รู้เรื่อง "การคุมกำเนิด"

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2552

รู้เรื่อง "การคุมกำเนิด" --))-•) Posted by orange-juice , ผู้อ่าน : 2691 , 16:13:27 น.

พิมพ์หน้านี้

การคุมกำเนิดมีวิธีการอยู่หลายวิธีที่สามารถใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด
สมัยนี้ผู้หญิงยุคใหม่สามารถจะวางแผนชีวิตได้อย่างใจ เพราะมีวิธีการป้องกันตัวเองให้เลือกเยอะแยะไปหมด แล้วแต่ละแบบ มีขอดีขอเสียนั้น วันนี้มีขอมูลดีๆ มาบอกกันค่ะ

ถุงยาง

ถุงยางคือปลอกยางเนื้อบางที่สามารถม้วนออกเพื่อครอบองคชาตขณะแข็งตัว ควรสวมถุงยางตลอดช่วงเวลาการร่วมเพศ ความน่าเชื่อถือของถุงยางจะมีมากขึ้น หากใช้ร่วมกับโฟมหรือครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางยังสามารถใช้เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ถุงยางมีจำหน่ายทั่วไป ทั้งในร้านอาหาร ร้านขายยา ปั๊มน้ำมัน ฯลฯ ถุงยางมีความน่าเชื่อถือสูงหากใช้ได้ถูกต้อง

ถุงยางอนามัยสตรี

ถุงยางอนามัยสตรีคือปลอกยางที่มีความยืดหยุ่นสำหรับสอดเข้าในช่องคลอดของผู้หญิงเพื่อปกปิดปากมดลูก ถุงยางอนามัยสตรีมีจำหน่ายในขนาดต่าง ๆ โดยแพทย์จะต้องเป็นผู้สวมใส่ให้ ควรใช้ถุงยางอนามัยสตรีร่วมกับครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางอนามัยสตรีสามารถสวมใส่ในตอนไหนก็ได้ก่อนการร่วมเพศและควรสวมทิ้งไว้เป็นเวลาอย่างน้อยหกชั่วโมงหลังการใส่ ผู้หญิงส่วนใหญ่สามารถใส่ถุงยางอนามัยสตรีได้ ถุงยางอนามัยสตรีและครีมฆ่าเชื้ออสุจิเป็นวิธีการในการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้หากสวมใส่ลงในช่องคลอดอย่างถูกต้อง

ยาฆ่าอสุจิ

ยาฆ่าอสุจิใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยหรือถุงยางอนามัยสตรี ทั้งนี้ไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิดหากใช้เพียงอย่างเดียว ผลิตภัณฑ์นี้ทำขึ้นเป็นครีม โฟม เยลลี่หรือยาสอด ยาฆ่าเชื้ออสุจิสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ นอกจากนี้ยังมีผลข้างเคียงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ยาคุมกำเนิดที่ไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไม่มีเอสโตรเจนมีอยู่เพียงประเภทเดียวในตลาดนอร์เวย์ ยาเม็ดนี้ป้องกันการตกไข่ของผู้หญิง(เมื่อมีการผลิตไข่) เพื่อให้ยาเกิดประสิทธิภาพ จะต้องใช้ยาในเวลาเดียวกันทุกวัน ยานี้ยังสามารถใช้กับหญิงใหนมบุตรได้ ยาตัวนี้มีความเชื่อถือได้ 100% หากใช้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อหาซื้อยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไม่มีเอสโตรเจน

ยาเม็ดคุมกำเนิด

©Stephen Meddle/Rex Features/All Over Press ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปกติมีจำหน่ายในท้องตลาดมากว่า 30 ปี โดยประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์สองประเภท ได้แก่ เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน ฮอร์โมนทั้งสองชนิดเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ผลิตเลียนแบบฮอร์โมนจากรังไข่ ยาเม็ดคุมกำเนิดแต่ละชนิดจะมีส่วนประกอบที่ต่างกัน แพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำการใช้ยาคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับคุณและเขียนใบสั่งยาให้ ยาเม็ดคุมกำเนิดขัดขวางการตกไข่และทำให้ไข่ไม่สามารถฝังตัวลงในผนังมดลูกได้ ยาเม็ดคุมกำเนิดมีความน่าเชื่อถือสูงหากใช้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด

หญิงอายุเกิน 35 ปีและสูบบุหรี่ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด รวมทั้งผู้หญิงที่มีปัญหาเส้นเลือดอุดตัน มะเร็งเต้านม โรคหัวใจหรือโรคร้ายแรงทางตับ

แหวนใส่ช่องคลอด

แหวนใส่ช่องคลอดเป็นวงแหวนอ่อนนุ่มที่มีความยืดหยุ่นสามารถสวมลงในช่องคลอดได้ด้วยตัวเอง แหวนใส่ช่องคลอดประกอบด้วยเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในปริมาณที่น้อยกว่ายาเม็ดคุมกำเนิด แหวนใส่ช่องคลอดจะค่อย ๆ ปล่อยฮอร์โมนออกมา ควรใส่แหวนช่องคลอดทิ้งไว้ในช่องคลอดเป็นเวลาสามสัปดาห์ จากนั้นจึงค่อยถอดและสวมแหวนใหม่หลังผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ แหวนใส่ช่องคลอดช่วยป้องกันการตกไข่ แหวนนี้สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย สามารถหาซื้อแหวนใส่ช่องคลอดได้จากร้านขายยาโดยต้องมีใบรับรองแพทย์ นับเป็นอุปกรณ์ที่มีความน่าเชื่อถือสูง ผู้หญิงที่ไม่สามารถใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดจะไม่สามารถใช้แหวนคุมกำเนิดได้เช่นกัน

แผ่นคุมกำเนิด

แผนคุมกำเนิดจะมีปริมาณเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในระดับเท่ากับยาเม็ดคุมกำเนิดแต่โดยการใช้ยาต่ำที่สุด ฮอร์โมนจะถูกปล่อยออกมาผ่านทางผิวหนัง แผ่นคุมกำเนิดควรจะเปลี่ยนในวันเดียวกันของแต่ละสัปดาห์รวมเป็นเวลาสามสัปดาห์ หลังจากใช้แผ่นคุมกำเนิดไปแล้วสามสัปดาห์ คุณต้องหยุดพักหนึ่งสัปดาห์ก่อนใช้แผ่นคุมกำเนิดใหม่ในวันเดียวกันของสัปดาห์ แผนคุมกำเนิดใช้เพื่อป้องกันการตกไข่ สามารถหาซื้อแผนคุมกำเนิดได้จากร้านขายยาโดยต้องมีใบรับรองแพทย์ ถือเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความเชื่อถือได้พอกับยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาคุมแบบโปรเจสโตเจนอย่างเดียว

ยาคุมแบบโปรเจสโตเจนอย่างเดียว (Mini pill) ประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดเดียวคือ โปรเจสโตเจน ควรใช้ยาตัวนี้ในเวลาเดียวกันของทุกวัน หากลืมใช้ยาจนเลยเวลาไปแล้วเกินกว่า 27 ชั่วโมง จำเป็นต้องใช้วิธีคุมกำเนิดเพิ่มเติมสำหรับช่วง 14 วันถัดไป ให้ใช้ยาตามปกติ จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อรับยาตัวนี้

ห่วงคุมกำเนิดประเภท Hormone coils

ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD)) เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กที่ใช้สอดเข้าในมดลูกของผู้หญิงโดยแพทย์ การใส่ห่วงคุมกำเนิดอาจให้ความรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย แต่อาการดังกล่าวจะผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็ว หากยังรู้สึกไม่สบาย ให้สอบถามจากแพทย์ ห่วงคุมกำเนิดจะไปขัดขวางการเติบโตของเยื่อบุผนังมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเจาะเข้าไปเยื่อบุปากมดลูก นอกจากนี้ยังไปขัดขวางไม่ให้เชื้ออสุจิเคลื่อนผ่านปากมดลูก ห่วงคุมกำเนิดสามารถใช้ได้เป็นเวลาหลายปี และเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีความน่าเชื่อถือสูง

ยาฝังคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิดมีจำหน่ายในนอร์เวย์อยู่สองประเภทด้วยกัน โดยมีขนาดเท่ากับไม้ขีดไฟและประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสโตเจนสังเคราะห์ ใช้โดยการสอดเข้าใต้ทองแขนของผู้หญิงเป็นระยะเวลาสามถึงห้าปี ขึ้นอยู่กับชนิดที่ใช้ โดยแพทย์จะเป็นผู้ฝังด้วยยา ยาฝังคุมกำเนิดทำงานโดยป้องกันการตกไข่และส่งผลต่อการสร้างเมือกบริเวณปากมดลูกทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเข้าถึงมดลูกและท่อรังไข่ได้ ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้

ห่วงคุมกำเนิดประเภท Copper coils

©Steinar Myhr/Samfotoห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD)) ใช้งานโดยสวมเข้าในมดลูกเหมือนกับห่วงคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้จะขัดขวางไม่ให้ไข่ฝังตัวลงในมดลูกได้ และสามารถขัดขวางเชื้ออสุจิไม่ให้เคลื่อนเข้าไปในมดลูก ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้ใช้ได้ผลดีเป็นเวลาหาถึงสิบปี และถือเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ดีพอสมควร Copper coils สามารถทำให้ประจำเดือนมีมากกว่าปกติและอาจมีอาการปวดประจำเดือนตามมา

การทำหมัน

การทำหมันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการคุมกำเนิด ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ทำหมันจะไม่สามารถมีบุตรได้ หากทำหมันแล้วการแก้ไขในภายหลังจะทำได้ยาก ดังนั้นจึงควรคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจทำหมัน

การคุมกำเนิดฉุกเฉิน

หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ฝ่ายหญิงตกไข่ โอกาสในการตั้งครรภ์จะอยู่ที่ 20% หากคุณมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้วิธีการคุมกำเนิดในช่วงนี้ คุณสามารถซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉินได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ที่ร้านขายยา ยาเม็ดเหล่านี้ประกอบด้วยฮอร์โมนในปริมาณสูงซึ่งจะต้องใช้ภายใน 72 ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพหลังจากผ่านไปสามถึงสี่สัปดาห์เพื่อตรวจดูว่ามีการตั้งครรภ์หรือไม่ ยาชนิดนี้อาจส่งผลต่อตัวออนหากมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น หรืออาจสวมห่วงคุมกำเนิดภายในห้าวันหลังการร่วมเพศที่เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

วิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือไม่ได้

ช่วงปลอดภัยตามทฤษฎี เราสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หากไม่มีการร่วมเพศในช่วงที่ผู้หญิงกำลังตกไข่ แต่เป็นวิธีการที่เชื่อถือไม่ค่อยได้เนื่องจากระยะเวลาและรอบเดือนของช่วงการตกไข่ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป

วิธีการหลั่งภายนอก

หากการร่วมเพศถูกขัดขวางก่อนการหลั่งเชื้ออสุจิ อาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ไม่ค่อยน่าเชื่อถือนัก เชื้ออสุจิบางส่วนอาจเล็ดลอดเข้าไปในช่องคลอดก่อนการหลั่งเกิดขึ้น ทำให้เชื้ออสุจิที่ผิวหนังรอบ ๆ ปากมดลูกเคลื่อนตัวเข้าไปในปากมดลูกได