


## รู้เรื่อง "การคุมกำเนิด"

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2552

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

 [พิมพ์หน้านี้](#)



การคุมกำเนิดมีวิธีการอยู่หลายวิธีที่สามารถใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด สมัยนี้ผู้หญิงยุคใหม่สามารถจะวางแผนชีวิตได้อย่างใจ เพราะมีวิธีการป้องกันตัวเองให้เลือกเยอะแยะไปหมด แลแล้วแต่ละแบบ มีข้อดีข้อเสียไหน วันไหนมีข้อมูลดี ๆ มาบอกกันละ

**ถุงยาง**

ถุงยางคือปลอกยางเนื้อบางที่สามารถสวมออกเพื่อครอบองคชาตขณะแข็งตัว ควรสวมถุงยางตลอดช่วงเวลาการร่วมเพศ ความน่าเชื่อถือของถุงยางจะมีมากขึ้น หากใช้ร่วมกับโฟมหรือครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางยังสามารถใช้เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ถุงยางมีจำหน่ายทั่วไป ทั้งในร้านอาหาร ภัตตาคาร ร้านขายยา บิมนำมัน ฯลฯ ถุงยางมีความน่าเชื่อถือสูงหากใช้ถูกต้อง



**ถุงยางอนามัยสตรี**

ถุงยางอนามัยสตรีคือปลอกยางที่มีความยืดหยุ่นสำหรับสอดเข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิงเพื่อปกปิดปากมดลูก ถุงยางอนามัยสตรีมีจำหน่ายในขนาดต่าง ๆ โดยแพทย์จะต้องเป็นผู้สวมใส่ให้ ควรใช้ถุงยางอนามัยสตรีร่วมกับครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางอนามัยสตรีสามารถสวมใส่ในตอนใดก็ได้ก่อนการร่วมเพศและควรสวมทิ้งไว้เป็นเวลาอย่างน้อยหกชั่วโมงหลังการใส่ ผู้หญิงส่วนใหญ่สามารถใส่ถุงยางอนามัยสตรีได้ ถุงยางอนามัยสตรีและครีมฆ่าเชื้ออสุจิเป็นวิธีการในการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้หากสวมใส่ลงในช่องคลอดอย่างถูกต้อง

**ยาฆ่าอสุจิ**

ยาฆ่าอสุจิใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยหรือถุงยางอนามัยสตรี ทั้งนี้ไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิดหากใช้เพียงอย่างเดียว ผลลัพธ์ที่นี้ทำขึ้นเป็นครีม โฟม เยลลี่หรือยาสอด ยาฆ่าเชื้ออสุจิสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ นอกจากนี้ยังมีผลข้างเคียงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

**ยาคุมกำเนิดที่ไม่มียอร์โมนเอสโตรเจน**

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไม่มีเอสโตรเจนมีอยู่เพียงประเภทเดียวในคลาสนอร์เวย์ ยาเม็ดนี้ป้องกันการตกไข่ของผู้หญิง(เมื่อมีการผลิตไข่) เพื่อใหยาเกิดประสิทธิภาพ จะต้องใช้ยาในเวลาเดียวกันทุกวัน ยานี้ยังสามารถใช้กับหญิงโหมบบุตรได้ ยาตัวนี้มีความเชื่อถือได้ 100% หากใช้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อหาซื้อยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไม่มีเอสโตรเจน



**ยาเม็ดคุมกำเนิด**

©Stephen Middle/Rex Features/All Over Press ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบปกติมีจำหน่ายในท้องตลาดมากกว่า 30 ปี โดยประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์สองประเภท ได้แก่ เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน ฮอร์โมนทั้งสองชนิดเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ผลิตเลียนแบบฮอร์โมนจากรังไข่ ยาเม็ดคุมกำเนิดแต่ละชนิดจะมีส่วนประกอบที่ต่างกัน แพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำการใช้อย่างถูกต้องที่เหมาะสมและเขียนใบสั่งยาให้ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดขีตขวางการตกไข่และทำให้ไข่ไม่สามารถฝังตัวลงในมดลูกได้ ยาเม็ดคุมกำเนิดมีความน่าเชื่อถือสูงหากใช้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด

**หญิงอายุเกิน 35 ปีและสูบบุหรี่ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด**

**รวมทั้งผู้หญิงที่มีปัญหาเส้นเลือดอุดตัน มะเร็งเต้านม โรคหัวใจหรือโรคภัยเรื้อรังทางตับ**

**แหวนใส่ช่องคลอด**

แหวนใส่ช่องคลอดเป็นวงแหวนอ่อนนุ่มที่มีความยืดหยุ่นสามารถสวมลงในช่องคลอดได้ด้วยตัวเอง แหวนใส่ช่องคลอดประกอบด้วยเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในปริมาณที่น้อยกว่ายาเม็ดคุมกำเนิด แหวนใส่ช่องคลอดจะค่อย ๆ ปล่อยฮอร์โมนออกมา ควรใส่แหวนใส่ช่องคลอดทิ้งไว้ในช่องคลอดเป็นเวลาสามสัปดาห์ จากนั้นจึงค่อยถอดและสวมแหวนใหม่หลังจากผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ แหวนใส่ช่องคลอดช่วยป้องกันการตกไข่ แหวนนี้สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย สามารถหาซื้อแหวนใส่ช่องคลอดได้จากร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ นับเป็นอุปกรณ์ที่มีความน่าเชื่อถือสูง ผู้หญิงที่ไม่สามารถใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดจะไม่สามารถใช้แหวนคุมกำเนิดได้เช่นกัน



**แผ่นคุมกำเนิด**

แผ่นคุมกำเนิดจะมีปริมาณเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในระดับเท่ากับยาเม็ดคุมกำเนิดโดยการใส่ยาต่ำที่สุด ฮอร์โมนจะถูกปล่อยออกมาผ่านทางผิวหนัง แผ่นคุมกำเนิดควรจะเปลี่ยนในหนึ่งสัปดาห์ของแต่ละสัปดาห์รวมเป็นเวลาสามสัปดาห์ หลังจากใส่แผ่นคุมกำเนิดไปแล้วสามสัปดาห์ คุณต้องหยุดพักหนึ่งสัปดาห์ก่อนใช้แผ่นคุมกำเนิดใหม่ในวันเดียวกันของสัปดาห์ แผ่นคุมกำเนิดใช้เพื่อป้องกันการตกไข่ สามารถหาซื้อแผ่นคุมกำเนิดได้จากร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ ถือเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความเชื่อถือได้พอๆกับยาเม็ดคุมกำเนิด

**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)) เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กที่ใส่สอดเข้าไปในมดลูกของผู้หญิงโดยแพทย์ การใส่ห่วงคุมกำเนิดอาจให้ความรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย แต่อาการดังกล่าวจะหายไปอย่างรวดเร็ว หากยังรู้สึกไม่สบาย ให้สอบถามจากแพทย์ ห่วงคุมกำเนิดจะไปขัดขวางการเติบโตของเยื่อผนังมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเจาะเข้าไปในเยื่อปากมดลูก นอกจากนี้ยังไปขัดขวางไม่ให้เชื้ออสุจิเคลื่อนผ่านปากมดลูก ห่วงคุมกำเนิดสามารถใช้ได้เป็นเวลาลายปี และเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีความน่าเชื่อถือสูง

**ยาฝังคุมกำเนิด**

ยาฝังคุมกำเนิดมีจำหน่ายในเนื้อเยื่อของสองประเภทด้วยกัน โดยมีขนาดเท่ากับไม้ขีดไฟและประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสโตเจนสังเคราะห์ ใช้โดยการสอดเขาใต้หนังชั้นของผู้หญิงเป็นระยะเวลาสามถึงห้าปี ขึ้นอยู่กับชนิดที่ใส่ โดยแพทย์จะเป็นผู้ฝังตัวยานี้ ยาฝังคุมกำเนิดทำงานโดยป้องกันการตกไข่และผลคือการสร้างเมือกบริเวณปากมดลูกทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเข้าถึงมดลูกและท้องไข่ได้ ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้



**ห่วงคุมกำเนิดประเภท Copper coils**

©Steinar Myhr/Samigloห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD)) ใช้งานโดยสวมเข้าไปในมดลูกเหมือนกับห่วงคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้จะไม่ขัดขวางในมดลูกได้ และสามารถขัดขวางเชื้ออสุจิไม่ให้เคลื่อนเข้าไปในมดลูก ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้ใช้ผลผลิตเป็นเวลาห้าถึงสิบปี และเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่พอสมควร Copper coils สามารถทำประจำเดือนมีมากกว่าปกติและอาจมีอาการปวดประจำเดือนตามมา

**การทำหมัน**

การทำหมันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการคุมกำเนิด ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ทำหมันจะไม่สามารถมีบุตรได้ หากทำหมันแล้วการแก้ไขในภายหลังจะทำได้ยาก ดังนั้นจึงควรคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจทำหมัน



**การคุมกำเนิดฉุกเฉิน**

หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ฝ่ายหญิงตกไข่ โอกาสในการตั้งครรภ์จะอยู่ที่ 20% หากฉุกเฉินมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้วิธีการคุมกำเนิดในช่วงนี้ คุณจะสามารถซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉินได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ที่ร้านขายยา ยาเม็ดเหล่านี้ประกอบด้วยฮอร์โมนในปริมาณสูงซึ่งจะต้องใช้ภายใน 72 ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพหลังจากผ่านไปสามถึงสี่สัปดาห์เพื่อตรวจดูว่ามีอาการตั้งครรภ์หรือไม่ ยาชนิดนี้อาจส่งผลต่อตัวอ่อนหากมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น หรืออาจสวมห่วงคุมกำเนิดภายในห้าวันหลังการร่วมเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

**วิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือไม่ได้**

ช่วงปลอดภัยตามทฤษฎี เราสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หากไม่มีการร่วมเพศในช่วงที่ผู้หญิงกำลังตกไข่ แต่เป็นวิธีการที่เชื่อถือไม่ได้เนื่องจากระยะเวลาและรอบเดือนของช่วงการตกไข่ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป

**วิธีการหลังภายนอก**

หากการร่วมเพศถูกขัดขวางก่อนการหลั่งเชื้ออสุจิ อาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ อย่างไรก็ตามวิธีนี้ไม่ค่อยน่าเชื่อถือนัก เชื้ออสุจิบางส่วนอาจเล็ดลอดเข้าไปในช่องคลอดก่อนการหลั่งเกิดขึ้น ทำให้เชื้ออสุจิที่ผิวหน่องรอบ ๆ ปากมดลูกเคลื่อนตัวเข้าไปในปากมดลูกได้