

วิธีคุมกำเนิดสำหรับผู้ชาย

1. ถุงยางอนามัย

เป็นการคุมกำเนิดชั่วคราว ลักษณะเป็นถุงคลุมอวัยวะเพศชายในขณะมีเพศสัมพันธ์ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้

2. หมั้นชาย

เป็นการคุมกำเนิดถาวร เหมาะสำหรับครอบครัวที่มีลูกเพียงพอแล้ว แพทย์จะทำการเจาะบริเวณถุงลูกอัณฑะเพื่อผูกและตัดท่อทางเดินตัวอสุจิ

ยาคุมฉุกเฉิน

หมายถึง ยาเม็ดคุมกำเนิดที่กินหลังมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม กินครั้งแรกภายใน 72 ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์ และกินครั้งที่สองอีก 12 ชั่วโมงถัดไป

ภาวะที่ควรกินยาคุมฉุกเฉิน

- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้วิธีคุมกำเนิดใดๆ
- ใช้ถุงยาง แต่ไม่แน่ใจว่า รัด, แตก, หลุด หรือไม่
- ลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด
- ท้องอนามัยหลุด
- นับระยะปลอดภัยผิดพลาด
- ถูกข่มขืน หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ



ขอรับคำปรึกษา
เรื่องการวางแผนครอบครัว ได้ที่
ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย ใกล้บ้าน



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



วางแผนครอบครัว



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

การวางแผนครอบครัว

ชาย-หญิง เมื่อมาอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา ควรมีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะมีลูกเมื่อไร จำนวนกี่คน แต่ละคนห่างกันกี่ปี โดยใช้วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ในระยะเว้นการมีลูกหรือใช้วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร โดยการทำหมันเมื่อมีลูกพอกับความต้องการแล้ว

ควรมีลูกเมื่อไร

1. มีความพร้อมด้านร่างกาย และจิตใจ
2. สามี ภรรยา มีการปรับตัวที่ดีในชีวิตรสมรส
3. มีความพร้อมด้านเศรษฐกิจ
4. มีเวลาเพียงพอสำหรับเลี้ยงดูลูก

วิธีคุมกำเนิดสำหรับผู้หญิง



1. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ใช้กินเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์แบบชั่วคราว เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ยังไม่เคยมีลูก โดยเริ่มต้นกินยาภายในวันแรกของการมีประจำเดือนและกินต่อไปทุกวันๆ ละ 1 เม็ด ตามลูกศรในแผงยาโดยเลือกกินในเวลาเดียวกัน

ลิมกินยา 1 เม็ด ให้รีบกินทันทีที่นึกได้ และกินเม็ดต่อไปตามปกติ

ลิมกินยา 2 เม็ด ให้กินวันละ 2 เม็ด ติดต่อกัน 2 วันโดยแบ่งกินตอนเช้า 1 เม็ด ตอนเย็น 1 เม็ด และใช้ถุงยางอนามัยคุมกำเนิดร่วมด้วย เป็นเวลา 7 วัน

ลิมกินยา 3 เม็ด ให้หยุดยาแผงนั้น และใช้ถุงยางอนามัยคุมกำเนิด จนมีประจำเดือนจึงเริ่มกินยาแผงใหม่

2. ยาฉีดคุมกำเนิด

เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้วหรือหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เริ่มฉีดเข็มแรกภายในวันที่ 5 ของการมีประจำเดือน ยาฉีดแต่ละเข็มสามารถคุมกำเนิดได้นาน 3 เดือน หญิงหลังคลอด สามารถฉีดยาได้ทันทีโดยไม่ต้องรอให้ประจำเดือนมา

3. ยาฝังคุมกำเนิด

เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว มีลักษณะเป็นหลอดฝังไว้ใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านในเหนือข้อศอก สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3-5 ปี

4. ห่วงอนามัย

เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดที่ใส่เข้าไปภายในโพรงมดลูก สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3-8 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัย เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีลูกเพียงพอแล้ว และต้องการคุมกำเนิดเป็นระยะเวลานาน

5. หมันหญิง

เป็นการคุมกำเนิดถาวร เหมาะสำหรับครอบครัวที่มีลูกเพียงพอแล้ว แพทย์จะทำการผูกและตัดท่อนำไข่ ทำให้ไข่ไม่สามารถผสมกับตัวอสุจิได้ หมันหญิงทำหลังคลอดได้ทันทีหรือทำในเวลาใดก็ได้ตามที่ต้องการ



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์