

FAMILY PLANNING & CONTRACEPTION



วัตถุประสงค์

1. บอกความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัวได้
2. บอกบทบาทพยาบาลด้านการวางแผนครอบครัวได้
3. บอกความหมายของการคุมกำเนิดและวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ ได้
4. อธิบายหลักการพยาบาลในเรื่องการคุมกำเนิดได้

FAMILY PLANNING

ความหมายและความสำคัญ

การวางแผนหรือตั้งเป้าหมายให้ครอบครัวมีความพร้อมที่จะมีสมาชิกตามจำนวนที่ต้องการ ในระยะเวลาที่เหมาะสม และมีฐานะทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมที่ดีสำหรับการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาพอนามัยของครอบครัวนั้น ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศด้วย

จุดมุ่งหมายของการวางแผนครอบครัว

- หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนา
- ให้มีการตั้งครรภ์เมื่อพร้อมจะมี
- เว้นระยะการมีบุตรให้ห่างพอสมควร
- ให้มีบุตรเมื่อพ่อแม่มีอายุที่เหมาะสม
- ให้มีจำนวนบุตรที่เหมาะสม



Family planning

การวางแผนครอบครัวในประเทศไทย

โครงการวางแผนครอบครัวแห่งชาติ กำหนดให้แบบแผนการมีบุตรที่เหมาะสมของครอบครัวไทยมีองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

1. วัยเจริญพันธุ์มีลูกเมื่อพร้อม
2. บุตรคนแรกและคนที่ 2 ห่างกันอย่างน้อย 3 ปี
3. มารดามีบุตรคนแรกเมื่ออายุมากกว่า 20 ปี

Role of nursing in family counseling

- บทบาทด้านการประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร ให้ปฏิบัติด้านการวางแผนครอบครัว
- บทบาทด้านการให้การปรึกษา
- บทบาทด้านการให้บริการคุมกำเนิดด้วยวิธีต่าง ๆ

บทบาทของพยาบาลด้านการวางแผนครอบครัว

1. บทบาททางการพยาบาลในการให้ คำปรึกษาด้านการวางแผนครอบครัว (Role of nursing in family counseling)

กระบวนการที่เจ้าหน้าที่ ซึ่งดำเนินงานด้านการวางแผนครอบครัวให้คำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำแนะนำเมื่อยังไม่ต้องการมีบุตร หรือจะหยุดการมีบุตรว่า ควรเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีใดที่มีที่สุดซึ่งปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับผู้รับบริการ

- ความสำคัญของการให้คำปรึกษา ทำให้ผู้รับบริการอยากจะมาใช้บริการ มาติดต่ออย่างสม่ำเสมอ และเมื่อปัญหา ก็กลับมาปรึกษา ประกอบด้วย
- 1. การให้คำปรึกษาก่อนให้บริการคุมกำเนิด
- 2. การให้คำปรึกษาระหว่างใช้วิธีคุมกำเนิด
- 3. การให้คำปรึกษาเมื่อหยุดใช้วิธีคุมกำเนิด

บทบาทของพยาบาลด้านการวางแผนครอบครัว

- 2.บทบาททางการพยาบาลในการจูงใจและการสื่อสารให้ปฏิบัติวางแผนครอบครัว(**Role of nursing in motivation information education and communication for family planning**)

- ความสำคัญของการสื่อสารให้ปฏิบัติวางแผนครอบครัว
การสื่อสารเป็นกลวิธีที่ทำให้ครอบครัวยอมรับสิ่งใหม่ไปปฏิบัติ เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อให้ทำสิ่งหนึ่งต้องอาศัยความเห็นชอบ ก่อนว่าดีหรือไม่มีประโยชน์สมควรกระทำ

บทบาทของพยาบาลด้านการวางแผนครอบครัว

- 3.บทบาททางการพยาบาลในการวางแผนครอบครัว (**Role of nursing initiation family planning practice**)
- 1.การจัดคลินิกหรือสถานที่
- 2.การเตรียมเครื่องมือ เครื่องมือเครื่องใช้ทุกชนิดต้องเตรียมความพร้อมและ

- 3.การซักประวัติและการจัดทำเวชระเบียน
- 4. การให้สุขศึกษา ภายหลังการให้คำปรึกษาและแนะนำวิธีคุมกำเนิด
- 5. การนัดและติดตามผล

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการคุมกำเนิด

1. ความปลอดภัยและประสิทธิภาพของวิธีการคุมกำเนิดนั้นๆ
2. ระยะเวลาในการคุมกำเนิด
3. อาการข้างเคียง
4. ความยากง่ายในการใช้
5. ราคาที่ถูกและหาใช้ได้ง่าย
6. ผลต่อการให้นมบุตร
7. มีผลปฏิกิริยาต่อยาอื่นที่ใช้อยู่โดยเฉพาะยาต้านไวรัส
8. วิธีที่ใช้ : สามารถป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และเชื้อเอชไอวี ร่วมด้วย?
9. ความร่วมมือของคุณ



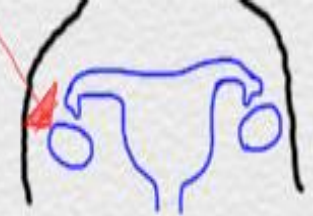
Reasons for abstaining

- ศาสนา
- ความเชื่อ
- ทางการแพทย์
- ความสัมพันธ์ของคู่สมรส
- การวางแผนร่วมกันของคู่สมรส

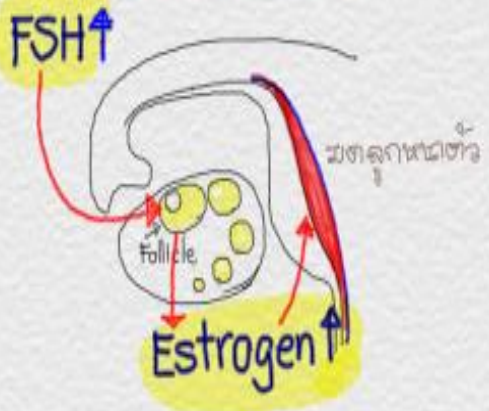


การคุมกำเนิด คืออะไร

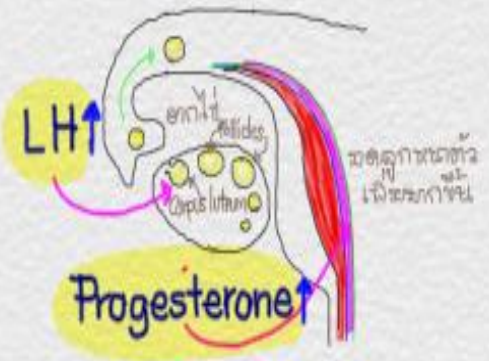
- วิธีการที่จะป้องกันการตั้งครรภ์ ได้แก่ การป้องกันหรือขัดขวางมิให้สperm กับไข่ การป้องกันการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้วการทำลายไข่ที่ผสมแล้วและฝังตัวเข้าไปในเยื่อบุโพรงมดลูกโดยการทำลาย **Corpus luteum** ตลอดจนรวมถึงการทำแท้งด้วย



๒-๑
ต้นเดือน



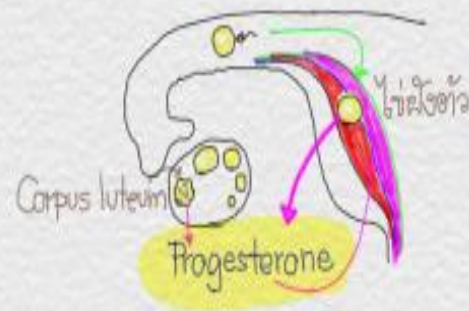
กลางเดือน

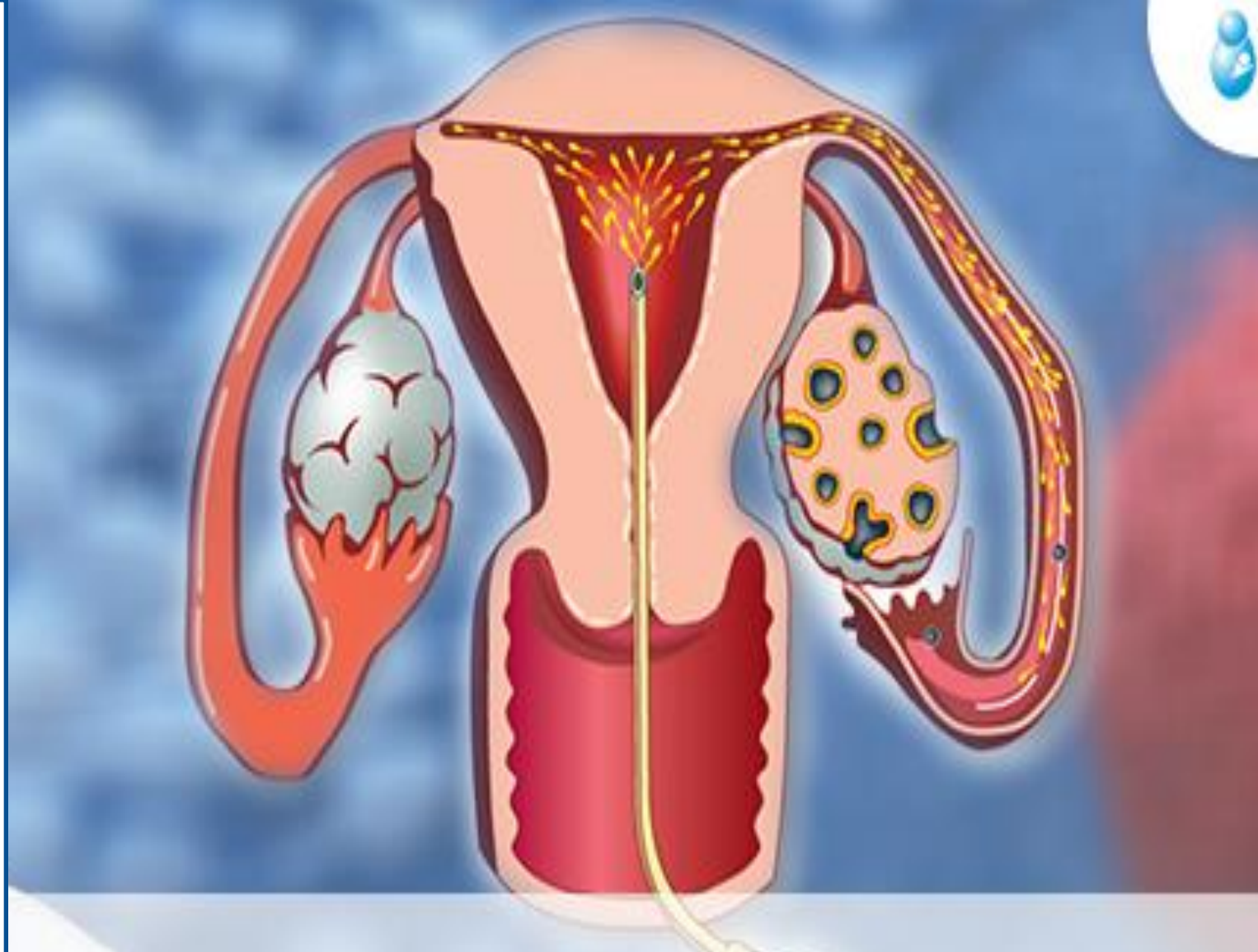


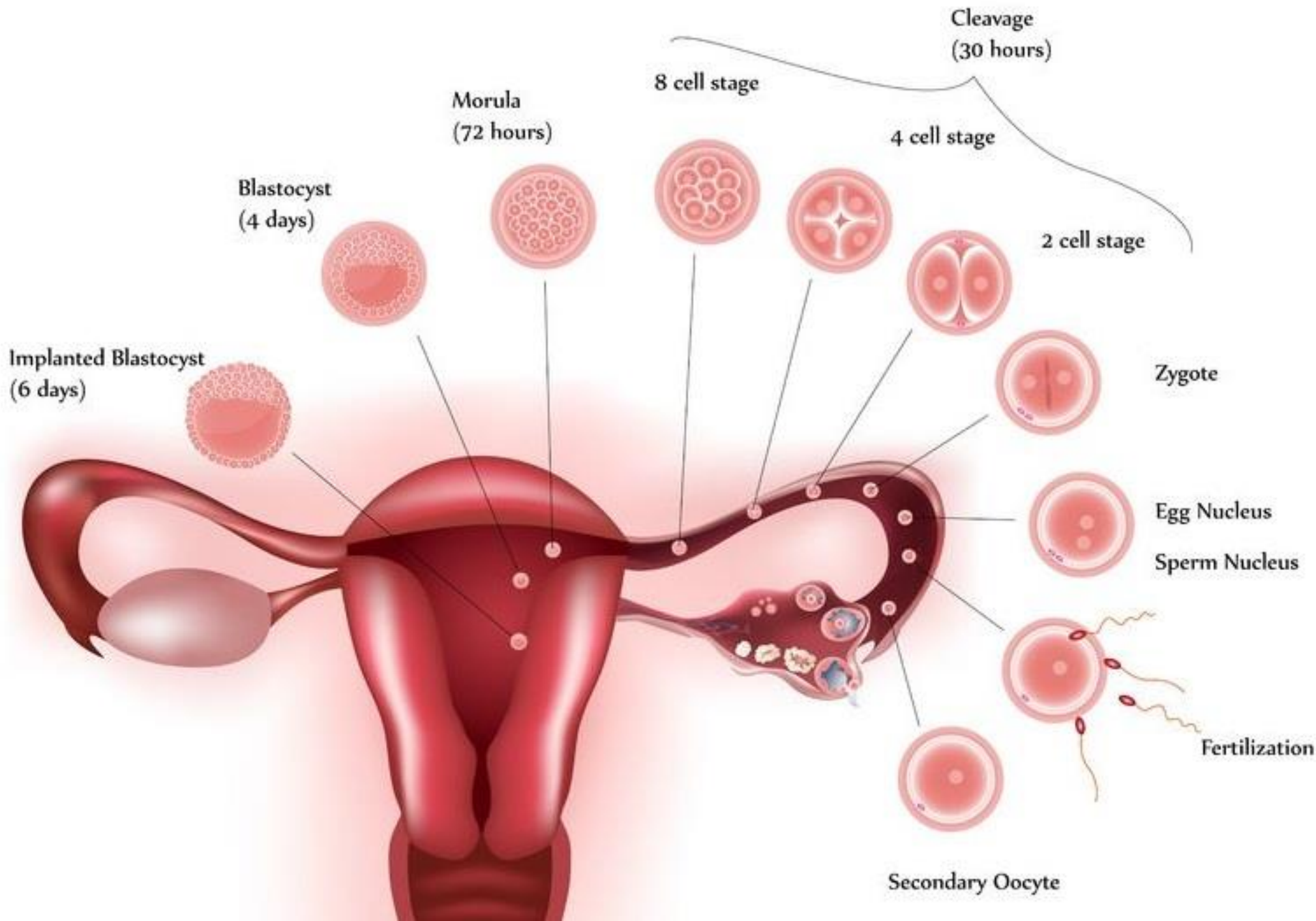
ปลายเดือน

๒-๒ & ๒-๓
การผสม

๒-๓ & ๒-๔
การผสม







Cleavage
(30 hours)

8 cell stage

4 cell stage

2 cell stage

Morula
(72 hours)

Blastocyst
(4 days)

Implanted Blastocyst
(6 days)

Zygote

Egg Nucleus

Sperm Nucleus

Fertilization

Secondary Oocyte

ปัญหาการคุมกำเนิดในประเทศไทย

ปัญหาที่สำคัญ

1. การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
2. การทำแท้ง
3. การคุมกำเนิดของชาวเขาและแรงงานข้ามชาติ

สาเหตุ

1. สถานบริการขาดยาและอุปกรณ์ในการคุมกำเนิด
2. จุดให้บริการมีน้อยและจำกัดเวลาในการให้บริการ
3. ทัศนคติของผู้ให้บริการ
4. วิทยเจริญพันธุ์ขาดความรู้ ขาดความตื่นตัวด้านการคุมกำเนิด
5. ขาดบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความรู้ด้านการคุมกำเนิด

(ทีมสุขภาพจิตโรงพยาบาลศรีธัญญา, 2006)

แนวแก้ไขปัญหาการคุมกำเนิด

1. สร้างวัฒนธรรมให้ฝ่ายชายมีบทบาทรับผิดชอบในการคุมกำเนิด
2. สร้างทัศนคติด้านการมีเพศสัมพันธ์
3. พัฒนาความรู้เรื่องการสืบพันธุ์
4. มีการปกปิดความลับในการแสดงตัวของผู้ที่ให้ข้อมูล
5. ไม่เห็นเพศศึกษาในโรงเรียนเท่านั้นพ่อแม่ต้องมีบทบาทสำคัญ

แนวทางสร้างระบบแก้ไขปัญหาการคุมกำเนิด

1. ต้องคณะทำงานที่เป็นสหสาขาวิชาชีพ
2. ต้องมีการวิเคราะห์สถานการณ์(ข้อมูลมีความสำคัญ)
3. ต้องมีความชัดเจนในเรื่องวัตถุประสงค์และผลลัพธ์
4. ระบุผู้ที่รับผิดชอบที่ชัดเจน
5. สร้างเครือข่าย
6. พัฒนาบุคลากร
7. สร้างช่องทางในการติดต่อสื่อสาร
8. นำแผนที่ได้ลงสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง
9. ตรวจสอบและประเมินผล

(Family Planning : Guideline for advocacy Strategy :USAID,2009)

ปัจจัยที่ส่งผลให้การวางแผนครอบครัวสำเร็จ

1. เป็นนโยบายของรัฐ

2. การให้บริการเป็น โดย
สมัครใจและไม่คิดมูลค่า

3. ให้งบประมาณในการ
สนับสนุน

4. มีความร่วมมือของทั้งรัฐบาล
และเอกชน

5. มีการสนับสนุนจากองค์กร
ระหว่างประเทศ

6. การใช้บุคลากรอื่นที่ไม่ใช่
แพทย์ในการวางแผนครอบครัว

7. ให้ชุมชนมีส่วนร่วม

บทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์ด้านการคุมกำเนิด

1. ด้านนโยบายและการบริหารงานคุณภาพ

- พัฒนา จัดการและกำกับระบบการให้บริการงานคุมกำเนิด
- ประสานความร่วมมือทั้งภาครัฐและเอกชน
- ประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรลงมาสู่หน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้อง
- ประสานความร่วมมือกับชุมชน องค์กรส่วนท้องถิ่น

- เป็นผู้สร้างทีมในระบบการคุมกำเนิดในหน่วยงานของตนที่รับผิดชอบ
- สร้างระบบติดตามกำกับการทำงานของงานคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่อง
- พัฒนานวัตกรรมของระบบการดูแลผู้รับบริการงานคุมกำเนิด
- ศึกษาและวิจัยระบบงานการให้บริการคุมกำเนิด

การจำแนกรูปแบบการคุมกำเนิด

- การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว – ถาวร

(temporary vs. permanent method)

- การคุมกำเนิดแบบใช้ฮอร์โมน – ไม่ใช้ฮอร์โมน

(Hormonal vs. non- Hormonal method)

CONTRACEPTION

การคุมกำเนิด

PERMANENT

แบบถาวร

- STERILISATION

ทำหมันหญิง/ชาย

TEMPORARY

แบบชั่วคราว

HORMONAL

แบบใช้ฮอร์โมน

- Oral Contraceptive Pills ยาคุมกำเนิดแบบทาน
- Contraceptive Injection ยาฉีดคุมกำเนิด
- Contraceptive Patch แผ่นแปะคุมกำเนิด
- Contraceptive Implant ยาฝังคุมกำเนิด
- Post Coital Pills ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินแบบทาน
- Etc.

NON-HORMONAL

แบบไม่ใช้ฮอร์โมน

- Condom ถุงยางชาย/หญิง
- Intrauterine Device ห่วงคุมกำเนิด(หญิง)
- Diaphragm/Cervical Cap หมวกครอบปากมดลูก
- Coitus Interruptus หลั่งข้างนอก
- Periodic Abstinence นับวันไข่ตก
- Breast Feeding ให้นมบุตร
- Etc.

การคุมกำเนิดแบบไม่ใช้ฮอร์โมน

1. การคุมกำเนิดโดยไม่ใช้อุปกรณ์ Non-appliance methods

“นับระยะปลอดภัย”

1. วันที่ในรอบเดือนอย่างน้อย 6 รอบ
2. หารอบเดือนที่สั้นที่สุด และยาวที่สุด

คำนวณจากสูตร

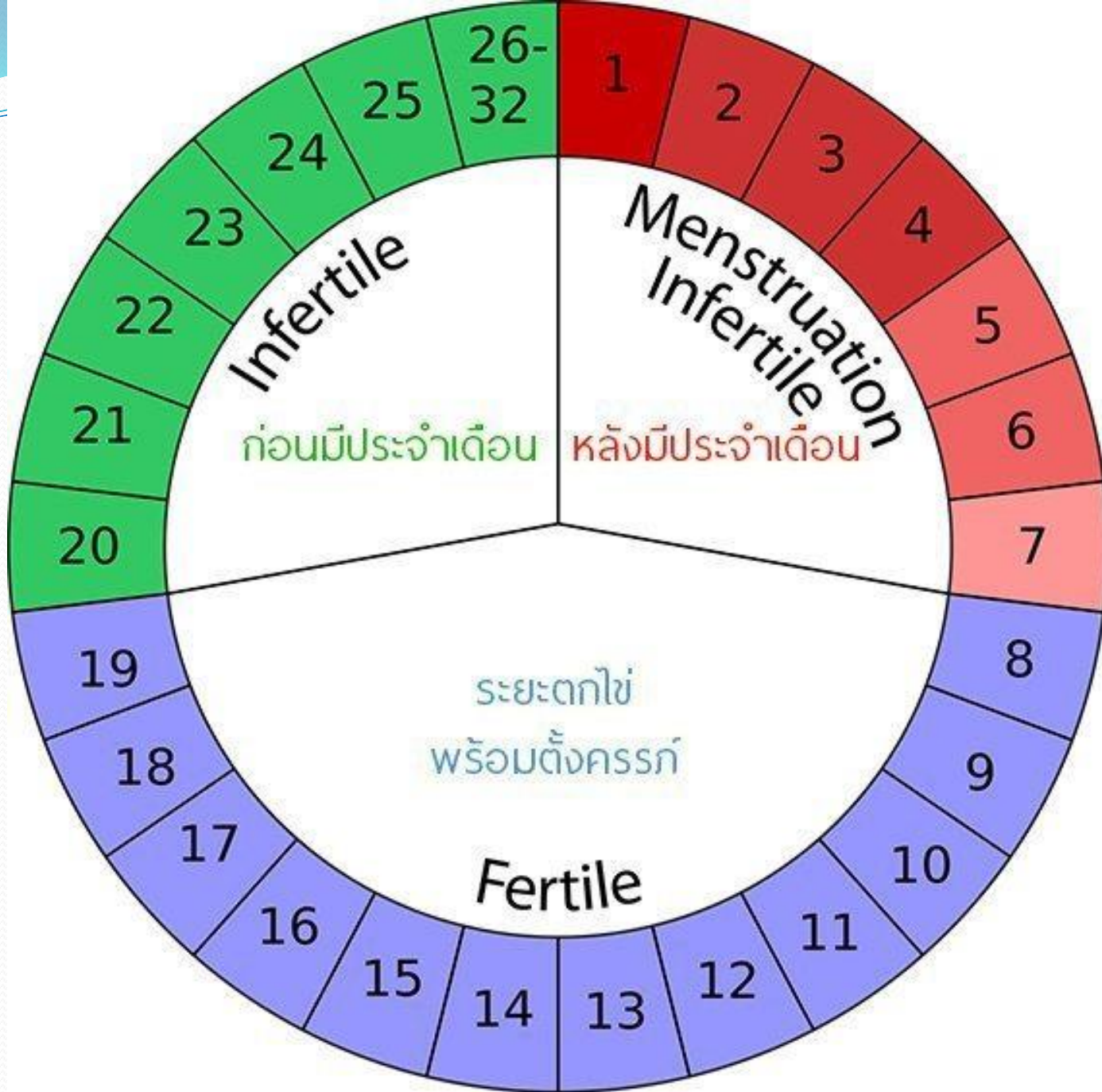
วันแรกที่ไม่ปลอดภัย = รอบเดือนที่สั้น-18

วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัย = รอบเดือนที่ยาว-11

3. คำตอบที่ได้คือวันที่ไม่ปลอดภัยของรอบระดู



ห้ามร่วมเพศ



ตัวอย่าง การนับวันปลอดภัย

เช่น รอบประจำเดือนที่สั้นที่สุด 23 วัน และรอบประจำเดือนที่ยาวที่สุด 33 วัน

วันแรกที่ไม่ปลอดภัย $23 - 18 = 5$

วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัย $33 - 11 = 22$

- ดังนั้นวันที่ไม่ปลอดภัยเริ่มตั้งแต่ วันที่ 5 ถึง วันที่ 22 ของรอบประจำเดือน

เช่น หากประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุก 28 วัน วันที่
ไม่ปลอดภัย คือวันที่ 10 (28 ลบ 18) ถึง วันที่ 17
(28ลบ11) ของรอบเดือน

The diagram illustrates the calculation of fertile days based on a 28-day cycle. It features two speech bubbles and a calendar table.

Left speech bubble:

first fertile day:
 $27 - 18 = 9$
Aug. 9 + 9 days
= Aug. 17

Right speech bubble:

last fertile day:
 $36 - 11 = 25$
Aug. 9 + 25 days
= Sept. 3

Calendar table:

1st day	# of days
Feb - 13	27
Mar - 9	30
Apr - 9	30
May - 8	36

A hand is shown writing in the calendar table. The watermark 'wikiHow' is visible in the bottom right corner.

วิธีการนับระยะปลอดภัย

หน้า
7 = 7 วันก่อน
มีประจำเดือน

หลัง
7 = 7 วันหลังจาก
ประจำเดือน
มาวันแรก

มีนาคม 2554

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
		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		

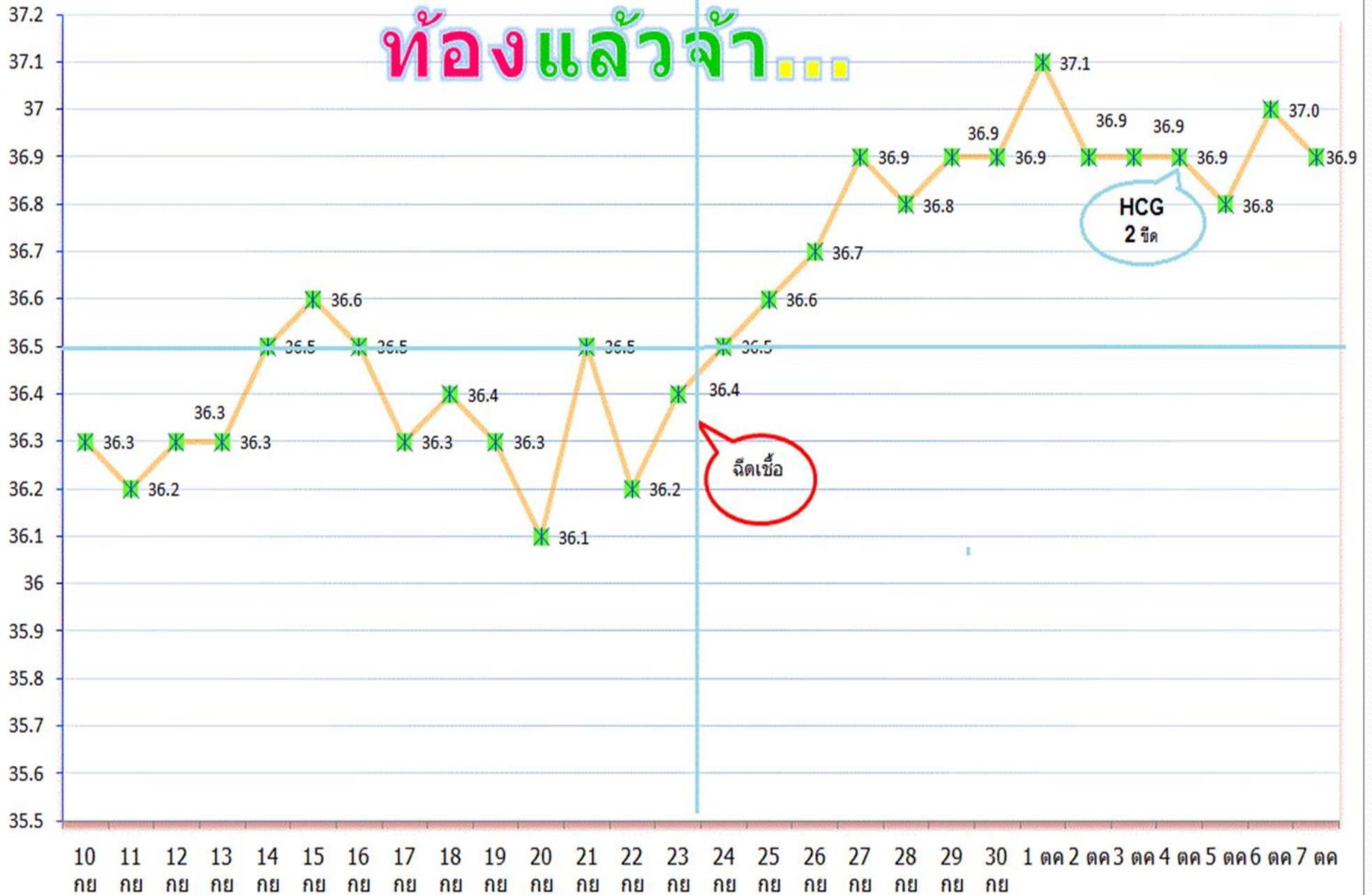
วันที่ 15 มีนาคม 2554 เป็นวันที่มีประจำเดือนมาวันแรก

ดังนั้นหากประจำเดือนมาวันแรก 15 มีนาคม
ให้นับย้อนขึ้นไป 7 วัน และนับรวมวันที่ 15 ไปด้วยอีก 7 วัน
จะได้ระยะปลอดภัย คือวันที่ 8-21 มีนาคม

“วัดอุณหภูมิร่างกาย”

- ก่อนไข้ตก อุณหภูมิจะลดลง
- หลังไข้ตก อุณหภูมิจะเพิ่มขึ้น 0.2-0.5 C

ห้องแล้วจ้า...



“สังเกตมูกที่ปากมดลูก”

- ก่อนมีระดู แห้ง/มูกเป็นน้ำใส
- หลังหมดระดู ไม่มี/มีเล็กน้อย
- ก่อนวันตกไข่ มูกเหลือง/ขาวขุ่นเหนียว
- ระยะตกไข่ มูกใสลื่น คล้ายไข่ขาว
- หลังไข่ตกมูกน้อยขุ่นข้น



“การหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด”

ข้อดี

- ไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- ประหยัด

ข้อเสีย

- ต้องควบคุมการหลั่ง
- ประสิทธิภาพต่ำ
- ฝ่ายหญิงอาจไม่ถึงจุดสุดยอด

“การกลั่นไม่หลังน้ำอสุจิ”

หมายถึง การที่ฝ่ายชายควบคุมตนเองมิให้หลังน้ำอสุจิ เมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอดจะต้องค่อย ๆ บังคับตนเอง ให้ความตื้นเต้นทางเพศค่อย ๆ ผ่อนคลายลงจนหมดไป ซึ่งเป็นวิธีที่ทำได้ยากและมีโอกาสพลาดสูง

“การให้นมลูกในระยะนาน ๆ”

เมื่อมีการกระตุ้นโดยการดูดนม

ระดับของ โพรแลคตินก็จะสูงขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ไปยับยั้งการหลั่งของฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างไข่ Follicular Stimulating Hormone (FSH) และฮอร์โมนกระตุ้นการตกไข่ Lutinizing Hormone (LH) เมื่อระดับของ FSH และ LH ลดลงจะมีผลทำให้ไม่มีไข่ตกและไม่มีประจำเดือน

2. การคุมกำเนิดโดยการใช้สิ่งกีดขวาง

ถุงยางอนามัย



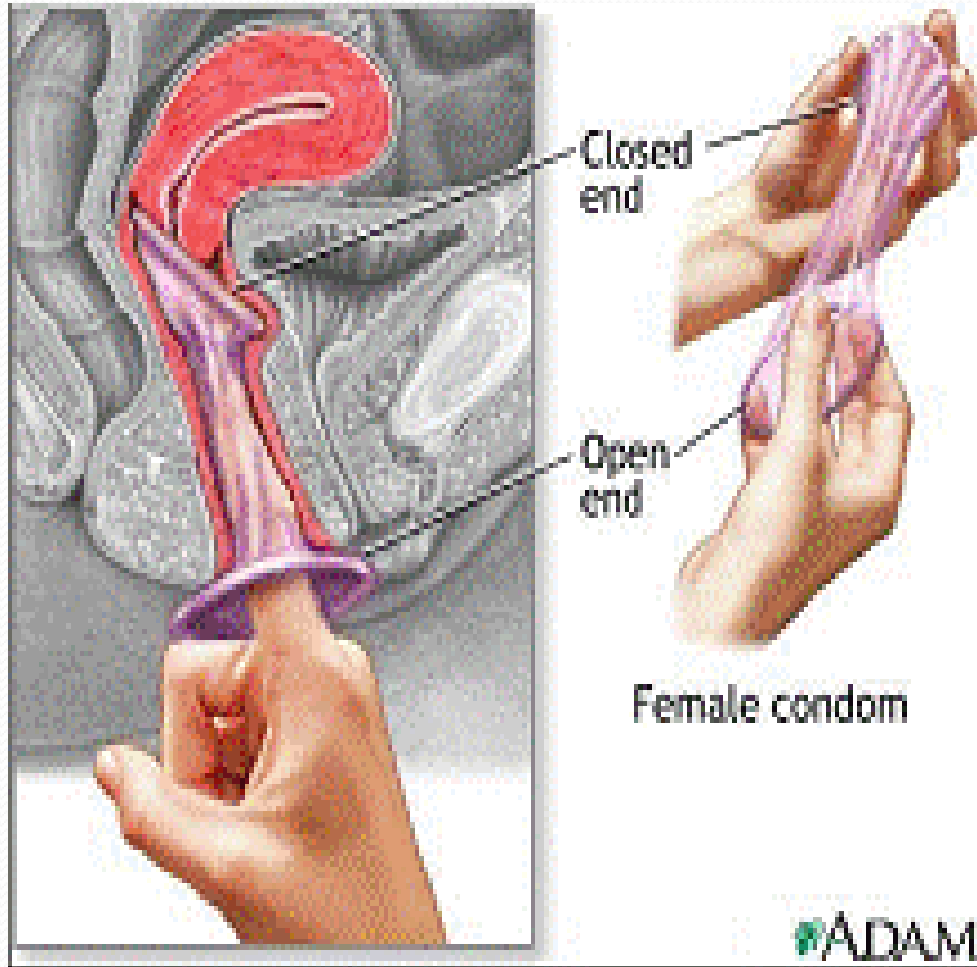
ข้อดี

- ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์
- ราคาถูก พกง่าย สะดวก
- ช่วยให้องคชาติแข็งตัวนาน
- ให้ความรู้สึกสะอาด
- ไม่ต้องปรึกษาแพทย์
- ไม่มีผลต่อภาวะเจริญพันธุ์เมื่อเลิกใช้

ข้อเสีย

- ล้มเหลวสูง ถ้าใช้ไม่ถูก
- ระคายเคืองต่อฝ่ายหญิง
- เสียความรู้สึกสัมผัส
- ขัดจังหวะการร่วมเพศ
- ผู้ชายบางคนองคชาติไม่แข็งตัว
- ถูยางอนามัยอาจเลื่อนหลุด หรือแตก

“ถุงยางอนามัยสตรี”

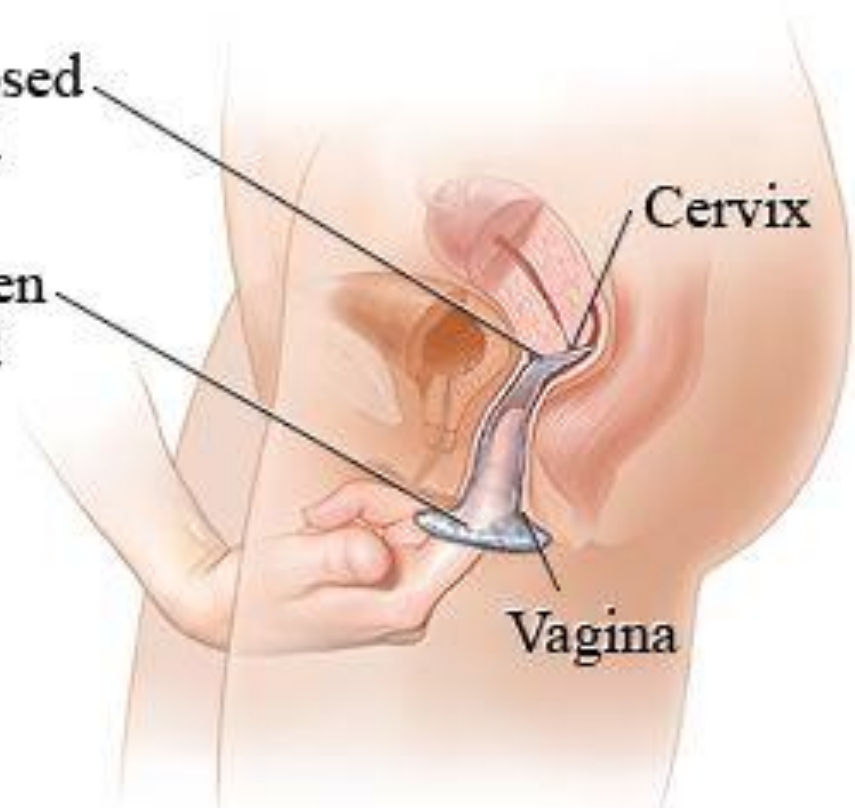




Female condom

Closed end

Open end



Cervix

Vagina

รายชื่อที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิดด้วยถุงยางอนามัย

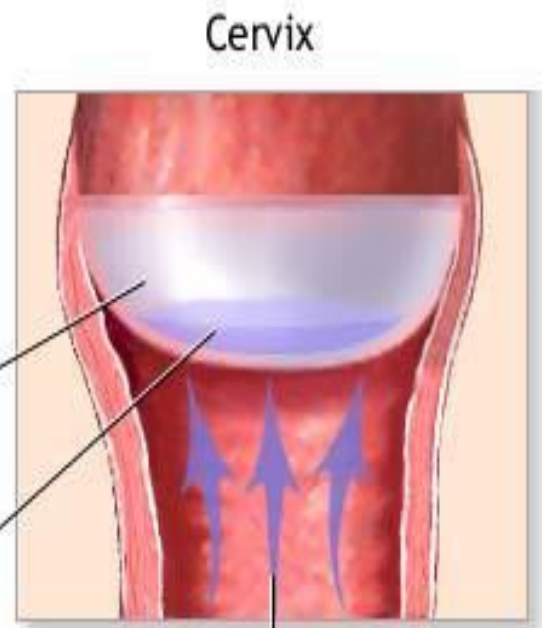
- 1. สามีภรรยาที่นาน ๆ จะมาพบกันครั้งหนึ่ง
- 2. การมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไวรัสเอดส์
- 3. รายที่รอการเริ่มต้นคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่น เช่น รอให้ประจำเดือนมาก่อน เพื่อเริ่มต้นด้วยการคุมกำเนิดด้วยยาเม็ดคุมกำเนิด
- 4. กรณีที่ยังไม่แน่ใจว่าตั้งครรภ์หรือไม่ เพราะเกรงว่าการคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่น เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิดอาจมีผลต่อทารกครรภ์หากมีการตั้งครรภ์จริง
- 5. วัยรุ่นที่มีความสัมพันธ์ทางเพศ

"หมวกยางกั้นช่องคลอด"



Diaphragm blocks sperm from entering cervix

Spermicide



Cervix

Sperm



Spermicide inside diaphragm kills sperm

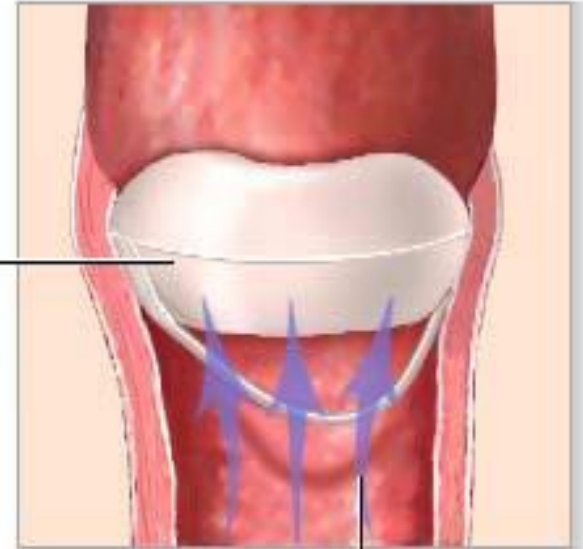


ใช้หมวกต้องใส่โดยแพทย์และหลังร่วมเพศต้องคาไว้ 6 ชั่วโมง

“ฟองน้ำใส่ช่องคลอด”



Sponge absorbs sperm, preventing them from entering cervix



Sperm



Spermicide inside diaphragm kills sperm

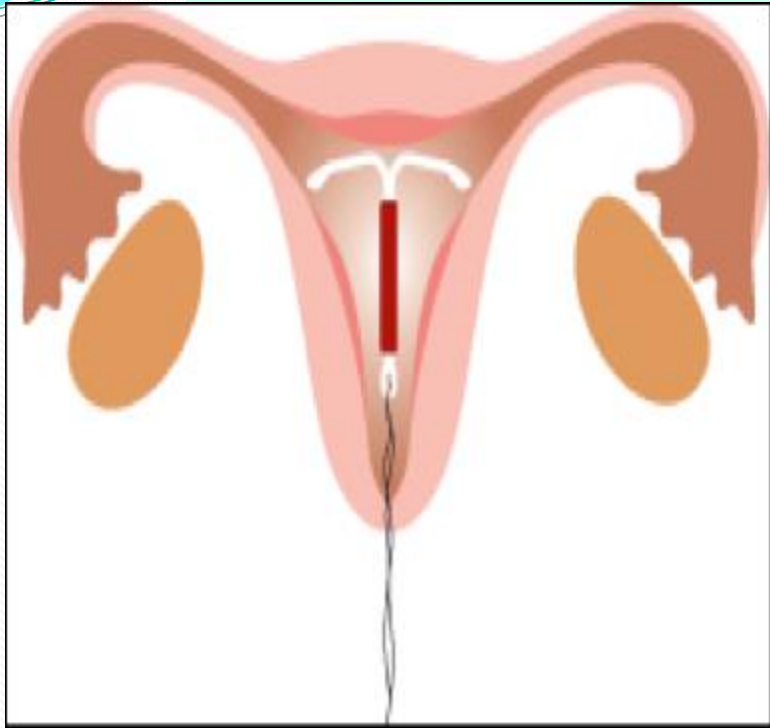
และต้องคาไว้ในช่องคลอดอย่างน้อย 6 ชั่วโมงหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ และควรรนำออกภายใน 30 ชั่วโมงหลังจากสอด

ยาฆ่าเชื้ออสุจิ

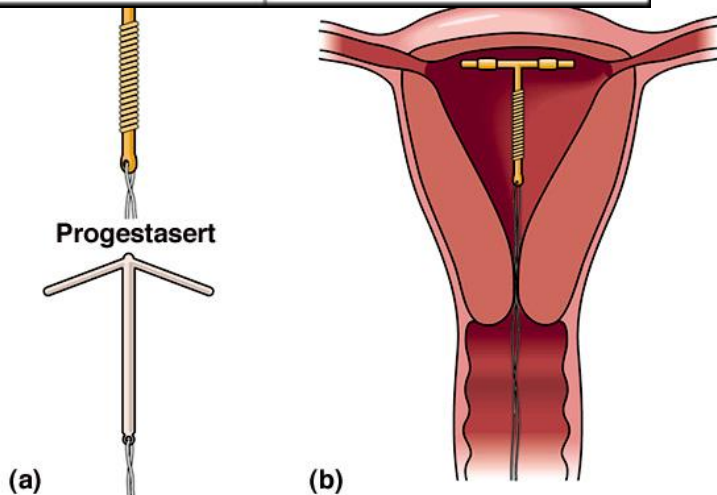


- ยาฆ่าอสุจิสามารถสอดใส่ทางช่องคลอดก่อนการร่วมเพศได้นานถึง 1 ชั่วโมง เพื่อเป็นการเพิ่มการหล่อลื่นช่องคลอด ยาฆ่าเชื้ออสุจิอาจทำให้ระคายเคืองต่อผู้หญิงหรือคู่นอนได้

3. ห่วงอนามัย



- เป็นเครื่องมือแพทย์ที่ใส่ในโพรงมดลูก
- การใส่ห่วงอนามัยจะเกิดปฏิกิริยาต่อสิ่งแปลกปลอมที่เยื่อบุโพรงมดลูก
- ทำให้มดลูกบีบตัวเพิ่มขึ้นป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อน
- มีหลายชนิด ทั้งที่ไม่มีตัวยา และชนิดที่มีตัวยา มีฮอร์โมน



ชนิดของห่วงอนามัย แบ่งได้ 4 ประเภทใหญ่ ดังนี้

1. ห่วงอนามัยชนิดหุ้มทองแดง (copper IUDs)
2. ห่วงอนามัยชนิดหลั่งสารโปรเจสติน (progestin-releasing IUDs)
3. ห่วงอนามัยชนิดไม่เคลือบสาร (unmedicated or inert IUDs)
4. ห่วงอนามัยชนิดไม่มีโครง (frameless IUD)

การเลือกใช้ห่วงอนามัย

- มีความต้องการจะคุมกำเนิดด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง
- ผู้ใช้จำเป็นต้องมีความเสี่ยงต่ำในการติดต่อโรคติดต่อทาง

เพศสัมพันธ์

- มีความต้องการจะคุมกำเนิดระยะยาวอย่างน้อย 1 ปีขึ้นไป
- มีความต้องการที่จะสามารถกลับมาตั้งครรภ์ได้หากหยุดใช้ห่วง

อนามัย

- มีความจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงวิธีการคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมน

เอสโตรเจน

ข้อห้ามในการเลือกใช้ห่วงอนามัย

- โพรงมดลูกผิดปกติอย่างรุนแรง (Severe uterine distortion)
- มีการติดเชื้อในอวัยวะในอุ้งเชิงกรานอยู่ (Active pelvic infection)
- ทราบหรือสงสัยว่าตั้งครรภ์ เนื่องจากการใส่ห่วงอนามัยเพิ่มโอกาสแท้ง และแท้งติดเชื้อ
- Wilson's disease หรือมีภาวะแพ้ทองแดง ในกรณีเลือกใช้ห่วงอนามัยชนิดหุ้มทองแดง
- เลือดออกผิดปกติจากโพรงมดลูกที่ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด

ปัญหาและผลข้างเคียงจากการใช้ห่วงอนามัย

1. การเลือนหลุดของห่วงอนามัย (Expulsion)

โอกาสในการเลือนหลุดสูงสุดในช่วงปีแรกหลังการใส่ ผู้ป่วยมักมีอาการ

2. ปวดบีบท้องน้อย (cramping) ตกขาวผิดปกติ มี

เลือดออกผิดปกติระหว่างรอบเดือน หรือภายหลังการมี

เพศสัมพันธ์ มีอาการเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์

(dyspareunia) ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ผู้ใช้คล้ำได้สาย

ของห่วงอนามัยยาวขึ้นหรือคล้ำไม่ได้

ข้อดี

- คุดมกำเนิดได้นาน 3-5 ปี
- ไม่มีผลต่อผู้ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ไม่ต้องกลัวลึ้ม
- ตั้งครรภ์ได้ทันทีเมื่อเอาออก

ข้อเสีย

- ผู้ให้บริการต้องเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- อาการข้างเคียงเป็นสาเหตุให้เลิกใช้
- ต้องคอยตรวจสายห่วงทุกเดือน

ห้ามใช้ในการใส่ห่วงอนามัย....

- อู่เชิงกรานอักเสบ หรือมีผิดปกติในมดลูก
- เคยตั้งครรภ์นอกมดลูก ตั้งครรภ์ไข่ปลาอุก
- หญิงขายบริการ
- เลือดออกกะปริบกะปรอย
- โรคเลือด โรคหัวใจ

การคุมกำเนิดแบบใช้ฮอร์โมน

Hormonal Methods

- Oral Contraceptives
(Birth Control Pill)
- Injections
- The Patch
- Implants

ยาเม็ดคุมกำเนิด

กลไกการออกฤทธิ์

- **ESTROGEN:** ยับยั้ง FSH ทำให้ลดการเจริญของไข่
- **PROGESTERONE:** ยับยั้ง LH ทำให้ไม่มีการตกไข่ ทำให้ cervical mucus ชื้นเหนียว sperm ผ่านได้ยาก
- **ESTROGEN + PROGESTERONE:**
endometrium ไม่เหมาะสมกับการฝังตัวของตัวอ่อน
รบกวนการ contraction ของ fallopian tube



วิทย์ของยาคุมกำเนิด

www.facebook.com/witsanook



ยาคุมกำเนิดคืออะไร?

คือ ยาที่รับประทานเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

21 เม็ด 28 วัน

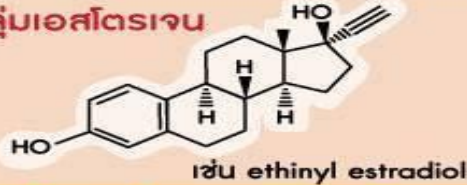


มีประสิทธิภาพ 99.9%
เมื่อใช้อย่างถูกต้อง
(ปรึกษาเภสัชกรใกล้บ้านท่าน)

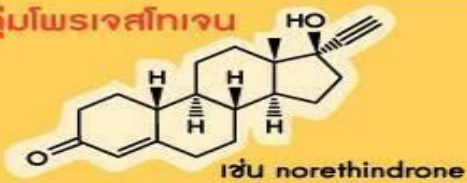
ประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์ 2 กลุ่ม* คือ



กลุ่มเอสโตรเจน



กลุ่มโพรเจสตินเจน



*ยาคุมบางชนิดมี
โพรเจสตินเจน
อย่างเดียว

ยาคุมกำเนิดทำงานอย่างไร?



ทำไมถึงใช้ฮอร์โมนสังเคราะห์?

เพราะ ฮอร์โมนธรรมชาติ ไม่เสถียร
ในระบบการย่อยของร่างกาย



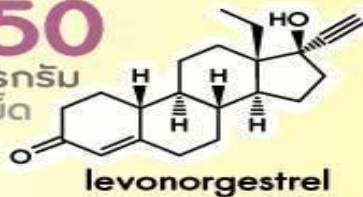
ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน (emergency contraceptive pill)

ประกอบด้วย
ฮอร์โมนสังเคราะห์
levonorgestrel
(กลุ่มโพรเจสตินเจน)
ปริมาณมาก



750

ไมโครกรัม
ต่อเม็ด



เม็ด แรก

มี 2 เม็ด

เม็ด ที่สอง

ควรใช้ภายใน 72 ชม.

หลังมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน

ไม่เกิน 12 ชม.

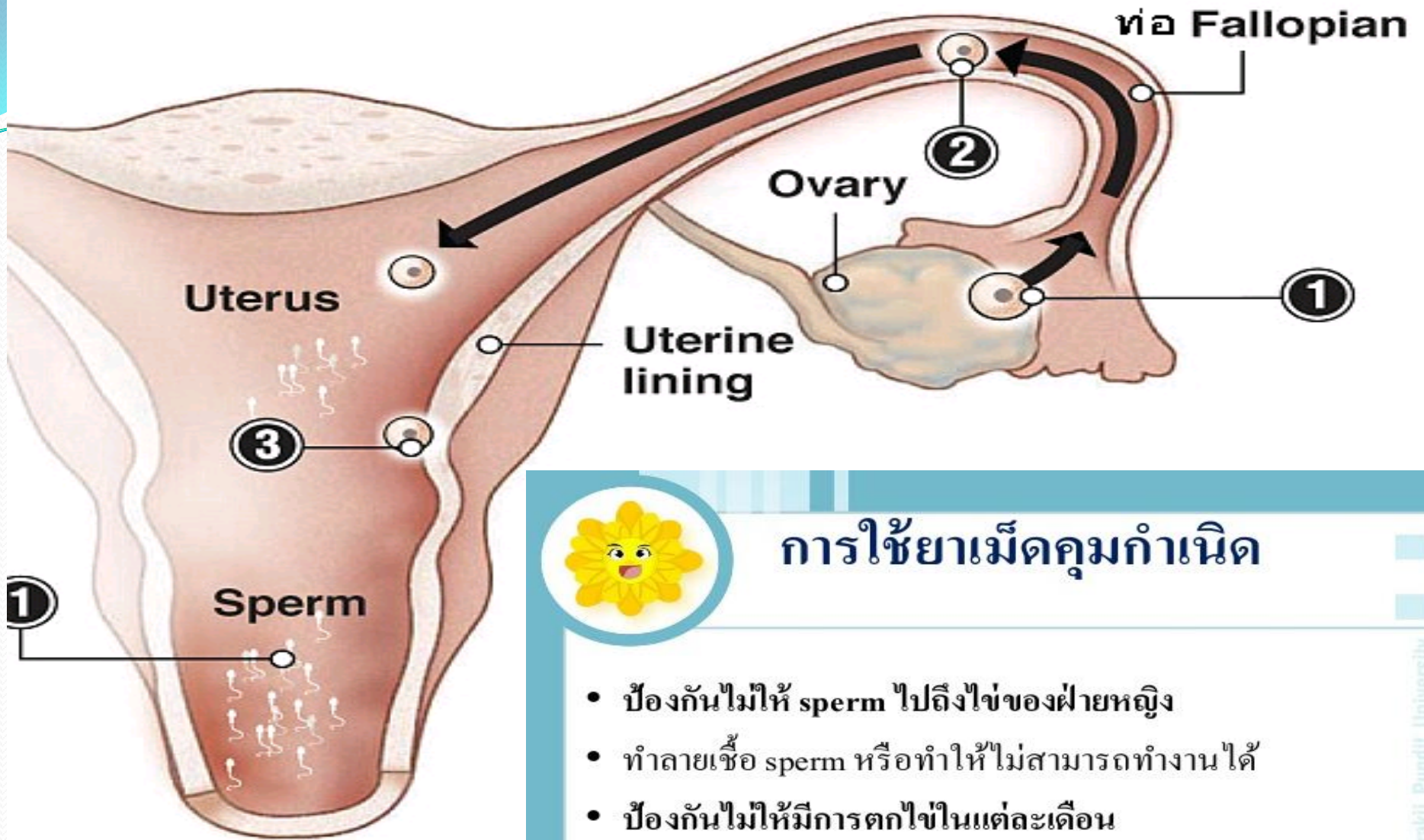
หลังจากทานยาเม็ดแรก

การทำงาน



ทำให้เยื่อบุมดลูกไม่เหมาะสม
ในการฝังตัวของตัวอ่อน

NOTE: ไม่ควรทานเกิน 4 เม็ดต่อเดือน
เพราะอาจเกิดความเสี่ยงที่รังไข่และมดลูก



การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

- ป้องกันไม่ให้ sperm ไปถึงไข่ของฝ่ายหญิง
- ทำลายเชื้อ sperm หรือทำให้ไม่สามารถทำงานได้
- ป้องกันไม่ให้มีการตกไข่ในแต่ละเดือน
- เปลี่ยนแปลงผิวของมดลูกไม่ให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัวเข้าไปได้
- เปลี่ยนแปลงมูกให้หนาขึ้นทำให้ sperm ไม่สามารถว่ายผ่านไปได้

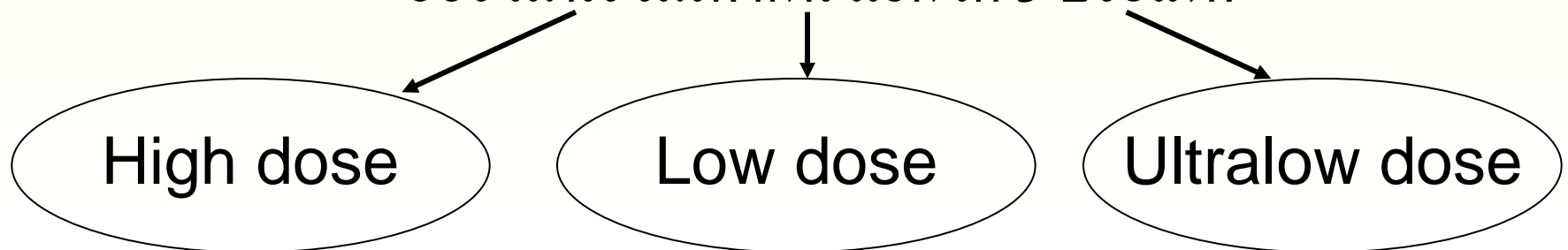
ยาคุมกำเนิดแบบธรรมดาแบ่งได้ 2 ชนิด

1. ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combined oral contraception)



หมายถึง ยาคุมที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน และ โปรเจส-โตเจนเท่ากัน แบ่งได้ 2 ประเภท

1.1 Monophasic or Fixed dose pill มีระดับปริมาณฮอร์โมนรวมเท่ากัน แยกได้ 3 ประเภท



High dose

รักษาอาการคนไข้ทางนรีเวชเท่านั้นมี
ระดับ Estrogen 50-100 μg

Low dose

ใช้กันมากที่สุด มีระดับ Estrogen 30-
35 μg เช่น Diane, Preme หรือ
Yasmin เป็นต้น

Ultralow dose

มีระดับ Estrogen 20 μg
ข้อดีอาการข้างเคียงจาก estrogen มีน้อย
ข้อเสียต้องกินสม่ำเสมอห้ามขาด
เช่น Mercilon และ Meliane

การเลือกกินยาคุมกำเนิดให้เหมาะสมกับตัวเอง

1. ประเภท Estrogenic เช่น รอบเดือนออกมากแต่ระยะรอบเดือนสั้น อ้วน ไม่มีขน ต้องกินยาคุมที่มี progestogen มาก
2. ประเภทปกติ รอบเดือนมาสม่ำเสมอ ออกไม่มาก น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
3. ประเภท Progestogenic เช่น รอบเดือนออกน้อยแต่ระยะรอบเดือนยาว รูปร่างออกไปทางผู้ชาย เต้าเล็ก มีขนตามตัวมาก ต้องกินยาคุมที่มี estrogen มาก



ตัวอย่างยาคุมกำเนิดชนิดรวม Monophasic OCs

ยาเม็ดคุมกำเนิด

Mini-pills

Combined OCs

Postcoital-pills

ประกอบด้วย progesterone เพียงชนิดเดียว

ประกอบด้วย Estrogen + Progesterone

(ใส่ชนิดใหม่ที่มีขม) รับประทานด้วย progesterone ปริมาณที่สูง

ใช้ในช่วงหนึ่ง ให้ผลบุตร

ชย. Exluton® (Lynestrenol 0.5 mg)

Monophasic

ฮอร์โมนเท่ากัน ทุกเม็ด

ชย. Diane® (EE 0.035 mg + Cyproterone 2 mg)

Biphasic

ระดับฮอร์โมน แบ่งเป็น 2 ช่วง

ชย. Oilezz®
- 7 เม็ดแรก (EE 0.04 mg + Desogestrel 0.025 mg)
- 15 เม็ดหลัง (EE 0.03 mg + Desogestrel 0.125 mg)

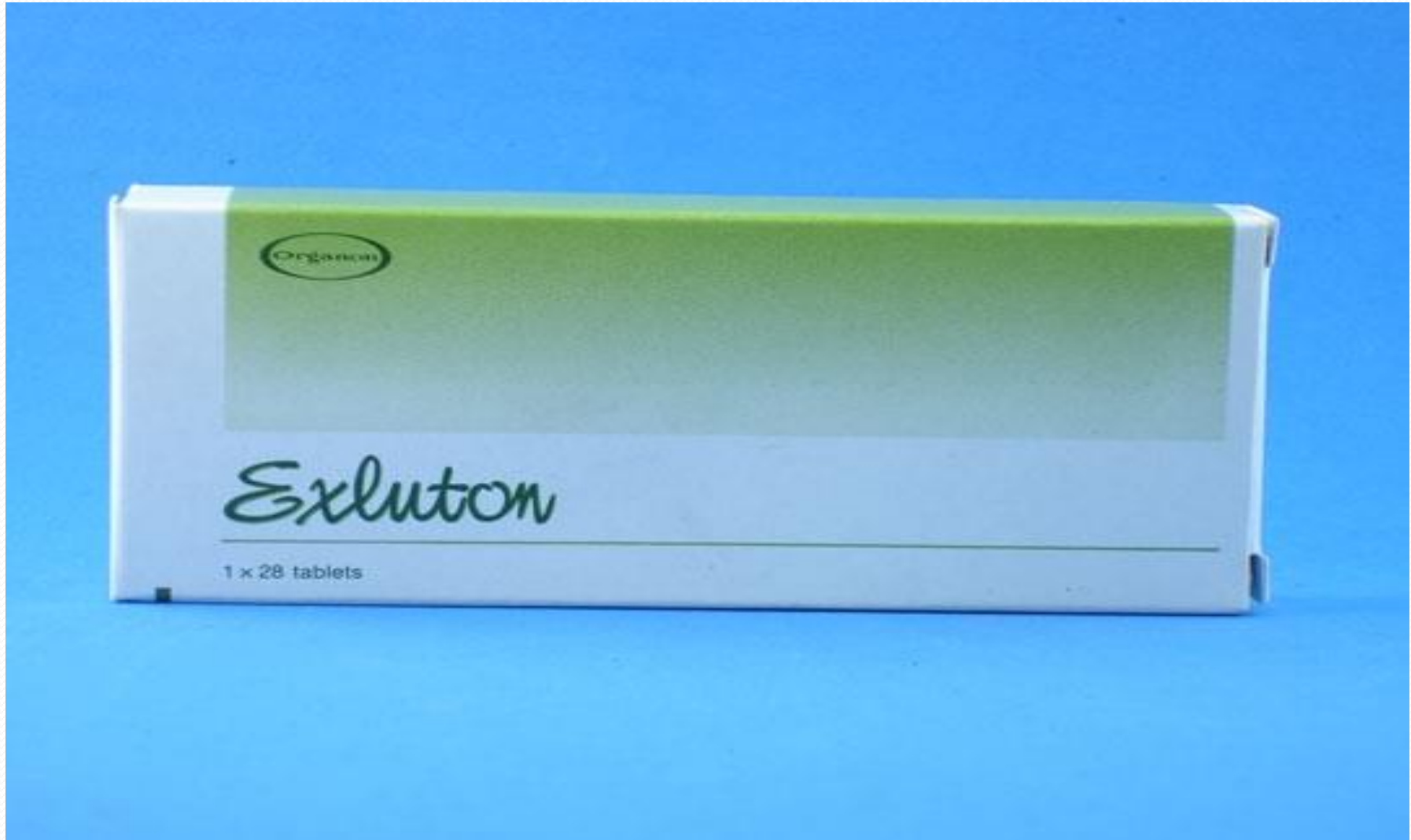
Triphasic

ระดับฮอร์โมน แบ่งเป็น 3 ช่วง

ชย. Triquilar®
- 6 เม็ดแรก (EE 0.05 mg + Levonorgestrel 0.03 mg)
- 5 เม็ดต่อมา (EE 0.04 mg + Levonorgestrel 0.075 mg)
- 10 เม็ดหลัง (EE 0.03 mg + Levonorgestrel 0.125 mg)

ชย. Postinor® (ใส่ 2 เม็ด = Levonorgestrel 0.75 mg)



7 Jan. 2014



วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

- เริ่มเม็ดแรกในวันที่ **1-5** ของการมีประจำเดือน
- ควรรับประทานเวลาเดียวกันทุกวัน วันละ **1** เม็ด (แนะนำก่อนนอน)
- แบบ **28** เม็ด: เริ่มแผงใหม่ได้เลย
- แบบ **21** เม็ด: ยาหมดแผง ต้องหยุด **7** วัน
- **15** วันแรกของการเริ่มยาแผงที่ **1** ให้ใช้วิธีอื่นร่วมด้วย เช่น การใช้ถุงยางอนามัย



ตำรับยา คุมกำเนิด	ตัวอย่างชื่อการค้า	วิธีใช้เลื่อนประจำเดือน
<u>แบบ 21 เม็ด</u> ที่มีปริมาณยา เท่ากันทุกเม็ด	มาร์วีลอน (Marvelon®) 	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อรับประทานยาแผงเดิมจนหมดแล้ว ให้เริ่มยาแผงใหม่ต่อไปโดยไม่ต้องหยุดยา 7 วัน รับประทานยาแผงใหม่วันละ 1 เม็ด และสามารถนำไปจนหมด (21 วัน) ตามด้วยการหยุดยา 7 วัน (ประจำเดือนมาในช่วงนี้) จากนั้นจึงเริ่มยาอีกแผงได้ตามปกติ
<u>แบบ 22 เม็ด</u> ที่มีปริมาณยา 2 ระดับ คือ 7 เม็ด แรก (สีฟ้า) มีโพ เรเจสโทเจนต่ำ ขณะที่อีก 15 เม็ด (สีขาว) มี โพเรเจสโทเจนสูง	ออยเลซ (Oilezz®) 	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อรับประทานยาแผงเดิมจนหมดแล้ว ให้เริ่มยาแผงใหม่ต่อไปโดยไม่ต้องหยุดยา 6 วัน เริ่มแผงใหม่ที่เม็ดสีขาว (เม็ดที่ 8) โดยรับประทานวันละ 1 เม็ด และสามารถนำไปจนถึงเม็ดที่ 22 (หรืออาจหยุดยาเร็วกว่านี้) ตามด้วยการหยุดยา 6 วัน (ประจำเดือนมาในช่วงนี้) จากนั้นจึงเริ่มยาอีกแผงได้ตามปกติ <p>หมายเหตุ: ตำรับยาลักษณะนี้ อาจต้องพิจารณาถึงค่าใช้จ่ายร่วมด้วย เนื่องจากไม่สามารถรับประทานยาได้ทั้งแผง (ยาที่เหลืออาจต้องทิ้งไป)</p>
<u>แบบ 28 เม็ด</u> แต่มียาจริงเพียง	เมอซิลอน 28 (Mercilon® 28)	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อรับประทานยาแผงเดิมจนถึง 21 เม็ดแล้ว ให้ทิ้ง 7 เม็ดสุดท้ายที่เหลืออยู่

การปฏิบัติตัวหากลิ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

- ลืมกิน **1** เม็ด

- กินทันทีที่นึกได้ เม็ดต่อไปกินเวลาเดิม

- ลืมกิน **2** เม็ด

คุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย 7 วัน

- หากลืมในช่วง 2 wk แรก: กิน 2 เม็ดทันที วันต่อมากินอีก 2 เม็ด

- หากลืมในช่วง 2 wk หลัง:

- ลืมกิน **3** เม็ด

หยุดยาแผงเก่า+เริ่มแผงใหม่ ร่วมกับ
คุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย 7 วัน

ผลข้างเคียง

เอสโตรเจนมากเกินไป

- คลื่นไส้ ท้องอืด
- คัดแน่นเจ็บเต้านม
- ความดันสูง ปวดไมเกรน
- บวมน้ำ
- เป็นฝ้า
- กระวนกระวาย

เอสโตรเจนน้อยเกินไป

- เลือดออกกะปริบกะปรอย
ช่วงต้นหรือกลางรอบเดือน
- ประจำเดือนน้อยกว่าปกติ

โปรเจสเทอโรนมากเกินไป

- เพิ่มความอยากอาหาร
- น้ำหนักเพิ่มถาวร
- อ่อนเพลีย
- ประจำเดือนมาน้อย
- ซึมเศร้า เต้นนมเล็กลง
- ตกขาวจากเชื้อรา
- ความรู้สึกทางเพศลดลง

โปรเจสเทอโรนน้อยเกินไป

- เลือดออกกะปริบกะปรอยช่วงท้ายของรอบเดือน
- ประจำเดือนมากผิดปกติ
- ไม่มีประจำเดือน

อันตรายจากการกินยาคุมกำเนิด ร่วมกับยาชนิดอื่น

1. ยาชนิดที่กินแล้วจะทำให้ประสิทธิภาพของยาคุมกำเนิดลดลง (Drug decreases effectiveness of oral contraceptive pills) เช่น Amoxicillin, Ampicillin, Tetracycline หรือ Salicylate เป็นต้น
2. ยาชนิดที่กินร่วมกับยาคุมกำเนิดแล้วทำให้ยาเหล่านี้เข้มข้นขึ้น (Oral contraceptive pills potentiate effect of drug) เช่น Benzodiazepines, Caffeine หรือ Theophylline เป็นต้น

ข้อควรระวังการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

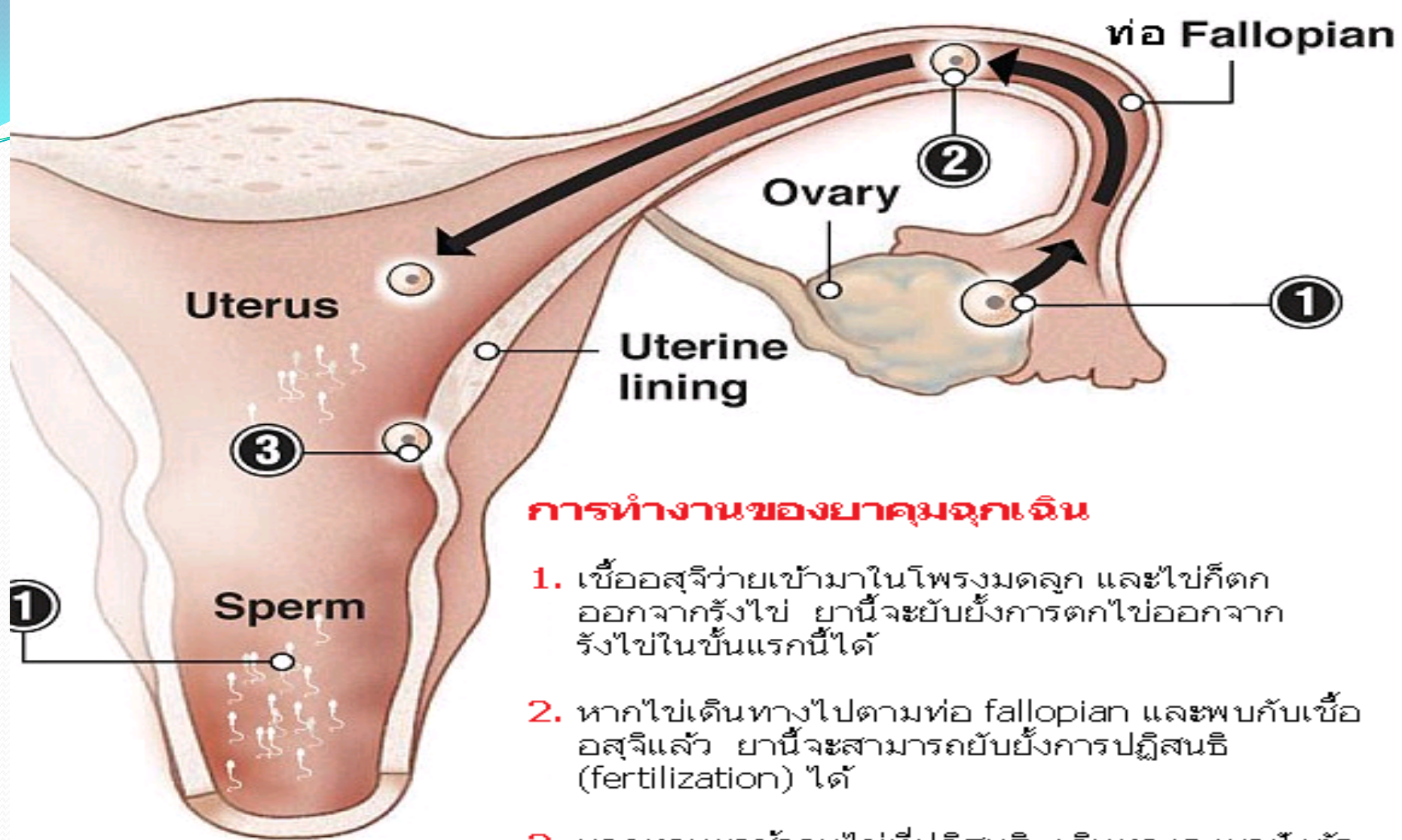
- ทานเวลาเดิมทุกวันห่างกันไม่เกิน 3 ชั่วโมง
- ใช้ถุงยางอนามัยในเดือนแรก
- ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อทานยาฆ่าเชื้อ
- ใช้ถุงยางอนามัย 1 สัปดาห์เมื่อลืมทานยาร่วมด้วย
- ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ข้อห้ามในการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด (สูตรศักดิ์ฐานีพานิชสกุล)

1. อายุ > 35 ปี และสูบบุหรี่ > 20 มวน/วัน
2. โรคหลอดเลือดหัวใจหรือโรคหลอดเลือดสมอง
3. SBP \geq 160 มม.ปรอท หรือ DBP \geq 100 มม.ปรอท
4. เป็นโรคหลอดเลือดดำอุดตันหรือมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดดำอุดตัน
5. เข้ารับการผ่าตัดใหญ่ที่ต้องนอนพักฟื้นเป็นเวลานาน
6. เลือดออกผิดปกติจากโพรงมดลูกโดยไม่ทราบสาเหตุ
7. ปวดศีรษะไมเกรนที่มี focal neurologic symptoms
8. เป็นมะเร็งเต้านมและอวัยวะสืบพันธุ์
9. ตั้งครรภ์ 10. เคยเป็นหรือเป็นเนื้องอกหรือมะเร็งที่ตับ



Emergency contraception



การทำงานของยาคุมฉุกเฉิน

1. เชื้ออสุจิว่ายเข้ามาในโพรงมดลูก และไข่ก็ตกออกจากรังไข่ ยานี้จะยับยั้งการตกไข่ออกจากรังไข่ในขั้นแรกนี้ได้
2. หากไข่เดินทางไปตามท่อ fallopian และพบกับเชื้ออสุจิแล้ว ยาจะสามารถยับยั้งการปฏิสนธิ (fertilization) ได้
3. หากทานยาช้าจนไข่ที่ปฏิสนธิ เดินทางลงมาฝังตัวที่เยื่อมดลูกแล้ว ยาจะสามารถยับยั้งการฝังตัวนี้ได้ และลอกหลุดออกไปคล้ายประจำเดือน

