติการตั้งครรภ์ได้
หากเข้าเงื่อนไขใดข้อหนึ่งตามมาตรา 305 ของประมวลกฎหมายอาญา
ได้แก่

- การตั้งครรภ์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายหรือจิตใจของแม่
- การกลืนครรภ์มีความเสี่ยงที่จะมีความผิดปกติหรือพิการรุนแรง
- การตั้งครรภ์เกิดจากการกระทำผิดทางเพศ โดยไม่ต้องมีการแจ้งความ
(เช่น การข่มขืน) หรือการตั้งครรภ์ในผู้หญิงที่อายุต่ำกว่า 15 ปี

คำเตือน!!
การยุติการตั้งครรภ์ด้วยตนเอง
โดยการซื้อยาจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ
โดยเฉพาะเมื่ออายุครรภ์เกินกว่า 12 สัปดาห์
อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
และถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย

ปรึกษา ได้ผ่านช่องทาง ดังนี้

1. สายด่วนท้องไม่พร้อม
1663 กด 2
2. เฟซบุ๊กแฟนเพจ 1663
สายด่วนปรึกษาเอดส์
และท้องไม่พร้อม
3. ระบบปรึกษา
RSA Online
4. มูลนิธิทำงาน
@tamtang (ไอดี มี @)

