

# การคุมกำเนิด

คุมกำเนิดเลือกได้ ! โอกาสตั้งครรภ์ ข้อดีและข้อด้อยของการคุมกำเนิด

## การคุมกำเนิดชั่วคราว

**ฝังยาคุม** โอกาสตั้งครรภ์ **0.05%**

ฝังแท่งฮอร์โมนเข้าใต้ชั้นผิวหนังโดยใช้เข็ม  
แบบ 1 แท่ง คุมได้ 3 ปี, 2 แท่ง คุมได้ 5 ปี

ข้อดี ฟรี! ในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี ตามเงื่อนไข สปสช.

คุมกำเนิดได้นาน อาจไม่มีประจำเดือนหรือมีลดลง

ข้อด้อย อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอย

**ห่วงอนามัย** โอกาสตั้งครรภ์ แบบฮอร์โมน **0.2%**

แบบทองแดง **0.8%**

ข้อดี คุมได้ 3-10 ปี ตั้งครรภ์ได้ทันทีเมื่อถอดออก

แบบฮอร์โมน: ประจำเดือนอาจลดลง

แบบทองแดง: ไม่ได้รับฮอร์โมน

ข้อด้อย แบบฮอร์โมน: อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอย

แบบทองแดง: อาจมีประจำเดือนมากขึ้น

**ฉีดยาคุม** โอกาสตั้งครรภ์ **4%**

ข้อดี สะดวก ฉีดทุก 3 เดือน ไม่รบกวนการมีเพศสัมพันธ์  
ไม่มีประจำเดือน

ข้อด้อย อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอยหรือน้ำหนักเพิ่ม

**ถุงยางอนามัย** โอกาสตั้งครรภ์ **13%**

ข้อดี ไม่มีฮอร์โมน บังคับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ข้อด้อย ใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ อาจมีอาการแพ้หรือระคายเคือง

**ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม**

โอกาสตั้งครรภ์ **8%**

ข้อดี ราคาถูก มีให้เลือกหลากหลาย

ประจำเดือนมาสม่ำเสมอหรือลดลง

ข้อด้อย ต้องทานทุกวัน อาจมีคลื่นไส้ คัดตึงเต้านม

**นับวันปลอดภัย** โอกาสตั้งครรภ์ **24%**

ข้อดี ไม่มีผลต่อประจำเดือน ไม่มีค่าใช้จ่าย

ข้อด้อย ไม่เหมาะกับผู้ที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

โอกาสตั้งครรภ์สูง

## การคุมกำเนิดถาวร

**การทำหมัน** โอกาสตั้งครรภ์ หมันหญิง **0.5%** หมันชาย **0.15%**

ข้อดี เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตร ไม่มีผลต่อประจำเดือน

ข้อด้อย อาจมีผลข้างเคียงจากการผ่าตัด

**สวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง**

เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

**รู้หรือไม่ว่า ?**



**การหลั่งนอก** โอกาสตั้งครรภ์สูงถึง **20%**

และไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

\* หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ

อ้างอิง

- Centers for Disease Control and Prevention.

Contraception. Retrieved 12 April 2022,  
from <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm>.

- Reproductive Health National Training Center.  
Birth Control Methods Options. Retrieved 12 April  
2022, from [https://rhntc.org/sites/default/files/resources/rhntc\\_birth\\_control\\_chart\\_3-4-2022](https://rhntc.org/sites/default/files/resources/rhntc_birth_control_chart_3-4-2022).

พญ.สิริพร เขียวสกุล แพทย์ประจำบ้านชั้นปีที่ 1  
สาขาเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลรามารินทร์