

2. ยาเม็ดคุมกำเนิด

เริ่มกินยาเม็ดแรกในวันแรกที่ประจำเดือนมา หรือไม่กินวันที่ 5 ที่ประจำเดือนมา โดยกินวันละ 1 เม็ด เวลาเดิม



แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. **แบบ 21 เม็ด** กินยาตามลูกศรไปจนครบ 21 เม็ด แล้วหยุดยาเป็นเวลา 7 วัน ในวันที่ 8 กินยาในแผงต่อไป โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือน
2. **แบบ 28 เม็ด** กินยาตามลูกศรไปจนหมดแผงและเริ่มแผงต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือน

ลืมกินยาคุม ทำยังไงดี?

* ลืมกินยา 1 เม็ด

ให้กินทันทีที่นึกขึ้นได้และกินเม็ดต่อไปในเวลาเดิม

** ลืมกินยา 2 เม็ด ในสัปดาห์ที่ 1-2

ให้กินยา 2 เม็ดทันทีที่นึกขึ้นได้และกินอีก 2 เม็ดในวันถัดไป

*** ลืมกินยา 3 เม็ด

ให้ทั้งยาแผงเดิมและเริ่มกินยาแผงใหม่เมื่อประจำเดือนมา

ช่วงที่ลืมกินยาให้ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

3. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

“ กินเมื่อฉุกเฉินเท่านั้น อย่ากินบ่อย อันตราย
มีความเชื่อมั่นในการคุมกำเนิดแค่ 85% ”



ใช้สำหรับเหตุการณ์ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ เช่น
ถูกข่มขืน ถุงยางอนามัยยแตก หรือไม่ได้ป้องกันด้วยวิธีอื่นๆ

วิธีการใช้ยา ตัวยามีจำนวน 2 เม็ด

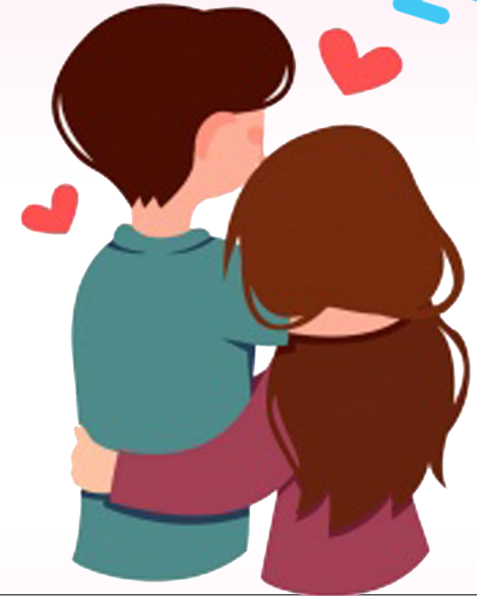
วิธีที่ 1 กินเม็ดแรกทันทีหลังจากมีเพศสัมพันธ์ (ภายใน 72 ชั่วโมง) และกินเม็ดที่สองห่างจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง

วิธีที่ 2 กินทั้ง 2 เม็ด พร้อมกัน ภายใน 72 ชั่วโมง
หลังจากมีเพศสัมพันธ์

ข้อห้าม และข้อควรระวัง

1. ความเชื่อมั่นในการคุมกำเนิดน้อยกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดปกติ ถ้าใช้เป็นประจำอาจมีโอกาสดังครรภ์ได้
2. มีผลข้างเคียงมาก เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เจ็บคัดตึงเต้านม มีเลือดออกทางช่องคลอด ประจำเดือนมาแบบกะปริดกะปรอย
3. ไม่ควรกินยานี้เกินเดือนละ 4 เม็ด เพราะจะทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกผิดปกติและมีความเสี่ยงที่จะท้องนอกมดลูก
4. ห้ามใช้ทำแท้ง เพราะยานี้ไม่ใช่ยาทำแท้ง
5. ห้ามใช้ในสตรีที่ตั้งครรภ์ หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์แล้ว

Safe Love
Safe Sex



จะรักทั้งที่
ต้องปลอดภัยไว้ก่อน

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์
ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



วัยรุ่น กับ วิถีทางของความรัก

เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นน้อง ๆ บางคนอาจมีเพื่อนสนิท หรือคนรักที่มีความรู้สึกพึงพอใจกันและกัน เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกัน ก็อยากจะแสดงออกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อกัน เช่นการจับมือ กอด รูบ จนบางครั้งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ หากมีเพศสัมพันธ์โดยเต็มใจแต่ไม่ได้ป้องกัน อาจทำให้เกิดปัญหาหลายอย่างตามมาได้ เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม หรือการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ไม่ว่าจะมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตาม
จะต้องรู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คืออะไร?

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่เกิดสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ตามมา คือ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

วิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

1. มีเพศสัมพันธ์ภายนอก คือร่วมเพศแบบไม่สอดใส่ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง
2. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่
3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเสพติด เพราะทำให้ขาดสติ และลดความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

วิธีการคุมกำเนิดที่ง่าย ปลอดภัย และได้ผล

1. ถุงยางอนามัย

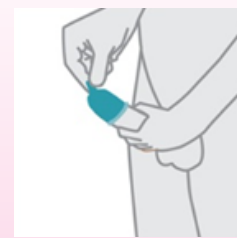
“การสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ คือ วิธีที่ดีที่สุดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”

การเลือกขนาดถุงยางอนามัย

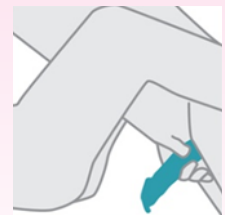


วัดความยาวเส้นรอบวงของอวัยวะเพศชายขณะแข็งตัวเต็มที่ (ใช้ด้าย, สายวัด) และนำไปหารด้วย 2 จะได้ขนาดของถุงยางอนามัยที่เหมาะสม เช่น วัดเส้นรอบวงได้ 105 มม. ก็คือ $105/2 = 52.5$ มม. ให้เลือกใช้ถุงยางอนามัยขนาด 52 มม. นั้นเอง

วิธีสวมถุงยางอนามัย



1. ฉีกซองบรรจุภัณฑ์ด้วยความระมัดระวัง ไม่ควรใช้ปากกัดหรือใช้เล็บฉีก เพื่อป้องกันถุงยางอนามัยฉีกขาด
2. สวมถุงยางอนามัยในขณะที่ยังแข็งตัวเต็มที่เท่านั้น โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งบีบที่ปลายกะเปาะถุงยางเพื่อไล่อากาศด้านในออก จะช่วยป้องกันถุงยางอนามัยหลุดระหว่างใช้งาน



3. ค่อย ๆ สอดม้วนถุงยางอนามัยลงมาถึงโคนอวัยวะเพศ หากไม่สามารถสอดลงมาได้แสดงว่าใส่กลับด้าน ในกรณีนี้ให้เปลี่ยนถุงยาง

4. หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทางเพศ ให้ถอนอวัยวะเพศออกก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว โดยใช้นิ้วบีบที่ขอบถุงยางเพื่อไม่ให้น้ำอสุจิเลอะออกมานอกถุงยาง

วิธีการจัดถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว



ห่อถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วให้มิดชิด แล้วทิ้งลงถังขยะให้เรียบร้อย ไม่ควรทิ้งลงในโถส้วมเพราะอาจทำให้ท่ออุดตันหรือเกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมตามมา

ข้อควรระวัง

- ถุงยางอนามัยใช้แล้วต้องทิ้ง ห้ามใช้ซ้ำ ระหว่างใช้ถ้าฉีกหลุดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่ทันที
- ถ้าใช้ถุงยางอนามัยแล้วรู้สึกผิดให้หยุดเจลดหล่อนลงไปบริเวณด้านนอกของถุงยางอนามัย 2-3 หยด จะช่วยให้กิจกรรมทางเพศเป็นไปอย่างราบรื่นขึ้น
- ห้ามใช้ โลชั่น วาสลีนหรือน้ำมัน เป้นสารหล่อลื่นกับถุงยางอนามัย จะทำให้ถุงยางอนามัยแตก และรั่วซึมได้
- ไม่ควรสวมถุงยางอนามัยหลายชิ้น เพราะจะทำให้แตกหรือเลื้อนหลุดได้ง่าย ใส่ชิ้นเดียวก็พอแล้ว