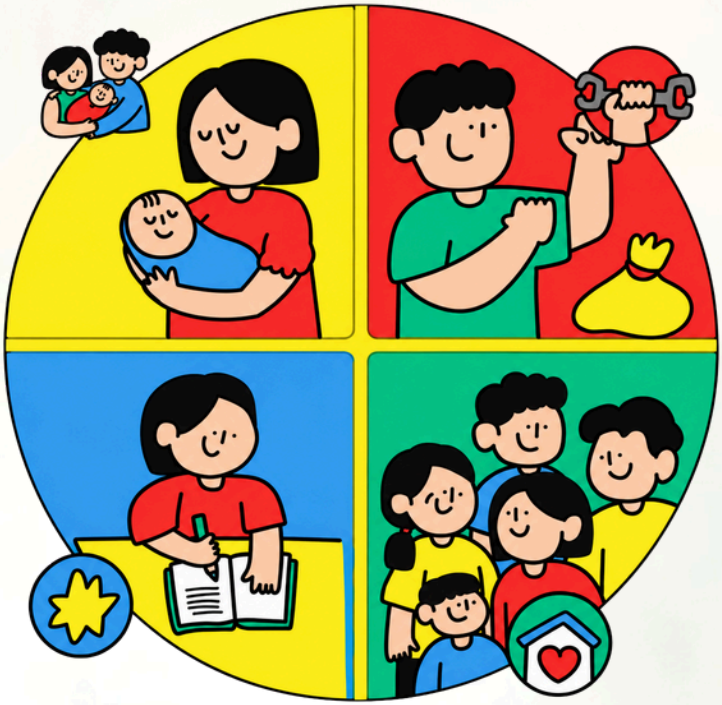
พ่อแม่วัยรุ่น
อนาคตที่ออกแบบได้



แนวทางการส่งเสริมสิทธิและบริการ
รอบด้านอย่างเข้าใจ

Teenage Parents MATTER
Teen Parents ที่นี่พร้อมรอด

สมาคมเพศวิถีศึกษา
SEXUALITY STUDIES ASSOCIATION

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กสศ

จัดทำโดย

โครงการพัฒนาระบบบริการทางสุขภาพและสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของกลุ่มพ่อแม่วัยรุ่นและครอบครัว

ดำเนินการโดย

สมาคมเพศวิถีศึกษา
ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คณะผู้จัดทำเนื้อหา

ปรียากมล น้อยกร
จารุวรรณ รัตนโสภา
จิตติมา ภาณุเตชะ
กิตติญารัตน์ สามงามเอี่ยม
นีรชา คัมภิรานนท์

ออกแบบปกและรูปเล่ม

มธุรส กิตติธรรมโรจน์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2569
จำนวนที่พิมพ์ 1,000 เล่ม

ที่อยู่ติดต่อ

E-mail : betterteenchoices@gmail.com

Facebook : teenageparentsmatter

คำนำ

มนุษย์มักเติบโตโดยการก้าวผ่านบางจุดเปลี่ยนของแต่ละช่วงชีวิต แต่สำหรับบางคนจุดเปลี่ยนนั้นมาถึงอย่างรวดเร็วและพร้อมกันทีเดียวสองบทบาท คือการเป็นทั้ง **“วัยรุ่น”** และ **“พ่อแม่”** แต่การเป็นพ่อแม่ในวัยรุ่นไม่ได้หมายถึงการสิ้นสุดอนาคตของทั้งชีวิต หากเราเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีสิทธิที่จะเริ่มต้นใหม่ มีสิทธิที่จะเรียนรู้ และมีสิทธิที่จะได้รับโอกาสอย่างเท่าเทียม

เอกสารนี้เขียนขึ้นเพื่อสนับสนุนการทำงานของคนทำงานที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่วัยรุ่น และคนที่สนใจการเสริมพลังและคุ้มครองสิทธิพ่อแม่วัยรุ่นอย่างรอบด้าน บนหลักการสำคัญ 2 เรื่องที่ต้องเดินหน้าไปพร้อมกัน เรื่องแรกคือ **สิทธิและสวัสดิการที่เข้าถึงได้**สำหรับพ่อแม่วัยรุ่น มีความยืดหยุ่นและเข้าถึงง่าย เช่น เงินอุดหนุนขั้นพื้นฐาน สิทธิการศึกษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ ศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่แบ่งเบาภาระของพ่อแม่วัยรุ่น หรือสิทธิการดูแลสุขภาพที่ปราศจากการตัดสิน และเรื่องที่สองคือ **แนวทางการทำงานเชิงรุกด้วยความเข้าใจ**สำหรับคนทำงานในชุมชน ให้สามารถสื่อสาร ประสานงาน และจับมือเดินเคียงข้างพ่อแม่วัยรุ่น รวมถึงครอบครัวของพวกเขาได้อย่างมีทิศทาง

หัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนงานนี้ให้ประสบความสำเร็จ จึงไม่ใช่การบอกให้พ่อแม่วัยรุ่นทำตามระบบที่มีอยู่ด้วยความจำยอม แต่คือการสร้าง **“ระบบที่เป็นมิตรและเดินเข้าหาชีวิตของพวกเขา”** สวัสดิการในมิติต่างๆ พร้อมแนวทางการทำงานที่นำไปปรับใช้ได้จริง ไม่เพียงแค่จะช่วยให้พ่อแม่วัยรุ่นลุกขึ้นยืนได้อย่างสง่างาม แต่ยังช่วยส่งต่ออนาคตที่ดีไปยังลูกของพวกเขาด้วย

เพราะเมื่อเราดูแลพ่อแม่วัยรุ่นได้ดีพอ เราไม่ได้กำลังช่วยคนเพียงคนเดียว
แต่เรากำลังรักษาอนาคตของคนถึงสองรุ่นไปพร้อมกัน

เอกสารฉบับนี้ชวนคนทำงานมาร่วมเปิดพื้นที่ให้พ่อแม่วัยรุ่นได้เรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกับลูกด้วยการรับฟังความต้องการ สนับสนุนการตัดสินใจ เชื่อมต่อสิทธิและบริการที่เหมาะสมกับชีวิตของแต่ละคน ความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบจะช่วยให้พื้นที่แห่งการเรียนรู้และเติบโตของพ่อแม่วัยรุ่นดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง



สารบัญ

01 มองพ่อแม่วัยรุ่นในมุมใหม่ 01

02 สถานการณ์พ่อแม่วัยรุ่น 04

03 แนวทางการทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่น 10

04 สิทธิสวัสดิการพ่อแม่วัยรุ่น 18

05 บทสรุป 22



01

มอง พ่อแม่วัยรุ่น ในมุมใหม่



มอง พ่อแม่วัยรุ่น ในมุมใหม่



มีหลายหน่วยงานให้คำนิยาม

“พ่อแม่วัยรุ่น” แตกต่างกันตามบริบทงานของแต่ละองค์กร เช่น องค์การอนามัยโลก กำหนดช่วงวัยรุ่นไว้ที่อายุ 10–19 ปี สำหรับเอกสารชุดนี้ **“พ่อแม่วัยรุ่น” หมายถึง พ่อแม่ที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี จนถึง 25 ปี ที่ตัดสินใจท้องต่อ คลอดลูก และให้การเลี้ยงลูกทั้งที่อยู่ในและนอกระบบศึกษา เพื่อขยายบริบทการสนับสนุนพ่อแม่วัยรุ่นให้ครอบคลุมกว้างขึ้น**

พ่อแม่วัยรุ่นมีภูมิหลังที่ทับซ้อนและมีความหลากหลาย

ประสบการณ์ที่แตกต่างกันหล่อหลอมให้พวกเขามีวิธีคิดและวิธีการรับมือกับปัญหาไม่เหมือนกัน เส้นทางชีวิตของพ่อแม่วัยรุ่น จึงไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว แต่เป็นเส้นทางที่มีความเฉพาะเจาะจงในแบบของตัวเอง การเข้าใจสิ่งที่พวกเขาเผชิญ และการสนับสนุนอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงเวลา จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะส่งเสริมให้พวกเขามีโอกาสสร้างชีวิตใหม่ได้อย่างมั่นคง



ความเข้าใจประการแรกในสถานการณ์ของพ่อแม่วัยรุ่น

เราควรมองให้เห็น “คน” ก่อนมองเห็น “ปัญหา”

พ่อแม่วัยรุ่น คือคนรุ่นใหม่ที่มีศักยภาพในการเป็นพ่อแม่ที่ดีได้หากได้รับโอกาส

พ่อแม่วัยรุ่นจำนวนมากมีความตั้งใจสูงในการดูแลตัวเองและดูแลลูก แต่ขาดโอกาสและการยอมรับจากสังคม ไม่ใช่เพราะอายุของพวกเขา แต่เพราะการถูกครอบด้วยภาพจำเดิมๆ ว่าการเป็นพ่อแม่วัยรุ่นคือ **“ความผิดพลาด”** หรือ **“อนาคตที่ดับวูบ”** แต่ความจริงคือวัยรุ่นมีความยืดหยุ่น เรียนรู้เร็ว และมีพลังกายพลังใจสูง คุณสมบัติที่ทรงพลังเหล่านี้เมื่อได้รับการส่งเสริมที่ถูกจุด จะเปลี่ยนจาก **“ภาระ” เป็น “พลังขับเคลื่อน”** ที่ยอดเยี่ยมในการสร้างครอบครัวได้

พ่อแม่วัยรุ่นจึงไม่ใช่ “เหยื่อ” แต่คือ “ผู้กำหนดชีวิต”

พ่อแม่วัยรุ่น**จึงไม่ใช่ “เหยื่อ”** ผู้รับความช่วยเหลือที่ไร้กำลัง แต่คือ **“ผู้กำหนดชีวิต”** ที่มีศักยภาพในการออกแบบอนาคตของตนเองได้ ผู้ที่เกี่ยวข้องมีหน้าที่เพียงเตรียมพื้นดินให้พร้อม ส่วนเมล็ดพันธุ์นั้นจะเติบโตด้วยวิธีของพวกเขาเอง การเปลี่ยนสายตาและปรับหัวใจของเรา เป็นส่วนสำคัญหนึ่งที่ช่วยโอบอุ้มและสนับสนุนพ่อแม่วัยรุ่นสู่ **“โอกาสใหม่ในการเติบโต”** ของพวกเขา

เราจึงควรเลิกตั้งคำถามที่ว่า ~~“ทำไมถึงท้อง?”~~

แต่เปลี่ยนเป็นถามว่า **“เราจะเดินเคียงข้างเพื่อสนับสนุนความฝันของคุณต่อได้อย่างไร?”**

และถามตัวเองว่า

“เราจะช่วยให้พวกเขาและลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพร่วมกันได้อย่างไร?”



02

สถานการณ์ พ่อแม่วัยรุ่น



สถานการณ์ พ่อแม่วัยรุ่น



จากข้อมูลเฝ้าระวังการตั้งครรภ์แม่วัยรุ่นตั้งแต่ พ.ศ. 2560 – 2567 พบว่า **อัตราการคลอดมีชีพของหญิงวัยรุ่นอายุ 10-14 ปี และวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีอัตราลดลงอย่างต่อเนื่อง** แต่แม้อัตราการคลอดของแม่วัยรุ่นจะลดลง ก็ยังพบสถานการณ์ปัญหาด้านอื่นๆ เช่น การตั้งครรภ์ซ้ำ การไม่ได้รับการศึกษาต่อ การขาดความรู้ในการยุติการตั้งครรภ์ การมีรายได้ที่ไม่มั่นคงและเพียงพอ รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ของพ่อแม่วัยรุ่น ดังนั้น การทำความเข้าใจสถานการณ์พ่อแม่วัยรุ่นควรพิจารณาหลายมิติร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน **ช่วงแรกๆ** ของการเป็นพ่อแม่วัยรุ่น ตั้งแต่เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ แรกคลอด และหลังคลอดที่ต้องเลี้ยงดูลูก

การทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่น จึงต้องมีการทำงานหลายระดับ

ทั้งภาพรวมเชิงนโยบาย และการดูแลช่วยเหลือเป็นรายกรณี โดยจำเป็นต้องรับฟังข้อมูลจากพ่อแม่วัยรุ่นและประเมินความต้องการในบริบทของแต่ละคนเพิ่มเติม ประเด็นที่คนทำงานควรชวนพ่อแม่วัยรุ่นสำรวจร่วมกัน ได้แก่



- การเรียนต่อ
- การดูแลสุขภาพและการวางแผนครอบครัว
- ความสัมพันธ์ในครอบครัว
- การเข้าถึงสิทธิหรือบริการ
- การมีรายได้และผู้ช่วยเลี้ยงดูบุตร

ซึ่งพ่อแม่วัยรุ่นควรได้รับการดูแลและสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับความท้าทายและความต้องการในแต่ละช่วงสถานการณ์ของชีวิต



เมื่อรู้ว่า ตั้งครรภ์

ช่วงที่พ่อแม่วัยรุ่นเริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ มักส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะเด็กหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ครั้งแรกท่ามกลางข้อจำกัดหลายด้าน การรับมือและจัดการปัญหาที่ซับซ้อนด้วยตัวเองเพียงลำพังของพ่อแม่วัยรุ่นจึงเป็นเรื่องยากและท้าทาย

ความท้าทาย

- ตกใจ สับสน อับอาย กลัวถูกตำหนิตัดสิน
- กลัวถูกไล่ออกจากโรงเรียน รู้สึกว่าชีวิตการเรียนจบลงแล้ว
- กลัวการรับผิดชอบชีวิตที่จะเกิดขึ้น
- กังวลเรื่องการก้าวข้ามจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่
- ไม่กล้าขอความช่วยเหลือ
- ไม่กล้าฝากครรภ์ หรือปล่อยให้อายุครรภ์เกินกว่าจะยุติการตั้งครรภ์อย่างปลอดภัยได้

ความต้องการ



- คนที่รับฟังไม่ด่วนตัดสินตีตรา
- ข้อมูลรอบด้านที่เชื่อถือได้ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ
- บริการสุขภาพที่ไม่ตัดสิน ดูแลทั้งกาย ใจ และสุขภาวะทางเพศ
- ครูที่เข้าใจและช่วยวางแผนการเรียนต่อได้
- การเรียนในสถานศึกษาเดิมอย่างต่อเนื่อง และทางเลือกการศึกษาที่ยืดหยุ่นตามความประสงค์ของผู้เรียน
- พี่เลี้ยงที่ช่วยแนะนำสิทธิและส่งต่อบริการไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

พ่อแม่วัยรุ่นต้องการ **“ความเข้าใจ”** ต้องการ **“คำแนะนำและทางเลือกอย่างรอบด้าน”** มากกว่า **“การสั่งสอน”** เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถเผชิญกับความท้าทาย ตัดสินใจเลือกอนาคตของตนเองได้ และเข้าถึงสิทธิบริการรอบด้านได้อย่างเหมาะสมตามบริบทชีวิตของแต่ละคน

ในฐานะคนทำงาน

การเข้าใจความท้าทายและความต้องการที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ถือเป็น **“กุญแจสำคัญ”** ที่จะช่วยให้พวกเขามีโอกาสสร้างชีวิตใหม่ได้อย่างมั่นคงในภายหลัง

ในช่วงที่รู้ว่าตั้งครรภ์ คนทำงานควรเริ่ม**จากรับฟังความรู้สึกและสิ่งที่พ่อแม่วัยรุ่นกังวลใจ** รวมทั้งต้องการการ**สนับสนุนในเรื่องอะไรบ้าง** บางกรณีอาจต้องช่วยประสานบริการปรึกษาทางเลือกและบริการสุขภาพที่เชื่อถือได้ เช่น **สายด่วน 1663 หรือเครือข่าย RSA** หากพ่อแม่วัยรุ่นกังวลเรื่องเรียน คนทำงานอาจช่วยเตรียมประเด็นพูดคุยและประสานครูที่ไว้วางใจ พร้อมนัดหมายติดต่อบริการ และติดตามช่วยเหลือ



ระหว่างตั้งครรภ์



เมื่อพ่อแม่วัยรุ่นตัดสินใจตั้งครรภ์ต่อ ช่วงเวลาระหว่างตั้งครรภ์ถือเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญที่พวกเขาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีความท้าทายและความต้องการที่คนทำงานชุมชนควรทำความเข้าใจ ดังนี้

ความท้าทาย

- ขาดข้อมูลหรือมีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพ เช่น ค่าอาหาร ค่าเดินทาง เวลาเรียนหรือทำงาน และความกังวลต่อการรับบริการ
- ร่างกายเปลี่ยนแปลงมาก ความมั่นใจในตนเองลดลง
- อาจเรียนได้ไม่ต่อเนื่องเมื่อมีภาระหรือข้อจำกัดเพิ่มขึ้น และต้องการความช่วยเหลือในการวางแผนการเรียน
- บางรายเก็บตัว ย้ายที่อยู่ แยกตัวจากสังคม หลีกเลี่ยงการถูกตัดสิน
- กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายตอนคลอด โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

ความต้องการ

- ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้ เช่น เรื่องโภชนาการ การเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม รวมถึงข้อมูลการเตรียมคลอดและภาวะเสี่ยงต่างๆ
- การดูแลสุขภาพจิต เช่น การพูดคุยหรือทำกิจกรรมบำบัด เพื่อเตรียมความพร้อมทางใจสู่บทบาทใหม่ในการเป็นพ่อแม่
- ผู้รับฟังและช่วยประคับประคองทางใจ รวมถึงบริการประเมินและดูแลสุขภาพจิตโดยผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น
- การประสานกับสถานศึกษาเพื่อเรียนต่ออย่างเหมาะสม รวมถึงทางเลือกการเรียนที่ยืดหยุ่นตามความประสงค์ของผู้เรียน เช่น เรียนออนไลน์ เรียนภาคค่ำ เรียนวันอาทิตย์ เรียนเก็บหน่วยกิต เป็นต้น
- การเข้าถึงสิทธิรับบริการสาธารณสุข เช่น ฝากครรภ์คลอดโดยใช้สิทธิบัตรทอง หรือสิทธิประกันสังคม
- แหล่งช่วยเหลือทางการเงิน เช่น กองทุนฉุกเฉิน หรือการแนะนำงานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายในช่วงตั้งครรภ์

ในฐานะคนทำงาน

ระหว่างตั้งครรภ์ คนทำงานควร**ชวนสำรวจว่า พ่อแม่วัยรุ่นมีข้อจำกัดในการดูแลตัวเองและการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพหรือไม่ อย่างไร** เช่น ค่าเดินทางในการโรงพยาบาล การไปหาหมอกระทบเวลาเรียนหรือทำงานหรือไม่ ใครคือคนที่จะไปเป็นเพื่อน อาจรวมถึงคำถามเกี่ยวกับการให้บริการของบุคลากรสุขภาพ นอกจากนี้ ในช่วงนี้ ยังอาจต้องช่วยประสานสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และชวนวางแผนการดูแลหลังคลอดอีกด้วย

เพื่อให้พ่อแม่วัยรุ่นก้าวผ่านช่วงเวลานี้ไปได้อย่างมีคุณภาพ **การมีระบบสนับสนุนที่รอบด้าน** เช่น บริการสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม รวมทั้งสิทธิต่างๆ จะช่วยสนับสนุนพ่อแม่วัยรุ่นในช่วงตั้งครรภ์ ที่ไม่ใช่แค่การให้ความรู้ทางการแพทย์ แต่คือการประคับประคองให้พวกเขาผ่านช่วงเวลานี้ ให้สามารถยอมรับตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองจากภายในสู่บทบาทใหม่ที่กำลังจะมาถึง



เมื่อแรกคลอด



ระยะแรกคลอด เป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ เป็นช่วงที่แม่วัยรุ่นต้องการเวลาในการฟื้นตัว และครอบครัวกำลังปรับตัวกับการดูแลทารก พ่อแม่วัยรุ่นมักวิตกกังวลเรื่องการเลี้ยงลูก กลัวว่าลูกของตนเองจะเกิดอันตราย ในช่วงนี้ แม่วัยรุ่นมักต้องการความเข้าใจจากพ่อวัยรุ่นมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีความกังวลเรื่องการปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่โดยมีความท้าทายและความต้องการที่คนทำงานชุมชนควรให้ความสำคัญ ดังนี้

ความท้าทาย

- ไม่มั่นใจในการดูแลลูก ไม่รู้จะเริ่มบทบาทความเป็นพ่อแม่ และเลี้ยงลูกยังไง หรือขาดผู้ช่วยเลี้ยงดู
- กลัวและกังวลถึงความปลอดภัยของลูก
- อาจมีความเครียดหรืออาการที่ควรได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงลูก ไม่มีงานที่มั่นคง หรือไม่สามารถกลับไปเรียนได้ทันทีหลังคลอด

ความต้องการ

- ความเข้าใจและการสนับสนุนจากรอบข้าง โดยเฉพาะจากคนในครอบครัวและพ่อวัยรุ่น
- ข้อมูลและคำแนะนำเรื่องการดูแลแม่และเด็กที่เข้าใจง่าย เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, การส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัย ฯลฯ
- เข้าถึงสิทธิและบริการที่จำเป็นตามสิทธิ เช่น การตรวจหลังคลอดฟรี, การได้รับยาบำรุงต่อเนื่องช่วงหลังคลอด, การคุมกำเนิดหลังคลอดฟรี
- เข้าถึงบริการสุขภาพจิต เพื่อคัดกรองความเครียดและภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- สิทธิและสวัสดิการอื่นที่จำเป็น เช่น เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด, เงินสงเคราะห์ครอบครัวยากจน, สวัสดิการชุมชน เพื่อช่วยประคับประคองในช่วงวิกฤต
- ที่พักชั่วคราว หากยังไม่พร้อมเลี้ยงดูบุตรเอง หรือครอบครัวบุญธรรม
- ทางเลือกการศึกษาที่ยืดหยุ่น เช่น ออนไลน์ ภาคค่ำ หรือ กศน. เพื่อให้สามารถเรียนต่อควบคู่ไปกับการเลี้ยงลูกได้



ในฐานะคนทำงาน

ช่วงแรกคลอด พ่อแม่วัยรุ่นมักจดจ่อกับการเลี้ยงดูลูกเป็นหลัก คนทำงานควร**ชวนคุยเรื่องที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก สิทธิเกี่ยวกับลูก** เช่น การพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ มีใครช่วยดูแลลูก ยังมีเรื่องใดที่ยังไม่มั่นใจ การนัดตรวจของแม่และลูก การแจ้งเกิด สิทธิและสวัสดิการ โดยอาจประสานบุคลากรที่รับผิดชอบ เช่น พมจ. บ้านพักเด็กและครอบครัว โรงพยาบาล เป็นต้น



ในช่วงนี้ ระบบสนับสนุนจากคนรอบตัวที่เข้าใจและสวัสดิการที่เข้าถึงง่ายจึงเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยให้พวกเขาสามารถเริ่มต้นชีวิตครอบครัวใหม่ได้อย่างมั่นคง

การเลี้ยงดูลูก



หลังจากช่วงแรกคลอด พ่อแม่วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและภาระหน้าที่ที่ซับซ้อนขึ้น ทั้งการเลี้ยงลูก ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงลูก อาจไม่มีงานหรือรายได้ บางรายไม่ได้เรียนต่อ มีความท้าทายและความต้องการที่สำคัญหลายอย่าง ดังนี้

ความท้าทาย

- รายได้น้อย ไม่มีงาน งานไม่มั่นคง
- ต้องอยู่กับลูกตลอดเวลา หรือเพราะรู้สึกอับอาย บางคนแยกตัวจากสังคม
- หลายคนไม่ได้กลับไปเรียนต่อ ไม่มีทางเลือกที่สอดคล้องกับเงื่อนไขชีวิต
- มักหลุดจากระบบการศึกษา ขาดวุฒิที่จะนำไปใช้สมัครงาน
- สูญเสียโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

ในฐานะคนทำงาน

หัวใจสำคัญของการทำงานในระยะนี้คือ **การชวนพ่อแม่วัยรุ่นเห็นเป้าหมายชีวิต และลำดับความสำคัญในชีวิต** เช่น การชวนมองภาพของลูกเมื่อเติบโตขึ้นเพื่อวางแผนการเลี้ยงดู การมองเห็นคุณค่าของตนเอง การวางแผนเรื่องการหารายได้ การวางแผนครอบครัว และแผนทางการเงิน การเข้าถึงสวัสดิการด้านต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเลี้ยงดูลูก เป็นต้น



ความต้องการ

- ศูนย์รับเลี้ยงเด็กอ่อนที่มีคุณภาพ ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน ราคาย่อมเยา และมีเวลาเปิด-ปิดที่สอดคล้องกับเวลาทำงานจริง
- แนวทางฝึกอาชีพหรือรายได้เสริมที่สามารถทำควบคู่กับการเลี้ยงลูกได้ เช่น ทำงานที่บ้านได้ เป็นต้น
- การอบรมการวางแผนครอบครัวและการเงินที่เข้าใจง่าย
- การศึกษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตพ่อแม่วัยรุ่น เช่น รูปแบบการเรียนแบบยืดหยุ่น มีทุนการศึกษา หรือระบบพี่เลี้ยง
- การส่งเสริมครอบครัวและคนรอบตัวให้มีส่วนร่วมสนับสนุนและช่วยเลี้ยงดูบุตร
- ความรู้เกี่ยวกับความเท่าเทียมทางเพศ บทบาทพ่อแม่ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ปลอดภัย
- ข้อมูลทุนหรือความช่วยเหลือเพื่อประกอบอาชีพ โดยประเมินต้นทุน ความเหมาะสม และภาระหนี้ร่วมกันก่อนตัดสินใจ
- บริการสุขภาพจิตหลังคลอด
- เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด
- ของใช้จำเป็น เช่น ผ้าอ้อม หนังสือนิทาน ฯลฯ



การจัดสวัสดิการและบริการที่ช่วยให้พ่อแม่วัยรุ่นมีรายได้เพียงพอควบคู่ไปกับการศึกษาที่ยืดหยุ่น ทักษะด้านสัมพันธภาพ การวางแผนครอบครัว และการเงิน ตลอดจนจนการดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้พวกเขาสามารถยืนหยัดและดูแลคุณภาพชีวิตของลูกได้อย่างยั่งยืน

03

แนวทางการทำงาน กับพ่อแม่วัยรุ่น



แนวทางการทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่น



การทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่นและครอบครัวมีรูปแบบหลากหลาย หัวใจสำคัญที่จะช่วยให้ทั้งการสื่อสาร ประสานงาน และจับมือเดินเคียงข้างพ่อแม่วัยรุ่น รวมถึงครอบครัวของพวกเขาได้อย่างมีทิศทาง คือ **คนทำงานควรเปิดพื้นที่ให้พ่อแม่วัยรุ่นได้พูดถึงความกังวลและความต้องการของตนเอง** ทั้งเรื่องเรียน งาน รายได้ สุขภาพจิต และความมั่นใจในการดูแลลูก ชวนสำรวจว่า**ต้องการเรียนรู้ทักษะใดและสามารถแบ่งหน้าที่อะไรได้จริง** เช่น ดูแลลูกในเวลาที่แม่พักพาไปหาหมอตามนัด หรือจัดการค่าใช้จ่ายร่วมกัน โดยไม่กำหนดว่าหน้าที่ของพ่อมีเพียงการหารายได้เท่านั้น

คนทำงาน

- **ควรเปิดพื้นที่ให้พ่อวัยรุ่นได้พูด**

ถึงความกังวลและความต้องการของตนเอง ทั้งเรื่องเรียน งาน รายได้ สุขภาพจิต และความมั่นใจในการดูแลลูก ชวนสำรวจว่าต้องการเรียนรู้ทักษะใดและสามารถแบ่งหน้าที่อะไรได้จริง เช่น ดูแลลูกในเวลาที่แม่พักพาไปหาหมอตามนัด หรือจัดการค่าใช้จ่ายร่วมกัน โดยไม่กำหนดว่าหน้าที่ของพ่อมีเพียงการหารายได้เท่านั้น

- **การเชิญคู่หรือครอบครัวเข้าร่วม**

ควรเริ่มจากสอบถามความต้องการและประเมินความปลอดภัยของผู้เกี่ยวข้อง หากพ่อแม่ไม่ได้อยู่ร่วมกัน ให้ช่วยประสานคำปรึกษาเรื่องบทบาทและการดูแลบุตรตามความเหมาะสม

กรณีมีความรุนแรง

หรือการบังคับต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ ไม่กดดันให้คืนดี อยู่ร่วมกัน หรือเปิดเผยที่อยู่และข้อมูลติดต่อแก่ผู้ที่อาจก่ออันตราย

ชวนคุยและวางแผนร่วมกันด้วย “คุณภาพชีวิต 4 มิติ”

เอกสารนี้ ได้นำคุณภาพชีวิต 4 มิติเป็นกรอบชวนคุยและวางแผนร่วมกัน ได้แก่ **ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม** กรอบนี้ใช้ประกอบการทำงาน ไม่ใช่แบบวัดมาตรฐานหรือเกณฑ์ตัดสินความสำเร็จแบบเดียวสำหรับพ่อแม่วัยรุ่นทุกคน



ด้านสุขภาพ

ดูแลกายและใจ และเข้าถึงบริการที่จำเป็น



ด้านการศึกษา

โอกาสเรียนรู้และเรียนต่อในรูปแบบที่เหมาะสม



ด้านเศรษฐกิจ

ความสามารถจัดการค่าใช้จ่ายพื้นฐาน และเข้าถึงโอกาสประกอบอาชีพ



ด้านสังคม

ความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การมีผู้ช่วยเหลือ และการเข้าถึงสิทธิโดยไม่ถูกเลือกปฏิบัติ



สิ่งสำคัญ ที่คนทำงานต้องมี



1 ต้องเชื่อว่า

พ่อแม่วัยรุ่นคือมนุษย์คนหนึ่งที่มีศักยภาพ มีศักดิ์ศรี และมีสิทธิ์ในการเลือกตัดสินใจ
โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับตนเอง ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ทุกคน
แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า ความเป็นมนุษย์ ศักยภาพ และศักดิ์ศรีของเขาจะสูญหายไปด้วย



2 ต้อง “ทำงานร่วมกัน”

ไม่ใช่ **“สั่งการ”** แต่เป็น**“เพื่อนร่วมทางที่คอยสนับสนุน”**
การออกแบบและวางแผนชีวิตและการเลี้ยงลูก
(ให้เขาเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง)

3 ต้องมีทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง

ฟังโดยไม่ตัดสิน และไม่รีบให้คำแนะนำ เราควรฟัง **“เสียงที่กดทับ”** ทั้งสิ่งที่พ่อแม่วัยรุ่นเผชิญอยู่
ทั้งอารมณ์ และความหมาย แล้วจึงร่วมกันออกแบบทางเลือกบนฐานที่พ่อแม่วัยรุ่นแต่ละคนให้คุณค่า

4 มองหา “จุดแข็ง”

เช่น ความมุ่งมั่น ความยืดหยุ่น ความตั้งใจ
หรือทักษะการใช้เทคโนโลยีของวัยรุ่น
มาปรับใช้กับการสร้างอาชีพที่สอดคล้อง



ปัจจัยสำคัญ ในการทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่น



1 เข้าใจธรรมชาติของพ่อแม่วัยรุ่น



พ่อแม่วัยรุ่น มีความเปราะบาง มีภูมิหลังซับซ้อน แต่ก็มีศักยภาพ มีพลัง และมีความหวังในการดำเนินชีวิตด้วย **คนทำงานต้องเข้าใจ เปิดใจ และเคารพตัวตนของพ่อแม่วัยรุ่น** การทำความเข้าใจสถานการณ์และวิธีคิดของพ่อแม่วัยรุ่นโดยไม่ตัดสินตั้งแต่ต้น จะนำไปสู่การออกแบบกระบวนการทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่นได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ของพ่อแม่วัยรุ่นได้ในภายหลัง

2 เข้าใจเรื่องเพศ กฎหมาย สิทธิ และสวัสดิการ

สถานการณ์ของพ่อแม่วัยรุ่นมีความซับซ้อน คนทำงานต้องมีความรู้ความเข้าใจที่หลากหลาย โดยเฉพาะ**ความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศรวมถึงกฎหมาย สิทธิ และสวัสดิการ**ที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตพ่อแม่วัยรุ่นได้อย่างรอบด้าน



3 ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

ทั้งเนื้อหาความรู้ มุมมอง และทักษะ ที่สอดคล้องกับสถานการณ์และความสนใจของพ่อแม่วัยรุ่น ไม่ยัดเยียด หรือพยายามเปลี่ยนแปลงพ่อแม่วัยรุ่นโดยสิ้นเชิง แต่เป็น**กระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้พ่อแม่วัยรุ่นเข้าใจทั้งศักยภาพและข้อจำกัดของตัวเอง** ยอมรับและต้องการพัฒนาตนเองจากภายใน กระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมศักยภาพและประคับประคองพ่อแม่วัยรุ่นให้ผ่านช่วงเวลาที่ท้าทายนี้ไปได้อย่างมีศักดิ์ศรี



4 ประสานเครือข่ายได้รอบทิศ

พ่อแม่วัยรุ่นต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตรอบด้านหลายมิติ คนทำงานควรประสานความร่วมมือในการทำงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน

แนวทาง
การทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่น



แนวทางการทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่นในเอกสารฉบับนี้เรียบเรียงประสบการณ์การทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่นและเยาวชนนอกระบบด้วยแนวคิดการเสริมศักยภาพเยาวชนเชิงบวก จากมูลนิธิพะเยาเพื่อการพัฒนา จังหวัดพะเยา และกลุ่มคนวัยใส จังหวัดเชียงใหม่ มีการสนับสนุนที่ครอบคลุมและรอบด้าน เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของพ่อแม่วัยรุ่นตามบริบทชีวิตแต่ละช่วง โดย**เน้นการสนับสนุน หนุนเสริม ให้พ่อแม่วัยรุ่นได้สร้างเสริมศักยภาพและความเข้มแข็งทางจิตใจ** ให้สามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ ได้แก่

1 ค้นหาพ่อแม่วัยรุ่น

มีวิธีการต่างกันตามบริบทพื้นที่ เช่น

- เปิดรับสมัครพ่อแม่วัยรุ่นที่สนใจ โดยร่วมมือกับ รพ.สต. หรือโรงพยาบาล
- ค้นหารายชื่อพ่อแม่วัยรุ่นจากฐานข้อมูลผู้ร่วมโครงการเงินอุดหนุน เลี้ยงดูเด็กแรกเกิดจากบ้านพักเด็กและครอบครัว
- การบอกต่อจากพ่อแม่วัยรุ่นที่เคยเข้าร่วมกิจกรรม (เพื่อนชวนเพื่อน)
- ค้นหาร่วมกับท้องถิ่น เช่น อบต. เทศบาล เป็นต้น



2 เยี่ยมบ้านวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการ



ช่วยให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ สิ่งแวดล้อม ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว สถานการณ์และความต้องการของพ่อแม่วัยรุ่น เป็นฐานในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ หรือสวัสดิการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพ่อแม่วัยรุ่น โดยร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พมจ. บ้านพักเด็กและครอบครัว แกนนำในชุมชน ที่มีความคุ้นเคยกับพ่อแม่วัยรุ่น

3 วิเคราะห์ทรัพยากรในชุมชน

ความพร้อม ต้นทุนการทำงานในชุมชน เช่น มีพี่เลี้ยงหรือมีเครือข่ายสนับสนุนอะไรบ้าง การค้นหาทรัพยากรในชุมชนด้านต่างๆ มาสนับสนุน เช่น การฝึกอาชีพ เป็นต้น



4 จัดกระบวนการเรียนรู้ให้พ่อแม่วัยรุ่น



ชวนพ่อแม่วัยรุ่นและเยาวชนนอกระบบในชุมชนตั้งเป้าหมายร่วมวิเคราะห์ปัญหา ทำความเข้าใจในด้านต่างๆ ด้วยกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความรู้ เสริมทักษะด้านต่างๆ เช่น สุขภาพของพ่อแม่วัยรุ่น ความรู้ในการดูแลลูก การสร้างความมั่นคง/อาชีพ เป็นต้น

5 สร้างพื้นที่ปลอดภัย

พื้นที่ที่พ่อแม่วัยรุ่นพูดคุยได้อย่างสบายใจ อัพเดทชีวิตกันได้ มีคนให้คำปรึกษา มีพื้นที่ทำกิจกรรม



6 จัดสวัสดิการสำหรับพ่อแม่วัยรุ่น



ช่วยสร้างแรงจูงใจให้พ่อแม่วัยรุ่นเข้าร่วมเรียนรู้กิจกรรมของหน่วยจัดการเรียนรู้ และช่วยประคับประคองให้พ่อแม่วัยรุ่นผ่านวิกฤติในช่วงต่างๆ ไปได้ ตัวอย่างเช่น การมอบไข่ไก่บำรุงครรภ์ เพื่อสารอาหารที่เพียงพอ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป (แพมเพิส) ค่าเดินทางระหว่างมาเรียนรู้กับโครงการ ทุนและอุปกรณ์การเรียนของลูก ทุนเมื่อเข้าทำงานประจำครั้งแรก เป็นต้น โดยอาศัยความร่วมมือจากองค์กรทุนต่างๆ ที่มีพันธกิจสอดคล้องกับเป้าหมายโครงการของหน่วยจัดการเรียนรู้

7 ให้คำปรึกษา แนะนำ ส่งต่อ

ผ่านศูนย์บริการที่เป็นมิตร ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น ทางโทรศัพท์สายด่วน เว็บไซต์ แอพพลิเคชั่นให้คำปรึกษาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง, ศูนย์พึ่งได้ OSCC คลินิกวัยรุ่น รพ.รัฐ, ประสาน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด พัฒนาสังคมจังหวัด เป็นต้น





8 ผลักดันนโยบาย

ถอดบทเรียนการทำงานเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ พัฒนาไปสู่ข้อเสนอเชิงนโยบายต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการของพ่อแม่วัยรุ่น

การวางแผนรายกรณี
และติดตามหลังส่งต่อ



รับฟังและวางแผนร่วมกัน



เมื่อรับฟังความต้องการแล้ว ให้พ่อแม่วัยรุ่นเลือกเรื่องที่อยากทำเป็นอันดับแรก และร่วมกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สังเกตได้ เช่น การติดต่อสถานศึกษา การยื่นเอกสารขอรับสิทธิ หรือหาผู้ช่วยดูแลลูกในวันนัดหมาย คนทำงาน หรือเจ้าหน้าที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจจะมอบหมายผู้ประสานหลักและกำหนดเวลาติดตามที่เหมาะกับความเร่งด่วนและความสะดวกของพ่อแม่วัยรุ่น

ส่งต่ออย่างเหมาะสม

การส่งต่อควรมีข้อมูลเท่าที่จำเป็น จุดติดต่อที่ชัดเจน และข้อตกลงในการติดตามผล เมื่อถึงเวลาที่นัดไว้ ให้สอบถามว่าเข้าถึงบริการจริงหรือไม่ มีเอกสารหรือเงื่อนไขใดติดขัด และเจ้าตัวเห็นว่าความช่วยเหลือตรงกับความต้องการหรือไม่ หากยังเข้าไม่ถึงให้ประสานหาทางแก้ร่วมกับหน่วยงาน ไม่ยุติการช่วยเหลือเพียงเพราะได้แจ้งเบอร์โทรศัพท์หรือส่งหนังสือแล้ว



ติดตามและทบทวน

ทบทวนความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ และสังคมจากคำบอกเล่าของเจ้าตัว และข้อมูลที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ บันทึกเฉพาะสาระที่จำเป็น เมื่อมีการย้ายพื้นที่ เปลี่ยนผู้ดูแล หรือสิ้นสุดโครงการ ควรตกลงการส่งมอบข้อมูลและช่องทางขอความช่วยเหลือต่อเนื่อง เพื่อให้พ่อแม่วัยรุ่นทราบว่าจะติดต่อใครได้ในครั้งถัดไป



สถานการณ์ที่ต้องประสานความช่วยเหลือ เร่งด่วน



หากได้รับแจ้งหรือพบความเสี่ยงต่อความปลอดภัย เช่น การทำร้ายร่างกาย ความรุนแรงทางเพศ การบังคับหรือแสวงหาประโยชน์ มีความคิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือเด็กไม่มีผู้ดูแลที่ปลอดภัย ให้ประสานหน่วยฉุกเฉิน บุคลากรสุขภาพ หรือหน่วยงานคุ้มครองตามลักษณะเหตุโดยไม่รอรอบกิจกรรม คนทำงานควรรับฟังอย่างตั้งใจ พร้อมหาทางช่วยเหลือ หลีกเลี่ยงการซักถามซ้ำเพื่อพิสูจน์เหตุด้วยตนเอง และไม่เปิดเผยข้อมูลแก่ผู้ที่อาจก่ออันตราย

สถานการณ์ที่ควรเร่งประสานความช่วยเหลือ

- การทำร้ายร่างกาย
- ความรุนแรงทางเพศ
- การบังคับหรือแสวงหาประโยชน์
- มีความคิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
- เด็กไม่มีผู้ดูแลที่ปลอดภัย

แนวทางการดำเนินการ

- **ประสานหน่วยฉุกเฉิน** บุคลากรสุขภาพ หรือหน่วยงานคุ้มครองตามลักษณะเหตุโดยไม่รอรอบกิจกรรม
- **รับฟังอย่างตั้งใจ พร้อมหาทางช่วยเหลือ**
- **หลีกเลี่ยงการซักถามซ้ำ**
- **ไม่เปิดเผยข้อมูล** แก่ผู้ที่อาจก่ออันตราย

กรณีคลอดแล้วไม่พร้อมดูแลบุตร

สามารถช่วยประสานนักสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล บ้านพักเด็กและครอบครัว หรือศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 เพื่อประเมินความช่วยเหลือและทางเลือกที่เหมาะสม ไม่จัดหาผู้รับเด็กหรือดำเนินการให้เป็นบุตรบุญธรรมเอง และบางกรณีอาจต้องให้ข้อมูลส่วนตัวกับเจ้าหน้าที่

04

สิทธิสวัสดิการ พ่อแม่วัยรุ่น



สิทธิสวัสดิการพ่อแม่วัยรุ่น



สิทธิสวัสดิการเพื่อพ่อแม่วัยรุ่น ต้องเป็นมิตร เข้าถึงง่าย และทำให้เขารู้สึกมีศักดิ์ศรี ทั้งด้านการศึกษาที่ยืดหยุ่น ปรับรูปแบบตามวิถีชีวิตใหม่ของพ่อแม่วัยรุ่น เพื่อไม่ให้เสียโอกาสทางการศึกษา อีกทั้งบริการสุขภาพในบรรยากาศที่ไม่ตัดสิน เป็นพื้นที่ปลอดภัย พร้อมดูแลสุขภาพกายและใจของพ่อแม่วัยรุ่นอย่างเท่าเทียม ตลอดจนระบบบริการที่เอื้อสนับสนุนความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่จับต้องได้ เช่น ฝึกทักษะอาชีพที่สอดคล้องกับเศรษฐกิจยุคใหม่ ให้พ่อแม่วัยรุ่นมีรายได้เลี้ยงครอบครัว รวมทั้งสิทธิสวัสดิการอื่นๆ ที่รอบด้าน สอดคล้องตามที่ พรบ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559

สิทธิสวัสดิการของพ่อแม่วัยรุ่นตามกฎหมาย

พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 รับรองให้วัยรุ่นมีสิทธิ ดังนี้



ตัดสินใจด้วยตนเอง



ได้รับข้อมูลและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์



ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว



ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาคไม่ถูกเลือกปฏิบัติ



ได้รับสิทธิด้านการศึกษาและการจ้างงานตามที่กฎหมายกำหนด

เอกสารฉบับนี้ รวบรวมสิทธิสวัสดิการที่เกี่ยวข้องของพ่อแม่วัยรุ่น ไว้ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่



สิทธิบริการด้านสุขภาพ



ด้านการศึกษา



ด้านเศรษฐกิจ



สิทธิด้านสังคม

ตารางสิทธิสวัสดิการพ่อแม่วัยรุ่น 4 มิติ

ตามสถานการณ์ของพ่อแม่วัยรุ่น

สถานการณ์	ด้านสุขภาพ	ด้านการศึกษา	ด้านเศรษฐกิจ	ด้านสังคม
เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ 	• **ตรวจร่างกาย** ทดสอบการตั้งครรภ์ • **รับข้อมูลทางเลือกอย่างรอบด้าน** • **ฝากครรภ์** ตรวจครรภ์ ประเมินสุขภาพจิต • **ตรวจคัดกรอง**ภาวะโรคต่างๆ • **ดูแลสุขภาพ** กาย ใจ สุขภาพทางเพศ	• **เรียนต่อได้**ในสถานศึกษาเดิม ไม่ถูกบังคับให้ออกหรือย้าย • **รับการปรึกษา**โดยรักษาความลับ	• **ประเมินรายได้** หนี้ ค่าเดินทาง ค่าอาหาร และค่าใช้จ่ายเร่งด่วน • **ตรวจสถานะ**ลูกจ้าง และประกันสังคม • **ประเมินความเสี่ยง** ของงานต่อการตั้งครรภ์	• **ที่พักพิงชั่วคราว** ในระยะแรก ระหว่างรอคลอด และหลังคลอด สำหรับผู้ประสบปัญหาทางสังคมทุกประเภท
ระหว่างตั้งครรภ์ 	• **รับวัคซีนสำคัญ ยาบำรุง** ยาต้านไวรัสเอชไอวี (กรณีมารดาติดเชื้อ) • **ดูแลสุขภาพ** กาย ใจ สุขภาพทางเพศ • **ส่งต่อ**โรงพยาบาลอื่นที่มีศักยภาพมากขึ้น (ตามวินิจฉัยของแพทย์)	• **แผนการเรียน**ที่สอดคล้องกับเงื่อนไขชีวิต โดยไม่ตัดสิทธิการเรียนต่อ เช่น ปรับเวลา รูปแบบการเรียน การวัดผล หรือการพักตามความจำเป็น	• **ตรวจสิทธิลา** ทั้งฝากครรภ์และลาคลอด • **ปรับงาน**ให้ปลอดภัยต่อการตั้งครรภ์ • **สิทธิประกันสังคม** • **วางแผนรายได้และวันลา** • **รับคำปรึกษาและการส่งต่อสวัสดิการ**	• **ช่วยเหลือ**เรื่องที่พัก อาหาร การเดินทาง ความสัมพันธ์ และการเตรียมผู้ดูแลลูก • **ประสานสวัสดิการ** แบบรายกรณี การฝึกอาชีพ และงานตามความเหมาะสม
เมื่อแรกคลอด 	• **ทำหมัน**หลังคลอด • **ตรวจหลังคลอด** ดูแลแผล • **รับวิตามิน**เสริมธาตุเหล็ก โฟลิก และไอโอดีน • **ดูแลสุขภาพ** กาย ใจ สุขภาพทางเพศ • **คำแนะนำต่างๆ ในการเลี้ยงดูบุตร**	• **วางแผนกลับเข้าเรียน** เวลาเรียน การสอบ การดูแลลูกระหว่างเรียน ผู้ดูแลสำรอง • **บริการดูแลเด็ก** ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยในพื้นที่	• **ตรวจเงินค่าจ้าง** ค่าคลอด ค่าจ้างระหว่างลา (ผู้ประกันตนที่เข้าเงื่อนไข) • **ตรวจเงินอุดหนุนสงเคราะห์**ของแต่ละโครงการ เช่น เด็กแรกเกิด สงเคราะห์บุตร ประกันสังคม เด็กในครอบครัวยากจน	• **แจ้งเกิด** (ภายใน 15 วัน)/ **รับสูติบัตร** • ดำเนินการเรื่องสถานะบุคคลสัญชาติ • **คำแนะนำ**เรื่องผู้ใช้อำนาจปกครองดูแลเด็ก • **การยื่นสวัสดิการ**ต่างๆ
การเลี้ยงดูบุตร 	• **คัดกรองและป้องกันโรค** (แรกเกิดถึง 5 ปี) • **รับวัคซีนพื้นฐาน** เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค • **รับยา วิตามิน** ยาต้านไวรัสเอชไอวี (สำหรับทารกแรกเกิด กรณีแม่ติดเชื้อเอชไอวี) • **ส่งเสริมการเติบโตและพัฒนาการ**ของเด็ก สมุดบันทึกสุขภาพ	• **กลับเข้าสู่การศึกษาเดิม** หรือการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น การศึกษานอกระบบ อาชีวศึกษา การเทียบโอน • **ฝึกทักษะ**ที่นำไปใช้ต่อได้ • ส่งเสริมพัฒนาการและการศึกษาที่เหมาะกับวัย (ไม่ถูกลดโอกาสด้วยสถานะพ่อแม่วัยรุ่น)	• **ฝึกอาชีพ** พัฒนาทักษะทางการเงิน หางานที่ปลอดภัยและสอดคล้องกับเวลาเลี้ยงลูก • **ติดตามเงินอุดหนุน**/ความช่วยเหลือที่ได้รับต่อเนื่อง • **ประเมินค่าใช้จ่าย** ด้านอาหาร สุขภาพ การดูแล และการศึกษา	• **เงินอุดหนุนบุตร** 600 บาท ต่อคน ต่อเดือน • **เงินสงเคราะห์เด็กในครอบครัวยากจน** (ไม่เกิน 3,000 บาทต่อครอบครัว/ครั้ง) • **ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก** (ศพด.) (อายุ 2-4 ปี) • **กระบวนการคุ้มครองเด็ก** เช่น **ครอบครัวบุญธรรม** ครอบครัวทดแทน (กรณีไม่สามารถ เลี้ยงดูได้ด้วยตนเอง)

คนทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่นควรศึกษาหลักสิทธิและข้อปฏิบัติ

คนทำงานกับพ่อแม่วัยรุ่นควรศึกษาหลักสิทธิและข้อปฏิบัติ เช่น แบบคำขอ เอกสาร จุดบริการ และช่องทางร้องเรียน ให้ครบทั้ง 4 ด้าน และดูว่าสิทธินั้นเป็นของแม่วัยรุ่น พ่อวัยรุ่น หรือลูก เพราะเงื่อนไขและ เอกสารของแต่ละคนอาจต่างกัน และการช่วยเหลือหนึ่งเรื่องอาจต้องประสานมากกว่าหนึ่งหน่วยงาน เนื่องจากใน 4 ด้านดังกล่าว ผู้ที่มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบตามที่กฎหมายกำหนดมี 5 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงการ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงศึกษาธิการ และ กระทรวงสาธารณสุข

ตัวอย่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), สถานบริการสุขภาพตามสิทธิ สปสช. (ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาล/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/คลินิกสุขภาพเด็กดี (Well Child Clinic หรือ WCC)

กระทรวงแรงงาน

สำนักงานประกันสังคม/กรมการจัดหางาน/นายจ้าง

กระทรวงมหาดไทย

สำนักงานเขต/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น/สำนักทะเบียนอำเภอหรือท้องถิ่น/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

บ้านพักเด็กและครอบครัว กรมกิจการเด็กและเยาวชน/พัฒนาสังคมฯ จังหวัด/นักสังคมสงเคราะห์

กระทรวงศึกษาธิการ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)/สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)/สถานศึกษา (ครูที่ไว้ใจได้/ผู้บริหาร/ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

หน่วยจัดการเรียนรู้ และเครือข่ายชุมชน

โทร.สายด่วน



- **1663** ปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม (มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ ร่วมกับภาคีเครือข่าย)
- **1330** สิทธิบัตรทอง (สปสช.- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ)
- **1546** ปัญหาแรงงาน ข้อกฎหมาย สิทธิประโยชน์ (กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน)
- **1300** ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (แจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายเกี่ยวกับเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ถูกกระทำความรุนแรง สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)
- **1548** ปัญหางานทะเบียนและบัตร (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย)
- **1323** สายด่วนสุขภาพจิต สำหรับปรึกษาความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต



บทสรุป

ความช่วยเหลือที่เหมาะสมเปลี่ยนไปตามช่วงชีวิต เมื่อเริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือพื้นที่รับฟังที่ปลอดภัยและข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ระหว่างตั้งครรภ์คือการประสานการดูแลสุขภาพ การเรียน และการเตรียมตัวหลังคลอด ช่วงแรกคลอดควรติดตามการฟื้นตัวของแม่วัยรุ่น ความมั่นใจในการดูแลลูก และอุปสรรคในการเข้าถึงสิทธิ ส่วนระยะเลี้ยงดูลูกควรเปิดโอกาสให้พ่อแม่วัยรุ่นทบทวนแผนชีวิต งาน และความสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

คนทำงานมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ความต้องการเหล่านี้ให้กับพ่อแม่วันรุ่น โดยการเชื่อมต่อกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ตั้งแต่ช่วยเตรียมคำถามและเอกสาร ประสานจุดบริการ ไปจนถึงติดตามว่าได้รับความช่วยเหลือจริงหรือไม่ งานนี้ต้องอาศัยการรักษาความเป็นส่วนตัว การสร้างความมั่นใจ การประสานและส่งต่อ ในการทำงานควรมองเห็นทั้งแม่และพ่อวัยรุ่น รวมถึงพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว และผู้ดูแลในครอบครัวด้วย การเปิดพื้นที่ให้แต่ละคนบอกสิ่งที่ต้องการและบทบาทที่ทำได้จริง โดยให้ความสำคัญกับความปลอดภัย ไม่ใช้รูปแบบครอบครัวเดียวเป็นเกณฑ์ตัดสิน เคารพข้อจำกัดของผู้เกี่ยวข้อง เพื่อทำให้พ่อแม่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงบริการที่จำเป็นได้ มีทางเลือกเรียนหรือทำงานที่เป็นไปได้ สามารถตัดสินใจเรื่องของตนเองได้มากขึ้น

อนาคตที่ออกแบบได้จึงต้องมีทั้งโอกาสให้พ่อแม่วัยรุ่นเลือกเส้นทางของตนเอง และความร่วมมือที่ช่วยให้ทางเลือกนั้นเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริง การรับฟังอย่างเคารพ การประสานที่ตรงกับความต้องการ และการติดตามอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่คนทำงานเริ่มทำได้ เพื่อให้พ่อแม่วัยรุ่นและลูกก้าวต่อไปโดยมีความช่วยเหลือที่เข้าถึงได้



เพราะ...

ทุกก้าวของ **พ่อแม่วัยรุ่น**

คือ **อนาคตที่ออกแบบได้**



Teenage Parents MATTER

Teen Parents ที่แมทจอ

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กสศ

TeenageParentsMatter.com