

จดหมายข่าว เวียงปริักษานิวส์



สำนักงานเทศบาลตำบลเวียง 659 หมู่ที่ 2 ถนนเสียงเมือง ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 57150
โทรศัพท์สายด่วน 24 ชั่วโมง 08 6439 2628 จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ 6570803@dla.go.th

ข่าวประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดเทศบาล
ประจำเดือนกรกฎาคม 2566

การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของเทศบาลตำบลเวียง ประจำปี 2566



ถ้าเพื่อน "ท้อง" ต้องทำอะไร?

"เพื่อนเข้าใจเพื่อน"

ทันทีที่ได้ยินคำว่า "ท้องไม่พร้อม" ความคิดแรกคือ เรื่องนี้ต้องเกิดจากพฤติกรรมนอกกรอบทางอย่างแน่นอน ที่จริงแล้ว ปัญหาท้องไม่พร้อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถูกข่มขืน ปฏิเสธไม่เป็น ไม่มีอุปกรณ์คุมกำเนิด คุมแล้วแต่พลาด ใช้วิธีคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

สำหรับเพื่อนที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม คุณอาจเป็นที่พึ่งเดียวของเขา การรับฟังและช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เท่ากับสร้างโอกาสให้คนๆ หนึ่งรอดพ้นจากวิกฤต ซึ่งอาจหมายถึงช่วงเวลาแห่งความเป็นความตายในชีวิตของเขา



สามารถติดตามอ่านรายละเอียดข้อมูลการดำเนินการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดของเทศบาลตำบลเวียง ผ่านเว็บไซต์ www.wiangcs.go.th หรือสแกน QR Code



เทคนิคให้คำปรึกษา



1 ฟังความเชื่อมั่น

คนท้องไม่พร้อมรู้สึกแย่กับตัวเอง ส่วนใหญ่โทษตัวเอง รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า ในวิกฤตแบบนี้ จะคิดแก้ปัญหาที่ทำได้ยาก

สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- เปิดใจรับฟัง อย่าเพิ่งตัดสินถูกผิด อย่าเพิ่งให้ความคิดเห็น ให้เพื่อนได้เล่าปัญหา และสื่อสารความรู้สึก
- ชวนมองปัญหาในมุมที่กว้างขึ้น เพื่อคลี่คลายความรู้สึก และสร้างกำลังใจ

ตัวอย่างคำพูด

"ไม่ใช่เธอคนเดียวหรอก ที่เจอปัญหาแบบนี้"



2 มองหาทางออก

เมื่อสภาพจิตใจดีขึ้น กลับมาเป็นตัวของตัวเองแล้ว เพื่อนก็พร้อมที่จะใช้สติปัญญา คิดแก้ไขปัญหา สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ เงื่อนไขในชีวิต แต่ละคนต่างกัน คนที่จะตัดสินใจว่าควรทำอย่างไร 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



ด้วยความปรารถนาดีจากเทศบาลตำบลเวียง สำนักปลัดเทศบาล
"งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม" โทรศัพท์ 053-650-803 สายด่วน 24 ชั่วโมง 08-6439-2628

หากต้องการให้คณะทำงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดของเทศบาลตำบลเวียง เข้าช่วยเหลือเพื่อพาหญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ หรือต้องการขอรับคำปรึกษา เพื่อวางแผนการดูแลครรภ์/การให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้ การให้คำปรึกษาหรือแนะนำ เพื่อรับฟังปัญหาและแลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์/การจัดระบบส่งต่อหญิงตั้งครรภ์เพื่อพาไปพบแพทย์/พยาบาล สามารถสแกน QR Code ท้ายนี้ เข้าห้องไลน์กลุ่มในการดูแลติดตาม หญิงตั้งครรภ์ได้ ซึ่งในกลุ่มไลน์ จะประกอบไปด้วยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเวียง, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านสบรวก และโรงพยาบาลเชียงใหม่ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขของทุกหมู่บ้านในพื้นที่ตำบลเวียง เจ้าหน้าที่เทศบาลที่รับผิดชอบงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก



ไลน์กลุ่มในการดูแลติดตามหญิงตั้งครรภ์

เทศบาลตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย



ถุงยาง ใช้ถูกต้อง ยิ่งเพิ่มความสุขร่วมกัน



**เช็กส์แบบไหน
ก็ควรใช้**
เพื่อความปลอดภัยทุก
ช่องทางต้องเซฟเสมอ
ไม่ว่าจะ
Oral, Vaginal
หรือ Anal



เลือกไซส์ให้พอดี
หลวมอาจหลุด
คับอาจแตก
ภารกิจสะดุด
แถมเสียงท้อง



มีทุกอย่างไว้ พร้อมใช้เสมอ
สำหรับเจลหล่อลื่น ควรเป็น
สารหล่อลื่นสูตรน้ำเท่านั้น
เพราะไม่ทำให้ถุงยางฉีกหรือขาดง่าย



มีเนื้อไว้ให้มากกว่าหนึ่ง
เมื่อเลีย เมื่อขาด และเมื่อบางก็
มีมากกว่า 1 ภารกิจ!!



ไม่ซ้อนสอง
ใส่ซ้อน 2 ชั้น
ก็จะเสียดสี ขาดง่าย
เสียงท้อง



สวมตอน
แข็งตัวเต็มที่
และถอดเมื่อ
เสร็จภารกิจ
ทันที

**สายด่วน
ปรึกษาแอดส์
1663!!**