



Temporary Contraception

DUANGPORN PASUWAN





คู่สมรสนี้ควรใช้ Contraception แบบใดดีคะ??

วัตถุประสงค์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- อธิบายการคุมกำเนิดชนิดต่างๆ และให้คำปรึกษาได้ ให้เหมาะกับผู้มารับบริการได้อย่างเหมาะสม
 - อธิบายข้อดี ข้อด้อยของการคุมกำเนิดแต่ละประเภท
 - อธิบายการคุมกำเนิดที่ใช้เฉพาะเจาะจงแต่ละกลุ่ม เช่น วัยรุ่น ผู้ป่วย HIV และผู้ป่วยที่มีโรคทางอายุกรรมต่างๆ
-

การวางแผนครอบครัว (Family Planning)



- ความหมาย : การที่คู่สมรสวางแผนเพื่อที่จะมีบุตรใน ระยะเวลาที่ต้องการ จำนวนกี่คน เว้นระยะห่างพอสมควร โดยที่บุตรที่เกิดมามีสุขภาพแข็งแรง บิดามารดามีความสามารถที่จะเลี้ยงดูให้ความรัก ความอบอุ่นได้ อย่างทั่วถึง เต็มโต มีอาชีพและเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

ทำไมต้องมีการวางแผนครอบครัว ???

- เนื่องจากมีประชากรเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก
รัฐบาลไทยประกาศนโยบายประชากร และ จัดตั้ง
โครงการวางแผนครอบครัวแห่งชาติตั้งแต่ปี พ.ศ.
2513 เพื่อแก้ไขปัญหาประชากรจนถึงปัจจุบัน





งานวางแผนครอบครัวเป็นงานอนามัย
เจริญพันธุ์ (Reproductive Health
care) ยังคงมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพของ
ประชากรกลุ่มวัยเจริญพันธุ์ที่เป็นกลุ่มวัยทำงาน
และทุก ๆ วัย

บทบาทของพยาบาลในการคำปรึกษาและให้บริการ ด้านการวางแผนครอบครัว (การคุมกำเนิด)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



1. ต้อนรับสตรีที่เข้ามารับบริการในคลินิกวางแผนครอบครัว
 2. สอบถามความต้องการของสตรีที่มารับบริการ
 3. ให้ข้อมูลที่เป็นจริงของวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ
 4. ช่วยสตรีที่มารับบริการวางแผนครอบครัวเลือกวิธีคุมกำเนิดให้เหมาะสม
 5. อธิบายถึงวิธีการคุมกำเนิด ข้อดี ข้อด้อยของแต่ละแบบ
 6. การนัดตรวจติดตาม
-

ชนิดของการคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดแบบถาวร
(Permanent
Contraception)

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว
(Temporary Contraception)





Q & A

**What are the
“Temporary Contraception”?**



Temporary



การนับระยะปลอดภัย (Safe

Period)

การใช้ถุงยางอนามัย (Condom)



การหลั่งน้ำอสุจิภายนอก (Coitus

interruptus)



การฉีดยาคุมกำเนิด (Injectable

contraceptive)

การใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด (Tran

dermal patch)



			✕	✕	✕	✕
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				

ตัวอย่างการบันทึกที่กรอบเดือน



ตัวอย่างการบันทึกรอบประจำเดือน

ตย. เดือน มค. ประจำเดือนมาวันที่ 5

เดือน กพ. ประจำเดือนมาวันที่ 2

รอบประจำเดือนของเดือนมค. ถึงเดือนกพ. = 28
วัน เดือนต่อมาเป็นเดือนมีค. ประจำเดือนมาวันที่

1

รอบเดือนกพ. ถึงเดือนมีค. = 26 วัน

(บันทึกแต่ละเดือนไปเรื่อยๆ จนครบ 1 ปี)

นับรอบทุกๆเดือนว่าแต่ละเดือนกี่วัน

1 มกราคม : January	2 กุมภาพันธ์ : February	3 มีนาคม : March
4 เมษายน : April	5 พฤษภาคม : May	6 มิถุนายน : June
7 กรกฎาคม : July	8 สิงหาคม : August	9 กันยายน : September
10 ตุลาคม : October	11 พฤศจิกายน : November	12 ธันวาคม : December



ตั้งครรภ์ได้ง่าย

(Theoretical Fertile Period) คือระหว่าง
วันที่ Fertile Period ในรอบประจำเดือนที่
วันที่ 10-17
น้อยหรือ

มากกว่า 28 วัน

First Fertile Day = Shortest Cycle
- 18

Last Fertile Day = Longest Cycle -
11

ตัวอย่างคำนวณ



- สตรีมีวงจรประจำเดือนสั้นที่สุด 26 วัน ยาวที่สุด 32 วัน ให้นักศึกษาหา fertile period ของเดือนตุลาคม ประจำเดือนมาวันที่ 5 มีนาคม
- วิธีทำ แทนสูตร $26-18=8$ และ $32-11=21$ แล้ว 8 กะ 21 คืออะไร
8 หมายความว่า วันที่ 8 ของรอบเดือนนั้นๆ เป็นวันที่ไม่ปลอดภัยวันแรกที่ SI แล้วมีโอกาสท้อง
21 หมายความว่า วันที่ 21 ของรอบเดือนนั้นๆ เป็นวันที่ไม่ปลอดภัยวันสุดท้ายที่ SI แล้วมีโอกาสท้อง
- ถ้าประจำเดือนมาวันที่ 5 ตุลาคม นับได้วันที่ 8 ของรอบเดือนคือ วันที่ 12 เดือนตุลาคม เป็นวันที่ไม่ปลอดภัยวันแรกที่ SI แล้วมีโอกาสท้อง

จนถึงวันที่ 25 ตุลาคม (ซึ่งเป็นวันที่ 21 ของรอบ



การใช้ถุงยางอนามัย (Condom)



- * คุณกำเนิดโดยการขัดขวางการเคลื่อนของอสุจิเข้าสู่ช่องคลอด
- วิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง คือ เริ่มใส่ถุงยางอนามัยเมื่อองคชาตมีการแข็งตัว (Erection) ก่อนสอดเข้าช่องคลอด
- ถอดถุงยางอนามัยออกทันที หลังจากดึงองคชาตออกจากช่องคลอด เพื่อป้องกันการหกของน้ำอสุจิกลับสู่ช่องคลอด



ยของสตรี แต่ไม่เป็นที่นิยมใช้



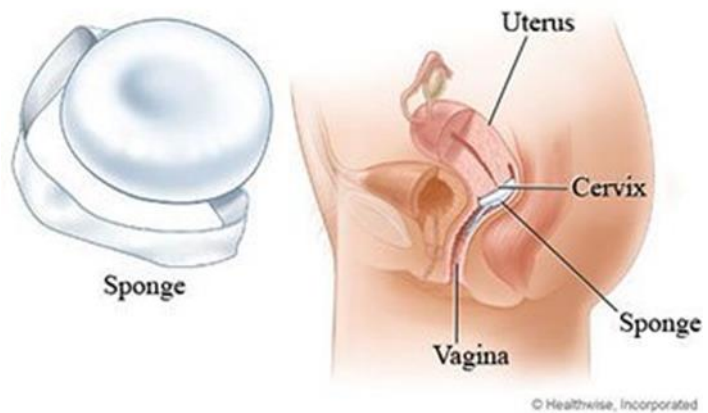
ข้อดีของการเช็กยูเอชวี อนามัย



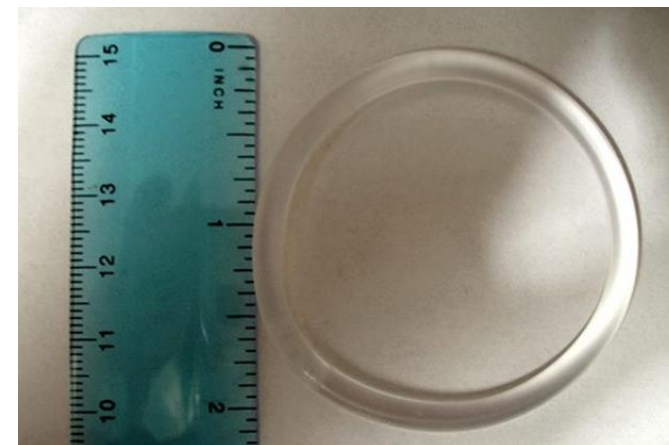
- สามารถใช้ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องปรึกษาแพทย์
- พกพาสะดวก
- ปลอดภัยต่อสุขภาพเนื่องจากไม่ต้องรับประทานยา
- ภาวะเจริญพันธ์กลับสู่ปกติเมื่อเลิกใช้

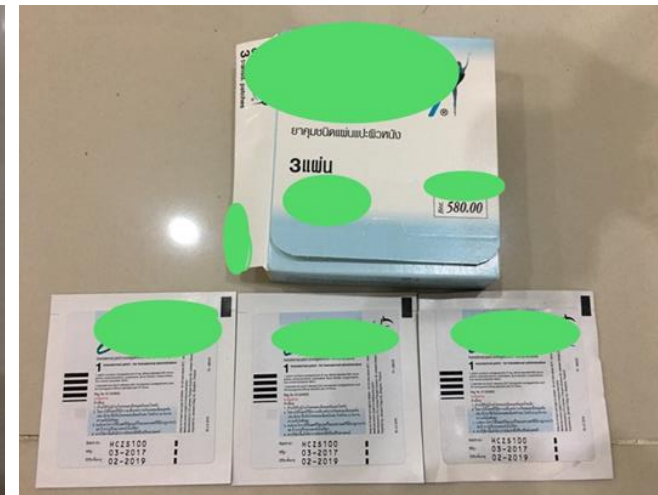


เพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

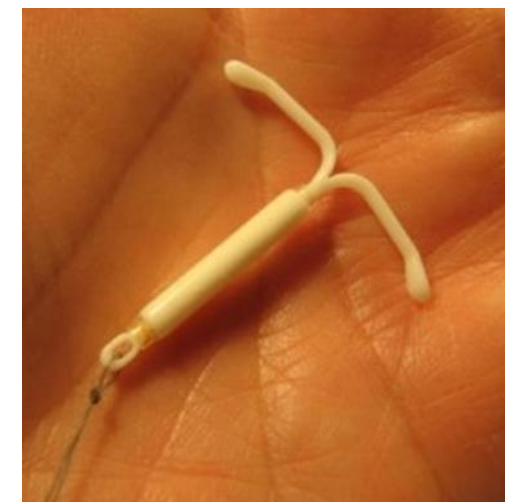
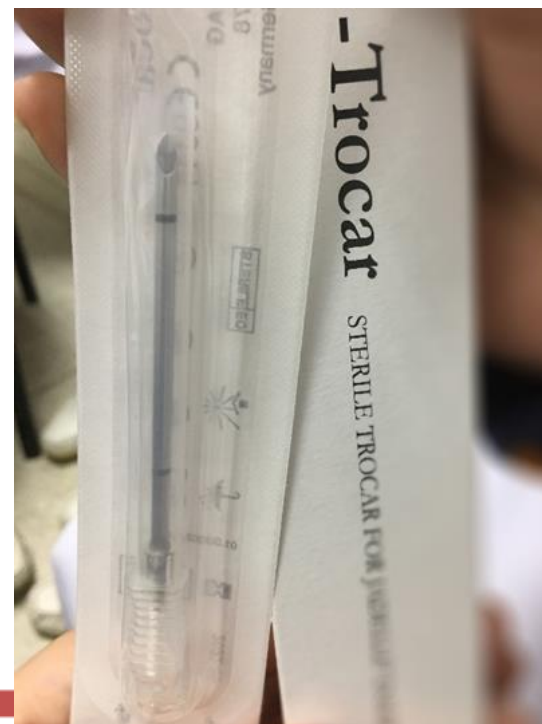


Non Hormone



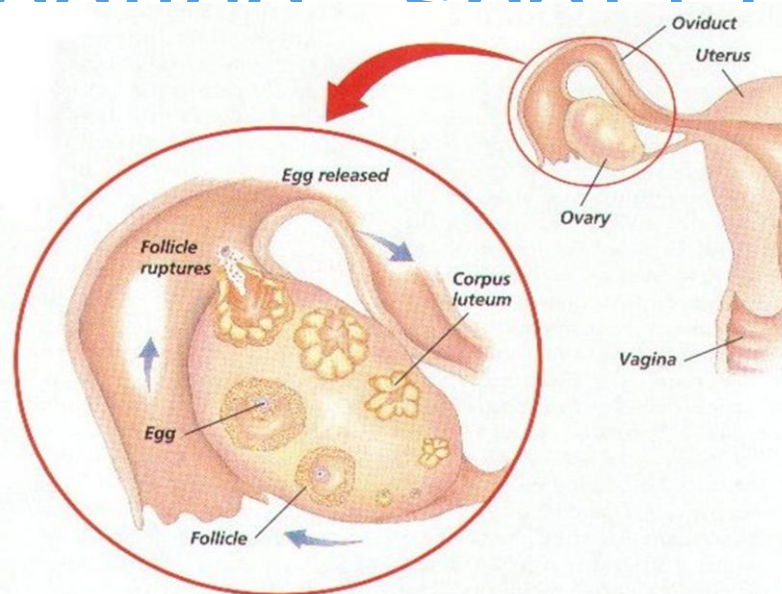


Hormone



Effect of Estrogen

- Inhibit FSH .
- Increase effect of progesterone .
- Reduce spotting from pill use .





Effect of Progesterone

- Inhibit LH + FSHNo ovulation
 - Sticky mucous cervix
 - Decrease endometrium
 - Uterine contraction ...increase tubal mobilization
-

Temporary Contraception



ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral Contraception)

ประกอบด้วย Progestogens & Estrogens (ฮอร์โมน
สังเคราะห์)

- ☐ Combined pills
 - ☐ Mini pill ..for postpartum women
 - ☐ Postcoital pills... emergency pills
-

Side effect of Estrogen & Progesterone



- Estrogen : nausea vomiting, breast engorgement, increase body weight, hypertension headache and cholasma.
 - Progesterone : spotting, acne, emotion change.
-

คำแนะนำ ยาเม็ดคุมกำเนิด

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- ❑ สตรีทั่วไปเริ่มทานในวันที่ 3-5 ของการมีประจำเดือน
- ❑ สตรีหลังคลอด เริ่ม 4 สัปดาห์หลังคลอด หรือ 2 สัปดาห์ ก่อนมี
เพศสัมพันธ์ : SI
- ❑ สตรีหลังแท้ง เริ่ม 2-3 สัปดาห์หลังแท้ง หรือทันทีหลังแท้งได้
- ❑ เวลาที่เหมาะสมในการทานยา คือหลังอาหารเย็น
- ❑ หากลืมรับประทาน 1 เม็ด ให้รับประทานทันทีที่นึกได้
- ❑ หากลืมรับประทาน 2 เม็ด ให้รับประทานยาวันละ 2



สัปดาห์ที่ 3 หรือมากกว่า 2 เม็ด

Side effect : pills

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- เลือดออกกระปริดกระปรอย
- คลื่นไส้อาเจียน
- น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง
- สีผิว
- ปวดศีรษะแบบไมเกรน
- ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง
- ขาดกระดูก
- เปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางเพศ และทาง



เรื่องรักที่ต้องรู้ LOVE EDUCATION ♀♂



Thank
you
See u
again!