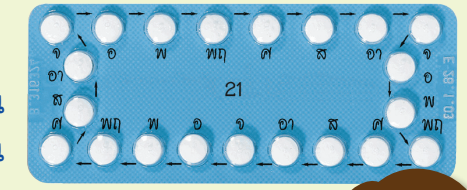


กินยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างไร..สุขภาพใจไว้ก่อน

ยาเม็ดคุมกำเนิด มี 2 ชนิด คือ ชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด

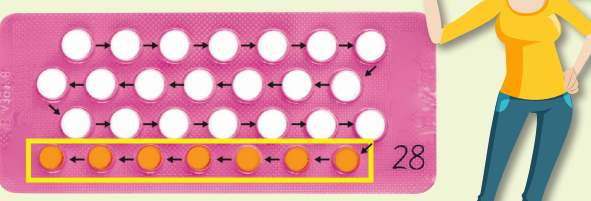
วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด

แผงแรกให้เริ่มกินยาเม็ดแรกภายใน 5 วัน นับจากวันแรกที่มีประจำเดือน กินยาเรียงไปตามลูกศร วันละ 1 เม็ด ทุกวันหลังอาหารเย็น หรือก่อนนอน จนหมดแผง (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินยาหมดแผงแล้วให้เว้นการกินยาไป 7 วัน (ช่วงนี้ประจำเดือนจะมา และเมื่อมีประจำเดือน ภายใน 5 วัน ให้กินยาแผงใหม่)



วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด

แผงแรกให้เริ่มกินยาเหมือนยาคุมกำเนิด 21 เม็ด กินยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ด ทุกวันหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนจนหมดแผง (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินครบ 28 เม็ด ให้กินยาแผงใหม่ต่อไปได้เลย



ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

วิธีกินยา
วิธีที่ 1 กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน 2 เม็ดทันทีที่สะดวกหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (ภายใน 72 ชั่วโมง) แต่ต้องไม่เกิน 5 วันหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์
วิธีที่ 2 กินยาครั้งแรก 1 เม็ดทันทีที่สะดวกหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และ 12 ชั่วโมงต่อมา กินยาที่เหลืออีก 1 เม็ด (ลดอาการคลื่นไส้อาเจียนจากการกินยา)

ข้อควรระวัง (ไม่ควรใช้เป็นการคุมกำเนิดปกติ)

- สำหรับสตรีที่มีอาการอาเจียนเกิดขึ้น ภายใน 2 ชั่วโมง หลังกินยา ควรกินซ้ำอีก 1 ชุดจึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้

ภายใน 1 เดือน ไม่ควรกินเกิน 2 ครั้ง (4 เม็ด)

ยาฉีดคุมกำเนิด

ข้อดีของการฉีดคุมกำเนิด

- มีประสิทธิภาพสูง
- ใช้ง่าย สะดวก ไม่ต้องกลัวลืมเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด
- คุมกำเนิดได้นานถึง 3 เดือน
- ไม่มีผลต่อการทำงานของตับ

จุดเริ่มต้นฉีดคุมกำเนิด

ฉีดครั้งแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน และฉีดเพิ่มเรื่อยๆ ไปตามกำหนดนัด ทุก 12 สัปดาห์

ยาคุมกำเนิดชนิดแผ่นแปะ

แผ่นแปะคุมกำเนิด เป็นแผ่นยาบางๆ ลักษณะคล้ายแผ่นยาปิดผิวหนึ่งทั่วไป มีรูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ผิวเรียบ มีลิบเบจหรือลิเนอ โดยใน 1 กล่องมีแผ่นยา 3 แผ่น

วิธีใช้

1. เริ่มแปะแผ่นยาคุมกำเนิดในวันแรกที่ประจำเดือนมา โดยแปะแผ่นยาต่อเนื่อง 1 สัปดาห์ และใช้ต่อเนื่องกัน 3 แผ่น เท่ากับ 21 วัน
2. ถ้าเริ่มแปะหลังจากมีประจำเดือนวันแรกไปแล้ว 7 วัน ควรใช้การคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย
3. เริ่มยาแผ่นใหม่ จะแปะตรงกับวันเดิมในแต่ละสัปดาห์ เรียกว่า "วันเปลี่ยนแผ่นยา"
4. สัปดาห์ที่ 4 เว้นการแปะ 7 วัน ไม่ว่าจะรอบเดือนจะมาหรือไม่มา ก็ให้แปะแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที

ข้อควรหลีกเลี่ยง

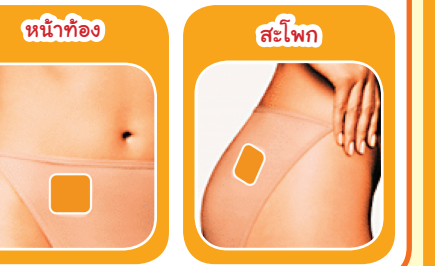
บริเวณเต้านม จุดที่มีแผล หรือเป็นโรคผิวหนัง

ข้อควรระวัง

1. เพื่อป้องกันการรบกวนประสิทธิภาพการวางแผ่นแปะ หลังอาบน้ำเช็ดตัวให้แห้ง
2. ไม่ควรใช้เครื่องสำอาง ครีม โลชั่น แป้งฝุ่น หรือเครื่องประดับใดๆ บนบริเวณผิวหนังที่จะแปะแผ่นยา
3. ไม่ควรให้ขบขยอยู่พอดีกับขบขุดชั้นใน เนื่องจากขบขุดชั้นในอาจดึงรั้งแผ่นยาให้หลุดได้
4. ระหว่างแปะไม่ควรแกะออกแล้วแปะใหม่ เพราะการแปะใหม่จะไม่แน่นพออาจหลุดได้ง่าย

ตำแหน่งที่แปะแผ่นยา

ควรแปะแผ่นยาบนผิวหนังที่แห้งสนิท เช่น สะโพก แผ่นหลังช่วงบน หน้าท้อง

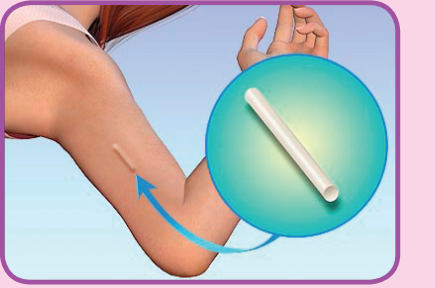


วิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร

ยาฝังคุมกำเนิด

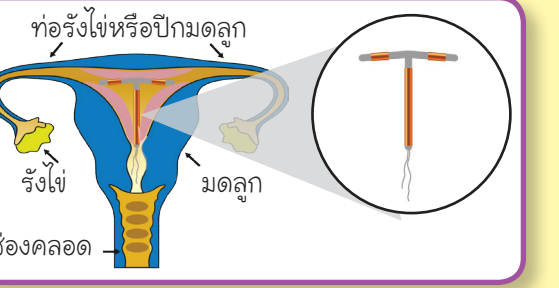
เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3-5 ปี ชนิดของยาฝังคุมกำเนิด มี 2 ชนิดคือ

- ชนิด 1 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี
- ชนิด 2 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 5 ปี



ห่วงอนามัย

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เป็นเวลานาน 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัยที่ใช้ สามารถใช้ได้กับสตรีเกือบทุกคน รวมทั้งกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน

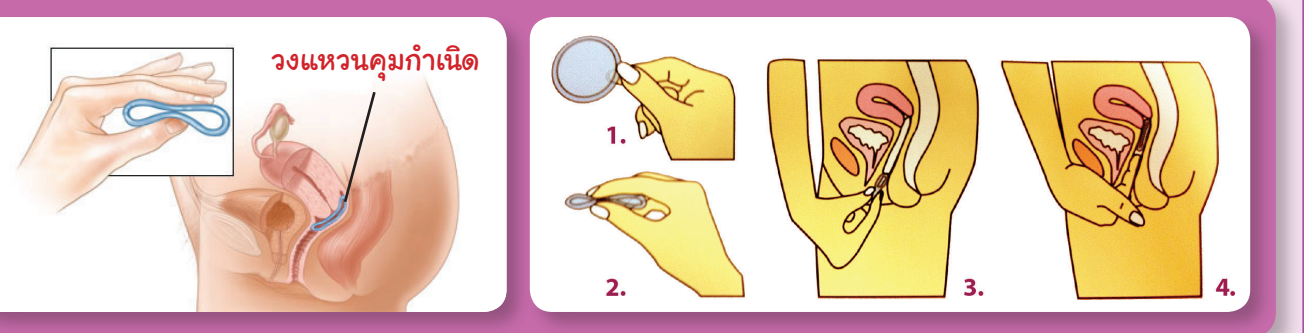


ห่วงอนามัยคุมกำเนิด

มีลักษณะเป็นวงแหวนที่นุ่ม ใส และยืดหยุ่นได้ ขนาดกว้าง 54 มิลลิเมตร หนา 4 มิลลิเมตร

วิธีใส่ห่วงอนามัยคุมกำเนิด

ใส่ไว้ในช่องคลอดนาน 3 สัปดาห์ต่อรอบ โดยช่วง 1 สัปดาห์ที่ไม่ได้ใส่ห่วงอนามัยนั้นจะมีประจำเดือน

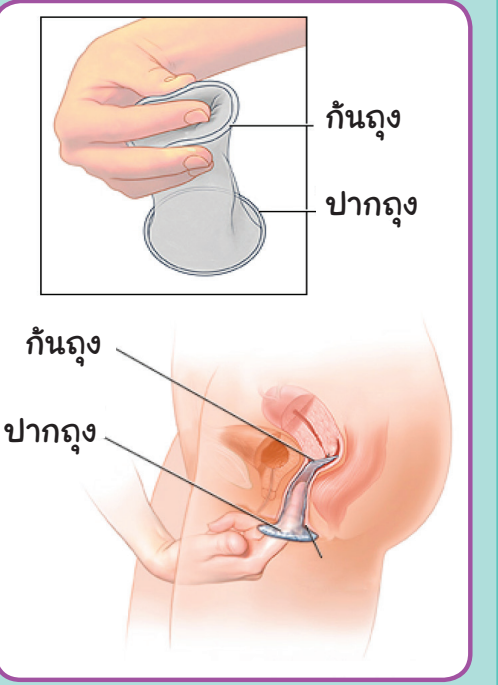


ห่วงอนามัยสตรี

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชนิดชั่วคราว ถ้าใช้อย่างถูกวิธี และสม่ำเสมอ จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง

วิธีใช้

1. ลูบ ถู ห่วงอนามัยสตรีเพื่อให้สารหล่อลื่นกระจายทั่วถึง
2. จับวงแหวนด้านกันถุงและบีบเข้าหากัน
3. สอดวงแหวนด้านกันถุงเข้าไปในช่องคลอดในท่าที่สะดวก
4. ใช้นิ้วช่วยสอดดันห่วงอนามัยสตรีเข้าไปให้ลึกที่สุด โดยระวังอย่าให้ห่วงอนามัยสตรีบิด
5. มีเพศสัมพันธ์โดยให้อวัยวะเพศชายสอดเข้าไปในห่วงอนามัยสตรี
6. การถอด ให้บิดหมุนปากถุงอนามัยสตรีแล้วดึงออก และขอให้เตรียมพร้อมก่อนทั้งลงถึงขยะ



ถุงยางอนามัย

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ใช้ได้ง่าย สะดวก และปลอดภัย

การเก็บรักษา

ถุงยางอนามัยควรเก็บรักษาไว้ในที่ที่ไม่ถูกแสงแดดหรือที่มีอุณหภูมิสูง

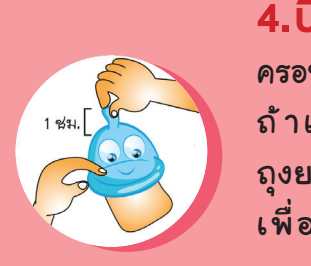
ข้อดี

ใช้ง่าย หาง่าย สะดวก ราคาถูก ป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

ขั้นตอนการใส่ถุงยางอนามัย 7 ขั้นตอน



1. ดู ก่อนใช้ ควรตรวจสอบของบรรจุภัณฑ์ที่มีสภาพเรียบร้อย ดูวันหมดอายุ ช่องไม่มีรอยฉีกขาด



4. บีบ บีบปลายถุงยางอนามัยแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชายขณะแข็งตัว ถ้าเป็นแบบปลายมนให้เหลือถุงยางไว้ประมาณ 1 เซนติเมตรเพื่อรับน้ำอสุจิ ป้องกันไม่ให้ถุงยางอนามัยแตก



2. รัด ใช้นิ้วรัดถุงยางอนามัยไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันการฉีกขาด และบรรจุภัณฑ์ไม่รั่ว



5. สอด สอดถุงยางอนามัยไปจนสุดโคนอวัยวะเพศ



3. ดึง ฉีกมุมช่องอย่างระมัดระวัง ป้องกันเล็บมือข่วนทำให้เกิดการฉีกขาด ดึงถุงยางอนามัยออกจากช่อง ถุงยางอนามัยถูกม้วนออกในด้านที่ถูกต้อง จะมีขบขยอยู่บนปลายเปิดของถุงยางอนามัยและพร้อมที่จะสอดลงได้



6. ถอด ถอดถุงยางอนามัยหลังจากมีเพศสัมพันธ์ทันที ก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว ป้องกันการหลุดโดยใช้กระดาษทิชชูซับที่ขบขยของควรรวังไม่ให้อสุจิไหลเประเนื่องช่องคลอด และควรถอยห่างพอสมควร



7. ถัง ท่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถึงขยะ