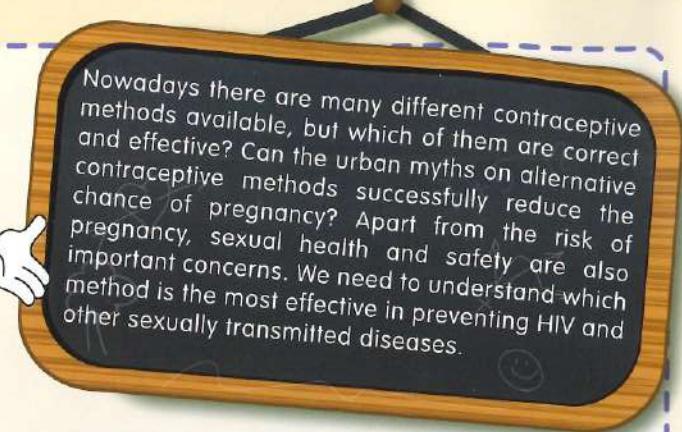
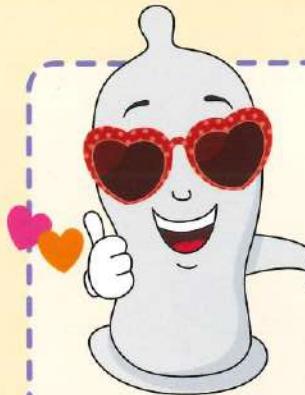




Contraception Guide

คู่มือการดูมีประจำเดือน





General contraceptive methods:

① Synthetic hormones/contraceptive pills

♥ Oral contraceptives

How to use:

There are two main types:

- (1) Combined Oral Contraceptives (COC) comes in 21-day or 28-day packs. For both packs, the first pill is taken on the first day of menstruation. When using the 21-day pack, there should be a break of 7 days before starting the next pack. For the 28-day pack, the pills can be taken daily without a break.



- (2) Progestogen Only Pills (POP) must be taken daily without a break.

Pros:

- Very reliable with 98% success rate in contraception
- Not permanent, can stop anytime
- Improve skin condition

Cons / side effects:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Headache, nausea | • Breast swelling |
| • Edema, weight gain | • Clotting of blood vessels |
| • Cannot prevent HIV and STIs infection | |

♥ Emergency contraceptive pills (EC pills)

How to use:

There are two main types:

- (1) Progestogen: one pill must be taken within 72 hours after unprotected sexual intercourse

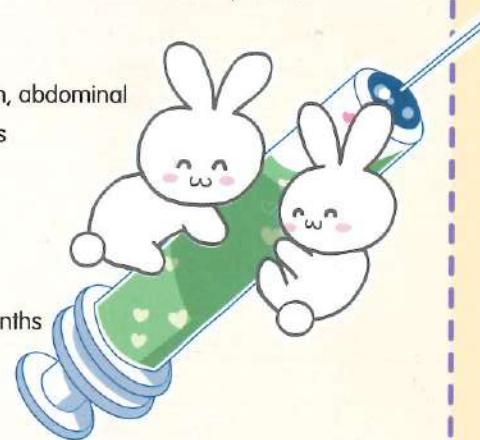
- (2) Ulipristal acetate: one pill must be taken within 120 hours after unprotected sexual intercourse

Pros:

- Can be used after unprotected sexual intercourse for birth control

Cons / side effects:

- Even with correct administration (taken within 72/120 hours), there is still a 2% risk of pregnancy. If it is taken only after the above mentioned time period, successful contraception cannot be achieved.
- Headache, dizziness, nausea, fatigue
- Irregular menstruation, painful menstruation, abdominal pain, backache, painful and swollen breasts
- Cannot prevent HIV and STIs infection



♥ Injectable

There are two main types:

- (1) Progestogen only: injected once every 3 months
- (2) Combined type: injected once every month

Pros:

- High successful rate, according to research, the chance of pregnancy for women using contraceptive injection in the first year is 0.2% - 6%
- Long duration of contraception: for each injection, the effect is sustained for 1 or 3 months
- Immediate contraceptive effect after injection If injectable is administered within the first five days of period

Cons / side effects:

- Must be administered by medical professionals regularly
- Similar side effects as those of oral contraceptives
- Fertility can only be restored about one year after last injection, not recommended for women planning to get pregnant in short term
- Cannot prevent HIV and STIs infection

Q

If I forgot to take oral contraceptive pills, what should I do?

A: Oral contraceptives must be taken regularly to achieve contraceptive effects. Irregular use will lower the effects of contraception. If you forgot to take once, you should immediately take the missed pill at the time you remember. The next pill should be taken at the assigned time when you should take oral contraceptives. For example, 12pm is the assigned time for taking the pill every day. If at 4pm on the third day, you realise you forgot to take the pill, you should immediately take one pill, then take the next pill at 12pm for the next day and so on. Also, for every sexual intercourse during this menstruation cycle, other external contraceptive methods should supplement oral contraceptives. If two or more pills have been missed within the first five days of the start of regimen, and sexual intercourse has been performed during this period, you should consult doctors on emergency contraceptive methods.

Q

Are oral contraceptive pills more effective than injectables in contraception? What is the success rate of injectables? What are the side effects?

A: Both oral contraceptives and injectables suppress ovulation by synthetic hormones, which change the structure of the uterine lining so that the fertilised egg cannot implant onto the uterus. Also, synthetic hormones can increase the viscosity of cervical secretion to make sperms difficult to pass through and enter the uterus. If used properly, both oral contraceptives and injectables have high efficacy.



Their failure rates are as follows:

Oral contraceptives (combined)	0.1% - 8.0%
Oral contraceptives (progestogen only)	0.5% - 10.0%
Injectables (combined)	0.2% - 0.4%
Injectables (progestogen only)	0.1% - 0.6%

Q

Are emergency contraceptive pills effective?

A: Although emergency contraceptive pills have high effectiveness in preventing pregnancy, they are not 100% effective. Even with proper usage, there is about 2% failure rate. If women frequently use emergency contraceptive pills for contraception, their risk of pregnancy will be higher than using other routine contraceptive methods. This is why emergency contraceptive pills cannot replace routine contraceptive pills. Beware: for unprotected sexual intercourse taken place after taking emergency contraceptive pills, those pills will not protect you against pregnancy. Therefore, for future birth control, it is better to choose a long-term contraceptive method.

**②**

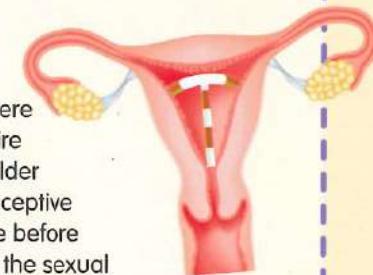
Intrauterine device (IUD)

Heart Intrauterine device (IUD)

How to use it:

Insertion of the IUD must be performed by a trained clinical professional. Before the procedure, doctors will first take a history and carry out a pelvic examination to assess whether the woman is suitable to undergo the procedure. After the procedure, regular follow-up is required.

There are two main types of IUD: one is T-shaped and another one is shaped like an umbrella. For both types, there is a line at the bottom for doctors to check or self-monitoring. After inserting the T-shaped IUD, with respect to different models, it needs to be replaced once every 5-10 years. As for the umbrella-shaped IUD, it needs to be replaced once every 5 years.



Pros:

IUD is a long-term contraceptive method. Once inserted, there will be contraceptive effects, thus it suits couples who require long-term birth control, such as those after pregnancy, at older ages, with enough children or unwilling to use other contraceptive methods. With IUD insertion, user does not need to prepare before sexual intercourse and will not feel the presence of IUD, so the sexual sensation and satisfaction will not be lowered. If the couples decide to give birth again, they can consult doctors to remove the IUD, then the chance of pregnancy is immediately restored. It has very high contraceptive effectiveness as the risk of pregnancy for women using IUD in the first year is 0.6% - 0.8% only.

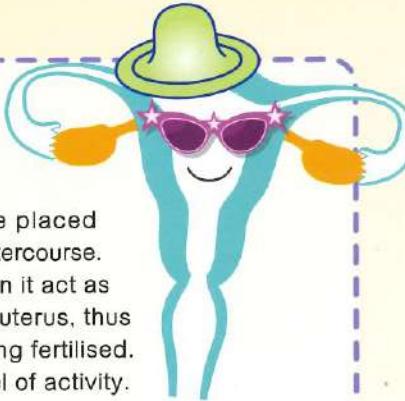
Cons/Side effects/Complications:

- 1) Effects on menstruation: initially after insertion, there may be heavier menstrual flow, increased normal vaginal discharge and slight menstrual pain
- 2) Pelvic inflammatory disease (PID): generally, there is a low risk of PID complication
- 3) Perforation of uterus: occurs in less than one out of every 1000 insertions, usually during the surgical procedure of inserting IUD. Complications of perforation of uterus include internal bleeding, infection and infertility.
- 4) Displacement or expulsion of IUD: happens in about 5% of users, commonly occurs in first 3 months of using IUD
- 5) Cannot prevent HIV and STIs infection

3 Diaphragm

♥ Diaphragm

Diaphragm is a dome-shaped soft rubber device placed inside the vagina to cover the cervix before sexual intercourse. The diaphragm and the spermicidal jelly applied on it act as double barriers to block sperms from entering the uterus, thus prevent the egg from encountering sperm and being fertilised. Spermicidal jelly can kill sperms or lower their level of activity.



How to use:

First, spermicidal jelly is put on both sides of the rubber dome and around the rim. Fingers or an inserter are used to insert the diaphragm into the vagina until the entire cervix is covered. Then the fingers can be released or the inserter can be taken out.

Within 6-8 hours after sexual intercourse, the diaphragm should not be removed and vaginal douching should not be performed, or else the spermicidal jelly will be washed away and the contraceptive effects will be compromised. If there is more than once sexual intercourse within 6 hours after inserting diaphragm, you can simply re-apply spermicidal jelly on the diaphragm via a syringe without the need to take out and re-insert the diaphragm. But the diaphragm cannot remain in the body for over 24 hours, or else it will give off foul smell or increase vaginal discharge.



Pros:

It is only inserted before sexual intercourse, no pills or injectables are required, and users will not suffer from side effects of the synthetic hormones. The chance of pregnancy can be restored immediately if you stop using it.

Cons:

- 1) Contraceptive effect is affected by whether the diaphragm is properly placed. If not properly inserted, there may be no birth control effect at all. If placed properly, the risk of pregnancy is still as high as 6%-20%.

- 2) May lead to cystitis (bladder infection) and urethritis
- 3) Both the diaphragm and the spermicidal jelly cannot be used independently for there will be no contraceptive effect in independent use
- 4) Cannot prevent HIV and STIs infection

4 Gondom

♥ Condom

How to use:

- 1) Choose an appropriate size of the condom, not too large, not too small.
- 2) Check the package to ensure that it is intact with no leakage of lubricant and has not expired.
- 3) Tear open the package carefully and gently press out the condom. Be careful not to damage it with sharp fingernails.
- 4) The condom should be put on before the penis touches the woman's genital area including vulva and vagina.
- 5) Expel air from the teat of the condom by squeezing or twisting it to prevent perforation, place the condom on the erected penis (Diagram 1).
- 6) Carefully unroll the condom until it covers the entire penis (Diagram 2).
- 7) After ejaculation, the condom must be held in place when the penis is withdrawn, taking care that no seminal fluid is spilt.
- 8) A new condom must be used for each act of intercourse.

Pros:

- 1) Simple to use and can be bought without doctors' prescription.
- 2) Will not induce any side effects on the body.
- 3) Apart from effective contraception, using condoms is the only effective way to prevent HIV and STIs infection.



Cons:

- 1) Relatively expensive
- 2) Improper usage or storage may lower the contraceptive effects



Q

Do I need to apply lubricant for male condoms?

A: Some male condoms have already been applied appropriate water-based lubricant during manufacturing. Remember, never use oil-based lubricants such as BB oil, essential oil, massage oil, oil-based hand cream etc., so that condoms will not be destroyed or eroded.

Q

Is it safer to use two condoms at the same time?

A: No. As condoms are made of latex (a kind of rubber), using both condoms at the same time will increase the chance of damage. So, never attempt to use two condoms simultaneously.

Cost

Oral contraceptives

Around HKD 80-150 per pack
Cost may vary due to different brands, dosages, pharmaceutical companies etc.

Emergency contraceptive pills (EC pills)

Around HKD 200

Injectable

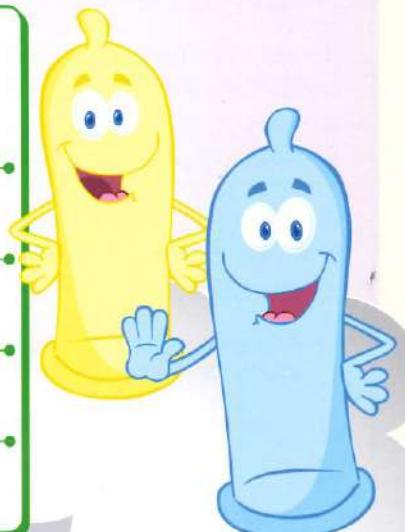
Around HKD 100-200 per injection

Intrauterine device (IUD)

Cost may vary from hundreds to thousands HKD

Condom

Cost may vary according to different brands



Urban myths on alternative contraceptive methods



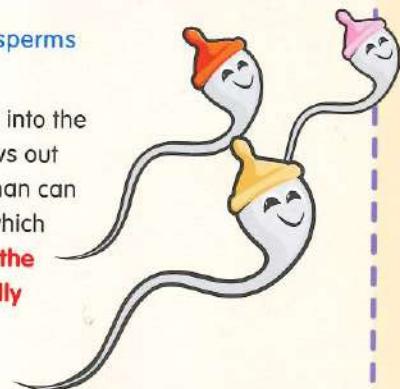
Besides the above general contraceptive methods, there are also urban myths on alternative contraceptive methods circulating in the society. However, the below methods can neither effectively prevent you from getting pregnant, nor prevent sexually transmitted infections and HIV.

Coitus interruptus (Pull-out method)

Coitus interruptus, or pull-out method, refers to withdrawal of a man's penis from a woman's vagina before orgasm and ejaculation, therefore ejaculation occurs outside vagina.

Misconception: The pull-out method can prevent sperms from getting into the woman's body.

Wrong! Sperms, bacteria and viruses may still get into the woman's body because small amount of semen flows out even before ejaculation. Other than this, not every man can successfully withdraw his penis before ejaculation which then causes high failure rate of contraception. Also, **the pull-out method cannot prevent infection of sexually transmitted infections and HIV.**



Periodic Abstinence

The principle of this method is to avoid sexual intercourse around ovulation (14 days before next menstruation) when the woman is most fertile.

Misconception: Periodic Abstinence is the most natural and effective contraceptive method.

Wrong! Periodic Abstinence is natural because it does not rely on any medication or tools. However, it is not reliable for all women. Different health conditions, moods and levels of stress of women may affect their menstrual cycles, causing ovulation to be irregular. Therefore, the successful rate of this contraceptive method is low.

Sponge contraception

Misconception: Using sponge can effectively prevent pregnancy.

Wrong! Using normal sponge cannot prevent pregnancy at all. However, there are special sponges that are used for contraception. These special contraceptive sponges have spermicidal effects that kill sperms. Contraceptive sponges should be used correctly and placed into the vagina correctly in order to be effective. Many fellow sisters do not know how to use them which in turn reduce their effectiveness in contraception. Moreover, contraceptive sponges cannot prevent spread of sexually transmitted infections. Therefore, using condoms is a better option.



Hot shower contraception

Misconception: Showering with hot water before or after sexual intercourse can prevent pregnancy.

Wrong! As long as sperms have entered the woman's body, they have chances to fertilise with an egg and cause pregnancy. Hot showers have nothing to do with sperms, eggs, vagina and the uterus.

Vaginal douching contraception

Misconception: Vaginal douching with water or soap after sexual intercourse can wash away sperms and prevent pregnancy.

Wrong! Sperms swim fast towards the egg after entering the woman's body. Vaginal douching cannot wash away the sperms. Furthermore, using unclean water for douching can cause vaginal infection and vaginitis.



Jumping contraception

Misconception: Jumping up and down after sexual intercourse can prevent pregnancy.

Wrong! Sperms can move towards the uterus by themselves. Jumping up and down cannot stop the sperms from swimming or change their direction of movement.

Other misconceptions

Misconception: Women only get pregnant if they have reached orgasm.

Wrong! Ovulation is not affected by orgasm in sexual intercourse. No matter the woman has reached orgasm or not, as long as the man ejaculated inside the woman's body, there is a chance of pregnancy.



Misconception: Plastic bags or balloons can prevent pregnancy if there is no condom available.

Wrong! Plastic bags or balloons cannot cover the penis tightly and have a higher chance to slip off during sexual intercourse. Condoms are more reliable and comfortable.



There are a lot of different contraceptive medications and tools. Fellow sisters should consult a doctor before choosing any contraceptive methods to prevent any health issues. If you have more than one sexual partner, or your sexual partner may have other sexual partners, you should consider the risks of sexually transmitted infections and HIV.



If you have any enquiries, please try to contact Woman Health Centres or The Family Planning Association of Hong Kong:

Woman Health Centres:

http://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/cent_pwhs/cent_pwhs.html

The Family Planning Association of Hong Kong:

<http://www.famplan.org.hk/fpahk/en/template1.asp?style=template1.asp&content=about/location.asp>

Also, please feel free to contact us at our 24 hours emergency hotline 27701002 and find us by using the following apps:



AFRO 2770 1002

9669 8108

(Mon-Fri, 9a.m. – 10p.m.)

**AFRO 24 Hour Hotline
2770 1002**

This HIV/AIDS prevention part of project/programme is sponsored by the AIDS Trust Fund.

The content of this article represents the opinion of our organisation only. It does not represent the position of the AIDS Trust Fund.

AIDS Trust Fund is not responsible for any claims, demands or liabilities whatsoever arising from or in connection with the use of any information contained in this article or the participation of the sponsored project/programme.



ปัจจุบันมีการคุมกำเนิดหลากหลายวิธีที่แตกต่างกันและมีประสิทธิภาพ? ดำเนินเมืองเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดทางเลือดหรือไม่? นอกจากนี้จากความเสี่ยงของภัยเงียบแล้วเรื่องสำคัญที่ควรใส่ใจเราเป็นดังนี้เช่นใจวิธีใช้มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการป้องกันเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

วิธีการคุมกำเนิดที่ไว้ไป:

① ออร์โนนสังเคราะห์ / ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิด

วิธีใช้

มีสองประเภทหลักคือ:

(1) ยาคุมกำเนิดร่วม (COC) มีทั้งแบบแผง 21 วันหรือ 28 วันสำหรับแบบแผงทั้งสอง ยาเม็ดกรุจิกินในวันแรกของการมีประจำเดือน เมื่อใช้แบบแผง 21 วันควรจะมีการพัก 7 วันก่อนที่จะเริ่มแผงต่อไป สำหรับแบบแผง 28 วัน สามารถทานได้ต่อเนื่องเป็นประจำทุกวันโดยไม่ต้องหยุดพัก



(2) ยาโพร์เกลสโตรเจนเท่านั้น (POP) จะต้องกินเป็นประจำทุกวันโดยไม่หยุดพัก

ข้อดี:

- เชื่อถือได้มากด้วยอัตราความสำเร็จ 98% ใน การคุมกำเนิด
- ไม่สามารถหยุดได้ทุกเวลา
- ปรับปรุงสภาพผิว

ข้อเสีย / ผลข้างเคียง

- ปวดหัว คลื่นไส้
- อาการบวมหน้าหนังเขี้ยว
- เต้านมบวม

- หลอดเลือดแข็งตัว
- ไม่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

♥ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (ยา EC)

วิธีใช้:

มีสองประเภทหลักคือ:

- (1) ยาโพเรเกสโตรเจนจะต้องทานภายใน 72 ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน
- (2) อัซซีเตก Ulipristal: หนึ่งเม็ดจะต้องกินภายใน 120 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน

ข้อดี:

- สามารถนำมาใช้ได้หลังจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน

อเสีย / ผลข้างเคียง:

- ถึงแม้จะมีการใช้ยาอย่างถูกต้อง (ทานภายในไม่เกิน 72/120 ชั่วโมง) แต่ยังคงมีความเสี่ยง 2% ใน การตั้งครรภ์ หากมีการทานยาหลังจากช่วงเวลา คาดเดาไม่ถูก อาจจะต้อง ไม่ประสบความสำเร็จในการคุมกำเนิด

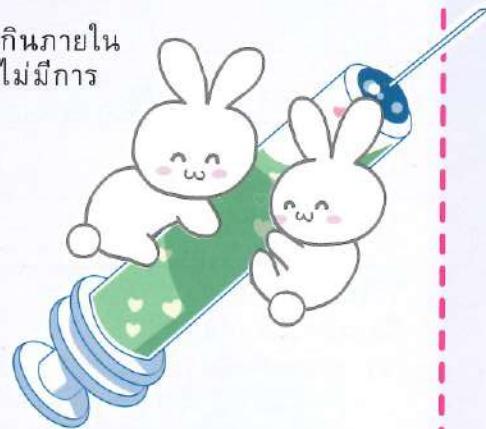
- ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ปวดเมื่อย
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ปวดท้อง ปวดหลัง เจ็บหน้าอกและบวม
- ไม่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

♥ แบบฉีด

วิธีใช้:

มีสองประเภทหลักคือ:

- (1) ยาที่มีโพเรสเทอโรน เท่านั้น: ฉีดทุกๆ 3 เดือน
- (2) ประเกต馏: ฉีดเดือนละครั้ง



ข้อดี:

- จากผลการวิจัยมีอัตราประสบความสำเร็จสูง โอกาสในการตั้งครรภ์สำหรับผู้หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิดแบบฉีดในปีแรก คือ 0.2-6%

- มีระยะเวลาการคุมกำเนิดที่ยาวนาน: สำหรับการฉีดแต่ละครั้ง ประสิทธิผลจะอยู่ได้นาน 1 หรือ 3 เดือน
- มีผลในการคุมกำเนิดทันทีหลังจากที่ฉีด

อเสีย / ผลข้างเคียง:

- จะต้องกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- มีผลข้างเคียงที่คล้ายกับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบกิน
- การตกไข่จะเกิดขึ้นได้หนึ่งปีหลังจากการฉีดยาครั้งล่าสุดเท่านั้น ไม่แนะนำสำหรับผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์ในระยะสั้น
- ไม่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

Q

ถ้าฉันเลิมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ฉันควรทำอย่างไร?

A: จะต้องกินยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้ผลในการคุมกำเนิด การกินยาที่ไม่สม่ำเสมอจะลดประสิทธิผลของการคุมกำเนิด ถ้าคุณเลิมกินยา ให้คุณรีบกินยาทันทีที่จำได้ ยาเม็ดต่อไปจะต้องกินในช่วงเวลา ที่กำหนดไว้ ยกตัวอย่างเช่น 12:00 เป็นเวลาที่กำหนดให้กินยาทุกวัน ถ้าในวันที่สามเวลา 04:00 คุณจำได้ว่าคุณเลิมกินยา ให้คุณกินยาทันทีที่คุณจำได้ และให้กินเม็ดต่อไปในเวลา 12:00 ของวันถัดไป นอกจากนี้ สำหรับการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งในระหว่างรอบประจำเดือนนี้ ควรเสริมยาเม็ดคุมกำเนิดด้วยวิธีการคุมกำเนิดภายนอกอีก ๑ ถ้ายาสองเม็ดหรือมากกว่า ได้ถูกเลิมกินภายในหัววันแรกของการเริ่มต้นของระบบนี้ และมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างนี้ คุณควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดฉุกเฉิน

Q

เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดแบบกินมีประสิทธิภาพมากกว่ายาคุมกำเนิดแบบฉีดหรือไม่? อัตราความสำเร็จของยาฉีดคืออะไร? ผลข้างเคียงคืออะไร?

A: ทั้งยาเม็ดคุมกำเนิดแบบกินและแบบฉีดระหว่างการตั้งครรภ์ใช้โดยรอบโวโนนั้งเคราะห์ซึ่งเปลี่ยนโครงสร้างของเยื่อบุมดลูกเพื่อให้ไข่ไม่สามารถผ่านลงในมดลูกได้นอกจากนี้หรือโวนสังเคราะห์สามารถเพิ่มความหนืดของสารคัดหลั่งรอบปากมดลูกเพื่อทำให้น้าอสุจิยากที่จะผ่านเข้ามาและเข้าสู่มดลูก หากใช้อย่างถูกต้อง ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบกินและแบบฉีดมีประสิทธิภาพสูงทั้งคู่



อัตราความล้มเหลวของยาเม็ดรายละเดือนดังนี้:

ยาเม็ดคุมกำเนิด (รวม)	0.1% - 8.0%
ยาเม็ดคุมกำเนิด (โพรเกสโตรเจนเท่านั้น)	0.5% - 10.0%
ยาฉีด (รวม)	0.2% - 0.4%
ยาฉีด (โพรเกสโตรเจนเท่านั้น)	0.1% - 0.6%

Q

เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินมีประสิทธิภาพหรือไม่?

A: แม้ว่ายาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการตั้งครรภ์ แต่มันไม่ได้มีประสิทธิภาพ 100% แม้จะมีการใช้งานอย่างถูกต้องก็ยังมีอัตราความล้มเหลวประมาณ 2% ถ้าผู้หญิงใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินสำหรับการคุมกำเนิดป่วยๆ ความเสี่ยงของการตั้งครรภ์จะสูงกว่าการใช้วิธีการคุมกำเนิดอื่น ๆ นี้คือเหตุผลที่ว่าทำไมยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินจึงไม่สามารถแทนที่ยาเม็ดคุมกำเนิดที่ต้องทานประจำได้ ระวัง: สำหรับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกันที่เกิดขึ้นหลังจากที่กินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ยาเม็ดเหล่านั้นจะไม่ป้องกันคุณจากการตั้งครรภ์ ดังนั้นสำหรับการคุมการเกิดในอนาคตมันจะดีกว่าที่เลือกวิธีการคุมกำเนิดในระยะยาว



② ห่วงอนามัย (IUD)

♥ วิธีการใช้งาน:

วิธีการใช้งาน:

การใส่ห่วงอนามัยจะต้องกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญที่ฝ่ายการฝึกอบรมทางคลินิก ก่อนดำเนินการ แพทย์จะดูประวัติและการตรวจส่องเกี่ยวกับกระดูกเชิงกรานเพื่อประเมินว่าผู้หญิงคนนั้นเหมาะสมที่จะดำเนินการก่อน หลังจากดำเนินการตามปกติ จะเป็นต้องมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง



มี IUD ส่องประเกทหลัก ที่มีเป็นรูปตัว T และอีกหนึ่งมีรูปร่างคล้ายร่ม สำหรับหงส์สองประเกทมีสายที่ด้านล่างสำหรับแพทย์ในการตรวจสอบหรือการตรวจส่องด้วยตนเอง หลังจากใส่ IUD รูปตัว T ด้วยรูปแบบที่แตกต่างกัน จะต้องมีการเปลี่ยนทุกๆ 5-10 ปี สำหรับ IUD รูปร่ม ก็จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกๆ 5 ปี

ข้อดี:

IUD เป็นวิธีคุมกำเนิดระยะยาว หลังจากที่ใส่เข้าไปแล้ว จะมีผลต่อการคุมกำเนิดจริงเหมือนกับคู่รักที่ต้องการคุมกำเนิดในระยะยาว เช่นผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดหลังการตั้งครรภ์ คนที่อายุมากมีลักษณะแล้วหรือไม่เต็มใจที่จะใช้วิธีการคุมกำเนิดอื่น ๆ ด้วยการใส่ IUD ผู้ที่ไม่เข้าเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์และจะไม่รู้สึกถึง IUD ตั้งนานความรู้สึกทางเพศและความพึงพอใจจะไม่ได้ลดลง หากคู่รักตัดสินใจที่จะตั้งครรภ์อีกครั้ง พวกเขายังสามารถปรึกษาแพทย์เพื่อเอา IUD ออก และโอกาสของการตั้งครรภ์จะคืนมาทันที มันมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูงมากเนื่องจากความเสี่ยงของการตั้งครรภ์สำหรับผู้หญิงที่ใช้ห่วงอนามัยในปัจจุบันเป็น 0.6-0.8% เท่านั้น

ข้อเสีย / ผลข้างเคียง / ภาวะแทรกซ้อน:

- ผลกระทบต่อการมีประจำเดือน: ครั้งแรกหลังจากการใส่ประจำเดือนอาจจะมาก มีตกขาวเพิ่มขึ้นและปวดประจำเดือนเล็กน้อย
- โรคอุจogeran อักเสบ (PID): โดยทั่วไปมีความเสี่ยงต่อของ PID แทรกซ้อน
- มดลูกทะลุ: เกิดขึ้น้อยกว่าหนึ่งในทุกๆ 1000 คน ปกติในระหว่างขั้นตอนการใส่ IUD ภาวะแทรกซ้อนของมดลูกทะลุ ได้แก่ เลือดออกภายใน ติดเชื้อและภาวะมีบุตรยาก
- การเคลื่อนไหวหรือขยับ IUD ออก: ที่เกิดขึ้นในทุกๆ ประมาณ 5% ของผู้ใช้ทั่วไป ปกติแล้วจะเกิดขึ้นใน 3 เดือนแรกของการใช้ IUD
- ไม่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

③ ไดอะแฟรม

♥ ไดอะแฟรม

ไดอะแฟรมเป็นอุปกรณ์ยางอ่อนนุ่มโดยรวมอยู่ภายในช่องคลอดเพื่อครอบปิดถูกก่อนการมีเพศสัมพันธ์ไดอะแฟร์มและเจลปั๊บเชือกสูจิที่ใช้กับมันทำหน้าที่เป็นตัวขัดขวางส่องชั้นเพื่อป้องกันนาสูจิจากการเข้าสู่เด็ก จึงป้องกันไม่ให้ไข่เจอกับสเปร์มเพื่อบังคับวิธีเจลปั๊บสูจิสามารถป่าเซลล์สูจิหรือลดระดับการทำงานของมนต์ได้



วิธีการใช้งาน:

ก่อนอื่น ให้ห้าเจลปั๊บเชือกสูจิทั้งสองด้านของโดยมายางและขอรอบๆ ใช้น้ำมือหรือตัวสอดในกรุสอดใส่ไดอะแฟร์มเข้าไปในช่องคลอดจนปิดหมดถูกครอบ จากนั้นจึงปล่อยนิ่มหรือเอาตัวสอดออก

ภายใน 6-8 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ไม่ควรเอาไดอะแฟร์มออกและไม่ควรส่วนล่างของคลอดไม่เช่นนั้นเจลปั๊บเชือกสูจิล่างออกไปแล้วไม่มีผลในการคุมกำเนิด หากมีเพศสัมพันธ์มากกว่าหนึ่งครั้งภายใน 6 ชั่วโมงหลังจากไปไดอะแฟร์มคุณสามารถหาเจลปั๊บเชือกสูจิในไดอะแฟร์มได้ใหม่ผ่านเว็บไซต์โดยไม่จำเป็นที่จะต้องนำไดอะแฟร์มออกมากและใส่กลับเข้าไปใหม่แต่ไดอะแฟร์มไม่สามารถคงอยู่ในร่างกายนานกว่า 2 ชั่วโมงหรือไม่เช่นนั้นมันจะส่งกลิ่นเหม็นหรือทำให้มีตักษาระบุเพิ่มขึ้น



ข้อดี:

มันจะถูกสอดใส่ก่อนการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น ไม่ต้องกินยาหรือฉีดยา และผู้ใช้ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานจากผลข้างเคียงของฮอร์โมนสังเคราะห์ มีโอกาสตั้งครรภ์ทันทีถ้าคุณหยุดใช้มัน

ข้อเสีย:

- 1) ผลกระทบคุมกำเนิดมีผลกระทบโดยจากการสอดใส่ไดอะแฟร์มอย่างถูกต้องหรือไม่ หากไม่ได้ใส่ย่างถูกต้องอาจจะไม่สามารถคุมกำเนิดได้เลย หากสอดใส่ย่างถูกต้อง ความเสี่ยงของการตั้งครรภ์สูงสุดอยู่ที่ 6%-20%
- 2) อาจนำไปสู่โรคระบาดบัสสาวะอักเสบ (การติดเชื้อกระเพาะบัสสาวะ) และท่อปัสสาวะอักเสบ
- 3) ทั้งไดอะแฟร์มและเจลปั๊บเชือกสูจิไม่สามารถใช้แยกกันได้ไม่เช่นนั้นจะไม่มีผลในการคุมกำเนิด
- 4) ไม่สามารถป้องกันเชื้อราไวรัสและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

④ ถุงยางอนามัย

♥ ถุงยางอนามัย

วิธีการใช้งาน:

- 1) เลือกถุงยางอนามัยที่มีขนาดเหมาะสม ไม่ใหญ่เกินไป ไม่เล็กเกินไป
- 2) ตรวจสอบหีบห่อเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีการร้าวไหลของน้ำมันหล่อลื่น และยังไม่หมดอายุ
- 3) นึกซองอย่างระมัดระวังและกดถุงยางอนามัยออกมากเบาๆ ระวังอย่าให้เกิดความเสียหายด้วยเล็บที่แหลมคม
- 4) ควรสวมถุงยางอนามัยที่อวัยวะเพศชายก่อนที่จะสัมผัสบริเวณอวัยวะเพศของผู้หญิง รวมทั้งบริเวณช่องคลอดและช่องคลอด
- 5) ไม่สามารถอุบัติถุงยางโดยการบีบหรือบิดเพื่อป้องกันไม่ให้ถุงยางอนามัยหลุด落ลงยังบนอวัยวะเพศที่แข็งตัว (ภาพที่ 1)
- 6) ค่อยๆ คลุกถุงยางอนามัยจนกว่าจะครอบทั้งอวัยวะเพศ (แผนภาพ 2)
- 7) หลังจากการปลดปล่อย จะต้องจับถุงยางอนามัยเอาไว้ตอนที่ถอนอวัยวะเพศออกมา ดูให้ดีว่าไม่นำอสุจิริ่วไหลออกมาก
- 8) จะต้องใช้ถุงยางใหม่สำหรับการมีเพศสัมพันธ์ในแต่ละครั้ง

ข้อดี:

- 1) ใช้ง่ายและสามารถซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งยาของแพทย์
- 2) จะไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงใดๆ ต่อร่างกาย
- 3) นอกเหนือจากการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพแล้ว ควรใช้ถุงยางอนามัยยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อราไวรัสและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์



ข้อเสีย:

- 1) ราคาค่อนข้างแพง
- 2) การใช้งานหรือการจัดเก็บที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อการคุมกำเนิด

อ้างอิง: สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย แผนกสุขภาพครอบครัวบริการสุขภาพครอบครัว

Q

ฉันจำเป็นต้องใช้สารหล่อลื่นบนถุงยางอนามัยสำหรับเพศชายหรือไม่?

A: ถุงยางอนามัยชายบางยี่ห้อได้ท่านามหล่อลื่นที่มีนาเป็นส่วนประกอบเพียงพอแล้วในระหว่างการผลิต โปรดจำไว้ว่า อายาใช้ถุงหล่อลื่นที่มีนามันเป็นส่วนประกอบ เช่นนามันมีบี นามันหอมระ夷 นามันนวดครีมทามือที่มีนามันเป็นส่วนประกอบ ฯลฯ เพื่อถุงยางอนามัยจะไม่ถูกทำลายหรือเกิดการกัดกร่อน

Q

การใช้ถุงยางอนามัยซ้อนกันสองชั้นในเวลาเดียวกันมีความปลอดภัยมากกว่าใช่หรือไม่?

A: ไม่ เนื่องจากถุงยางอนามัยทำจากลาเท็กซ์ (ยางชนิดหนึ่ง) การใช้ถุงยางอนามัยสองชั้นในเวลาเดียวกันจะทำให้มีโอกาสเสียหายมากขึ้น ดังนั้น อายาพยายามที่จะใช้ถุงยางอนามัยสองชั้นพร้อมกัน

ราคากลางๆ

ยาเม็ดคุมกำเนิด

ประมาณ \$80-150 ต่อแพ็ค¹
ราคากลางๆต่อวัน เนื่องจาก
การใช้ยา บริษัทยาที่ผลิต เมินดัน

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (ยา EC)

ราคา: ประมาณ \$200

แบบฉีด

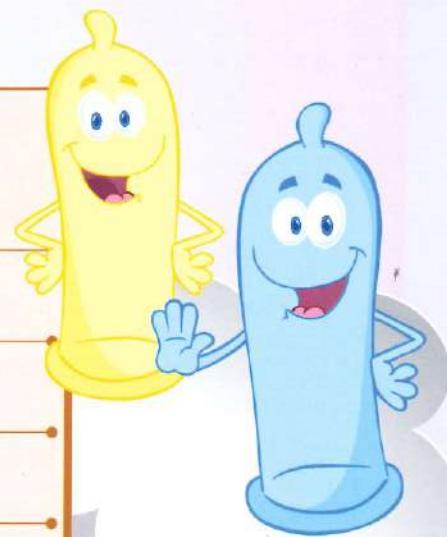
ราคา: ประมาณ \$100-200 ต่อการฉีด

ห่วงอนามัย (IUD)

ราคา: มีตั้งแต่หลักร้อยถึงหลักพันหรือญี่ปุ่นซองกง

ถุงยางอนามัย

ราคา: แตกต่างกันตามยี่ห้อ



ดำเนินเมืองเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดทางเลือก



นอกจากวิธีการคุมกำเนิดทั่วไปข้างต้น ยังมีตัวนานเมืองเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดทางเลือกที่วนเวียนอยู่ในสังคม อย่างไรก็ตาม วิธีการดังต่อไปนี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันคุณจากการตั้งครรภ์หรือป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

การหลั่งข้างนอก (วิธีการดึงออก)

การหลั่งข้างนอกหรือวิธีการดึงออกหมายถึงการถอนอวัยวะเพศของผู้ชายคนหนึ่งออกจากช่องคลอดของผู้หญิงคนหนึ่งก่อนที่จะสำเร็จความใคร่และปล่อยออกมานั่นเองช่องคลอด

ความเข้าใจผิด: วิธีการดึงออกสามารถป้องกันไม่ให้น้ำสุจิเข้าไปในร่างกายของผู้หญิงได้ไม่ถูกต้อง! น้ำสุจิ แบคทีเรียและไวรัสอาจจะยังคงเข้าไปในร่างกายของผู้หญิงได้ เพราะน้ำสุจิจำเป็นต้องถูกหลีกน้อยได้ในหลอดอกมาแม้กระทั่งก่อนการหลั่ง นอกเหนือจากนี้ ไม่ใช่ผู้ชายทุกคนที่ประสบความสำเร็จในการถอนอวัยวะเพศของเขากลอกมาก่อนที่จะหลั่งได้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้อัตราความล้มเหลวของการคุมกำเนิดสูงจากนี้ วิธีการดึงออกไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้



การเว้นระยะ

หลักการของวิธีนี้คือการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในรอบที่มีการตกไข่ (14 วันก่อนมีประจำเดือนถัดไป) เมื่อผู้หญิงคนนั้นอยู่ในช่วงที่สมบูรณ์ที่สุด

ความเข้าใจผิด: การเว้นระยะเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เป็นธรรมชาติและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ไม่ถูกต้อง! การเว้นระยะเป็นธรรมชาติ เพราะมันไม่ต้องพึงพาหรือเครื่องมือใดอย่างไรก็ตาม ใช่ว่าผู้หญิงทุกคนเชื่อถือมันได้ 曙光จะสูงภารมณ์และระดับความเครียดที่แตกต่างกันของผู้หญิงอาจมีผลต่อรอบประจำเดือนของพวกเขาราติกไปอีกด้วย ดังนั้นอัตราการประสบความสำเร็จของวิธีการคุมกำเนิดน้อยในระดับตา

ฟองน้ำคุมกำเนิด

ความเข้าใจผิด: การใช้ฟองน้ำสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่ถูกต้อง! การใช้ฟองน้ำธรรมดามีความสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ช้าๆ เนื่องจากฟองน้ำไม่สามารถป้องกันการหลั่งน้ำสemen ได้ แต่เมื่อฟองน้ำพิเศษที่ใช้ในการคุมกำเนิด ฟองน้ำคุมกำเนิดพิเศษเหล่านี้มีผลในการป้องกันน้ำสemen ได้ดีกว่า ฟองน้ำคุมกำเนิดควรจะใช้อย่างถูกต้องและใส่ไว้ในช่องคลอดอย่างถูกต้องเพื่อให้มีประสิทธิภาพ เพื่อนๆ หลายคนไม่ทราบวิธีการใช้มันซึ่งมีผลทำให้ลดประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลง นอกจากนี้ฟองน้ำคุมกำเนิดไม่สามารถป้องกันการแพร์ระบาดของการตั้งครรภ์ต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้น การใช้ถุงยางอนามัยจึงเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า



การคุมกำเนิดด้วยน้ำอุ่น

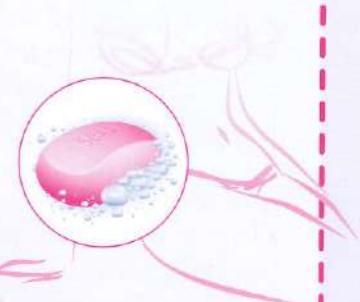
ความเข้าใจผิด: การอาบน้ำร้อนก่อนมีเพศสัมพันธ์สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้

ไม่ถูกต้อง! ทราบได้ที่น้ำอุ่นจะไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ น้ำอุ่นจะไม่สามารถป้องกันน้ำสemen ได้ แต่จะช่วยให้เกิดการตั้งครรภ์ น้ำร้อนไม่เกี่ยวอะไรกับนาฬิกา ไปช่องคลอดและมดลูก

การสวนล้างช่องคลอดเพื่อคุมกำเนิด

ความเข้าใจผิด: การสวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำหรือสบู่หลังจากที่มีเพศสัมพันธ์สามารถช่วยล้างนาฬิกาและป้องกันการตั้งครรภ์ได้

ไม่ถูกต้อง! อุจจาระน้ำที่ดีอย่างรวดเร็วไปยังไข่หลังจากที่เข้าสู่ร่างกายของผู้หญิง การสวนล้างช่องคลอดไม่สามารถล้างนาฬิกาออกไปได้ นอกจากรูปแบบ การใช้น้ำสบู่ไปยังช่องคลอดติดเชื้อและอักเสบได้



การคุมกำเนิดด้วยการกระโดด

ความเข้าใจผิด: การกระโดดขึ้นและลงหลังจากมีเพศสัมพันธ์สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้

ไม่ถูกต้อง! น้ำอุ่นสามารถเคลื่อนไหวในมดลูกได้ด้วยตัวเองการกระโดดขึ้นและลงไม่สามารถหยอดนาฬิกาออกจากร่างกายหรือป้องกันการตั้งครรภ์ได้ การเคลื่อนไหวของมันได้

ความเข้าใจผิดอื่น ๆ

ความเข้าใจผิด: สูตรตั้งครรภ์ได้ก็ต่อเมื่อพากเรอีกจุดสุดยอดเท่านั้น

ไม่ถูกต้อง! การตกไข่ไม่ได้รับผลกระทบจากการถึงจุดสุดยอดจากการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าผู้หญิงคนนั้นจะถึงจุดสุดยอดหรือไม่ก็ตาม ทราบได้ที่ผู้ชายหลังออกมากลายในร่างกายของผู้หญิง ก็ทำให้มีโอกาสในการตั้งครรภ์



ความเข้าใจผิด: ถุงยางอนามัยไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หากไม่มีถุงยางอนามัย

ไม่ถูกต้อง! ถุงยางอนามัยไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แม้ว่าจะครอบครองวัยรุ่นจะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ที่จะหลุดออกระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ถุงยางอนามัยมีความน่าเชื่อถือและสะดวกสบายมากกว่า



sexual intercourse positions

contraceptive method

sexually transmitted infection

มียาและเครื่องมือต่างๆ มาโดยสารสำหรับการคุมกำเนิด เพื่อนๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเลือกวิธีการคุมกำเนิด เพื่อป้องกันน้ำนมหายใจที่อาจเกิดขึ้นหากคุณมีคุณอนามากกว่าหนึ่งคนหรือคุณอนามของคุณอาจจะมีคุณอนามนึ่งคุณอนามของคุณคำนึงถึงความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และอาจไม่ว่าหากคุณมีคุณ





หากคุณมีข้อสงสัยใด ๆ กรุณาพิจารณาติดต่อศูนย์สุขภาพหรือสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งสหอง Kong:

ศูนย์สุขภาพผู้หญิง:

http://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/cent_pwhs/cent_pwhs.html

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งสหอง Kong:

<http://www.famplan.org.hk/fpahk/en/template1.asp?style=template1.asp&content=about/location.asp>

นอกจากนี้โปรดอย่าลังเลที่จะติดต่อเราได้ที่สายด่วนตลอด 24 ชั่วโมงในการถกเถียงของเรา 27701002 และหาเราโดยใช้แอพพลิเคชันไปนี้:



AFRO 2770 1002

9669 8108

(จันทร์ - ศุกร 9a.m. – 10p.m.)

AFRO 24 Hour Hotline

2770 1002

นี้ส่วนการป้องกันเอชไอวี / เอดส์ของโครงการ /

โปรแกรมการสนับสนุนจากกองทุนโรคเอดส์

เนื้อหาของบทความนี้แสดงถึงความเห็นขององค์กรของเราเท่านั้น

มนไม่ได้เป็นตัวแทนของตำแหน่งของกองทุนโรคเอดส์

โรคเอดส์กองทุนมีได้เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียกร้องได ๆ เรียกร้องหรือหนีลินได ๆ

ที่เกิดขึ้นจากหรือเกี่ยวข้องกับการใช้งานของข้อมูลได ๆ

ที่มีอยู่ในบทความนี้หรือมีส่วนร่วมของผู้ให้การสนับสนุนโครงการ / โปรแกรม