

วิธีป้องกันการตั้งครรภ์

Ways to prevent pregnancy

ในแต่ละเดือนรังไข่ของสตรีจะปล่อยไข่ออกมาหนึ่งใบ การตั้งครรภ์จะเกิดขึ้นเมื่ออสุจิจากคูครองของเธอได้ผสมกับไข่เมื่อมีการร่วมเพศ การคุมกำเนิดป้องกันมิให้การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ ที่ท่านจะได้อ่านต่อไปนี้เป็นวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ที่มีอยู่ในประเทศออสเตรเลีย ท่านสามารถสอบถามและขอข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแพทย์ประจำตัว ศูนย์อนามัยสตรี (วีเมนส เฮลท์ เซ็นเตอร์ Women's Health Centre) ศูนย์วางแผนครอบครัว (FPA Health Centre ซึ่งแต่เดิมเรียกแฟมิลี แพลนนิ่ง นิวเซาท์เวลส์) หรือศูนย์วางแผนครอบครัวสำหรับวัฒนธรรมหลากหลาย (FPA Health Multicultural Services) โทรศัพท์ 02-9754-1322 การสอบถามหน่วยบริการเหล่านี้ถึงข้อดี ผลข้างเคียง ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และค่าใช้จ่ายของวิธีการคุมกำเนิดแต่ละชนิด จะช่วยให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ว่าวิธีใดจะดีที่สุดสำหรับท่าน

ยาคุม (Pills, พิลล์)

- **ยาคุมแบบผสม (The Combined Pill)**
ยาคุมแบบผสมซึ่งประกอบด้วยฮอร์โมนต่างกันสองชนิดจะหยุดยั้งมิให้รังไข่ผลิตไข่ออกมา ยาคุมชนิดนี้สะดวกใช้ แต่ท่านต้องกินยาสม่ำเสมอ เมื่อใช้อย่างถูกวิธีจะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ถึงกว่า 97% ยาไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาในการตั้งครรภ์ในอนาคต ถึงแม้ว่าปัญหาร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากการใช้ยาคุมนั้นน้อยแต่การสูบบุหรี่ก็ทำให้ความเสี่ยงสูงขึ้น
- **ยาคุมแบบมินิ (The Mini Pill)**
การใช้ยาคุมแบบมินิต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอจริงๆ (ประมาณเวลาเดียวกันทุกวัน) มิฉะนั้นอาจไม่ป้องกันการตั้งครรภ์ ยาคุมแบบมินิมีประสิทธิภาพต่ำกว่ายาคุมแบบฮอร์โมนผสมเล็กน้อยแต่เป็นชนิดที่เหมาะสมแก่สตรีที่มีปัญหาทางสุขภาพ และสตรีที่กำลังให้ลูกกินนมแม่อยู่
- **ยาคุมฉุกเฉิน (Emergency Contraception)**
ถ้าท่านได้ร่วมเพศโดยมิได้ใช้วิธีคุมกำเนิดหรือถ้าถุงยางแตก การใช้ยาคุมนี้อาจป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ท่านจะต้องเริ่มกินยาภายในเวลา 72 ชั่วโมงนับแต่ที่ได้ร่วมเพศโดยมิได้ป้องกันการตั้งครรภ์ เช่นเดียวกับกับยาคุมกำเนิดชนิดอื่นๆ ท่านจะซื้อยานี้ได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งยาจากแพทย์

ยาฉีดคุมกำเนิด (เดโปโพรเวรา Depo Provera)

เดโปโพรเวราเป็นฮอร์โมนชนิดที่ใช้ฉีดทุก 12 สัปดาห์เพื่อหยุดยั้งมิให้ท่านปล่อยไข่ออกมา มีประสิทธิภาพถึง 99% และใช้ได้ดีหากท่านไม่อาจกินยาอย่างสม่ำเสมอได้ ข้อเสียอาจรวมถึงการมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ และอาจใช้เวลาหลายเดือนหลังจากการหยุดฉีดกว่าท่านจะตั้งครรภ์

การฝังยาใต้ผิวหนัง (Contraceptive Skin Implant)

ยาที่ใช้ฝังใต้ผิวหนังนี้เป็นหลอดเล็กมาก แพทย์สามารถสอดใส่ใต้ผิวหนังที่ต้นแขน ยาประกอบด้วยฮอร์โมนที่จะหยุดยั้งมิให้ท่านสร้างไข่ออกมา มีประสิทธิภาพเชื่อถือได้ (99.9%) และสะดวก (จำเป็นต้องเปลี่ยนเพียงทุกสามปี) ผลข้างเคียงอาจรวมถึงประจำเดือนไม่สม่ำเสมอหรือมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับประจำเดือน มีบริการนี้ที่ศูนย์วางแผนครอบครัวหรือแพทย์ทั่วไปบางแห่ง

ห่วงคุมกำเนิดทองแดง (คอปเปอร์ไอยูดี, Intrauterine Device)

เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดทำด้วยพลาสติกและทองแดงซึ่งแพทย์จะใส่ไว้ในมดลูกของสตรี มีประสิทธิภาพเชื่อถือได้ 98% และห่วงคุมกำเนิดอยู่ในมดลูกได้ประมาณห้าถึงแปดปี ข้อเสียของวิธีคุมกำเนิดแบบนี้รวมถึงการมีเลือดออกมากหรือปวดท้องมากเมื่อมีประจำเดือน นอกจากนี้ยังทำให้มีความเสี่ยงจากการติดเชื้ออักเสบบนมดลูกสูงขึ้นและอาการกำเริบรวดเร็วกว่าที่ไม่ใส่ห่วง

ห่วงคุมกำเนิดฮอร์โมน (ฮอร์โมนนัล ไอยูดี, Hormonal IUD)

ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้แพงกว่าชนิดทองแดง แต่ช่วยให้ประจำเดือนเบาบางกว่าแทนที่จะหนักกว่า อยู่ได้นานกว่าห้าปีและมีประสิทธิภาพสูงกว่า 99%

ถุงยาง (คอนโดม, Condoms)

มีประสิทธิภาพสูงหากใช้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย รวมทั้งเชื้อไวรัสเอชไอวีที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ ท่านใช้ถุงยางแต่ละอันได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น

o ถุงยางชาย

เป็นถุงยางที่ใส่สวมบนอวัยวะเพศชายที่ตีตัวแล้วเพื่อป้องกันมิให้อสุจิเข้าสู่ช่องคลอด เพื่อมิให้ถุงยางแตกให้ใช้ร่วมกับหล่อลื่นที่ผลิตโดยไซ้ น้ำเป็นส่วนประกอบหลัก (ไม่ใช้น้ำมันเหนียวบีโตรีเลียม เจลลี่)

o ถุงยางหญิง

เป็นถุงยางที่ทำหน้าที่เหมือนแผ่นบุช่องคลอดเพื่อป้องกันมิให้อสุจิเข้าสู่ภายในได้ มีจำหน่ายที่ศูนย์วางแผนครอบครัว และศูนย์อนามัยทางเพศ (เซ็กซ์วล เฮลท์ เซ็นเตอร์, Sexual Health Centre) เท่านั้น

หมวกยางครอบปากมดลูก (ไดอะแฟรมและแค็ปส์, Diaphragms and Caps)

ไดอะแฟรมและแค็ปส์เป็นยางนิ่มในรูปหมวกใส่สวมไว้บนปากมดลูก (ทางเข้าสู่มดลูก) ซึ่งอยู่ในช่องคลอด ช่วยป้องกันมิให้อสุจิเข้าสู่มดลูก อุปกรณ์นี้ต้องมีขนาดถูกต้องกับสตรีและต้องใส่อย่างถูกต้องซึ่งเจ้าหน้าที่ที่ได้รับการอบรมมาในเรื่องนี้จะช่วยได้ ท่านสามารถใส่อุปกรณ์นี้ไว้ได้นานถึง 24 ชม. ก่อนร่วมเพศ และถอดออกหกชั่วโมงหลังจากการร่วมเพศ

วิธีนี้มีประสิทธิภาพต่อยกกว่าวิธีอื่นๆ แต่เป็นวิธีที่แทบจะไม่มีผลข้างเคียงหรือผลเสียต่อสุขภาพ

การทำหมัน (สเตอริไลเซชัน, Sterilisation)

ทั้งชายและหญิงสามารถรับการผ่าตัดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์อย่างถาวรได้ การผ่าตัดในฝ่ายชายทำได้ง่ายกว่าและปลอดภัยกว่าที่จะทำในฝ่ายหญิง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มิบุตรทั้งหมดที่ต้องการแล้ว

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษโปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม (ทิส, TIS, Translating and Interpreting Service) หมายเลข 131-450

ท่านจะพบรายละเอียดทางสุขภาพในภาษาไทยเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ของมัลติคัลจัวร์ล คอมมิวนิเคชัน (Multicultural Communication website) ที่

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ถูกต้องในขณะที่มีพท์แต่มีได้ตรวจทานให้เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ท่านอาจจำเป็นต้องสอบถามหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์