





รายวิชา

วิทยาศาสตร์

รหัสวิชา ว22101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ **2**

ผู้สอน

นายอรรกชัย ตีริวัฒนศักดิ์นา

Photo by Gabriela sanda : <https://pixabay.com/th/users/gabisanda-2464323/>



การคุมกำเนิดและ
เลือกวิธีการคุมกำเนิด
ที่เหมาะสม

จุดประสงค์ของบทเรียน

- 1) บอกความหมายของการคุมกำเนิดได้
- 2) อธิบายวิธีคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ ได้
- 3) เลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับเพศ
วัยและสถานการณ์



เซลล์ที่เกิดจากการรวมตัวของ
นิวเคลียสของอสุจิกับนิวเคลียสของ
ไข่ ภายในเวลา 12 ชั่วโมง
เรียกว่า อย่างไร

ตอบ: ไซโกต



วิธีการป้องกันไม่ให้ไข่และ
อสุจิปฏิสนธิกันมีอะไรบ้าง

การคุมกำเนิด คืออะไร

คือ การป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์เกิดขึ้น
โดยมีกลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์
หลายกลไก เช่น

- การป้องกันไม่ให้เกิดการตกไข่
- การป้องกันไม่ให้ไข่กับอสุจิเกิดการปฏิสนธิ
- การป้องกันไม่ให้เกิดการฝังตัวของตัวอ่อนในโพรงมดลูก



ประโยชน์ของการคุมกำเนิด

1. เหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมจะมีลูก
2. เพื่อสุขภาพที่ดีของพ่อแม่ การมีลูกห่างกันจะมีผลดีต่อพ่อแม่ในเรื่องของสุขภาพ เพราะคุณแม่จะได้มีโอกาสรักษาฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม



ประโยชน์ของการคุมกำเนิด

3. เพื่อสุขภาพของลูก การที่คุณแม่มีลูกถี่เกินไปก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับลูกที่ต้องเลี้ยงดูอยู่เดิมและลูกซึ่งกำลังจะคลอดตามมาติด ๆ เพราะในขณะที่ลูกคนแรกยังไม่ทันโตพอที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ คุณแม่ก็เริ่มตั้งท้องใหม่แล้ว จึงทำให้คุณแม่ไม่มีเวลาเอาใจใส่ดูแลลูกได้ดีเท่าที่ควร



ประเภทของการคุมกำเนิด

มีอะไรบ้าง

1. การคุมกำเนิดชั่วคราว
2. การคุมกำเนิดถาวร



1. การคุมกำเนิดชั่วคราว

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดจะมีอยู่เพียงชั่วคราว

เมื่อหยุดใช้จะสามารถกลับมาตั้งครรภ์

ได้เอง เหมาะสำหรับผู้ที่ยังต้องการ

มีบุตรในอนาคต ได้แก่



1. การคุมกำเนิดชั่วคราว

การกินยาคุมกำเนิด ฉีดยาคุมกำเนิด
ใส่ห่วงคุมกำเนิด ฝังยาคุมกำเนิด แพะแผ่น
ยาคุมกำเนิด ใส่ถุงยางอนามัย การนับวัน
การหลั่งภายนอก เป็นต้น



2. การคุมกำเนิดถาวร

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่**ทำครั้งเดียว**

สามารถคุมกำเนิดได้ตลอด ไม่สามารถ
กลับมาตั้งครรรภ์ได้อีก **เหมาะสำหรับผู้ที่**
ไม่ต้องการมีบุตรอีกแล้ว ได้แก่
การทำหมันชายและหมันหญิง





การใช้ถุงยาง
อนามัย

ถุงยางอนามัยชาย

ผลิตจากยางลาเทค (Latex) หรือบางชนิดผลิตจากยางเทียม (Polyurethane) คุ่มกำเนิดโดยการสวมใส่ที่องคชาตเพศชายขณะแข็งตัว เป็นการป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิเข้าสู่โพรงมดลูกเพื่อปฏิสนธิกับไข่ ทำให้ไม่มีการตั้งครรภ์ ซึ่งพบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ประมาณ 2 – 18 %



ถุงยางอนามัยชาย

ข้อดี

หาซื้อได้ง่าย ไม่มีความเกี่ยวข้องกับระดับ

ฮอร์โมนในร่างกาย สามารถป้องกัน

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้



ถุงยางอนามัยชาย

ข้อเสีย

ต้องอาศัยความร่วมมือของฝ่ายชาย มีโอกาสที่จะ
แตกรั่วได้ ถุงยางชนิดที่ผลิตจากยางลาเทค
ไม่สามารถใช้กับวัสดุหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของ
น้ำมันเพราะจะทำให้เพิ่มโอกาสเกิดการรั่ว
การแตกของถุงได้ และต้องใช้ทุกครั้งที่มี
เพศสัมพันธ์

ถุงยางอนามัยหญิง

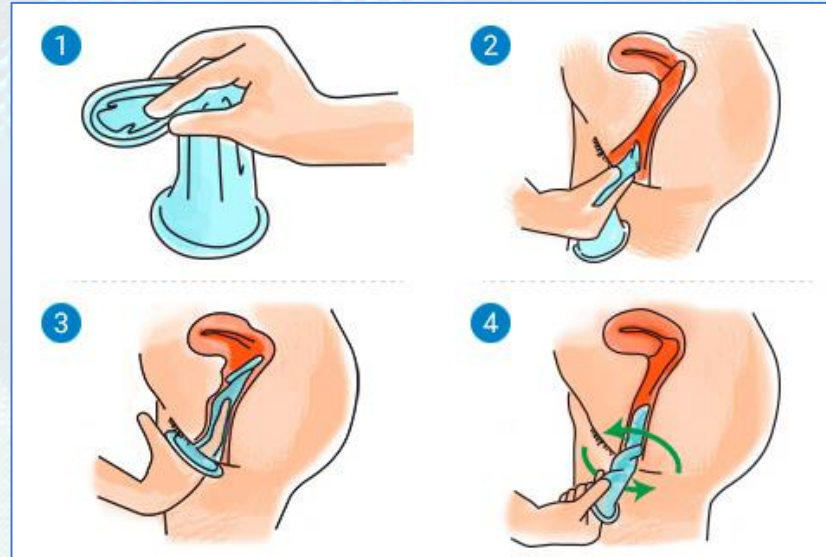
ถุงยางอนามัยของสตรี เป็นอุปกรณ์ที่มีไว้
ใช้สำหรับสอดเข้าไปภายในช่องคลอดของสตรี
ก่อนที่จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันไม่ให้สperm
ผ่านเข้าสู่โพรงมดลูก (หลักการเดียวกับถุงยาง
อนามัยชาย)

ถุงยางอนามัยหญิง



ภาพแสดงถุงยางอนามัยสตรี

ที่มา : <http://cdn.mamaexpert.com/files/content/00052/250f7/conversions/big.jpg>



ภาพแสดงวิธีการใส่ถุงยางอนามัยสตรี

ที่มา : <http://www.mujares.co.cu/sitiolai-colocar-condon-femenino.jpg>

ถุงยางอนามัยหญิง

ข้อดี

สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
สามารถใช้ร่วมกับเจลหล่อลื่นที่เป็นน้ำมันได้
และไม่เกี่ยวข้องกับระดับฮอร์โมนในร่างกาย

ข้อเสีย

ต้องใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาากินคุมกำเนิดจะมีอยู่ 3 แบบ คือ

1. ยาากินคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์หรือ

ยาากินคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

2. แบบที่มีฮอร์โมนเดี่ยว

3. แบบที่มี ฮอร์โมนรวม ซึ่งเป็นแบบที่ใช้

กันมากที่สุด



ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยากินคุมกำเนิดอาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการ
คุมกำเนิดในระยะยาว เพราะต้องกินยาทุกวันจึงมี
โอกาสที่จะลืมกินได้ สำหรับผู้ที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมอาจไม่เหมาะเพราะ
จะทำให้ให้น้ำนมออกน้อยลง อาจจะใช้เป็นยากิน
คุมกำเนิดแบบฮอร์โมนเดี่ยวแทน



ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยากินคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินสามารถ
ใช้ได้ในช่วงไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังมี

เพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิดโดยวิธีนี้ไม่ควรใช้เป็นประจำ
คุมกำเนิดเป็นประจำ เพราะมีผลข้างเคียงเช่น รบกวนรอบ
ระดูตามปกติทำให้มาไม่สม่ำเสมอและออกกะปริดกะปรอยได้
ถ้าใช้เป็นประจำ มีโอกาสล้มกินยาได้บ่อย คลื่นไส้ อาเจียน
เป็นต้น



การฉีดยาคุมกำเนิด

การฉีดยาคุมกำเนิดสามารถฉีดได้ตั้งแต่
ระยะหลังคลอดใหม่ ๆ ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม
แพทย์จะนัดฉีดทุก 3 เดือน ประสิทธิภาพ
การคุมกำเนิดดี เหมาะสำหรับรับการคุมกำเนิด
ระยะยาว ไม่ต้องกินยาทุกวัน ราคาถูก



การฉีดยาคุมกำเนิด

แต่อาจมีผลข้างเคียง เช่น เลือดประจำเดือน
กะปริดกะปรอยในระยะแรกแต่หลังจากนั้นส่วนใหญ่
จะไม่มีประจำเดือน น้ำหนักขึ้นและเมื่อหยุดฉีดยา
อาจจะต้องรอรประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี จึงจะมี
ประจำเดือนและมีภาวะตกไข่ตามปกติ จึงไม่เหมาะ
สำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดในระยะเวลายาวนาน ๆ



การใส่ห่วงคุมกำเนิด

การใส่ห่วงคุมกำเนิด กลไกการคุมกำเนิดคือ ห่วงจะไปขัดขวางการฝังตัวของตัวอ่อนในโพรงมดลูก แพทย์จะใส่ห่วงคุมกำเนิดเข้าไปในโพรงมดลูก แล้วเหลือสายห่วงออกมาจากปากมดลูกยาวประมาณ 2 เซนติเมตร ดังนั้นจะต้องตรวจสายห่วงเป็นระยะ อายุการใช้งานของห่วงคุมกำเนิด คือ 3-5 ปี

การใส่ห่วงคุมกำเนิด



ภาพแสดงห่วงอนามัยประเภทต่าง ๆ

ที่มา: <https://goo.gl/3auCb3>

การฝังยาคุมกำเนิด

การฝังยาคุมกำเนิดสามารถทำได้ตั้งแต่ระยะ
คลอดใหม่ ๆ ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม แพทย์จะฝัง
หลอดยาเล็ก ๆ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร
แบบจำนวน 1 หลอด, 2 หลอด หรือ 6 หลอด
(แล้วแต่ชนิดของยา) เข้าใต้ผิวหนังบริเวณท้องแขน
ด้านใน ยาฝังคุมกำเนิดจะมีฤทธิ์คุมกำเนิด 3-5 ปี
แล้วแต่ชนิดของยา



การฝังยาคุมกำเนิด

ข้อดีคือสามารถคุมกำเนิดได้นาน ไม่ต้อง
กินยาทุกวัน ไม่ถูกฉีดยาบ่อย ๆ และ ไม่ต้องใช้ค
สายห่วง ไม่มีโอกาสหลุดเหมือนห่วงคุมกำเนิดแต่
ผลข้างเคียงที่พบบ่อยคือ

ประจำเดือนกะปริดกะปรอย น้ำหนักขึ้น



การฝังยาคุมกำเนิด



ภาพแสดงการฝังยาคุมกำเนิด

ที่มา: <https://goo.gl/UciztQ>

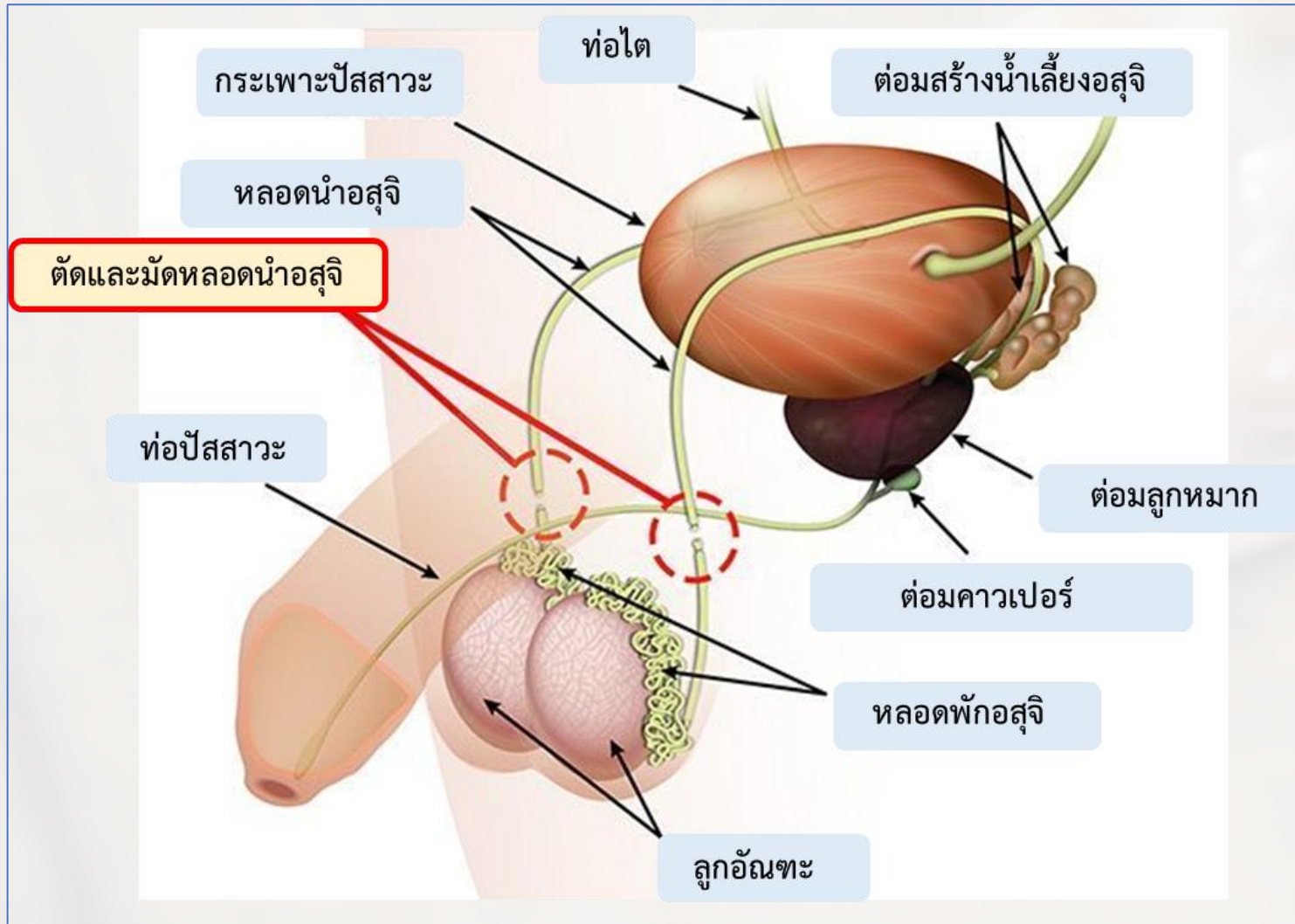


การทำหมันชาย

เป็นการผูกตัดท่อทางเดินของเชื้อ
อสุจิทั้ง 2 ข้างไม่ให้เชื้ออสุจิที่สร้างใน
ลูกอัณฑะถูกปล่อยออกมาพร้อมกับน้ำ
อสุจิมีผลให้ไม่มีเชื้ออสุจิไปผสมกับไข่
การตั้งครรภ์ไม่เกิดขึ้น



การทำหมันชาย



การทำหมันชาย

ข้อดี

ผ่าตัดครั้งเดียวสามารถถ่วงกำเนิดได้ตลอดชีวิต
การผ่าตัดทำได้ง่ายใช้เวลาน้อย ใช้เพียงยาสลบ
เฉพาะที่ ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์จึง
ทำให้เพิ่มความสุขทางเพศ



การทำหมันชาย

ข้อเสีย

ต้องได้รับการผ่าตัดจากบุคลากรทางการแพทย์ที่
ได้รับการฝึกฝนมา หากต้องการมีบุตรเพิ่มอีก
ต้องได้รับการผ่าตัดแก้หมันโดยผู้เชี่ยวชาญและ
เครื่องมือในการผ่าตัดเฉพาะ

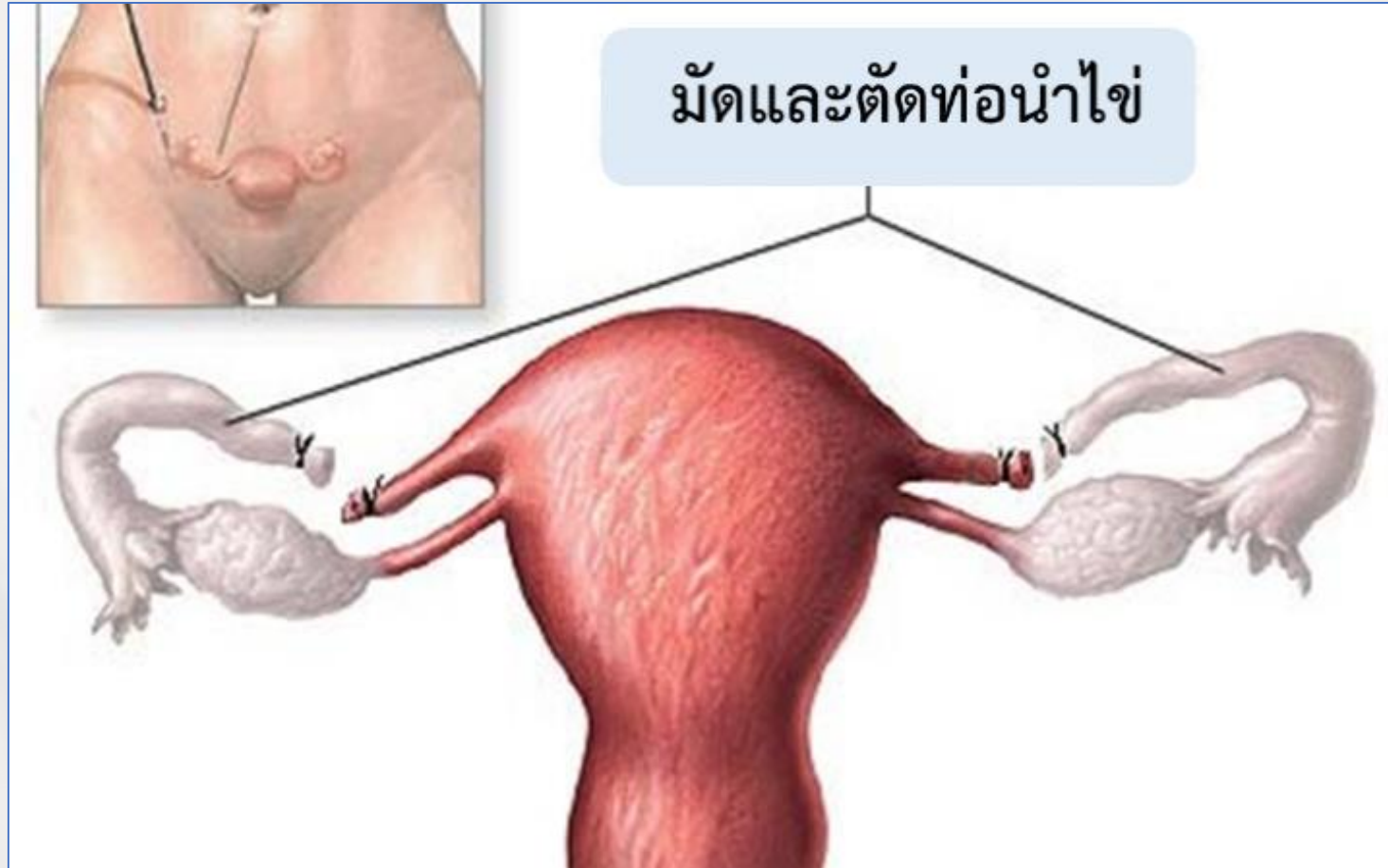


การทำหมันหญิง

เป็นการทำให้ท่อรังไข่ตีบ อุดตัน หรือขาด
ออกจากกัน โดยแพทย์จะฉูก ฉีด้วยไฟฟ้าหรือการใช้
วงแหวนรัด ทำให้ไข่เดินทางมาผสมกับอสุจิไม่ได้ ซึ่ง
การทำหมันหญิงสามารถทำได้ 2 ระยะ คือ
หลังคลอดลูกใหม่ๆ เรียกว่า หมันเปียก และระยะเวลา
ปกติเรียกว่า หมันแห้ง ซึ่งการทำหมันเปียกและ
หมันแห้งได้ผลดีเหมือนกัน



การทำหมันหญิง



การทำหมันหญิง

ข้อดี

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวรที่มีประสิทธิภาพสูง
- ไม่มีภาวะแทรกซ้อนหรือผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว
- มีความสะดวก ไม่ต้องมารับบริการที่คลินิก
วางแผนครอบครัวบ่อย ๆ เพื่อรับยาหรืออุปกรณ์
คุมกำเนิด



การทำหมันหญิง

ข้อเสีย

- ต้องอาศัยการผ่าตัดในห้องผ่าตัด โดยบุคลากรที่ได้รับการฝึกฝนมา
- อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด และการให้ยาระงับความเจ็บปวดหรือยาสลบ
- มีโอกาสเกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกสูง



ทนายปรึกษา

ยกธง





1

ข้อใดคือข้อดีของยาเม็ด คุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

ไม่มีฮีสโตรเจน ทำให้เสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดอุดตันเส้นเลือด ลดน้อยลง

ทำให้ปวดประจำเดือนน้อยลง, เสียเลือดประจำเดือนน้อยลงลดอาการต่าง ๆ
ที่มักเป็นช่วงก่อนมีประจำเดือน


ข้อดีกว่ายาฉีดคุมกำเนิดตรงที่ เมื่อหยุดกินยาแล้วสามารถตั้งครรภ์ได้ทันที

ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติมากขึ้น สามารถคาดเดาได้ว่าประจำเดือนจะมาวันใด



1

ข้อใดคือข้อดีของยาเม็ด
คุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม



ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติมากขึ้น
สามารถคาดเดาได้ว่าประจำเดือนจะมา
วันใด

2

การใส่ห่วงคุมกำเนิดของ
ผู้หญิงใส่บริเวณใด



- รังไข่
- ท่อรังไข่
- ช่องคลอด
- โพรงมดลูก



การใส่ห่วงคุมกำเนิดของ
ผู้หญิงใส่บริเวณใด



โพรงมดลูก

3

สัมต่อการคุมกำเนิดชนิด
ถาวร ควรปฏิบัติอย่างไร



การใส่ห่วงอนามัย



การกินยาคุมกำเนิด



การทำหมัน



การฉีดยาคุมกำเนิด

3

สัมต่อการคุมกำเนิดชนิด
ถาวร ควรปฏิบัติอย่างไร

การทำหมัน

4

โด้งต้องการทํำหมันชาย หมอ
จะทํำให้โดยการทำอย่างไร

บกรง

ผูกมัดและตัดท่อน้ำเชื้ออสุจิให้ขาดจากกัน

เย็บท่อน้ำเชื้ออสุจิให้ติดกัน

ทํำให้ตัวอสุจิเข้าออกไม่ได้โดยฝาตัดต่อมลูกหมาก

ตัดท่อน้ำเชื้ออสุจิทิ้งไป

4

โด้งต้องการทำหมันชาย หมอ
จะทำได้โดยการทำอย่างไร

ผูกมัดและตัดท่อน้ำเชื้ออสุจิ
ให้ขาดจากกัน

5

การกินยาเม็ดคุมกำเนิดมี
อาการแทรกซ้อนอย่างไร

ปกติ

ท้องอืด

ปวดศีรษะ

มีฝ้าขึ้นที่ใบหน้า

มีผดผื่นขึ้นตามร่างกาย

5

การกินยาเม็ดคุมกำเนิดมี
อาการแทรกซ้อนอย่างไร

ปวดศีรษะ

6

ข้อใดเป็นวิธีการคุมกำเนิด



การเร่งกำเนิด

การเว้นระยะการมีบุตรชั่วคราวหนึ่ง

การเลือกกำเนิดบุตรเพศชาย

การป้องกันการร่วมเพศ

6

ข้อใดเป็นวิธีการคุมกำเนิด

การป้องกันการร่วมเพศ

7

ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับ
การใช้ถุงยางอนามัย



ฝ่ายหญิงสบายใจขึ้น

คุมกำเนิดได้นาน 1 เดือน

ป้องกันการติดเชื้อ

เสียค่าใช้จ่ายมาก



ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับ
การใช้ถุงยางอนามัย

ป้องกันการติดเชื้อ

8

การฉีดยาคูมกำเนิดคุมได้นาน
เท่าใด

ถูกต้อง

3 เดือน

4 เดือน

5 เดือน

6 เดือน

8

การฉีดยาคุมกำเนิดคุมได้
นานเท่าใด

3 เดือน

9

การรับประทานยาคุมกำเนิด
ควรรับประทานยาเม็ดแรกเมื่อใด



วันแรกของการมีประจำเดือน

วันที่สามของการมีประจำเดือน

วันที่ห้าของการมีประจำเดือน

วันที่เจ็ดของการมีประจำเดือน

9

การรับประทานยาคุมกำเนิด
ควรรับประทานยาเม็ดแรก
เมื่อใด

วันที่ห้าของการ
มีประจำเดือน

สรุป

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้ **อสุจิของผู้ชาย** **ผสมกับไข่** หรือหากผสม ก็ป้องกันไม่ให้ไข่ที่ฝังตัวที่มดลูก การคุมกำเนิดโดยทั่วไปมีอยู่สองวิธี ใหญ่ ๆ คือ

1. **การคุมกำเนิดถาวร** เป็นการคุมกำเนิดเมื่อไม่ต้องการบุตรอย่างถาวร เช่นการทำหมันชาย การทำหมันหญิง
2. **การคุมกำเนิดชั่วคราว** เป็นวิธีที่ใช้ ป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร