



E-Newsletter

จดหมายข่าว

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ฉบับที่ 7 วันที่ 30 กันยายน 2568

เรื่องเด่นประจำเดือน



นายกฯ สวท ต้อนรับคณะผู้บริหารไบเออร์ไทย หารือแนวทางความร่วมมือพัฒนาประชากร

เมื่อวันที่ 30 กันยายนที่ผ่านมา รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น. นายกสมาคมฯ พร้อมด้วย คุณปณัฐพงศ์ นรดี ผู้จัดการงานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ และคณะ ได้ให้การต้อนรับคณะผู้บริหารจาก บริษัท ไบเออร์ไทย จำกัด เพื่อหารือและแลกเปลี่ยนแนวทางความร่วมมือในการทำงานด้านการพัฒนาประชากรร่วมกัน คณะผู้บริหารจากไบเออร์ไทยที่เข้าพุดคุยในครั้งนี้ นำโดย นายไท เปิง มัด ผู้จัดการทั่วไปกลุ่มธุรกิจคอนซูเมอร์เฮลธ์ พร้อมด้วย นายพรพล พงศ์ปรีตร ผู้ำนวยการฝ่ายการตลาด กลุ่มธุรกิจคอนซูเมอร์เฮลธ์ และ นางสาวอมลภา ศิลปไชย ผู้จัดการการตลาด กลุ่มผลิตภัณฑ์ ภายใต้เครื่องหมายการค้า คานเนสเทน® พร้อมคณะ

การพบปะในครั้งนี้เป็นโอกาสสำคัญที่ทั้งสององค์กรจะได้แลกเปลี่ยนแนวทางการทำงาน เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร ผ่านการเผยแพร่ความรู้และการดำเนินงานโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป



ช่องทางการติดต่อพุดคุย

www.ppat.or.th

029412320



นิทรรศการ MOON
BLOOD FESTIVAL
2025: DIVERSITY
OF
MENSTRUATION



เมื่อวันที่ 2 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดงานนิทรรศการ “Moon Blood Festival 2025: diversity of menstruation” ภายใต้แนวคิด “รื้อถอนความเชื่อเดิม ๆ ของประจำเดือน” ณ โถงชั้น 1 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (BACC) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องประจำเดือนในมิติที่หลากหลายมากขึ้น และเปิดโอกาสให้เยาวชนและศิลปินที่มีความหลากหลายทางเพศได้เล่าเรื่องราวของตนเองผ่านงานศิลปะ ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.สมจारी ปรียานนท์ เลขาธิการสมาคมฯ กล่าวเปิดงานและร่วมชมนิทรรศการ โดยกิจกรรมภายในงานมีการจัดแสดงผลงานที่นำเสนอประเด็น “เลือดเดือน” จากมุมมองของเยาวชนและศิลปินที่มีความหลากหลายทางเพศที่พร้อมจะเล่าเรื่องด้วยเสียงของตัวเองให้ดังขึ้น พร้อมกับการเสวนาในหัวข้อ “เมนส์เป็นของใคร” โดยมีผู้ร่วมพูดคุยได้แก่ คุณอาทิตย์ อาษา ผู้จัดการองค์กร TransEqual คุณภัสริน รามวงศ์ ผู้แทนราษฎรเขต 7 กทม. พรรคประชาชน คุณเจน อรุพงษ์ฯ สำนักพิมพ์ Barefoot Banana และคุณธาริษา พงษ์เสฐียร เจ้าของแบรนด์ถ้วยอนามัยจอย



โดยหนึ่งในไฮไลต์ของงานในครั้งนี้ คือ การแสดงศิลปะการมัดเชือกที่เรียกกันว่า ชิบาริ ศิลปะแห่งการมัดร่างกายเพื่อให้เรากอดรับความเจ็บปวด เข้าใจความจริง เป็นการบำบัดใจอีกรูปแบบหนึ่ง จากคุณญาดา yada.kinbaku และคุณชินที่พระจันทร์ ศิลปินในโครงการ moon blood festival



สำหรับนิทรรศการ “Moon Blood Festival 2025” ครั้งนี้ เน้นการทำลายกรอบความคิดเดิมที่จำกัดเรื่องประจำเดือนไว้แค่เรื่องของผู้หญิง และชวนให้ผู้ชมได้สำรวจและทำความเข้าใจเรื่องราวของ “เลือดเดือน” ที่ไหลล้นไปในมิติที่หลากหลายมากขึ้น ผู้ที่สนใจสามารถเข้าชมนิทรรศการได้ตั้งแต่วันที่ 2-7 กันยายน 2568 โถงชั้น 1 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร



สวท ผนึกกำลังภาครัฐ-NGOs ยกระดับการเข้าถึง บริการอนามัยเจริญพันธุ์ในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมา

4 กันยายน 2568 เมื่อช่วงเช้าที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จัดประชุมร่วมกับสำนักงานโครงการส่งเสริมอนามัยเจริญพันธุ์ผู้หนีภัยจากการสู้รบตามแนวชายแดนไทย-เมียนมา ที่ อ.แม่สอด จ.ตาก เพื่อหาแนวทางความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาการเข้าถึงบริการอนามัยเจริญพันธุ์ของกลุ่มผู้หนีภัยจากการสู้รบ ทั้งในและนอกศูนย์พักพิงชั่วคราว

การประชุมในครั้งนี้ มี ดร.บัณฑิตกาญจน์ สูงสุมาลัย วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ พร้อมด้วยคณะทำงานจาก สวท และผู้แทนจาก สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) เข้าร่วม โดยมีตัวแทนจากหน่วยงานภาครัฐ เช่น โรงพยาบาลแม่สอด และโรงพยาบาลชุมชนในพื้นที่ องค์การพัฒนาเอกชน (NGOs) ได้แก่ Shoklo Malaria Research Unit (SMRU) และ แม่ตาวคลินิก ร่วมหารืออย่างพร้อมเพรียง

การหารือมุ่งแก้ไขปัญหาคritical ที่กลุ่มผู้หนีภัยฯ กำลังเผชิญ นั่นคือ การเข้าถึงบริการ คุณกำเนิดกึ่งถาวร ที่ยังคงเป็นไปอย่างยากลำบาก เนื่องจากไม่มีระบบการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุม ทำให้หลายคนต้องเผชิญกับการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ และไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย ส่งผลให้ต้องตั้งครรภ์และคลอดบุตรในสภาวะที่ไม่พร้อม นอกจากนี้ ยังรวมถึงกลุ่มเสี่ยง เช่น วัยรุ่นหรือสตรีที่มีโรคประจำตัว ซึ่งการตั้งครรภ์อาจเป็นอันตราย

ความร่วมมือครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อเติมเต็มช่องว่างในการเข้าถึงบริการสุขภาพ เพื่อสร้างความเท่าเทียมด้านสุขภาพ โดยมุ่งให้ความช่วยเหลือสตรีเหล่านี้ให้ได้รับบริการที่มีมาตรฐาน ทั้งการให้คำปรึกษา การเข้าถึง การคุมกำเนิดอย่างสมัครใจ การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และการดูแลครรภ์จนกระทั่งคลอด โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะแทรกซ้อน ซึ่งทาง สวท และเครือข่ายต่างมุ่งมั่นอย่างเต็มที่เพื่อให้มารดาและบุตรปลอดภัย เพื่อเป็นการสนับสนุนการดำเนินงานดังกล่าว สวท ได้มอบเวชภัณฑ์การคุมกำเนิดและการดูแลสุขภาพ ให้กับ แม่ตาวคลินิก และ โรงพยาบาลแม่สอด

สวท เชื่อมั่นว่าการเข้าถึงบริการสุขภาพที่เท่าเทียมเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้หญิงทุกคน โดยเฉพาะการมีสุขภาพอนามัยที่ดีและการมีบุตรเมื่อพร้อม เพื่อให้แม่และเด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ



ส่งต่อยาช่วยเหลือทหารและประชาชน พื้นที่ชายแดนจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ

เมื่อวันที่ 7 สิงหาคมที่ผ่านมา นายแพทย์ธีระพงษ์ แก้วภมร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี เป็นตัวแทนรับมอบเวชภัณฑ์ยารักษาเชื้อรา จากนายแพทย์ศุภกฤต ธนาจิระศักดิ์ แพทย์ประจำคลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี และคณะเจ้าหน้าที่สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เพื่อนำไปสนับสนุนการปฏิบัติงานของทหารตามแนวชายแดนไทย-กัมพูชา และช่วยเหลือประชาชนในจุดอพยพจากสถานการณ์ชายแดน โดยยาดังกล่าวจะถูกนำไปใช้ในการป้องกันและควบคุมโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท ไบเออร์ ไทย จำกัด

ลงพื้นที่ติดตามงานโครงการส่งเสริมสุขภาพชายแดนไทย-เมียนมา

ระหว่างวันที่ 1-5 กันยายนที่ผ่านมา ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิแฮม ผู้อำนวยการสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวก) และคณะทำงาน ได้ลงพื้นที่จังหวัดตากเพื่อติดตามและบูรณาการการทำงานของโครงการ “ส่งเสริมสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในกลุ่มผู้หนีภัยการสู้รบบริเวณชายแดนไทย-เมียนมา” โดยการลงพื้นที่ครั้งนี้มีเจ้าหน้าที่จากส่วนงานโครงการ สำนักงาน สวก แม่สอด คณะทำงาน QOC ส่วนงานแผนงานและประเมินผล พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่จากสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) เข้าร่วมด้วย โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเยี่ยมชมติดตามผลการดำเนินงานในพื้นที่และให้การสนับสนุนเสริมพลังการทำงานของทีมงานในพื้นที่ชายแดน



การลงพื้นที่ครั้งนี้ครอบคลุมพื้นที่ อ.พบพระ อ.ท่าสองยาง และ อ.แม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีผู้หนีภัยการสู้รบอาศัยอยู่ ซึ่งโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก Japan Trust Fund (JTF) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนและสร้างความยั่งยืนให้กับงานในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมา





สวท จัดอบรมพัฒนาศักยภาพผู้หญิงและเด็กหญิง ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

เมื่อวันที่ 11 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) สำนักงานปัตตานี นำโดยคุณโชติง ดอเลาะ ผู้จัดการโครงการจัดกิจกรรมอบรมเพื่อเสริมสร้างความรู้และพัฒนาทักษะอาชีพให้แก่ผู้หญิงและเด็กหญิงกลุ่มเปราะบางในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา และจังหวัดนราธิวาส ภายใต้ “โครงการเสริมสร้างความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ให้กับผู้หญิงและสร้างโอกาสในการพัฒนาอาชีพเพื่อความอยู่ที่ดีและยั่งยืน ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้” โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ผู้หญิงและเด็กหญิงกลุ่มเปราะบางมีความรู้และสุขภาพทางเพศที่ดีขึ้น สามารถวางแผนอาชีพได้อย่างรอบคอบ กล้าคิด กล้าทำ และตัดสินใจด้วยตัวเอง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองและคนรอบข้าง เพราะ “ความรู้ที่ใช่” คือพลังที่ช่วยสร้างชีวิตที่มั่นคง

การอบรมในครั้งนี้มุ่งเน้นความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการป้องกันเอชไอวี/เอดส์ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมอบรมยังได้พัฒนากิจกรรมด้านอาชีพและการตลาดเบื้องต้น เช่น การวิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อน (SWOT Analysis) การคำนวณต้นทุน-กำไร และการวางแผนการตลาดพร้อมกับเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างเครือข่าย เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนในการพัฒนาชุมชนร่วมกัน ซึ่งจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนได้อย่างยั่งยืน



สวท ร่วมกับ นักศึกษามทร.ธัญบุรี จัดกิจกรรมให้ความรู้ ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เมื่อวันที่ 11 กันยายน ที่ผ่านมาคณะวิทยาการจาก สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับ น้องๆนักศึกษาสาขาการจัดการทรัพยากรมนุษย์ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (มทร.ธัญบุรี) จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ การป้องกันเอชไอวี/เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ภายใต้ โครงการฝึกอบรมเรื่องพร้อมใจ ปลอดภัย ห่างไกลโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการดูแลตนเองอย่างปลอดภัย ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญทริกา วงษ์วานิช หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการ เป็นประธานเปิดงาน

ภายในงานนอกจากจะมีการบรรยายให้ความรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจาก สวท แล้ว ยังมีกิจกรรมภาคปฏิบัติที่น่าสนใจ เช่น การสาธิตวิธีสวมใส่ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง และเกมทบทวนความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและช่องทางที่อาจทำให้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ของนักศึกษา ซึ่งเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ฝึกฝนทักษะการบริหารจัดการโครงการเพื่อสังคม และนำความรู้ในห้องเรียนมาสร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนอย่างแท้จริง

สวท ร่วมกับ สค.12 ให้ความรู้แก่นักศึกษา ม.หาดใหญ่

เมื่อวันที่ 17 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) สำนักงานปัตตานี ได้รับเกียรติจากมหาวิทยาลัยหาดใหญ่เข้าร่วมเป็นวิทยากรใน “โครงการสัมมนาสังคมศึกษา” เพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และทักษะการป้องกันตนเองที่จำเป็นให้แก่นักศึกษา เพื่อให้พวกเขาสามารถเติบโตได้อย่างมีคุณภาพและปลอดภัย ทั้งในมิติทางสังคม สุขภาพ และเพศศึกษา การสัมมนารั้งนี้จัดขึ้น ณ ห้องประชุมสมิหลา อาคารสงขลา โดยมีนักศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์และคณะศิลปศาสตร์กว่า 200 คน เข้าร่วมรับฟังอย่างคึกคัก โดย สวท ได้ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา ให้ความรู้ครอบคลุมในประเด็นสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และการยุติการตั้งครรภ์อย่างปลอดภัย ซึ่งนำเสนอโดย คุณโชติง ดอเลาะ ผู้จัดการโครงการ สวท



จับมือ 3 องค์กร จัดเวทีสร้างความเข้าใจเรื่องยกละเล็ก พ.ร.บ. คำประเวณียฯ ครั้งที่ 3 ที่ภูเก็ต

เมื่อวันที่ 16 กันยายนที่ผ่านมา สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (International Planned Parenthood Federation – IPPF) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) และ มูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ (SWING) ได้ร่วมกันจัดเวทีเสวนา “การสร้าง ความเข้าใจเรื่องยกละเล็กพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณีย พ.ศ. 2539” ครั้งที่ 3 ณ จังหวัดภูเก็ต เพื่อเปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและขับเคลื่อนการแก้ไข ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มพนักงานบริการหญิง

การจัดงานในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานต่อเนื่องจากเวทีที่เคยจัดขึ้นที่จังหวัดอุดรธานี และเชียงใหม่ เพื่อให้ครอบคลุมทุกภูมิภาคของประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่ออัปเดตสถานการณ์ล่าสุดเกี่ยวกับการยกละเล็ก พ.ร.บ. ดังกล่าว และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นสำคัญเกี่ยวกับ สิทธิในอาชีพของพนักงานบริการ

งานเสวนาที่ภูเก็ตไม่เพียงแต่เป็นเวทีสำหรับอัปเดตข้อมูลและปัญหาที่แรงงานในสถานบริการต้องเผชิญเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้เกิดการระดมสมองและแลกเปลี่ยนแนวคิดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อหาทางออกร่วมกันในการผลักดันให้เกิด กฎหมายใหม่ ที่สามารถคุ้มครองสิทธิและอาชีพของพนักงานบริการได้อย่างแท้จริงความร่วมมือระหว่างทั้งสามองค์กรในการจัดงานครั้งนี้จึงเป็นก้าวสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบาย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต คุ้มครองศักดิ์ศรี และมอบความเท่าเทียมและเป็นธรรมให้กับพนักงานบริการทุกคนในสังคม



สวท ปัตตานี จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่อง PrEP/PEP แก่นักศึกษา ม.อ.ปัตตานี

ระหว่างวันที่ 15-16 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ สำนักงานปัตตานี จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ภายใต้ “โครงการส่งเสริมการเข้าถึงวิธีการป้องกันเอชไอวีทางการแพทย์” ณ อาคารเรียนรวม 19 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กิจกรรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ PrEP (ยาสำหรับป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อ) และ PEP (ยาสำหรับป้องกันหลังการสัมผัสเชื้อ) รวมถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเชื้อเอชไอวี/เอดส์ โดยมีนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา สาขาสังคมสงเคราะห์ และสาขาพัฒนาสังคม เข้าร่วมกว่า 90 คน ภายในงานมีการนำเสนอสื่อหลากหลายรูปแบบ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ ทัศนูปกรณ์ พร้อมกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันเอชไอวีอย่างถูกวิธี และยังช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม

การอบรมครั้งนี้ตอกย้ำถึงความสำคัญของการป้องกันที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความมั่นใจและความปลอดภัยในทุกๆ ก้าวของชีวิต



สวท แม่สอด ร่วมฉลองงานวันเยาวชนแห่งชาติเฉลิมฉลอง พลังเสียงของคนรุ่นใหม่

เมื่อวันที่ 15 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) สำนักงานแม่สอด ได้เข้าร่วมจัดงาน “วันเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 9 ประจำปี 2025: เยาวชนเพื่ออนาคตที่ดีกว่า” (9th National Youth Day 2025: Youth for a Better Future) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรวิทยาเขตแม่สอด

งานนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “เยาวชนเพื่ออนาคตที่ดีกว่า” โดยมีจุดประสงค์เพื่อเฉลิมฉลองพลังเสียงและความฝันของเยาวชนที่พร้อมจะนำพาไปสู่อนาคตที่สดใส ได้รับเกียรติจาก นายชูชีพ พงษ์ไชย ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก เป็นประธานในพิธีเปิดงาน โดยมีนักเรียนและครูจาก 17 ศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กย้ายถิ่นเข้าร่วมงานกว่า 500 คน

ภายในงานมีการแสดงรำพื้นเมืองอันงดงามของชนเผ่ามอญ กะเหรี่ยง เมียนมา และไทย รวมถึงการแสดงสร้างแรงบันดาลใจจากเยาวชนในชื่อ “ROY Unity” นอกจากนี้ยังมีการมอบรางวัลให้กับเยาวชนผู้นำดีเด่นและผู้ชนะการแข่งขันประเภทต่าง ๆ เช่น การกล่าวสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษ และการประกวดแฟชั่นโชว์จากวีลแชร์



นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมงานยังได้ร่วมกิจกรรมที่น่าสนใจมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเสวนาในหัวข้อ “ความฝันและความท้าทายของเยาวชนย้ายถิ่น” นิทรรศการบูรณาการสร้างสรรค์ และการแสดงแฟชั่นโชว์จากวีลแชร์ ซึ่ง มี 12 องค์การพันธมิตร รวมถึง สวท ที่ได้มาร่วมออกบูธให้ความรู้ด้านการศึกษา สังคม สื่อดิจิทัล และสุขภาพ ทำให้งานนี้เต็มไปด้วยสาระความรู้และความประทับใจ

งานวันเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 9 นี้ จัดโดย มูลนิธิช่วยเหลือผู้ลี้ภัย โครงการ Rays of Youth (ROY) โดยมี สวท แม่สอด เป็นหนึ่งในหน่วยงานที่ร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมดีๆ เพื่อเยาวชนในครั้งนี้



สวท แม่สอด เข้าพบ สสจ.ตาก ส่งเสริมความร่วมมือก่อนเริ่มทำงาน

เมื่อวันที่ 16 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) นำโดย นางสาวกรณีย์วี แสดวง ผู้จัดการโครงการ และนางสาวนุชนารถ ะริน ผู้จัดการโครงการ พร้อมด้วยคณะทำงาน ได้เข้าพบกับคณะผู้บริหารจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก (สสจ.ตาก) เพื่อประชุมชี้แจงโครงการเพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาความขัดแย้งจากการสู้รบในประเทศเมียนมา เพื่อร่วมหารือถึงแผนการดำเนินงานและแนวทางการประสานความร่วมมือเพื่อขับเคลื่อนโครงการให้สำเร็จตามเป้าหมาย ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดตาก

การประชุมนี้ถือเป็นก้าวสำคัญในการสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐและองค์กรภาคประชาสังคม เพื่อยกระดับการดูแลสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ให้กับชุมชนในพื้นที่ชายแดนอย่างเป็นรูปธรรม



สวท ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ เสริมความเข้มแข็ง เครือข่ายสุขภาพชายแดนแม่ฮ่องสอน

เมื่อวันที่ 18 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ(สวท) ได้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเครือข่ายประสานงานสุขภาพชายแดน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกรมความร่วมมือระหว่างประเทศ (TICA) โดยการประชุมครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อหารือและเสริมสร้างความร่วมมือในการจัดการปัญหาสุขภาพในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมา ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์ธเนศวร์ คงธรรม รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน (ด้านเวชกรรมป้องกัน) เป็นประธานในการเปิดการประชุม ประเด็นสำคัญที่หารือในการประชุมในครั้งนี้ การจัดการและความมั่นคงด้านสุขภาพชายแดน เพื่อให้ประชาชนทั้งในและนอกประเทศเข้าถึงบริการที่จำเป็นได้อย่างทั่วถึง การเตรียมความพร้อมของศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉิน (EOC) การควบคุมป้องกันและเฝ้าระวังโรคชายแดน การให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขในพื้นที่พิพาท ชั่วคราว การดูแลสุขภาพของกลุ่มเปราะบางในพื้นที่พิพาท และการสร้างความร่วมมือกับองค์กรพัฒนาเอกชน (NGOs) เพื่อขยายขอบเขตการทำงานด้านสุขภาพให้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ สวท ในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ยังได้รับการสนับสนุนจาก สหพันธ์การวางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (IPPF) ให้ดำเนินโครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งบริเวณชายแดนไทย-เมียนมา ซึ่งการเข้าร่วมประชุมในครั้งนี้จึงเป็นโอกาสสำคัญในบูรณาการการทำงานโดยร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐและเครือข่ายภาคประชาสังคมในพื้นที่ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายในการประสานงานและส่งเสริมความร่วมมือด้านสุขภาพในพื้นที่ชายแดนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป



สวท ร่วมประชุมหารือแนวทางการ ทำงานช่วยเหลือผู้หนีภัยการสู้รบ จากเมียนมา

ระหว่างวันที่ 17-19 กันยายนที่ผ่านมา ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วูดแฮม ผู้อำนวยการสมาคมฯ และ นางสาวนุชนารถ ธารีรัตน์ ผู้จัดการโครงการ ได้เข้าร่วมการประชุมสัมมนาระหว่างเจ้าหน้าที่รัฐ เจ้าหน้าที่องค์การนอกภาครัฐ (NGOs) และเจ้าหน้าที่องค์การระหว่างประเทศ ซึ่งทำงานดูแลผู้หนีภัยการสู้รบจากเมียนมา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ณ โรงแรมปรีณิชาเพล กรุงเทพมหานคร การประชุมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อหารือและวางแผนการทำงานด้านมนุษยธรรม โดยมีประเด็นสำคัญครอบคลุมหลายด้าน เช่น นโยบายของภาครัฐต่อผู้หนีภัยฯ นโยบายด้านการต่างประเทศของไทยกับเมียนมา การดำเนินงานขององค์การระหว่างประเทศและ NGOs เกี่ยวกับการโยกย้ายถิ่นฐานของผู้หนีภัยฯ พร้อมกับการรายงานการให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม นอกจากนี้ยังมีการอภิปรายและหาแนวทางแก้ไข ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเพื่อร่วมกันวางแผนการดำเนินงานในอนาคต



การประชุมครั้งนี้เป็นเวทีสำคัญในการแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสานงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือผู้หนีภัยฯ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้สถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสมาคมฯ ได้ดำเนินงานในพื้นที่มาอย่างยาวนานและถือเป็น 1 ใน 2 NGOs สัญชาติไทย ที่ทำงานด้านการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้หนีภัยฯ ในพื้นที่ สวท มุ่งมั่นที่จะใช้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญเพื่อร่วมขับเคลื่อนภารกิจนี้ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดตามหลักสิทธิมนุษยชน และสิทธิด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ



สวท เข้าศึกษาดูงาน IHRI เสริมแกร่งบริการด้านสุขภาพ

ระหว่างวันที่ 22-24 กันยายนที่ผ่านมา นพ.อัยกานต์ อัยกานต์ รองผู้อำนวยการสมาคมฯ สำนักงานภาคใต้ ได้นำทีมเจ้าหน้าที่คลินิกเวชกรรม สวท ทั้งจากส่วนกลางและส่วนภูมิภาค เข้าศึกษาดูงานสถาบัน Institute of HIV Research and Innovation (IHRI) กรุงเทพฯ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาศักยภาพด้านการให้บริการของคลินิกเวชกรรม สวท โดยการศึกษาดูงานครั้งนี้มุ่งเน้นการเรียนรู้แนวทางปฏิบัติที่เป็นเลิศในด้านต่างๆ ได้แก่ การจ่ายยา PrEP & PEP ซึ่งเป็นยาสำหรับป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ ในมิติต่างๆ การแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์ ด้านการบริการสุขภาพที่เป็นมิตรต่อประชากรทุกกลุ่ม กิจกรรมในครั้งนี้ถือเป็นก้าวสำคัญของสมาคมฯ ในการยกระดับคุณภาพบริการสุขภาพ เพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้และขยายบริการในคลินิกเวชกรรม สวท ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพที่จำเป็นได้อย่างมีคุณภาพ ปลอดภัย และเท่าเทียม

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ขอขอบคุณ IHRI สำหรับการต้อนรับและแบ่งปันองค์ความรู้ที่มีคุณค่า ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาและต่อยอดการบริการเพื่อประโยชน์สูงสุด



สวท ร่วมหารือแนวทางการทำงานด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ ในพื้นที่พักพิงชั่วคราว

เมื่อวันที่ 23 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมประชุมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน คณะกรรมการผู้ลี้ภัยระหว่างประเทศ (International Rescue Committee IRC) คณะกรรมการผู้ลี้ภัยชาวคะเรนนิ (KnRC) เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับความท้าทายในการดำเนินงานด้านสุขภาพในพื้นที่ ประเด็นหลักของการประชุมมุ่งเน้นไปที่การหารือเรื่องการเปลี่ยนผ่านระบบสุขภาพชายแดน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นเชิงยุทธศาสตร์และแนวทางการดำเนินงานด้านสุขภาพในอนาคต หลังจาก IRC มีแผนที่จะยุติบทบาทการให้บริการด้านสุขภาพในศูนย์พักพิงฯ ซึ่งเป็นสถานการณ์สำคัญที่ต้องมีการวางแผนเพื่อรองรับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ณ ที่ทำการพื้นที่พักพิงชั่วคราวบ้านใหม่ในสอย อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน โดยมี นายวฤทธิชาติ ปาณชู ปลัดอำเภอ จังหวัดแม่ฮ่องสอน (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ) ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าพื้นที่พักพิงฯ บ้านใหม่ในสอย เป็นประธาน

ในส่วนของ สวท มีผู้แทนเข้าร่วมนำโดย นางสาวกรณีย์ แสนดวง ผู้จัดการโครงการ และ นายพงศกร เสาร์เขียว เจ้าหน้าที่โครงการ โดย สวท จะนำประเด็นความท้าทายโดยเฉพาะในด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการวางแผนและจัดกิจกรรมภายใต้โครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญของชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งบริเวณชายแดน ไทย-เมียนมา ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ (International Planned Parenthood Federation: IPPF) ให้สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของพื้นที่



สวท ส่งมอบยาช่วยเหลือนกลุ่มเปราะบางในพื้นที่แม่ฮ่องสอน

เมื่อวันที่ 23 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) เดินทางสนับสนุนด้านสาธารณสุข นางสาวกรณ์รวิ แสงดวง ผู้จัดการโครงการ และ นายพงศกร เสาร์เขียว เจ้าหน้าที่โครงการ ผู้ปฏิบัติงานในโครงการตอบสนองสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้เป็นตัวแทนสวท ในการส่งมอบยารักษาเชื้อราจำนวน 1,200 กล่อง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากบริษัท ไบเออร์ ไทย จำกัด ให้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อนำไปใช้บรรเทาปัญหาโรคผิวหนังที่มักเกิดจากสภาพอากาศร้อนชื้น พร้อมกับการนำไปช่วยเหลือและแจกจ่ายให้กับ ประชากรกลุ่มเป้าหมายที่มีความจำเป็น แต่ยังคงเข้าไม่ถึงสิทธิการรักษาพยาบาล เช่น กลุ่มเปราะบาง ผู้หนีภัยจากการสู้รบในศูนย์พักพิงฯ กลุ่มผู้พลัดถิ่น

การส่งมอบครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้านสาธารณสุขที่ดำเนินการร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน และภาคีเครือข่าย เพื่อให้มั่นใจว่าประชากรกลุ่มดังกล่าวจะสามารถเข้าถึงการรักษาโรคที่จำเป็นได้ต่อไป





‘Girls Act’ ร่วมสร้างงานศิลปะ Mural Project ส่งเสริมพลังสตรีเนื่องในวันเด็กหญิงสากล

เมื่อวันที่ 24 กันยายน ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ร่วมกับ มูลนิธิเอ็ดส์ เฮลท์แคร์ ประเทศไทย (AHF Thailand) จัดกิจกรรมพิเศษ “MURAL PROJECT” ภายใต้โครงการสร้างแกนนำเยาวชนหญิงให้เป็นผู้นำด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ในสถานศึกษา (Girls Act) ณ โรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมนี้เป็นการสร้างสรรค์งานจิตรกรรมฝาผนัง (Mural) เพื่อสื่อสารเรื่องราว พลัง และค่านิยมของ Girls Act ผ่านงานศิลปะ โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันในกลุ่มเยาวชนหญิง และใช้ศิลปะเป็นสื่อสร้างแรงบันดาลใจ สื่อสารค่านิยมของโครงการ รวมถึงเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความผูกพันในชุมชน และยังเป็นโอกาสให้ Girls Act ทั่วโลกได้เชื่อมโยงกันผ่านกิจกรรมเดียวกัน และสื่อถึง “วันเด็กหญิงสากล” (International Day of the Girl) ซึ่งตรงกับวันที่ 11 ตุลาคมของทุกปี ซึ่งได้รับเกียรติจาก นางจันทิมา แก้วงามพรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียนดอนเมือง-จาตุรจินดา ให้การต้อนรับ พร้อม คุณณัฐกานต์ ยิ้มฤทธิ์ รอง ผอ.สวท (สำนักงานใหญ่) คุณปัทมา บุรณะประภา ผู้จัดการโครงการ สวท และ คุณวรโชติ ลมุดทอง ผู้แทนจากมูลนิธิเอ็ดส์ เฮลท์แคร์ ประเทศไทย (AHF Thailand) เข้าร่วมเป็นกำลังใจและให้การสนับสนุน

โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาและแกนนำเยาวชนหญิงจากโครงการ Girls Act รวม 3 สถานศึกษา ได้แก่ โรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา โรงเรียนบางเขน (โอสถานุสรณ์) และโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม รวมจำนวนทั้งสิ้น 40 คน

กิจกรรม MURAL PROJECT นี้สะท้อนให้เห็นถึงพลังสร้างสรรค์และความมุ่งมั่นของเยาวชนหญิงในการเป็นผู้นำและสื่อสารประเด็นด้านสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างมีศิลปะและมีชีวิตชีวา





สวท จัด Townhall Meeting ครั้งที่ 2/2568 มอบนโยบายและยุทธศาสตร์การทำงาน ปี 2569

เมื่อวันที่ 25 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) ได้จัดกิจกรรม “Townhall Meeting” ครั้งที่ 2/2568 เพื่อเปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่ได้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนอย่างใกล้ชิดกับผู้บริหาร โดยมี ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก ผู้อำนวยการสมาคมฯ เป็นประธานในการมอบนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแนวทางการดำเนินงานที่สำคัญของสมาคมฯ สำหรับปี 2569 โดยกิจกรรมครั้งนี้มีคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ สวท เข้าร่วมอย่างคับคั่ง บรรยากาศเต็มไปด้วยความ เป็นกันเอง และเปิดกว้าง โดย ผู้อำนวยการสมาคมฯ ได้เน้นย้ำถึงทิศทางและเป้าหมายเชิงกลยุทธ์ เพื่อให้การทำงานในปีหน้าเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสมาคมฯ และเป็นไปตามนโยบายของคณะกรรมการสมัยที่ 18

การประชุมจัดขึ้นพร้อมกันทั้งในรูปแบบ On-site ห้องประชุมชั้น 6 อาคารสมเด็จพระอริยวงศะราชูปถัมภ์ กรุงเทพฯ และผ่าน โปรแกรมการประชุมออนไลน์ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจากส่วนต่าง ๆ สามารถเข้าร่วมรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างทั่วถึง Townhall Meeting ถือเป็นเวทีสำคัญที่ สวท จัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันในทิศทางการทำงาน และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคลากรในการขับเคลื่อนองค์กรให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน



สวท ปัตตานี ร่วมเสริมพลังเยาวชน มอบความรู้ “อนามัยการเจริญพันธุ์และสิทธิ” ในงานวันเยาวชนแห่งชาติ

เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2568 ที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) สำนักงานจังหวัดปัตตานี ได้เข้าร่วมงานสำคัญประจำปี “มหกรรมวันเยาวชนแห่งชาติ จังหวัดปัตตานี ประจำปี 2568” ณ ห้องประชุมโรงเรียนนิคมสร้างตนเองโคกโพธิ์มิตรภาพที่ 148 อำเภอโคกโพธิ์ กิจกรรมนี้จัดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างสภาเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี และ บ้านพักเด็ก บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดปัตตานี ที่ร่วมจัดและครอบครัวจังหวัดปัตตานี เพื่อร่วมกันสร้างพื้นที่เรียนรู้ แบ่งปันแรงบันดาลใจ และส่งเสริมศักยภาพของเยาวชนในพื้นที่ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้นกว่า 300 คน ซึ่งได้รับเกียรติจากนางพาตีเมาะ สะดียามู ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานี โดย สวท ได้ร่วมออกบูธที่เน้นสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตมุ่งเน้นการให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการเติบโตของเยาวชน ได้แก่ อนามัยการเจริญพันธุ์ สิทธิและทางเลือกของเยาวชน การป้องกันปัญหาท้องไม่พร้อม และการส่งเสริมทักษะชีวิตและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

สมาคมฯ เล็งเห็นว่าการให้ข้อมูลที่ถูกต้องจะช่วยให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและสิทธิของตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการ กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และเติบโตเป็นผู้ที่มีคุณภาพ ในอนาคต

ขอขอบคุณ สภาเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี และ บ้านพักเด็ก บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดปัตตานี ที่ร่วมจัดกิจกรรมดีๆ แบบนี้เป็นงานเสริมพลังและศักยภาพของเยาวชนในพื้นที่อย่างแท้จริง





สวท ปัตตานี ผนึกกำลัง UNFPA จัดอบรมเสริมพลังผู้หญิงและเยาวชนหญิงชายแดนใต้

เมื่อวันที่ 29 กันยายนที่ผ่านมา สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) สำนักงานจังหวัดปัตตานี เดินหน้าขับเคลื่อนงานด้านความเท่าเทียมทางเพศและสิทธิมนุษยชนอย่างต่อเนื่อง จัดกิจกรรมสำคัญเพื่อพัฒนาศักยภาพด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิทธิ ณ ห้องประชุมพิภุลทอง โรงแรมอิมพีเรียล จังหวัดนราธิวาส (ครั้งที่ 2) กิจกรรมนี้จัดขึ้นภายใต้โครงการ “เสริมพลังผู้หญิงและเยาวชนหญิง สร้างความเท่าเทียมทางเพศ พื้นที่ภาคใต้” ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA THAILAND) โดยมี คุณโชตง ดอเลาะ ผู้จัดการโครงการ สวท นำทีมคณะทำงานจัดอบรมในครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 40 คน สำคัญในการจัดกิจกรรมอบรมในครั้งนี้ คือ มุ่งเน้นสร้างความเท่าเทียมและปลอดภัยในชายแดนใต้ เสริมพลังและสร้างความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประเด็นทางสังคมที่มีความอ่อนไหวในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ประกอบด้วย อนามัยการเจริญพันธุ์ สิทธิและทางเลือกของผู้หญิงและเยาวชน ความหลากหลายทางเพศ (LGBTQI+) ส่งเสริมความเข้าใจและการยอมรับในอัตลักษณ์ทางเพศที่แตกต่าง การยุติความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ หรือการให้ความรู้ในการป้องกันและรับมือกับความรุนแรงทุกรูปแบบ ซึ่งจะช่วยขับเคลื่อนพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ไปสู่สังคมที่ปลอดภัย เท่าเทียมและเป็นธรรมสำหรับทุกคน



คอลัมน์รู้รอบครอบครัว On BOOK

ท้องไม่ท้อง? จะรู้ได้อย่างไร?

รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น.
นายกสมาคมฯ

เรื่องเพชรรัตน์ จันบรรจง

“ มีคำถามเข้ามามากมายเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์แบบไหนจะตั้งครรภ์ กินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไหนดี ลืมกินยาจะอย่างไร หลากหลายคำถามเหล่านี้ รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น. สูตินรีแพทย์ และกรรมการบริหารราชวิทยาลัย สูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย กรรมการที่ปรึกษาสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ได้ตอบคำถามเหล่านี้ไว้ใน รายการรู้รอบครอบครัว ”

หลังจากมีเพศสัมพันธ์ก็วันจึงจะสามารถ
ตรวจสอบการตั้งครรภ์ได้

หมอ : หลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน สามารถตรวจสอบการตั้งครรภ์ได้ในระยะเวลา 10 วันขึ้นไป แต่ถ้าจะให้ชัวร์ ต้อง 2 - 3 สัปดาห์ขึ้นไปหรือ 21 วัน โดยใช้ปัสสาวะแรกของวัน

มีเพศสัมพันธ์แล้วประจำเดือนไม่มา
มีโอกาสท้องมั้ย

หมอ : หากประจำเดือนไม่มาให้คิดว่ามีโอกาท้อง แต่ทางที่จะรู้ได้แน่ๆ คือ ต้องตรวจสอบการตั้งครรภ์จึงจะสามารถรู้ได้แน่ชัด แต่อย่างไรก็ตามสาเหตุที่ประจำเดือนไม่มานั้นมีหลายสาเหตุ เช่น เครียด กังวล หรือร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือพักผ่อนน้อย แต่ในกรณีนี้แนะนำให้ตรวจสอบการตั้งครรภ์จะมั่นใจกว่า



ถ้าลืมกินยาคุมกำเนิดจะอย่างไร ?



หมอ : หากลืมกิน 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้ และกินเม็ดต่อไปตามปกติ ลืม 2 เม็ด ให้กินเช้าเย็น เป็นเวลา 2 วัน ลืมมากกว่า 3 เม็ด ให้ทิ้งแผงนั้นไป แล้วใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์จะปลอดภัยกว่า



สามารถหยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิดกลางคันได้หรือไม่

หมอ : สามารถหยุดกินได้แต่จะไม่สามารถคุมกำเนิดได้ ทั้งนี้ในช่วงที่หยุดอาจจะมีเลือดออกกะปริดกะปรอย ซึ่งเป็นผลมาจากการหยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิดก่อนเวลา

ประจำเดือนไม่เกิดจากอะไรบ้าง

หมอ : อาจเกิดจากความเครียด ส่งผลต่อฮอร์โมนในร่างกายทำให้ประจำเดือนไม่มาก็เป็นไปได้ แต่สาเหตุที่ประจำเดือนไม่มานั้นมีหลายสาเหตุ เช่น ตั้งครรภ์ พักผ่อนน้อย แต่หากประจำเดือนไม่มานานเกินกว่า 6 เดือน แนะนำว่าควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาต่อไป

อาการแบบไหนบ้างที่บ่งบอกว่าท้อง ?

หมอ : สิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงและสงสัยว่าตั้งครรภ์อันดับแรก คือ การขาดหายไปของประจำเดือน หากเกิน 2 สัปดาห์ แล้วประจำเดือนยังไม่มา ให้สงสัยไว้ก่อนว่า “ท้อง” ซึ่งอาจมีอาการอื่นแสดงร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว ปวดท้อง หน้าอกคัดตึงขยาย อารมณ์แปรปรวน กินอาหารไม่ได้ เบื่อจนแนะนำว่าหากสงสัยให้ทำการตรวจสอบการตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเอง หลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันไปแล้ว 2 สัปดาห์หรือ 10 วันขึ้นไป และควรใช้ปัสสาวะแรกในช่วงเช้า เพราะมีความเข้มข้นสูง หากตรวจแล้วขึ้น 1 ชิด แสดงว่าไม่ท้อง ขึ้น 2 ชิด แสดงว่า ท้อง ขึ้น 1 ชิดครึ่งจางๆ ต้องทำการตรวจซ้ำอีกครั้งเพื่อความแน่ใจ แต่หากยังไม่มั่นใจ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเลือด ตรวจฮอร์โมน หรือตรวจอัลตราซาวด์ จะได้มั่นใจว่าท้องหรือไม่



มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกันและกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน หลังจากนั้นก็มีก้อนเลือดออกมา ต่อมาประจำเดือนมาแต่มีอาการอาเจียน มีโอกาสท้องหรือไม่

หมอ : ประสิทธิภาพของยาเม็ดคุมกำเนิดนั้นไม่ค่อยเต็มร้อย ซึ่งไม่เหมือนกับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปกติที่กินทุกวันประสิทธิภาพจึงสูงกว่า ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน อาการที่กล่าวมานี้ขึ้นอยู่กับรอบเดือนด้วย เช่น กินก่อนไข่ตกหรือกินหลังไข่ตก ทั้งนี้เนื่องจากฮอร์โมนที่ใช้ในยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้นเป็นโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่มีปริมาณค่อนข้างสูง อาจจะทำให้มีเลือดออกผิดปกติได้ บางครั้งอาจทำให้มีการเลื่อนของประจำเดือนออกไป เพราะฉะนั้นหากไม่มั่นใจจำเป็นต้องไปตรวจอัลตราซาวด์ เพื่อจะได้รู้แน่ชัดว่าท้องหรือไม่ แต่โดยทั่วไปหลังจากกินยาและมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ไม่น่าจะเกิดขึ้น หรือหากเกิดขึ้น ก็เป็นการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติ อาจจะมีแนวโน้มที่จะแท้งได้ในอนาคต หรืออาจจะท้องนอกมดลูกได้ซึ่งเป็นอันตราย ถ้าไม่แน่ใจมีอาการสงสัย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดตึงคัดเต้านม แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจจะปลอดภัยมากกว่า

ฉีฉีเข็มมีโอกาสมองท้องหรือไม่



หมอ : ไม่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์นะครับ อาจจะเกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มที่ดื่มในขณะนั้น ชา กาแฟ วิตามินบีรวมหรือว่าดื่มน้ำน้อย ปัสสาวะก็จะสีเข้ม หรือการตื่นนอนใหม่ๆ แล้วปัสสาวะก็จะมีสีเข้ม แนะนำให้ดื่มน้ำเยอะๆ

สีประจำเดือนบอกโรค



สีของประจำเดือนปกติกับไม่ปกติสังเกตจากอะไร

หมอ : ต้องดูในเรื่องของระยะเวลา ต้องเข้าใจก่อนว่าประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย สีไม่เกี่ยวข้องกับ ความผิดปกติของรอบเดือน กลิ่นเหม็นของ ประจำเดือนต่างหากที่จะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเป็นโรคหรือไม่และประจำเดือนไม่ควรมานานเกินกว่า 7 วัน โดยทั่วไปผู้หญิงไทยจะมาประมาณ 3 - 5 วันก็หยุด ประจำเดือนมาน้อยดีกว่ามามากและไม่ควรจะออกมาเป็นลิ่มเลือด ขึ้นดับ ไม่ควรจะมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดท้องรุนแรง หรือประจำเดือนมามากจนตัวซีด สรุปว่าหากประจำเดือนมีกลิ่นเหม็นเหมือนปลาเน่า หรือมีลิ่มเลือดออกมาให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัย เพื่อการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป





ประจำเดือนมา 2 ครั้ง ผิดปกติหรือเปล่าคะ

หมอ : การที่ประจำเดือนมา 2 ครั้ง สามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น การรับประทานฮอร์โมนยาคุมฉุกเฉินอาจจะทำให้รอบเดือนผิดปกติ ในทางการแพทย์จะให้สังเกตดูอาการประมาณ 2-3 รอบเดือน อาการผิดปกติอาจเกิดจาก ผนังมดลูกหนาเกินไปจึงทำให้มีการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูกเดือนหนึ่งถึง 2 ครั้ง หรืออาจมีลักษณะของตังเนื้อ ที่จะทำให้อรอบเดือนนั้นมีความผิดปกติได้ แม้กระทั่งการลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด 2-3 วัน จะทำให้เกิดภาวะเลือดออกผิดปกติ ดังนั้นหากประจำเดือนมา 2 ครั้ง ถือว่าผิดปกติหรือเปล่า คำตอบคือผิดปกติ

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

หมอ : เป็นปกติของระหว่างการฉีดยาคุมกำเนิดที่ประจำเดือนอาจจะขาดหายไปเพราะฮอร์โมนจากยาคุมกำเนิดที่ฉีดนั้น จะไปหยุดการทำงานของรังไข่ ซึ่งไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ

ปวดตึงหน้าอก แต่ประจำเดือนไม่มา จะท้องหรือไม่ ?

หมอ : อาการปวดตึงหน้าอก อาจเกิดจากอาการ Premenstrual Syndrome เป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะฮอร์โมนเอสโตรเจน ที่อาจทำให้มีอาการปวดบริเวณหน้าอก อาการนี้ต้องคอยสังเกตการมาของประจำเดือนที่จะมาทุก 28 วันนั้นอาจมีการเลื่อนหรือช้าออกไป หากมาช้า 3-7 วัน ควรพบสูติรีแพทย์ เพราะอาจเกิดจากฮอร์โมนผิดปกติ หรือเกิดภาวะไข่ไม่ตกในรอบเดือนนั้น

มีเพศสัมพันธ์ ไม่ป้องกัน เดือนที่แล้วประจำเดือนมา 2 ครั้ง แต่เดือนนี้ประจำเดือนไม่มา จะท้องหรือไม่

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

ท้องไม่ท้อง เป็นประเด็นที่สาว ๆ หลายคนกำลังประสบปัญหา ทำให้เครียด นอนไม่หลับ ยิ่งส่งผลต่อการมาของประจำเดือน ดังนั้นหลังจากได้รับความรู้จากอาจารย์หมอ น่าจะช่วยให้หลายคนคลายความกังวลได้ การดูแลสุขภาพร่างกายออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด จะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ หากใครมีปัญหาสุขภาพสามารถปรึกษาได้ที่

เพจ / สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
หรือ Social Media ของ สวท



คลินิกเวชกรรม สวท 9 แห่ง

บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

ภาคเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-15.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 249 406

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 053 713 090

คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

เลขที่ 152/53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ ตำบลพระบาท
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เปิดเวลา 09.00-12.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 054 209 577

ภาคใต้

คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9 ถนนราษฎร์อุทิศ
ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
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
เปิดบริการวันศุกร์ เวลา 09.00-14.00 น.
โทร. 087 969 3702 และ 085 585 9580

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ 10.00-18.00 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เปิดเวลา 09.00-17.00 น.
หยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 043 223 627 สายด่วน 095 661 6551

คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156 ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์
เวลา 08.30-16.30 น.
ปิดบริการวันเสาร์ - วันอาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 045 243 380

กรุงเทพมหานคร

คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
เปิดบริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
เปิดบริการเวลา 09.00-17.00 น.
ปิดบริการ วันหยุดต่อเนื่องที่ตรงกับวันเสาร์ - วันอาทิตย์
โทร. 0 2941 2320 ต่อ 181-182

คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20-21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร 10700
เปิดบริการวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ เวลา 09.00-17.00 น.
ปิดทำการวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 0 2433 9077, 0 2433 3503, 0 2433 6561

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์. 0 2941 2320 โทรสาร. 0 2561 5130 www.ppat.or.th