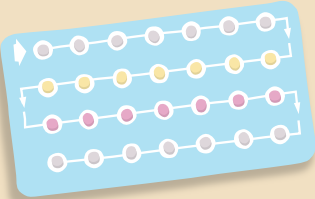


วิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ

• ยาเม็ดคุมกำเนิด

ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 99.7%
แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์ได้เลย



ยาเม็ดคุมกำเนิดมีสองชนิด คือ ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว (Progestin-only) และชนิดฮอร์โมนผสม (Combination Pills) และมีการทำงานที่ต่างกันไป คุณน่าจะปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรว่าชนิดใดดีที่สุดสำหรับคุณ ถ้าคุณเลือกที่จะกินยาเม็ดคุมกำเนิด **ต้องกำหนดเวลาในการกินยาให้ตรงกันทุกวัน และจำไว้ว่าจะต้องกินยาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะกินหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ในช่วงนั้น ๆ**

วิธีการกินยา ถ้าคุณเริ่มกินยาภายใน 5 วันแรก นับจากวันที่มีประจำเดือน ก็จะมียาป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที แต่ถ้า กินในช่วงอื่น ต้องรออีก 7 วันถึงจะสามารถป้องกันได้ ดังนั้น ในระหว่างนี้ต้องใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย

• การนับระยะปลอดภัย หน้า 7 หลัง 7

ใช้ได้เฉพาะผู้ที่มีการมาของประจำเดือนสม่ำเสมอเท่ากันทุกเดือนเท่านั้น กรณีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ และคนที่มีการรอบเดือนสั้นกว่า 28 วัน ใช้วิธีนี้**ไม่ได้** เพราะคนกลุ่มนี้ เมื่อมีประจำเดือนแล้ว จะมีการตกไข่เร็ว อาจหลังจากมีประจำเดือนวันแรกแล้วเพียง 3-4 วัน

วิธีการนับระยะปลอดภัย

มีนาคม 2554						
อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
		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		

หน้า 7 = 7 วันก่อนมีประจำเดือน

หลัง 7 = 7 วันหลังจากประจำเดือนมาวันแรก

ดังนั้นหากประจำเดือนมาวันแรก 15 มีนาคม
ให้นับย้อนขึ้นไป 7 วัน และนับรวมวันที่ 15 ไปด้วยอีก 7 วัน
จะได้ระยะปลอดภัย คือวันที่ 8-21 มีนาคม

• ยาฉีดคุมกำเนิด

ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 99.7%
แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์ได้เลย

สามารถรับการฉีดยาคุมกำเนิดได้ตามสถานบริการสาธารณสุขของรัฐหรือเอกชน โดยมีกำหนดฉีดยาทุกๆ 12 สัปดาห์หรือ 3 เดือน เมื่อฉีดยาคุมกำเนิด อาจมีผลข้างเคียง เช่น ทำให้ไม่มีประจำเดือน และบางคนอาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอย เจ็บปวดท้องมาก ปวดศีรษะ ทดหู ปวดท้องน้อย หรืออาจไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ เลย **การฉีดยา** ควรฉีดภายใน 5 วันแรก นับจากวันที่มีประจำเดือน ก็จะมียาป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที แต่ถ้าฉีดหลังจากมีประจำเดือนไปแล้ว 7 วัน อาจจะไม่ป้องกันไข่ตกไม่ทัน ต้องใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ต่อไปอีกประมาณ 14 วัน เพื่อให้แน่ใจว่าพ้นระยะไข่ตกแล้ว การฉีดยาคุมช่วยให้ไม่ต้องพกแผงยาคุมติดตัวทุกวัน ทำให้รักษาความลับเรื่องการคุมกำเนิดของคุณไว้ได้ แต่ก็มียาผลข้างเคียง เช่น การไม่มีประจำเดือน



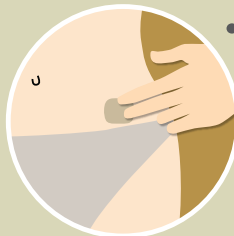
• ยาฝังคุมกำเนิด

มีขนาดเท่ากับไม้ขีดไฟ ใช้โดยการสอดเข้าใต้ท้องแขนของผู้หญิงเป็นระยะเวลา 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดที่ใช้ โดยแพทย์จะเป็นผู้ฝังด้วย



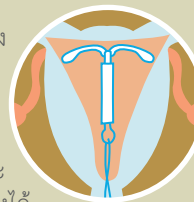
• แผ่นคุมกำเนิด

ใช้แปะบริเวณผิวหนัง ทั้งนี้ ควรจะเปลี่ยนในวันเดียวกันของแต่ละสัปดาห์ รวมเป็นเวลา 3 สัปดาห์ หลังจากใช้แผ่นคุมกำเนิดไปแล้ว 3 สัปดาห์ ต้องหยุดพัก 1 สัปดาห์ ก่อนใช้แผ่นคุมกำเนิดใหม่ ในวันเดียวกันของสัปดาห์ สามารถหาซื้อได้จากร้านขายยา โดยต้องมีใบรับรองแพทย์



• ห่วงคุมกำเนิด

เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กที่ใช้สอดเข้าไปในมดลูกของผู้หญิงโดยแพทย์ ใช้ได้ผลดีเป็นเวลา 5-10 ปี การใส่ห่วงอนามัยทุกชนิด ไม่เหมาะกับผู้หญิงที่ยังไม่แต่งงาน โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีประจำเดือนมามาก หรือปากมดลูกแคบ เพราะจะทำให้มีอาการระคายเคืองหรืออักเสบรุนแรงได้



บางครั้งด้วยอารมณ์และปัจจัยอื่นๆ ทำให้คุณอาจมีเพศสัมพันธ์กะทันหัน โดยไม่ได้มีการป้องกัน หรือพบว่า มีบางสิ่งบางอย่างผิดปกติ เช่น

- ไม่ได้มีการป้องกัน เช่น ใส่ถุงยาง กินยาคุม
- ถุงยางอนามัยแตก มีรูรั่ว หรือ หลุด
- สลิมกินยาคุมไปวันหรือสองวัน หรือมากกว่านั้น
- ถูกบังคับ หรือไม่เต็มใจ
- ไม่แน่ใจว่านับระยะปลอดภัยคลาดเคลื่อนไปหรือเปล่า

และหากคุณยังไม่พร้อมตั้งครรภ์ หรือเป็นแม่คนอย่างมัวแต่รออุ่น การคุมกำเนิดฉุกเฉิน อาจจะเป็นทางออกสำหรับคุณ

ถ้ามี Sex กะทันหัน แต่ไม่พร้อมเป็นแม่
กรณีฉุกเฉินนี้
ต้องทำอะไร
???

ยาคุมฉุกเฉิน

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน
ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 85%

- ถ้ากินถูกต้องตามหลักวิธี คือ กิน 2 เม็ด เม็ดแรกกินภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ หลังจากนั้นอีก 12 ชั่วโมง จึงกินเม็ดที่ 2
 - แต่ถ้ากินยาคุมฉุกเฉินหลัง 72 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 120 ชั่วโมง ก็อาจสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เช่นกัน เพียงแต่ประสิทธิภาพของยาอาจลดลงบ้าง
- สรุป ยิ่งกินเร็วเท่าใด ก็จะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้มากเท่านั้น

ข้อต่อระวัง : การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินบ่อย ๆ จะทำให้ตัวยาป้องกันการตั้งครรภ์เสื่อมประสิทธิภาพ และอาจถึงกับป้องกันไม่ได้เลย

- หรือถ้าใครกินยาคุมฉุกเฉินเข้าไปแล้ว มีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียน ควรกินยาพร้อมกับกินอาหารตามเข้าไปด้วย ก็จะช่วยลดอาการแพ้ได้บ้าง
- ถ้าอาเจียนในช่วง 2 ชั่วโมงแรก หลังจากการกินยาเม็ดแรก ก็อาจจะต้องกินเม็ดแรกซ้ำอีกครั้ง หลังจากกินยาไปแล้ว ประจำเดือนของคุณควรจะมาภายใน 2-3 สัปดาห์
- ถ้าประจำเดือนไม่มาภายในเวลาดังกล่าว และคุณมีอาการปวดท้อง เจ็บหน้าอก ไอ หรือ หายใจขัด ปวดหัวมาก วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย มึนงง มองเห็นไม่ชัดเจน หรือปวดน่องอย่างหนัก ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะคุณอาจตั้งครรภ์ หรือเกิดการแทรกซ้อนได้

เพราะเรื่องเพศ และการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน สำหรับทั้งชายและหญิง ถึงแม้จะมีวิธีป้องกันการตั้งครรภ์หลากหลายวิธี แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดนอกเหนือจากนั้น คือ ต้องคิด มองไกล ถึงผลต่างๆ ที่จะตามมา หากตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์

เรื่องเซ็กส์ คิดให้เยอะ มองให้ยาว