ท้องไม่พร้อม (Unplanned Pregnancy)

ท้องไม่พร้อม (Unplanned Pregnancy) คือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยผู้ตั้งครรภ์ไม่ได้วางแผนหรือเตรียมตัวมีบุตรมาก่อน ภาวะท้องไม่พร้อมถือเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่ช่วยให้เข้าใจประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ จำนวนประชากรเกิดใหม่ที่เพิ่มขึ้น การไม่คุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และการวางแผนครอบครัว สาเหตุหลัก ที่ทำให้เกิดภาวะท้องไม่พร้อมคือการไม่คุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ โดยฝ่ายชายและฝ่ายหญิงไม่ได้วางแผนจะมีบุตร รวมทั้งไม่หาวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ที่มีหลากหลายชนิด



การคุมกำเนิดด้วย[ถุงยางอนามัย](https://www.pobpad.com/%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A-%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%96%E0%B8%B8%E0%B8%87%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%87) [ยาคุมกำเนิด](https://www.pobpad.com/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%A1%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%94) ห่วงคุมกำเนิด หรือวิธีคุมกำเนิดอื่น ๆ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 80-90 ส่วนการคุมกำเนิดถาวรอย่างการทำหมัน สามารถคุมกำเนิดได้มากกว่าร้อยละ 99 อย่างไรก็ตาม ผู้ที่คุมกำเนิดไม่ถูกวิธี เช่น ใช้ถุงยางอนามัยแล้วเกิดรั่ว หรือรับประทานยาคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ ก็เสี่ยงท้องไม่พร้อมได้ ส่วนผู้ที่เคยประสบภาวะมีบุตรยาก ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรืออยู่ในวัยใกล้หมดประจำเดือน ก็สามารถตั้งครรภ์ได้เช่นกัน นอกจากนี้ ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น ถูกข่มขืน หรือคู่นอนบังคับให้ร่วมเพศโดยไม่สวมถุงยางอนามัย ก็สามารถประสบภาวะท้องไม่พร้อม

ภาวะท้องไม่พร้อมก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับแม่และเด็กหลายอย่าง เนื่องจากผู้ตั้งครรภ์ไม่ได้วางแผนเพื่อเตรียมตัวมีบุตรมาก่อน จึงอาจส่งผลต่อสุขภาพครรภ์ของตนเองและทารกในครรภ์ เช่น หากผู้ตั้งครรภ์ไม่ได้วางแผนมีบุตรแต่เกิดตั้งครรภ์ขึ้นมา ผู้ตั้งครรภ์อาจไม่สามารถรับมือหรือเตรียมตัวฝากครรภ์กับแพทย์ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการฝากครรภ์ช้าอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพครรภ์และทารกได้

สัญญาณและวิธีตรวจว่าท้องหรือไม่

ผู้ที่ไม่ได้วางแผนมีบุตรสามารถทราบได้ว่าตนเองตั้งครรภ์หรือไม่ โดยสังเกตจาก[รอบเดือนที่ขาดไปหรือไม่มาตามปกติ](https://www.pobpad.com/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%99-%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%B2) ทั้งนี้ หากรู้สึกคัดเต้านม รวมทั้งคลื่นไส้และอาเจียนร่วมด้วยซึ่งเป็น[อาการแพ้ท้อง](https://www.pobpad.com/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87-%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%93%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%84%E0%B8%B1%E0%B8%8D)ก็แสดงว่าอาจกำลังตั้งครรภ์ โดยอาการแพ้ท้องจะเกิดขึ้นเมื่ออายุครรภ์ได้ 6 สัปดาห์เป็นอย่างน้อย

อย่างไรก็ตาม การตรวจครรภ์จะช่วยระบุผลการตั้งครรภ์ได้อย่างชัดเจน ผู้ที่สงสัยว่าตนเองประสบภาวะท้องไม่พร้อมสามารถตรวจการตั้งครรภ์ด้วยตนเองได้ โดยซื้อ[ชุดตรวจการตั้งครรภ์](https://www.pobpad.com/%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%88%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A0%E0%B9%8C-%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%B3%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%8A%E0%B8%B1)ซึ่งมีจำหน่ายตามร้านขายยาหรือร้านสะดวกซื้อทั่วไปมาตรวจ ควรตรวจปัสสาวะด้วยชุดตรวจครรภ์หลังจากที่ประจำเดือนไม่มาตามปกติเป็นเวลา 1-2 วัน เพื่อให้ได้ผลการตรวจที่แม่นยำ หากคาดว่าตนเองตั้งครรภ์แม้ผลตรวจจะแสดงว่าไม่ใช่ อาจต้องรอประมาณ 1 สัปดาห์และตรวจด้วยที่ตรวจครรภ์อีกครั้ง หรือไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจได้

ทางเลือกเพื่อรับมือภาวะท้องไม่พร้อม

ภาวะท้องไม่พร้อมเกิดจากการไม่ได้วางแผนเพื่อเตรียมตัวรับมือกับการตั้งครรภ์ ผู้ตั้งครรภ์จึงควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจว่าจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยจำเป็นต้องไตร่ตรองประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ความพร้อมของตนและคู่รักว่าพร้อมมีบุตรหรือไม่

ปัญหาสุขภาพของตนและคู่รัก

ความเป็นอยู่และฐานะทางการเงิน

ความรับผิดชอบหน้าที่การงานและบทบาทของแม่

ความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ที่มีต่อบุตร

ผลกระทบของภาวะท้องไม่พร้อมต่อสถานภาพทางสังคม เนื่องจากผู้ตั้งครรภ์เกิดตั้งครรภ์ก่อนแต่งงานอย่างถูกต้องตามประเพณี

การจัดสรรเวลาอยู่ด้วยกันในฐานะสามีภรรยาของคู่รักและบทบาทพ่อแม่ที่มีต่อบุตร

ผู้ประสบภาวะท้องไม่พร้อมควรคำนึงถึงความคิดด้านบวกและลบที่มีต่อประเด็นต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องตอบคำถามทุกคำถามทันที ทั้งนี้ ควรปรึกษาคู่รักของตนให้ละเอียดถี่ถ้วน เพื่อให้แน่ใจว่าต่างยินดีจะเลี้ยงเด็กที่เกิดมาหรือไม่ก่อนพูดคุยหรือปรึกษากับครอบครัวของแต่ละฝ่ายต่อไป อย่างไรก็ตาม ผู้ประสบภาวะท้องไม่พร้อมที่อายุยังน้อย อาจได้รับแรงกดดันจากครอบครัวให้เลี้ยงเด็กเองหรือยกให้คนอื่นเลี้ยง ซึ่งผู้ประสบภาวะท้องไม่พร้อมและคู่รักควรเป็นผู้ตัดสินใจต่อการจัดการและรับมือกับภาวะที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยสามารถตัดสินใจจัดการกับภาวะท้องไม่พร้อมได้ ดังนี้

เลี้ยงทารกที่เกิดมา ผู้ตั้งครรภ์ที่ตัดสินใจให้กำเนิดและเลี้ยงทารกเอง ต้องเข้าใจและยอมรับบทบาทหน้าที่ของการเป็นแม่ เนื่องจากผู้ตั้งครรภ์ต้องมีฐานะทางการเงินและความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตขึ้นมามีคุณภาพ โดยต้องเข้าใจเรื่องการดูแลทารก การเลี้ยงดูบุตร และการให้การศึกษาแก่บุตร อย่างไรก็ตาม เบื้องต้นผู้ตั้งครรภ์ควรปฏิบัติตน ดังนี้

เริ่มฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

รับการตรวจคัดกรองโรคเป็นประจำ

ค้นข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพครรภ์ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ เพื่อเตรียมพร้อมและดูแลสุขภาพครรภ์ได้อย่างเหมาะสม

วางแผนเกี่ยวกับหน้าที่การงาน ฐานะทางการเงิน และความรับผิดชอบต่อเรื่องต่างๆ ร่วมกับคู่รัก

ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่มีกรดโฟลิคหรือยาโฟลิคเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทารกในครรภ์ให้แข็งแรงสมบูรณ์

รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำอย่างเหมาะสม

เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งงดสูบบุหรี่และใช้สารเสพติดต่างๆ

ยุติการตั้งครรภ์ วิธียุติการตั้งครรภ์สำหรับผู้ที่ประสบภาวะท้องไม่พร้อม ประกอบด้วยการทำแท้งด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์และการใช้ยาทำแท้ง โดยผู้ตั้งครรภ์ควรเข้ารับยุติการตั้งครรภ์จากแพทย์อย่างถูกกฎหมาย ไม่ควรทำแท้งตามคลิกนิกทำแท้งเถื่อน หรือซื้อยาทำแท้งมาใช้เอง เนื่องจากอาจได้รับผลข้างเคียง เช่น เลือดออกมาก หรือติดเชื้อ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต ผู้ตั้งครรภ์ควรปรึกษาสูติแพทย์ที่โรงพยาบาลเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ โดยแพทย์หลายฝ่ายจะร่วมกันพิจารณาภาวะทางจิตใจของผู้ป่วย รวมทั้งข้อกฎหมาย เพื่อประกอบการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย ทั้งนี้ การยุติการตั้งครรภ์ที่ถูกต้องตามกฎหมายในประเทศไทยนั้น จะทำได้โดยพิจารณาเป็นกรณี ๆ ข้อบังคับแพทยสภาว่าด้วยหลักเกณฑ์การปฏิบัติเกี่ยวกับการยุติการตั้งครรภ์ทางการแพทย์ตามมาตรา 305 แห่งประมวลกฎหมายอาญา พ.ศ. 2548 ระบุว่า สตรีมีครรภ์ที่สามารถยุติการต้ังครรภ์ได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพทางร่างกายหรือจิตใจ หรือการตั้งครรภ์จากการล่วงละเมิดทางเพศหรือข่มขืนกระทำชำเรา ทั้งนี้ การยุติการตั้งครรภ์ควรทำตั้งแต่อายุครรภ์ยังไม่มาก เนื่องจากการยุติการตั้งครรภ์เมื่ออายุครรภ์มากกว่า 12 สัปดาห์ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้

อย่างไรก็ตาม การรับมือกับภาวะท้องไม่พร้อมด้วยวิธียุติการตั้งครรภ์ อาจทำให้ผู้ตั้งครรภ์รู้สึกผิด เสียใจ หรือซึมเศร้าได้ ทั้งนี้ปัจจัยอื่น ๆ อันได้แก่ วัฒนธรรมทางสังคม ความเชื่อทางศาสนา และความคิดของผู้คนรอบข้างก็มีอิทธิพลต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย ผู้ตั้งครรภ์ควรพูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลที่ไว้ใจได้ หรืออาจเขียนระบายความรู้สึกตอนที่ประสบภาวะท้องไม่พร้อมและหลังจากต้องยุติการตั้งครรภ์เพื่อระบายความเครียด รวมทั้งปรึกษานักจิตบำบัดหรือจิตแพทย์เพื่อช่วยรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นหลังยุติการตั้งครรภ์ ทั้งนี้ ผู้ที่เกิดความเครียดหลังทำแท้งสามารถใช้บริการจากองค์กรที่ช่วยให้คำแนะนำหรือเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาชีวิตได้ ดังนี้

สายด่วน 1667 ของกรมสุขภาพจิต เป็นบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ เปิดตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการใช้บริการ

มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์ (www.hotline.or.th) ให้บริการแนะนำและรับปรึกษาปัญหาชีวิตและครอบครัว โดยสามารถเข้าไปตั้งกระทู้ถามได้ที่เว็บไซต์ หรือโทรปรึกษาที่หมายเลข  0-2276-2950 ซึ่งให้บริการจันทร์-ศุกร์ เวลา 8:30-18:00 น. หรือโทร 0-2691-4056-7 ซึ่งเปิดให้บริการ 24 ชั่วโมง