

ยาคุมกำเนิด

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ได้รับความนิยมพอสมควร เนื่องจากมีความสะดวกสบาย โดยฤทธิ์ของยาคุมกำเนิดจะช่วยยับยั้งการตกไข่ ทำให้โอกาสในการตั้งครรภ์ลดน้อยลง ทั้งนี้ยาเม็ดคุมกำเนิดจะมีแบบ 21 เม็ด และแบบ 28 เม็ดแล้วแต่ความสะดวกของแต่ละคน

ข้อดี

นอกจากช่วยคุมกำเนิดแล้ว ยาคุมกำเนิดยังช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ ลดอาการปวดประจำเดือนและอาการ PMS หรือ Premenstrual Syndrome คือ กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนระหว่างไข่ตกในแต่ละรอบเดือน ก่อนมีประจำเดือนประมาณ 5-11 วัน และจะเริ่มดีขึ้นหลังมีประจำเดือน 4-7 วัน และยาเม็ดคุมกำเนิดบางตัวยังช่วยเรื่องสิว รวมไปถึงเรื่องหน้ามันได้

ข้อเสีย

ต้องกินเป็นประจำ กินให้ตรงเวลา และบางคนอาจมีอาการข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ในช่วงแรก ๆ ของการกินยาคุมกำเนิด นอกจากนี้ยาคุมกำเนิดยังไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคตับ หรือผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านม

ยาคุมฉุกเฉิน

ยาคุมฉุกเฉินหรือยาคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีคุมกำเนิดในกรณีฉุกเฉินจริง ๆ ตามชื่อ เช่น ในกรณีที่ถุงยางอนามัยฉีก ขาด หรือโดนกระทำได้ชำรุด เป็นต้น โดยยาคุมฉุกเฉินจะมีฮอร์โมนเพศหญิงมากกว่ายาคุมกำเนิดปกติถึง 2 เท่า ทั้งนี้ก็เพื่อให้ตัวยามีประสิทธิภาพมากพอจะไปรบกวนการตกไข่ ทำให้โอกาสที่ไข่กับอสุจิมาเจอกันจนปฏิสนธิเป็นตัวอ่อน การกินนั้นมีโอกาสลดน้อยลง ดังนั้นการกินยาคุมฉุกเฉินจึงควรกินหลังมีเพศสัมพันธ์โดยเร็วที่สุด อย่างไรก็ตาม ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินจะไม่รบกวนการฝังตัวของไข่ที่เกิดขึ้นเรียบร้อยแล้ว ซึ่งหมายความว่าไม่มีฤทธิ์ให้เกิดภาวะแท้งได้ การกินยาคุมฉุกเฉิน ควรกินยาให้เร็วที่สุดหลังมีเพศสัมพันธ์ภายใน 12 ชั่วโมง แต่ไม่ควรกิน 72 ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์

ข้อดี

ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ เช่น เมมาแล้วพลาด หรือถูก ข่มขืน เป็นต้น

ข้อเสีย

ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดไม่คงที่ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่กิน นอกจากนี้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินยังมีผลข้างเคียงมาก เช่น อาจเป็นสาเหตุให้มีเลือดออกกะปริดกะปรอย และหากกินบ่อยครั้งอาจเสี่ยงภาวะท้องนอกมดลูกได้ค่อนข้างสูง ไม่ควรกินเกิน 2 ครั้ง (4 เม็ด) ภายใน 1 เดือน



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

การคุมกำเนิด

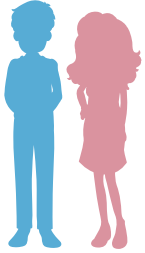


เพศสัมพันธ์ หมายถึง...



ช่องทางติดต่อ

เพศสัมพันธ์

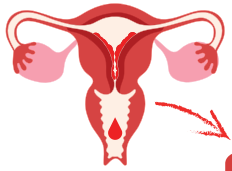


ขั้นตอนหนึ่งของการสืบพันธุ์ของมนุษย์

เป็นพฤติกรรมปกติตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน ที่สามารถเกิดขึ้นได้ เพื่อดำรงรักษาเผ่าพันธุ์ของมนุษย์



การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือหากยังไม่พร้อม จะมีบุตร เราสามารถป้องกันได้โดยเลือกวิธีคุมกำเนิดได้หลายวิธี การคุมกำเนิด ไม่ได้มีแค่ยาคุมกำเนิดหรือถุงยางอนามัยเท่านั้น แต่วิธีคุมกำเนิดยังมีอีกหลายวิธีด้วยกัน พร้อมด้วยข้อดีและข้อเสียของวิธีคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ



นับระยะปลอดภัย

วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัย หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า “ หน้า 7 หลัง 7 ” เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ โดยจะนับระยะปลอดภัยในช่วง 7 วันก่อนประจำเดือนมาวันแรก และหลังจากมีประจำเดือนวันแรกไป อีก 7 วัน ซึ่งก็คือวันที่ไข่ไม่ตก

ข้อดี

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ จึงไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายในของผู้หญิง

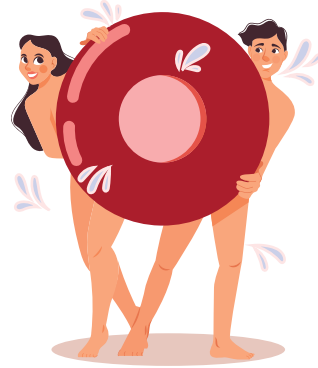
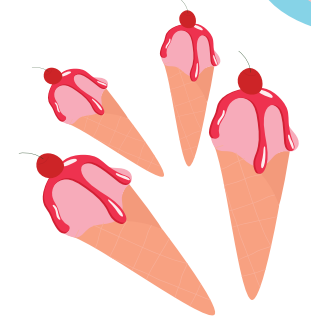
ข้อเสีย

วิธีคุมกำเนิดแบบนับระยะปลอดภัยจะใช้ได้กับผู้หญิงที่มีรอบเดือนปกติและมาตรงกันทุกเดือนเท่านั้น เพราะหากนับวันคลาดเคลื่อนไปเพียงวันเดียวก็มีโอกาสตั้งครรภ์สูง



หลั่งนอกช่องคลอด

เป็นการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติอีกวิธีที่เป็นธรรมชาติมาก ๆ โดยให้ฝ่ายชายหลั่งอสุจินอกช่องคลอด แต่ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้ค่อนข้างต่ำ เนื่องจากอาจมีน้ำอสุจิหลุดรอดระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้



ข้อดี

ไม่เสี่ยงกับผลข้างเคียงใด ๆ เพราะเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ

ข้อเสีย

อัตราการตั้งครรภ์ค่อนข้างสูง เพราะในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ น้ำเชื้ออสุจิก็อาจถูกหลั่งออกมา และหลุดเข้าไปผสมกับไข่ได้

ถุงยางอนามัยผู้ชาย

นับเป็นวิธีคุมกำเนิดที่สะดวกและง่าย โดยถุงยางอนามัยจะป้องกันไม่ให้อสุจิเข้าไปเจอกับไข่ และในปัจจุบันถุงยางอนามัยก็มีให้เลือกใช้หลายรูปแบบ



ข้อดี

ไม่มีผลข้างเคียง ที่สำคัญถุงยางอนามัยยังช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี

ข้อเสีย

ต้องอาศัยความร่วมมือกันทั้งสองฝ่าย โดยเฉพาะฝ่ายชายที่ต้องเป็นคนสวมถุงยางอนามัย นอกจากนี้หากสวมถุงยางอนามัยไม่ถูกวิธี อาจทำให้ถุงยางอนามัยฉีก ขาด หรือร่วได้

