

Contraception after you have had a baby

การคุมกำเนิดหลังคลอด

Thai

September 2018

ท่านสามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผนได้ โดยใช้การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ มีวิธีการคุมกำเนิดที่แตกต่างกันหลายวิธี วิธีการคุมกำเนิดบางวิธีสามารถทำได้ภายหลังการคลอดทารก เมื่อจะตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวท่าน สิ่งสำคัญที่ต้องรู้ได้แก่:

- แต่ละวิธีนั้นเป็นอย่างไร
- ปลอดภัยอย่างไร
- น่าเชื่อถือเพียงใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผน
- เริ่มใช้ได้เมื่อไหร่
- ผลได้และผลเสีย
- ใช้วิธีดังกล่าวในขณะที่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเองได้ไหม?

ทางเลือกที่แนะนำถ้าท่านเลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง

การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดได้วิธีหนึ่ง ปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลของท่านถ้าประสงค์จะใช้การเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองเป็นวิธีการคุมกำเนิด การเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองมีประสิทธิภาพร้อยละ 98 ในการป้องกันการตั้งครรภ์ ทว่าจะใช้ได้ต่อเมื่อ:

- ท่านยังไม่มีประจำเดือนอีกหลังจากคลอดทารก และ
 - ทารกของท่านอายุน้อยกว่าหกเดือน และ
 - ท่านเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองเท่านั้น กล่าวคือทารกไม่ได้กินอาหารหรือเครื่องดื่มอย่างอื่น
- ถ้าไม่ประสงค์จะตั้งครรภ์ ท่านจำเป็นต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดอีกวิธีหนึ่งด้วย เมื่อ:

- ท่านมีประจำเดือนอีก หรือ
- ท่านเริ่มให้อาหารหรือเครื่องดื่มอย่างอื่นแก่ทารก

ในระหว่างที่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง ใช้วิธีการต่อไปนี้ได้อย่างปลอดภัย:

ยาฝังคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิด (ImplanonNXT®) สามารถฝังเข้าใต้ผิวหนังใต้ท้องแขนข้างหนึ่งได้ทันทีหลังจากที่ท่านคลอดทารก ยาฝังคุมกำเนิดนี้มีประสิทธิภาพมากกว่าร้อยละ 99.9 ในการป้องกันการตั้งครรภ์

ห่วงคุมกำเนิด

ท่านจำเป็นต้องรออย่างน้อยสี่สัปดาห์หลังคลอดจึงจะใส่ห่วงคุมกำเนิด (IUD) ชนิดที่เป็นห่วงทองแดง หรือห่วงฮอร์โมน IUD (Mirena®) ทั้งสองชนิดนี้เริ่มทำงานได้อย่างรวดเร็ว โดยมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ระหว่างร้อยละ 99.2 ถึง 99.8 ทั้งสองชนิดนี้เอาออกได้ง่าย ดำเนินการโดยแพทย์ในกรณีที่ท่านมีปัญหาหรือเมื่อต้องการมีลูกอีก

ยาฉีดคุมกำเนิด

การฉีดยาคุมกำเนิด (Depo Provera) สามารถเริ่มได้ทันทีหลังคลอด ยาจำนวนเล็กน้อยจะผ่านเข้าทารกโดยทางนมแม่ และจะไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนมที่ท่านผลิต การฉีดยาคุมกำเนิดมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 94 ถึง 99.8

ยาคุมชนิดฮอร์โมนเดี่ยว (Progesterone Only Pill)

ยาคุมชนิดฮอร์โมนเดี่ยวเริ่มใช้ได้ทันทีหลังคลอด ยาคุมชนิดฮอร์โมนเดี่ยวมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 91 ถึง 99.7

ถุงยางอนามัย

ใช้ถุงยางอนามัยสำหรับชายและหญิงได้ทันทีที่ท่านเริ่มมีเพศสัมพันธ์อีก ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และให้การป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 79 ถึง 82 สั่งซื้อถุงยางอนามัยหญิงได้ทางออนไลน์ หรือจาก Family Planning NSW

ไดอะแฟรม (หมวกครอบปากมดลูก)

ใช้ไดอะแฟรมได้หกสัปดาห์หลังคลอด และจะต้องเช็คขนาดของไดอะแฟรมหลังคลอดหกสัปดาห์ มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 88 ถึง 96

การวางแผนครอบครัวด้วยวิธีธรรมชาติ

การวางแผนครอบครัวด้วยวิธีธรรมชาติเป็นวิธีตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพระหว่างที่มีรอบเดือน เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพได้สูงถึงร้อยละ 99 แต่ได้ผลต่ำถึงร้อยละ 76 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าใช้ได้ดีเพียงใดและวิธีที่เลือก ท่านควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญการวางแผนครอบครัวด้วยวิธีธรรมชาติ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญอาจแนะนำให้ใช้มากกว่าหนึ่งวิธีในเวลาเดียวกัน อาจใช้วิธีวางแผนตามธรรมชาติได้ยากในขณะที่กำลังเลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง อนึ่ง การวางแผนครอบครัวด้วยวิธีธรรมชาติสามารถใช้เป็นวิธีช่วยให้ตั้งครรภ์ด้วย

การทำหมัน

การทำหมันเป็นวิธีการคุมกำเนิดถาวร ด้วยการผ่าตัดที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้มากกว่าร้อยละ 99 ผู้หญิงสามารถเลือกการผูกท่อนำไข่หรือทำให้ท่อนำไข่ตัน ผู้ชายสามารถตัดหลอดนำอสุจิ การทำให้ท่อนำไข่อุดตันและการผูกท่อนำไข่เหมาะที่สุดอย่างน้อยสามเดือนหลังคลอด อย่างไรก็ตาม ท่านอาจได้รับคำแนะนำให้คอยนานออกไปอีก การเลี้ยงดูทารกเยาว์วัยอาจทำให้รู้สึกเครียดได้ อาจไม่ใช่เวลาที่ที่ดีที่สุดที่จะทำการตัดสินใจอย่างแน่นอน

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ถ้าท่านมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน และไม่ต้องการตั้งครรภ์ ท่านควรใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน LNG (Levonorgestrel) เป็นวิธีที่เลือกใช้กันที่ปลอดภัยในขณะที่เลี้ยงทารกด้วยนมแม่ LNG จำนวนเล็กน้อยเท่านั้นจะเข้าไปในน้ำนมของท่าน

หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน เป็นการดีที่สุดที่จะกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินโดยเร็วเท่าที่จะทำได้ กล่าวคือภายใน 120 ชั่วโมง (ห้าวัน) ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินมีผลป้องกันการตั้งครรภ์ได้มากถึงร้อยละ 85 ความมีประสิทธิภาพจะขึ้นอยู่กับว่าท่านกินยาได้เร็วเท่าไร ท่านซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉินได้จากเภสัชกรโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

ทางเลือกที่ไม่แนะนำเมื่อเริ่มเลี้ยงทารกด้วยนมแม่

วิธีการคุมกำเนิดต่อไปนี้ไม่แนะนำให้ใช้จนกว่าทารกจะอายุอย่างน้อยที่สุดหกเดือน เนื่องจากวิธีการเหล่านี้มีเอสโตรเจน อย่างไรก็ตาม ท่านอาจพิจารณาใช้ถ้าทารกอายุอย่างน้อยหกสัปดาห์และเลี้ยงด้วยนมขวดอย่างน้อยที่สุดครั้งหนึ่ง

- ยาคุมชนิดฮอร์โมนรวม (the Pill)
- ยาคุมกำเนิดชนิดสอดในช่องคลอด (NuvaRing®)

ทางเลือกที่แนะนำถ้าไม่เลี้ยงทารกด้วยนมแม่

ถ้าท่านไม่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง ท่านสามารถเลือกการคุมกำเนิดวิธีไหนก็ได้ ท่านอาจเริ่มใช้ยาคุมชนิดฮอร์โมนรวมหรือยาคุมกำเนิดชนิดสอดในช่องคลอดภายในสามถึงหกสัปดาห์หลังคลอด การฉีดยาคุมกำเนิดเริ่มได้ทันทีหลังทารกคลอด สำหรับเวลาเริ่มต้นการคุมกำเนิดวิธีอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกับสำหรับหญิงที่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเองหรือไม่เลี้ยงด้วยนมตนเอง

ท่านสามารถปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลของท่านเกี่ยวกับการคุมกำเนิด เขาจะช่วยให้ท่านตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดกับความต้องการของท่าน

ถ้าต้องการความช่วยเหลือในการพูดภาษาอังกฤษล่ะ?

มีล่ามอาชีพให้ ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือเพื่อการเข้าใจหรือการพูดภาษาอังกฤษ ท่านอาจมีสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนอยู่ด้วย แต่การสื่อสารเกี่ยวกับการดูแลตัวท่านควรทำโดยผ่านล่ามอาชีพ บริการล่ามไม่มีค่าใช้จ่ายและเป็นความลับ หมายเลขโทรศัพท์ 131 450

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อสำนักงานการวางแผนครอบครัวนิวเซาท์เวลส์

- เว็บไซต์ www.fpnsw.org.au
- โทรศัพท์ 1300 658 886

อ้างอิง

©Family Planning Victoria – ข้อมูลนี้แปลโดยได้รับอนุญาต

อนุญาตจาก Family Planning Victoria เอกสารจัดทำให้ Royal Hospital for Women

ติดต่อในท้องถิ่น

ชื่อ:

หมายเลขโทรศัพท์: