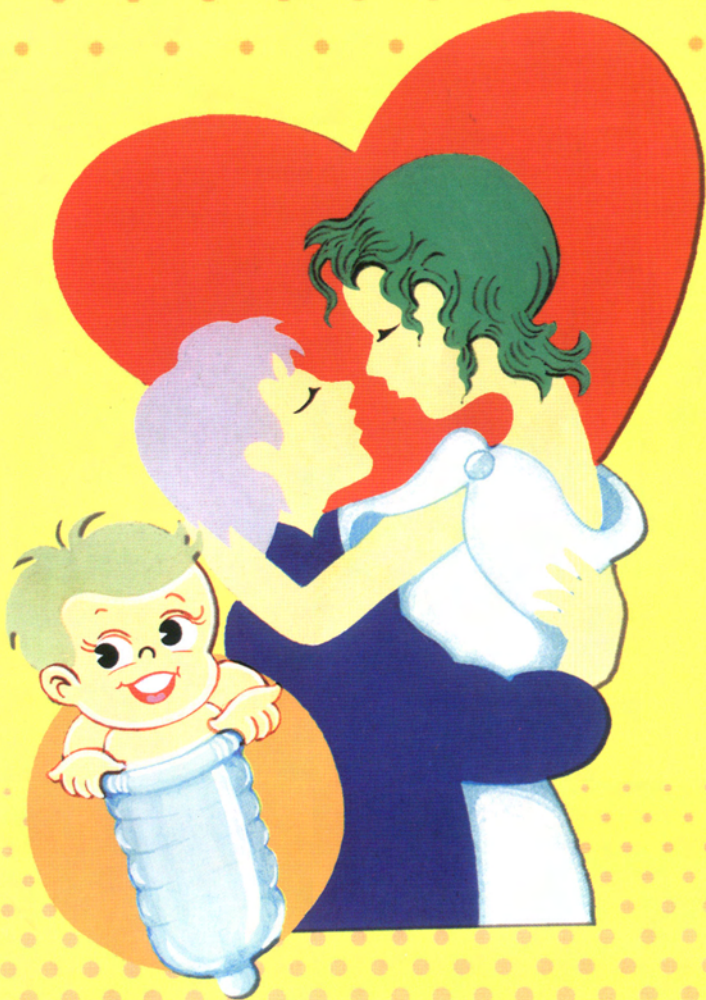


วิธีคุมกำเนิด

ชนิดต่างๆ



การคุมกำเนิด

หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิระหว่างเชื้ออสุจิของชายและไข่ของหญิง

วิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้ในปัจจุบันมี 2 วิธีคือ

1. **วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว** ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย กุญแจอนามัย นับวันปลอดภัย

2. **วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร** ได้แก่ หมันหญิง และหมันชาย

วิธีคุมกำเนิดสำหรับเพศชาย

ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ใช้ได้ง่ายสะดวกและปลอดภัย ถุงยางอนามัยนอกจากจะช่วยป้องกันไม่ให้ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์แล้ว ยังช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้อย่างดีอีกด้วย



วิธีใช้ถุงยางอนามัย



ดึงถุงยางออกจากซอง ใช้มือบีบปลายถุงยาง แล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชาย ให้ขอบที่ม้วนอยู่ด้านนอก ถ้าถุงยางชนิดปลายมนต้องเหลื่อมปลายไว้ประมาณ 1 ซม. เพื่อรับน้ำอสุจิและกันไม่ให้ถุงยางแตก รูดเข้าหาตัวจนสุด แล้วจึงสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด

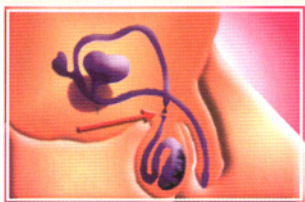


“ควรสวมถุงยางอนามัย ในขณะที่มีอวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่”

เมื่อหลั่งน้ำอสุจิแล้วให้ถอนอวัยวะเพศออกทันทีก่อนที่จะอ่อนตัว โดยใช้มือจับที่ขอบถุงยางเพื่อกันหลุด แล้วจึงรูดถุงยางออก ระวังอย่าให้น้ำอสุจิไหลออกมาเปื้อนที่ช่องคลอด

****เมื่อใช้แล้วควรห่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งขยะ****

หมันชาย เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวรจึงเหมาะสำหรับ



ครอบครัวที่มีลูกเพียงพอแล้ว การทำหมันชายเป็นการทำให้ท่ออสุจิตัน มีผลให้ตัวอสุจิไม่สามารถผสมกับไข่ในเพศหญิงได้ การตั้งครรภ์จึงไม่เกิดขึ้น

หมันชายทำแล้วไม่ได้เป็นหมันทันที ต้องรอเวลาประมาณ 3 เดือนหรือหลังจากมีการหลั่งน้ำเชื้อไปแล้ว 20 ครั้ง หลังทำหมันถ้าจะมีเพศสัมพันธ์ให้ใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์อย่างได้ผล เพื่อให้แน่ใจควรพบแพทย์ทำการตรวจน้ำเชื้อว่าไม่มีตัวอสุจิแล้ว

วิธีคุมกำเนิดสำหรับเพศหญิง



ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราววิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้หญิงทั้งที่มีลูกแล้วและยังไม่มีลูก แต่มีข้อห้ามสำหรับบางคนที่มีโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ

มาก อ้วนมาก โรคตับ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น เพราะฉะนั้นเมื่อเริ่มทานยาแผงแรกควรพบกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายว่าเหมาะสมจะรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดหรือไม่

วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

สำหรับยาเม็ดคุมกำเนิด ที่มีจำนวน 28 เม็ด แพ่งแรกให้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรก ในวันที่ 5 ของรอบเดือนในเดือนนั้น วันต่อมารับประทานยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ด จนหมดแพ่ง แล้วเริ่มแพ่งใหม่ต่อไปได้เลย ในกรณีที่ใช้อยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีจำนวน 21 เม็ด เมื่อหมดแพ่งแรกให้หยุดรับประทานยา 7 วัน แล้วจึงเริ่มยาแพ่งใหม่ไม่ว่า ประจำเดือนมาหรือไม่มาก็ตาม

**ผู้ที่รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดส่วนใหญ่
ประจำเดือนจะมาปกติทุกเดือน และมาอย่างสม่ำเสมอ**

ยาเม็ดคุมกำเนิดจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เพราะช่วยยับยั้งการตกไข่ ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น จนตัวอสุจิผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้ยาก และทำให้เยื่อบุมดลูกไม่เจริญเต็มที่

ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้วหรืออยู่ในระยะหลังคลอด และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือผู้ที่ไม่สามารถรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

ได้ ยาฉีดคุมกำเนิดแต่ละเข็มสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 เดือน ผลข้างเคียงที่พบได้บ่อยคือ บางคนอาจจะมีประจำเดือนน้อยลงหรือออกกะปริดกะปรอยหรือไม่มีประจำเดือนมาเลย



ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นานถึง 5 ปี (**ชนิด 6 หลอด**) 3 ปี (**ชนิด 1 หลอด**) ควรรับการฝังยาคุมกำเนิดภายใน 5 วันแรกของรอบประจำเดือนหรือภายหลังแท้งไม่เกิน 1 สัปดาห์ หรือหลังคลอด 4 - 6 สัปดาห์ **หลังการฝังยาแล้ว** จะมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้น คือ มีเลือดออกกะปริดกะปรอย หลังจาก 6-12 เดือน ประจำเดือนจะตามปกติ



วิธีฝังยา ก่อนฝังยาแพทย์หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรมจะทำการตรวจร่างกาย ถ้าไม่มีข้อห้ามใดๆ จะฝังหลอดยาขนาดเล็กบริเวณต้นแขนด้านในเหนือข้อศอก โดยจะฉีดยาชาก่อนฝังยา หลังจากการฝังยาสามารถทำงานได้ตามปกติ

ห่วงอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เหมาะสำหรับผู้หญิงที่เคยมีลูกมาแล้ว สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 - 8 ปี ห่วงอนามัยในปัจจุบันนิยมใช้อยู่ 2 ชนิด คือ ชนิดรูปร่างคล้ายตัว T (**คุมกำเนิดได้นาน 8 ปี**) และคล้ายสมอเรือ (**คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี**) ทั้ง 2 ชนิด มีลวดทองแดงพันที่แกนและแขนทั้ง 2 ข้าง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด



ตอนปลายของห่วงมีสายไนลอนสำหรับให้ผู้ที่ใส่ห่วงสามารถตรวจห่วงด้วยตนเองทุกเดือนหลังหมดประจำเดือน เพื่อดูว่าห่วงยังอยู่ในโพรงมดลูกหรือไม่

ระยะเวลาที่เหมาะสมในการใส่ห่วงอนามัย

- ❖ ขณะมีประจำเดือน หรือหลังประจำเดือนหมดใหม่ ๆ แต่ต้องเป็นช่วงเวลาภายใน 10 วันแรกของเดือน

✦ 6 - 8 สัปดาห์หลังคลอด

✦ หลังแท้ง 4 สัปดาห์

อาการข้างเคียงภายหลังใส่ห่วงที่พบบ่อย คือ เลือดออกผิดปกติ ซึ่งหมายถึง ปริมาณประจำเดือนหรือระดูที่ออกในแต่ละเดือนมากขึ้น จำนวนวันของการมีระดูจะนานขึ้น มีเลือดออกกะปริดกะปรอย ระหว่างรอบระดู นอกจากนี้อาจจะพบอาการปวดท้องน้อย ตกขาวได้

หมั้นทึง เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวร เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีลูกเพียงพอแล้ว เป็นการทำให้ท่อนำไข่ตัน เพื่อไม่ให้ไข่พบกับ ตัวอสุจิของเพศชาย ระยะเวลาที่เหมาะสม สำหรับทำหมั้นทึงมี 2 ระยะ คือ



ระยะหลังคลอดใหม่ ๆ เรียกว่า **หมั้นเปียก** เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด โดยทำภายใน 48 ชั่วโมงหลังคลอด เพราะมดลูกอยู่ในตำแหน่งสูง เป็นการทำหมั้นทางหน้าท้องที่ทำได้ง่าย

ระยะปกติ เรียกว่า **หมั้นแห้ง** ทำระยะไหนก็ได้และไม่ต้องเสียเวลา พักฟื้นในโรงพยาบาล หลังจากทำหมั้นแล้วจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันทีและประจำเดือนจะมาตามปกติ มีสุขภาพแข็งแรงเหมือนเดิม

การนับระยะปลอดภัย ช่วงเวลาปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์ คือ

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

ช่วง **7 วัน ก่อน** และ **7 วันหลังมีประจำเดือน** ผู้หญิงที่จะใช้วิธีนี้ได้จะต้องมีประจำเดือน สม่าเสมอ วิธีนี้ได้ผลไม่แน่นอนนัก เพราะหาก มีการเจ็บป่วยหรือมีความเครียดทางอารมณ์ จะทำให้รอบเดือนคลาดเคลื่อนได้ ทั้งผลใน

การคุมกำเนิดยังไม่ค่อยแน่นอน จึงไม่เหมาะสำหรับหญิงที่ประจำเดือน มาไม่สม่าเสมอ

“กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี”



จัดพิมพ์โดย กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย