

การคุมกำเนิด

คุณสามารถใช้วิธีคุมกำเนิดได้หลายวิธีเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อคุณมีเพศสัมพันธ์กับชาย คุณมีสิทธิคุมกำเนิดและเลือกวิธีคุมกำเนิดวิธีหนึ่งวิธีใดที่เหมาะสมกับคุณที่สุด



ทำไมคุณต้องการคุมกำเนิด?

เมื่อคุณมีเพศสัมพันธ์กับชายแบบสอดองคชาติเข้าไปในช่องคลอด อสุจิของชายอาจผสมพันธุ์กับไข่ของคุณ ซึ่งสามารถทำให้คุณตั้งครรภ์ได้ หากคุณไม่ต้องการตั้งครรภ์ คุณสามารถใช้การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดประเภทต่างๆ

ไม่มีการคุมกำเนิดประเภทใดที่ได้ผล 100% ทุกวิธีการคุมกำเนิดมีทั้งข้อดีและข้อเสีย มีหลายเรื่องที่จะต้องคำนึงถึงเมื่อเลือกวิธีคุมกำเนิดวิธีหนึ่งวิธีใด เช่น ความมีประสิทธิภาพ ค่าใช้จ่าย ใช้ง่ายแค่ไหน หรือวัยของคุณ

วิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลที่สุดมีดังต่อไปนี้:

วิธีคุมกำเนิดระยะยาวที่เปลี่ยนกลับได้ (LARCs)

LARCs เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลดีที่สุด ข้อดีคือคุณไม่ต้องคิดถึงเรื่องการคุมกำเนิดทุกวันหรือทุกเวลาที่คุณมีเพศสัมพันธ์

LARCs รวมถึง:

- แบบฝังฮอร์โมน (Implanon®)
 - แพทย์หรือพยาบาลฝังอุปกรณ์เล็กๆ เข้าไปได้ผิวหนังที่ต้นแขนของคุณ
 - เครื่องฝังนี้จะปล่อยสารฮอร์โมนโปรเจสตोजิน ซึ่งป้องกันการตกไข่และทำให้เมือกที่ปากมดลูกหนาขึ้นซึ่งจะป้องกันไม่ให้อสุจิผ่านเข้าไปในมดลูก
 - เครื่องฝังฮอร์โมนนี้มีอายุสามปี
 - เครื่องฝังฮอร์โมนนี้มีประสิทธิภาพระหว่าง 99.7% – 99.95%
- การฉีดฮอร์โมนดีโป โพรเวรา (Depo Provera)
 - แพทย์หรือพยาบาลจะฉีดฮอร์โมนโปรเจสตोजินให้คุณทุกๆ 12 สัปดาห์
 - ฮอร์โมนโปรเจสตोजินป้องกันการตกไข่ (คือเมื่อไข่ไขปล่อยไข่ออกมา) และทำให้เมือกที่ปากมดลูกหนาขึ้น
 - การฉีดฮอร์โมนได้ผลระหว่าง 96% – 99.8%
- ห่วงอนามัย (อินทรายูเทอริน ดีไวซ์) (ไอยูดี) (IUD)
 - แพทย์หรือพยาบาลจะสอดห่วงอนามัย(อุปกรณ์รูปร่างเหมือนตัว T เล็กๆ) เข้าไปในมดลูกผ่านทางช่องคลอด
 - อุปกรณ์ไอยูดีจะป้องกันไม่ให้อสุจิเข้าไปถึงไข่
 - ไอยูดีฮอร์โมน (Mirena® หรือ Kyleena®) ใช้งานได้นานห้าปี
 - ส่วนไอยูดีทองแดง (copper IUD) ใช้งานได้นานห้าถึงสิบปี
 - IUD ได้ผลระหว่าง 99.5% – 99.9% (ไอยูดีฮอร์โมนมีประสิทธิภาพสูงกว่าไอยูดีทองแดงเล็กน้อย)

เดอะ พิล (การคุมกำเนิดทางปาก)

คุณจะต้องกินยาเม็ดคุมกำเนิดในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

ยาเม็ด เดอะ พิล นี้ได้ผลระหว่าง 93% – 99.5%

มียาเม็ดคุมกำเนิดทางปากอยู่สองประเภทใหญ่ๆ:

- ยาเม็ดคุมกำเนิดทางปากรวม ซึ่งบรรจุฮอร์โมนเอสโตรเจนกับฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน
- ยาเม็ดบรรจุเฉพาะโปรเจสเตอโรน (มินิ พิล)

ห่วงช่องคลอด (Vaginal ring)

ห่วงช่องคลอดมีฮอร์โมนชนิดเดียวกับกับที่อยู่ในยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม คุณเอาห่วงใหม่ใส่เข้าไปให้ลึกๆ ในช่องคลอดทุกเดือน ทิ้งไว้ที่นั่นสามสัปดาห์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ห่วงช่องคลอดมีประสิทธิภาพระหว่าง 93% – 99.5%

ถุงยางอนามัย (คอนดอม) และ กะบังลม (ไดอาแฟรม)

การคุมกำเนิดโดยใช้วิธีวางกันเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อสperm เข้าถึงไข่

ยกตัวอย่าง เช่น:

- ถุงยางอนามัยชาย (คอนดอม)
 - เป็นถุงยางหรือถุงใยสังเคราะห์ที่สวมลงบนองคชาติที่แข็งตัว
 - ถุงยางอนามัยชายมีประสิทธิภาพระหว่าง 88% – 98%
- ถุงยางอนามัยหญิง
 - ปลอกที่สวมช่องคลอดอย่างหลวมๆ
 - ถุงยางอนามัยหญิงมีประสิทธิภาพระหว่าง 79% – 95%
- กะบังลม
 - วางฝาซิลิโคนที่มึนๆ ไว้ในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อสperm เข้าไปถึงไข่
 - กะบังลมมีประสิทธิภาพ 82% – 86%

การคุมกำเนิดส่วนมากไม่คุ้มกันคุณจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (เอสทีไอ)

วิธีการคุมกำเนิดส่วนมากไม่คุ้มกันคุณจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นการคุมกำเนิดวิธีเดียวที่ให้ความคุ้มกันด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สามารถใช้ถุงยางอนามัยกับการคุมกำเนิดแบบอื่นๆ คุณสามารถซื้อถุงยางอนามัยได้จากร้านขายปลีกทั่วไป รวมทั้งร้านขายยา และซูเปอร์มาร์เก็ต

การคุมกำเนิดแบบถาวร

การคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับสตรีเกี่ยวข้องกับการปิดท่อทางเดินรังไข่เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ เรียกว่าการมัดท่อรังไข่ หรือ “การผูกท่อรังไข่ของคุณ” ควรคำนึงถึงวิธีการนี้ต่อเมื่อคุณไม่ต้องการตั้งครรภ์อีกต่อไปในอนาคต

ผู้ชายสามารถคุมกำเนิดแบบถาวรได้เช่นเดียวกันด้วยการตัดหลอดท่อน้ำสperm หรือที่เรียกว่า วาเซกโตมี การคุมกำเนิดแบบถาวรมีประสิทธิภาพมากกว่า 99%

การคุมกำเนิดฉุกเฉิน

การคุมกำเนิดฉุกเฉินเป็นที่รู้จักในนาม ยาเม็ด “หลังเข้า” หรือ “มอร์นิง आफเตอร์ พิล” ด้วย คุณสามารถใช้ยานี้ได้ถ้าคุณลืมกินยาเม็ด “เดอะ พิล”, มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน หรือถุงยางอนามัยปริระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ยาเม็ด “เดอะ พิล” ป้องกันหรือทำให้การตกไข่ล่าช้า – แต่ไม่ป้องกันการตั้งครรภ์เสมอไป มีประสิทธิภาพประมาณ 85% และได้ผลดีที่สุดถ้ากินภายใน 24 ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์ ขอรับยาคุมกำเนิดฉุกเฉินได้จากแพทย์ หรือเภสัชกร โดยไม่ต้องมีใบสั่ง

เมื่อไหร่ที่คุณควรพบแพทย์

ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าควรใช้การคุมกำเนิดวิธีใด โปรดปรึกษาแพทย์ แพทย์สามารถอธิบายผลดีและผลเสียของแต่ละวิธี เพื่อที่คุณจะได้ตัดสินใจได้ถูกต้อง

ยาคุมกำเนิดบางชนิดเช่น LARCs, ห่วงช่องคลอด และยาเม็ดเดอะ พิล จะต้องให้แพทย์เป็นผู้ออกใบสั่ง

ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์เป็นประจำ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรับการตรวจสุขภาพทางเพศเป็นประจำกับแพทย์หรือพยาบาลด้านสุขภาพทางเพศ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่

www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

แก้ไขปรับปรุง สิงหาคม 2022

แผ่นข้อเท็จจริงนี้ออกแบบไว้เพื่อเป็นข้อมูลและการศึกษา มิได้เจตนาให้เป็นคำแนะนำด้านการแพทย์โดยเฉพาะ หรือแทนคำแนะนำของแพทย์ของคุณ

Jean Hailes for Women's Health ขอขอบคุณความสนับสนุนของรัฐบาลออสเตรเลียด้วยความขอบพระคุณ

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes ใช้นโยบายกว้างๆ และครอบคลุมต่อเรื่องสุขภาพของสตรี คำว่า “สตรี” และ “เด็กสาว” ที่ใช้ในแผ่นข้อเท็จจริงนี้หมายถึงสตรี เด็กสาว และคนหลากหลายเพศ

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

โทร 03 9453 8999
jeanhailes.org.au