

15 วิธีคุมกำเนิดที่คุณเลือกได้

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ย. 2552



การคุมกำเนิดไม่ใช่หน้าที่ของผู้หญิงฝ่ายเดียว ผู้ชายก็ช่วยคุมกำเนิดได้ ซึ่งมีทั้งวิธีธรรมชาติและอาศัยเทคโนโลยี แต่ก็ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดด้วย

 **1. ถุงยางอนามัย** เป็นวิธีคุมกำเนิดที่เก่าแก่ที่สุด และยังเป็นวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย ทั้งนี้ ความปลอดภัยในการคุมกำเนิดก็ขึ้นอยู่กับวิธีการใช้ กระนั้นก็ตามก็ยังมีคนใช้ผิดวิธี หรือใช้ถุงยางอนามัยที่มีคุณภาพต่ำหรือหมดอายุ ที่พบบ่อยคือการสวมถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งคือไม่ใช้ตั้งแต่ต้น ก็จะเกิดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ได้ เนื่องจากน้ำหล่อลื่นในช่วงแรกก็อาจมีเชื้อสpermออกมาแล้ว

 **2. ยาคุมกำเนิด** มีฮอร์โมนเอสโตรเจนและเจสตาเจน (Gestagen) ฮอร์โมนทั้งสองตัวนี้จะป้องกันไม่ให้ไข่ตก และเปลี่ยนแปลงเยื่อบุโพรงมดลูก ให้ไม่เหมาะแก่การฝังตัว ทั้งนี้ ต้องกินยาคุมกำเนิดติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และหยุดพักหนึ่งสัปดาห์ที่จะมีประจำเดือนในช่วงนั้น วิธีนี้เป็นวิธีที่ปลอดภัยมาก และยังช่วยลดอาการปวดท้องประจำเดือนได้ด้วย แต่อาจทำให้ผู้หญิงที่สูบบุหรี่เกิดโรคโลหิตหรือเส้นเลือดขอดได้ ทำให้อารมณ์เพศลดลง และอาจทำให้ผู้หญิงเกิดโรคลิ่มเลือดแข็งตัวในหลอดเลือด (Deep Vein Thrombosis DVT) ซึ่งพบบ่อยในชาวตะวันตก ปัจจุบันเริ่มพบมากขึ้นในประเทศไทย เนื่องจากไลฟ์สไตล์ของผู้หญิงเริ่มเปลี่ยนไปแบบตะวันตก เช่น กินอาหารแบบตะวันตก และออกกำลังกายน้อยลง

 **3. ยาคุมกำเนิด Desogestrel และ Levonorgestrel** มีเพียงฮอร์โมนเจสตาเจนเท่านั้น ที่จะป้องกันไม่ให้ไข่ตกและป้องกันไม่ให้สเปิร์มผ่านเข้าไปในมดลูก ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยมาก และยังช่วยลดอาการปวดท้องประจำเดือนด้วย แต่ต้องกินยานี้ทุกวัน ข้อเสียคือ ทำให้มีเลือดออกกะปริด กะปรอยในระยะแรกของการใช้ ส่วนมากจะใช้ในการฉีดยาคุมกำเนิดใหม่ๆ และต้องการให้มนตร แต่ถ้าวางยาคุมกำเนิดทั่วไปที่รวมเจสตาเจนและโปรเจสเตอโรน (ดีในแง่ของการยับยั้งการตกไข่) ก็มีข้อเสียคือทำให้น้ำมนตรน้อยลง จึงควรใช้ยาคุมกำเนิด Desogestrel ซึ่งมีเจสตาเจนอย่างเดียว

คือทั้ง Desogestrel และ Levonorgestrel เป็นกลุ่มเจสตาเจนในระยะแรกจะมีเลือดออกกะปริดกะปรอยสักระยะหนึ่งแล้วก็หาย อาจใช้ในการฉีดยาคุมกำเนิดใหม่ๆ และต้องการให้มนตร

❌ 4. ยาคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์

เป็นยาที่มีความแรงของตัวยาและต้องให้แพทย์สั่งในกรณีฉุกเฉิน เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ตั้งใจไม่ได้ป้องกัน หรือมีความเสี่ยงกับการตั้งครรภ์ที่มีไม่พึงปรารถนา ยานี้ต้องกินภายใน 72 ชม. หลังการมีเพศสัมพันธ์ยิ่งกินยาได้เร็วเท่าไรก็จะปลอดภัยมากเท่านั้น

วิธีคุมกำเนิดวิธีนี้ไม่ค่อยแนะนำให้ใช้ เพราะเนื่องจากจะมีอาการข้างเคียงมาก อีกทั้งประสิทธิภาพไม่ดีพอ อาการข้างเคียงก็อย่างเช่น ทำให้ตั้งครรภ์นอกมดลูกได้

❌ 5. คุมกำเนิดแบบฉีด 3 เดือน เป็นยาฉีดที่มีฮอร์โมนเอสตาเจน

โดยการฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่สะโพกหรือต้นแขนมีผลควบคุมไม่ให้ตั้งครรภ์ได้ 3 เดือนมีปลอดภัยในการคุมกำเนิดสูงและช่วยลดอาการปวดท้องระหว่างมีรอบเดือนแต่ เป็นยาที่มีฮอร์โมนสูง จึงต้องได้รับการพิจารณาจากแพทย์

ยานี้เมื่อใช้ไประยะหนึ่ง ระยะแรกของการฉีดอาจมีประจำเดือนกะปริดกะปรอย แต่ไม่เป็นอันตราย เมื่อฉีดไปสักระยะ อาจไม่มีประจำเดือนเลย ซึ่งทั้งสองอาการนี้ไม่ได้เป็นอันตรายใดๆ เป็นอาการที่พบได้จากการใช้วิธีนี้

❌ 6. ฟังไว้ที่ผิวหนัง มีลักษณะเป็นแท่งพลาสติก มีขนาดเท่าไม้ขีด

มีฮอร์โมนเอสตาเจนโดยใส่เข้าไปที่ต้นแขนใต้ผิวหนังของผู้หญิง ป้องกันไข่ตกและป้องกันไม่ให้สเปิร์มเข้าไปในรังไข่ หลังจาก 3 ปี ก็ให้แพทย์เอาออก เป็นวิธีที่ปลอดภัยแต่วิธีนี้อาจทำให้มีแผลเป็นเล็กๆ และมีเลือดออกกะปริดกะปรอยในระยะแรกเมื่อใช้ไประยะหนึ่งก็จะหาย

❌ 7. การใส่ห่วง เป็นห่วงที่ทำจากพลาสติกขนาดเล็กและมีขดลวดทองแดงเล็กๆ (Copper-T)

พันรอบห่วง ใช้สำหรับคุมกำเนิดอย่างเดียว โดยผู้หญิงจะใส่ห่วงในช่องมียารอบเดือน เพราะใส่ง่ายมีอายุคุมกำเนิดได้ถึง 5 ปี เป็นห่วงที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนและเอสตาเจนน้อยสามารถคุมกำเนิดได้ 5 ปี และอาจพบแพทย์ระยะแรกเพื่อตรวจห่วง มีจำหน่ายในประเทศไทยตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2003 ส่วนห่วงอีกชนิดหนึ่งเป็นห่วงที่มีฮอร์โมนเอสตาเจน ใช้ได้ทั้งคุมกำเนิดลดอาการปวดประจำเดือน❌ และอาการประจำเดือนมามาก ที่มีสาเหตุจากความผิดปกติของมดลูกบางชนิด

❌ 8. การวัดฮอร์โมนตกไข่

เป็นวิธีทดสอบปัสสาวะของผู้หญิงโดยการใช้แท่งตรวจจุ่มลงไปในปัสสาวะเพื่อตรวจสอบฮอร์โมนในปัสสาวะและคำนวณวันที่ไข่จะตก แต่เป็นวิธีที่ไม่ค่อยปลอดภัย เพราะวัดเพียงไม่กี่วันของแต่ละเดือน ส่วนใหญ่ใช้ในการนัดต้องการมีบุตรมากกว่า คือรู้วันตกไข่เพื่อมีเพศสัมพันธ์ให้ตรงวัน

