

กินยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างไร..สุขภาพใจไว้ก่อน

ยาคุมกำเนิดชนิดแผ่นแปะ

ถุงแวนคุมกำเนิด

ถุงยางอนามัย

ยาเม็ดคุมกำเนิด มี 2 ชนิด คือ ชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด

วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด
 แผลงแรกให้เริ่มกินยาเม็ดแรกภายใน 5 วัน นับจากวันแรกที่มีประจำเดือน กินยาเรียงไปตามลูกศร วันละ 1 เม็ด ทุกวันหลังอาหารเย็น หรือก่อนนอน จนหมดแผง (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินยาหมดแผงแล้วให้เว้นการกินยาไป 7 วัน (ช่วงนี้ประจำเดือนจะมา และเมื่อมีประจำเดือน ภายใน 5 วัน ให้กินยาแผงใหม่)

วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด
 แผลงแรกให้เริ่มกินยาเหมือนยาคุมกำเนิด 21 เม็ด กินยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ด ทุกวันหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนจนหมดแผง (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินครบ 28 เม็ด ให้กินยาแผงใหม่ต่อไปได้เลย **7 เม็ดหลังเป็นวิตามินและยาบำรุงเลือด (ช่วงนี้จะมีประจำเดือน)**

วิธีกินยา
 วิธีที่ 1 กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน 2 เม็ดทันทีที่สะดวกหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (ภายใน 72 ชั่วโมง) แต่ต้องไม่เกิน 5 วันหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์
 วิธีที่ 2 กินยาครั้งแรก 1 เม็ดทันทีที่สะดวกหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และ 12 ชั่วโมงต่อมา กินยาที่เหลืออีก 1 เม็ด (ลดอาการคลื่นไส้อาเจียนจากการกินยา)
ข้อควรระวัง (ไม่ควรใช้เป็นการคุมกำเนิดปกติ)
 • สำหรับสตรีที่มีอาการอาเจียนเกิดขึ้น ภายใน 2 ชั่วโมง หลังกินยา ควรกินซ้ำอีก 1 ชุดจึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้

ยาฉีดคุมกำเนิด

ข้อดีของการฉีดคุมกำเนิด
 - มีประสิทธิภาพสูง
 - ใช้ง่าย สะดวก ไม่ต้องกลัวลืม เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด
 - คุมกำเนิดได้นานถึง 3 เดือน
 - ไม่มีผลต่อการทำงานของตับ

เลอะเริ่มฉีดคุมกำเนิด
 ฉีดครั้งแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน และฉีดเพิ่มเรื่อยๆ ไปตามกำหนดนัด ทุก 12 สัปดาห์

แผ่นแปะคุมกำเนิด เป็นแผ่นยาบางๆ ลักษณะคล้ายแผ่นยาปิดผิวหนึ่งทั่วไป มีรูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ผิวเรียบ มีลิบะจหรือลิบะเนือ โดยใน 1 กล่องมีแผ่นยา 3 แผ่น

วิธีใช้
 1. เริ่มแปะแผ่นยาคุมกำเนิดในวันแรกที่ประจำเดือนมา โดยแปะแผ่นยาต่อเนื่อง 1 สัปดาห์ และใช้ต่อเนื่องกัน 3 แผ่น เท่ากับ 21 วัน
 2. ถ้าเริ่มแปะหลังจากมีประจำเดือนวันแรกไปแล้ว 7 วัน ควรใช้การคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย
 3. เริ่มยาแผ่นใหม่ จะแปะตรงกับวันเดิมในแต่ละสัปดาห์ เรียกว่า "วันเปลี่ยนแผ่นยา"
 4. สัปดาห์ที่ 4 เว้นการแปะ 7 วัน ไม่ว่าจะรอบเดือนจะมาหรือไม่มา ก็ให้แปะแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที

ข้อควรหลีกเลี่ยง
 บริเวณเต้านม จุดที่มีแผล หรือเป็นโรคผิวหนัง

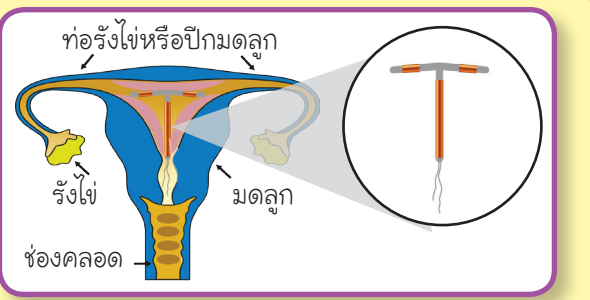
ข้อควรระวัง
 1. เพื่อป้องกันการรบกวนประสิทธิภาพการวางแผ่นแปะ หลังอาบน้ำเช็ดตัวให้แห้ง
 2. ไม่ควรใช้เครื่องสำอาง ครีม โลชั่น แป้งฝุ่น หรือเครื่องประดับใดๆ บนบริเวณผิวหนังที่จะแปะแผ่นยา
 3. ไม่ควรให้ขบขยอยู่หรือติดกับขบขยชุดชั้นใน เนื่องจากขบขยชุดชั้นในอาจดึงรั้งแผ่นยาให้หลุดได้
 4. ระหว่างแปะไม่ควรแกะออกแล้วแปะใหม่ เพราะการแปะใหม่จะไม่แน่นพออาจหลุดได้ง่าย



วิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร

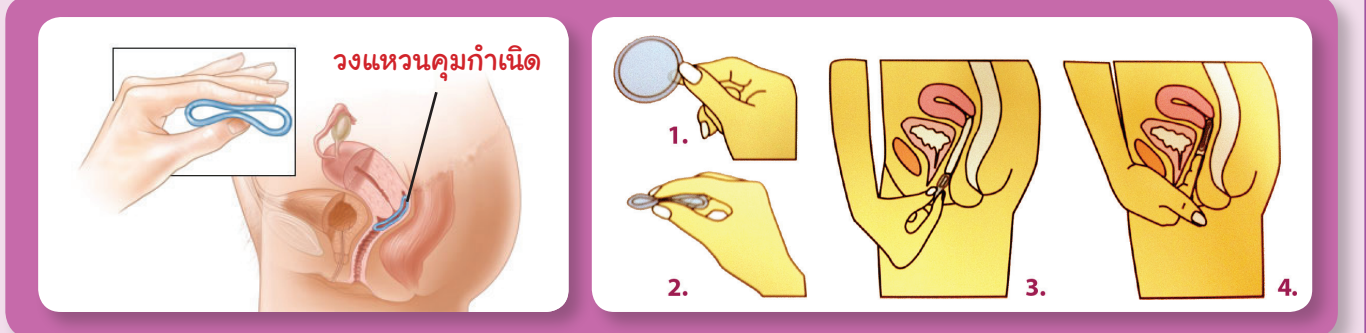
ยาฝังคุมกำเนิด
เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3-5 ปี ชนิดของยาฝังคุมกำเนิด มี 2 ชนิดคือ
 • ชนิด 1 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี
 • ชนิด 2 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 5 ปี

ห่วงอนามัย
เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เป็นเวลานาน 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัยที่ใช้ สามารถใช้ได้กับสตรีเกือบทุกคน รวมทั้งกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน



มีลักษณะเป็นวงแหวนที่นุ่ม ใส และยืดหยุ่นได้ ขนาดกว้าง 54 มิลลิเมตร หนา 4 มิลลิเมตร

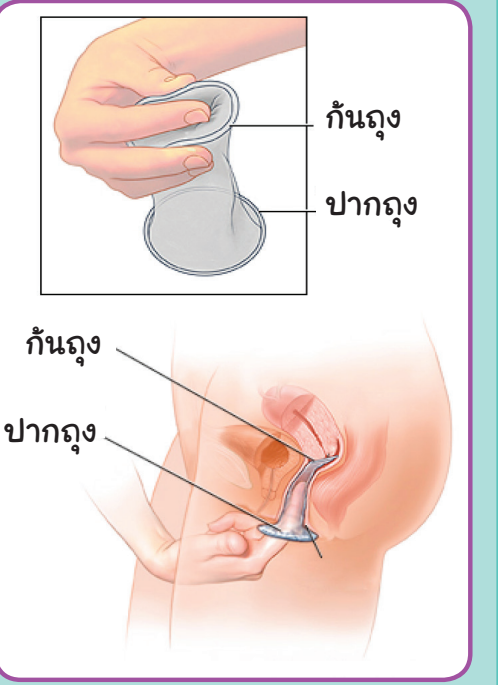
วิธีใส่วงแหวนคุมกำเนิด
 ใส่ไว้ในช่องคลอดนาน 3 สัปดาห์ต่อรอบ โดยช่วง 1 สัปดาห์ที่ไม่ได้ใส่วงแหวนไว้นั้นจะมีประจำเดือน



ถุงอนามัยสตรี

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชนิดชั่วคราว ถ้าใช้อย่างถูกวิธี และสม่ำเสมอ จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง

วิธีใช้
 1. ลูบ ถู ถุงอนามัยสตรีเพื่อให้สารหล่อลื่นกระจายทั่วถึง
 2. จับวงแหวนด้านกันถุงและบีบเข้าหากัน
 3. สอดวงแหวนด้านกันถุงเข้าไปในช่องคลอดในท่าที่สะดวก
 4. ใช้นิ้วช่วยสอดดันถุงอนามัยสตรีเข้าไปให้ลึกที่สุด โดยระวังอย่าให้ถุงอนามัยสตรีบิด
 5. มีเพศสัมพันธ์โดยให้อวัยวะเพศชายสอดเข้าไปในถุงอนามัยสตรี
 6. การถอด ให้บิดหมุนปากถุงอนามัยสตรีแล้วดึงออก และขอให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถังขยะ



เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ใช้ได้ง่าย สะดวก และปลอดภัย

การเก็บรักษา
 ถุงยางอนามัยควรเก็บรักษาไว้ในที่ที่ไม่ถูกแสงแดดหรือที่มีอุณหภูมิสูง

ข้อดี
 ใช้ง่าย หาง่าย สะดวก ราคาถูก ป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

ขั้นตอนการใส่ถุงยางอนามัย 7 ขั้นตอน

- ดู** ก่อนใช้ ควรตรวจสอบของบรรจุภัณฑ์ที่มีสภาพเรียบร้อย ดูวันหมดอายุ ของไม่มีรอยฉีกขาด
- รีด** ใช้นิ้วรีดถุงยางอนามัยไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันการฉีกขาด และบรรจุภัณฑ์ไม่รั่ว
- ฉีก** ฉีกมุมของอย่างระมัดระวัง ป้องกันเล็บมือข่วนทำให้เกิดการฉีกขาด ดึงถุงยางอนามัยออกจากซอง ถุงยางอนามัยถูกม้วนออกในด้านที่ถูกต้อง จะมีขบขยอยู่บนปลายเปิดของถุงยางอนามัย และพร้อมที่จะสอดลงได้
- บีบ** บีบปลายถุงยางอนามัยแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชายขณะแข็งตัว ถ้าเป็นแบบปลายมนให้เหลือถุงยางไว้ประมาณ 1 เซนติเมตรเพื่อรับน้ำอสุจิ ป้องกันไม่ให้ถุงยางอนามัยแตก
- สอด** สอดถุงยางอนามัยไปจนสุดโคนอวัยวะเพศ
- ถอด** ถอดถุงยางอนามัยหลังจากมีเพศสัมพันธ์ทันที ก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว ป้องกันการหลุดโดยใช้กระดาษทิชชูซับที่ขบขยของควรรวังไม่ให้สูสีไหลเประเนื่องช่องคลอด และควรถอยห่างพอสมควร
- ทิ้ง** ทิ้งให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถังขยะ