

การคุมกำเนิดในวัยรุ่น

วัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่สิบปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกินยี่สิบปีบริบูรณ์

ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญทั่วโลก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีวัยรุ่นและทารก เช่น โลหิตจาง ครรภ์เป็นพิษ และเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด เป็นต้น นอกจากนี้ การตั้งครรภ์ดังกล่าวมักเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ (unintended pregnancy) ซึ่งส่วนหนึ่งจบลงด้วยการทำแท้ง

นอกจากนี้การตั้งครรภ์ในสตรีวัยรุ่นยังส่งผลกระทบต่อทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ โดยพบว่าสตรีวัยรุ่นส่วนหนึ่งต้องหยุดเรียนเพื่อเลี้ยงดูบุตร ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม สูญเสียโอกาสทางการศึกษาและการประกอบอาชีพ ทำให้ไม่สามารถหารายได้ที่เพียงพอต่อการเลี้ยงตนเองและบุตรได้ในอนาคต

เป้าหมายของการคุมกำเนิดในวัยรุ่น

การชะลอการตั้งครรภ์ในสตรีวัยรุ่นด้วยการใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม เป้าหมายเพื่อให้วัยรุ่นมีสุขภาพทางเพศที่ดี มีโอกาสทางการศึกษา สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เติบโตเป็นวัยแรงงานที่มีคุณภาพ สามารถเป็นที่พึ่งแก่ประชากรกลุ่มอื่น ๆ ได้

หลักการในการเลือกวิธีคุมกำเนิดในสตรีวัยรุ่น

ควรพิจารณาจากทั้ง 2 ปัจจัย ดังนี้

- 1) ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้
- 2) ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ดังนั้นวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมที่สุดในวัยรุ่นจึงควรเป็นการใช้ 2 วิธีร่วมกัน คือ การใช้ถุงยางอนามัย ร่วมกับวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพสูง (dual method)

โดยวัยรุ่นควรได้รับคำแนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัยจนกว่าจะแน่ใจว่ามีคู่นอนคนเดียวและคู่นอนคนนั้นปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

แนวทางการเลือกวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวในสตรีวัยรุ่น

วิธีที่ควรแนะนำเป็นทางเลือกแรกคือวิธีการคุมกำเนิดแบบระยะยาว ได้แก่ ยาฝังคุมกำเนิด และห่วงอนามัยคุมกำเนิด เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูงปลอดภัย มีอัตราการใช้ต่อเนื่องที่ดี สามารถเริ่มใช้ทันทีหลังคลอดหรือแท้งบุตร

ส่วนวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวชนิดอื่น ๆ ที่สามารถใช้ได้ในวัยรุ่นได้ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิดทั้งชนิดฮอร์โมนเดี่ยวและฮอร์โมนรวม ยาฉีดคุมกำเนิด แผ่นแปะและวงแหวนคุมกำเนิด เป็นต้น ซึ่งหากสตรีวัยรุ่นเลือกใช้วิธีนี้ควรได้รับคำแนะนำเรื่อง *การคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน* ด้วย เนื่องจากอาจจำเป็นต้องใช้กรณีลืมทานยา ลืมฉีดยาตามนัด หรือถุงยางอนามัยรั่ว เป็นต้น

ทั้งนี้สตรีวัยรุ่นที่ไม่มีโรคทางอายุรกรรมสามารถเลือกใช้การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวได้ทุกวิธี ไม่จำเป็นต้องขอคำยินยอมจากผู้ปกครอง โดยสามารถเข้ารับบริการได้ฟรีทุกวิธีและทุกสิทธิ

พญ.ชลธิชา กรมประสิทธิ์