ยาคุมฉุกเฉิน

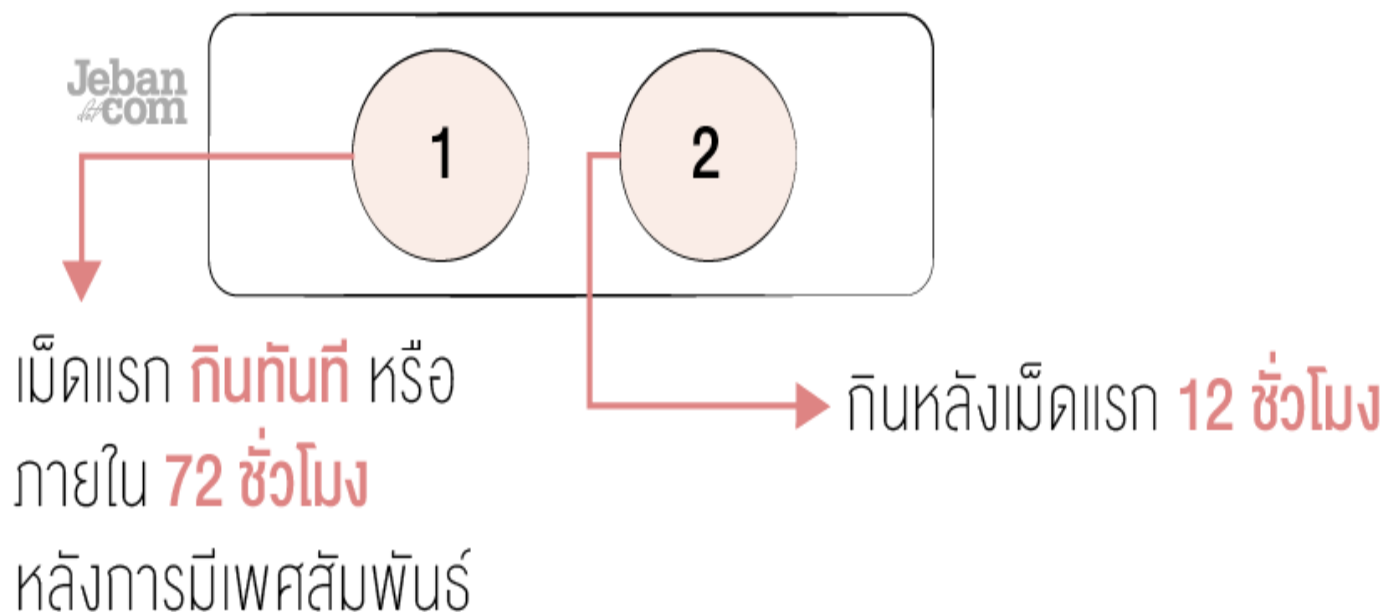
แบ่งได้ 2 ประเภท

1. ฮอรัโมนผสม ประกอบด้วยฮอรัโมนเอสโตรเจน และ โพรเจสตินผสมกัน (Combined Pill Regimens)
2. ฮอรัโมนเดี่ยว มีฮอรัโมน โพรเจสตินเพียงอย่างเดียว (Progestin-Only Pill Regimens)

ร้านขายยาทั่วไปจะเป็นแบบฮอรัโมนเดี่ยว เช่น

Postinor และ Madonna

จากคุมกำเนิดจุดฉุกเฉิน



การออกฤทธิ์ของยาคุมฉุกเฉิน



การออกฤทธิ์ของยาคุมชนิดนี้มีลักษณะเดียวกันกับยาคุมกำเนิด แต่ต่างกันจะมีการทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน เช่น

- ยับยั้งไข่ตก
- เปลี่ยนแปลงสภาพเยื่อบุโพรงมดลูกให้ไม่เหมาะสมต่อการฝังตัวของไข่

ผลของการกินยาคุมฉุกเฉิน

- เปลี่ยนแปลงสภาพของมูกที่ปากมดลูก ให้เป็นต่าง และเหนียวข้นขึ้น ทำให้เชื้อสุมเข้าไปในมดลูกได้ยาก
- เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของท่อนำไข่ ทำให้ไข่ที่ผสมแล้วเดินทางเร็ว ไปถึงมดลูกเร็วเกินไปจนไม่สามารถฝังตัวได้



อาการข้างเคียงของการกินยาคุมฉุกเฉิน

การเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน ทำให้จำนวนเลือด ระยะเวลาการ
เป็นรอบเดือน และการเป็นรอบเดือนเปลี่ยนแปลงได้



ไครบ้างที่ต้องใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- ภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้มีการป้องกัน
- เมื่อสตรีถูกข่มขืน
- ใช้เป็นวิธีเสริมเมื่อใช้ยาคุมกำเนิดไม่ถูกต้องหรือไม่สม่ำเสมอ

- เช่น ถุงยางอนามัยยึกขาด
- นับวันปลอดภัยสำหรับการร่วมเพศผิดพลาด
- เกิดการล้มเหลวในการหลั่งอสุจินอกช่องคลอด

ยาฉีดคุมกำเนิด

- ชนิดฮอร์โมนรวม ประกอบด้วย ฮอร์โมนเอสโตรเจน และ โปรเจสโตเจน (คุมกำเนิดได้นาน 1 เดือน** ไม่นิยม ฉีดบ่อย)
- ชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสโตเจนอย่างเดียว

ดีเอ็มพีเอ (DMPA) **ดีโปเมดร็อกซี โปรเจสเตอโรน อะซีเตท**
(Depo Medroxy Progesterone Acetate) เพื่อให้ดูดซึมเข้ากระแสโลหิต
ช้าลง และทำให้ออกฤทธิ์นานขึ้น

• เนท – เอ็น (NET – EN) **นอริทิสเตอโรน อีแนนเทต Norethisterone Enanthate** ซึ่งเป็นโปรเจสโตเจนอยู่ในรูปของน้ำมัน

วิธีการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- **DMPA** ใช้ในขนาด 150 มิลลิกรัม ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 84 วัน หรือ 12 สัปดาห์
- **NET – EN** ใช้ในขนาด 200 มิลลิกรัม ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 56 วัน หรือ 8 สัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด และให้ความมั่นใจว่าไม่มีการตั้งครรภ์นั้น ให้ฉีดเข็มแรก ใน ช่วง 7 วันแรก ของการมีประจำเดือน หากจำเป็นต้องฉีดหลัง 7 วันแรก ให้ใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย

กลไกการออกฤทธิ์

- ทำให้ไม่มีไข่ตกในแต่ละเดือน ดังนั้นการฉีดยาคุมกำเนิด เพื่อยับยั้งการตกไข่ควรฉีดยาภายใน **5-7** วันแรกของรอบประจำเดือน
- มูกที่ปากมดลูกข้นขึ้น ตัวอสุจิไม่สามารถผ่านได้
- เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีลักษณะเปลี่ยนไป ทำให้อยู่ในภาวะไม่เหมาะสมต่อการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว
- มีผลต่อเซลล์ในเยื่อบุของท่อนำไข่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงให้ไม่
- เหมาะสมต่อการผสมและการแบ่งตัวในระยะแรกของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว นอกจากนี้การเคลื่อนไหวของ
- ท่อนำไข่จะช้าลง

Injectable Contraception

- เทคนิคในการฉีดยา
- DMPA ต้องเอียงขวดไปมา ให้ตะกอนกระจายทั่วถึง อย่างช้าๆอย่าทำให้เกิดฟอง เพราะจะเกิดการดูดซึมไม่ดี

- เทคนิคในการฉีดยา
- ควรฉีดเข้ากล้ามเนื้อสะโพก เพื่อให้มีการดูดซึมอย่างช้าๆ และอย่าคลึงบริเวณที่ฉีด เพราะจะทำให้ยามีการดูดซึมเร็วขึ้น และหมดฤทธิ์เร็วกว่ากำหนด

ข้อห้ามในการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

● ข้อห้ามโดยเด็ดขาด

1. มะเร็งเต้านม
2. เลือดออกทางช่องคลอด โดยไม่ทราบสาเหตุ

● ข้อห้ามเชิงสัมพัทธ์

1. หลังคลอดไม่ถึง 6 สัปดาห์ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. ความดันโลหิตสูงกว่า 160/110
3. โรคเส้นเลือดอุดตัน
4. โรคหัวใจ
5. เป็น Migraiane ที่มี aura
6. เป็นมะเร็งเต้านม เบาหวาน โรคตับอักเสบ เนื้องอกมะเร็งตับ

อาการข้างเคียงและอาการที่ต้องกลับไปพบแพทย์

- ประจำเดือนมากะปริบกะปรอยมักเกิดในเข็มแรก
- มีประจำเดือนมามาก
- ไม่มีประจำเดือน
- น้ำหนักตัวอาจขึ้นได้ 1 – 2 กิโลกรัมใน 1 ปี

- การกลับสู่ภาวะเจริญพันธุ์
หลังใช้ DMPM แล้วหยุดจะใช้
เวลานานกว่าวิธีอื่นในการที่จะมีบุตร
เฉลี่ยแล้วใช้เวลานานถึง 4 เดือน
ในประเทศไทยพบว่า ใช้เวลานานถึง
9 เดือน เฉลี่ย 5.5 เดือน

ข้อดีของการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- มีประสิทธิภาพสูง คุมกำเนิดได้นาน
- มีความเป็นส่วนตัว
- ไม่มีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ไม่ต้องรับประทานยาคุม หรือ ลืมกิน
- เลื่อนการนัดได้ไม่เกิน 2 สัปดาห์
- ไม่มีอาการข้างเคียงของเอสโตรเจน
- ป้องกันการตั้งครรภ์นอกมดลูก มะเร็งรังไข่ เนื้องอกในมดลูก
- ใช้ได้ในมารดาที่ให้นมบุตร
- ไม่เกิดโลหิตจาง

ยาฝังคุมกำเนิด Implanon

ลักษณะ หลอดเดี่ยวยาว **4 cms** เส้นผ่าศูนย์กลาง **2 mm** ใช้ฝัง

ท้องแขนโดยใช้อุปกรณ์แบบใช้ครั้งเดียว มีฮอร์โมนโปรเจสติน ชนิด **3-Keto-desogestrel** คือ **etonogestrel (ENG)**

การออกฤทธิ์ คุมกำเนิด **3 ปี**

การฝังยา

- ภายใน **5** วันแรกของรอบระดูปกติ
- วันถัดจากยาเม็ดฮอร์โมนเม็ดสุดท้ายของยาเม็ดคุมกำเนิด
- รายที่ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด **progestogen** หรือหลังถอดยาฝังให้ฝังได้เลย
- ครอบคลุมชนิดยา **DMPA**
- หลังแท้งบุตรคุมกำเนิดทันที

Implanon

กลไกการคุมกำเนิด มีกลไกหลักในการป้องกันการตั้งครรภ์ 2 ประการ ได้แก่

1. ยับยั้งการตกไข่
2. เพิ่มความเหนียวข้นของมูกบริเวณปากมดลูก



เวลาที่เหมาะสมสำหรับการฝังยาคุมกำเนิด

1. ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดระหว่างวันที่ 1-7 ของรอบประจำเดือน เพื่อจะได้แน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์
2. หลังคลอดบุตร
 - 2.1 ฝังยาฝังคุมกำเนิดในช่วงหลังคลอด 4 - 6 สัปดาห์ จะดีที่สุด
 - 2.2 อาจฝังยาฝังคุมกำเนิดทันทีหลังคลอด ถ้ามีปัญหาการมารับบริการภายหลังจากการศึกษาไม่พบว่า Norplant[®] และ Implanon[®] มีผลกระทบต่ออาการหลังของน้ำนมหรือการเจริญเติบโตของทารก แต่ยังไม่มียางานถึงผลเสียของโปรเจสโตเจนที่ออกมาในน้ำนมต่อการพัฒนาของตับและสมองของทารก⁽⁶⁾
3. หลังแท้งบุตรขณะอายุครรภ์ 1-3 เดือน หรือในไตรมาสแรก ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดทันทีและไม่จำเป็นต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย หรืออาจฝังยาเมื่อมาตรวจหลังแท้ง 1-3 สัปดาห์ ก็ได้ ถ้ายังไม่มีเพศสัมพันธ์มาตั้งแต่หลังแท้ง

คำแนะนำหลังฝังยา

- เจ็บแผล 2-3 วัน
- ห้ามอาบน้ำ 1 วัน
- ปิดพลาสติก 1 สัปดาห์
- งดยกของหนัก 1 สัปดาห์
- มาตรฐานตามนัด

Implanon

หลังถอดยาฝัง ประมาณ 1 สัปดาห์ จะตรวจไม่พบฮอร์โมนในกระแสเลือด เริ่มมีการตกไข่ กลับมามีประจำเดือนได้ภายใน 3 เดือน

ผลข้างเคียง คือ ระบุผิดปกติ เช่นเดียวกับการคุมกำเนิดด้วยโปรเจสตินอย่างเดียวกันอื่น ๆ



แผ่นแปะคุมกำเนิด

ประกอบด้วยฮอร์โมน 2 ชนิด

- estrogen และ progesterone
- ตัวยาซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด

วิธีใช้

- แปะแผ่นวันแรกของรอบเดือน
- ลอกออกเพื่อแปะแผ่นใหม่ทุกสัปดาห์ ต่อเนื่องนาน 3 สัปดาห์
แล้วหยุด 7 วัน

Ortho Evra

Ortho Evra เป็นยาคุมกำเนิดชนิดแปะติด มีลักษณะเป็นแผ่นฟิล์ม ใช้ติดที่ผิวหนังจากนั้น ตัวยาจะค่อย ๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด แล้วไปออกฤทธิ์ เริ่มมีการใช้แพร่หลายมากขึ้นในปี พ.ศ 2550

ส่วนประกอบ norelgestromin 6.0 mm , ethinyl estradiol 0.75 mm

การออกฤทธิ์ ออกฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่ และทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น ทำให้ตัวอสุจิผ่านเข้ามดลูกได้ยาก

Ortho Evra



วิธีการใช้ ติดวันแรกที่รอบเดือนมา ภายใน **24** ชั่วโมง (กรณีที่ไม่สามารถติดได้ในวันแรกควรใช้การคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย) เปลี่ยนแผ่นใหม่ทุก **7** วัน ครบสัปดาห์ที่ 3 หรือเมื่อเริ่มสัปดาห์ที่ 4 ให้เว้นการติด **7** วัน เมื่อเว้นครบ **7** วันแล้ว ให้เริ่มติดแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที ไม่ว่าจะอยู่ในระยะใดของรอบประจำเดือน



Ortho Evra

ตำแหน่งที่ห้ามติด คือ เต้านม

บริเวณใช้เครื่องสำอาง หรือแป้ง
หรือครีม และหลีกเลี่ยงจุดที่มีแผล
มีการอักเสบ หรือมีโรคผิวหนัง ไม่
แนะนำให้เปลี่ยนตำแหน่งใน
ระหว่างที่ติดแผ่นยังไม่ครบสัปดาห์
ซึ่งจะทำให้หลุดได้ง่าย

ตำแหน่งที่ติด

สามารถติดได้หลาย
ตำแหน่ง ตำแหน่งที่นิยมคือ
บริเวณท้องน้อย หรือ
สะโพก



Ortho Evra

วิธีการปฏิบัติเมื่อลืมหรือแผ่นหลุด

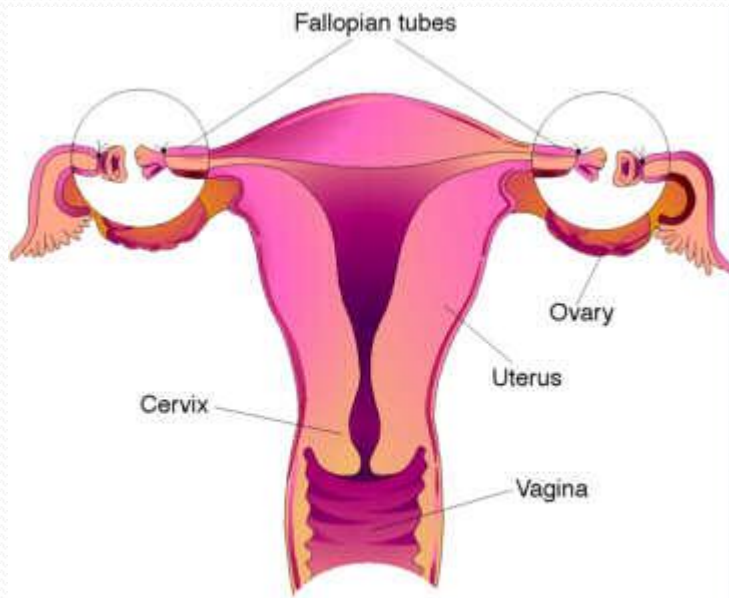
- 1. กรณีที่แผ่นติดหลุดภายใน 1 วัน ให้รีบติดทันทีที่นึกได้
- 2. กรณีที่แผ่นติดหลุดนานเกิน 1 วัน ต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบอื่นร่วมด้วย
- 3. การอาบน้ำ ว่ายน้ำ ออกกำลังกายสามารถทำได้
- 4. ไม่ควรการตัดแต่งแผ่น
- 5. กรณีที่เปลี่ยนจากการคุมกำเนิดชนิดอื่นเมื่อประจำเดือนมาก็สามารถเริ่มติดแผ่นคุมกำเนิดได้เลย

ตารางเปรียบเทียบการใช้Hormoneในการคุมกำเนิด

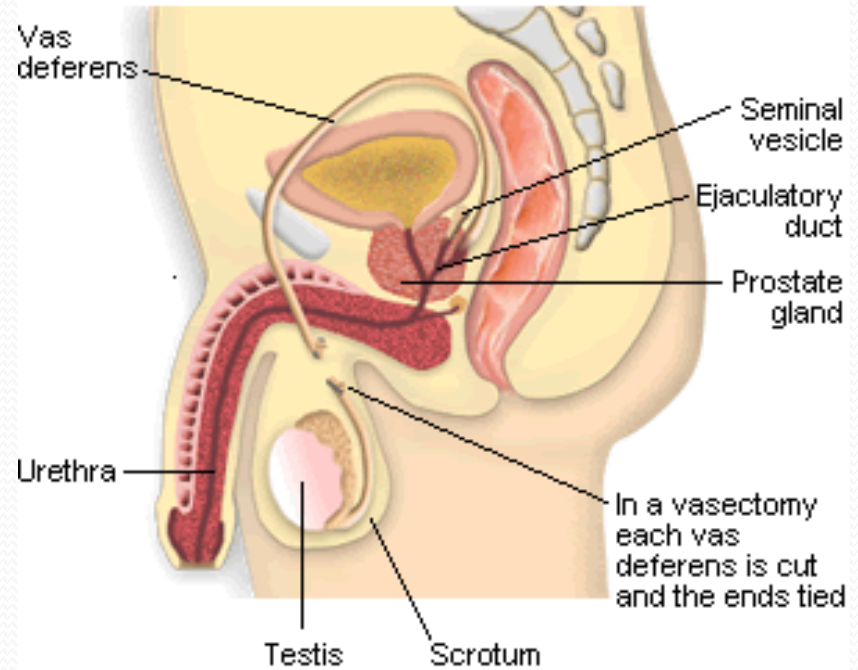
ช่องทางการนำฮอร์โมนเข้าสู่ร่างกาย	ปริมาณที่ใช้ (ไมโครกรัม)	ผลข้างเคียง	ความคงตัวของกระแสเลือด	การตั้งครรภ์หลังหยุดยา
ยาเม็ด	> 50	++++	+	ภายใน 6 เดือน
ยาฉีด	50 - 60	+++	++	ภายใน 1 ปี
ยาฝัง	30 - 50	++	+++	ภายใน 3 เดือน
ห่วงอนามัยชนิดสามารถปล่อยฮอร์โมน	20 (10%เท่านั้นที่เข้าสู่กระแสเลือด)	+	++++	ทันทีหลังจากที่เอาห่วงออก

Sterilization

การทำหมัน



Tubal Ligation

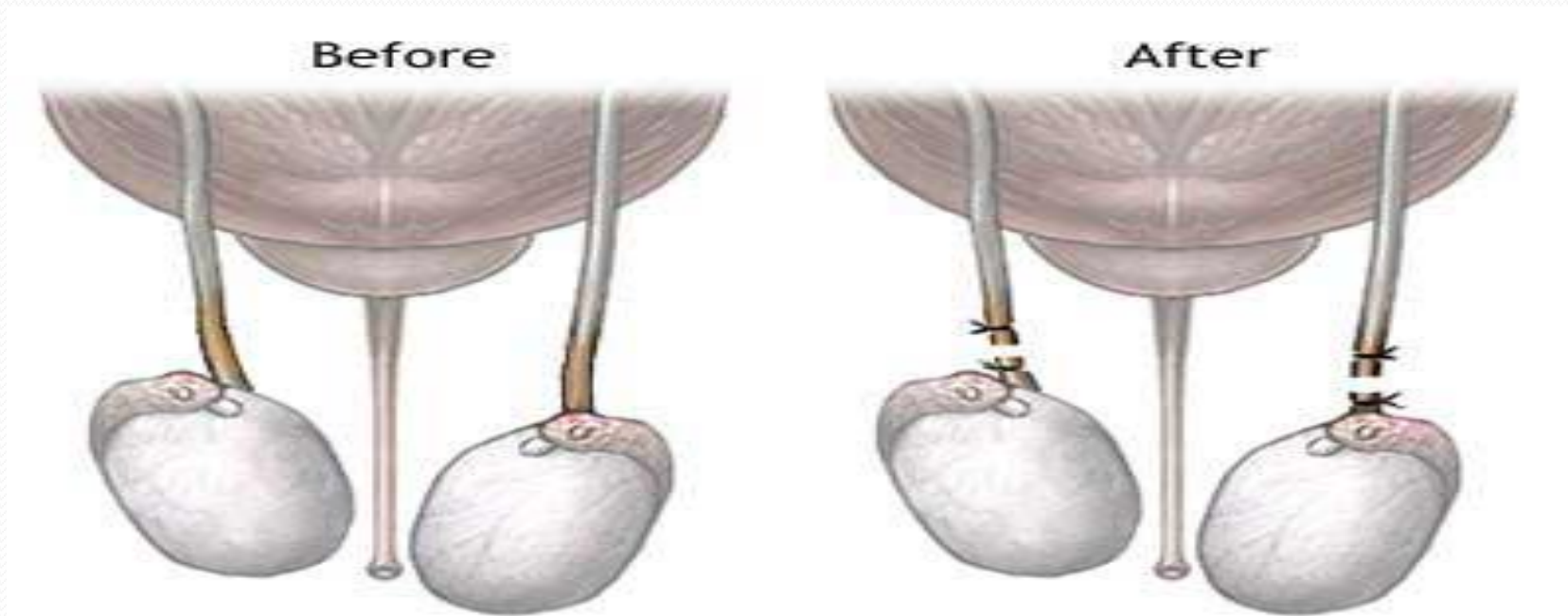


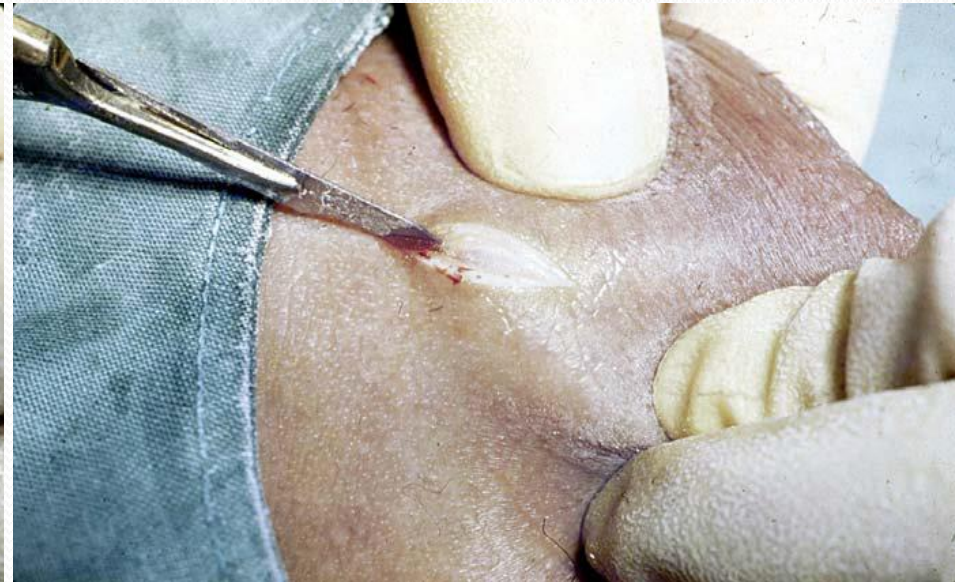
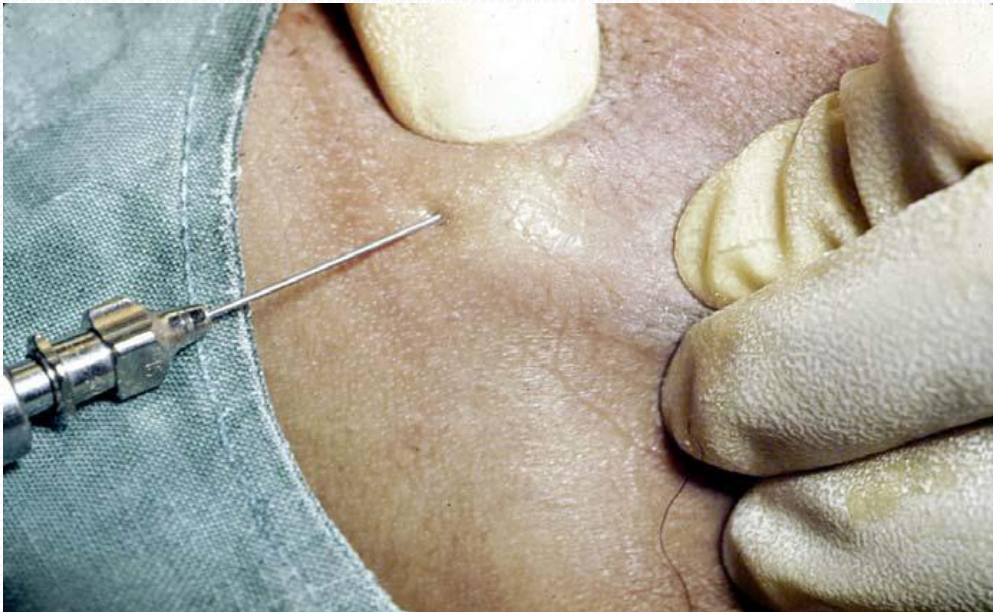
Vasectomy

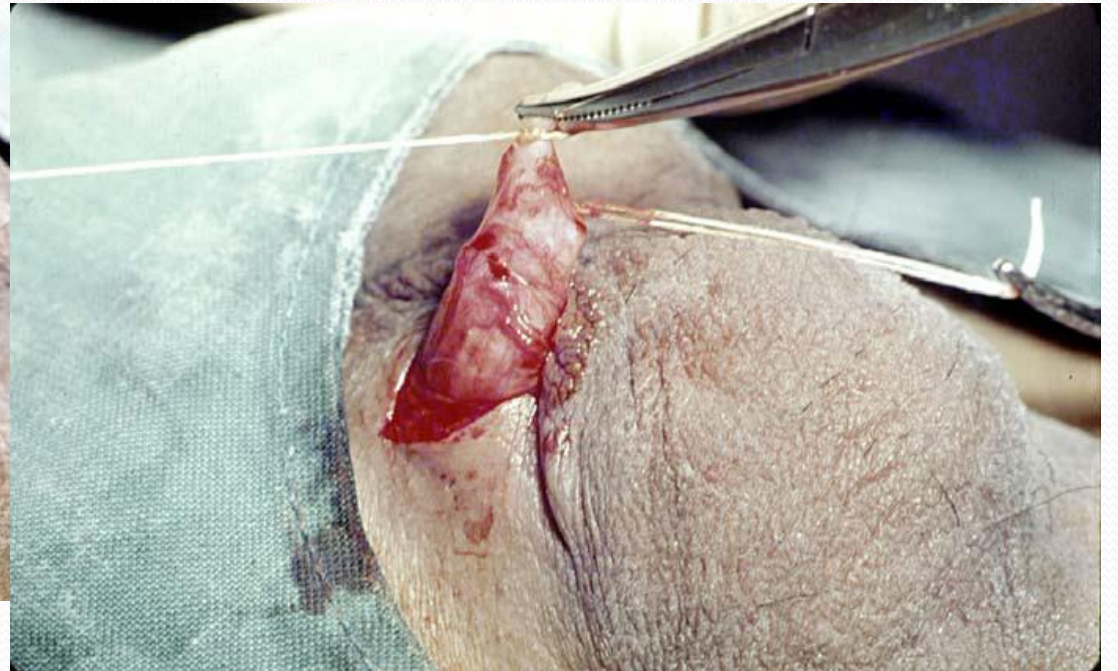
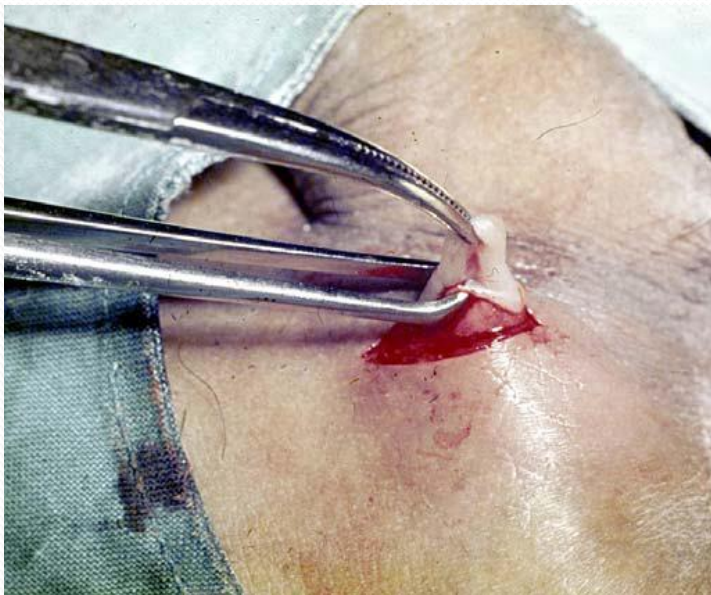
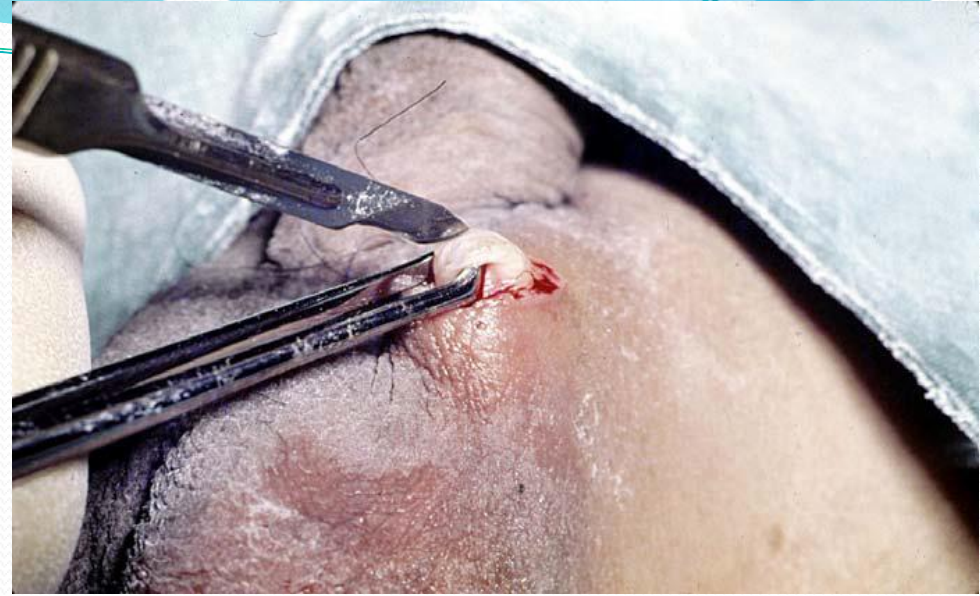
การทำหมันชาย (vasectomy)

ทำให้ท่ออสุจิทั้งสองข้างเกิดการอุดตัน ทำให้
ตัวอสุจิผ่านไปไม่ได้ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

- การทำหมันชายวิธีธรรมดา (conventional method)
- การทำหมันเจาะ (non-scalpel vasectomy)



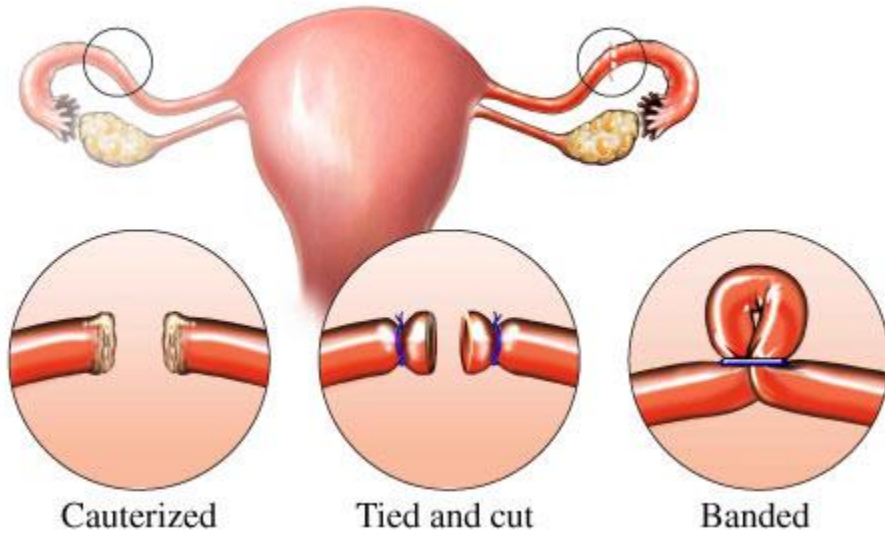




คำแนะนำหลังทำหมันชาย

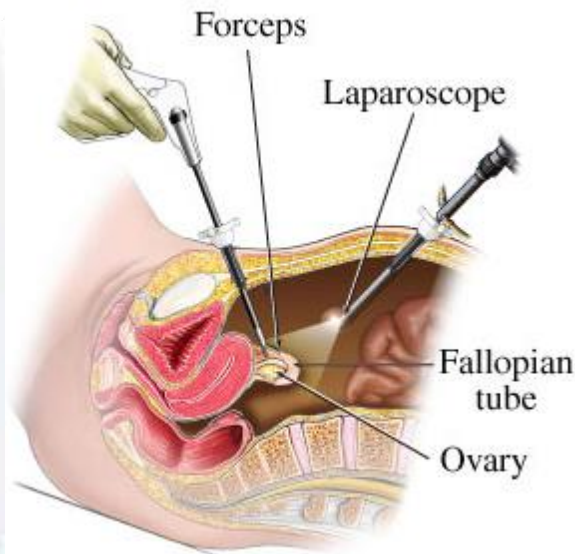
- หลังทำหมัน 6 ชั่วโมงจึงเริ่มทำงานเบา ๆ ได้ และหลัง 48 ชั่วโมงจึงเริ่มทำงานหนักได้
- ไม่ให้แผลถูกน้ำภายใน 24 ชั่วโมงหลังผ่าตัด
- งดร่วมเพศ 10 วันแรกหลังผ่าตัด เพราะอาจทำให้ไหมหลุดได้
- ต้องคุมกำเนิดโดยวิธีชั่วคราว ประมาณ 3 เดือน

หมั้นหญิง



ทำได้ 2 ระยะ คือ

- ในระยะคลอด (postpartum tubal resection) หรือที่เรียกว่า หมั้นเปียก
- ในระยะปกติ (interval tubal resection) หรือที่เรียกว่า หมั้นแห้ง



คำแนะนำหลังทำหมันหญิง

- หลังทำหมันควรนอนพัก 2 – 3 ชั่วโมง
- ปวดแผลมาก เลือดออก ปัสสาวะไม่ออก รายงานแพทย์
- หลีกเลียงกิจกรรมที่อาจกระทบกระเทือนแผล 1 วัน
- ไม่ควรร่วมเพศ ภายใน 7 วันหลังทำหมัน
- นัดตรวจครั้งแรก 7 วันเพื่อมาดูแผลผ่าตัด หรือตัดไหม

บทบาททางการพยาบาล

ก่อนให้บริการคุมกำเนิด

- ชักประวัติ สอบถามความต้องการ
- ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด
- ให้ผู้รับบริการเลือกวิธีที่เหมาะสม

ประวัติ

อายุ

<18ปี

>=40ปี

ไม่เคยคลอดบุตร

BF

PP/Abortion

CA

CA breast

CA cervix

เลือดออกทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ

PID

ปัจจุบัน

อดีต

STD

Gonorrhea

STD

เสี่ยงSTD

HIV	
Smoke	>35ปี
	<35ปี
HT	140/90-159/99
	>=160/100
Thrombolitis	Acute
	Post op.
	Hx.
หลอดเลือดหัวใจ	CVA
	MI
	Risk
Headache	No.Migran
	Migran มีออร่า
DM	
โรคตับ	เหลืองอกตับ
	ตับอักเสบ
ยา	วัณโรค
	เอดส์
	ลมชัก
อ้วน	

บทบาททางการพยาบาล

ระหว่างใช้บริการการคุมกำเนิด

- ชักถามความรู้สึก และอาการข้างเคียง
- นัดมาตรวจตามนัด

บทบาททางการพยาบาล

เมื่อหยุดใช้บริการการคุมกำเนิด

- ติดตามอาการที่เป็นผลจากการหยุดใช้วิธีคุมกำเนิด
- ภาวะเจริญพันธุ์ภายหลังหยุดใช้วิธีคุมกำเนิด

การให้คำปรึกษาก่อนสมรส

- หลักในการให้คำปรึกษาเรื่องเพศ ประกอบด้วย

- Confidence
- Comfort
- Compassion
- Communication
- Consultation

การให้คำปรึกษาก่อนการสมรส

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้คู่สมรสมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตคู่ การคัดกรองโรคและภาวะเสี่ยงทางสุขภาพอันอาจมีผลกระทบต่อครอบครัว ได้แก่โรคติดต่อทางพันธุกรรม และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตลอดจนการให้คำปรึกษาในเรื่องเพศ การคุมกำเนิด และการวางแผนครอบครัวโดยการให้คำปรึกษาก่อนสมรสที่ดีนั้นจะมีได้ยุติลงก่อนการสมรส แต่จะต้องมีการติดตามภายหลังการสมรสด้วย

การให้คำปรึกษาก่อนสมรส

- การช้กประวัติ
- ตรวจร่างกาย
- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- การให้การปรึกษาเรื่องเพศ
- การให้การปรึกษาเรื่องการคุมกำเนิดและการวางแผนครอบครัว
- การปรึกษาปัญหาทางพันธุกรรม
- การปรึกษาภาวะมีบุตรยาก
- การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาชีวิตสมรส

A photograph of two fluffy kittens sitting side-by-side in a light-colored wicker basket. The kitten on the left has grey and white stripes, while the one on the right is mostly white with some grey markings. Both have large, bright green eyes and are looking upwards and to the right. The background is a soft-focus garden with green leaves and several purple flowers. The overall scene is bright and cheerful.

• THANK YOU FOR
YOURS ATTENTION

ชีววิทยา: "เลือกที่จะปะไว้บริเวณหน้าท้องเพราะเป็นที่สุด บางทีปะไว้ที่สะโพกก็สะดวกขึ้นที่ฝึก"

ยากำบังเปิด: "ตอนนี้มีแบบกินแล้วไม่อ่อน ปวดจนชอบลืมกิน และต้องกินให้ตรงเวลาทุกวัน" - อิม,

THE KEY

- Rx ต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์
- พร้อมลุยทุกสถานการณ์
- ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ค่าใช้จ่ายต่อบปี (คะแนนตั้งแต่ 0-5)

การทำหมัน

ได้ผล **99%**
 (โดยทั่วไป) การศัลยกรรมเป็นอีกหนึ่งทางเลือกคุณสามารถเลือกกระบวนการ Essure หรือกระบวนการที่ใช้วัตถุขนาดเล็กที่ทำขึ้นมาเฉพาะ ส่วนเข้าทางมดลูกเพื่ออุดท่อนำไข่ โดยจะไม่รบกวนแผลเป็นเนื่องจากการผ่าตัด

Rx ♀ 👤
 \$\$\$ \$

ห่วงคุมกำเนิด (IUD)

ได้ผล **99%**
 มีทั้งหมด 3 ยี่ห้อดัง คือ Skyla, Mirena และ Paragard ระยะเวลาคงทนคือ 3, 5 และ 12 ปีตามลำดับ โดยต้องปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

ยาฝังคุมกำเนิด

ได้ผล **99%**
 เป็นยาชนิดแท่งขนาดเล็กไม่ซีดไฟ ใช้ฝัง มีประสิทธิภาพในการป้องกัน 3 ปี

Rx ♀ 👤
 \$ 😊 😊

ยาคุมฉุกเฉิน

ได้ผล **89%**
 ส่วนมากแล้วมีผลแค่ 3 วันเท่านั้น

ชนิดฉีด



ได้ผล **94%**
 พบแพทย์เพื่อทำการฉีดยาคุมทุก ๆ 3 เดือน

Rx ♀ 👤
 \$ \$ 😊 😊 😊

ถุงยางอนามัยสำหรับสตรี

ได้ผล **79%**
 ทำมาจากยาง ไม่เสี่ยงต่อการเกิดการระคายเคือง

👍 \$\$\$

ยาคุมกำเนิด



ได้ผล **91%**
 ลืมกินยาไป 1 ครั้ง รีบกินทันทีที่นึกภายใน 3 ชม. ปวดท้อง ยากำบังคุมกำเนิดของยาคุมที่ใช้ไปรเจสตินอย่างกลุ่ม M... ได้ภายใน 8 ...

สมัคร NuvaRing สามารถใช้ได้โดยประมาณ 3 ...
 Rx ♀ 👤
 \$\$\$ 😊 😊 😊

ชนิดแผ่นแปะผิวหนึ่ง

ได้ผล

91%

แปะ Ortho Evra ที่สะโพก, แขน หรือบริเวณท้องของคุณ แล้วเปลี่ยนแผ่นทุก ๆ สัปดาห์

Rx
\$ \$ \$

ได้ผล

72%

ทำงานโดยการฆ่าเชื้ออสุจิ แต่จะป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับวิธีอื่น

\$ \$

ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย

ได้ผล

82%

ทำมาจากยาง ใช้ร่วมกับเจลหล่อลื่นเท่านั้น ห้ามใช้น้ำมัน หรือวิปิ้งครีมนะจ๊ะ

\$ \$

กอยทัว! (เสร็จข้างนอก)

ได้ผล

78%

ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย (แต่ยากสุดที่จะทำ เลิกพูด

88%

สามารถป้องกันได้ 24 ชั่วโมงหลังจากสวมเข้าไป

\$ \$ \$

หมวกยางคุมกำเนิด

ได้ผล

86%

ทำจากซิลิโคนโดยใส่ก่อนมีเพศสัมพันธ์ 2-3 ชั่วโมง

Rx
\$ \$ \$

งดกิจ!

ได้ผล

100%

งดกิจกรรมเซ็กส์ ถือว่าเป็นการหลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันความเสี่ยง

คุมกำเนิดตามธรรมชาติ

ได้ผล

88%

ง่าย ๆ ก็คือการงดเว้นการทำภารกิจที่เจอรังไข่ในช่วงไข่ตกหรือช่วงวันไข่ 7 วัน

แผ่นกันปากมดลูก

ได้ผล

88%

ใช้ร่วมกับยาฆ่าเชื้อสเปิร์มรอบ 6 ชั่วโมงหลังจากที่เจอรังแล้วค่อยแกะออก

Rx
\$



สนใจเลือกวิธีการฝังเพราะไม่ต้องไปพบแพทย์บ่อย ๆ
ได้ทองแทนเพื่อทำให้ไม่มีการตกไข่" - ฤ. 30 ปี
การฝัง: "ต้องคอยไปตัดสติ๊กเกอร์ทุก ๆ 3 เดือน ผลที่ได้
บาง แต่เพื่อน ๆ คนอื่น ๆ ไม่มีอะไร คุณได้ไม่ทอง"