

3. ยาฝังคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ที่เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นานถึง 5 ปี (ชนิด 6 หลอด) 3 ปี (ชนิด 1 หลอด)

ควรรับการฝังยาคุมกำเนิด ภายใน 5 วันแรกของรอบ ประจำเดือน หรือภายหลังแท้ง ไม่เกิน 1 สัปดาห์ หรือหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ หลังการฝังยาแล้ว จะมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้น คือ มีเลือดออกกะปริดกะปรอย หรือไม่มีประจำเดือนมาเลย

วิธีฝังยา ก่อนฝังยา แพทย์หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรมจะทำการตรวจร่างกาย ถ้าไม่มีข้อห้ามใดๆ จะฝังหลอดยาขนาดเล็ก บริเวณต้นแขนด้านใน เหนือข้อศอกโดยจะฉีดยาชาก่อนฝังยา หลังจากการฝังยาสามารถทำงานได้ตามปกติ

4. ท่วงอนามัย

ท่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เหมาะสำหรับผู้หญิงที่เคยมีลูกมาแล้ว สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3-8 ปี

ท่วงอนามัยในปัจจุบันนิยมใช้ อยู่ 2 ชนิด คือ ชนิดรูปร่าง คล้ายตัว T (คุมกำเนิด

ได้นาน 8 ปี) และคล้าย

สมอเรือ (คุมกำเนิดได้นาน

3 ปี) ทั้ง 2 ชนิดมีหลอดแดง

พันที่แกนและแขนทั้ง 2 ข้าง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการ คุมกำเนิด ตอนปลายของท่วงมีสายไนลอนสำหรับให้ ผู้ที่ใส่ท่วงสามารถตรวจท่วงด้วยตนเองทุกเดือนหลังหมด ประจำเดือน เพื่อดูว่าท่วงยังอยู่ในโพรงมดลูกหรือไม่



ระยะเวลาที่เหมาะสมในการใส่ท่วงอนามัย

- ขณะมีประจำเดือน หรือหลังประจำเดือนหมดใหม่ๆ แต่ต้องเป็นช่วงเวลาภายใน 10 วันแรกของรอบเดือน

- 6-8 สัปดาห์หลังคลอด
- หลังแท้ง 4 สัปดาห์

อาการข้างเคียงภายหลังใส่ท่วงที่พบบ่อย คือ เลือดออกผิดปกติ หมายถึง ปริมาณประจำเดือนหรือระดูที่ออกในแต่ละเดือน มากขึ้น จำนวนวันของการ มีระดูจะนานขึ้น มีเลือดออก กะปริดกะปรอยระหว่าง รอบระดู นอกจากนี้อาจพบ อาการปวดท้องน้อย ตกขาวได้



หมั้นหญิง เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวร เหมาะสำหรับผู้หญิง ที่มีลูกเพียงพอแล้วเป็นการทำให้ท้องน่าไขว่ตั้น เพื่อไม่ให้ไขว่ พบกับตัวสุจิของเพศชาย ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับ ทำหมั้นหญิงมี 2 ระยะ คือ

ระยะหลังคลอดใหม่ๆ เรียกว่า หมั้นเปียก เป็นระยะที่เหมาะสมที่สุด โดยทั่วไปนิยมทำประมาณภายใน 48 ชั่วโมงหลังคลอด

ระยะปกติ เรียกว่า หมั้นแห้ง ทำระยะไหนก็ได้ และไม่ต้อง เสียเวลาพักฟื้นในโรงพยาบาล หลังจากทำหมั้นแล้วจะ ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันทีและประจำเดือนจะมาตามปกติ มีสุขภาพแข็งแรงเหมือนเดิม

การนับระยะปลอดภัย ช่วงเวลาปลอดภัย ในการมีเพศสัมพันธ์

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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		

คือ ช่วง 7 วันก่อน และ 7 วันหลัง มีประจำเดือน ผู้หญิงที่จะใช้วิธีนี้ ได้จะต้องมีประจำเดือนสม่ำเสมอ วิธีนี้ได้ผลไม่แน่นอนนัก เพราะหาก มีการเจ็บป่วย หรือมีความเครียด ทางอารมณ์จะทำให้รอบเดือนคลาดเคลื่อนได้ ทั้งผลในการ คุมกำเนิดยังไม่ค่อยแน่นอน จึงไม่เหมาะสำหรับหญิงที่ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

วิธีคุมกำเนิด ชนิดต่างๆ



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การคุมกำเนิด

หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิระหว่างเชื้อสpermของชายและไข่ของหญิง

