

FAMILY

ฉบับที่ 37/2564

วารสารสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



05

คอลัมน์พันธกิจผลิตผล

นับถอยหลังเปิดบ้านหอมล้าดวง
สถานดูแลผู้สูงอายุ สวก

13

คอลัมน์คนอาสา

คณะกรรมการสมาคมฯ สมัยที่ 17
(2564 -2568)

33

คอลัมน์ครอบครัวแคร่

การสื่อสารเชิงบวก
กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว



ถวายพระพร
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

น้อมถวาย ถวายองค์ พระทรงศรี
พระบารมี ก้องก้องาย แผ่ไพศาล
เฉลิมพระชน มพรรษา ศิระกราน
น้อมดวงมาน กราบถ่ม ประนมกร
พระทรงเป็น หลักชัย ไทยประเทศ
ไท้เนศ เรืองจรัส ประภัสสร
เกิดพระเกียรติ ทุนพระขวัญ อันบวร
ถวายพระพร ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
คณะกรรมการและเจ้าหน้าที่สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
ผู้ประพันธ์ ชีวภัทร จันทรแสง

CONTENT

ฉบับที่ 37/2564

05



11



13



22



28



33



04

Editor's Note : UNUSRNAธิการ

05

คอลัมน์พันธกิจผลิตผล

นับถอยหลังเปิดบ้านหอมล้ำสวน

สถานดูแลผู้สูงอายุ สวท

คุณกรณ์รวิ แส่นดวง

ผู้จัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

11

คอลัมน์พิเศษ

แนะนำโครงการที่น่าสนใจ

13

คอลัมน์คนอาสา

คณะกรรมการสมาคมฯ สมัยที่ 17
(2564 -2568)

22

คอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่อง

สรุปข่าวกิจกรรม สวท ในรอบ 7 เดือน

28

คอลัมน์รื้อรอบครอบครัว On BOOK

ประจำเดือนมา 2 ครั้ง ผิดปกติหรือไม่

รศ.รอน.พ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น.

ผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินรีเวช รพ.ศิริราช

33

คอลัมน์ครอบครัวแคร่

การสื่อสารเชิงบวก กระชับความสัมพันธ์
ในครอบครัว

คุณโจ มณฑานี ต้นติสุข กูรูด้านการเงิน

และความสัมพันธ์

บรรณาธิการอำนวยการ : สมเจตน์ ศรีกนก บรรณาธิการบริหาร/บรรณาธิการ : ปณัฐพงศ์ นรดี

กองบรรณาธิการ : สุทน กาญจนสมรส เกศนีย์ นุชประมุข เพชรรัตน์ จันบรรจง

จัดทำโดย : สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900 โทร 02 941 2320 แฟกซ์ 02 561 5130



Editor's Note

สิงหาคมของทุกปีถือเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญของชาวไทย เนื่องจากเป็นวันที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว นั่นก็คือวันแม่แห่งชาติ 12 สิงหาคม โดยวันแม่นั้นมีความสำคัญ เพราะเป็นวันที่จัดขึ้นมาเพื่อให้ทุกคนได้รำลึกถึงพระคุณของแม่ที่เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ วารสาร FAMILY ขอระลึกถึงพระคุณแม่

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาในประเทศไทย ค่อนข้างเป็นกังวล หลายครอบครัวเริ่มมีการกระทบกระทั่งกัน เพราะลือคดาวนอยู่ในบ้านเป็นระยะเวลานาน เงินทองขัดสน ทำอะไรผิดใจกันไปหมด การสื่อสารเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะประคับประคองให้แต่ละครอบครัวรอดพ้นวิกฤตในช่วงนี้ไปได้ คุณใจ มณทานี้ ต้นตีสุข กูรูด้านการเงินและความสัมพันธ์ มีคำแนะนำดีๆ มาฝากในเล่มนี้

ไปไหนมาไหนอย่าลืมใส่หน้ากากอนามัยให้แน่นหนา ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง หลีกเลี้ยงสถานที่แออัดหรือชุมชน อุดหนุน เราขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปด้วยกัน ขอขอบคุณสำหรับการติดตามวารสาร Family Online แนะนำติชมได้ที่ Facebook/PPATBANGKOK

ปณัฐพงศ์ นรดี
บรรณาธิการบริหาร



สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

บ้านหอมลำดวน

นับกอยหลังเปิดบ้านหอมลำดวน สถานดูแลผู้สูงอายุ สวท

คุณกรณ์วี แสนดวง

ผู้จัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

เรื่อง / ภาพ : ปณัฐพงศ์ นรดี

หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญกับการเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่น อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มลดลง ประชากรมีอายุยืนขึ้น เนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น จากเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่นเดียวกับประเทศไทย หลายหน่วยงานได้ให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ สวท ก็เป็นหนึ่งในองค์กรนั้น ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ “บ้านหอมลำดวน” กำลังจะเปิดให้บริการ สวท พร้อมแค้ไหนกับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ คุณกรณ์วี แสนดวง ผู้จัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวน มีคำตอบ



ทำไม สวท จึงเปิดศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ



การก่อตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแห่งนี้เกิดจากประเทศไทย กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2565 คณะกรรมการ สวท สมัยที่ 16 มองเห็นโอกาสสำคัญในการที่ สวท จะได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ และ สวท เองก็มีบทบาทในการทำงานดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่า 30 ปี คณะกรรมการฯ มีแนวคิดที่จะขยายงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์จึงเป็นที่มาของการก่อตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแห่งนี้ขึ้น โดยมีเป้าหมายสำคัญคือเราอยากเป็นสถาบันที่ให้ความรู้เรื่องการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและครบวงจรด้วยการจัดสถานบริการเพื่อดูแลผู้สูงอายุให้เป็นไปตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข ขณะเดียวกันก็จะพัฒนาบุคลากรที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุให้มีศักยภาพตามมาตรฐาน โดยมุ่งเน้นการดูแลด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี ในกลุ่มผู้สูงอายุให้มีความสมบูรณ์เพื่อที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ซึ่งเป็นบุคคลที่มีคุณค่าทางสังคมจะได้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางกาย และทางใจดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ชื่อ “บ้านหอมลำดวน” มีที่มาที่ไปยังไฉ

บ้านหอมลำดวน เป็นชื่อที่ได้จาก โครงการประกวดชื่อและตราสัญลักษณ์ (LOGO) ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ สวท ซึ่งชื่อนี้ตั้งโดย คุณฉวัลย์ ดิษฐสุธรรม โดยมีความหมายว่าดอกลำดวนเป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ เป็นต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น มีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี ให้ร่มเงาดี และออกดอกสีนวล กลีบแข็งไม่ร่วงง่าย กลิ่นหอมเฉพาะตัวของดอกลำดวน เปรียบได้ดั่งกับผู้ทรงวิญญูที่สู่วัย สูงคุณค่า เป็นคลังปัญญาแห่งสังคมไทยพร้อมกับคุณธรรมความดีงามไว้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน บ้านหอมลำดวน จึงแสดงให้เห็นถึง การเห็นคุณค่า การใส่ใจดูแลให้บริการผู้สูงวัยของสังคมไทยอย่างเป็นเลิศและอบอุ่น อีกทั้งดอกลำดวนคือดอกไม้ไทย ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ



ความหมายตราสัญลักษณ์บ้านหอมลำดวน

ตราสัญลักษณ์นี้ได้จากผู้ชนะเลิศการประกวด โครงการประกวดชื่อ และตราสัญลักษณ์ (LOGO) ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ สวท ซึ่งออกแบบโดย คุณรุ่งโรจน์ แสงพันธ์ ตราสัญลักษณ์บ้านหอมลำดวนประกอบไปด้วย 5 ส่วนด้วยกัน คือ

- ตัวอักษร ตม สื่อแทนผู้สูงอายุ
- รูปหัวใจสีชมพูและแดง สื่อถึงการเอาใจใส่ผู้สูงอายุด้วยความรัก และให้เกิดความอบอุ่นทั้งกายใจ
- รูปดาว สื่อถึงเครื่องหมายของการรับรองการให้บริการที่ดีเลิศ
- หลังคาบ้านรูปจั่ว เป็นรูปดาวส่วนบน เปรียบเหมือนรูปทรง หลังคาเรือนไทย ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเปรียบเหมือนบ้าน ที่บริการ ดูแลเอาใจใส่และให้ความอบอุ่นเป็นอย่างดี
- ตราสัญลักษณ์ สวท ออกแบบให้เป็นส่วนหนึ่งของโลโกศูนย์ เพราะศูนย์ฯแห่งนี้อยู่ภายใต้การบริหารงานของ สวท



มีความพร้อมที่จะ เปิดให้บริการช่วงเวลาไหน

พร้อมเปิดให้บริการได้ภายในปลายปีนี้ โดยขณะนี้เราได้พัฒนาบุคลากรให้มีความพร้อมที่สุดไม่ว่าจะเป็นการอบรมทางวิชาการ การฝึกปฏิบัติการและการฝึกจำลองสถานการณ์จริงเช่นการช่วยเหลือกรณีฉุกเฉินระบบการส่งต่อการซ่อมแผน อัครศัลยกรรม เป็นต้น





การออกแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

การออกแบบศูนย์ดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวนแห่งนี้ ออกแบบมาภายใต้แนวคิดหลักคือ Universal Design ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ เน้นความเรียบง่าย สงบ อบอุ่น และเป็นไปตามมาตรฐานของกฎกระทรวง กิจการการดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พ.ศ.2563 ซึ่งครอบคลุมถึงมาตรฐาน ด้านสถานที่ ความปลอดภัย และการให้บริการโดยมีทีม ที่ปรึกษาการออกแบบจาก SCG Building & Living Care Consulting ค่อยให้คำแนะนำ และสร้างโดยบริษัท 4-เอ็ม แมเนจเม้นท์ จำกัดซึ่งจะทำให้ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแห่งนี้ เป็นศูนย์ที่ได้มาตรฐานแห่งแรกๆ ของประเทศที่ว่าได้ บรรยายกายในดูอบอุ่น สบาย เป็นมิตร สวยงามปลอดภัย กับผู้สูงอายุ สำคัญที่สุดคือมีมาตรฐาน



วาง Positioning ของศูนย์ ผู้สูงอายุแห่งนี้ยังไบบ้าง

เราตั้งเป้าหมายให้บ้านหอมลำดวน เป็นสถานดูแลผู้สูงอายุที่มีมาตรฐานสูง ในราคาที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ สวยงาม มีระดับในราคาที่ไมแพงมากนัก



▲ ภายในห้องน้ำติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครัน

เปิดบริการให้เข้าพักที่ห้อง

บ้านหอมลำดวนเปิดให้บริการ ทั้งหมด 20 เตียง โดยแบ่งเป็นห้องรวม 6 เตียง จำนวน 2 ห้อง และห้องพิเศษ 2 เตียง จำนวน 4 ห้อง

บริการของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

บ้านหอมลำดวนเป็นสถานดูแลและประคับประคองผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ที่ต้องการผู้ดูแล เช่น ผู้ป่วยหลังผ่าตัดระยะพักฟื้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม รวมไปถึงการวางแผนดูแลและให้คำปรึกษาวางแผนการดูแลผู้สูงอายุในระยะประคับประคอง (Palliative Care) ตลอดจนระยะสุดท้ายของชีวิต (End of life Care) นอกจากนี้บ้านหอมลำดวนยังมีแผนที่จะเปิดให้บริการฝึกอบรมการดูแลผู้สูงอายุขณะอยู่ที่บ้านให้กับญาติที่ยังขาดทักษะหรือต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลที่เฉพาะเจาะจงกับผู้สูงอายุคนนั้นๆ (Case Management) และแบบองค์รวม (Holistic care) โดยร่วมมือกับทีมสหวิชาชีพ ซึ่งจะเชื่อมระบบการดูแลให้เข้ากับเทคโนโลยีในยุค New Normal อีกทั้งยังมีแผนที่จะเปิดให้บริการแบบไปเช้าเย็นกลับ (Day Care) สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแลในช่วงกลางวัน และบ้านหอมลำดวนมีความตั้งใจที่จะเป็นศูนย์แห่งการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุให้กับญาติผู้ดูแล ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอีกด้วย

จุดเด่นของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแห่งนี้คืออะไร

บ้านหอมลำดวน มุ่งเน้นการให้บริการแบบมีส่วนร่วม โดยญาติ ทีมแพทย์ พยาบาลวิชาชีพและผู้ดูแลที่เชี่ยวชาญในด้านการดูแลผู้สูงอายุ จะวางแผนการดูแลร่วมกันแบบ Case Management

โดยผู้สูงอายุจะมีพยาบาลวิชาชีพและผู้ดูแล คอยดูแลตลอด 24 ชั่วโมง มีกิจกรรมบำบัดและกิจกรรมสันทนาการประจำวันให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ในส่วนของโภชนาการนั้น เราได้มีทีมงานประสานกับนักกำหนดอาหารวิชาชีพ และทีมสหวิชาชีพในการวางแผนดูแลผู้สูงอายุแต่ละราย (Customized Diet Program) ให้มีอาหารการกินที่เหมาะสม จึงมั่นใจได้ว่าผู้สูงอายุแต่ละคนจะได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้แล้วเรายังมีแผนการจัดการระบบการดูแลผู้สูงอายุด้วยการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่ มาใช้สำหรับการช่วยดูแลผู้สูงอายุอีกด้วย



เขามารับบริการที่นี่แล้วจะได้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมัย

บ้านหอมลำดวนเปรียบเสมือนเป็นบ้านหลังที่ 2 ของผู้สูงอายุ เมื่อมาอยู่ที่นี่แล้ว จะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเหมือนได้อยู่กับคนในครอบครัว มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรงตามวัย มีโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละคน มีสภาพแวดล้อมที่ดี เชื่อว่า เมื่อผู้สูงอายุมาอยู่ที่บ้านหอมลำดวนแล้ว สุขภาพกายและสุขภาพใจดีแน่นอน



สภาพแวดล้อมของศูนย์ผู้สูงอายุแห่งนี้เป็นยังไงบ้าง

บ้านหอมลำดวนมีทำเลตั้งอยู่กลางเมือง เดินทางสะดวก ตั้งอยู่เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร ห่างจาก ถนนหลัก (วิภาวดีรังสิต) ประมาณ 100 เมตร มีรถไฟฟ้าสายสีแดงซึ่งคาดว่าจะเปิดให้บริการเร็วๆ นี้ บรรยากาศเงียบสงบ การจราจรไม่พลุกพล่าน อีกทั้งตั้งอยู่ใกล้โรงพยาบาลวิภาวดี โรงพยาบาลเปาโลเกษตร และโรงพยาบาล สันแพทย์ สะดวกต่อการส่งต่อผู้สูงอายุกรณีฉุกเฉินได้อย่างทันท่วงที

การออกแบบที่ได้มาตรฐาน

- สถานดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวน ออกแบบตามมาตรฐานกฎกระทรวงกิจการการดูแล ผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พ.ศ.2563
- มาตรฐานการป้องกันและควบคุมโรคสำหรับกิจการดูแลผู้สูงอายุและผู้มีภาวะพึ่งพิง ในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)

อีกไม่กี่วันศูนย์ดูแลผู้สูงอายุบ้านหอมลำดวน กำลังจะเปิดให้บริการ หากใครสนใจ สามารถติดต่อ สอบถามได้โดยตรงกับผู้จัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ คุณณัฏฐ์วี แสนดวง เบอร์โทรศัพท์ 098-9038059 หรือหากมีช่องทางการติดต่อสื่อสารเราจะแจ้งให้ทราบที่ www.ppat.or.th Facebook/PPATBANGKOK อย่าลืมเป็นกำลังใจให้เราด้วยนะครับ เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตคืองานของเรา



แนะนำโครงการที่น่าสนใจ

“
สวท ได้จัดทำโครงการส่งเสริมความรู้ด้าน
อนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิทางเพศแก่
เยาวชนพิการ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนา
หลักสูตรอนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิทาง
เพศที่เหมาะสมกับเยาวชนพิการและเสริม
ความรู้ สร้างความตระหนัก และเสริมพลังให้
กับเยาวชนพิการเกี่ยวกับประเด็นเรื่องเพศ
อนามัยการเจริญพันธุ์ และสิทธิทางเพศ โดย
ได้รับงบประมาณจากกองทุนประชากรแห่ง
สหประชาชาติ (UNFPA)



ที่ผ่านมาได้ดำเนินกิจกรรมจัดทำคู่มือแนวทางการเรียนรู้เพศวิถีศึกษารอบด้าน แบบเพื่อนสอนเพื่อนสำหรับเยาวชนพิการ โดยแปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ (Guidelines for Peer Education on Comprehensive Sexuality Education for Young People with Disabilities) ซึ่งคู่มือนี้พัฒนาขึ้นสำหรับเพื่อนช่วยสอนในเรื่องเพศศึกษารอบด้านแก่ผู้เรียนที่มีความพิการ เป็นการนำเสนอภาพรวมเกี่ยวกับสิทธิ และความต้องการทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ของผู้เรียนที่มีความพิการ อีกทั้งแนะนำเกี่ยวกับวิธีให้การศึกษา จำนวน 4,500 เล่ม รวมถึง ผลิตสื่ออักษรเบรลล์พร้อมภาพนูนต่ำ เรื่องถ่วงยางอนามัย ความปลอดภัยที่เลือกได้ เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องสิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงข้อมูลความรู้แก่กลุ่มเยาวชนพิการทางสายตา จำนวน 600 เล่ม



ตลอดจน ผลิตและเผยแพร่วีดิทัศน์ ให้ความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิทางเพศสำหรับผู้พิการทางการได้ยิน และคู่มือสำหรับผู้สอน เรื่องการใช้ถุงยางอนามัย โดยจัดจ้างบริษัท เด็กดี อินเตอร์แอคทีฟ จำกัด ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ให้เป็นผู้ผลิตสื่อและเผยแพร่ ผ่านเว็บไซต์ www.dek-d.com เป็นการให้ความรู้ด้านทักษะชีวิตขั้นพื้นฐาน รวมถึงทักษะด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิของเยาวชนสำหรับเยาวชนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นร่างกายและการได้ยิน และผลิตสื่ออนิเมชั่น เพื่อสร้างความตระหนักแก่ประชาชน เรื่องสิทธิของเยาวชนพิการในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ และสิทธิทางเพศ ความยาว 1-3 นาที

ทั้งนี้ ผลสำเร็จของโครงการ ทำให้ สวท ได้ส่งเสริมความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิทางเพศ ได้แก่ สื่ออักษรเบรลล์พร้อมภาพนูนต่ำ สื่อวีดิทัศน์ ให้ความรู้สำหรับเยาวชนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน และสื่ออนิเมชั่น ให้แก่เยาวชนพิการผ่านช่องทางต่าง ๆ ทำให้เยาวชนพิการเข้าถึงความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิทางเพศ นอกจากนี้ สื่อที่ผลิตยังสามารถเผยแพร่ให้กับกลุ่มเยาวชนทั่วไปได้อีกด้วย

คณะกรรมการสมาคมฯ สมัยที่ 17
(2564 -2568)



รองศาสตราจารย์ ดร.ฤาเดช เกิดวิชัย

นายกสมาคมฯ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง นายกสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



นายอนุกุล ปิตาแก้ว

อุปนายกสมาคมฯ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองปลัดกระทรวง
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



รองศาสตราจารย์ ดร.ชญานิศวร์ โคโนะ

เลขาธิการสมาคมฯ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
สาขาประชากรศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



นางเพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์
เหรียญนิสิตสมาคมฯ
ปัจจุบันดำรงตำแหน่งนักวิชาการอิสระ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์
นายทะเบียน
ปัจจุบันข้าราชการบำนาญ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร

กรรมการ
ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



นางสาวศิริจันทร์ พลกนิษฐ

กรรมการ
ปัจจุบันเกษียณอายุงาน



นางอามีเนาะ หมีดลีน

กรรมการ
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง
ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอยะรัง
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอยะรัง อำเภอยะรัง
จังหวัดปัตตานี



ศาสตราจารย์ นายแพทย์วรพงศ์ ภูพงค์

กรรมการ
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ศาสตราจารย์ A-1
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นายวิเชียร เนียมน้อม

กรรมการ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการ / ผู้จัดการ /
ผู้แทนผู้รับใบอนุญาต
วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์



นายศุภวิทย์ ดิษฐยานุรักษ์

กรรมการ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้จัดการฝ่าย
EVENT SUPPORT
บริษัท เมเจอร์ซินีเพล็กซ์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สัญญา ภัทราชัย

กรรมการ
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี



นางสาวดัชนียา รัตนศิริ

กรรมการเยาวชน
ปัจจุบันศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1
สาขาวิชาสารสนเทศและการลงทุน
มหาวิทยาลัยรังสิต



นางสาวอินทรดารา เชื่องดี

กรรมการเยาวชน
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายกิจกรรม
โรงเรียนเขมะสิรินุสรณ์ กรุงเทพมหานคร



นายปรเมศวร์ มณีรัตน์

กรรมการเยาวชน
ปัจจุบันศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 คณะครุศาสตร์
สาขาวิชาสังคมศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



นายสุสดชื่น สุขสมจิตร

กรรมการเยาวชน
ปัจจุบันศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถวายพระพร
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ร้อยดวงใจ อภิวันต์ พระพันปี
แทนมาลี เกิดไท้ ฑูพระขวัญ
พระบุญญา บารมี อนเอนันต์
ประชาไทย สุขสันต์ วัลลุขลิ
มิ่งมงคล สิงหาคม ราชสมภพ
กาลคำรบ ราชภรณ์บังคม ถ่มเกศ
ถวายพระพร ด้วยจงรัก และภักดี
เกษมสุข ทรงเปรมปรีดี
นิรันดร์เทอญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการและเจ้าหน้าที่
สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
ผู้ประพันธ์ ชีวาทิร จันทรแสง



สรุปข่าวกิจกรรม สวท ในรอบ 7 เดือน



รณรงค์ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในสถานศึกษา

เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น ร่วมกับ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ลงพื้นที่ให้ความรู้ในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในสถานศึกษา ให้ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดด้วยวิธีการใช้ยาคุมกำเนิด และให้ความรู้เกี่ยวกับพ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 แก่นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจ.ขอนแก่น

ตรวจคัดกรอง HIV,STI ให้กับเยาวชนในสถานศึกษา

เมื่อวันที่ 16 มีนาคมที่ผ่านมา คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่ จัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้และให้บริการตรวจคัดกรอง HIV,STI ให้กับนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย อ.เมือง จ.เชียงราย เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ในสถานศึกษา



สร้างความยั่งยืนในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

สวท จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการการดำเนินโครงการทั้งกระบวนการ โดยเน้นความต่อเนื่องและยั่งยืน ภายใต้โครงการส่งเสริมการป้องกันติดเชื้อเอช ไอ วี กลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาระยะที่ 3 ณ ห้องประชุมสมเด็จพระจุลจอมเกล้า ชั้น 6 อาคารสมเด็จพระจุลจอมเกล้า สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ



มอบรางวัลชนะเลิศการประกวด ออกแบบตราสัญลักษณ์ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

เมื่อวันที่ 24 มีนาคมที่ผ่านมา ศ.นพ. สรุศักดิ์ ฐานิพานิชกุล นายกสมาคมฯ สมัยที่ 16 ให้เกียรติเป็นประธานในการมอบรางวัลชนะเลิศให้กับ ผู้ชนะเลิศการประกวดออกแบบตราสัญลักษณ์ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ สวท โดยรางวัลชนะเลิศการออกแบบตราสัญลักษณ์ คือ นายรุ่งโรจน์ แสงพันธ์ และรางวัลชนะเลิศการตั้งชื่อ คือ นายถวัลย์ ดิษฐสุธรรม โดยศูนย์ผู้สูงอายุของ สวท มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า บ้านหอมลำตวน



ลงพื้นที่ให้บริการปรึกษาและตรวจหา การติดเชื้อเอชไอวีด้วยความสมัครใจ

เมื่อวันที่ 24 มีนาคมที่ผ่านมา คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น ร่วมกับโรงพยาบาลขอนแก่น โรงพยาบาลอำเภอน้ำพอง โรงพยาบาลอำเภอบุธรัตน์ โรงพยาบาลอำเภอกะนวน และ ศูนย์เครือข่ายเพื่อนพนักงานบริการหญิงลงพื้นที่ให้บริการปรึกษาและตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีด้วยความสมัครใจ (VCT) ในกลุ่มพนักงานบริการ ณ ย่านบันเทิงในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น พร้อมกับให้ความรู้เรื่องการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ภายใต้โครงการให้บริการการป้องกันการติดเชื้อ HIV แก่กลุ่มพนักงานหญิง



แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผู้บริหารสถานสงเคราะห์เด็ก 18 แห่ง

เมื่อวันที่ 31 มีนาคมที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับ กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดงานประชุมสัมมนาผู้บริหารสถานสงเคราะห์ 18 แห่ง ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงอุดรธานี จ.อุดรธานี ซึ่งได้รับเกียรติจาก นางสุภัชชา สุทธิพล อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน แพทย์หญิงนันทา อ่วมกุล เลขาธิการ สวท (สมัยที่ 16) และคุณณัฐยา บุญภักดี ผอ.สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส. พร้อมด้วยผู้บริหารสถานสงเคราะห์ 18 แห่งและเจ้าหน้าที่จากสถานสงเคราะห์เข้าร่วมการสัมมนากันอย่างพร้อมเพรียง



ประชุมเชิงปฏิบัติการหาแนวทางป้องกันเอชไอวีในสถานศึกษา

เมื่อวันที่ 31 มีนาคมที่ผ่านมา สวท จัดงานประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะการสื่อสารในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในสถานศึกษาให้กับแก่ครูแกนนำในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ภายใต้โครงการส่งเสริมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา ระยะที่ 3 ณ โรงแรมชินนามอน เรสซิเดนซ์ กทม.

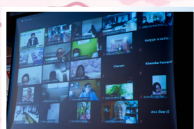
สวท ปัตตานี จัดอบรมครู ลูกเสือทักษะชีวิต

เมื่อวันที่ 7-9 เมษายนที่ผ่านมา สวท สำนักงานปัตตานี จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ครูลูกเสือ โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ต.ศาลาใหม่ อ.ตากใบ จ.ปัตตานี โดยมีคณะวิทยากร จากโครงการลูกเสือเสริมสร้างทักษะชีวิต ทำหน้าที่เป็นวิทยากรการอบรมในครั้งนี้



สวท จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2563 แบบออนไลน์

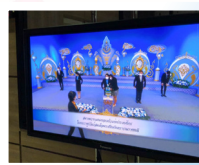
เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคมที่ผ่านมา สมาคม วางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ จัดงาน ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2563 ครั้งที่ 51 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ ซึ่งได้รับเกียรติจาก ศ.นพ.สุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล นายกสมาคมฯ แพทย์หญิงนันทา อ่วมกุล เลขาธิการสมาคมฯ รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น.เหรียญฤกษ์ สมาคมฯ และนางจินตนา พันธุ์พัก นายทะเบียน สมาคมฯ พร้อมด้วยคณะกรรมการ สมัยที่ 16 คณะกรรมการ สมัยที่ 17 สมาชิก สวท และเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมในการประชุม ในรูปแบบ การประชุมแบบ Social Distancing และการประชุมทางไกลผ่านโปรแกรม Zoom





อุปนายกสมาคมฯ นำคณะกรรมการเข้าร่วมบันทึกเทป ถวายพระพรชัยมงคลรัชกาลที่ 10

เมื่อวันที่ 30 มิถุนายนที่ผ่านมา นายอนุกุล ปัดแก้ว อุปนายกสมาคมฯ พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.ชญาณิศวรร โคโนะ เลขาธิการสมาคมฯ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์ นายทะเบียน นางสาวอินทรดารา เชื่องดี กรรมการเยาวชน และนายสุขสดชื่น สุขสมจิตร กรรมการเยาวชนร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 ในวันที่ 28 กรกฎาคม เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ห้องบันทึกเทปโทรทัศน์สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT)



บันทึกเทปถวายพระพร “สมเด็จพระพันปีหลวง”

เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคมที่ผ่านมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สุกัญญา ศรีโพธิ์ นายทะเบียน สมาคมฯ นำคณะกรรมการ ได้แก่ นายศุภวิทย์ ดิษฐยานุรักษ์ นางสาวอินทรดารา เชื่องดี และนายสุขสดชื่น สุขสมจิตร พร้อมด้วย นายสมเจตน์ ศรีกนก ผอ. สวท เข้าบันทึกเทปถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ สถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT

ประจำเดือน มา 2 ครั้ง ผิดปกติหรือไม่

เรื่อง : เพชรรัตน์ จันบรรจง

“

ประจำเดือนมาไม่มา
เป็นเรื่องที่สาว ๆ หลายคนกำลังกังวล
แต่การที่ประจำเดือนมา 2 ครั้ง
แบบนี้ผิดปกติหรือไม่ คำถามเหล่านี้
ถูกส่งเข้ามาเป็นจำนวนมาก
รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโร ร.น.
หัวหน้าหน่วยโรคติดเชื้อทางนรีเวช
และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สตรี
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
รพ.ศิริราช มีคำตอบ

”

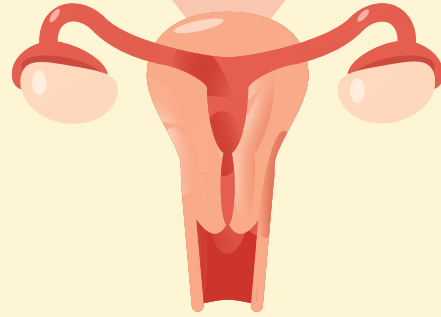
ประจำเดือนเกิดจากอะไร

หมอ ประจำเดือนคือเยื่อบุโพรงมดลูก
ที่มีการหลุดลอกจากภายในโพรงมดลูก
ในทุก ๆ เดือน ถือว่าเป็นสัญญาณแสดง
การทำงานของมดลูก รังไข่ และการส่ง
ฮอร์โมนต่อมใต้สมองที่เป็นปกติ

ประจำเดือนแบบโหนด

หมอ ประจำเดือนที่เป็นปกติ ควรจะมาไม่เกิน 5-7 วัน และไม่ควรมามากจนเป็นลิ่มเลือด ก้อน หรือมีอาการซีด อ่อนเพลียมากๆ ไม่ควรจะมีอาการร่วม เช่น อาการปวดท้องรุนแรงตั้งแต่วันที่ก่อนจะมีประจำเดือน จนกระทั่งวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน ระยะห่างของการมีประจำเดือน ควรอยู่ระหว่าง 21 วัน อาจมาเร็วหรือช้าได้ 7 วัน แต่โดยเฉลี่ยแล้ว ควรมาเดือนละ 1 ครั้งเท่านั้น

หมอ ในช่วงแรกการมีประจำเดือนของวัยรุ่นหญิงพันธุ์ ประจำเดือนอาจจะมาไม่สม่ำเสมอ มาช้าหรือเร็วกว่าที่ควรจะเป็น ในขณะที่วัยกันสตรีในช่วงวัย 40 ปีขึ้นไป ก็อาจมีประจำเดือนผิดปกติได้มีหลายสาเหตุ เช่น มีเนื้องอกมดลูก ถุงน้ำรังไข่ จึงทำให้รอบเดือนหรือฮอร์โมนผิดปกติ ผู้หญิงควรใส่ใจสังเกตความผิดปกติของประจำเดือน เพราะการมาของประจำเดือนถือว่าเป็นกระจกเงาสท้อนความเป็นปกติของผู้หญิงอย่างหนึ่งเหมือนกัน



ประจำเดือนมา 2 ครั้งผิดปกติ

หมอ การที่ประจำเดือนมา 2 ครั้งสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น การรับประทานฮอร์โมนยาคุมฉุกเฉินอาจจะทำให้รอบเดือนผิดปกติ ในทางการแพทย์จะให้สังเกตดูอาการประมาณ 2-3 รอบเดือน อาการผิดปกติอาจเกิดจาก ผนังมดลูกหนาเกินไป จึงทำให้มีการหลุดลอกของเยื่อโพรงมดลูกเดือนหนึ่งถึง 2 ครั้ง หรืออาจมีลักษณะของตังเนื้อที่ทำให้รอบเดือนนั้นมีความผิดปกติได้ แม้กระทั่งการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด 2-3 วันจะทำให้เกิดภาวะเลือดออกผิดปกติ ดังนั้นหากประจำเดือนมา 2 ครั้งถือว่าผิดปกติมีคำตอบคือ ผิดปกติ

ประจำเดือนไม่มา 3 เดือน แต่ตรวจการตั้งครรภ์ 4 ครั้ง ขึ้น 1 ขีด ไม่ท้อง จิตยาคุมตลอด เกิดจากอะไร

หมอ เป็นปกติของระหว่างการฉีดยาคุมกำเนิดที่ประจำเดือนอาจจะขาดหายไปเพราะฮอร์โมนจากยาคุมกำเนิดที่ฉีดนั้น จะไปหยุดการทำงานของรังไข่ ซึ่งไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ



ปวดตึงหน้าอก แต่ประจำเดือนไม่มาจะท้องหรือไม่?

หมอ อาการปวดตึงที่หน้าอก อาจเกิดจากอาการ premenstrual syndrome เป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะฮอร์โมนเอสโตรเจน ที่อาจทำให้มีอาการปวดบริเวณหน้าอก อาการนี้ต้องคอยสังเกตการมาของประจำเดือนที่จะมาทุก 28 วันนั้นอาจมีการเลื่อน หรือช้าออกไป หากมาช้า 3-7 วันควรพบสูติรีแพทย์ เพราะอาจเกิดจากฮอร์โมนผิดปกติ หรือเกิดภาวะไข่ไม่ตกในรอบเดือนนั้น

มีเพศสัมพันธ์ ไม่ป้องกัน เดือนก็แล้ว ประจำเดือนมา 2 ครั้ง แต่เดือนนี้ประจำเดือนไม่มาจะท้องหรือไม่

หมอ มีโอกาสท้องได้หากในช่วงที่มีเพศสัมพันธ์เป็นช่วงที่ไข่ตก หากเดือนที่แล้วประจำเดือนมา 2 ครั้ง อาจไม่มีไข่ตกในเดือนที่แล้ว จึงส่งผลในเดือนถัดมา หรือการตกไข่อาจไม่สามารถระบุระยะเวลาที่ชัดเจนได้ ส่วนใหญ่ไข่ไม่ตกในระยะกึ่งกลางของรอบเดือนเช่น หากประจำเดือนในช่วง 26-27-28 ของเดือน ไข่อาจตกช่วงวันที่ 14 เพราะฉะนั้นหากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงไข่ตกก็มีโอกาสท้องได้

ความเชื่อที่ประจำเดือนควรมาเยอะๆ

หมอ ประจำเดือนเป็นเลือดไม่ดี ควรออกจากตัวไปเยอะๆ เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะบางครั้งในภาวะที่ประจำเดือนมามาก จะทำให้เกิดภาวะซีดโลหิตจางหรืออาจมีก้อนเนื้อออกที่มดลูกจึงทำให้ประจำเดือนมามากผิดปกติ ดังนั้นประจำเดือนที่ดีไม่ควรมามากเกินไป มาน้อยดีกว่ามามาก

ประจำเดือนมาวันเดียวแล้วหยุดหายไปเลยเพราะอะไร

หมอ อาจเกี่ยวกับระดับของฮอร์โมนที่ไม่มีการกระตุ้นที่มากพอ หรืออาจเกิดจากน้ำหนักที่ลดมาก หรือเพิ่มขึ้นมากอย่างรวดเร็วจนเกินไป จึงส่งผลกระทบต่อปริมาณของประจำเดือน รวมถึงความผิดปกติของประจำเดือน หรืออาจเพราะรับประทานยาคุมเป็นเวลานานทำให้ผนังมดลูกบางจึงไม่มีการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูกก็เป็นได้

กินยาคุม 20 ปี หยุดกินเดือนครึ่งแล้ว ประจำเดือนยังไม่มาเป็นเพราะอะไร

หมอ การกินยาคุมเป็นเวลานานๆ เมื่อหยุดกินจะต้องใช้เวลาให้เยื่อบุโพรงมดลูกสร้างตัวให้หนาขึ้นเพื่อที่จะหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน หรืออาจเกิดจากวัยทอง เพราะหากกินยาคุมเป็นระยะเวลานานมากๆ เมื่อหยุดอาจเป็นช่วงเดียวกับการเข้าสู่วัยทองจึงอาจทำให้ประจำเดือนไม่มา

ประจำเดือนไม่มา เพราะดื่มน้ำเย็นจริงหรือไม่?

หมอ การดื่มน้ำเย็นไม่มีผลต่อการมาของประจำเดือน เนื่องจากประจำเดือนเป็นการหลุดลอกของผนังเยื่อบุโพรงมดลูก อุณหภูมิของน้ำจึงไม่มีผลต่อความหนาบางและการหลุดลอกของผนังเยื่อบุโพรงมดลูก และไม่มีผลต่อการมาหรือไม่มาของประจำเดือน

มีเพศสัมพันธ์หลังประจำเดือนหมด 1 วัน มีโอกาสในการตั้งครรภ์หรือไม่

หมอ มีโอกาสตั้งครรภ์น้อย เพราะเยื่อบุโพรงมดลูกจะบางไม่พร้อมที่จะรับการฝังตัว

มีเพศสัมพันธ์แล้วหลังในกี่วันจึงจะรู้ว่าท้องหรือไม่ท้อง

หมอ หากประจำเดือนที่จะมาในเดือนถัดไป ช้า 7-10 วันก็สามารถตรวจการตั้งครรภ์ได้ หรือ 2 สัปดาห์ขึ้นไปก็สามารถตรวจการตั้งครรภ์ได้

มีเพศสัมพันธ์แบบใส่ถุงบ้าง ไม่ใส่ถุงบ้าง มีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่

หมอ การใส่ถุงยางอนามัยควรใส่อย่างถูกวิธี จึงจะช่วยให้เกิดการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ เพราะสามารถป้องกันท้องและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ แต่ในทางการแพทย์แล้วแนะนำให้ใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าเช่น การกินยาเม็ดคุมกำเนิด การฝังยาคุมกำเนิด ฉีดยาคุมกำเนิด หรือใส่ห่วงคุมกำเนิด เพราะสามารถลดโอกาสในการตั้งครรภ์ได้กว่า 90%

กินยาเม็ดคุมกำเนิดจะคุมได้ตั้งแต่เม็ดแรกจริงหรือไม่

หมอ คุมกำเนิดไม่ได้ เนื่องจากยาเม็ดคุมกำเนิดจะเริ่มออกฤทธิ์ตั้งแต่การกินต่อเนื่อง 7-10 เม็ดขึ้นไป ประสิทธิภาพจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สำคัญคือ ต้องไม่ลืมกินกินตรงเวลา ดังนั้นการกินยาเม็ดคุมกำเนิดตั้งแต่เม็ดแรกจึงไม่สามารถคุมกำเนิดได้ ข้อแนะนำเพิ่มเติมถ้าอยากให้ประสิทธิภาพการกินยาเม็ดคุมกำเนิดดีที่สุด ต้องเริ่มกินวันแรกที่ประจำเดือนมา กินต่อเนื่องสม่ำเสมอ และไม่เคยลืม



หยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิดสัปดาห์แรกของแผง สามารถกินแวกที่ 2 ของแผงเลยได้หรือไม่

หมอ ไม่สามารถทำได้ ให้หยุดกินแผงนั้นไปแล้วรอให้ประจำเดือนมาแล้วเริ่มกินแผงใหม่ หากหยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิด แล้วมีเพศสัมพันธ์อาจต้องระวังการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้

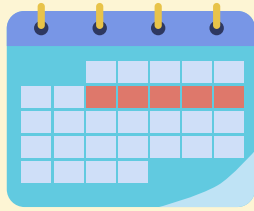
หลังหยุดกินยาคุม เดือนแรกประจำเดือนมาปกติ เดือนที่ 2 มาแบบกะปริดกะปรอย แล้วก็หายไป พอเข้าเดือนที่ 3 ประจำเดือนมาตอนนี้นับได้ 22 วันแล้วยังไม่หาย เป็นเพราะผลข้างเคียงของการเลิกกินยาคุมหรือไม่

หมอ อาการเลือดออกกะปริดกะปรอย ในเดือนที่ 2-3 หลังหยุดยาคุมเป็นอาการที่ผิดปกติ ควรที่จะรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายใน หากปล่อยไว้นานอาจเกิดผลข้างเคียงคือ ภาวะเสียเลือดเยอะ ภาวะซีดอ่อนเพลียง่าย และทำให้ติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานได้ง่าย

ถ้าหยุดกินยาคุมแบบ 28 เม็ด หลังมีเพศสัมพันธ์ 1-2 อาทิตย์จะท้องหรือไม่?

หมอ มีโอกาสที่จะตั้งครรภ์น้อย เนื่องจากหากมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างที่กำลังกินยาเม็ดคุมกำเนิดอยู่ โอกาสตั้งครรภ์น้อยหรือแทบไม่มีเลย





หยุดกินยาคุมไป 1 เดือน แต่ประจำเดือน ยังไม่มา โดยไม่มีเพศสัมพันธ์ผิดปกติ หรือไม่?

หมอ ไม่ผิดปกติ เพราะว่าการกินยาเม็ดคุมกำเนิดนานๆ เมื่อหยุดกินจะต้องใช้เวลาสักระยะกว่าประจำเดือนจะมา แต่หากนานเกิน 3 เดือนผ่านไปแล้วประจำเดือนยังไม่มาควรจะไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาต่อไป

วิธีสังเกตประจำเดือนขาด ควรสังเกตจาก เดือนที่มีเพศสัมพันธ์ หรือเดือนถัดไป

หมอ ควรสังเกตเดือนถัดไปหลังจากมีเพศสัมพันธ์



กินยาคุมกำเนิดได้ 11 วัน แต่จะหยุดกินเพื่อ ที่จะไปฉีดวัคซีนโควิด-19 จะสามารถหยุดกิน ทันทีได้เลยไหม?

หมอ ไม่จำเป็นต้องหยุดกินยาคุมกำเนิด ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย ได้ออกประกาศว่า ผู้ที่กินยาคุมกำเนิดสามารถเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้โดยไม่ต้องหยุดทานยาคุมกำเนิด

หลังจากฉีดวัคซีนโควิด-19 ไปแล้วสามารถ มีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่

หมอ สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้หลังจากได้รับวัคซีนครบทั้ง 2 เข็ม และควรระวังการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีความเสี่ยงติดโรคโควิด-19 เพราะหากยังไม่ได้รับวัคซีนครบโดสก็ยังสามารถมีโอกาสในการติดเชื้อโควิด-19 ได้อยู่

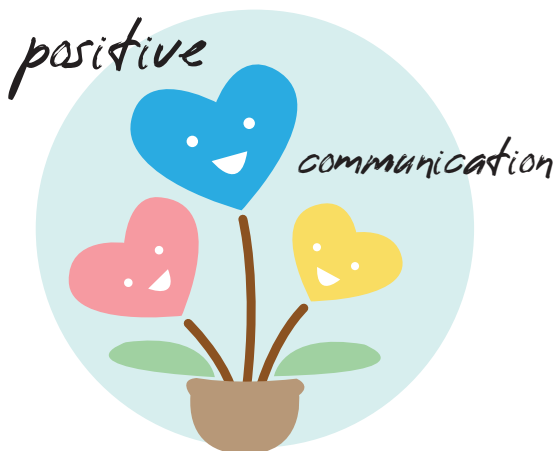
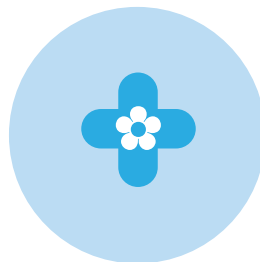
ประจำเดือนมา 2 ครั้ง เป็นประเด็นที่สาว ๆ หลายคนกำลังประสบปัญหา ทำให้เครียด นอนไม่หลับ ยิ่งส่งผลต่อการมาของประจำเดือน ดังนั้น หลังจากได้รับความรู้จากอาจารย์หมอ น่าจะช่วยให้หลายคนคลายความกังวลลงได้ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด จะช่วยให้ประจำเดือนมาตรงตามปกติได้ สามารถติดตามรับชมรายการ รื้อรอบครอบครัวปี 3 ได้ที่ เพจ/สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ หรือติดตามชมคลิปความรู้ได้ที่ YouTube/PPAT CHANNEL หากใครมีประเด็นคำถามสามารถปรึกษาได้ตามช่องทาง Social Media ของ สวท

การสื่อสารเชิงบวก กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว

เรื่อง : เกศนีย์ นุชประมูล



ในช่วงที่เกิดวิกฤตระบาดของไวรัสโควิด – 19
หลายครอบครัวต้องกักตัวอยู่ในบ้าน ซึ่งในโลก
ของการทำงานแล้วน้อยครั้งที่หลาย ๆ ครอบครัว
จะได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน จนบางครั้งหลายครอบครัว
เกิดปัญหากระทบกระทั่งกัน ดังนั้นสิ่งที่จะช่วย
กระชับความสัมพันธ์ของครอบครัวให้แน่นแฟ้น คือ
การพูดคุยสื่อสารกันเพื่อความเข้าใจที่ดีต่อกัน แล้วเรา
จะท้าทายใจให้การสื่อสารนั้นไม่เป็นผลลบกับครอบครัว
คุณโจ มณฑาณี ดันติสุข กูรูด้านการเงิน
และความสัมพันธ์ มีคำแนะนำมาบอกต่อ



การสื่อสารคืออะไร

การสื่อสารเป็นกระบวนการติดต่อสัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ทักษะ และ ค่านิยมระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ การสื่อสารที่ดี นำไปใช้ในการสอน ประชาสัมพันธ์ การให้คำปรึกษา การทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่นอยู่เสมอ การสื่อสารทางบวก (positive communication) เป็นรูปแบบและเทคนิคการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อให้เกิดความเข้าใจ จูงใจให้ร่วมมือเกิดการยอมรับ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

positive communication



โซเชียลมีเดียทำให้ข้อมูลล้น

ทุกวันนี้การสื่อสารในภาวะโรคระบาดกำลังเป็นปัญหาเนื่องจากปัจจุบันเป็นยุคของการใช้โซเชียลมีเดีย ซึ่งปัญหาคือเราไม่สามารถห้ามหรือควบคุมได้ ทุกคนสามารถแชร์อะไรก็ได้อย่างรวดเร็ว ไม่มีการกลั่นกรอง ส่งผลให้เกิดความสับสนและความเข้าใจผิดในสังคมได้ แตกต่างจากในอดีตที่การสื่อสารส่วนใหญ่ มักเกิดขึ้นในที่ทำงาน เป็นการพูดคุยกันแบบสภากาแฟ ดังนั้นสิ่งที่ทำได้คือเลือกรับข้อมูลที่มีแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดความสับสน แต่ทั้งนี้ต้องรู้จักคิดวิเคราะห์แยกแยะด้วยจะดีมาก ๆ

การสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมากภายใต้วิกฤตแบบนี้ ขอยกตัวอย่างเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างคนตะวันตกกับคนเอเชียที่แตกต่างกัน คนตะวันตกจะสอนในทฤษฎีความสัมพันธ์เสมอ โดยบอกว่าการสื่อสารกันมีความสำคัญ เพราะคนเราต้องพูดคุยกันยกตัวอย่าง คู่ชีวิตเอาแต่ใจไม่ฟังความคิดเห็นคนอื่น วิธีการสื่อสารที่จะทำให้ไม่ทะเลาะกัน คือเราต้องดูว่าจุดที่ทำให้เขาอ่อนลงคืออะไร อย่าพยายาม อธิบายเหตุผลกับคนที่มั่นใจในตัวเองสูง แต่เราต้องปล่อยให้เขาทำจนถึงขีดสุด ความอ่อนโยนเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง กลับมาฟังเรา ที่สำคัญต้องไม่พูดขณะที่อารมณ์ร้อน และให้ใช้คำพูดที่อ่อนโยน ส่วนคนเอเชีย มีลักษณะนิสัยขี้อาย พูดคุยกันน้อย จึงมักทำให้เกิดปัญหาเรื่องการสื่อสารได้ง่าย



พูดดีๆ กับพ่อแม่ได้มั้ย

อีกกรณีที่มีคนถามค่อนข้างมาก คือทำไมเราถึงพูดกับแม่ดีๆ ไม่ได้ ตรงนี้ต้องถามย้อนกลับไปว่าบางครั้งแม่สื่อสารดีๆ กับเราหรือไม่ พ่อแม่สื่อสารไม่รู้เรื่องแล้วส่งมาที่เรา เราก็มีปฏิกิริยาตอบกลับด้วยการป้อนคำไม่รู้เรื่องใส่กลับไป แม่ก็ยังป้อนคำไม่รู้เรื่องกลับเราต่างป้อนพลังงานใส่กันเสมอ ตรงนี้จึงเรียกว่าปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แปลว่าเราต่างป้อนพลังลบใส่กัน ดังนั้น เราอาจต้องหาทางสื่อสารใหม่ วิธีแก้คือเราต้องเข้าใจคนที่เราจะสื่อสารด้วยก่อนว่าระดับความคิด อารมณ์ เขาเป็นแบบไหน

อาจเกิดคำถามว่าทำไมเราต้องเป็นฝ่ายเข้าใจเขาตลอดเวลา ซึ่งวิธีทำให้ตัวเองเกิดสันติสุขอย่าตั้งคำถามว่าใครทำ ถ้าเราทำแบบนี้แล้วสงบสุข ใครรู้ก่อนแล้วทำก่อน คนนั้นมีความสุขก่อน ไม่ต้องไปคิดว่าทำไมเราถึงเป็นฝ่ายที่ต้องเข้าใจ ทำไมเราต้องสรรหาคำพูด ถ้าหากเราเป็นคนรู้ก่อน เรามีวิธีการที่ดีกว่าให้เราทำเพื่อที่ชีวิตจะได้ง่ายขึ้น เราไม่ได้ยอมเขา แต่เรากำลังหาวิธีที่ทำให้ชีวิตเราเกิดสันติสุขได้มากที่สุด





พูดแล้วทะเลาะกันตลอด

ในความสัมพันธ์รักที่อีกฝ่ายเป็นประเภทเก่งทุกเรื่อง ถูกเสมอ รู้ทุกอย่าง การที่เราคบกับเขาแล้วจะต้องรู้ว่าเขาเป็นคนที่มึนโง่สูงหรือไม่ อีกฝ่ายควรเป็นคนที่สื่อสารด้วยความอ่อนโยน ไพเราะ หากเป็นไปได้ควรรอให้อีกฝ่ายใจเย็นลงก่อน เราควรพูดในสิ่งที่เขาอยากฟัง วิธีการคือควรพูดสั้น ๆ ชัดเจน ไม่จำเป็นต้องอธิบาย ด้วยถ้อยคำที่อ่อนโยน สำคัญที่สุดคือต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย

สุดท้ายเวลาที่เราจะสื่อสารกับคนในครอบครัว สิ่งที่เราควรเน้นคือประเด็นที่อยากจะพูด เราต้องรู้ว่าหัวใจของเรื่องคืออะไรไม่ต้องพูดเยอะ แต่ให้พูดอย่างอ่อนโยน และหัดพูดคำว่าขอบคุณในโอกาสที่ควรพูด ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ครอบครัวคือบุคคลที่เราใกล้ชิดมากที่สุด นอกจากใช้ความรัก ความเมตตาแล้ว อีกส่วนที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ความเข้าใจ บางครอบครัวรักกันแต่ไม่เข้าใจกัน ก็ทำให้การสื่อสารในครอบครัวล้มเหลว ในภาวะวิกฤตแบบนี้การให้กำลังใจ การพูดคุยสื่อสาร สำคัญที่สุด

ช่องทางการติดต่อสื่อสารกับคลินิกเวชกรรม **สวท**



เว็บไซต์ www.ppat.or.th



หมายเลขโทรศัพท์ 02-941-2320



FACEBOOK PPATBANGKOK



YOUTUBE PPAT CHANNEL



line official account @PPATSAVELIVES (Happy Family By PPAT)



Twitter @PPATHAILAND



Instagram @ppat.bkk





ร่วมเป็นสมาชิก
สวท
(PPAT MEMBER)

เพราะทุกคนเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประชากร
ร่วมสมัครเป็นสมาชิก สวท
เพื่อช่วยกันพัฒนาสังคมไทยให้น่าอยู่

สมัครเป็นสมาชิก สวท ได้ 2 แบบ
แบบที่ 1 สมาชิกรายปีเพียง 50 บาทต่อปี
แบบที่ 2 สมาชิกตลอดชีพ 500 บาท

สิทธิพิเศษ
ที่จะได้รับ

- ❖ มีสิทธิลงสมัครเป็นกรรมการของ **สวท**
- ❖ ร่วมงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี
- ❖ รับเอกสารความรู้ของ **สวท** ได้ฟรี



สนใจสมัครได้ที่ www.ppat.or.th
สอบถามโทร 02-941-2320 ต่อ 135
(คุณยงยุทธ)

คลินิกเวชกรรม สวท

บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
โทร. 053 - 249 - 406 เปิดบริการวันจันทร์-
ศุกร์ 8.00-17.30 น. วันเสาร์ 9.00 -16.00 น.
ปิดทำการ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
โทร. 053-713-090 เปิดบริการวันจันทร์-ศุกร์
09.00-17.00 น. บริการเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

เลขที่ 152 /53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ
ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง 52000
โทร. 054-209-577 เปิดบริการวันจันทร์-ศุกร์
เวลา 10.00 - 18.00 น. วันเสาร์เปิดเวลา
09.00-12.00 น. ปิดทำการวันอาทิตย์และ
วันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9
ถนนราษฎร์อุทิศ ตำบลหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
เปิดทำการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 074-252-691 และ 085-585-9580

คลินิกเวชกรรม สวท ภูเก็ต

เลขที่ 14/1 อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้นที่ 1
ห้องเลขที่ 107-108 ถนนวิชิตสงคราม
ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
เปิดบริการวันพฤหัสบดี เวลา 11.00 - 18.00 น.
โทร. 087-969-3702 และ 085-585-9580

คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
โทร. 043-223-627 สายด่วน 095-661-6551
จันทร์-ศุกร์ เปิด เวลา 10.00 - 18.00 น.
เสาร์-อาทิตย์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156
ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000
โทร. 045-243-380
เปิดบริการ วันจันทร์-ศุกร์
08.30 - 16.30 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ
เปิดบริการ วันจันทร์ - ศุกร์ 8.30-16.30 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 02-941-2320 ต่อ 181-182

คลินิกเวชกรรม สวท ดินแดง

เลขที่ 2/11-13 อาคารพาณิชย์ 1
ถนนประชาสงเคราะห์ ดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2245-1888, 0-2245-7382-4
สายด่วน 064-6190965
เปิดทำการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์ - วันอาทิตย์ -
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20 - 21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
โทร. 0-2433-9077, 0-2433 - 3503, 0 - 2433 - 6561
เปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.
วันเสาร์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2941-2320 โทรสาร 0-2561-5130 www.ppat.or.th