

การคุมกำเนิด

คุณสามารถคุมกำเนิดได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อคุณมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดกับผู้ชาย คุณมีสิทธิใช้การคุมกำเนิดและเลือกวิธีคุมกำเนิดด้วยวิธีที่เหมาะสมกับคุณที่สุด

ทำไมคุณจึงจำเป็นต้องใช้การคุมกำเนิด?

เมื่อคุณมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดกับผู้ชาย ตัวอสุจิอาจเข้าผสมพันธ์กับไข่ของคุณซึ่งสามารถทำให้เกิดการตั้งครรภ์ หากคุณไม่ต้องการตั้งครรภ์ คุณสามารถใช้การคุมกำเนิดได้

การคุมกำเนิดประเภทต่างๆ

ไม่มีการคุมกำเนิดประเภทใดที่ได้ผล 100% การคุมกำเนิดทุกวิธีมีทั้งข้อดีและข้อเสีย มีหลายเรื่องที่จะต้องคำนึงถึงเมื่อเลือกวิธีคุมกำเนิด เช่น ประสิทธิภาพ ค่าใช้จ่าย ใช้ได้ง่ายแค่ไหน และช่วงอายุของคุณ

วิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลที่สุดมีดังต่อไปนี้

ยาคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ออกฤทธิ์นาน (LARC)

LARC เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง ข้อดีคือคุณไม่ต้องคิดถึงเรื่องการคุมกำเนิดทุกวันหรือทุกเวลาที่คุณมีเพศสัมพันธ์

การฝังฮอร์โมน (Implanon®)

การฝังฮอร์โมนได้ผลมากกว่า 99% แพทย์หรือพยาบาลใส่ยาคุมกำเนิดชนิดฝังขนาดเล็กเข้าไปใต้ผิวหนังที่ต้นแขนของคุณ ยาคุมกำเนิดชนิดฝังจะปล่อยฮอร์โมนโปรเจสโตเจนซึ่งจะหยุดการตกไข่ออกมา ยาคุมกำเนิดชนิดฝังนี้มีอายุสามปี

การฉีดฮอร์โมนดีโป โปรเวรา (Depo Provera)

การฉีดฮอร์โมนได้ผลมากกว่า 96% แพทย์หรือพยาบาลฉีดฮอร์โมนโปรเจสโตเจนให้คุณทุก 12 สัปดาห์ซึ่งจะหยุดการตกไข่

ห่วงอนามัยคุมกำเนิด (IUD)

IUD ได้ผลมากกว่า 99% IUD แบบฮอร์โมนจะได้ผลดีกว่าแบบทองแดงเล็กน้อย แพทย์หรือพยาบาลใส่ห่วง IUD (อุปกรณ์เล็ก ๆ รูปตัว T) เข้าไปที่มดลูกผ่านทางช่องคลอดซึ่งจะช่วยหยุดอสุจิไม่ให้เข้าถึงไข่ได้ IUD แบบฮอร์โมน (Mirena® หรือ Kyleena®) อยู่ได้นานห้าปี ส่วน IUD ทองแดง (copper IUD) อยู่ได้นานห้าถึงสิบปี

ยาเม็ดคุมกำเนิด (การคุมกำเนิดทางปาก)

ยาเม็ดคุมกำเนิดได้ผลมากกว่า 93% คุณจะต้องกินยาเม็ดคุมกำเนิดในเวลาเดียวกันทุกวันเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ การคุมกำเนิดทางปากมีสองประเภทหลัก

- ยาเม็ดคุมกำเนิดทางปากรวม ซึ่งบรรจุฮอร์โมนเอสโตรเจนกับฮอร์โมนโปรเจสโตเจน
- ยาเม็ดคุมกำเนิดที่บรรจุเฉพาะโปรเจสโตเจน (มินิ พิล)

ห่วงช่องคลอด

ห่วงช่องคลอดได้ผลมากกว่า 93% ห่วงช่องคลอดมีฮอร์โมนเหมือนกันกับที่ผสมในยาเม็ดคุมกำเนิดทางปาก คุณใส่ห่วงใหม่เข้าไปให้ลึกๆ ในช่องคลอดทุกเดือน และปล่อยทิ้งไว้สามสัปดาห์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

ถุงยางอนามัย และหมวกครอบปากมดลูก (วิธีวางกัน)

การคุมกำเนิดโดยใช้วิธีวางกันทำงานด้วยการหยุดอสุจิไม่ให้ไปถึงไข่ เหล่านี้รวมถึง

- ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชายที่สวมใส่ครอบอวัยวะเพศขณะต้นตัว (ได้ผลมากกว่า 88%)
- ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง แผ่นยางที่สวมใส่พอดี ๆ เข้าไปในช่องคลอด (ได้ผลมากกว่า 79%)
- หมวกครอบปากมดลูกเป็นหมวกซิลิโคน นิ่มที่ใส่เข้าไปในช่องคลอดก่อนการมีเพศสัมพันธ์ (ได้ผลมากกว่า 82%)

ถุงยางอนามัยเป็นการคุมกำเนิดเพียงรูปแบบเดียวที่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STI) ถุงยางอนามัยยังสามารถใช้ร่วมกับการคุมกำเนิดรูปแบบอื่นได้

การคุมกำเนิดแบบถาวร

การคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับสตรีเกี่ยวข้องกับการปิดท่อรังไข่เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ผู้ชายสามารถมีการคุมกำเนิดแบบถาวรได้ที่เรียกว่า “การตัดหลอดนำอสุจิ” คุณควรพิจารณากระบวนการเหล่านี้ หากคุณไม่ต้องการตั้งครรภ์ในอนาคตเท่านั้น การคุมกำเนิดแบบถาวรมีประสิทธิภาพมากกว่า 99%

การคุมกำเนิดฉุกเฉิน

การคุมกำเนิดฉุกเฉินเป็นที่รู้จักในนาม ยาเม็ด “ในเช้าหลังการมีเพศสัมพันธ์” ด้วย คุณสามารถใช้ยานี้ได้หากคุณลืมทานยาคุมกำเนิดปกติ หรือเมื่อคุณมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน หรือหากถุงยางอนามัยแตกระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

ยาเม็ดคุมกำเนิดป้องกันหรือทำให้การตกไข่ล่าช้า – แต่ไม่ป้องกันการตั้งครรภ์เสมอไป ขอรับยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินได้จากแพทย์ หรือเภสัชกรโดยไม่ต้องมีใบสั่งยา ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินได้ผล 85% และมีประสิทธิภาพที่สุดหากทานภายใน 24 ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดกับผู้ชาย

คุณควรจะไปพบแพทย์เมื่อไหร่

หากคุณไม่แน่ใจว่าควรใช้การคุมกำเนิดวิธีใด โปรดปรึกษาแพทย์ แพทย์สามารถอธิบายข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีเพื่อที่คุณจะตัดสินใจได้ว่าวิธีใดที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

คุณจำเป็นต้องมีใบสั่งยาสำหรับการคุมกำเนิดบางรูปแบบ เช่น LARC ห่วงช่องคลอด และยาเม็ดคุมกำเนิด

如果你有เพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรับการตรวจสุขภาพทางเพศเป็นประจำกับแพทย์หรือพยาบาลด้านสุขภาพทางเพศ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม แหล่งข้อมูล และเอกสารอ้างอิง ไปที่ jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

 **Jean Hailes**
for Women's Health

โทรศัพท์ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health รู้สึกขอบคุณที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย

อัปเดตล่าสุด พ.ค. 2023

ข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบ: ข้อมูลนี้ไม่ได้แทนที่คำแนะนำทางการแพทย์ หากคุณกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณให้พูดคุยกับแพทย์หรือทีมดูแลสุขภาพของคุณ

เราเขียนข้อมูลสุขภาพสำหรับผู้ที่มีภูมิหลัง ประสบการณ์และอัตลักษณ์ที่หลากหลาย เราใช้คำว่า ‘ผู้หญิง’ แต่เรายอมรับว่าคำนี้ไม่ครอบคลุมถึงทุกคนที่อาจใช้เนื้อหาของเรา

© Jean Hailes for Women's Health 2023