วิธีการคุมกำเนิดที่นิยมใช้ในปัจจุบัน มี 2 แบบ คือ

1. วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ได้แก่
 - ยาเม็ดคุมกำเนิด • ยาฉีดคุมกำเนิด • ยาฝังคุมกำเนิด
 - ห่วงอนามัย • ถุงยางอนามัย • นับวันปลอดภัย
2. วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร ได้แก่
 - ทำหมันหญิง • ทำหมันชาย

วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับเพศชาย

ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ทำได้ง่ายสะดวกและปลอดภัย ถุงยางอนามัยนอกจากจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์แล้ว ยังช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้อย่างดีอีกด้วย



วิธีใช้ถุงยางอนามัยให้ใส่ถุงยางอนามัยเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่

1. ดึงถุงยางออกจากซอง ใ้มีมียิบปลายถุงยางแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชาย ใ้หอบที่ม้วนอยู่ด้านนอก ถ้าถุงยางชนิดปลายม้วนต้องเหลือที่ตรงปลายไว้ประมาณ 1 ซม. เพื่อรับน้ำสperm และกันไม่ให้ถุงยางแตก รูดเข้าหาตัวจนสุดแล้วจึงสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด



เมื่อหลังน้ำอสุจิแล้ว ให้อ่อนอวัยวะเพศออกทันทีก่อนที่จะอ่อนตัว โดยใ้มือจับที่ขอบถุงยางเพื่อกันหลุด แล้วจึงรูดถุงยางออก ระวังอย่าใ้หน้าอสุจิไหลออกมาเพราะเป็นเชื้อที่ของคลอด...เมื่อใ้แล้วควรใ้ให้เรียบร้อยก่อนทั้งถึงถึงขย...

หมันชาย

วิธีนี้เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวรจึงเหมาะสำหรับครอบครัวที่มีลูกเพียงพอแล้ว การทำหมันชาย เป็นการทำให้ท่อนำอสุจิตันมีผลใ้ตัวอสุจิไม่สามารถไปผสมกับไข่ในเพศหญิงได้ การตั้งครรภ์จึงไม่เกิดขึ้นหมันชายทำแล้วไม่ได้เป็นหมันทันที ต้องรอเวลาอีกประมาณ 3 เดือนหรือหลังจากมีการหลั่งน้ำเชื้อไปแล้ว 12 ครั้ง ถ้าจะมีเพศสัมพันธ์หลังทำหมันชายใ้ใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์อย่างได้ผล หรือจะใ้แน่ใจขึ้นควรพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจน้ำเชื้อ ว่าไม่มีตัวอสุจิแล้ว



วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับเพศหญิง

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราววิธีหนึ่ง ที่เหมาะกับผู้หญิงที่มีลูกแล้วและยังไม่มีลูก แต่มีข้อห้ามสำหรับบางคนที่มีโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะมาก อ้วนมาก โรคตับ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น เพราะฉะนั้นเมื่อเริ่มทานยาเม็ดแรกควรพบกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายว่าเหมาะสมจะรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดหรือไม่



วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

โดยทั่วไปยาเม็ดคุมกำเนิด แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด และวันต่อมาใ้รับประทานยาเม็ดแรกใ้วันใ้ 5 ของรอบเดือนในเดื่อนั้น เมื่อหมดแผง เมื่อหมดแผงแรกใ้หยุด 7 วัน แล้วจึงเริ่มรับประทานยาแผงใหม่ ใ้ว่ารับประทานเดื่อนจะมาหรือไม่มากตาม

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด ใ้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกใ้วันใ้ 5 ของรอบเดือนในเดื่อนั้น และวันต่อมาใ้รับประทานยาเม็ดแรกใ้วันใ้ 5 ของรอบเดือนในเดื่อนั้น แล้วเริ่มแผงต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องหยุดยา หรือคานึงถึงรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดส่วนใ้ใหญ่รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดทุกวัน จำนวนไม่มากนักและมาอย่างสม่ำเสมอ ยาเม็ดคุมกำเนิดจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เพราะมีส่วนช่วยยับยั้งการตกไข่ ทำใ้ถุงที่ปากมดลูกเหนียวขึ้น จนตัวอสุจิผ่านเข้าสู่อวัยวะเพศได้ยากและทำใ้เยื่อมดลูกไม่เจริญเติบโต

2. ยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิดเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้วหรืออยู่ในระยะหลังคลอด และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือผู้ที่ไม่สามารถรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดได้ ยาฉีดคุมกำเนิดแต่ละเข็มจะมีผลป้องกันการตั้งครรภ์ใ้ได้นาน 3 เดือน ผลข้างเคียงที่พบคือ บางคนอาจจะมีประจำเดื่อนน้อยลงหรือออกกะปริดกะปรอย หรือไม่มีประจำเดื่อนมาเลย

