


# อนามัยการเจริญพันธุ์ REPRODUCTIVE HEALTH



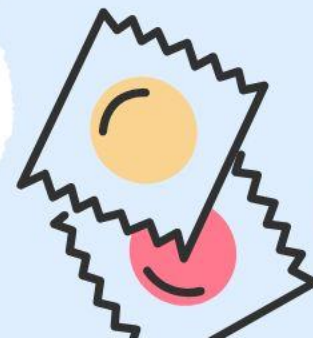
# คุณทำเพื่อวิธีไหน ปลอดภัยที่สุด:



- 
- ภาวะอารมณ์ขำขัน: ภาวะหมดอายุ, เสื่อมสภาพจากความร้อน, แตะหรือรีว ขณะใช้งาน, ใสสารหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำมัน (เช่น วาสลีน, เบบี้ออยล์) ทำลายเนื้อยาง
  - ใช้งานไม่ถูกวิธี: ใส่ถุงยางชำเกินไป (ใส่หลังมีการสอดใส่แล้ว), ไม่บีบปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศ, ใส่กลับด้านแล้วพลิกกลับมาใช้ใหม่
  - การหลั่งนอก (Withdrawal Method): น้ำหล่อลื่น (Pre-ejaculation fluid) ที่ออกมาขณะมีเพศสัมพันธ์มีตัวอสุจิปะปนอยู่ ซึ่งสามารถทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ แม้จะหลั่งข้างนอกก็ตาม
  - การนับวันปลอดภัยผิดพลาด: รอบเดือนของผู้หญิงอาจไม่แน่นอน ทำให้ไขตกไม่ตรงเวลา
  - การใส่ยาคุมกำเนิดไม่ถูกวิธี: กินยาคุมไม่ตรงเวลา หรือลืมกินยา ทำให้ประสิทธิภาพลดลง



ป้องกันแล้วทำไม  
ยังท้อง



# การวางแผน ครอบครัว

- ความพร้อม: เป้าหมายหลักคือการตั้งครรภ์เมื่อมีความพร้อมสูงสุด ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และฐานะการเงิน
- วิธีการคุมกำเนิด: มีหลายวิธีให้เลือกตามความเหมาะสม เช่น ถุงยางอนามัย, ยาเม็ดคุมกำเนิด, ยาฉีด/ฝัง, ห่วงคุมกำเนิด, และการทำหมัน (ชั่วคราวหรือถาวร)
- การเว้นระยะบุตร: การกำหนดระยะห่างของการมีลูกอย่างเหมาะสม
- การป้องกัน: ลดโอกาสการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (STIs)
- สุขภาพ: ควรตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร เพื่อเตรียมตัวและลดความเสี่ยงทางพันธุกรรม
- การผสมผสาน: ปรับสมดุลระหว่างชีวิตทำงาน การเงิน และการดูแลครอบครัว



# การคุมกำเนิด

1



โอกาสตั้งครรภ์ < 1 %

2



โอกาสตั้งครรภ์ 1 - 9 %



# การคุมกำเนิด

โอกาสตั้งครรภ์ 1 - 9 %

3

ถุงยางอนามัย



โอกาสตั้งครรภ์

2 - 18 %

4

ยาคุมฉุกเฉิน



โอกาสตั้งครรภ์

15 - 25 %

5



ยาฆ่าสุมิ

โอกาสตั้งครรภ์

18 - 28 %

(เป็นเจลฉีดไปในช่องคลอด)

+ การคุมกำเนิดชนิดฝัง ทำหมัน ยาฉีด และการใช้ห่วงคุมกำเนิด มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดได้ดีและสามารถคุมกำเนิดได้นาน แต่ต้องทำโดยบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น ยาเม็ด/แผ่นแปะ/วงแหวนคุมกำเนิด จะต้องมีวินัยในการใช้จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด





# การทำหัตถ์

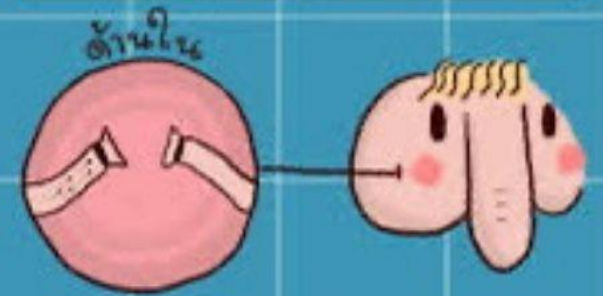
## หมั้นหญิง



ใช้ไหมผูกก่อนำใช้ 2 ปม (แบบข้าวต้มมัด)  
ตัดส่วนกลางของก่อนำใช้ให้แยกออกจากกัน  
ทำกับก่อนำใช้ทั้ง 2 ข้าง

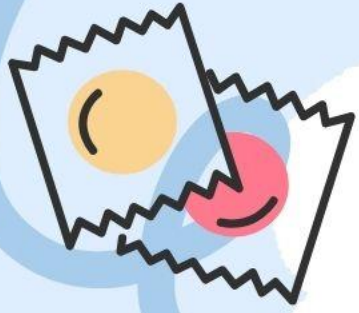
## หมั้นชาย

ตัดก่อนำสุวิในอณฑะ  
เพื่อไม่ให้สุวิปนอยู่ในน้ำที่หลังออกมา



ทำง่าย ไม่ได้ผ่าตัด  
ยังปึงปึงและถึงฝั่งฝันได้ตามปกติ





# ถุงยางอนามัย



## วิธีใช้ที่ถูกต้อง:

- **ประโยชน์:** ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STDs) และคุมกำเนิด
- **ขนาด:** ที่นิยมคือ 49 มม., 52 มม., 52.5 มม., 54 มม. และ 56 มม.
- **ประเภท:** ผิวเรียบ, ผิวขรุขระ/มีปุ่ม, แบบบางพิเศษ, มีสารหล่อลื่น
- **ข้อควรระวัง:** ไม่ควรใช้ถุงยางพร้อมกัน 2 ชั้น (ชาย-หญิง) เพราะจะเสียดสีและแตกได้ หากฉีกขาดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ให้หยุดใช้และเปลี่ยนใหม่ทันที
- ตรวจสอบวันหมดอายุและสภาพบรรจุภัณฑ์
- ฉีกซองอย่างระมัดระวัง (ไม่ใช่ฟันหรือกรรไกร)
- สวมขณะอวัยวะเพศแข็งตัว โดยบีบปลายถุงเพื่อไล่อากาศ
- รูดลงมาจนสุดโคน
- หลังเสร็จกิจ ให้ถอดออกขณะอวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่โคนถุงให้แน่นเพื่อไม่ให้หลุดหรือสุญหาย



# ยาฮอร์โมนคุมกำเนิด

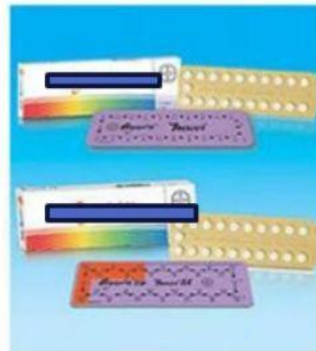
## รูปแบบ

- ยาเม็ด
- ยาฉีด
- ยาฝังใต้ผิวหนัง
- ยาแผ่นแปะ



# ชนิดของยาเม็ดคุมกำเนิด

- ยาคุมกำเนิดเม็ดฮอร์โมนรวม
- ยาคุมกำเนิดให้นมบุตร  
(ยาคุมกำเนิดฮอร์โมนเดี่ยว)
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน



## วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

- เริ่มเม็ดแรกในวันที่ **1-5** ของการมีประจำเดือน
- ควรรับประทานตามวันที่กำหนดในแผงและตามลำดับลูกศร
- ควรรับประทานเวลาเดียวกันทุกวัน วันละ **1** เม็ด แนะนำให้ทานก่อนนอน เพื่อลดอาการข้างเคียง
- แบบ **28** เม็ด เมื่อรับประทานหมดแผง ให้รับประทานแผงใหม่ต่อได้เลย
- แบบ **21** เม็ด เมื่อรับประทานยาหมดแผง ให้หยุดรับประทานยา **7** วัน แล้วจึงเริ่มรับประทานแผงต่อไป
- ใน **15** วันแรกของการเริ่มยาแผงที่ **1** ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น การสวมถุงยางอนามัย

# การปฏิบัติตัวหากลิ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

## □ ลิ่ม 1 เม็ด

- ▣ ทานทันทีที่นึกได้ เม็ดต่อไปทานเวลาเดิม

## □ ลิ่ม 2 เม็ด

- ▣ หากลิ่มในช่วง 2 สัปดาห์แรก

- ให้กิน 2 เม็ดทันที วันต่อมากินอีก 2 เม็ด และควรคุมกำเนิดแบบอื่นร่วมด้วย เช่นการสวมถุงยางอนามัย

- ▣ หากลิ่มในช่วงสัปดาห์ที่ 3

- ให้หยุดยาแผงเก่า และเริ่มแผงใหม่ และคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วยนาน 7 วัน

## □ ลิ่ม 3 เม็ด

- ให้หยุดยาแผงเก่า และเริ่มแผงใหม่ และคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วยนาน 7 วัน



# ข้อดีของการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

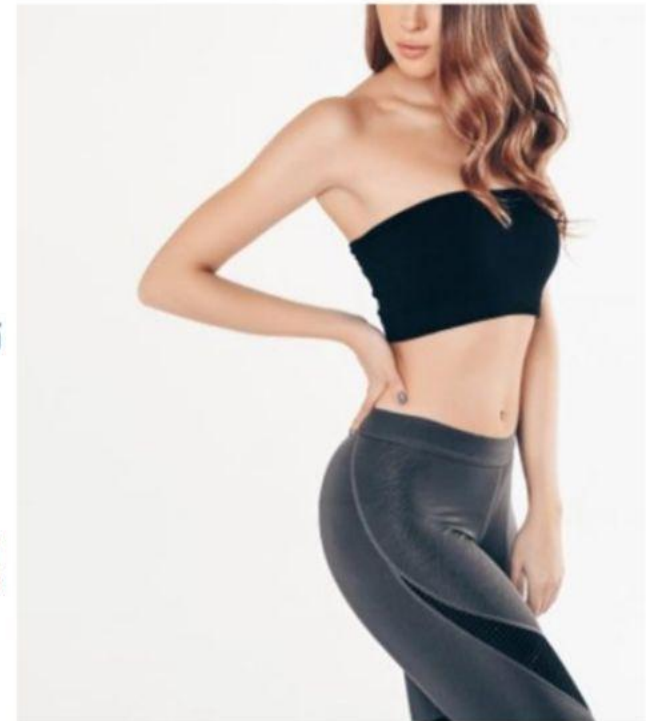


- ❑ ประสิทธิภาพดี ใช้ง่าย ปลอดภัย
- ❑ มีให้เลือกหลายชนิด ตามความเหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- ❑ หยุดยาเมื่อต้องการจะตั้งครรภ์
- ❑ สามารถทำงานได้ตามปกติ
- ❑ มีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ



# ประโยชน์ทางการแพทย์อื่น ๆ ของยาเม็ดคุมกำเนิด

- ปรับรอบเดือนให้เป็นปกติ
- ควบคุมการมีประจำเดือนที่มากผิดปกติ
- ลดกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน เช่น คัดหน้าอก หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน
- ลดการเกิดสิวหรือขนดก (ยาคุมกำเนิดชนิดที่มีฤทธิ์ต่อต้านฮอร์โมนแอนโดรเจน)
- ใช้เลื่อนประจำเดือน
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ป้องกันมะเร็งรังไข่และมะเร็งมดลูก



# อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด



## อาการข้างเคียงที่ไม่รุนแรง

- ▣ ปวดศีรษะ กระตุ่นการปวดไมเกรน
- ▣ ประจำเดือนมาน้อย มากระปิดประปรอย หรือไม่มาเลย
- ▣ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- ▣ น้ำหนักตัวเพิ่ม
- ▣ หน้าเป็นฝ้า

## ▣ อาการข้างเคียงรุนแรง ควรหยุดยาทันที

- ▣ ปวดท้องรุนแรง
- ▣ หายใจขัด เจ็บหน้าอก
- ▣ ปวดศีรษะรุนแรง
- ▣ ตาพร่ามัว มองเห็นภาพซ้อน
- ▣ ปวดท้อง และต้นขาอย่างรุนแรง





# ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว (ยาคุมกำเนิดให้นมบุตร)

- เรียกว่า **Mini-pills**
- มีโปรเจสเทอโรนเพียงอย่างเดียว ในปริมาณต่ำ ใช้เพื่อลดผลข้างเคียงของเอสโตรเจน
- กลไกการออกฤทธิ์
  - ทำให้เยื่อเมือกที่ปากมดลูกเหนียว อสุจิผ่านยาก
  - ทำให้เยื่อบุมดลูกไม่เหมาะในการฝังตัว
- ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดจะต่ำกว่ายาคุมกำเนิดชนิดรวม

## □ ข้อดี

- ใช้ในหญิงที่ให้นมบุตรได้เนื่องจากไม่ได้ลดน้ำนม
- ใช้ในผู้ที่ไม่สามารถทนอาการข้างเคียงของเอสโตรเจนได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน
- ใช้ในคนที่มีความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ หรือคนอ้วนได้



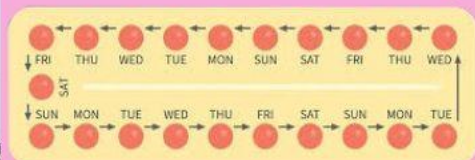
# ชนิดยาคุมกำเนิด

## ยาคุมกำเนิด ฮอร์โมนรวม

Combined Oral Contraceptive pill

สุขภาพดี  
ไม่ไขว่คว้า

ชนิด 21 เม็ด



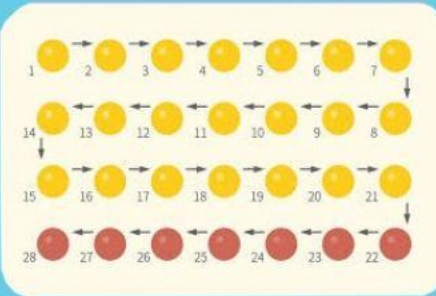
ฮอร์โมนเท่ากัน  
21 เม็ด

เริ่มรับประทานจากเม็ดใดก็ได้ ไล่ตามลูกศรจนครบแผง  
เมื่อครบแผง หยุดยา 7 วัน จึงขึ้นแผงใหม่  
โดยไม่ต้องสนใจประจำเดือน

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ตัวอย่าง :  
ยามควันที่ 21 หยุดจนครบ 7 วัน  
เริ่มแผงใหม่วันที่ 29

เริ่มแผงใหม่



ชนิด 28 เม็ด

มีเม็ดฮอร์โมน 21 เม็ด + เม็ดแป้ง 7 เม็ด

เริ่มรับประทานตามลำดับเลขจาก 1 ไล่ไปถึง 28  
เมื่อครบแผงไม่ต้องหยุดยา ขึ้นแผงใหม่ได้ทันทีและไม่ต้อง  
สนใจประจำเดือน

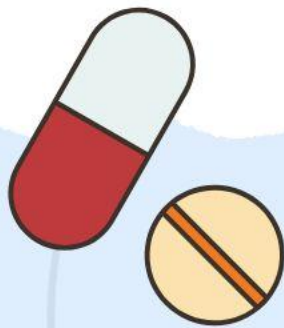


เพื่อประสิทธิภาพที่ดี ทั้งยาคุม  
แบบ 21, 28 เม็ด ควรกินเวลา  
เดียวกันทุกวัน



# ข้อดีของการใช้ยาคุม กำเนิด

- ประสิทธิภาพสูง: ป้องกันการตั้งครรภ์ได้มากกว่า 99% หากใช้ถูกต้อง
- วางแผนครอบครัว: สามารถตั้งครรภ์ได้ตามปกติหลังหยุดยา



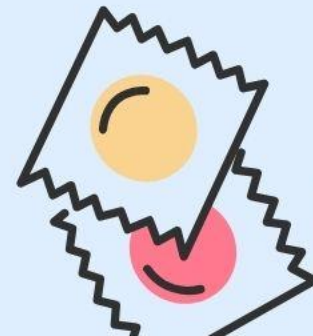
# ยาฉีดคุมกำเนิด



แบบ 1 เดือน



แบบ 3 เดือน



# ยาฉีดคุมกำเนิด



แบบ 1 เดือน

- เป็นยาคุมชนิดฮอร์โมนรวม (มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสติน)
- ฉีดทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง
- ประจำเดือนจะมาตามปกติทุกเดือน
- ไม่เหมาะกับผู้ที่ให้นมบุตรเพราะจะทำให้น้ำนมแห้ง
- ฉีดที่ต้นแขน
- เริ่มฉีดภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน

# ยาฉีดคุมกำเนิด

- เป็นยาคุมชนิดฮอร์โมนเดี่ยว (ฮอร์โมนโปรเจสติน)
- ฉีดทุก 3 เดือน
- ประจำเดือนมากะปริดกะปรอยหรือไม่มา (แต่ไม่ได้เป็นผลเสียต่อสุขภาพ)
- เหมาะกับผู้ที่ให้นมบุตร
- ฉีดที่สะโพก
- เริ่มฉีดภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน



แบบ 3 เดือน

# อาการข้างเคียงงฉีดคุม กำเฬด

1 ประจำเดือนกะปรึบกะปรอย



2 มีประจำเดือนมาก/มีนานกว่า 8 วัน



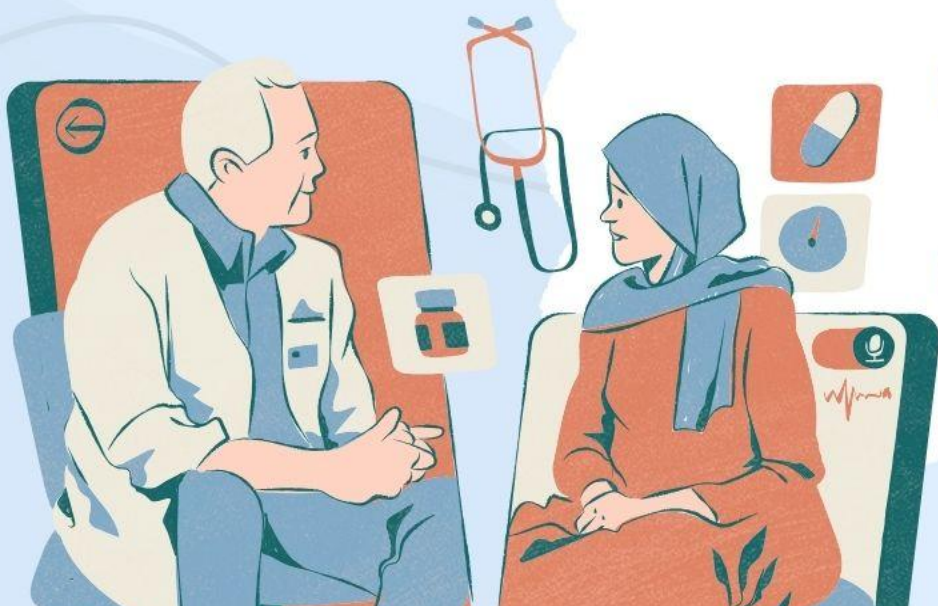
3 ไม่มีประจำเดือน ซึ่งไม่มีอันตรายใดๆ



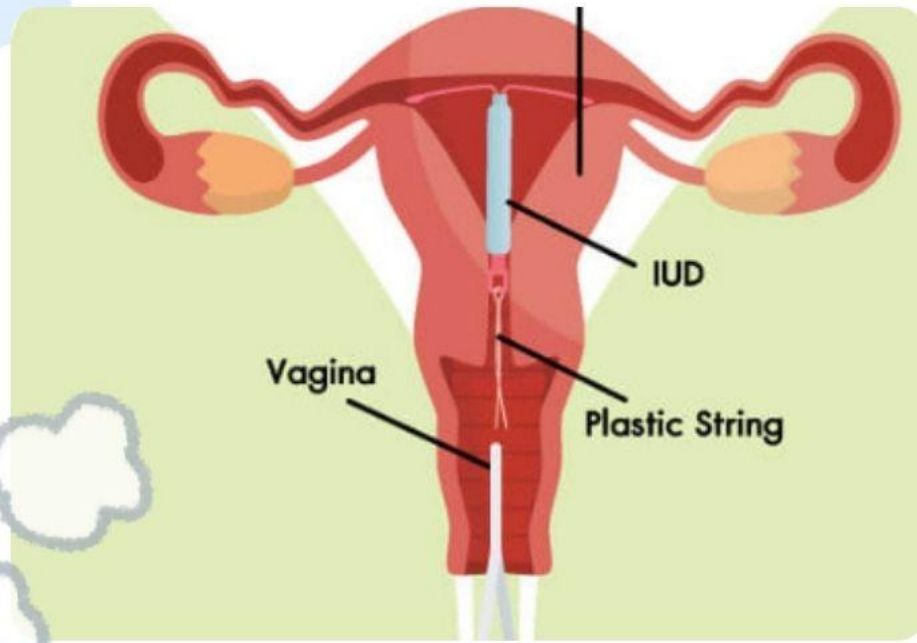
4 น้ำหนักตัว อาจขึ้นได้ 1-2 กิโลกรัม



5 อาจมีการวิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย



# ห่วงคุมกำเนิด



มี 2 แบบ

1. แบบหุ้มทองแดง (ไม่มีฮอร์โมน)

2. แบบเคลือบฮอร์โมน



# ห้วงคุณกำลังคิดแบบไม่หุ่ม ทองแดง



ห้วงเกลือฮอร์โมน  
(Hormone-releasing IUD)



★ จุดเด่น: ลดปริมาณรอบเดือน / ปวดรอบเดือน



# ห่วงอนามัยกำเฬดแบบขมึ ฮอร โม่ข:



ห่วงอนามัยเคลือบทองแดง  
(Copper IUD)



Multiload



Copper

★ จุดเด่น: ไม่มีผลข้างเคียงจากฮอร โม่ข



# ยาฝังคุมกำเนิด

มี 2 แบบ

1. ฝังยาคุม 3 ปี
2. ฝังยาคุม 5 ปี

## ฝังยาคุมกำเนิด

### ชนิด 3 ปี



- ประสิทธิภาพคุมกำเนิดสูงมาก
- คุมกำเนิดได้นาน
- ใช้ในสตรีให้นมบุตรได้
- ไม่ต้องกังวลเรื่องตั้งครรภ์ หรือ ปัญหาลิ่มกินยาเม็ด
- ผลข้างเคียง มีเลือดออกผิดปกติได้





# ยาฝังคุมกำเนิด



มี 2 แบบ

1. ฝังยาคุม 3 ปี
2. ฝังยาคุม 5 ปี

- ยาฝังคุมกำเนิดจะมีแบบ 3 ปี และ 5 ปี



ยาคุมฝังแบบ 3 ปี



ยาคุมฝังแบบ 5 ปี

## ข้อดีและข้อเสีย

- ไม่ต้องกังวลเรื่องการตั้งครรภ์
- ไม่ต้องทานยาคุมกำเนิดทุกวัน



# ข้อดี ข้อเสียของการขูดฟัน คุณจำเป็น



อินทัชเมดิแคร์  
Intouch Medicare




## ยาคุมแบบฝัง

ป้องกันการตั้งครรภ์  
99%

ข้อดี	ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none"><li>ไม่ยุ่งยาก</li><li>ใช้เวลาในการฝัง 3-10 นาที</li><li>อายุการใช้งาน 3 และ 5 ปี</li><li>มีบุตรได้ทันทีหลังหยุดใช้ยา</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li><li>ต้องฝังและถอดยาโดยแพทย์เท่านั้น</li><li>อาจทำให้ประจำเดือนมากระปริบกระปรอย</li></ul>



# ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดแต่ละวิธี

	ใส่ถุงยางอนามัยชาย	85%	98%
	รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด	92%	99.7%
	ใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด	92%	99.7%
	ใส่วงแหวนคุมกำเนิด	92%	99.7%
	ฉีดยาคุมกำเนิด	97%	99.7%



# ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดแต่ละวิธี



ใส่ห่วงคุมกำเนิด	99.2%	99.4%
ฝังยาคุมกำเนิด	99.7%	99.9%
ทำหมันเพศหญิง	99.5%	99.6%
ทำหมันเพศชาย	99.85%	99.9%



# ประสิทธิภาพ การคุมกำเนิดแต่ละวิธี



ทำหมันหญิง-ชาย  
ยาฝังคุมกำเนิด  
ห่วงอนามัย

ฉีดยาคุมกำเนิด, ยาเม็ดคุมกำเนิด  
แผ่นแปะคุมกำเนิด

นับวันปลอดภัย  
ถุงยางอนามัย

หลัง  
ภายนอก



THANK YOU

