



การวางแผนครอบครัวและวิธีการคุมกำเนิด

อาจารย์ภาสิต ศิริเทศ

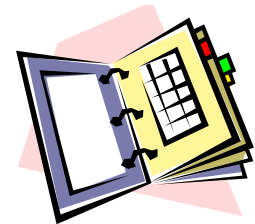
สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี



1. ความหมายของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว คือการที่คู่สามีและภรรยามีการร่วมปรึกษาหารือในการวางแผนว่าจะสร้างครอบครัวกันอย่างไร กำหนดการให้กำเนิดบุตรในเวลาที่ต้องการ ความถี่หรือห่างของการมีบุตรของครอบครัว และมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการและเหมาะสมกับสุขภาพของคู่สมรสและภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัว โดยการใช้วิธีการคุมกำเนิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการควบคุมภาวะการเจริญพันธุ์ของตน ซึ่งอาจใช้วิธีทางธรรมชาติหรือมีการใช้ยาหรืออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้การวางแผนนั้นๆ สำเร็จมากขึ้น



2. ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวที่เหมาะสม การมีจำนวนบุตรที่เหมาะสมจะทำให้ครอบครัวมีคุณภาพมากที่สุด บุตร-ธิดาจะได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีได้รับการศึกษาอย่างเต็มที่ การเลี้ยงดูบุตร 1 คนตั้งแต่เล็กจนสามารถเลี้ยงชีพด้วยตนเองได้ต้องมีค่าใช้จ่ายมากมาย ค่าใช้จ่ายด้านการศึกษา ค่าใช้จ่ายด้านปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ซึ่งนับวันจะเพิ่มสูงมากขึ้นทุกที การมีบุตรจำนวนมากหรือไม่มีการวางแผนที่ดีจะมีผลกระทบต่อสุขภาพมารดาและทารกอย่างมากด้วย

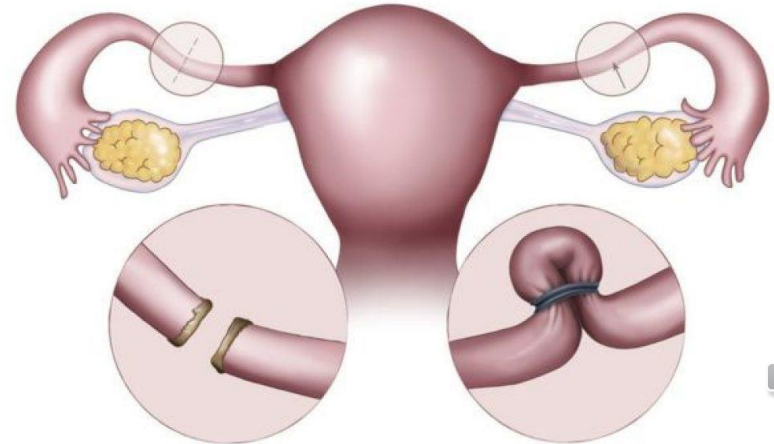
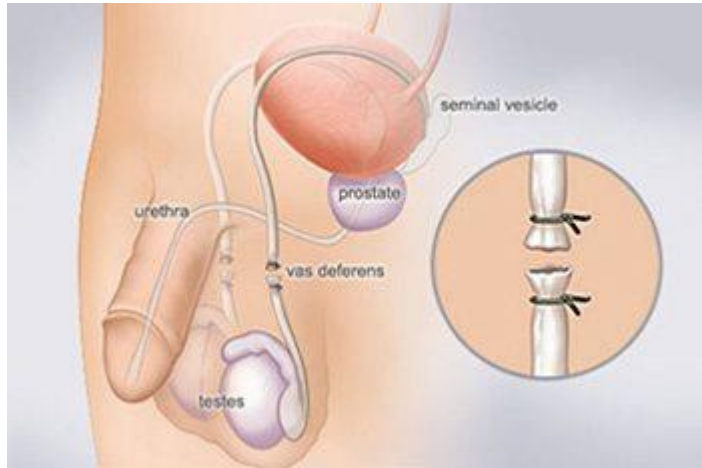


3. วิธีการวางแผนครอบครัว

1. การวางแผนครอบครัวแบบถาวร

1.1 การทำหมันหญิง เป็นการผูกและตัดท่อรังไข่ (Fallopian tubes) ทั้งสองข้าง

1.2 การทำหมันชาย เป็นการผูกและตัดท่อนำน้ำเชื้อ (Vas deferens) ทั้งสองข้าง



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

2. การวางแผนครอบครัวแบบชั่วคราว แบ่งเป็นวิธีธรรมชาติและแบบใช้ยาหรือใช้อุปกรณ์

2.1 แบบวิธีธรรมชาติ/การคุมกำเนิดด้วยวิธีธรรมชาติไม่ต้องใช้ยาหรืออุปกรณ์

1) การหลั่งข้างนอก คือ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงจุดสุดยอดที่ฝ่ายชายจะหลั่งน้ำอสุจิออกมา ให้ถอนอวัยวะเพศฝ่ายชายออกจากช่องคลอด วิธีนี้ทำได้ง่ายแต่มีความล้มเหลว (มีโอกาสตั้งครรภ์) สูงเพราะบางครั้งอาจมีตัวเชื้ออสุจิหลุดลอดเข้าไปในช่องคลอดแล้วก่อนหลั่งน้ำอสุจิจริง

2) การนับวันปลอดภัย เหมาะสำหรับสตรีที่มีประจำเดือนอย่างสม่ำเสมอ สามารถคาดการณ์ระยะเวลาที่จะเป็นประจำเดือนครั้งต่อไปได้อย่างแม่นยำจึงจะใช้วิธีนี้ได้ดี การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเจ็ดวันแรกของการมีประจำเดือนและในช่วงเจ็ดวันก่อนมีประจำเดือนรอบถัดไป จะมีโอกาสตั้งครรภ์น้อยกว่าช่วงระยะเวลาอื่นๆ



การนับระยะปลอดภัย

วิธีการนับระยะปลอดภัย

หน้า 7 = 7 วันก่อน มีประจำเดือน

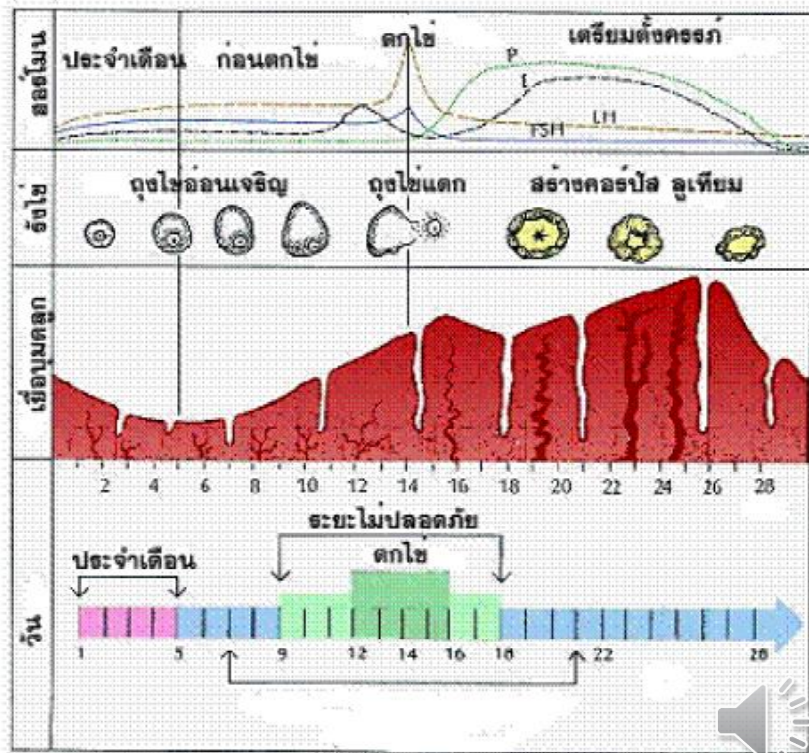
หลัง 7 = 7 วันหลังจาก ประจำเดือน มาวันแรก

มีนาคม 2564

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		

ตั้งนั้นหากประจำเดือนมาวันแรก 15 มีนาคม
 ให้นำย้อนขึ้นไป 7 วัน และนับรวมวันที่ 15 ไปด้วยอีก 7 วัน
 จะได้ระยะปลอดภัย คือวันที่ 8-21 มีนาคม

19-Jul-14



เสียงที่หนึ่ง...

คือระหว่างการร่วมเพศ แม้ฝ่ายชายยังไม่ถึงจุดสุดยอด แต่ก็อาจมีน้ำอสุจิเล็ดลอดออกมาบ้างแล้ว ถ้าตัวอสุจิหลุดเข้าไปผสมกับไข่ ก็ทำให้ท้องได้



เสียงที่สอง...

สำหรับบางคน การควบคุมการหลั่งน้ำ

อสุจิไม่ใช่เรื่องง่าย

จึงมีบางครั้งที่ถอนอวัยวะเพศ

ออกไม่ทัน



เสียงที่สาม ...

โอกาสติดโรคทางเพศสัมพันธ์ก็เกิดขึ้นได้
เพราะต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นระหว่างการ
สอดใส่อวัยวะเพศ เชื้อกามโรคหรือ
เชื้อเอชไอวีก็อยู่ในน้ำหล่อลื่นของผู้ชาย
ขณะเดียวกันผู้ชายก็มีโอกาสรับเชื้อเหล่านี้
จากน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดของผู้หญิงได้
เช่นกัน

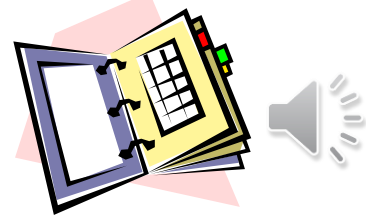


วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

2.2 แบบใช้ยาหรือใช้อุปกรณ์ มีหลายวิธีได้แก่

1) ยาเม็ดคุมกำเนิด (oral contraceptive pills) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

ก) ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม (Oral combined contraceptive pills) มีส่วนผสมของฮอร์โมนสังเคราะห์ 2 ชนิดคือ ฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ฤทธิ์คล้ายเอสโตรเจน/Ethinnyl estradiol) ซึ่งยาส่วนใหญ่ในท้องตลาดจะเป็นส่วนประกอบนี้กับฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ฤทธิ์คล้ายโปรเจสเตโรน/Progesterone (Progestin) ที่มีตัวยามากมายหลายชนิด หากแบ่งชนิดยาตามปริมาณส่วนผสมของ Ethinyl estradiol แบ่งได้เป็นอีก 3 ชนิดคือ



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

- High dose estrogen จะมีส่วนประกอบของ Ethiny estradiol 0.05 มิลลิกรัม ส่วนชนิดและปริมาณของโปรเจสตินจะแตกต่างกันไป เช่น Oval ® ปัจจุบันไม่ค่อยใช้เนื่องจากมีอาการข้างเคียง คือ คลื่นไส้ อาเจียนมาก

- low dose estrogen จะมีส่วนประกอบของ Ethinyl estradiol 0.03 มิลลิกรัม ส่วนชนิดและปริมาณของโปรเจสตินจะแตกต่างกันไป ยาที่มีขายในท้องตลาดส่วนมากจะเป็นชนิดนี้เช่น Marvelon®, Microgynon®, Anna® เป็นต้น และ

- Very low dose estrogen จะมีส่วนประกอบของ Ethinyl estradiol 0.02 มิลลิกรัม ส่วนชนิดและปริมาณของโปรเจสตินจะแตกต่างกันไป ที่ลดปริมาณเอสโตรเจนเพื่อลดอาการข้างเคียงของยาเช่น Meliane®, Mercilon®

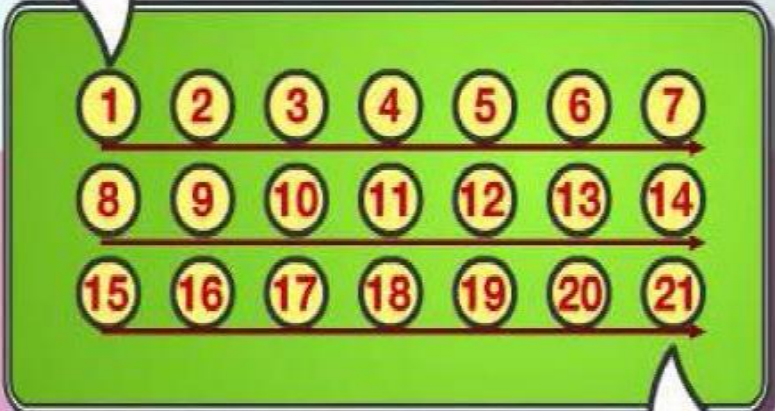
หากแบ่งตามจำนวนเม็ดแบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ แบบ 28 เม็ดต่อแผง จะมีตัวยาวจริง 21 เม็ด และเป็นยาหลอก 7 เม็ด, แบบ 28 เม็ดต่อแผงจะมีตัวยาวจริง 24 เม็ดและเป็นยาหลอก 4 เม็ด, แบบ 21 เม็ดต่อแผงจะมีเฉพาะตัวยาวจริง 21 เม็ด



➤ ชนิด 28 เม็ด จะมีวิตามินหรือน้ำตาลเพิ่มขึ้นมา 7 เม็ด เพื่อให้ผู้หญิงกินยาได้ต่อเนื่อง และไม่ลืม “กินยา”



วันแรกที่มีประจำเดือนหรือไม่เกิน
วันที่ 5 ของการมีประจำเดือน



เว้นไป 7 วัน และเริ่มกินแผงใหม่ในวันที่ 8

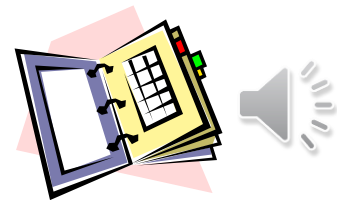
ปฏิทิน

	1	2	3	4	5	6
เว้น 7 วัน	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23				

รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง ในเวลาเดียวกัน

ทำอย่างไร.....เมื่อลืมหินยา ?

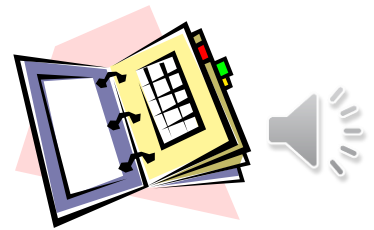
1. หากลืมหินรับประทานยา 1 เม็ดให้รับประทานทันทีที่นึกได้ 1 เม็ด และรับประทานยาอีก 1 เม็ดตามปกติ
2. หากลืมหินรับประทานยา 2 เม็ดให้รับประทานยาทันทีที่นึกได้ 1 เม็ด ต่อก่อนนอนรับประทานยาอีก 1 เม็ด วันรุ่งเช้าถัดมารับประทานยาอีก 1 เม็ดตามปกติ
3. หากลืมหินรับประทานยา 3 เม็ดให้หยุดยาแผงนั้นแล้วใช้ถุงยางอนามัยไปก่อน รอจนกระทั่งมีประจำเดือนมา จึงเริ่มยาแผงใหม่ตามปกติ

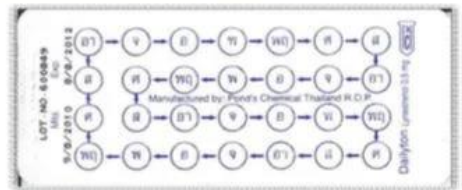
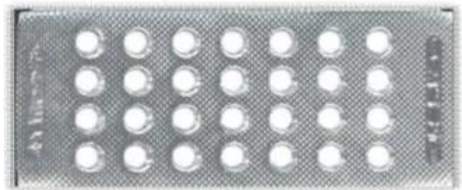
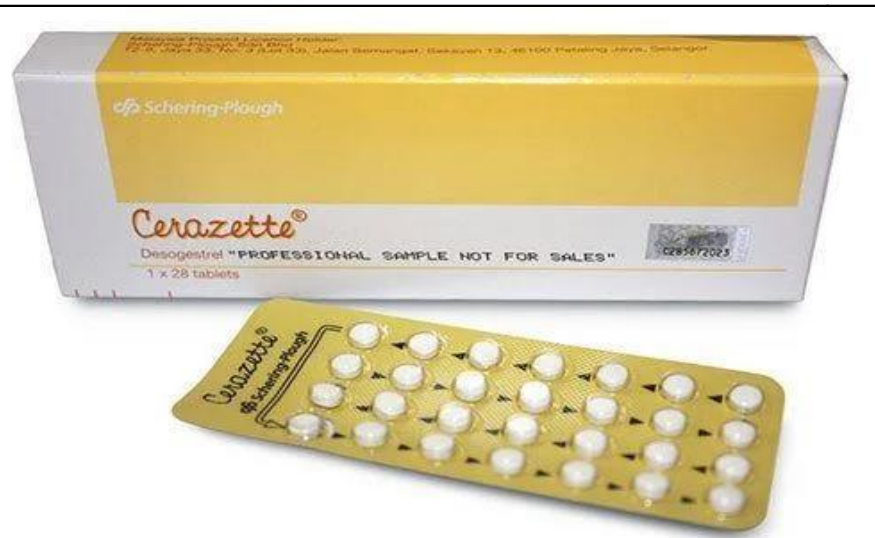


วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

ข) ยาคุมกำเนิดโปรเจสติน (Progestin-only contraceptive pills)

เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่ประกอบด้วยโปรเจสตินเพียงชนิดเดียว เหมาะที่จะใช้ในสตรีที่มีข้อห้ามในการใช้เอสโตรเจน เช่น สตรีหลังคลอดที่ให้นมบุตร สตรีที่มีโรคที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเอสโตรเจน หรือมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมากกว่าปกติ การรับประทานยาในกลุ่มนี้จะต้องรับประทานทุกวันติดต่อกันไม่มีการหยุดรับประทานประจำเดือน จะไม่มาเป็นรอบๆ เหมือนการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดรวม แต่จะมาแบบกระปริดกระปรอย

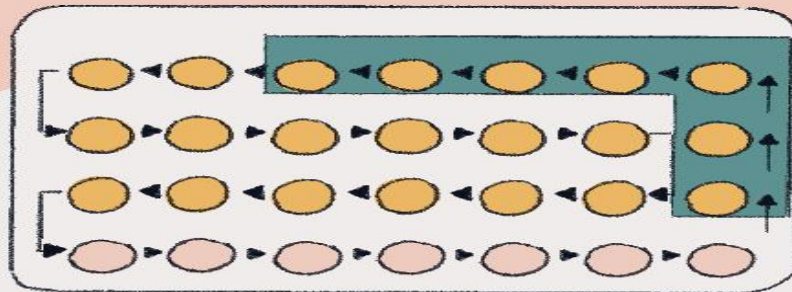






Parents One

การคุมกำเนิดของผู้หญิง ยาเม็ดคุมกำเนิด



ต้องกิน
ทุกวัน

ช่วยยับยั้งการตกไข่ แปรสภาพของเยื่อบุโพรงมดลูก
ให้ตัวอ่อนฝังตัวไม่ได้

ข้อดี

หาซื้อง่าย เป็นที่นิยม

ผลข้างเคียง

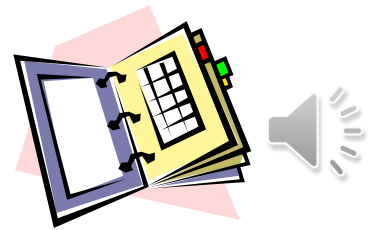
ปวดหัว คลื่นไส้ หน้าเป็นฝ้า
น้ำหนักขึ้น คัดตึงเต้านม



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

ค) ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน/ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency contraceptive pills)

มีส่วนประกอบ ของโปรเจสตินในขนาดที่สูงเช่น Postinor® หรือ Madonna® (Levonorgestrel 0.75 มก.) รับประทานเม็ดแรกภายใน 72 ชั่วโมงหลังที่เพศสัมพันธ์และรับประทานเม็ดที่ 2 ในอีก 12 ชั่วโมงถัดมา ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดประมาณ 75%







ข้อบ่งใช้

- ใช้ป้องกันการข่มขืนกระทำชำเรา
- การใช้วิธีคุมกำเนิดปกติผิดพลาด ไม่ถูกต้องหรือมีเหตุฉุกเฉิน เช่น ถูยงายอนามัยรั้วแตก น้บระยะปลอดภ้ยผิดห้วงอนามัยหลุด ลืมฉีดยาคุมกำเนิดหรือ ลืมรับประทานยาคุมกำเนิดเกิน 3 วัน



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

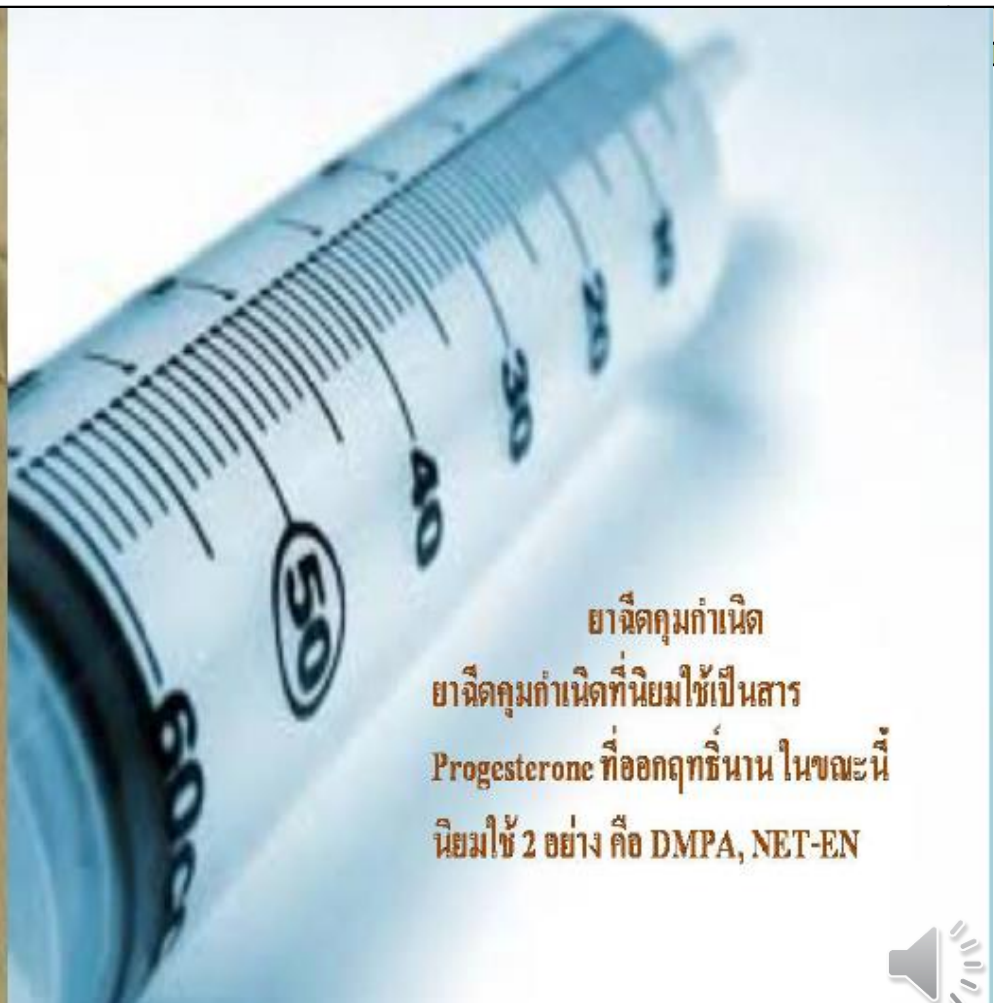
2) ยาฉีดคุมกำเนิด แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ

ก) ยาฉีด Depot medroxy progesterone acetate หรือ DMPA ประกอบด้วยโปรเจสตินอย่างเดียว ขนาดยา 150 มก. ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 3 เดือน ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดดีมากแต่จะทำให้ไม่มีประจำเดือน

ข) ยาฉีด Norethisterone acetate ประกอบด้วยโปรเจสตินอย่างเดียว ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 2 เดือน ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดดีมากแต่จะทำให้ไม่มีประจำเดือน

ค) ยาฉีดฮอร์โมนรวม ประกอบด้วยเอสโตรเจนและโปรเจสติน (Estradiol valerate + Norethisterone acetate) ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 1 เดือน ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดดีมาก มีประจำเดือนมาตามปกติ





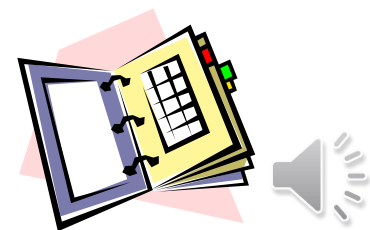
ยาฉีดคุมกำเนิด
ยาฉีดคุมกำเนิดที่นิยมใช้เป็นสาร
Progesterone ที่ออกฤทธิ์นาน ในขณะ
นี้ นิยมใช้ 2 อย่าง คือ DMPA, NET-EN



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

3) ยาฝังคุมกำเนิด

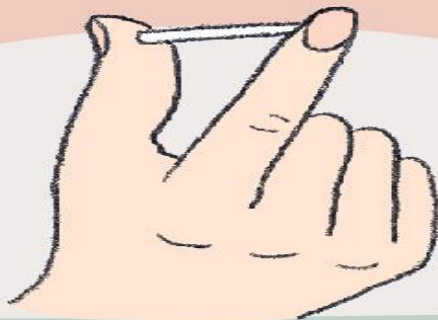
ประกอบด้วยโปรเจสตินอย่างเดียว บรรจุอยู่ในหลอดเล็กๆ ที่ค่อยๆ ปล่อยออกมาเช่น Implanon® เป็นยาฝังไว้ใต้ท้องแขนชนิดแท่งเดียว มีส่วนประกอบของยา Etonogestrel ใช้คุมกำเนิดได้ 3 ปี ออกฤทธิ์เหมือนยาฉีดคุมกำเนิด หรืออีกชนิดหนึ่งที่มีในท้องตลาดคือ Jadelle® เป็นยาฝังไว้ใต้ท้องแขนชนิด 2 แท่ง มีส่วนประกอบของ Levonorgestrel ใช้คุมกำเนิดได้ 5 ปี





Parents One

การคุมกำเนิดของผู้หญิง ยาฝังคุมกำเนิด



ฝังครั้งเดียว
คุมได้นาน
3-5 ปี

นำฮอร์โมนโปรเจสทินบรรจุไว้ในหลอด
มาฝังไว้ที่ใต้ผิวหนังบริเวณใต้ท้องแขนฝั่งที่ไม่ถนัด

ข้อดี

ประสิทธิภาพสูง สะดวก
ไม่มีผลต่อการหลั่งน้ำนม

ข้อเสีย

ต้องฝังและถอดโดยแพทย์
ประจำเดือนอาจมา
แบบกะปริบกะปรอย



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

4) ห่วงอนามัย หรือห่วงคุมกำเนิด (Intrauterine device หรือย่อว่า ไอยูดี/IUD) ที่นิยมใช้ในปัจจุบันมี 2 กลุ่ม

ก) ห่วงอนามัยที่มีสารทองแดงประกอบ (Copper IUD) เช่น Multiload 250A จะมีพื้นที่ผิวทองแดง 250 ตารางมิลลิเมตร, Multiload 375A, Copper T 380A ห่วงอนามัยเหล่านี้จะไปทำให้ สภาพในโพรงมดลูกไม่เหมาะสมแก่การฝังตัวของไข่ที่ปฏิสนธิแล้ว

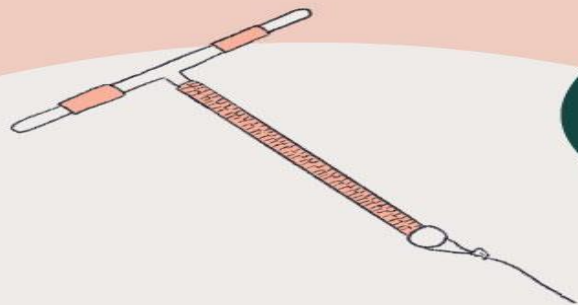
ข) ห่วงอนามัยที่เคลือบฮอร์โมนสังเคราะห์โปรเจสติน (Levonorgestrel – contained IUD) ห่วงอนามัยชนิดมีฮอร์โมน ที่มีขายในประเทศไทยมีชื่อการค้าคือ Mirena® โดยที่จะเคลือบฮอร์โมนที่แกนของห่วงอนามัยแทนการพันด้วยทองแดงตามที่กล่าวมา นอกจากช่วยป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนแล้ว ฮอร์โมนจะมีผลเสริมการทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลง ผู้ที่ใส่ห่วงอนามัยชนิดนี้จะมีประจำเดือนลดลงอย่างมากจึงเหมาะที่จะใช้ในสตรีที่มีประจำเดือนมากอยู่แล้ว





Parents One

การคุมกำเนิดของผู้หญิง ห่วงอนามัย



คุมกำเนิด
ได้นาน
3-10 ปี

เป็นเครื่องมือแพทย์ชิ้นเล็กๆ ใส่เข้าไปในโพรงมดลูก
เพื่อให้สภาพในมดลูกไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน

ข้อดี

สะดวก ประหยัดและปลอดภัยสูง
มีประจำเดือนตามปกติ
หลังเลิกใช้ตั้งครรภ์ได้ทันที

ข้อเสีย

ต้องให้แพทย์เป็นผู้ใส่ให้
อาจมีอาการแทรกซ้อน

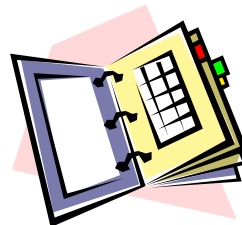


วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

5) ถุงยางอนามัย แบ่งเป็น

ก) ถุงยางอนามัยสำหรับบุรุษ/ถุงยางอนามัยชาย นอกจากจะช่วยคุมกำเนิดแล้วสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย

ข) ถุงยางอนามัยสตรี นอกจากจะช่วยคุมกำเนิดแล้วสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วยเช่นกัน





MALE



FEMALE



โลชั่น วาสลีน ออยล์ ตัวการทำให้ถุงยางแตก

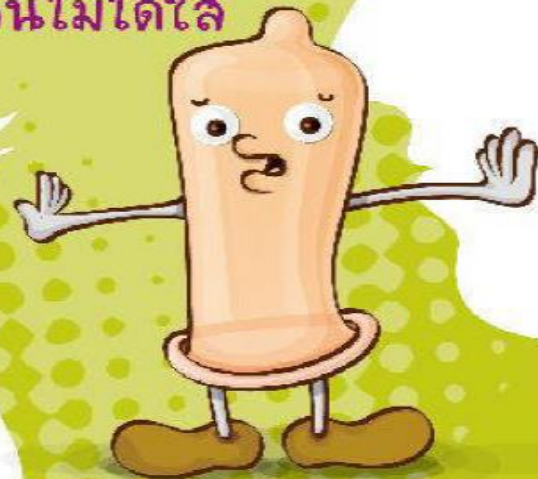
เพราะสิ่งเหล่านี้มีส่วนผสมของน้ำมัน
ที่เป็นตัวการทำให้ถุงยางแตกระหว่างใช้งาน
หากต้องการเพิ่มความหล่อลื่นขณะมีเพศสัมพันธ์
ควรใช้เจลที่ใช้กับถุงยางโดยเฉพาะ
ซึ่งมีน้ำเป็นส่วนผสม



ภาพ : คุกกี้ คุกกี้ คุกกี้

20/08/58

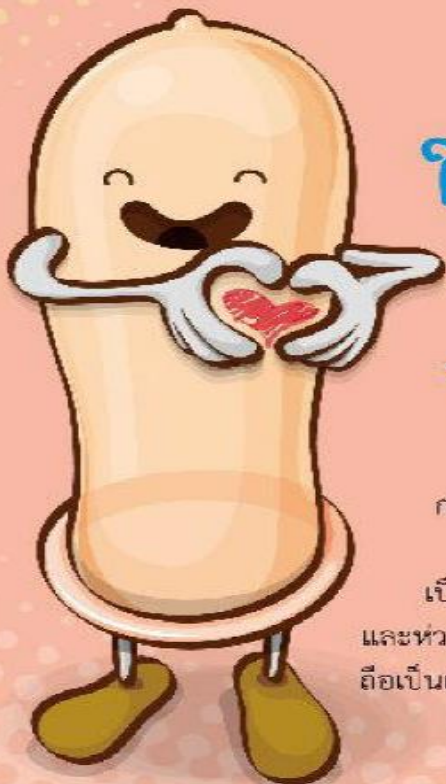
ใส่ไกล้หลัง ก็เหมือนไม่ได้ใส่



เพราะคุณต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นของกันและกันแล้ว
คุณจึงมีโอกาที่จะท้อง ติดโรคทางเพศสัมพันธ์
และเอชไอวี แต่...เรื่องแบบนี้จะไม่เกิดขึ้น
เมื่อสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนการมีเพศสัมพันธ์

ภาพ : คุกกี้ คุกกี้ คุกกี้

20

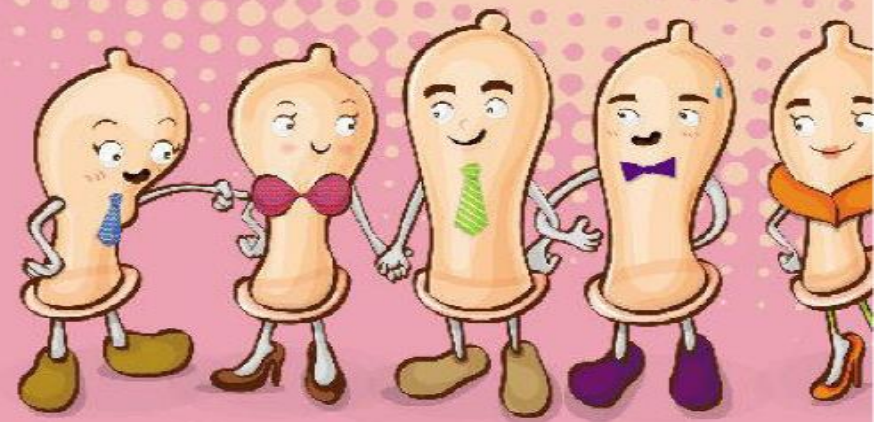


ใช้ถุงยาง “ไม่ใช้” ไม่ไว้ใจ

การสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง
ที่มีเพศสัมพันธ์
เป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความจริงใจ
และห่วงใยในความปลอดภัยซึ่งกันและกัน
ถือเป็นเพศสัมพันธ์อย่างมีความรับผิดชอบ

www.tecnpath.or.th

20/08/58



ไม่ว่าเพศไหนก็พกได้

ถุงยางคืออุปกรณ์ชนิดเดียวที่สามารถป้องกันท้อง
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอชไอวีได้
การพกถุงยางจึงเท่ากับการพกความปลอดภัยให้ตัวเอง
หรือคุณจะยอมให้ “ความปลอดภัย” ของตัวเอง
ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคนอื่น?

www.tecnpath.or.th

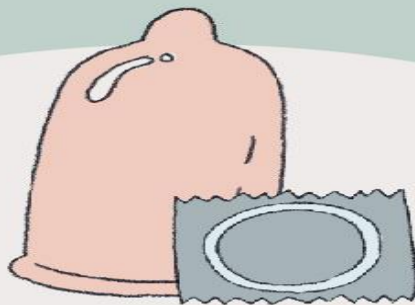
21





Parents One

การคุมกำเนิดของผู้ชาย ถุงยางอนามัย



ป้องกัน
โรค

ถ้าใช้อย่างถูกวิธีจะคุมกำเนิดได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง
สามารถช่วยป้องกันโรคและการตั้งครรภ์

ข้อดี

หาซื้อง่าย

พกติดตัวได้ง่ายและสะดวก

ข้อเสีย

ต้องใช้ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์

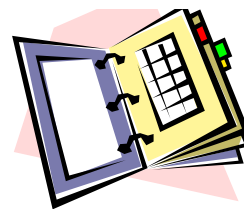
อาจมีการแพ้สารเคมี



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

6) วงแหวนคุมกำเนิด

เป็นนวัตกรรมใหม่ของการคุมกำเนิดที่มีการดัดแปลงจากการรับประทานหรือ ฉีดยามาเป็นการเหน็บยาไว้ในช่องคลอดเฉพาะที่เพื่อลดอาการผลข้างเคียงคลื่นไส้ อาเจียน ไม่ต้องรับประทานยาทุกวันเช่น NuvaRing® ประกอบด้วย Estrinyl estradiol และ Etonogestrel ยาจะถูกรับในวงแหวนพลาสติกเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว มีลักษณะนิ่ม สามารถใส่ได้ด้วยตนเอง ใส่ได้นานครั้งละ 3 สัปดาห์แล้วเอาออก 1 สัปดาห์เป็นช่วงรอให้มีประจำเดือนต่อไปจึงใส่วงแหวนใหม่ในรอบถัดไป



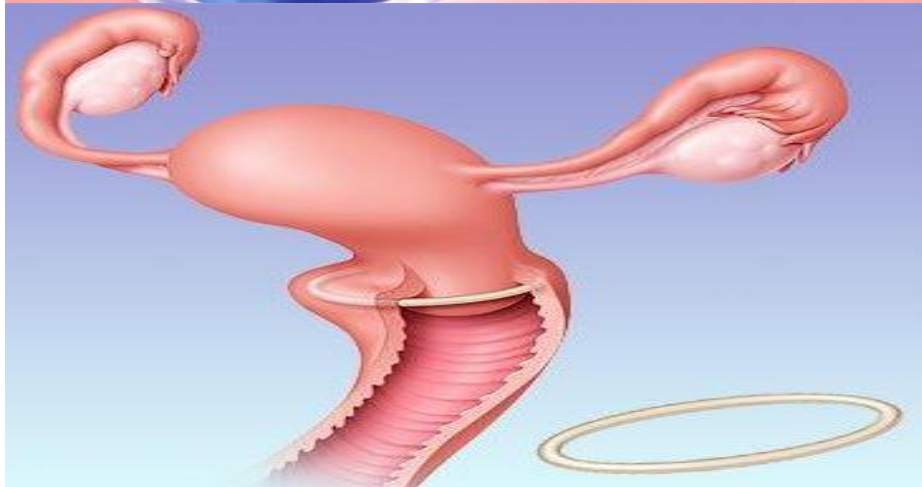
วิธีการใช้

- คล้ายกับการกินยาคุมคือสวมใส่ในวันแรกที่ประจำเดือนมา ใช้ทั้งหมด 21 วัน ถอดออกแล้วนับ 7 วัน แล้วใส่อันใหม่
 - 1. ให้เริ่มใส่ห่วงอนามัยในวันแรกของการมีเลือดประจำเดือนออกมา
 - 2. ล้างมือให้สะอาด ฉีกซองออก หยิบวงแหวนออกมา
 - 3. บีบวงแหวนเข้าหากันด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ แล้วจึงค่อย ๆ สอดวงแหวนเข้าไปในช่องคลอด นิ้วชี้ดันเข้าไปให้สุด หากใส่แล้วรู้สึกระคาย ให้ดันวงแหวนให้ลึกเข้าไปในช่องคลอดอีก

ในการใส่วงแหวนคุมกำเนิดครั้งแรกนั้นจะยังไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที

ดังนั้นในช่วง 7 วันแรกของการใส่วงแหวน จึงต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบอื่นร่วมด้วยเสมอ เช่น การสวมถุงยางอนามัย หรืองดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงระยะนั้น







Parents One

การคุมกำเนิดของผู้หญิง

วงแหวนคุมกำเนิด



เป็นแหวนพลาสติกนุ่มและยืดหยุ่นขนาดเล็ก
ใช้สำหรับใส่เข้าไปในช่องคลอด

ข้อดี

สวมและถอดง่ายด้วยตัวเอง
ช่วยลดอาการ
ข้างเคียงจากฮอร์โมน

ข้อเสีย

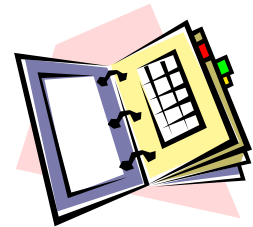
ต้องใช้ใบสั่งของแพทย์ในการซื้อ
บางรายอาจ
ระคายเคืองช่องคลอด



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

7) แผ่นแปะคุมกำเนิด/ยาคุมกำเนิดชนิดแผ่นแปะผิวหนัง

เป็นนวัตกรรมใหม่ของการคุมกำเนิดเช่นกัน เช่น Evra patch® ประกอบด้วย Estrinyl estradiol และ Norelgestromin มีขนาด 2 x 2 นิ้ว ใช้แปะติดบริเวณผิวหนังที่แห้ง ใช้ 1 แผ่นต่อสัปดาห์ ใช้ 3 สัปดาห์หยุด 1 สัปดาห์ รอให้มีประจำเดือนเหมือนการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด





แผ่นแปะคุมกำเนิด
ง่าย สะดวก...หมดปัญหา ลืมกินยา





Parents One

การคุมกำเนิดของผู้หญิง

แผ่นแปะคุมกำเนิด



1 แผ่น
ใช้
7 วัน

ใช้แปะบริเวณผิวหนัง (ที่ไหนก็ได้) จะค่อยๆ
ปล่อยฮอร์โมนควบคุมออกมาและซึมเข้ากระแสเลือด

ข้อดี

ใช้งานง่าย
ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ
หลังเลิกใช้ตั้งครรภ์ได้ทันที

ข้อเสีย

ต้องเปลี่ยนแผ่นยา
เมื่อครบ 7 วัน
อาจจะคายเคืองบริเวณที่แปะ



วิธีการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

8) การใช้ยาหรือสารทำลายตัวอสุจิ/การคุมกำเนิดด้วยยาฆ่าอสุจิ

มีขายหลายรูปแบบทั้งแบบ เป็นเม็ดที่ใช้ใส่เข้าไปในช่องคลอด ครีม หรือเจล โดยที่ต้องใช้สารเหล่านี้เข้าไป

ในช่องคลอดให้ลึกที่สุดก่อนการร่วมเพศ



ยาฆ่าเชื้ออสุจิชนิดเม็ด

- วิธีการใช้จะเหมือนการใช้ยาสอดช่องคลอดทั่วไป โดยให้นั่งยอง ๆ หรือนอนชันเข่า แล้วใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งจับยาสอดเข้าไปในช่องคลอด และใช้นิ้วชี้ดันเข้าไปในช่องคลอดให้ลึกมากที่สุด



ยาฆ่าเชื้ออสุจิในรูปแบบครีมหรือเจลลี่

- ❑ ยารูปแบบนี้จะมีแท่งพลาสติกที่ใช้บรรจุยา ใช้สำหรับสอดแท่งพลาสติกเข้าไปในช่องคลอด แล้วจึงดันยาออกจากหลอดให้มาอยู่ช่องคลอด แล้วรอประมาณ 10-15 นาที ก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์



ตารางแสดงการเปลี่ยนยาคุมกำเนิด

เปลี่ยนจาก ↓	เปลี่ยนเป็น →			
	ชนิดเม็ด	ชนิดแผ่นแปะ	ชนิดฉีด	ชนิดฝัง
ชนิดเม็ด (ทั้งแบบฮอร์โมนรวม และแบบที่มีเฉพาะโพรเจสโตเจน) 	หากกำลังรับประทานยาที่เป็นเม็ดฮอร์โมนของยี่ห้อเดิมอยู่ สามารถหยุดที่เม็ดฮอร์โมนเม็ดใดก็ได้ (ไม่จำเป็นต้องเป็นเม็ดสุดท้าย) แล้วเริ่มเม็ดแรกของยี่ห้อใหม่ต่อไป	เริ่มใช้แผ่นแปะ 1 วัน ก่อนหยุดยาเม็ดฮอร์โมน	เริ่มฉีดยาเข็มแรก 7 วัน ก่อนหยุดยาเม็ดฮอร์โมน	เริ่มฝังยา 4 วัน ก่อนหยุดยาเม็ดฮอร์โมน
ชนิดแผ่นแปะ 	เริ่มรับประทานยา 1 วัน ก่อนดึงแผ่นแปะออก	-	เริ่มฉีดยาเข็มแรก 7 วัน ก่อนดึงแผ่นแปะออก	เริ่มฝังยา 4 วัน ก่อนดึงแผ่นแปะออก
ชนิดฉีดทุก 3 เดือน 	เริ่มรับประทานยา ภายในไม่เกิน 15 สัปดาห์ หลังจากฉีดยาคุมกำเนิดเข็มสุดท้าย	เริ่มใช้แผ่นแปะ ภายในไม่เกิน 15 สัปดาห์ หลังจากฉีดยาคุมกำเนิดเข็มสุดท้าย	-	เริ่มฝังยา ภายในไม่เกิน 15 สัปดาห์ หลังจากฉีดยาคุมกำเนิดเข็มสุดท้าย
ชนิดฝังทุก 3 ปี 	เริ่มรับประทานยา 7 วัน ก่อนถอดยาคุมกำเนิดชนิดฝังออก	เริ่มใช้แผ่นแปะ 7 วัน ก่อนถอดยาคุมกำเนิดชนิดฝังออก	เริ่มฉีดยาเข็มแรก 7 วัน ก่อนถอดยาคุมกำเนิดชนิดฝังออก	-

หมายเหตุ: ข้อมูลในตารางไม่รวมยาคุมกำเนิดชนิดวงแหวน (vaginal ring) หรือห่วงอนามัย (intrauterine device), ฮอร์โมนรวมคือ มีทั้งเอสโตรเจนและโพรเจสโตเจน

การป้องกันการตั้งครรภ์

วิธีคุมกำเนิด	ป้องกัน (%)
■ ยาคุมกำเนิด	95%
■ ฉีดยาคุมกำเนิด	99%
■ ถุงยางอนามัยในผู้ชาย	86%
■ ยาฝังคุมกำเนิด	99%
■ นับระยะปลอดภัย	70-75%
■ หลั่งภายนอกช่องคลอด	60-80%



4. บทบาทในการวางแผนครอบครัว

1. ระดับครอบครัว

ทั้งสามีและภรรยาต้องรับผิดชอบร่วมกันไม่ควรปล่อยเป็นภาระของฝ่ายหญิงฝ่ายเดียว ควรมีการปรึกษาหารือกันถึงการวางแผนระยะเวลาที่เหมาะสมที่จะมีบุตร การเว้นระยะช่วงห่างของการมีบุตร การเลือกวิธีคุมกำเนิดตามความเหมาะสมซึ่งมีหลายวิธีมากตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น และพิจารณาข้อดีข้อด้อยของแต่ละวิธีอย่างละเอียดถี่ถ้วน การคุมกำเนิดในเพศชายทำได้ง่ายกว่า และเจ็บตัวน้อยกว่าในฝ่ายหญิงมาก



บทบาทในการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

2. ระดับชุมชนท้องถิ่น

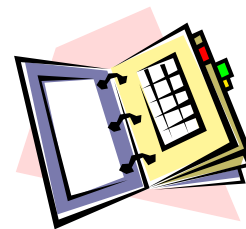
บุคลากรด้านสาธารณสุข เกษัชกร ต้องมีการให้คำปรึกษาหรือคำแนะนำเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวในวิธีต่างๆ อย่างถูกต้อง มีการรณรงค์ให้ความรู้อย่างถูกต้อง มีร้านขายยาในชุมชนที่สามารถให้บริการยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดต่างๆ อย่างเพียงพอ มีสถานพยาบาลที่ให้บริการยาฉีดคุมกำเนิด การใส่ห่วงอนามัย การฝังยาคุมกำเนิด



บทบาทในการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

3. ระดับชุมชนภายนอก

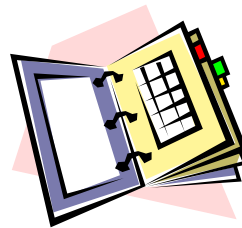
สื่อสารมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ Social network เป็นอีกฝ่ายที่ควรมีบทบาทในการช่วยเหลือสังคม การเผยแพร่ข่าวสารเพื่อให้ประชาชนได้เข้าถึงข้อมูลที่ต้องการเกี่ยวกับการคุมกำเนิด ลดความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการคุมกำเนิด จะทำให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจและยอมรับการคุมกำเนิดมากขึ้น



บทบาทในการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

4. ระดับประเทศ

ควรมีนโยบายอย่างชัดเจนจากผู้บริหารประเทศ โดยเฉพาะในฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้เป็นคือ รัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงมหาดไทย ต้องร่วมกันวางแผนเกี่ยวกับอัตราการเกิดของประชากรที่เหมาะสมกับทรัพยากรที่เรามีอยู่อย่างจำกัด วางแผนนโยบายด้านสาธารณสุข การวางแผนครอบครัว และควรจัดกิจกรรมส่งเสริมณรงค์อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้สอดคล้องและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

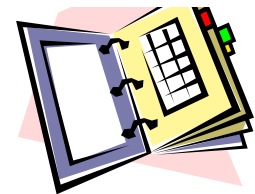


5. ประเด็นในการพิจารณาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว

1. แหล่งบริการในการวางแผนครอบครัว

การใช้บริการวางแผนครอบครัวสามารถเข้าถึงได้โดยแหล่งบริการสุขภาพต่างๆ ดังนี้

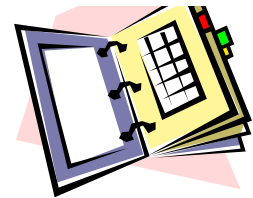
- 1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิด ถุงยางอนามัยชาย สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไปหรือตามร้านสะดวกซื้อต่างๆ
- 1.2 ยาฉีดคุมกำเนิด สามารถรับบริการได้ที่สถานรักษาพยาบาล สถานีอนามัยในท้องถิ่น โรงพยาบาลหรือคลินิกทั่วไป
- 1.3 ยาฝังคุมกำเนิด การใส่ห่วงอนามัย การทำหมัน สามารถรับบริการได้ที่โรงพยาบาลขนาดใหญ่



ประเด็นในการพิจารณาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

2. การวางแผนครอบครัวควรเริ่มเมื่อใด

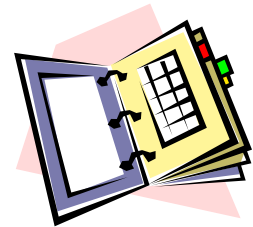
การวางแผนครอบครัวควรเริ่มตั้งแต่ชายและหญิงตกลงจะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน วางแผนจะแต่งงานกัน หรือ ก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์ ชายและหญิงควรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าจะมีบุตรหลังแต่งงาน/การมีเพศสัมพันธ์เลยหรือไม่ หรือจะเว้นระยะการมีบุตรออกไปก่อน จะเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดแบบไหนดี รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดหรือ ฉีดยาคุมกำเนิด เพราะระยะเวลาในการเริ่มการคุมกำเนิดมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของยาเช่น จะแต่งงานอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้าซึ่งตรงกับช่วงตกไข่พอดี หากมีเพศสัมพันธ์ช่วงนั้นจะมีโอกาสตั้งครรภ์สูงสุด จึงอาจต้องรับประทานยาก่อนหน้าที่จะถึงวันแต่งงานอย่างนี้ เป็นต้น



ประเด็นในการพิจารณาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

3. ควรต้องปรึกษาใครในการวางแผนครอบครัว

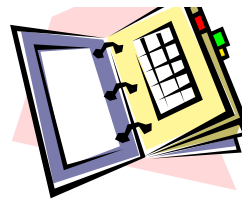
การวางแผนครอบครัวสามารถปรึกษาคนใกล้ชิดที่มีประสบการณ์ในการวางแผนครอบครัว เช่นแม่หรือพี่สาว น้องสาว เพื่อน อย่างไรก็ตามปัจจุบันมีความรู้มากมายที่สามารถค้นคว้าได้ทั้งจากหนังสือหรืออินเทอร์เน็ตได้ นอกจากนี้แพทย์เภสัชกรเป็นบุคลากรที่มีความรู้ด้านนี้เป็นอย่างดี สามารถไปปรึกษาได้โดยเฉพาะสูตินรีแพทย์



ประเด็นในการพิจารณาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

4. การซื้อยาคุมกำเนิดกินเองดีหรือไม่

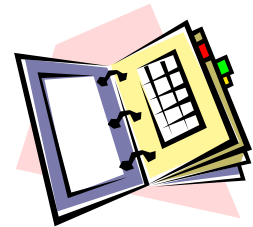
ปัจจุบันมียาเม็ดคุมกำเนิดขายตามร้านขายยาในท้องตลาดทั่วไปหลากหลายประเภทและหลากหลายยี่ห้อ มีทั้งชนิดฮอร์โมนรวม ฮอร์โมนเดี่ยว ยาคุมฉุกเฉิน ยาฮอร์โมนต่ำ ฮอร์โมนสูง จำนวน 21 เม็ด จำนวน 28 เม็ด หากเราไม่มีความรู้แน่ชัดควรเลือกซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกรคอยให้คำปรึกษาจะปลอดภัยดีกว่าที่จะซื้อมารับประทานเองหรือควรปรึกษาแพทย์ นอกจากนั้นหลังจากรับประทานยาแผงแรกต้องสังเกตอาการ หากไม่มีปัญหาถือว่าคือไม่ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน จึงซื้อรับประทานเองต่อได้ แต่ถ้าพบปัญหาควรกลับไปปรึกษาแพทย์เภสัชกรหรือสูตินรีแพทย์



ประเด็นในการพิจารณาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

5. กรณีใดจึงควรต้องปรึกษาแพทย์ในการวางแผนครอบครัว

หากเรามีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ปวดศีรษะ ไมเกรน ควรต้องปรึกษาแพทย์/สูตินรีแพทย์ในการวางแผนครอบครัวเสมอ เพราะการคุมกำเนิดแต่ละวิธีเหมาะสมในแต่ละกลุ่มโรคไม่เหมือนกัน หรือหากต้องการเลือกวิธีฉีดยาคุมกำเนิด ฝังยาคุมกำเนิด ใส่ห่วงอนามัยซึ่งเป็นหัตถการที่ต้องทำโดยแพทย์เท่านั้น จึงต้องไปพบแพทย์ทั้งที่คลินิก โรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลรัฐบาลที่มีการให้บริการด้านวางแผนครอบครัว



ประเด็นในการพิจารณาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว (ต่อ)

6. ควรเตรียมตัวในการพบแพทย์อย่างไร และใครควรไปพบแพทย์บ้าง

การเตรียมตัวเมื่อไปพบแพทย์เพื่อรับการคุมกำเนิด ควรไปช่วงที่กำลังมีประจำเดือน หรือประจำเดือนหยุดใหม่ๆ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์ หากจะเริ่มการคุมกำเนิดก็จะได้เริ่มเลยเช่น ใส่ห่วงอนามัย ฉีดยาคุมกำเนิด หากเป็นไปได้สามีควรไปเป็นกำลังใจให้ภรรยาเพราะจะได้รับฟังคำแนะนำและการปฏิบัติตัวของทั้งสองฝ่ายไปพร้อมๆ กันเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงสุด





Thank You

And Good Luck

