



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย(สวก)
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0 2941 2320 โทรสาร 0 2561 5130
www.ppat.or.th

THE PLANNED PARENTHOOD ASSOCIATION OF THAILAND (PPAT)
Under the Patronage of Her Royal Highness the Princess Mother

8 Soi Vibhavadi-Rangsit 44 , Vibhavadi-Rangsit Rd.,
Ladyao, Chatuchak, Bangkok 10900
TEL. +66(0)2941-2320 FAX: +66(0) 2561-5130
E-mail : info@ppat.or.th , ppat.bkk@gmail.com



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย(สวก)
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด Family Planning



“

การวางแผนครอบครัว

คือการที่บุคคลหรือคู่สมรสวางแผนล่วงหน้า
เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ในขณะที่ยังพร้อม
ในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การตัดสินใจ
เกี่ยวกับการมีบุตรควรเป็นสิทธิส่วนบุคคล
ที่ได้รับการเคารพและสนับสนุนจากสังคม

”

• วิธีการคุมกำเนิดแบบไม่ใช้ออร์โมน



ถุงยางอนามัย ห่วงคุมกำเนิด

• การคุมกำเนิดชนิดถาวร



การทำหมัน

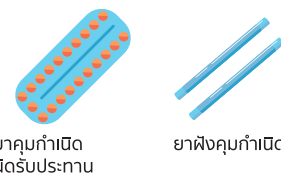
การคุมกำเนิด (Contraception)

คือการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ มีหลายวิธีที่สามารถใช้ในการคุมกำเนิดได้ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น



การเลือกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมควรคำนึงถึง ความสะดวก ความปลอดภัย และความสะดวกคล่อง กับไลฟ์สไตล์และสุขภาพของผู้ใช้

• วิธีการคุมกำเนิดแบบใช้ออร์โมน



ยาคุมกำเนิด ชนิดรับประทาน ยาฝังคุมกำเนิด



ยาฉีดคุมกำเนิด แผ่นแปะคุมกำเนิด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs)



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คืออะไร ? เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือปรสิต ที่สามารถส่งต่อจากคนสู่คนผ่านเลือด น้ำอสุจิ อวัยวะเพศ และของเหลวในร่างกาย โดยส่วนใหญ่ส่งต่อการสัมผัสกันโดยตรง แต่บางโรคก็สามารถแพร่เชื้อได้หลายวิธี

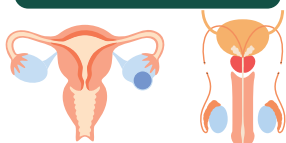
หนองในแท้ (Gonorrhea)

: เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย สามารถแพร่ผ่านทาง อวัยวะเพศ การฉีดยา และปาก ผู้ชายมักมีอาการปวดแสบเมื่อปัสสาวะ ส่วนผู้หญิงอาจมีอาการคล้ายกันแต่ไม่รุนแรง

การติดเชื้อ HPV

: HPV เป็นเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า เชื้อแปซิโลมา หรือเอชพีวี (HPV) ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดการติดเชื้อเนื้อเยื่อผิว ส่งผลให้เกิดโรคบริเวณอวัยวะเพศและทวารหนัก พบได้ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง โดยมีมากกว่า 100 สายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่อันตรายต่อร่างกายมากที่สุดคือ สายพันธุ์ 16 และ 18

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบได้บ่อย



หนองในเทียม (Chlamydia)

: เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย Chlamydia trachomatis มีอาการใกล้เคียงกับหนองในแท้ และสามารถส่งต่อเชื้อไปยังทารกในระหว่างการคลอดบุตร

การติดเชื้อ HIV

: ไวรัส HIV ทำลายระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS) ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตหากไม่ได้รับการรักษา

เริมที่อวัยวะเพศ (Genital herpes)

: เกิดจากการติดเชื้อ Herpes Simplex Virus (HSV) ทำให้เกิดตุ่มบริเวณอวัยวะเพศ สามารถแพร่เชื้อได้แม้ไม่มีอาการ

ซิฟิลิส (Syphilis)

: เกิดจากแบคทีเรีย สามารถติดเชื้อได้ผ่านอวัยวะเพศ การฉีดยา ช่องปาก และริมฝีปาก ทำให้เกิดแผลพุพองที่ผิวหนังและอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถทำได้ แต่ไม่สามารถป้องกันได้ 100% เนื่องจากบางโรคสามารถแพร่เชื้อได้หลายช่องทาง อย่างไรก็ตาม การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยจะช่วยลดความเสี่ยงได้ เช่น :

1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
2. มีคู่นอนเดียว ที่ไม่มีความเสี่ยงต่อโรค
3. รักษาความสะอาดร่างกาย และบริเวณอวัยวะเพศ
4. รับการฉีดวัคซีนป้องกัน เช่น วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี และวัคซีน HPV



สิทธิทางเพศ

คือการมีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเองในเรื่องเพศ ซึ่งผู้ขึ้นต้องเคารพและยอมรับ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ การเลือกใช้วิธีคุมกำเนิด หรือการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพทางเพศ

สิทธิทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์



อนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์คือการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายใจและสังคม ในทุกด้านเกี่ยวกับเพศและการมีบุตร ทุกคนควรมีสิทธิในการเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ



ความรุนแรงคืออะไร?

คือการกระทำที่มีหรือส่อให้เห็นเจตนาที่จะทำให้นुकคนอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นได้รับบาดเจ็บ ซึ่งอาจเป็นการทำร้ายร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงขั้นเสียชีวิต



ความรุนแรงทางร่างกาย
: เช่น การทุบตี ดบ เตะ ดึง หรือการใช้อาวุธ



ความรุนแรงทางด้านจิตใจ
: เช่น การใช้คำพูดหรือการกระทำที่ดูถูกดูหมิ่น หรือทำให้เกิดความอับอาย



ความรุนแรงทางเพศ
: เช่น การถูกละเมิดทางเพศ การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ หรือการพูดเรื่องลามกอนาจาร



ความรุนแรงจากกระทำความผิด
: เช่น เด็กขาดการอุปการะเลี้ยงดู ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง หรือผู้ป่วยถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างทั่วถึง



การช่วยเหลือผู้เผชิญความรุนแรง

- รับฟังด้วยความเข้าใจและให้ความใส่ใจ
- หลีกเลี่ยงการตัดสินหรือตำหนิ
- สนับสนุนให้เหยื่อแจ้งตำรวจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

วิธีรับมือกับความรุนแรง

- ขอความช่วยเหลือจากตำรวจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ปฏิเสธและป้องกันตัวเองจากการถูกทำร้าย
- ไม่กล่าวโทษตนเอง และเข้าใจว่าการใช้ความรุนแรงเป็นสิ่งที่ผิดเสมอ
- ไม่เชื่อคำข่มขู่ของผู้ก่อความรุนแรง
- เล่าเรื่องราวให้คนที่เชื่อใจและยินดีรับฟังจนกว่าจะได้รับการช่วยเหลือ และมั่นใจว่าตนเองปลอดภัย

