



การป้องกันการ **ตั้งครรภ์** มีหลายวิธีให้เลือกแต่ที่คุณแม่นิยมใช้กันมี ทั้งการกินยาคุมกำเนิด การใช้ยาฉีด และวิธีคุมกำเนิดแบบอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่ช่วยป้องกัน **การตั้งครรภ์**

ได้ทั้งสิ้น แต่จะเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดแบบไหนดีจึงจะเหมาะสม และเป็นวิธีที่ดีที่สุด

การป้องกันการตั้งครรภ์ มีวิธีไหนบ้าง

การป้องกันการตั้งครรภ์มีหลายวิธีด้วยกัน แต่ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันมีดังนี้

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด

การกินยาคุมกำเนิด เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก แต่ต้องกินอย่างถูกต้องห้ามลืมกินยาคุม จึงจะส่งเสริมประสิทธิภาพของยาคุมกำเนิดให้ดีขึ้น
ซึ่งยาคุมกำเนิดที่ขายในร้านขายยา มี 2 ชนิด คือ ชนิด 28 เม็ด และ 21 เม็ด สามารถให้ผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกันเลย เพียงแต่ยาคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด
จะเพิ่มวิตามินมาอีก 7 เม็ด เพื่อให้ **ผู้หญิง** ที่กินยาคุมกำเนิด กินได้อย่างต่อเนื่อง และไม่ลืมกินยา จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลแน่นอนนั่นเอง

2. แผ่นแปะคุมกำเนิด

เป็นวิธีคุมกำเนิด ที่ได้รับการยอมรับ สำหรับใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ โดยการใช้แผ่นแปะที่ผิวหนังเพื่อคุมกำเนิด ซึ่งยาในแผ่นแปะจะออกฤทธิ์
และมีประสิทธิภาพแบบเดียวกันกับยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด แต่แบบแผ่นแปะใช้สะดวกกว่ามาก สามารถนำแผ่นแปะคุมกำเนิดมาติดที่ผิวหนัง บริเวณสะโพก หน้าท้อง
ต้นแขนด้านนอก และแผ่นหลังด้านบน เมื่อแปะแล้วตัวจะซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด ประสิทธิภาพใช้ได้ดีเทียบเท่ากับการกินยาเม็ดคุมกำเนิด
แต่สำหรับผู้ที่มึนน้ำหนักราว 90 กิโลกรัม ประสิทธิภาพจะลดลง

3. ยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นวิธีการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลดี และนิยมใช้กันมากวิธีหนึ่ง เพราะหมดกังวลกับปัญหาการลืมกินยา หรือลืมแปะแผ่นยา
ผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดสามารถเข้ารับบริการฉีดยาคุมกำเนิดตามคลินิก อนามัย หรือโรงพยาบาลต่างๆ ได้ง่ายโดยยาฉีดคุมกำเนิดมีให้เลือก 3 ชนิด ได้แก่ ชนิด 1 เดือน
ชนิด 2 เดือน และ 3 เดือน แล้วแต่ความสะดวกในการเลือกใช้ ซึ่งล้วนแต่มีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์ ได้ดีทั้งสิ้น

4. ยาฝังคุมกำเนิด

การฝังยาคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลดี และมีประสิทธิภาพสูง ส่วนใหญ่จะใช้ฝังให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ในผู้ที่ไม่มีปัญหาแต่งงานก่อนวัยอันควร และยังขาดความมีวินัยในการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดอื่น ซึ่งช่วงวัยนี้จะให้บริการฝังยาคุมกำเนิดให้ฟรีที่โรงพยาบาลของรัฐ ส่วนผู้ที่อายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไป เสียค่าใช้จ่าย ในราคา 2,000-2,500 บาท จะให้ผลในการคุมกำเนิดได้นาน 3-5 ปี ตามชนิดของยา

5. ใส่ห่วงอนามัย

การใส่ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิด เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ที่มีมานานพอๆ กับการกินยาคุมกำเนิด ซึ่งการใส่ห่วงอนามัย สามารถคุมกำเนิดได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง โดยห่วงที่ใช้มีลักษณะเป็นเหมือนรูปตัว T ขดไปมาในมดลูก เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ไข่ฝังตัวได้ จึงใช้เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ในคุณแม่ ที่ต้องการเว้นระยะห่างของการมีบุตร คุณแม่สามารถรับบริการใส่ห่วงคุมกำเนิดได้ที่ตามสถานพยาบาลใกล้บ้านได้ แต่มีข้อควรระวังสำหรับผู้ใส่ห่วงคุมกำเนิด เพราะอาจมีห่วงหลุดออกมา ทำให้การป้องกันตั้งครรภ์ไม่ได้ผล

6. ยาคุมฉุกเฉิน

การใชยาคุมชนิดฉุกเฉินเป็นวิธีคุมกำเนิดเพื่อ ป้องกันการตั้งครรภ์ ที่ใช้หลังจากมีเพศสัมพันธ์ ในกรณีฉุกเฉินจริงๆ เช่น ลืมคุมกำเนิดโดยวิธีอื่น หรือใช้การคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นแล้ว แต่เกิดการผิดพลาด รวมถึงการใช้ในกรณีฉุกเฉินขึ้นกระทันหันทำให้เราสามารถกินเพื่อช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่มีข้อควรระวังไม่ควรนำยาคุมฉุกเฉิน มาใช้แทนวิธีการคุมกำเนิดปกติ เพราะวิธีนี้มีประสิทธิภาพต่ำ และทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูง นอกจากนี้เมื่อใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ และห้ามใช้เกิน 2 กล่องใน 1 เดือน

ใครบ้างที่ควรคุมกำเนิด

ผู้หญิงที่จะคุมกำเนิด ต้องอยู่ในช่วงวัยเจริญพันธุ์ คือตั้งแต่เริ่มมีประจำเดือน ไปจนกระทั่งถึงวัยหมดประจำเดือน ที่จำเป็นจะต้องมีเพศสัมพันธ์ จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ สำหรับผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนแล้ว แต่ยังไม่ครบ 2 ปีหลังประจำเดือนหมด และยังคงมีเพศสัมพันธ์อยู่ ก็ควรต้องคุมกำเนิด ด้วยวิธีอื่นๆ ต่อไปจนกว่าประจำเดือนไม่มาแบบถาวรเกิน 1 ปีแล้ว เพื่อป้องกันลูกหลงที่อาจเกิดขึ้นได้

การป้องกันการตั้งครรภ์ด้วยวิธีที่ได้แนะนำมาในบทความนี้

ล้วนแต่เป็นวิธีที่สูตินารีแพทย์ให้คำแนะนำกับสตรีวัยเจริญพันธุ์ได้ใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์อย่างได้ผลเกือบเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ และใช้กันอย่างแพร่หลาย จึงเหมาะสมที่คุณแม่จะพิจารณาเพื่อนำมาใช้กับตนเอง และประกอบการตัดสินใจร่วมกับคำแนะนำของแพทย์