

คู่มือประชาชน

ไม่ต้อง...ได้มัย



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

นพ.กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

คณะผู้จัดทำ

พญ.สุนิตย์ สร้างศรีวงศ์

สุภวรรณ เจตวงศ์

นารีรัตน์ ฉัตรนุกุล

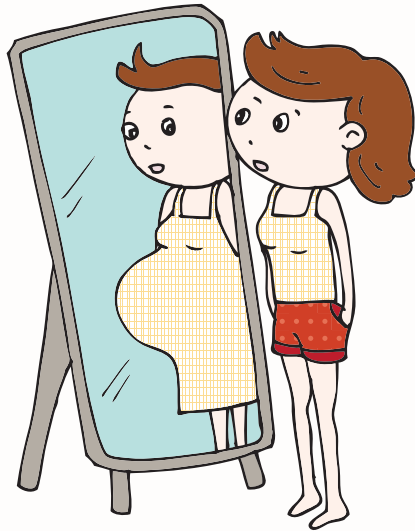
พงษ์ศักดิ์ เลิศบุรุษ

เกษร โพธิ์เงิน



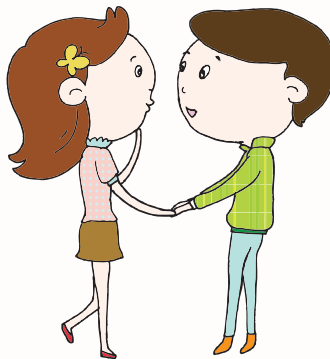
คู่มือประชาชน

ไม่ต้อง... ได้มัย



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นเพื่อ **แนะนำการคุมกำเนิด** **ชั่วคราวที่เหมาะสมแก่เยาวชน** รวมถึงบางปัญหาที่พบบ่อย และข้อควรสนใจของแต่ละวิธี โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ แก่ผู้อ่านที่สนใจไม่มากก็น้อย **ผู้เรียบเรียงขอชี้แจงด้วยว่า** **วิธีคุมกำเนิดชั่วคราว ไม่มีวิธีที่ได้ผล 100%** แต่ถ้าใช้อย่าง ถูกต้องและทุกครั้งของการมีเพศสัมพันธ์ หลายวิธีแนะนำใน หนังสือมีโอกาสตั้งครรภ์ไม่ถึง 1%



สารบัญ

	หน้า
พี่พอชวนคุย.....	4
การรักษาพรหมจรรย์.....	6
การใช้ถุงยางอนามัย.....	7
การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด.....	9
การใช้ยาคุมกำเนิดแบบฉุกฉิน.....	15
การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด.....	18
ท้ายเล่ม.....	20

พี่พอชวนคุย

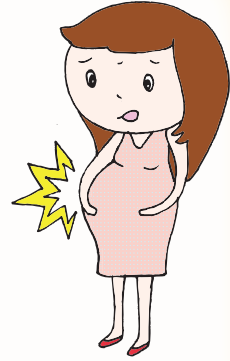
น้อง ๆ ค่ะ พี่พอจะมาคุยเรื่องที่พี่เตาว่าน้อง ๆ หลายคนคงสนใจนะค่ะ บางคนอาจจะได้ใช้เอง หรือไปคุยต่อให้เพื่อน ๆ ฟัง ระยะเวลาปีสองปีมานี้บ้านเรามีเรื่องมากมายในหน้าหนังสือพิมพ์ หรือข่าวครึกโครมทางโทรทัศน์ วิทยุเรื่องผู้หญิงไปทำแท้งเถื่อน หรือเด็กแบเบาะถูกนำไปทิ้งในที่ต่าง ๆ เพราะพ่อแม่ไม่ต้องการ ซึ่งเป็นเรื่องที่สะเทือนใจมากเลยนะค่ะ พี่พอจึงขอสนับสนุนให้สาว ๆ ยุคใหม่ รู้ทันเรื่อง **“ทำยังไงถึงจะ ‘ไม่ท้อ’”** เพื่อให้ผู้หญิงโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่น และวัยรุ่นผู้ใหญ่ไม่ต้องเผชิญกับปัญหาตั้งท้องโดยพลอหรือไม่ต้องการ ร้ายยิ่งกว่านั้นบางคนยังได้ของแถมที่โหดร้ายไม่แพ้กัน คือ ได้รับเชื้อ เอช ไอ วี/เอดส์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อื่น ๆ โรคกลุ่มนี้ถ้าติดก็มักจะรับทีละหลาย ๆ โรคพร้อมกันเสียด้วย ฉะนั้น สาวยุคใหม่จะอยู่เฉย ๆ ไม่เรียนรู่วิธีป้องกันคงไม่ได้แล้วนะค่ะ

พูดถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือที่เรียกว่า กามโรค นั้นแหละค่ะ น้อง ๆ รู้จักบ้างไหมคะ (ไม่ได้แปลว่าเคยเป็นแต่หมายถึงมีความรู้รอบตัว) ที่มาของโรคคงไม่สงสัยแน่เพราะชื่อก็บอกอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น เอดส์ โรคหนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อน เริ่มอวัยวะเพศ หูดหงอนไก่ เป็นต้น และอีกโรคที่กำลังมาแรงในกลุ่มรักร่วมเพศ คือ Lymphogranuloma venereum ซึ่งแต่ก่อนโรคนี้ไม่แพร่หลายนัก แต่ตอนนี้กำลังระบาดมากขึ้นคนที่เป็นโรคจะมีแผลบริเวณอวัยวะเพศ และทวารหนัก ที่ลามไปเรื่อย ๆ น่ากลัวมากค่ะ

พี่พอกกลับมาต่อเรื่องเดิมดีกว่า ทำยังไง สาวยุคนี้ถึงจะหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องการหรือโดยผลอได้เพื่อให้มีความรู้เรื่องนี้นี้ก็ต้องไปศึกษาและค้นคว้ามา น้อง ๆ หลายคนอาจไม่มีเวลาเพราะเรียนมาก หรืองานยุ่ง พี่จึงลองรวบรวมวิธีทำยังไงผู้หญิงถึงจะไม่ท้องจากการมีเพศสัมพันธ์โดยเลือกวิธีที่น่าจะเหมาะสมกับวัยของน้อง ๆ มาคุยให้ฟังนะคะ สมัยนี้มีวิธีป้องกันหลากหลายให้เลือกได้วิธีนี้ไม่ชอบหรือไม่เหมาะหรือใช้แล้วมีปัญหา ก็เปลี่ยนไปใช้วิธีนั้น หรือวิธีโน้นก็ยังได้ สมัยคุณแม่ยังสาว ไม่มีให้เลือกอย่างนี้ น้อง ๆ หลายคนคงมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้มาบ้างแล้วนะคะ เพราะผู้หญิงยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพอยู่แล้ว วิธีคุมกำเนิดปัจจุบันบางวิธีนอกจากช่วยป้องกันไม่ให้ท้องแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้ติดโรคจากเพศสัมพันธ์ได้ด้วยแม้แต่โรคร้ายอย่างเช่น เชื้อเอชไอวี/เอดส์ ภูมิโรคบางอย่างน่าสนใจแล้วใช้ไหมคะ คราวนี้ก็ตามมาฟังพี่พอกคุยเลยนะคะ



ไม่ท้อง...ได้มั๊ย

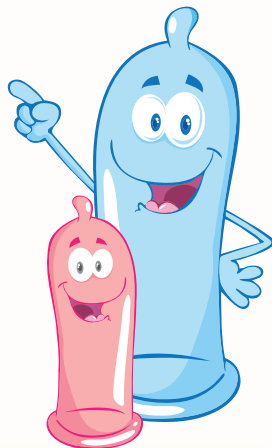


วิธีแรกก็ **การรักษาพรหมจรรย์** ไงคะ ไม่ต้องลงทุนอะไรเลยใช้สติของผู้หญิงเท่านั้น การละเว้นเพศสัมพันธ์จนกว่าจะถึงเวลาที่สมควร (ดีที่สุดถ้าอายุเกิน 20 ปี นะคะ) ปลอดภัยแน่นอนทั้งจากการตั้งท้อง และจากการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ และกามโรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ การรักษาพรหมจรรย์ยังมีข้อดีอีกอย่างหนึ่งที่หลายคนไม่ทราบ คือ มีข้อมูลทางการแพทย์พบว่า ผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนอายุ 20 ปี ในอีก 15-20 ปี ข้างหน้ามีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าคนอื่นคะ น้อง ๆ ที่เลือกใช้วิธีนี้ไม่ต้องกลัวถูกเพื่อนล้อว่า “ตกยุค” เลยนะคะ เพราะวันหนึ่งข้างหน้า อาจได้เห็นเพื่อนคนนั้นเสียใจมาก ๆ ที่ไม่เลือกอย่างน้องค่ะ

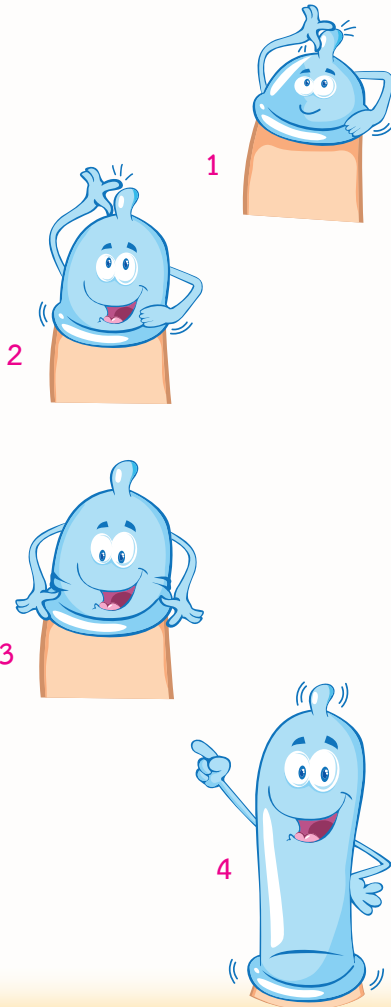


วิธีที่สอง **การใช้ถุงยางอนามัย** ที่หลายคนจะเรียกว่า condom ใจคะอันที่จริง ถุงยางอนามัยก็มีทั้งสำหรับผู้หญิงและผู้ชายนะคะ บ้านเราเคยมีการลองใช้ถุงยางของผู้หญิงมานานมาแล้ว แต่ใช้ไม่สะดวกและไม่ถูกใจ อีกทั้งราคาก็แพง จึงตยคุไป บ้านเราจึงมีใช้แต่ถุงยางอนามัยของผู้ชายเท่านั้น วิธีนี้ประโยชน์ดีเด่นที่เหนือกว่าวิธีอื่น (ยกเว้นวิธีแรกซึ่งดีที่สุดอยู่แล้ว) ถ้าฝ่ายชายใช้ถุงยางอนามัยอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องทุกครั้ง โดยถุงไม่มีการแตก ร้าวหรือ หลุด จะช่วยป้องกันไม่ให้น้ำกามซึ่งมีเชื้อสจุ และอาจจะมีเชื้อโรคด้วยเปื้อนอวัยวะเพศของฝ่ายหญิงและผ่านเข้าไปถึงมดลูกของฝ่ายหญิง ผู้หญิงก็จะไม่ต้องท้องและปลอดภัยจากการได้รับเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ และกามโรคหลาย ๆ อย่าง

การใช้ถุงยางอนามัยไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อผู้ใช้ แม้มีบ้างที่บางคนอาจจะแพ้สารที่ใช้ทำถุงยางจึงเกิดอาการแสบคันเล็กน้อย ข้อสำคัญสาว ๆ ต้องระวังไม่ให้เพื่อนหรือแฟนอ้างว่าแพ้ถุงยางและไม่ยอมใช้นะคะ กรณีอย่างนี้ที่พอแนะนำให้บอกกลับไปว่า เราก้แพ้คนที่แพ้ถุงยางดีไหมคะ



ถุงยางอนามัยใช้ไม่ยาก ราคาก็ไม่แพง มีสีสวย ๆ ชวนใจ แถมหาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อ ที่เปิดทั้งวันทั้งคืน ผู้ชายบางคนยังพกติดตัวเป็นประจำแต่กลับไม่ยอมเสียเวลาที่จะใช้ ฉะนั้นสาว ๆ ต้องพึงระวังตัว **ตั้งสติก่อนมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งนะคะ** อย่าเกรงใจ ตามใจ หรือกลัวเพื่อนหรือแฟนจะโกรธ เพื่อนหรือแฟนนะ หาใหม่ได้ แต่ชีวิตและอนาคตของเรา มีเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้นต้องระวังให้สุดความสามารถนะคะ



วิธีที่สาม **การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด** เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพดีมากที่สุด เหมาะสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำ แต่ยังไม่พร้อมจะมีท้อง พี่พอเลยจะคุยให้ฟังออกแนววิชาการหน่อยนะคะ เพราะเคยได้ยินหลายคนบ่นว่า ใช้ไม่ค่อยถูก ก่อนอื่นเรามารู้จักยาเม็ดคุมกำเนิดที่นิยมซื้อใช้กันในบ้านเราก่อนนะคะ ยาแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ 2 ประเภท ค่ะ

ประเภทที่หนึ่ง เป็นยาเม็ดฮอร์โมนรวม 2 ชนิด เอสโตรเจน และ โพรเจสตโรเจน รวมกันอยู่ในยาแต่ละเม็ด (ชื่อฮอร์โมนไม่จำเป็นต้องจำ นะคะขอเพียงทราบว่าเป็นยาเม็ดฮอร์โมนรวม เพื่อจะได้เข้าใจสิ่งที่พี่พอจะคุยให้ฟังต่อก็คพอค่ะ)

ประเภทที่สอง เป็นยาที่มีฮอร์โมนชนิดเดียว คือ โพรเจสตโรเจน อยู่ในเม็ดยาแต่ละเม็ด ยาเม็ดฮอร์โมนชนิดเดี่ยวนี้นี้ ไม่แนะนำให้น้อง ๆ ใช้ นะคะเพราะใช้ไม่สะดวกและประสิทธิภาพไม่แน่นอนด้วย

วิธีที่สามนี้ พี่พอจึงขอคุยเฉพาะยาเม็ดประเภทฮอร์โมนรวม นะคะ ยาเม็ดคุมกำเนิดประเภทฮอร์โมนรวม ออกฤทธิ์โดยป้องกันการตกไข่ที่รังไข่ค่ะ เมื่อเดือนนั้นไม่มีไข่ตกก็จะตั้งท้องไม่ได้ ข้อสำคัญคือ รับประทานในร่างกายน้องพอที่จะป้องกันการตกไข่แต่ละรอบ **จึงต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอติดต่อกันไปค่ะ**

รูปแบบของยาเม็ดประเภทนี้ นิยมทำเป็นแผงยา 21 เม็ด บ้าง 28 เม็ดบ้าง ถ้าจะให้ใช้ง่ายควรเลือกแบบที่จัดเป็นแถว ๆ ละ 7 เม็ด นะคะ

แผง 21 เม็ด จัดเป็น 3 แถว ๆ ละ 7 เม็ด หรือเรียงกันเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ยาทุกเม็ดมีสี ขนาด และปริมาณฮอร์โมน เท่ากันหมด ผู้ใช้ต้องกินยาติดต่อกัน 21 วัน แล้วหยุดพัก 7 วัน จึงเริ่มแผงใหม่ โดยไม่ต้องรอให้มีประจำเดือนมาก่อน เหตุที่ไม่ต้องรอ พี่พอได้อธิบายไว้เมื่อพูดถึงอาการข้างเคียงของยาค่ะ (อ่านต่ออีกนิตกัเจอแล้ว)

แผง 28 เม็ด จัดเป็น 4 แถว ๆ ละ 7 เม็ด 3 แถวแรก (21 เม็ดแรก) มีสี ขนาด และปริมาณฮอร์โมน เท่ากันหมด แถวล่างสุด 7 เม็ดหลัง จะมีลักษณะเหมือนกันเอง และสีต่างจาก 3 แถวแรก ยาเม็ด 7 เม็ด แถวล่างสุดนี้ไม่มีฮอร์โมนอยู่เลย แต่มักจะเป็นยาบำรุงพวกวิตามิน เป็นต้น ผู้ใช้ยาต้องกินยา 21 เม็ดแรกติดต่อกันเหมือนแผง 21 เม็ด ส่วน 7 เม็ดหลังกินวันละเม็ดจนหมด หรือจะทิ้งไปไม่กินก็ไม่มีผลเสียอะไรก็จะเหมือนกับซื้อยาแผง 28 เม็ดมาแต่กินแบบ 21 เม็ด ที่เซาผลิต 28 เม็ด เพื่อช่วยให้ผู้ใช้กินยาจนกลายเป็นกิจวัตรทุกวันเพื่อกันลืมวิธีหนึ่งนะคะ พอหมดแผงก็ต่อแผงใหม่เลยไม่ต้องรอประจำเดือนมาก่อน เช่นเดียวกันนะคะ เหตุที่ไม่ต้องรอถ้าอยากทราบต้องอ่านต่ออีกหน่อย พี่พออธิบายไว้เมื่อพูดถึงอาการข้างเคียงค่ะ



น้องบางคนอาจเคยได้ยินท่านผู้ใหญ่เล่าว่ากินยาคุมกำเนิดแล้ว คลื่นไส้ วิงเวียน อาเจียน ปวดศีรษะ ฯลฯ ทำให้ไม่อยากจะใช้ พี่ขอ ขอบอกไว้ตรงนี้เลยว่าน้อง ๆ โชคดีที่เป็นสาวยุคนี้นี้ค่ะ เพราะยาคุมสมัยใหม่ มีปริมาณฮอร์โมนเพียงครึ่งหนึ่งหรือไม่ถึงครึ่งของยาสมัยเก่า อาการไม่ พียงประสงค์ที่ได้ฟังมาจึงเกือบไม่พบเลยล่ะ

อาการข้างเคียงอื่น ๆ เช่น คัดตึงเต้านม มีเลือดออกกะปริดกะปรอย ทางช่องคลอด เป็นต้น อาจเกิดขึ้นได้แต่ไม่รุนแรงและไม่เป็นอันตราย อาการรบกวนผู้ใช้เหล่านี้มักเกิดเมื่อเริ่มใช้ยา 2-3 แผงแรกเท่านั้น เมื่อ ใช้ต่อไป ร่างกายจะมีการปรับให้คุ้นชินกับยา ผู้ใช้ก็จะรู้สึกดีขึ้น แต่ก็มี อาการหนึ่ง พี่พ่อกต้องขอพูดถึงนะค่ะ เพราะหลายคนที่ยินยาเกิดปัญหานี้ คือ ประจำเดือนอาจลดน้อยลง จนหายไปเลยก็มี ทำให้ผู้ใช้ไม่สบายใจ และอาจเข้าใจผิดว่าตัวเองจะมีลูกไม่ได้อีกแล้ว ตามจริงนั้นอาการนี้เป็น สิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้และเกิดเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหยุดกินยา ราว 1-2 เดือน ประจำเดือนก็จะกลับมาและตั้งท้องได้

ด้วยเหตุที่ประจำเดือนอาจจะหายไปได้นี้เอง พี่พ่อกจึงเสนอให้เริ่ม แผงใหม่ตามวิธีที่แนะนำไว้โดยไม่ต้องรอประจำเดือนมาก่อน (แผง 21 เม็ด หยุดพัก 7 วัน แผง 28 เม็ดให้ต่อแผงใหม่เลย) ถ้ามีврอกก็อาจจะท้อง แล้วก็ได้

อย่างไรก็ดี มีข้อแนะนำสำหรับคนที่กินยาแล้วเกิดอาการปวดศีรษะ รุนแรง ปวดมากไม่ทุเลา หรือ ประจำเดือนออกมากผิดปกติแทนที่จะ ออกน้อย กรณีเหล่านี้ควรไปปรึกษาหมอก่อนกินยาต่อดีกว่านะค่ะ

ถึงตรงนี้หลายคนคงบ่นแล้ว ทำไมวิธีกินยาถึงยาวนาน พี่พ่อกกระซิบบ ว่าใกล้จบแล้ว อีกนิดหน่อยเอง เรากำลังจะคุยถึง **วิธีใช้และทำยังไงเมื่อลืม กินยากันค่ะ**

วันเริ่มใช้ยา ต้องเริ่มเม็ดแรกที่มีฮอร์โมนภายใน 1-5 วันแรกที่มีประจำเดือนเท่านั้น ถ้ากลัวลืมก็เริ่มวันที่ประจำเดือนมาเลยได้ค่ะ ควรเลือกเวลาดีกินยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน เพื่อไว้ว่าถ้าเกิดอาการ คลื่นไส้ วิงเวียน ปวดศีรษะ จะได้นอนพักไปเลย ถ้าเป็นไปได้ควรกินยาเวลาเดิมทุกวัน เพื่อจะได้กลายเป็นกิจวัตรไม่ลืมง่าย

เพื่อให้ได้ผลคุมกำเนิดที่ดีที่สุดต้องกินยา 3 แแถวแรก (21 เม็ด) ติดต่อกันทุกวัน

(ก) ถ้าลืมหากินยา 1 เม็ดเมื่อนึกขึ้นได้ ต้องรีบกินเม็ดที่ลืมทันที ซึ่งหมายความว่าวันรุ่งขึ้นจากวันที่ลืมต้องกินยา 2 เม็ด อาจแบ่งกินเม็ดหนึ่งเย็นเม็ดหนึ่ง หรือกิน 2 เม็ดพร้อมกันในคราวเดียว การลืมหากินยา 1 เม็ด ไม่ทำให้เกิดผลเสียอย่างใดค่ะ

ทำนองเดียวกัน ถ้าเริ่มกินยาช้าไป 1 วัน คือกินหลังจากประจำเดือนมาแล้ว 6 วัน วันที่เริ่มกินยา ก็ต้อง 2 เม็ด แล้วต่อจากนั้นก็วันละเม็ดจนหมดแผงค่ะ (ทำเหมือนว่าลืมหากินยา 1 วัน) แต่ถ้าเริ่มช้าไป 2 วัน ก็เท่ากับลืมหากินยา 2 วัน ก็เท่ากับลืมหากินยา 2 วัน ก็ต้องดูข้อ (ข) ค่ะ

(ข) พี่พ่อดังขอย้ำตรงนี้ว่า ยา 7 เม็ดในแถวแรกนะมีความสำคัญมากเลย ถ้าลืมหากินตั้งแต่ 2 เม็ดขึ้นไป หรือเริ่มกินช้าไป 2 วัน จะทำให้ฤทธิ์คุมกำเนิดไม่แน่นอน จึงจำเป็นต้องงดมีเพศสัมพันธ์หรือใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยอย่างน้อย 7 วัน ค่ะ ส่วนยาที่ต้องรีบกินเม็ดแรกที่ลืมทันที ที่นึกได้แล้วกินยาที่เหลือวันละเม็ดต่อไปตามเดิมจนหมดแผง ดังนั้นวันที่นึกได้ต้องกินยา 2 เม็ดเหมือนข้อ (ก) ค่ะ

(ค) ถ้าลืมหากินยาตั้งแต่ 2 เม็ดขึ้นไป ในแถวที่สอง และสาม ไม่จำเป็นต้องงดร่วมเพศค่ะ แต่ให้กินยาเม็ดแรกที่ลืมทันทีค่ะ ดังนั้น วันที่นึกได้ต้องกินยา 2 เม็ด เหมือนข้อ (ก) ค่ะ แล้วกินยาที่เหลือต่อจนครบ

21 เม็ด แต่วิธีกินยาจะเปลี่ยนเล็กน้อย คือ ต้องเริ่มแผงใหม่ต่อเลย ถ้าเป็นแผง 21 เม็ดไม่ต้องหยุดพัก 7 วัน และถ้าเป็นแผง 28 เม็ดก็ทิ้งแถวที่ 4 ซึ่งไม่มีฮอร์โมนทิ้งไปให้เริ่มแผงใหม่ โดยกินเม็ดที่มีฮอร์โมนต่อเลย ทั้งนี้เพื่อให้ระดับยาในร่างกายสูงพออย่างต่อเนื่องที่จะควบคุมไม่ให้เกิดการตกไข่ได้ค่ะ

(ง) ถ้าลืมหินยาถึง 5 เม็ด ในสามแถวแรกจำเป็นอย่างยั้งที่ ต้องงดการมีเพศสัมพันธ์หรือใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย อย่างน้อย 7 วันค่ะ วิธีกินยาเหมือน ข้อ (ค) กรณีนี้มักจะทำให้เกิดเลือดออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอดด้วย

(จ) ถ้าลืมหินยาแถวที่ 4 ของแผง 28 เม็ด ซึ่งไม่มีฮอร์โมนเลย ไม่ทำให้เกิดปัญหาอะไรค่ะ สามารถทิ้งเม็ดที่ลืมหินไปได้เลย แล้วกินเม็ดที่เหลือต่อไปตามเดิม

น้องที่สนใจจะใช้หรือกำลังใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่พอขอฝากคำแนะนำที่สำคัญไว้สัก 3-4 ข้อนะคะ

1. วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับคนที่มีโรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะไมเกรน คนที่มีโรคเกี่ยวกับหัวใจ (โรคจริง ๆ นะคะ ส่วนหัวใจอ่อน หรือหัวใจสลายไม่เกี่ยวค่ะ) และโรคตับที่มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง

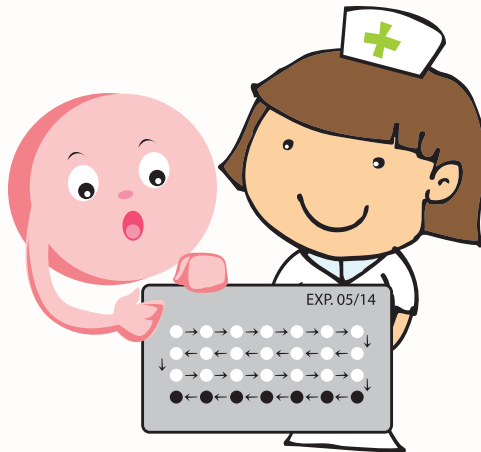
2. คนที่กำลังกินยารักษาวัณโรค เชื้อรา หรือยากันชัก จะทำให้ฤทธิ์คุมกำเนิดลดลง อาจตั้งท้องได้จึงควรใช้วิธีอื่น

3. ยาเม็ดคุมกำเนิดไม่ช่วยป้องกันโรคติดต่อจากเพศสัมพันธ์ค่ะ ถ้าจะให้ปลอดภัยต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งด้วย

4. หลังกินยา ถ้าเกิดอาการอาเจียน ภายใน 2 ชั่วโมง จะต้องกินยาเม็ดใหม่ที่มีฮอร์โมนชดเชยอีก 1 เม็ด โดยควรเอาจากแผงสำรองอีกแผงหนึ่งค่ะ เพราะถ้าเอาจากแผงที่กินอยู่ทุกวัน อาจจะจำไม่ได้ทำให้กินยาไม่ถูกต้องมีโอกาท้องได้

ที่พอคุยมายืดยาวเลย นื่อง ๆ คงทราบวิธีใช้อย่างเหมาะสม
แล้วนะคะ ถ้าใครอยากสอบถามเพิ่มเติมอยากปรึกษา หรือแสดงความคิดเห็น
ที่พอและเพื่อน ๆ จะยินดีมากที่ให้ความสนใจ นื่อง ๆ ติดต่อได้ที่สำนัก
อนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย <http://rh.anamai.moph.go.th>

ยาเม็ดคุมกำเนิดอาจหาซื้อได้จากโรงพยาบาล สถานีนอนามัยหรือ
ร้านขายยาทั่วไป ข้อสำคัญต้องตรวจดูวันหมดอายุ และความเรียบร้อย
ของแผงยาด้วยนะคะเพราะมีนักฉวยโอกาสเอายาคุมปลอมมาขายด้วย
ซึ่งไม่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดค่ะ



วิธีที่สี่ **การใช้ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน** วิธีนี้เหมาะสมกับกรณีฉุกเฉินทั้งหลายจริง ๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยบังเอิญ แผลอ หรือถูกบังคับ หรือถูกข่มขืนหรือถูกรังแก เป็นต้น วิธีนี้ที่พอคิดได้น้อง ๆ ควรจะรู้จักให้ถูกต้อง เพราะอาจจำเป็นต้องใช้เองหรือแนะนำ给朋友ที่มีปัญหาคะ ยาที่ใช้มีทั้งชนิดฮอร์โมนอย่างเดียว คือ โปรเจสโตเจน และชนิดฮอร์โมนรวมที่มีทั้งเอสโตรเจน และโปรเจสโตเจน รวมกัน วิธีนี้สะดวกที่เป็นการใช้ระยะสั้น

1. **ยาชนิดฮอร์โมนอย่างเดียว** เป็นยาผลิตขึ้นเพื่อการนี้โดยเฉพาะค่ะทำเป็นแผง แผงละ 2 เม็ด ก็มี 4 เม็ด ก็มี ทุกเม็ดเหมือนกันทั้งหมดทั้งปริมาณฮอร์โมน ขนาดสี และลักษณะของเม็ด ยาได้ผลดีที่สุดถ้ากินยาถูกต้องและโดยเร็วที่สุดหลังมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้คุมกำเนิดและ **จำเป็นต้องใช้ภายใน 5 วัน หลังเกิดเหตุเท่านั้น ได้ผลดีกว่าถ้าใช้ภายใน 72 ชั่วโมง** วิธีใช้ต้องกินยา 2 เม็ดโดยกินครั้งละ 1 เม็ด ห่างกัน 12 ชั่วโมง หรือง่ายกว่าโดยกินทีเดียวเลย 2 เม็ดได้ผลใกล้เคียงกันและป้องกันการลืมเม็ดที่สองด้วย อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น คือ เลือดออกเล็กน้อยหรือออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอด



2. ยาชนิดฮอร์โมนรวม เป็นยาคุมกำเนิดที่ใช้กันทั่วไปนั่นเอง โดยแบ่งกิน 2 ครั้ง ๆ ละ 2-4 เม็ด แล้วแต่ปริมาณยาในเม็ด โดยกินห่างกัน 12 ชั่วโมง พี่พอขอแนะนำว่า ถ้าเลือกใช้นี้ควรปรึกษาหมอก่อนเพื่อที่จะได้เข้าใจถูกต้องและครบถ้วนค่ะ และได้ประสิทธิภาพด้วย วิธีนี้จะได้ผลดีต้องใช้ภายใน 72 ชั่วโมง หลังเกิดเหตุเท่านั้น ถ้าเกินกว่านี้ จะไม่มีประโยชน์ อาการข้างเคียงพบได้บ้าง คือ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เพราะต้องกินยามากกว่าปกติ อาการอื่น ๆ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอดซึ่งมักจะออกแบบกะปริดกะปรอย



ข้อดีของยาคุมฉุกเฉิน คือการใช้ยาเพียงระยะสั้น จึงไม่มีข้อห้ามในการใช้ อย่างไรก็ตาม น้อง ๆ ควรทราบด้วยว่าวิธีนี้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสู้วิธีกินยาคุมฮอร์โมนรวมแบบปกติไม่ได้ และจะไม่มีผลป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นอีกหลังกินยาไปแล้ว นอกจากนี้ต้องกินยาชุดใหม่ค่ะ วิธีนี้จึงไม่แนะนำให้ใช้บ่อย ๆ หรือใช้เป็นประจำ ถ้าหลังใช้ยาประจำเดือนยังไม่มาเกินกว่า 1 สัปดาห์ควรตรวจดูว่าเป็นเพราะตั้งท้องหรือเปล่า ถ้าท้องจริงยานี้ก็ไม่ทำให้แท้งค่ะ และไม่ว่าจะใช้ยาคุมกำเนิดวิธีไหนก็ตาม ถ้าไม่ใช่ดูยางอนามัยร่วมด้วย ก็ไม่ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ค่ะ

ยาคุมฉุกเฉินชนิดฮอร์โมนอย่างเดียว หาซื้อได้จากโรงพยาบาลหรือร้านขายยา ซึ่งขายเป็นแผงมีทั้ง 2 เม็ด และ 4 เม็ด (เพื่อเก็บไว้) ราคาไม่แพงมาก แต่ถ้าจะใช้ยาคุมแบบฮอร์โมนรวมซึ่งราคาถูกกว่าควรปรึกษาหมอก่อนดีกว่าเพื่อให้ได้ผลที่แน่นอนค่ะ ข้อสำคัญต้องกินยาโดยเร็วที่สุดหลังมีเพศสัมพันธ์ และต้องไม่เกิน 72 ชั่วโมง



วิธีที่หา **การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด** โดยฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่แขนหรือ สะโพกเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพดีมากอีกวิธีหนึ่ง เหมาะกับสาว ๆ ที่ช่างลืม หรือเบื่อที่ต้องกินยาทุกวัน หรือไม่อยากให้เพื่อนรู้ว่าตัวเองคุมกำเนิดค่ะ ยา ฉีดคุมกำเนิดในบ้านเราเป็นชนิดที่ฉีดทุก 3 เดือน ออกฤทธิ์โดยป้องกันการ ตกไข่ค่ะ



การฉีดยา **ต้องเริ่มภายใน 7 วันแรกนับจากที่มีประจำเดือนมา** หลังจากนั้นก็รับการฉีดประมาณ 3 เดือน ครั้ง โดยทั่วไปสถานบริการ ที่ฉีดยาคุมจะให้บัตรนัดเพื่อฉีดยาครั้งต่อไป ผู้ใช้ไม่ต้องจำเองเพียงแต่ต้อง เก็บบัตรนัดหมายไว้ให้ดี และมองเห็นง่ายค่ะ

ถ้าไปฉีดยาตามนัดไม่ได้ก็อนุโลมให้ฉีดก่อนหรือหลังกำหนดได้ไม่เกิน 2 สัปดาห์ แต่ถ้าฉีดช้ากว่า 2 สัปดาห์มีโอกาสจะท้องได้ จึงจำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์หรือคุมถุงยางอนามัยร่วมด้วย อย่างน้อย 7 วัน ยา จึงจะมีผลค่ะ ทำนองเดียวกันถ้าเริ่มฉีดยาเข็มแรกเกิน 7 วัน นับจาก วันแรกที่มีประจำเดือนมาก็ต้องงดเพศสัมพันธ์หรือใช้ถุงยางร่วมด้วยก่อน อย่างน้อย 7 วัน

ข้อสำคัญที่ต้องระมัดระวัง คือ **หลังฉีดยาคุมจะต้องไม่คลั่ง ขี้ หรือประคบบริเวณที่ฉีดยา** เพราะทำให้ยากระจายตัวเร็ว และหมดฤทธิ์เร็วด้วย ดังนั้นแม้จะฉีดตามเวลานัดก็อาจท้องก่อนได้ค่ะ

อาการข้างเคียงที่ทำให้ผู้ใช้ไม่สบายใจ คือ มีเลือดออกปกติทางช่องคลอด ซึ่งเกิดบ่อยหลังการฉีดยา 1-2 เข็มแรก เลือดอาจจะออกกะปริดกะปรอยทุกวัน หรือบางทีก็ออกมากแบบประจำเดือน อาการนี้ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ แต่เพื่อตัดความกังวลใจผู้ที่มีปัญหาี้ ควรไปปรึกษาหมอด้วยนะค่ะ อาการอื่นที่อาจพบได้ เช่น หนองท้องน้อย เต้านมคัด เป็นสิว และบางคนน้ำหนักเพิ่มขึ้น ปกติผู้ใช้ยาฉีดคุมกำเนิดน้ำหนักตัวไม่ควรเพิ่มมากกว่าปีละ 1-2 กิโลกรัมเท่านั้น ถ้าใครที่น้ำหนักเพิ่มมากผิดปกติ พี่พ้อขอแนะนำว่าควรควบคุมการรับประทานอาหารหรือของจุกจิก และสนใจการออกกำลังกายด้วยก็จะดีนะค่ะ ปัญหาอีกอย่างหนึ่ง คือ ผู้ฉีดยาคูมบางส่วนที่ประจำเดือนหายไปเลย ตามจริงแล้วอาการนี้ก็ถือเป็นเรื่องปกติเช่นเดียวกันไม่มีอันตรายต่อผู้ใช้และไม่ได้ทำให้ผู้ใช้เป็นหมันด้วยเมื่อหยุดฉีดยาแล้วประมาณ 10 เดือน ก็จะต้องท้องได้

เช่นเดียวกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด พี่พ้อก็มี **ข้อแนะนำ**สำหรับการใช้ยาฉีดด้วย

1. คนที่มีโรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะไมเกรน โรคหัวใจ โรคตับที่มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ไม่ควรใช้วิธีนี้
2. วิธีนี้ไม่เหมาะกับผู้ที่มึเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด โดยเฉพาะถ้ายังหาสาเหตุไม่ได้
3. ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ได้ ถ้าไม่ใช่ร่วมกับถุงยางอนามัย

ผู้ที่ต้องการเลือกใช้วิธีนี้ สามารถไปปรับบริการได้ที่โรงพยาบาล สถานีอนามัย หรือคลินิกหมอค่ะ ราคาไม่แพง ข้อสำคัญอย่าลืมว่าห้ามคลั่ง ห้ามขี้ ห้ามประคบบริเวณที่ฉีดยาค่ะ

ท้ายเล่ม

ที่พ่อกุญให้ฟังตั้งห้าวิธีนะคะ ก็หวังว่าคงช่วยให้น้อง ๆ รู้จักวิธีคุมกำเนิดบางวิธีมากขึ้น และนำไปใช้ประโยชน์ได้ วยของน้อง ๆ คือ วยรุ่นและวัยเริ่มเป็นผู้ใหญ่ไม่ค่อยมีปัญหาด้านสุขภาพมาเกี่ยวข้องจึงเลือกวิธีคุมกำเนิดได้ตามชอบ นอกจากห้าวิธีที่คุญให้ฟังแล้ว ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่น้องหลายคนอาจจะสนใจ เช่น **วิธีนับวันปลอดภัย วิธีให้ฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิกายนอก** เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีที่น่าจะดี เพราะประหยัด และไม่มีอาการข้างเคียงแต่ในทางปฏิบัติแล้ว วิธีพวกนี้ **มีความผิดพลาดสูงมาก** **ที่พ่อกุญไม่แนะนำให้ใช้นะคะ** มีอีกวิธีหนึ่งซึ่งต่อไปอาจได้รับความนิยมมาก คือการใช้ **ยาคุมกำเนิดชนิดแปะผิวหนัง** เพราะใช้ค่อนข้างสะดวก อาการข้างเคียงน้อย เป็นวิธีใหม่ ซึ่งขณะนี้ราคาแพงสูง ที่พ่อกุญเกริ่นให้ฟัง แต่ยังไม่แนะนำให้ใช้นะคะ

การคุมกำเนิดทั้ง 5 วิธีที่พ่อกุญแนะนำมา ถ้าใช้อย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง โอกาสที่จะตั้งท้องมีน้อยมาก น้อง ๆ ที่ต้องการหลีกเลี่ยงการท้องโดยบังเอิญ หรือเผลอหรือโดยอะไรก็ตาม **ไม่ควรกังวลถึงอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น** เพราะมักจะเป็นเพียงอาการรบกวนไม่ร้ายแรงและเกิดกับผู้ใช้ส่วนน้อยเท่านั้น แต่การมีท้องจะมีผลกระทบต่อชีวิตและอนาคตซึ่งสำคัญยิ่งกว่ามาก

อย่างไรก็ตาม การรักษาพรหมจรรย์จนถึงเวลาที่สมควรเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด และได้ผลแน่นอนที่สุด น้องที่ไม่เลือกวิธีนี้ ก็มีวิธีอื่น ๆ ให้เลือกนะคะ แต่ไม่ว่าจะเลือกใช้วิธีไหน ที่พ่อกุญขออย่าหลาย ๆ ที่นะคะ เพื่อกันลืม **“การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง”** จะใช้วิธีเดียว หรือ ร่วมกับวิธีอื่นก็ได้ทั้งนั้น

น้อง ๆ ที่มีคำถาม อยากปรึกษา อยากแสดงความคิดเห็นที่พ่อกุญและเพื่อน ๆ ยินดีมากที่จะรับฟังคะ น้อง ๆ ติดต่อได้ที่ สำนักอนามัย การเจริญพันธุ์ กรมอนามัย <http://rh.anamai.moph.go.th>

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่ 



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<http://rh.anamai.moph.go.th>