

การคุมกำเนิดที่สามารถหาได้ง่ายๆ และช่วย ป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ที่ดีที่สุดคือการใช้ถุงยางคุมกำเนิดในฝ่ายชาย โดยจะป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น หนองใน ซิฟิลิส และเอดส์ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต ได้แต่การใช้ถุงยางต้องไม่ใช่สารหล่อลื่นอื่นๆ ที่มีผลทำให้ถุงยางเสื่อม เช่น โลชั่น ครีมบำรุงผิว น้ำมัน หากจำเป็นต้องใช้สารหล่อลื่นต้องใช้ เจลหล่อลื่นที่ไม่มีผลต่อถุงยาง



สาเหตุของการตั้งท้องไม่พร้อมในวัยรุ่นไทย เนื่องจากขาดความรู้เรื่องเพศศึกษาและเรื่องการคุมกำเนิดที่ถูกวิธี มีความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับการร่วมเพศที่คิดว่า "ครั้งเดียวคงไม่ท้อง" ไม่สวมถุงยางอนามัย เพราะรู้สึกว่าการขัดขวางความรู้สึกทางเพศ คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์กับคู่อุปถัมภ์โดยไม่ป้องกันนอกจากปัญหาการตั้งท้องไม่พร้อมแล้วยังส่งผลถึงการทำแท้ง รวมถึงการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างเช่น โรคเอดส์ ที่ขณะนี้ตัวเลขวัยรุ่นไทยติด "โรคร้าย" นี้เพิ่ม สูงขึ้นอย่างน่าใจหาย

ประมาณร้อยละ 85 ของผู้หญิงที่ยังมีเพศสัมพันธ์อยู่และไม่ต้องการใช้วิธีการคุมกำเนิดใดๆ จะท้องภายในหนึ่งปีผู้หญิงสามารถตั้งท้องได้ใน ระหว่างที่ให้นมลูกหรือหลังจากคลอดลูกได้เพียง 10 วันและแม้กระทั่งในระหว่างที่มีเม้นส์อยู่ การหลังข้างนอกและการงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์เป็นช่วงๆ ไม่ได้ช่วยป้องกันท้องหรือป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ข้างล่างนี้คือรูปแบบการคุมกำเนิดที่คุณอาจเลือกใช้ คุณสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้โดย

1. งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์โดยเด็ดขาด
2. ใช้วิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ



ถ้าคุณยังมีเพศสัมพันธ์อยู่และไม่ต้องการตั้งท้องควรคุมกำเนิดเสมอ

การป้องกันการตั้งครรภ์ ไม่พร้อมในวัยรุ่น



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลโคกขี้หนอน
อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

วัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น โดยเฉพาะเรื่องเพศ การหาทางออกที่ดีจากการหมกหมุ่นเรื่องเพศ เช่นการออกกำลังกาย เล่น กีฬา การอ่านหนังสือ การร้องเพลง หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม ที่สามารถหันเหการหมกหมุ่นเรื่องเพศ เป็นสิ่งที่ดีที่สุด แต่การป้องกัน เมื่อจำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ต้องให้วัยรุ่นทราบ เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ตลอดจนป้องกันการตั้งครรภ์ใน วัยที่ไม่สมควรหรือในสภาพที่ไม่พร้อมการป้องกันการตั้งครรภ์หรือคุมกำเนิดมีหลายวิธีความแตกต่างกัน เช่น

- การใช้ห่วงกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 98%
- การรับประทานยาคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ประมาณ 95%
- การฉีดยาคุมกำเนิด ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 99%

- การใช้หมวกครอบปากมดลูก ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 80%
- การใช้ยาฝังคุมกำเนิดได้ผิวหนังบริเวณต้นแขน ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 99%
- การใช้ถุงยางอนามัยในผู้ชายป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 86%
- การใช้ยาฆ่าสเปิร์มฉีดล้าง ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 74%
- การหลั่งภายนอกช่องคลอดป้องกันการตั้งครรภ์ ได้ประมาณ 60-80%
- การนับวันที่ไข่ตกเพื่อบรรลุระยะปลอดภัย ป้องกัน การตั้งครรภ์ได้ประมาณ 70-75%



จากข้อมูลประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์วิธีต่างๆ ก็ได้ป้องกันได้ 100% ดังนั้นการมี เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ไม่สมควรเพราะไม่พร้อม ทั้งวุฒิภาวะและฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม จึงไม่ควรมี เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร และเป็นสิ่งที่ควรยกเว้นหรือไม่ควรทดลองปฏิบัติ คำกล่าวที่ว่าอดข้าวจนถึง คาดชีวาวายแต่ไม่ตายเพราะอดเสนาหาเพราะเพศสัมพันธ์ไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในวัยดังกล่าวแต่

การเล่าเรียนเขียนอ่านซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นและทำให้เป็นรากฐานทางอาชีพที่ดีในอนาคต

