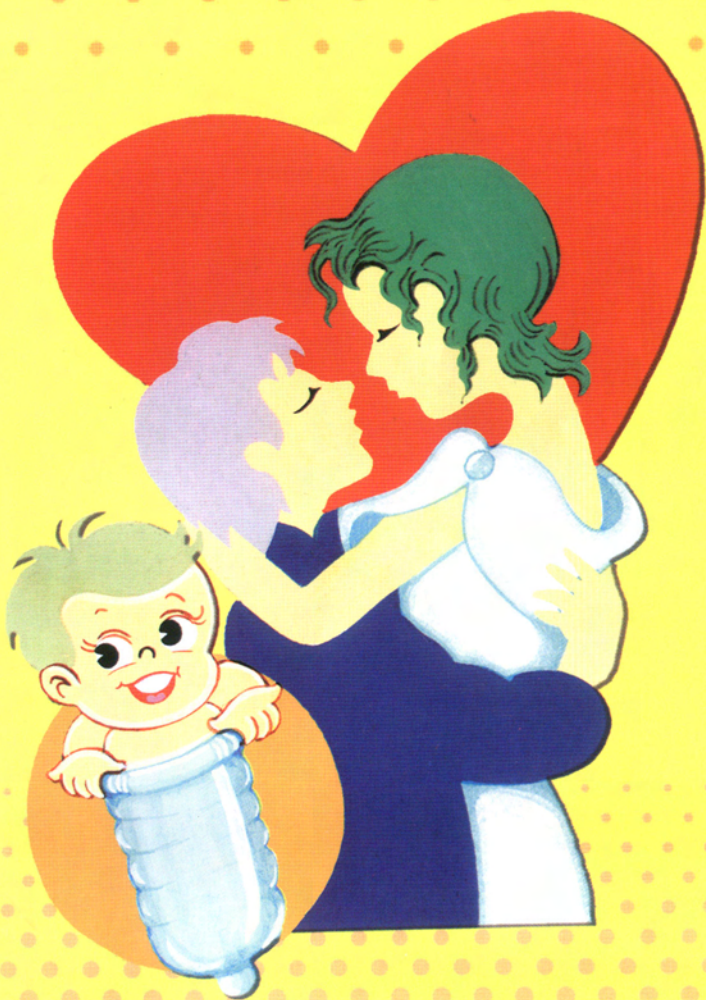


# วิธีคุมกำเนิด

ชนิดต่างๆ



## การคุมกำเนิด

หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิระหว่างเชื้ออสุจิของชายและไข่ของหญิง

วิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้ในปัจจุบันมี 2 วิธีคือ

1. วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ท่วงอนามัย กุญแจอนามัย นับวันปลอดภัย

2. วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร ได้แก่ หมันหญิง และหมันชาย

### วิธีคุมกำเนิดสำหรับเพศชาย

**กุญแจอนามัย** เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ใช้ได้ง่ายสะดวกและปลอดภัย กุญแจอนามัยนอกจากจะช่วยป้องกันไม่ให้ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์แล้ว ยังช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้อย่างดีอีกด้วย



### วิธีใช้กุญแจอนามัย



ดึงกุญแจออกจากซอง ใช้มือบีบปลายกุญแจแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชาย ให้ขอบที่ม้วนอยู่ด้านนอก ถ้ากุญแจชนิดปลายมนต้องเหลื่อปลายไว้ประมาณ 1 ซม. เพื่อรับน้ำอสุจิและกันไม่ให้กุญแจแตก รูดเข้าหาตัวจนสุด แล้วจึงสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องตลอด



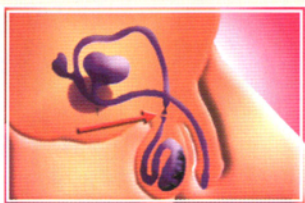
“ควรสวมกุญแจอนามัย ในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่”



**เมื่อหลั่งน้ำอสุจิ**แล้วให้ถอนอวัยวะเพศออกทันทีก่อนที่จะอ่อนตัว โดยใช้มือจับที่ขอบถุงยางเพื่อกันหลุด แล้วจึงรูดถุงยางออก ระวังอย่าให้น้ำอสุจิไหลออกมาเปื้อนที่ช่องคลอด

**\*\*เมื่อใช้แล้วควรห่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งขยะ\*\***

**หมั้นชาย** เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวรจึงเหมาะสำหรับ



ครอบครัวที่มีลูกเพียงพอแล้ว การทำหมั้นชายเป็นการทำให้ท่ออสุจิตัน มีผลให้ตัวอสุจิไม่สามารถผสมกับไข่ในเพศหญิงได้ การตั้งครรภ์จึงไม่เกิดขึ้น

**หมั้นชายทำแล้วไม่ได้เป็นหมั้นทันที** ต้องรอเวลาประมาณ 3 เดือนหรือหลังจากมีการหลั่งน้ำเชื้อไปแล้ว 20 ครั้ง หลังทำหมั้นถ้าจะมีเพศสัมพันธ์ให้ใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์อย่างได้ผล เพื่อให้แน่ใจควรพบแพทย์ทำการตรวจน้ำเชื้อว่าไม่มีตัวอสุจิแล้ว

### **วิธีคุมกำเนิดสำหรับเพศหญิง**



**ยาเม็ดคุมกำเนิด** เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราววิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้หญิงทั้งที่มีลูกแล้วและยังไม่มีลูก แต่มีข้อห้ามสำหรับบางคนที่มีโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ

มาก อ้วนมาก โรคตับ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น เพราะฉะนั้นเมื่อเริ่มทานยาแผงแรกควรพบกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายว่าเหมาะสมจะรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดหรือไม่

## วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

สำหรับยาเม็ดคุมกำเนิด ที่มีจำนวน 28 เม็ด แพงแรกให้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรก ในวันที่ 5 ของรอบเดือนในเดือนนั้น วันต่อมารับประทานยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ด จนหมดแพง แล้วเริ่มแพงใหม่ต่อไปได้เลย ในกรณีที่ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีจำนวน 21 เม็ด เมื่อหมดแพงแรกให้หยุดรับประทานยา 7 วัน แล้วจึงเริ่มยาแพงใหม่ไม่ว่า 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 ประจำเดือนจะมาตามปกติ



**วิธีฝังยา** ก่อนฝังยาแพทย์หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรมจะทำการตรวจร่างกาย ถ้าไม่มีข้อห้ามใดๆ จะฝังหลอดยาขนาดเล็กบริเวณต้นแขนด้านในเหนือข้อศอก โดยจะฉีดยาชาก่อนฝังยา หลังจากการฝังยาสามารถทำงานได้ตามปกติ

**ห่วงอนามัย** เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เหมาะสำหรับผู้หญิงที่เคยมีลูกมาแล้ว สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 - 8 ปี ห่วงอนามัยในปัจจุบันนิยมใช้อยู่ 2 ชนิด คือ ชนิดรูปร่างคล้ายตัว T (**คุมกำเนิด**

**ได้นาน 8 ปี**) และคล้ายสมอเรือ (**คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี**) ทั้ง 2 ชนิด มีลวดทองแดงพันที่แกนและแขนทั้ง 2 ข้าง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด



ตอนปลายของห่วงมีสายไนลอนสำหรับให้ผู้ที่ใส่ห่วงสามารถตรวจห่วงด้วยตนเองทุกเดือนหลังหมดประจำเดือน เพื่อดูว่าห่วงยังอยู่ในโพรงมดลูกหรือไม่

**ระยะเวลาที่เหมาะสมในการใส่ห่วงอนามัย**

- ❖ ขณะมีประจำเดือน หรือหลังประจำเดือนหมดใหม่ๆ แต่ต้องเป็นช่วงเวลาภายใน 10 วันแรกของเดือน

✦ 6 - 8 สัปดาห์หลังคลอด

✦ หลังแท้ง 4 สัปดาห์

อาการข้างเคียงภายหลังใส่ห่วงที่พบบ่อย คือ เลือดออกผิดปกติ ซึ่งหมายถึง ปริมาณประจำเดือนหรือระดูที่ออกในแต่ละเดือนมากขึ้น จำนวนวันของการมีระดูจะนานขึ้น มีเลือดออกกะปริดกะปรอย ระหว่างรอบระดู นอกจากนี้อาจจะพบอาการปวดท้องน้อย ตกขาวได้

**หมั้นทึง** เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวร เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีลูกเพียงพอแล้ว เป็นการทำให้ท่อ นำไข่ตัน 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** ผู้หญิงที่จะใช้วิธีนี้ได้จะต้องมีประจำเดือนสม่ำเสมอ วิธีนี้ได้ผลไม่แน่นอนนัก เพราะหากมีการเจ็บป่วยหรือมีความเครียดทางอารมณ์ จะทำให้รอบเดือนคลาดเคลื่อนได้ ทั้งผลใน

การคุมกำเนิดยังไม่ค่อยแน่นอน จึงไม่เหมาะสำหรับหญิงที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

**“กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี”**



จัดพิมพ์โดย กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย