

การป้องกันและแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของ
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี
ประจำปี พ.ศ.2566



ถ้าเพื่อน "ท้อง" ต้องทำอย่างไร?

"เพื่อนเข้าใจเพื่อน"

ทันทีที่ได้ยินคำว่า "ท้องไม่พร้อม" ความคิดแรกคือ เรื่องนี้ต้องเกิดจากพฤติกรรมนอกกลุ่มนอกทางอย่างแน่นอน ที่จริงแล้ว ปัญหาท้องไม่พร้อม เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถูกข่มขืน ปฏิเสธไม่เป็น ไม่มีอุปกรณ์คุมกำเนิด คุมแล้วแต่พลาด ใช้วิธีคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

สำหรับเพื่อนที่
ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม คุณอาจเป็นที่พึ่งเดียวของเขา
การรับฟังและช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เท่ากับ
สร้างโอกาสให้คนๆ หนึ่งรอดพ้นจากวิกฤต
ซึ่งอาจหมายถึงช่วงเวลา
แห่งความเป็นความตายในชีวิตของเขา

สามารถติดตามอ่านรายละเอียดข้อมูลการดำเนินงาน
การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะ
คลอดก่อนกำหนด ขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าไซ
ผ่านเว็บไซต์ <https://www.nongyasai-sao.go.th> หรือสแกน QR Code



เทคนิคให้คำปรึกษา



1. ฟังความเชื่อมั่น

คนท้องไม่พร้อมรู้สึกแยกับตัวเอง ส่วนใหญ่โทษตัวเอง
รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า ในวิกฤตแบบนี้ จะคิดแก้ปัญหาที่ทำได้ยาก

สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- เปิดใจรับฟัง อย่าเพิ่งตัดสินถูกผิด อย่าเพิ่งให้ความคิดเห็น
ให้เพื่อนได้เล่าปัญหา และสื่อสารความรู้สึก
- ชวนมองปัญหาในมุมที่กว้างขึ้น
เพื่อคลี่คลายความรู้สึก และสร้างกำลังใจ

ตัวอย่างคำพูด

"ไม่ใช่เธอคนเดียวหรอก
ที่เจอปัญหาแบบนี้"



2. มองหาทางออก

เมื่อสภาพจิตใจดีขึ้น กลับมาเป็นตัวของตัวเองแล้ว เพื่อนก็พร้อม
ที่จะใช้สติปัญญา คิดแก้ไขปัญหา สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ เจ็บใจในชีวิต
แต่ละคนต่างกัน คนที่จะตัดสินใจว่าควรทำอะไร คือคนที่ประสบปัญหาเอง

สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- ชวนให้นึกถึงทางออกที่เป็นไปได้ ซึ่งอาจมีหลายทาง
- ชวนให้นึกถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางออก

"เธอจะคุยกับแม่เรื่องนี้ไหม
แม่จะว่ายังไง"
"หรือไปปรึกษา
พี่พยาบาลเลย
จะเป็นยังไง"

3. ตัดสินใจ

เมื่อเราทำดีที่สุดแล้วใน 2 ข้อแรก ใน
การตัดสินใจเลือกทางออก
คนที่ประสบปัญหาจะต้องตัดสินใจเอง
เพราะเป็นความรับผิดชอบต่อชีวิต
ของตัวเอง



ทางเลือก "ท้องไม่พร้อม"



ปัญหาท้องไม่พร้อม มี 2 ทางเลือกหลัก คือ



ท้องต่อ



ทำแท้ง

ทั้งสองทางเลือก มีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ
ซึ่งจะทำให้ผู้ประสบปัญหามีชีวิตปลอดภัย
และได้เลือกทางออกที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

ด้วยความปราถนาดีจาก องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทรศัพท์ 0 3557 7248



หากต้องการให้คณะทำงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าไซ เข้าช่วยเหลือเพื่อพาหญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์หรือต้องการขอรับคำปรึกษา เพื่อวางแผนการดูแลครรภ์/การให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้การให้คำปรึกษาหรือแนะนำ เพื่อรับฟังปัญหาและแลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์/การจัดระบบส่งต่อหญิงตั้งครรภ์เพื่อพาไปพบแพทย์/พยาบาล สามารถสแกน QR Code ท้ายนี้เพื่อเข้าห้องไลน์กลุ่มในการดูแลติดตามหญิงตั้งครรภ์ได้ ซึ่งในกลุ่มไลน์ จะประกอบไปด้วยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลหนองหญ้าไซ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขของทุกหมู่บ้านในพื้นที่ตำบลหนองหญ้าไซ เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าไซที่รับผิดชอบงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก



ไลน์กลุ่มในการดูแลและติดตามหญิงตั้งครรภ์

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี