

**ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การคุมกำเนิด**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**การคุมกำเนิด** หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิหรือการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยไม่ให้ตัวอสุจิของฝ่ายชาย เข้าผสมกับไข่ของฝ่ายหญิง จึงไม่เกิดตัวอ่อนในครรภ์

**วิธีการคุมกำเนิด** สามารถแบ่งได้ ดังนี้

๑. แบบชั่วคราว ได้แก่ ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย แผ่นแปะคุมกำเนิด
๒. แบบถาวร คือ การทำหมันในหญิงและชาย
๓. แบบอื่นๆ เช่น การน้บระยะปลอดภัย การหลั่งภายนอก เป็นต้น

วิธีคุมกำเนิดที่วัยรุ่นนิยมใช้ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด (รายเดือน) ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย การน้บระยะปลอดภัย หรือการสวนล้างช่องคลอด เป็นต้น ส่วนวิธีอื่นๆ ได้แก่ ยาฝังคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ห่วงอนามัย มักแนะนำให้ผู้หญิงที่มีลูกแล้ว ส่วนการทำหมันก็เหมาะสำหรับคนที่ไม่ต้องการมีลูกอีกต่อไป

### วิธีคุมกำเนิด

#### ถุงยางอนามัยชาย

- มีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศของตนเพื่อป้องกันการฉีกขาด หรือหลุดระหว่างการใช้
- ควรดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการใช้
- ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว ให้สุดโคนอวัยวะเพศ
- เมื่อเสร็จกิจให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออกทิ้งนี้ หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้
- ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด และสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อนไปพร้อมกันได้
- ความเชื่อที่ว่า สวมถุงยางอนามัยสองชั้นแล้วจะทำให้ปลอดภัยมากขึ้นนั้น ความจริงก็คือ กลับทำให้โอกาสที่ถุงยางจะแตกกว้างง่ายขึ้น เพราะเนื้อยางจะเสียดสีกันและทำให้ฉีกขาดได้ง่าย

## ถุงยางอนามัยสตรี

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ในการคุมกำเนิดและสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เช่นเดียวกับถุงยางอนามัยผู้ชาย และเหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมน แต่เนื่องจากข้อจำกัดของการออกแบบ จึงทำให้ถุงยางอนามัยสตรียังไม่เป็นที่แพร่หลาย
- ถุงยางอนามัยสตรีใช้ใส่เข้าไปภายในช่องคลอดสตรีเพื่อป้องกันสาคัดหลัง อสุจิหรือน้ำลายจากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งระหว่างมีเพศสัมพันธ์หากเกิดการลื่นหลุดของถุงยางอนามัยสตรีควรพิจารณาใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินร่วมด้วย

## ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี ๒ แบบคือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด มีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน
- ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด เม็ดยาที่เพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ดเป็นวิตามินที่ช่วยให้รับประทานยาต่อเนื่องโดยไม่ลืม
- วิธีการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแผงแรก ให้เริ่มรับประทานเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วรับประทานติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง
- สำหรับยาคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ด เมื่อรับประทานหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด ให้รับประทานแผงใหม่ติดต่อกันไปได้เลย
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ยับยั้งไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของไข่และป้องกันไข่ตก ๒) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก
- ถ้าลืมหาน ๑ วัน ให้ทาน ๒ เม็ดในวันถัดไป
- ถ้าลืมหาน ๒ วัน ให้ทาน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔
- ถ้าลืมหาน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดรับประทานยาคุมกำเนิดแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มรับประทานแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป
- หากเริ่มรับประทานเป็นครั้งแรกต้องรับประทานไป ๑๔ วัน จึงมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย
- แม้ผู้หญิงจะเป็นคนทานยาคุมกำเนิด แต่ผู้ชายควรมีส่วนร่วมในการช่วยเตือนให้รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

**ข้อมูลเพิ่มเติม** แต่ถ้าลืมหานเกิน ๒ วัน/๒ เม็ด ให้หยุดยาจนครบ ๗ วัน แล้วจึงเริ่มกินยาคุมแผงใหม่ ในช่วงหยุดยา และเริ่มยาแผงใหม่ ให้ใช้ถุงยางอนามัยช่วยคุมกำเนิดร่วมด้วยอย่างน้อย ๒ สัปดาห์การกินยอนครไม่ มีผลต่อประสิทธิภาพการคุมกำเนิดเพราะยาแต่ละเม็ดมีปริมาณฮอร์โมนเท่ากัน ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือ การลืมหานยา

## ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

- ต้องกิน ๒ เม็ด จึงจะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด  
เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพของยาจะขึ้นอยู่กับเวลาที่กินภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น  
เม็ดที่สอง กินห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
- ระหว่างการกินเม็ดแรกกับเม็ดที่สอง ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์อีก
- หากกินอย่างถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๘๕%
- ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน
- การกินยาคุมฉุกเฉินมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพทางเพศผู้หญิง **ดังนั้น ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น** ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบประจำ

## ยาฉีดคุมกำเนิด

- ประกอบด้วย ๒ ชนิด คือ ราย ๓ เดือน (มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนชนิดเดียว) และราย ๑ เดือน (มีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน) ซึ่งต้องฉีดกับผู้ให้บริการเท่านั้น ไม่สามารถซื้อมาฉีดเองได้
- สามารถฉีดในช่วง ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ภายหลังจากฉีดยาคุมกำเนิด สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภยันจากการตั้งครรภ์ ทั้งนี้ยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๑ เดือน ช่วยลดปัญหาของประจำเดือนมาผิดปกติ และสามารถกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้เร็วกว่ายาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๓ เดือน
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ป้องกันการตกของไข่ ๒) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน และ ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้สperm เคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก
- บางรายอาจเกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น ประจำเดือนมามากหรือน้อยหรือมากะปริดกะปรอยหรือขาดหายไปมากกว่าที่เกิดจากยาเม็ดคุมกำเนิด และยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๑ เดือน อย่างไรก็ตาม หากมีอาการข้างเคียงไม่สามารถหยุดยาได้ทันที ต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง

## ยาฝังคุมกำเนิด

- เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีลักษณะเป็นหลอดยาขนาดเล็กซึ่งเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดเดียวกับในยาฉีดคุมกำเนิดชนิด ๓ เดือน สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- ปัจจุบันยาฝังมี ๓ แบบในประเทศไทย ได้แก่ ชนิด ๖ หลอด (Norplant - ๖) คุมกำเนิดได้ ๕ ปี ชนิด ๒ หลอด (Jadelle) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี และ ชนิด ๑ หลอด (Implanon) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี
- สามารถฝังได้ภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ หรือหลังคลอด ๔ - ๖ สัปดาห์ โดยฝังที่บริเวณต้นแขนด้านใน เนื้อข้อศอกโดยการฉีดยาชาที่ก่อนฝัง
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ป้องกันการตกของไข่ ๒) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน และ ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้สperm เคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

- ภายหลังฝังยาสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ และหลังการฝังสามารถทำงานได้ตามปกติ

- บางรายอาจเกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น ประจำเดือนมามากหรือน้อยหรือมากะปริดกะปรอยหรือขาดหายไป เป็นต้น และกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้ช้ากว่ายาเม็ดคุมกำเนิดและยาฉีดคุมกำเนิด

- หากมีอาการข้างเคียงสามารถไปพบแพทย์เพื่อเอายาฝังออกแต่ยังมีอาการข้างเคียงซึ่งต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง

### ห่วงอนามัย

- เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิงโดยใส่เข้าไปในโพรงมดลูก โดยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ สามารถคุมกำเนิดได้ระยะยาว (๓-๘ ปี) และเหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมน

- สามารถเริ่มใช้ได้ขณะมีประจำเดือน หรือหลังหมดประจำเดือนใหม่ๆ หรือช่วงหลังคลอดหรือหลังแท้ง สามารถใส่ได้ทันที ดังนั้นภายหลังการใส่จึงสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัย

- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อโพรงมดลูก ซึ่งแตกต่างไปตามชนิดของห่วงอนามัย ทำให้ไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๒) การใส่ห่วงทำให้มีผลต่อการเดินทางของเชื้ออสุจิและไข่ที่จะมาผสมกัน เนื่องจากมีการหดตัวของมดลูกและหลอดมดลูก

- บางรายอาจมีเลือดออกประมาณ ๒ - ๓ วัน จึงควรงดการมีเพศสัมพันธ์ ภายใน ๕ - ๗ วันแรกหลังใส่ และอาจทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานได้ถ้าอุปกรณ์ทำความสะอาดไม่ได้อาหารมาตรฐาน นอกจากนี้ยังเพิ่มโอกาสของการแพร่และรับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เนื่องจากภายหลังใส่ห่วงอนามัยใหม่ๆ อาจมีเลือดออกประมาณ ๒-๓ วัน

### วิธีการคุมกำเนิดโดยผ่านทางผิวหนัง

- รูปแบบของการคุมกำเนิดโดยผ่านทางผิวหนัง ได้แก่ สเปรย์แผ่นแปะ และเจล โดยใช้ทุกวันหรือเป็นสัปดาห์

- แผ่นแปะคุมกำเนิดเริ่มมีการนำมาใช้ในประเทศไทยแล้ว แต่ราคาค่อนข้างสูง และต้องเปลี่ยนทุกสัปดาห์ โดยแปะในช่วง ๑ - ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน สัปดาห์ละครั้ง และไม่ควรซ้ำบริเวณเดิม ส่วนสเปรย์ ซึ่งต้องใช้สเปรย์ทุกวันนั้นยังอยู่ในขั้นการวิจัย ยังไม่มีการนำออกเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป เช่นเดียวกับเจล คุมกำเนิด

- กลไกการทำงานฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในสเปรย์ แผ่นแปะหรือเจล จะค่อยๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด ไปป้องกันการตกของไข่เกิดมูกที่ปากมดลูกหนาและเหนียวข้นขึ้นและเกิดการหนาตัวของผนังมดลูก

### การทำหมันหญิง

- เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้หญิง โดยการผูกและตัดท่อนำไข่ ทำให้ไข่และตัวอสุจิไม่สามารถผสมกันได้ วิธีนี้เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร และเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

- การทำหมันหญิงสามารถทำได้ ๒ ช่วง คือ ช่วงหลังคลอดใหม่ๆ เรียกว่า หมันเปียก และช่วงเวลาปกติระยะใดก็ได้ เรียกว่า หมันแห้ง

- ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดต่างๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้ หลังทำหมันแล้วควรเว้นระยะการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อนจนกว่าแผลผ่าตัดจะเป็นปกติ

### การทำหมันชาย

- เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้ชาย โดยการผูกและตัดท่อนำน้ำเชื้อ ทำให้ตัวอสุจิไม่สามารถเล็ดลอดออกมาผสมกับไข่ได้ วิธีนี้เป็นการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร แต่ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

- ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดต่างๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว สามารถทำเมื่อไรก็ได้เมื่อผู้ชายพร้อม และได้ปรึกษากับคุณแล้ว โดยทั่วไปควรทำเมื่อร่างกายแข็งแรง

- หลังทำหมันชายแล้วยังไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากยังมีตัวอสุจิกำลังอยู่ในท่อทางเดินอสุจิ ดังนั้นหากมีเพศสัมพันธ์ควรคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นก่อนเช่น การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น ซึ่งภายหลัง ๓ เดือนควรตรวจหาเชื้ออสุจิซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าไม่พบเชื้ออสุจิในน้ำอสุจิแล้ว

### การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ วิธีนี้ใช้ได้เฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น ซึ่งไม่เหมาะกับวัยรุ่น เพราะร่างกายยังอยู่ในช่วงฮอร์โมนเพศปรับตัว อาจมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ

- การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด ให้ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือน นับเป็นวันที่ ๑ หน้าเจ็ด คือ นับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ ๗ วัน

### ข้อมูลเพิ่มเติม

**การนับรอบเดือน** นับจากวันแรกที่ประจำเดือนมาในเดือนก่อน จนถึงวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งต่อไป รอบเดือนของแต่ละคนไม่เท่ากัน โดยปกติแล้ว คือ ๒๘ วัน (±๗ วัน หรือ ๒๑ - ๓๕ วัน)

**ช่วงเวลาไข่สุก** นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปอีกประมาณ ๑๔ วัน หรือประมาณวันที่ ๑๓-๑๕ ของรอบเดือน



แหล่งอ้างอิง

สุวชัย อินทรประเสริฐ.(๒๕๔๘). *คู่มือการตั้งครรภ์และเตรียมคลอด*. รักลูก. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร. บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.

องค์การแพทย์.(๒๕๕๐). *โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพศศึกษาสำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑- ๓)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเออร์เจนท์แทค.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (๒๕๕๗). *เช็กส์กับวัยรุ่น. sook creative happiness. ๑๕, ๓๑.*