



# วางแผนครอบครัวยุค 4.0

ครอบครัวเป็นสุขมีลูกเมื่อพร้อม



# วางแผนครอบครัวได้อย่างไร

1



1. เลือกคู่ครอง

2.

มีความพร้อมในการเริ่มต้นชีวิตคู่ (มีวุฒิภาวะที่พร้อม มีความมั่นคง ทางด้านการงานและที่อยู่อาศัย อื่นๆ)

2



3



3.

วางแผนการมีลูกได้เหมาะสมกับความพร้อมของครอบครัว (จำนวนบุตร ระยะห่าง ระยะเวลา การคุมกำเนิด)

4

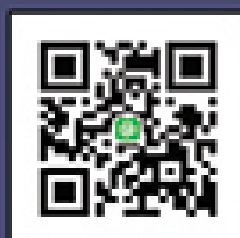


4.

เลี้ยงดูลูกได้อย่างดี (ให้ความรัก ให้การศึกษา และอบรมสั่งสอน)

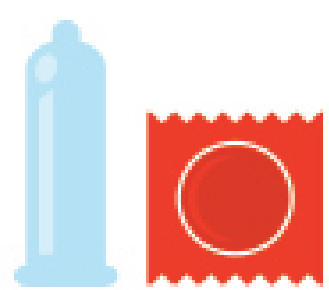


#ปรึกษาวางแผนครอบครัว



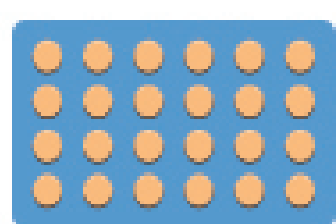
# ถ้าไม่พร้อมทำยังงดี?

## = วิธีคุมกำเนิดช่วยคุณได้



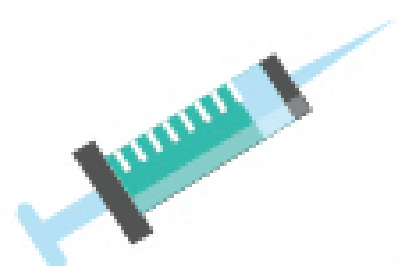
ถุงยางอนามัย

ใช้ได้ครั้งเดียว



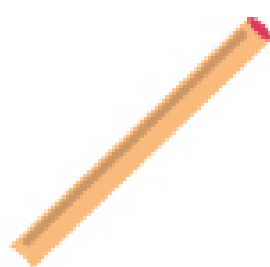
ยาเม็ดคุมกำเนิด

มี 2 ชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด



ยาฉีดคุมกำเนิด

คุมกำเนิดแบบชั่วคราว 1-3 เดือน



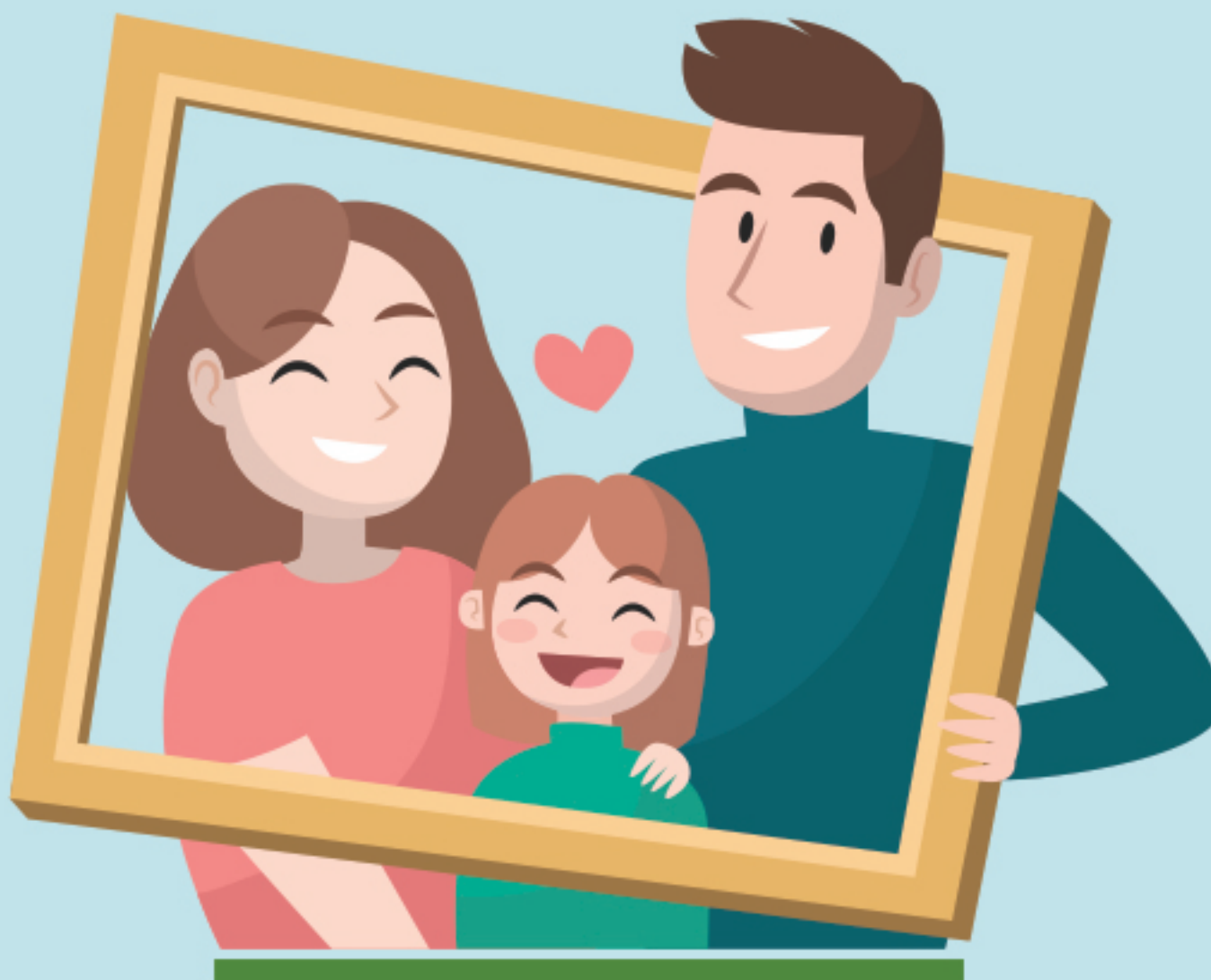
ยาฝังคุมกำเนิด

คุมกำเนิดแบบชั่วคราว 3-5 ปี



ด้วยความสมัครใจและ  
เลือกใช้ที่เหมาะสมกับตัวเอง

หญิง-ชาย ควรมีส่วนในการวางแผนครอบครัวร่วมกัน



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
โทรศัพท์ 0-2941-2320 [www.ppat.or.th](http://www.ppat.or.th)