

การคุมกำเนิด (ตอนที่ 1)

แพทย์หญิงธันยรัตน์ วงศ์วานูรักษ์ ตำแหน่ง อาจารย์
สาขาเวชศาสตร์เจริญพันธุ์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. การคุมกำเนิดแบบถาวร คือ การทำหมันชายและหมันหญิง
2. การคุมกำเนิดชั่วคราว ได้แก่ การกินยาคุมกำเนิด ฉีดยาคุมกำเนิด ใส่ห่วงคุมกำเนิด ผังยาคุมกำเนิด แปะแผ่นยาคุมกำเนิด ใส่ถุงยางอนามัย การนับวัน การหลั่งภายนอก เป็นต้น

การทำหมัน

การทำหมันเหมาะสำหรับครอบครัวที่มีบุตรเพียงพอแล้ว การคุมกำเนิดวิธีนี้มีผลดี คือ เจ็บครั้งเดียว สะดวก ปลอดภัย ไม่มีผลต่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางเพศตามความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

การทำหมันหญิง คือ การผูกและตัดท่อนำไข่ทั้งสองข้าง (รูปที่ 1) สามารถทำได้ตั้งแต่หลังคลอดใหม่ ๆ เรียกว่า การทำหมันเปียก และถ้าทำหมันในช่วงที่พ้นระยะหลังคลอดไปแล้ว เรียกว่า การทำหมันแห้ง

การทำหมันชาย คือ การผูกและตัดท่อนำเชื้อทั้งสองข้างในถุงอัณฑะ สามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่ต้องนอนพักในโรงพยาบาล

ยากินคุมกำเนิด

ยากินคุมกำเนิดจะมีอยู่ 3 แบบ คือ 1. ยากินคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์หรือยากินคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน 2. แบบที่มีฮอร์โมนเดี่ยว 3. แบบที่มี ฮอร์โมนรวม ซึ่งเป็นแบบที่ใช้กันมากที่สุด ยากินคุมกำเนิดอาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดในระยะยาว เพราะต้องกินยาทุกวันจึงมีโอกาสที่จะลืมกินได้ สำหรับผู้ที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมอาจไม่เหมาะเพราะจะทำให้ให้น้ำนมออกน้อยลง อาจจะใช้เป็นยากินคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนเดี่ยวแทน ซึ่งสามารถใช้ได้ตั้งแต่หลังคลอด แต่ผลข้างเคียงคือการลืมกินยา และอาจมีเลือดออกทางช่องคลอด กระปรikkerะปรอยได้บ่อย

ยากินคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินสามารถใช้ได้ในช่วงไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิดโดยวิธีนี้ไม่ควรใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดเป็นประจำ เพราะมีผลข้างเคียงเช่น ربกวนรอบระดู

ตามปกติทำให้มาไม่สม่ำเสมอและออกกระปริดกระปรอยได้ถ้าใช้เป็นประจำ มีโอกาสล้มกินยาได้บ่อย คลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น

การฉีดยาคุมกำเนิด

การฉีดยาคุมกำเนิดสามารถฉีดได้ตั้งแต่ระยะหลังคลอดใหม่ ๆ ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม แพทย์จะนัดฉีดทุก 3 เดือน ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดดี เหมาะสำหรับการคุมกำเนิดระยะยาว ไม่ต้องกินยาทุกวัน ราคาถูก แต่อาจมีผลข้างเคียง เช่น เลือดประจำเดือนกระปริดกระปรอยในระยะแรกแต่หลังจากนั้นส่วนใหญ่จะไม่มีประจำเดือน น้ำหนักขึ้นและเมื่อหยุดฉีดยา อาจจะต้องรอประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี จึงจะมีประจำเดือนและมีภาวะตกไข่ตามปกติ จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดในระยะเวลายาว ๆ

การใส่ห่วงคุมกำเนิด

การใส่ห่วงคุมกำเนิด (รูปที่ 2) กลไกการคุมกำเนิดคือห่วงจะไปขัดขวางการฝังตัวของตัวอ่อนในโพรงมดลูก แพทย์จะใส่ห่วงคุมกำเนิดเข้าไปในโพรงมดลูก แล้วเหลือสายห่วงออกมาจากปากมดลูกยาวประมาณ 2 เซนติเมตร ดังนั้นจะต้องตรวจสายห่วงเป็นระยะ อายุการใช้งานของห่วงคุมกำเนิด คือ 3-5 ปีแล้วแต่ชนิดของห่วงคุมกำเนิด ข้อดีคือไม่ต้องกินยาทุกวัน ไม่ต้องถูกฉีดยาทุก 3 เดือน ไม่มีปัญหาเรื่องประจำเดือนผิดปกติกระปริดกระปรอย ไม่มีผลต่อน้ำหนักตัว ไม่คลื่นไส้อาเจียน ไม่ทำให้เกิดสิว ฝ้ามากขึ้น แต่ข้อเสียคือ ต้องคอยตรวจเช็คสายห่วงอย่างสม่ำเสมอ

การฝังยาคุมกำเนิด

การฝังยาคุมกำเนิดสามารถทำได้ตั้งแต่ระยะคลอดใหม่ ๆ ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม แพทย์จะฝังหลอดยาเล็ก ๆ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร แบบจำนวน 1 หลอด, 2 หลอด หรือ 6 หลอด (แล้วแต่ชนิดของยา) เข้าใต้ผิวหนังบริเวณท้องแขนด้านใน (รูปที่ 3) ยาฝังคุมกำเนิดจะมีฤทธิ์คุมกำเนิด 3-5 ปี แล้วแต่ชนิดของยา ข้อดีคือสามารถคุมกำเนิดได้นาน ไม่ต้องกินยาทุกวัน ไม่ถูกฉีดยาบ่อย ๆ และ ไม่ต้องเช็คสายห่วง ไม่มีโอกาสหลุดเหมือนห่วงคุมกำเนิดแต่ผลข้างเคียงที่พบบ่อยคือ ประจำเดือนกระปริดกระปรอย น้ำหนักขึ้น