

SEX รอบคอบ ตอบ **OK!**
(ตอน ให้อุ้มอย่างระวังให้ถูกวิธี)

เลือก ถูก ไช้

49 52

54 56

เลือกอุ้มอย่างที่มี ขนาดให้เหมาะสม
เลือกไป → ทำให้เกิดขาด ไหล่โยก → ทำให้สิ้นพลัง

ให้อุ้มสเต็ป

- 1 ฝึกของ ระวังอย่าให้สับสะกิดอุ้งยาง
- 2 สวมอุ้งยางขณะที่อุ้มขณะแต่งตัว โดยบีบปลายอุ้งยางขณะสวม แล้วรัดให้สุดโคน
- 3 เมื่อเสร็จกิจ ให้รีบถอดอุ้งยางขณะที่อุ้มขณะแต่งตัว โดยให้หัวสอดเข้าในขอบอุ้งยาง ให้ทับหุ้มหัวแล้วรัดออกและทิ้งลงถังขยะ

Teen Pregnancy

การตั้งครรภ์ในวัยประสูติหรือวัยรุ่น

เนื่องจากปัจจัยปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ที่อันตรายกว่าและเป็นปัญหาใหญ่มาสำหรับประเทศไทย

จากการสำรวจของกรมอนามัยและสุขภาพจิต
จังหวัดสุรินทร์พบว่า

อัตราหญิงอายุ 15-19 ปี
มีการตั้งครรภ์เป็นจำนวน 2,638 คน
จากประชากรหญิง 54,587 คน
ซึ่งเป็นจำนวนมากที่ไม่ควรทราบถึง

จึงทำให้เกิดผลกระทบที่ตามมา ทั้งด้าน **จิตใจ** และอนาคตทางการศึกษา

สาเหตุมาจาก **ใส่ ก็เสียได้**

เลียนแบบวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสม
 - หมกมุ่น - ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศ
 - อายากรู้อยากลอง - กลัวพ่อแม่รังแกฉัน
 - ขาดการดูแลเอาใจ - ไขว่คว้าหาความรัก

วิธีการป้องกัน

ไม่เลียนแบบวัฒนธรรม - ให้ความรู้เรื่องเพศ
 พ่อแม่ให้ความอบอุ่น - รู้จักป้องกันให้ถูกต้อง
 หากิจกรรมอื่นทำ - เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ
 ปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้อง - ปฏิเสธการคบเพื่อนไม่ดี
 หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนไม่ดี

โดย...สถาบันส่งเสริมสุขภาพ

สำเนาถูกต้อง

(นางทัศนีย์ หอยสังข์)
พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