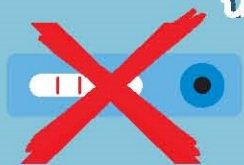
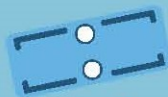


คุณไม่ท้อง

ฉบับพกพา



สารพัดอุปกรณ์คุมกำเนิด
ต้องรู้



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



บทนำ

วัยรุ่น

คือการเข้าสู่ช่วงวัยเจริญพันธุ์ อารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และเพศสัมพันธ์ก็ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้เช่นกัน

และหากตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ นั้นจะต้องเป็น SAFE SEX คือ เพศสัมพันธ์ “ที่ปลอดภัย” เท่านั้น

ปลอดภัยจากอะไร?

คำตอบ = ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

CHECKLIST “ความพร้อม”

- ข้อมูล “พร้อม” มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและครบถ้วน เรื่อง “เซฟเซ็กซ์”
- ใจ “พร้อม” ต้องคิด ไตร่ตรอง และตัดสินใจอย่างชัดเจนไม่ใช่สถานการณ์พาไป

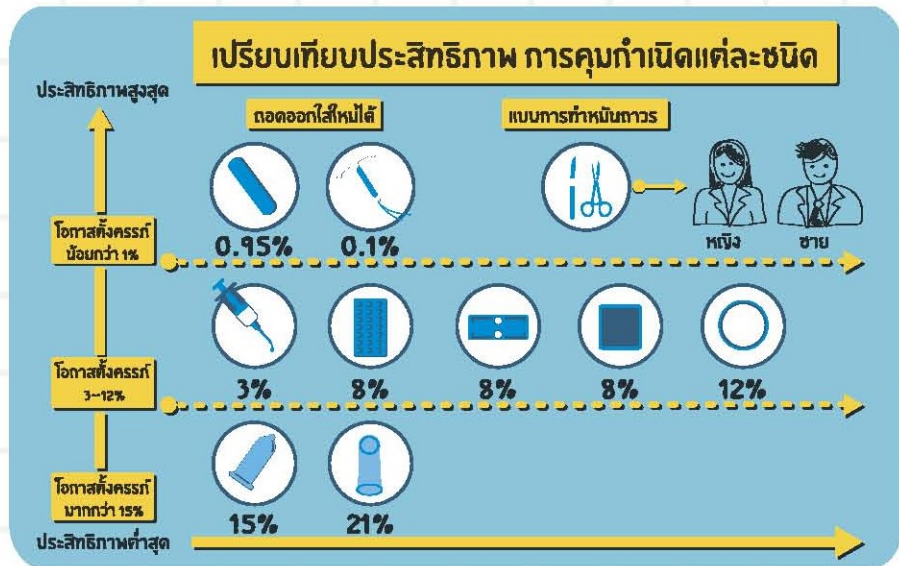
อย่า “พร้อมมีเซ็กซ์” แต่ต้อง “มีเซ็กซ์เมื่อพร้อม”

“เซฟเซ็กซ์” เลือกได้

เซ็กซ์ที่ปลอดภัยมีหลายวิธี แต่ละวิธีมีประสิทธิภาพ ข้อดี และข้อด้อยแตกต่างกัน

วิธีไหนดีที่สุด?

ตอบยาก “ดี” ของแต่ละคน แต่ละคู่ แตกต่างกันไป นั่น สองคนต้องคุยกันเองว่าจะเลือกวิธีไหนดี



การนับหน้า 7 หลัง 7 และ การหลั่งนอก ไม่ใช่วิธีคุมกำเนิด เพราะประสิทธิภาพต่ำ และความเสี่ยงสูงเกินไป

วิธีคุมกำเนิด

แบ่งได้ 3 ประเภท คือ

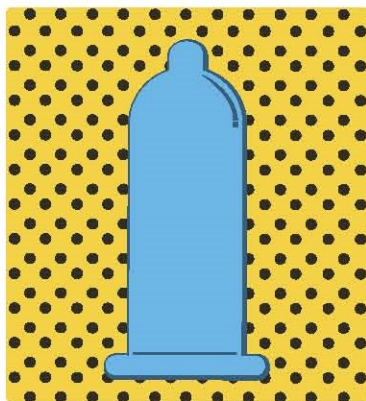
- การคุมกำเนิดชั่วคราว เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่พอหยุดใช้แล้ว ถ้ามีเพศสัมพันธ์ก็จะสามารถตั้งท้องได้เลย

ได้แก่ ถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิด แผ่นแปะคุมกำเนิด วงแหวนคุมกำเนิด

- การคุมกำเนิดกึ่งถาวร หลังหยุดใช้อุปกรณ์แล้ว ต้องรอประมาณ 3 เดือน จึงจะมีการตกไข่อีกครั้ง

ได้แก่ ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงคุมกำเนิด

- การคุมกำเนิดถาวร ถ้าเลือกใช้วิธีนี้ จะไม่สามารถมีลูกได้อีกเลย
- ได้แก่ การทำหมัน



ถุงยางอนามัย

การทำงาน

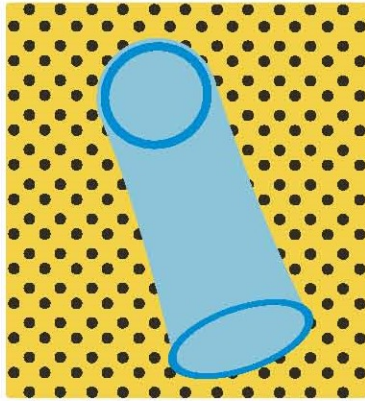
ก่อนมีเพศสัมพันธ์ สวมถุงยางอนามัยตอนที่อวัยวะเพศชายแข็งตัว เพื่อป้องกันตัวอสุจิเข้าไปในช่องคลอด

ข้อดี

- ป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- หาซื้อได้ง่าย
- ใช้ได้เองไม่ต้องไปพบแพทย์

ข้อเสีย

- ไม่สามารถใช้ซ้ำได้
- ถุงยางอนามัยทำจากยางพารา ต้องระวังไม่ใช้ร่วมกับสารหล่อลื่นประเภทน้ำมัน เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพลดลง และฉีกขาดได้



ถุงอนามัยผู้หญิง

การทำงาน

- ก่อนมีเพศสัมพันธ์สอดถุงอนามัยเข้าไปยังช่องคลอดเพื่อป้องกันอสุจิเข้าสู่ช่องคลอด
- สามารถสอดไว้ในช่องคลอดได้นาน 8 ชั่วโมง ก่อนการมีเพศสัมพันธ์

ข้อดี

- สามารถป้องกันได้ทั้งท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ผู้หญิงใช้ได้อะไรไม่ต้องพึ่งผู้ชายไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์

ข้อเสีย

- อาจยุ่งยากระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ถ้าไม่ได้ใส่ไว้ล่วงหน้า
- ผู้หญิงบางคนอาจเกิดการระคายเคือง
- ยังไม่มีจำหน่ายทั่วไป



ยาเม็ดคุมกำเนิด

การทำงาน

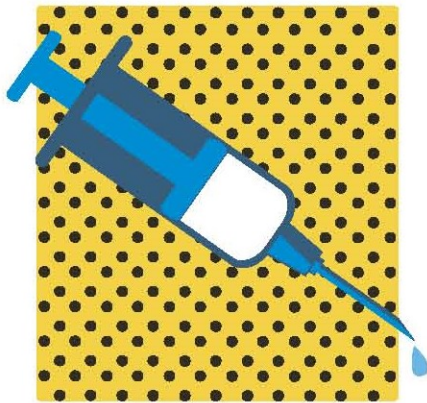
- มีทั้งแบบ 21 เม็ด และ 28 เม็ด
- ป้องกันไข่ตกและทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นจนตัวอสุจิผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้ยากลำบาก

ข้อดี

- ไม่ยุ่งยากเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์
- ซื้อหาได้ง่าย
- สามารถลดอาการปวดท้องประจำเดือนและบางคนกินแล้วยังช่วยลดการเกิดสิวได้ด้วย

ข้อเสีย

- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- บางคนกินแล้วอาจมีผลข้างเคียง เช่น เลือดออกกะปริบกะปรอย หรือคัดเต้านมซึ่งอาการจะหายไปเองเมื่อกินยาต่อเนื่อง 2-3 แผงขึ้นไป
- ต้องกินยาทุกวัน จึงควรกินเวลาเดียวกันเช่น กินทุกวัน ตอน 21.00 น. จะได้ไม่ลืม และให้ผลดีในการคุมกำเนิด



ยาฉีดคุมกำเนิด

การทำงาน

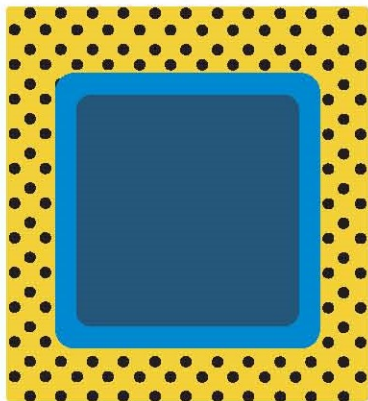
- หมอจะฉีดฮอร์โมนโปรเจสตินบริเวณแขนหรือต้นขา เพื่อป้องกันการตกไข่
- การฉีดแต่ละครั้งคุมกำเนิดได้ประมาณ 3 เดือน

ข้อดี

- ไม่ต้องกลัวล้มกินเหมือนยาคุมแบบกิน
- ตัวยาไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งบางคนมีอาการแพ้

ข้อเสีย

- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- อาจทำให้ประจำเดือนคลาไคล่ลง บางคนหลายเดือนถึงจะมีประจำเดือนมาสักครั้ง หรืออาจไม่มีประจำเดือนเลย
- ต้องรับบริการจากแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เท่านั้น
- ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง ไมเกรน โรคหัวใจ โรคตับ ตับเหลือง ตาเหลือง



แผ่นแปะคุมกำเนิด

การทำงาน

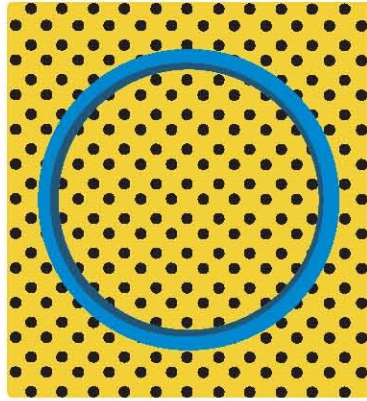
- เลือกแปะแผ่นคุมกำเนิดแถวหัวไหล่ด้านหน้า หรือด้านหลังส่วนสะบัก หรือท้องน้อย
- แผ่นคุมกำเนิดจะปล่อยฮอร์โมนเพื่อป้องกันการตกไข่
- เปลี่ยนแผ่นแปะคุมกำเนิด ทุกสัปดาห์ ต่อเนื่อง ๖ สัปดาห์ เว้นสัปดาห์ที่ 4 เพื่อให้ประจำเดือนมา

ข้อดี

- ใช้ได้เองไม่ต้องพบแพทย์
- ไม่ต้องกลัวลืมนกิน เหมือนยาคุมกำเนิดแบบกิน

ข้อเสีย

- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- อาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอย หรือบางคนประจำเดือนอาจคลาดเคลื่อนได้
- ราคาค่อนข้างสูง
- ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน ถ้าเหงื่อออกมากอาจทำให้แถบขาวหลุดลอกได้



วงแหวนคุมกำเนิด

การทำงาน

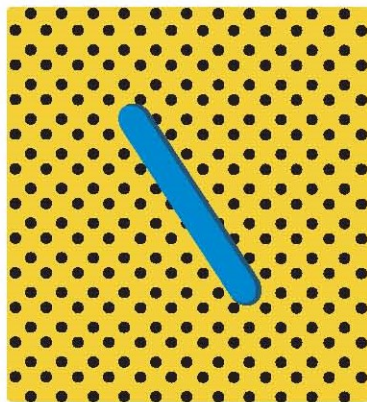
- ใส่วงแหวนคุมกำเนิดในช่องคลอด
- วงแหวนจะปล่อยฮอร์โมนโปรเจสตโรเจน และเอสโตรเจน เพื่อป้องกันการตกไข่
- ใส่วงแหวนคุมกำเนิดเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และเอาออกในสัปดาห์ที่ 4 เพื่อให้ประจำเดือนมา

ข้อดี

- ใส่ได้เอง ไม่ต้องไปหาหมอ
- ฮอร์โมนดูดซึมเฉพาะที่ ไม่รบกวนระบบอื่นในร่างกาย

ข้อเสีย

- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- อาจมีผลข้างเคียง ทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติได้



ยาฝังคุมกำเนิด

การทำงาน

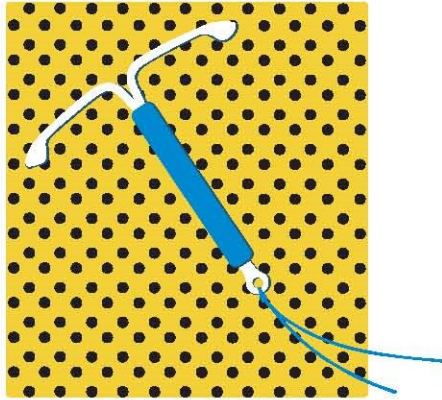
- สอดแท่งยาบริเวณใต้ท้องแขน
- แท่งยาจะค่อยๆ ปล่อยฮอร์โมนโปรเจสติน ตลอด 3 เดือน
- ฮอร์โมนจะป้องกันการตกไข่ ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวขึ้นเชื้ออสุจิไม่สามารถผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้และทำให้เยื่อโพรงมดลูกมีสภาพไม่เอื้อต่อการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว

ข้อดี

- ไม่ต้องกลัวลืมกิน
- ใช้เวลาในการฝังเพียง 3-4 นาที
- อายุการคุมกำเนิด 3-5 ปี
- ตั้งครรภ์ได้ทันทีหลังถอดออก

ข้อเสีย

- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ต้องรับบริการจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เท่านั้น
- มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเจ็บหรือติดเชื้อบริเวณที่ฝังแท่งยา
- อาจทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ



ห่วงคุมกำเนิด

การทำงาน

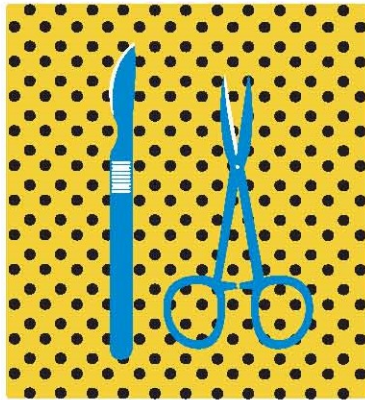
- มีชนิดฮอร์โมน และแบบเคลือบทองแดง
- ใส่ห่วงคุมกำเนิดในโพรงมดลูก หรือสายห่วงทั้งจากปากมดลูกประมาณ 2 เซนติเมตร
- ห่วงคุมกำเนิดจะทำหน้าที่เป็น "สิ่งกีดขวาง" ไม่ให้สเปิร์มว่ายน้ำไปเจอกับไข่ หรือถ้าเจอกันแล้วผสมกันแล้ว ก็จะขวางทางไม่ให้ตัวอ่อนฝังตัวได้

ข้อดี

- อายุการคุมกำเนิดค่อนข้างนาน โดยชนิดฮอร์โมน อายุใช้งาน 3-5 ปี ส่วนแบบเคลือบทองแดง อายุใช้งานนาน 10 ปี

ข้อเสีย

- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ต้องใส่อุปกรณ์โดยแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เท่านั้น
- อาจมีผลข้างเคียงทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ



การทำหมัน

การทำงาน

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวร เหมาะสำหรับครอบครัวที่มีลูกจนพอใจแล้ว หรือคนที่แน่ใจว่าไม่ต้องการมีลูกเลย

ข้อดี

- สามารถทำได้ทั้งชายและหญิง
- ให้ผลแน่นอน

ข้อเสีย

- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์