

## “ท้องไม่พร้อม” ในวัยเรียน ปัญหามีทางออก

# My Choice

## การตัดสินใจเลือก



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



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี | จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



## ทางเลือกที่ 1 “ท้องต่อ”

ถ้าตัดสินใจตั้งครรภ์ต่อ  
บริการที่รองรับ ได้แก่

การดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ ฝากท้อง  
เพื่อความปลอดภัยของแม่และลูก  
ฝากท้องทันทีที่ทราบว่าจะตั้งครรภ์  
ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ “ฟรี”

### การคลอด

สามารถคลอดบุตรได้ในสถานบริการ  
สาธารณสุขของรัฐและเอกชนได้ตามสิทธิ  
สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สายด่วน สปสช.



ถ้าไม่ต้องการอยู่บ้านหรือในชุมชน  
สามารถขอเข้าพักที่

บ้านพักเด็กและครอบครัว  
สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและ  
ความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งมีในทุกจังหวัด

สหทัยมูลนิธิ หรือ บ้านพักฉุกเฉิน  
สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี  
ซึ่งเป็นบ้านพักของเอกชน

ไม่พร้อมเลี้ยงดูลูก  
บริการที่รองรับ ได้แก่

การฝากเลี้ยงชั่วคราว หรือ ขอยกบุตรบุญธรรม  
รายละเอียดเพิ่มเติม: [dcy.go.th/webnew/main](http://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](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



## ทางเลือกที่ 2 "ทำแท้ง"



บริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และถูกกฎหมาย ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขที่กฎหมายกำหนด และผู้ให้บริการต้องเป็นแพทย์เท่านั้น



กรณีตั้งท้องต่ำกว่า 12 สัปดาห์

สามารถเข้ารับบริการได้ที่  
โรงพยาบาลและคลินิกที่มีบริการ

กรณีตั้งท้อง 12-24 สัปดาห์

ต้องเข้ารับบริการในโรงพยาบาลที่มีบริการเท่านั้น



ฟรีในหญิงไทยทุกกลุ่มอายุ ทุกสิทธิการรักษา  
ที่จำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์ตามเงื่อนไขของ  
กฎหมายอาญา และข้อบังคับของแพทยสภา

บริการหลังการยุติการตั้งครรภ์

บริการคุมกำเนิดหลังคลอด  
โดยการฝังยาคุมกำเนิด หรือ  
ใส่ห่วงอนามัย "ฟรี"

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



### ช่องทางบริการ

#### สอบถามข้อมูลและปรึกษาปัญหา

ปรึกษาปัญหาท้องไม่พร้อม  
สายด่วน 1663

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม  
สายด่วน 1300

สอบถามเรื่องสิทธิหลักประกันสุขภาพ  
สายด่วน สปสช. 1330

คลินิกวัยรุ่น  
ในสถานบริการสาธารณสุข

#### ปรึกษาออนไลน์

Facebook Fanpage **Lovecare Station**  
หรือห้องแชท [www.lovecarestation.com](http://www.lovecarestation.com)

Facebook Fanpage  
1663 สายด่วนปรึกษาปัญหาเอดส์  
และท้องไม่พร้อม

Facebook Fanpage **Rsathai** หรือ  
เครือข่ายอาสาเพื่อยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย  
[www.rsathai.org](http://www.rsathai.org)

#### สิทธิด้านการศึกษาต่อ

ศูนย์บริการประชาชนกระทรวงศึกษาธิการ  
สายด่วนการศึกษา 1579

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563





# ถ้าเพื่อน “ท้อง” ต้องทำ อย่างไร?



## “เพื่อนเข้าใจเพื่อน”

ทันทีที่ได้ยินคำว่า “ท้องไม่พร้อม” ความคิดแรกคือเรื่องนี้ต้องเกิดจากพฤติกรรมนอกเส้นทางอย่างแน่นอน  
ที่จริงแล้ว ปัญหาท้องไม่พร้อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถูกข่มขืน ปฏิเสธไม่เป็น ไม่มีอุปกรณ์คุมกำเนิด คุมแล้วแต่พลาด ใช้วิธีคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

สำหรับเพื่อนที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม คุณอาจเป็นที่พึ่งเดียวของเขา การรับฟังและช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เท่ากับสร้างโอกาสให้คนๆ หนึ่งรอดพ้นจากวิกฤต ซึ่งอาจหมายถึงช่วงเวลาแห่งความเป็นความตายในชีวิตของเขา



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



## เทคนิคให้คำปรึกษา

### 1 ฟังความเชื่อมั่น

คนท้องไม่พร้อมมักรู้สึกแย่กับตัวเอง ส่วนใหญ่โทษตัวเอง รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า ในวิกฤตแบบนี้ จะคิดแก้ปัญหาที่ทำได้ยาก

#### สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- เปิดใจรับฟัง อย่าเพิ่งตัดสินถูกผิด อย่าเพิ่งให้ความเห็น ให้เพื่อนได้เล่าปัญหา และสื่อสารความรู้สึก
- ขวนมอ่งปัญหาในมุมที่กว้างขึ้น เพื่อคลี่คลายความรู้สึก และสร้างกำลังใจ

ตัวอย่างคำพูด

“ไม่ใช่เธอ  
คนเดียวหรอกที่เจอ  
ปัญหาแบบนี้”



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



## 2 มองหาทางออก

เมื่อสภาพจิตใจดีขึ้น กลับมาเป็นตัวของตัวเองแล้ว เพื่อนก็พร้อมที่จะใช้สติปัญญา  
คิดแก้ปัญหา สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ เจื่อนไขในชีวิตแต่ละคนต่างกัน  
คนที่จะตัดสินใจว่าควรทำอะไร คือคนที่ประสบปัญหาเอง

### สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- ชวนให้นึกถึงทางออกที่เป็นไปได้ ซึ่งอาจมีหลายทาง
- ชวนให้นึกถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางออก



## 3 ตัดสินใจ

เมื่อเราทำดีที่สุดแล้วใน 2 ข้อแรก  
ในการตัดสินใจเลือกทางออก  
คนที่ประสบปัญหาจะต้องตัดสินใจเอง  
เพราะเป็นความรับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563



## ทางเลือก “ท้องไม่พร้อม”

ปัญหาท้องไม่พร้อม มี 2 ทางเลือกหลัก คือ



ท้องต่อ



ทำแท้ง

ทั้งสองทางเลือก มีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ  
ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ประสบปัญหาที่มีชีวิตปลอดภัย  
และได้เลือกทางออกที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

ปัญหา  
“ท้องไม่พร้อม”  
มีทางออก



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563

