

ตั้งครรภ์วัยรุ่น: การส่งเสริมสุขภาพ

สุคนธ์ ไช้แก้ว*

Teenage pregnancy: health promotion

Sukhon Khaikew*

บทคัดย่อ: วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและวุฒิภาวะทางเพศเจริญเต็มที่ จึงมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ง่ายหากมีการร่วมเพศระหว่างหญิงกับชาย การตั้งครรภ์วัยรุ่นจะก่อให้เกิดผลเสียหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทำให้พัฒนาการตามวัยหยุดชะงักที่เห็นได้ชัดคือส่วนสูงของร่างกาย ทั้งนี้เนื่องจากจะมีการปิดของกระดูกบางแห่งเร็วกว่าปกตินอกจากนี้สภาพร่างกายที่ยังเจริญไม่สมบูรณ์เต็มที่เพียงพอแก่การตั้งครรภ์ และการคลอดจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมามากมายทั้งต่อตนเองและทารกที่อยู่ในครรภ์ เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นวัยรุ่นจะมี 2 ทางเลือกคือการทำลายเด็กที่อยู่ในครรภ์ที่เรียกว่าการทำแท้งผิดกฎหมาย หรือ จำเป็นต้องตั้งครรภ์ต่อไปจนถึงกำหนดคลอดซึ่งจะเป็นอันตรายอย่างยิ่งทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและ หลังคลอด ดังนั้นจึงควรให้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทั้งโดยตนเอง ครอบครัว และเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ เพื่อเกิดแรงจูงใจให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถบรรลุพัฒนาการของการตั้งครรภ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: ตั้งครรภ์วัยรุ่น / การส่งเสริมสุขภาพ

Abstract: The sexual development of teenage brings about early pregnancy in the young, most of these sexual relations are before marriage. Pregnancy in teenage causes the obstruction of physical development, especially the height, because of the early closing of epiphysis. Then it will be many complications to the teenage during pregnant too. There are two ways to choose when pregnant. That is to perform criminal abortion or to keep pregnancy to full term and get the baby borned. However health promotion for motivating the self care will provide the success in the development task of pregnancy for the quality of life during pregnancy

Key word: Teenage pregnancy, Health Promotion

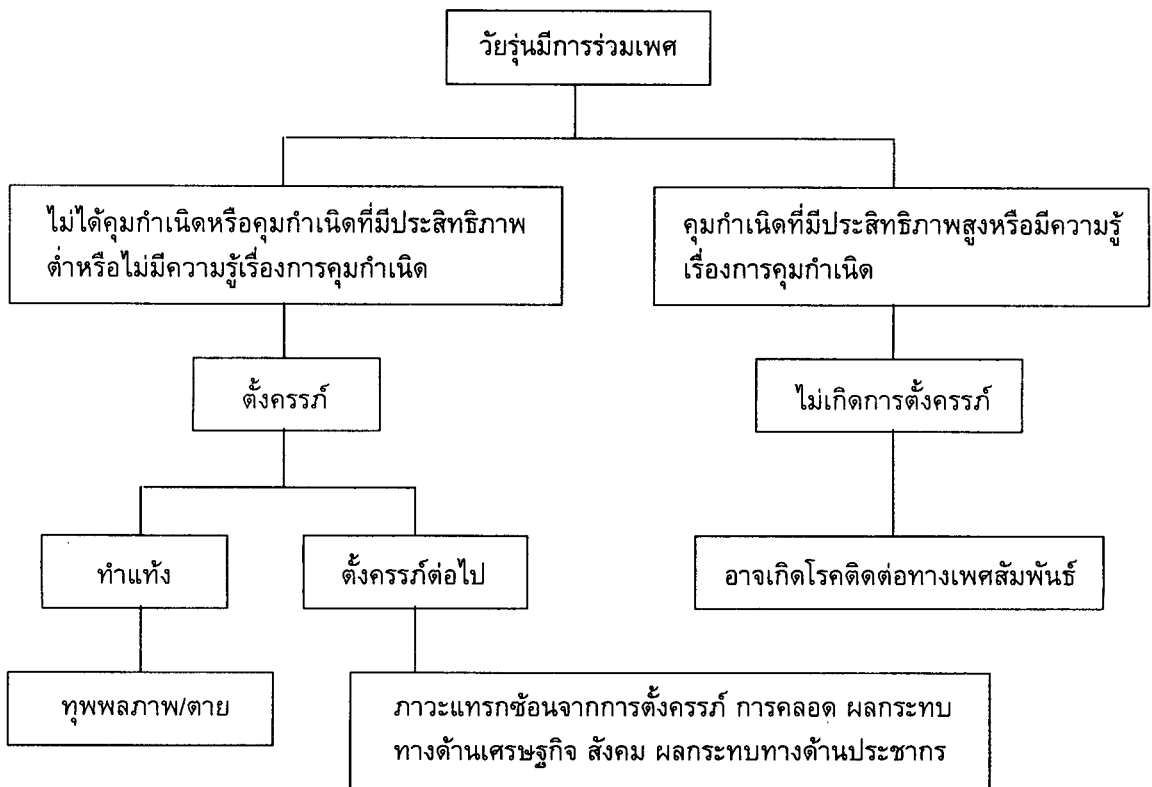
วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีช่วงอายุ 13 - 19 ปี¹ ซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งด้านร่างกายอารมณ์สังคมและสติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระเสรีและพึ่งพาตนเองสูง

อยากรู้ อยากรูเห็น อยากรองสิ่งแปลกใหม่ในชีวิต มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง และเป็นตัวของตัวเอง มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ง่ายหากมีการร่วมเพศเกิดขึ้น ในสภาพสังคมปัจจุบันวัยรุ่นมักถูกยั่วยุด้วยสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ง่าย จึงเอื้อให้มี

* รองศาสตราจารย์ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เพศสัมพันธ์กันอย่างเสรี เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนสมรส ซึ่งเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์² ทั้งของตนเองและครอบครัว สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุยังน้อย ที่พบอายุน้อยที่สุด 11 ปี และมีคู่นอนมากกว่าหนึ่งคน³ ในแต่ละปีกลายเป็นปรากฏการณ์ที่ขยายตัวกว้างขึ้นในหมู่วัยรุ่นและเยาวชน เป็นสาเหตุที่ทำให้ลาวยสุขภาพการเจริญพันธุ์ สะท้อนให้เห็นได้จากอัตราการทำแท้ง การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และโดยโรคเอดส์ที่ยังคงสูงอยู่⁴ ทั้งนี้เนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าและพัฒนาการทางด้าน

โภชนาการ ทำให้เด็กผู้หญิงเป็นสาวเร็วขึ้น มีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุยังน้อยและเนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้วัยรุ่นมีอิสระเสรีในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นที่มาจากต่างจังหวัดและไม่มีผู้ปกครองดูแล ความเหงา ความว่าเหวทำให้หลงผิด นำไปสู่การคบเพื่อนต่างเพศ มีความสนิทสนมกันถึงขั้นการมีเพศสัมพันธ์จนทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น ส่วนใหญ่วัยรุ่นจะแก้ปัญหาโดย มี 2 ทางเลือก คือ การทำลายเด็กในท้องโดยการทำแท้งผิดกฎหมายหรือจำใจตั้งครรภ์ต่อไปจนถึงกำหนดคลอด โดยไม่เต็มใจ ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น⁵

ปัญหาและผลกระทบของวัยรุ่นเมื่อมีการตั้งครรภ์ แบ่งได้เป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านพฤติกรรมและการเจริญพันธุ์
2. ด้านสุขภาพของมารดาและทารก
3. ด้านเศรษฐกิจสังคม
4. ด้านประชากร

1. ด้านพฤติกรรมและการเจริญพันธุ์

มีการตั้งครรภ์เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นมีอิสระเสรีในการใช้ชีวิตนอกบ้าน เช่น การเข้าบ้านหรือหอพักอยู่กันเองตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล จึงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันสมควร จากสถิติพบว่าวัยรุ่นมีการตั้งครรภ์คิดเป็นอัตราส่วน 1:5 ภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ได้เพียงเดือนเดียว และจะตั้งครรภ์ถึง 1:2 ใน 6 เดือนแรกของการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าไม่ได้คุมกำเนิด^{3,6} การตั้งครรภ์จะเพิ่มมากขึ้นถ้าไม่รู้จักวิธีป้องกันตนเอง การขาดความรู้ในการคุมกำเนิด ทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ และคาดว่าจะสิ้นสุดลงด้วยการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย การวินิจฉัยการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นทำได้ยาก เพราะช่วงแรกของวัยรุ่นจะมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ อีกทั้งวัยรุ่น จะไม่ยอมเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับประวัติการมีเพศสัมพันธ์ จึงทำให้การวินิจฉัยการตั้งครรภ์เป็นไปได้ช้ากว่าปกติ กว่าที่จะวินิจฉัยได้ก็อายุครรภ์มากแล้ว ถ้าจะทำแท้งก็เสี่ยงอันตรายจะตั้งครรภ์ต่อไปก็อับอายจึงเกิดความสับสน กอปรกับสังคมไม่ได้ให้ความสนใจกับการตั้งครรภ์วัยรุ่นเท่าที่ควร ส่วนใหญ่มักจะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และเก็บเป็นความลับของครอบครัวเป็นรายจากการๆ ไป เพราะคิดว่าเป็นปัญหาที่น่าอับอายของวงศ์ตระกูล นอกจากนี้วัยรุ่นมักไม่ชอบใช้วิธีการคุมกำเนิด เพราะคิดว่าเป็นการผิดธรรมชาติ จากการขาดความรู้เรื่องเพศศึกษาชีววิทยาการ

เจริญพันธุ์และมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการร่วมเพศและการตั้งครรภ์ เช่น มีความเชื่อว่าการร่วมเพศเพียงครั้งเดียว หรือนานๆ ครั้งไม่น่าจะมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ วัยรุ่นชายมักไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย เพราะเชื่อว่าขัดขวางความรู้สึกทางเพศ ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นหญิงก็ไม่ยอมใช้วิธีการคุมกำเนิด เพราะกลัวคู่นอนจะเข้าใจผิดว่ามี การสำส่อนทางเพศ นอกจากนี้สังคมยังไม่ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นที่ยังไม่ได้แต่งงานและมีเพศสัมพันธ์จึงไม่กล้าไปรับบริการการคุมกำเนิดที่ถูกต้องแต่จะหันไปใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพต่ำ เช่น การหลั่งภายนอก การคุมกำเนิดโดยวิธีธรรมชาติ ทำให้มีโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ได้ง่าย⁸

2. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของมารดาและทารก สุขภาพกายของมารดา

การเจริญเติบโตของร่างกายวัยรุ่นเมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น การเจริญเติบโตจะหยุดชะงัก โดยเฉพาะความสูง พบว่าวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในระยะ 5 ปีแรก หลังจากเริ่มมีประจำเดือน จะมีส่วนสูงของร่างกายน้อยกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน เพราะในระหว่างตั้งครรภ์จะมีการหลั่งของฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) เพิ่มมากขึ้น ทำให้อีพิฟิซีส (Epiphysis) ของกระดูกปิดเร็วกว่าปกติ⁹ นอกจากนี้ยังเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ได้ง่ายเช่นภาวะโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์เนื่องจากการขาดธาตุเหล็กและแคลเซียมซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพมาก วัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังมีการเจริญเติบโตมีความต้องการทางด้านโภชนาการสูงอยู่แล้ว เมื่อมีการตั้งครรภ์ยิ่งมีความต้องการเพิ่มมากขึ้นเป็น 2 เท่าของภาวะปกติ^{10,11} วัยรุ่นมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารไม่ดี เลือกรับประทานอาหารตามใจตนเองมากกว่านึกถึงคุณค่า

ของอาหาร เลือกรอาหารตามเพื่อน เพราะวัยรุ่นชอบเลียนแบบเพื่อน การกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมากเกินไปกลัวอ้วนทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวน้อย นอกจากนี้อาจเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สาเหตุจากการมีเพศสัมพันธ์บ่อย และไม่ใช้วิธีป้องกันตนเอง อัตราตายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะสูงเป็น 3 เท่าของหญิงตั้งครรภ์ อายุ 20 - 24 ปี¹² ภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้งเกิดการติดเชื้อมดลูกทะลุ จากการสอดใส่เครื่องมือในการทำแท้งตกเลือด เนื่องจากมีการค้างของเศษรกในโพรงมดลูก และอาจเสียชีวิตได้ จากการตกเลือด ติดเชื้อหลังทำแท้ง เพราะมีการสอดใส่วัสดุแปลกปลอมเข้าไปในโพรงมดลูก ภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์ร่วมกับการชักซึ่งเกิดได้สูงกว่ามารดาที่อยู่ในวัยเจริญพันธ์ถึง 3.5 เท่า⁹ การคลอดล่าช้า เนื่องจากการเจริญเติบโตของกระดูกเชิงกรานยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ การยืดหยุ่นของข้อต่อของกระดูกมีน้อย อาจต้องใช้เครื่องมือในการช่วยคลอด เสี่ยงอันตรายทั้งต่อมารดาและทารก ศีรษะเด็กกับช่องเชิงกรานอาจไม่ได้สัดส่วนกัน (Cephalopelvic Disproportion) การคลอดเองจะเสี่ยงต่อการเกิดมดลูกแตก และทารกตายในครรภ์ได้ ต้องช่วยทำผ่าตัดเอาเด็กออกทางหน้าท้อง การมีลูกเมื่ออายุน้อย ทำให้มีระยะเวลาเจริญพันธ์ยาวนาน มีลูกได้มากกว่าจะหมดประจำเดือนซึ่งอาจมีภาวะแทรกซ้อนตามมาภายหลังจากการสำรวจในประเทศด้อยพัฒนา 40 ประเทศพบว่า ถ้าแต่งงานเมื่ออายุ 17 ปี หรือน้อยกว่าหญิงนั้นจะมีบุตรเฉลี่ย ถึง 7 คน¹³

สุขภาพจิต และอารมณ์ของมารดา

การตั้งครรภ์วัยรุ่น มีผลต่อจิตใจหลายด้าน มารดาที่อายุน้อยการพัฒนาด้านจิตใจยังไม่

สมบูรณ์พอ ไม่สามารถขบปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ และเนื่องจากการตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่ได้มีการวางแผนล่วงหน้าเป็นการตั้งครรภ์นอกสมรส จึงขัดแย้งกับการดำเนินชีวิต ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว การศึกษา และหน้าที่การงาน ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดความคับข้องใจ ทำใจลำบากที่จะยอมรับการตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างการมีหน้าท้องโตขึ้นทำให้วัยรุ่นรู้สึกอับอาย ถ้าอยู่ในระหว่างการเป็นนักเรียนหรือการเป็นนักศึกษาอาจต้องถูกพักการเรียน ถูกตัดขาดจากเพื่อนฝูง เสียนาคต เสี่ยงงาน ไม่เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม บางครอบครัวอาจแสดงความรังเกียจ ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นวิตกกังวลมากขึ้น บางรายไม่กล้าพบเพื่อน นอกจากนี้ต้องเผชิญกับปัญหาทางเศรษฐกิจ เนื่องจากยังไม่ได้ทำงานไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว รู้สึกว่าแห้วถูกทอดทิ้ง ขาดที่พึ่ง สูญเสีย โกรธ และอับอาย มีความรู้สึกผิด สับสนวุ่นวายใจ สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การมีทัศนคติที่ไม่ดี ต่อการตั้งครรภ์ ก่อให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวลสูง ภาวะเช่นนี้จะคงมีอยู่คู่กับหญิงตั้งครรภ์ ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์จนถึงคลอด เมื่อเข้าสู่ระยะคลอดก็จะคลอดด้วยความหวาดกลัว ทำให้เกิดความเจ็บปวดที่รุนแรงมากผิดปกติ เรียกกลุ่มอาการนี้ว่ากลุ่มอาการ ความกลัว ความเครียด และความเจ็บปวด (Fear - Tension - Pain Syndrome) ซึ่งจะมีผลทำให้การคลอดล่าช้า^{14,15}

สุขภาพของทารก

ทารกที่เกิดจากมารดาอายุน้อย จะมีน้ำหนักตัวน้อย เจ็บป่วยบ่อย เสียชีวิตง่าย วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ภายในระยะเวลา 2 ปี หลังจากเริ่มมีประจำเดือน จะมีอัตราการคลอดบุตรที่มีน้ำหนัก

ตัวน้อยเป็น 2 เท่า ของผู้ที่ตั้งครรภ์ในระยะเวลาเกินกว่า 2 ปี ทั้ง ๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกัน¹³ นอกจากนี้ทารกที่เกิดมาในขณะที่มารดามีอารมณ์แปรปรวน หวาดวิตกกังวลสูง จะเจ็บป่วยง่าย มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย สุขภาพจิตไม่ดีและมีพัฒนาการช้า อาจถูกทอดทิ้งและทารุณกรรม เนื่องจากมารดาวัยรุ่นไม่มีความอดทน ไม่เข้าใจธรรมชาติของเด็กแรกเกิดที่ร้องกวน¹² เกิดอาการหงุดหงิดรำคาญใจ

3. ด้านเศรษฐกิจและสังคม

วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ พฤติกรรมการดูแลตนเองไม่ดี โดยเฉพาะเรื่องการรับประทานอาหาร ทำให้ขาดสารอาหาร มีผลทำให้บุตรตัวเล็ก ด้านสังคมต้องถูกออกจากโรงเรียน ขาดการติดต่อกับเพื่อนฝูง ถูกตัดขาดจากสังคม อัตราการหย่าร้างสูง ทารกที่เกิดจากครอบครัวที่ไม่พร้อมเป็นบุตรนอกสมรส อาจถูกทอดทิ้ง ทารุณกรรม เป็นเด็กขาดความรัก ความอบอุ่น เมื่อเติบโตขึ้นจะมีนิสัยก้าวร้าว เป็นปัญหาให้กับสังคมก่อเหตุทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ

4. ด้านประชากร

การตั้งครรภ์เมื่ออายุยังน้อยระยะเวลาการเจริญพันธุ์ยาวนาน ทำให้มีบุตรมาก ประชากรวัยที่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่มีจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีผลต่อการลำดับเครือญาติ เป็นยา ยาย เมื่ออายุยังน้อย ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ทำให้เจ้าหน้าที่ที่มีสุขภาพดีให้ความสนใจสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมากขึ้น เห็นได้จากโรงพยาบาลบางแห่งจะจัดให้มีคลินิกพิเศษฝากครรภ์เฉพาะหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเท่านั้น ทั้งนี้ เพื่อจะได้ให้การ

ดูแลรักษา ป้องกัน พิษฟูและส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ครอบคลุม และทั่วถึงการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

การส่งเสริมสุขภาพ(Health Promotion)

กฎบัตรรอดตายในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพองค์กรอนามัยโลกและนักวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้ให้ความหมายว่าเป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น พฤติกรรมที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรปฏิบัติตามแนวคิดของเพนเดอร์(เพนเดอร์ 1996) ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับความเครียด และพัฒนาทางจิตวิญญาณ¹⁵

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสุขวิथाส่วนบุคคล รวมถึงความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม ที่ถูกต้องและการสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่นการดูแลความสะอาดของร่างกาย การอาบน้ำ การดูแลความสะอาดปาก ฟัน การแต่งกาย การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การใช้ยาต่างๆ การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันอุบัติเหตุ การสังเกตอาการผิดปกติ การควบคุมสิ่งแวดล้อม และการใช้ระบบบริการทางสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรจะต้องอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และบ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด ระวังปัญหาเกี่ยวกับฟันผุ

และการมีกลิ่นปาก ควรสวมเสื้อผ้าที่สบาย สะอาด เหมาะสมกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ควรใช้น้ำ ใดๆ สวนล้างช่องคลอด และไม่ควรสูบบุหรี่

การออกกำลังกาย ควรส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการออกกำลังกายเพื่อร่างกายจะ ได้แข็งแรง ช่วยให้การทำงานของระบบทางเดิน อาหารที่ดีขึ้น ท้องไม่ผูก และช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียด ควรเลือกการออกกำลังกายที่ไม่หักโหม การออกกำลังกายที่ดีที่สุดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้แก่ การเดินเล่นในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ประมาณวันละ 30 นาที¹⁶ ควรนอน หลับพักผ่อนให้เพียงพอคืนละ 6-8 ชั่วโมง และ กลางวัน ๑ละ 1/2-1 ชั่วโมง ไม่ควรซื้อยาปรับประ- ทานเอง จนวันการมีเพศสัมพันธ์ 3 เดือนแรกและ 1 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ หากมีประวัติการ แท้งและการคลอดก่อนกำหนด เลือกรองเท้าที่ เหมาะสมสันสูงไม่เกิน 1 นิ้ว ไปพบแพทย์ทุกครั้ง เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ

การรับประทานอาหาร ปริมาณสาร อาหาร ที่ควรได้รับในระยะตั้งครรภ์ของวัยรุ่น ไม่ ควรน้อยกว่า 2400 แคลอรีต่อวัน และควรส่งเสริม ให้มีการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพในปริมาณ ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่ เปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนาร่างกายของหญิง วัยรุ่น และทารกในครรภ์ให้เจริญเติบโต ส่งเสริมให้ วัยรุ่นมีโภชนาการที่ดี จะลดอันตรายจากภาวะ แทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ทั้งต่อมารดาและ ทารกได้ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารประเภทโปรตีนมากขึ้น ควรรับ- ประทานอาหารประเภทผัก โดยเฉพาะผักใบเขียว

ซึ่งมี ธาตุเหล็ก แคลเซียม และกรดโฟลิก ซึ่ง จำเป็นต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโตของกระดูก และการสร้างเม็ดเลือดแดง¹⁰

การจัดการกับความเครียด การตั้งครรภ์ เป็นพัฒนาการขั้นตอนหนึ่งของชีวิต ที่ทำให้วัยรุ่น ก้าวเข้าสู่ภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ โดยมี การปรับตัวเข้าสู่บทบาทของการเป็นมารดา การที่จะ พัฒนาไปสู่การเป็นมารดาได้อย่างสมบูรณ์นั้น หญิงตั้งครรภ์จะต้องบรรลุตามพัฒนาการของการ ตั้งครรภ์ (Task of Pregnancy) 4 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง การยอมรับว่าบุตรเป็นส่วน หนึ่งของตน บุตรมีลักษณะแตกต่างจากตน และ การปรับบทบาทการเป็นมารดา²⁰ การบรรลุตาม พัฒนาการจะทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถเป็นที่ พึ่งและให้การเลี้ยงดูที่ดีแก่บุตรได้ นอกจากนี้ หญิง ในระยะตั้งครรภ์วัยรุ่นจะต้องจัดการลดความ เครียด และความวิตกกังวลซึ่งอาจเกิดขึ้นในระยะ การตั้งครรภ์ หรือปัญหา ต่าง ๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้น สิ่งหนึ่งคือ การปรับความรู้สึก หรือยอมรับสภาพ ของปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ระบาย ความรู้สึกกังวลต่าง ๆ ให้ผู้ที่ใกล้ชิดและไว้วางใจฟัง ปรีกษาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสามี บิดา มารดา หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ปรีกษาเกี่ยวกับ การตั้งครรภ์จากบุคลากรทางการแพทย์ และ ผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เพลิดเพลิน ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ⁹

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relation) สัมพันธภาพระหว่างหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นกับคนใกล้ชิด ได้แก่ สามีและ ครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะบอกถึงความ

สำเร็จของการเป็นมารดา หากไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีพอจะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นขาดกำลังใจ การได้ติดต่อกับคนในสังคมบ้างจะทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึก เกิดการยอมรับ เห็นอกเห็นใจกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งจะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ต้องการของครอบครัว สิ่งเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกมีความพร้อมมากขึ้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกับสามีและครอบครัวได้อยู่ใกล้ชิดกัน

การพัฒนาทางด้านจิตและวิญญาณ (Spiritual growth) เนื่องจากพัฒนาการด้านจิตใจยังไม่สมบูรณ์ มีความรู้สึกว่าการตั้งครรภ์ทำให้เกิดการสูญเสียหลายอย่าง เช่น เสียอนาคต เสียงาน เสียสังคม จึงมองไม่เห็นคุณค่าของการตั้งครรภ์ ไม่สนใจทารกในครรภ์ ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ ดังนั้นจึงควรให้ความช่วยเหลือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้บรรลุตามพัฒนาการของการตั้งครรภ์ทั้ง 4 ด้านดังกล่าวอันจะนำไปสู่การมีความรู้สึกที่ดีต่อการตั้งครรภ์ ตั้งใจ ปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อมารดาและทารก จะได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงต่อไป

สรุป

การตั้งครรภ์วัยรุ่นกำลัง เป็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคข้อมูลข่าวสาร วัยรุ่นมีความเป็นอิสระในการติดต่อคบหาเพื่อน นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันสมควร เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ วัยรุ่นอาจจะเลือกทางออกโดยการทำแท้งผิดกฎหมายหรือตั้งครรภ์ต่อไปจนครบกำหนดคลอด ทั้งๆที่ยังไม่พร้อม ทั้ง 2 ทางเลือกแล้วแต่มีอันตราย ทั้ง

ต่อสุขภาพมารดาและทารกอาจรุนแรงถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้น พยาบาลควรตระหนักในบทบาทการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรวมทั้งครอบครัว สังคม ต้องเป็นแรงสนับสนุนเพื่อให้วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอด และปรับบทบาทการเป็นมารดาได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. สรिता วรณวงศ์. การตั้งครรภ์วัยรุ่น วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิทยาการระบาด. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. หน้า 16-18.
2. จริยวัตร คมพยัคฆ์. แรงสนับสนุนทางสังคมในทัศนการณ์นำไปใช้. วารสารพยาบาล 2531: 6(2): 96-98
3. เอื้อมพร ทองกระจาย.สุขภาพการเจริญพันธ์. คู่มือการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาการวิจัยด้านเพศภาวะ: มิติทางเพศและอนามัยเจริญพันธ์. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 2542 : หน้า 20-22
4. วิพุธ พูลเจริญ.สุขภาพ: อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 2544 : หน้า 19
5. สุวชัย อินทรประเสริฐ และสุรศักดิ์ ฐานิยนิชสกุล. สติศาสตร์ รามานิบตี. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรินต์ติ้ง-เฮ้าส์ จำกัด 2530: หน้า 173-80
6. ชัยรัตน์ คุณาวิฑิตกุล , ศศิพันธ์ สกุลสุทรวงศ์. ผลการตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น . เชียงใหม่เวชสาร 2530: หน้า 26-28
7. วิทยา นาควัชระ. อ่างใน วาสนา แหวนหลอ วิทยานิพนธ์ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การสนับสนุน ทางสังคมกับพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2536: หน้า 16
8. Allison DM. Teenage Pregnancy. In Bongioranni AM, ed. Adolescent Gynecology.

- New York : Plenum Medical book Company, 1983 : 89-118
9. Acsadi GT, Acasdi GJ. Health aspects of early marriage and reproductive pattern. IPPF Medical Bulletin 1985; 19:2-4
 10. ประเสริฐ ตันสกุล. ยุทธศาสตร์ ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ. 2538:หน้า37
 11. เรณู อรรฐาเมศร์. มิติทางสังคมและวัฒนธรรมกับอนามัยเจริญพันธุ์. คู่มือการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการ พัฒนาการวิจัยด้านเพศภาวะมิติทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2542:หน้า 61
 12. รุ่งกานต์ ศรีลัมภ์และคณะ. ชมรมสร้าง ค่านิยมวัยรุ่นเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง ต่อโรคเอดส์. เอกสารประกอบการสัมมนาโรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2539:หน้า 261
 13. Disk – Read, G. Childbirth without Fear. New York: Harper and Rows Publisher, 1984: 196-198
 14. Hollings worth . The pregnant adolescent : a sociological problem with medical consequences. In : Burrow GN, Ferris TF, eds. Medical Complications during pregnancy 2nd ed. Philadelphia: WB Saunders Company, 1982 : 546-64
 15. นิคม มูลเมือง. การส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาชีพทางสุขภาพ. สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี. 2541:หน้า31
 16. ระพีพร ประกอบทรัพย์. การสนับสนุนทางสังคมจากสามี การสนับสนุนทางสังคมจากมารดาและพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลแม่และเด็กบัณฑิตวิทยาลัย 2541:หน้า 21.