❌ 9. การวัดอุณหภูมิ เพื่อความมั่นใจในการคุมกำเนิด จำเป็นต้องหมั่นวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน

ในช่วงเวลาเดียวกันและในตำแหน่งเดิม เพื่อจะได้รู้วันไข่ตกที่แน่นอน เพราะในระยะหนึ่งถึงสองวันหลังไข่ตก อุณหภูมิของร่างกายจะขึ้นสูงมากกว่า 0.2 องศา ซึ่งนั่นก็คือเป็นที่ปลอดภัย ข้อดีก็คือไม่เจ็บปวดและประหยัด ข้อเสียคือ เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอและไม่มีไข่นั่น

❌ **10. นับวันจากปฏิทิน** เป็นวิธีที่ผู้หญิงต้องมีปฏิทินประจำตัว เป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก เหมาะกับผู้หญิงที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอ (28 วัน) แต่ช่วงไข่ตกก็ต้องใช้วิธีอื่น **คุมกำเนิด** โดยเฉลี่ยของการผิดพลาดคือ 9 คนจาก 100 คนที่พลาดจนเกิดการตั้งครรภ์

❌ **11. สังเกตมูกจากปากมดลูก** เป็น วิธี **คุมกำเนิด** อย่างธรรมชาติและเป็นวิธีที่ประหยัด โดยผู้หญิงต้องสังเกตมูกตกขาวจากปากมดลูก (Cervical Mucus) ทุกวันและจดโน้ตไว้เพื่อดูวันที่ไข่ตกและในระหว่างที่มีการตกไข่ก็ต้องคุม กำเนิดด้วยวิธีอื่น แต่อาจคลาดเคลื่อนได้หรือแปลผลผิด เช่น ในกรณีที่มีการติดเชื้อหรืออักเสบของช่องคลอด

❌ **12. วิธี **คุมกำเนิด** แบบ Sympto Thermal** เป็นวิธี **คุมกำเนิด** อย่างธรรมชาติโดยการผสมผสานระหว่างอุณหภูมิและการสังเกตมูกตกขาววิธีนี้ค่อนข้างปลอดภัยถ้าผู้หญิงหมั่นสังเกตตัวเอง แต่ถ้ามีไขหรือมีการอักเสบของช่องคลอดก็จะทำให้แปลผลผิดได้และระหว่างวันที่ไข่ตกก็ต้อง **คุมกำเนิด** ด้วยวิธีอื่นรวมด้วย

❌ **13. Coitus Interruptus** เป็นวิธีที่ฝ่ายชายหลั่งอสุจิข้างนอกหลังการมีเพศสัมพันธ์ แต่สเปิร์มอาจเล็ดลอดออกไปได้ก่อนหน้านั้น จึงไม่แนะนำเพราะไม่ปลอดภัย

จากสถิติผู้หญิง 100 คน มีจำนวน 4-18 คนที่ผิดพลาดจนตั้งครรภ์ด้วยวิธีนี้

❌ **14. การทำหมันชาย** วิธีนี้ใช้การผ่าตัดเพียงนิดเดียวในผู้ชายเพื่อตัดท่ออสุจิ เหมาะกับผู้ชายที่ไม่ต้องการมีลูกอีก **ป้องกันการตั้งครรภ์** ได้สูง

❌ **15. การทำหมันหญิง** คือกรรมวิธีการตัดบางส่วนหรือแยกท่อนำไข่ออกจากกันทั้ง 2 ข้าง ทำให้ไม่เกิดการปฏิสนธิ การแก้ไขเพื่อให้ท่อนำไข่สู่ภาวะปกติก็ทำได้ แต่ค่อนข้างยุ่งยากเพราะต้องอาศัยการผ่าตัดผ่านกล้องจุลทรรศน์