



ระวังนะ

อาจต้องไม่พร้อม





การมีเพศสัมพันธ์หรือ SEX ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น  
ไม่ว่าจะหญิงหรือชายต้องระวังเรื่องนี้ให้ดี  
เพราะหากพลาดพลั้งเกิดท้อง  
โดยที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่พร้อม  
จะส่งผลต่อชีวิตและอนาคต  
นำไปสู่การทำแท้งอย่างผิดกฎหมาย หรือ  
เด็กที่เกิดมาอาจกลายเป็นปัญหาสังคม  
เมื่อรู้จักรักแล้วก็ต้องรู้จักป้องกันและ  
ปฏิเสธเมื่อไม่พร้อม





หากยังไม่พร้อม  
อย่าเปิดโอกาส  
ตั้งแต่เพิ่งรู้จัก



หากยังไม่พร้อม อย่าเปิดโอกาสตั้งแต่เพิ่งรู้จัก นี่คือเทคนิคการป้องกันตัวไม่ให้ตกอยู่ในภาวะมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อมที่ผู้หญิงควรเรียนรู้เอาไว้

 **อย่าเปิดโอกาส** พยายามอย่าอยู่สองต่อสองกับผู้ชายในบรรยากาศที่เป็นใจ

 **ปลุกจิตสำนึกผู้ชาย** โดยใช้ประโยคว่า “เธอคงไม่ภูมิใจใจใช้ไหม ถ้าฉันยอมเป็นของเธอทั้งที่ยังไม่พร้อม” หรือ “ฉันรู้ว่าเธอรอให้ฉันพร้อมได้ เพราะเธอรักฉันและฉันก็มีเธอคนเดียว” เพื่อให้ความหวังและยกย่องเขาไปในตัว เป็นต้น

 **ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก** เช่น “ถ้ามีอะไรกันตอนนี้ พ่อแม่คงเสียใจ เพราะซิงสุกก่อนห้ามในวัยเรียน เป็นลูกสาวที่อกตัญญูและคงเป็นบาปติดตัวฉันไปตลอด”, “เธอไม่กลัวหรือหากวันข้างหน้าลูกสาวของเราจะเป็นของใครง่ายๆ แบบนี้” เป็นต้น

จำไว้ว่า ต้องรู้จักปฏิเสธให้เป็น เพื่อชีวิตและอนาคตของตัวเอง

# ประโยคปฏิเสธ พูดให้ไว

หาก **ชายหรือหญิงชวนไปค้างที่บ้าน** ควรกล่าวปฏิเสธ ดังนี้

“ผมไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้”

“ผมไม่สบายใจเลย เกรงจะทำให้คุณเสียหาย”

“ผมไม่ไปด้วย”

“ผมขอไม่ไป”

“ผมไม่ไป คุณคงเข้าใจนะครับ”

“อย่าดีกว่า ผมกลับละนะ”

“โอกาสหน้าก็แล้วกันนะครับ”

“คุณคงไม่ว่านะคะ”

“ไม่ไปดีกว่า ขอตัวนะคะ”

“เรากลับบ้านดีกว่า”

“เราแยกย้ายกันกลับเถอะค่ะ”

“เอาไว้วันหลังแล้วกัน”



หาก **ชายหรือหญิงขอมีเพศสัมพันธ์** ควรกล่าวปฏิเสธ ดังนี้

“ผมไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรากำลังทำสิ่งที่ไม่ควรนะครับ”

“ผมไม่สบายใจเลย เรื่องแบบนี้คุณเป็นฝ่ายเสียหายนะครับ”

“ผมคิดว่าเราควรหยุดเพียงแค่นี้ ผมไม่อยากให้คุณเสียหายครับ”

“เราอย่ามีอะไรกันเลย คุณคงเข้าใจนะครับ”

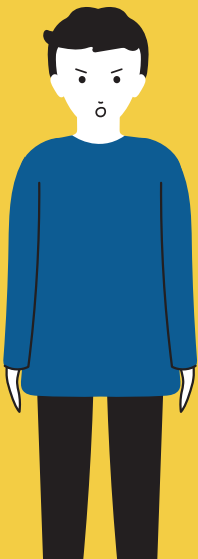
“ผมจะไม่ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้ ขอไปก่อนนะ”

“ผมจะไม่ทำแบบนี้ ผมขอตัวกลับนะครับ”

“ผมคิดว่าเราไปดูหนังสือกับเพื่อนๆ ในกลุ่มดีกว่า การอยู่ด้วยกันสองคนอย่างนี้”

“ผมคิดว่าเรากลับกันดีกว่า ผมจะไปส่งคุณเอง”

“ผมคิดว่าเราควรจะรองานกว่าเราทั้งสองคนมีความพร้อม สามารถรับผิดชอบเองได้ ผมขอตัวก่อนนะ”





“คุณคงไม่โกรธนะคะ”  
 “ไม่ไปดีกว่า ขอตัวนะคะ”  
 “ไม่ไปละนะ”  
 “เราเพิ่งคบกัน ฉันคิดว่ามันยังไม่ถึงเวลา”  
 “ถ้ารักต้องรอได้นะ”

“ถ้าท้องขึ้นมาจะทำยังไง”  
 “เกิดคนอื่นรู้เข้า ฉันจะเสียหาย”  
 “ฉันมีประจำเดือน”  
 “ไม่เอาหรอก ฉันกลัวพ่อแม่เสียใจ”

## ใส่ใจการคุมกำเนิด



ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม หรือเป็นเหตุสุดวิสัย สิ่งสำคัญที่สุดคือ การมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง เพราะการคุมกำเนิดจะช่วยป้องกันไม่ให้อสุจิในน้ำเชื้อของฝ่ายชายมีโอกาสเข้าไปผสมกับไข่สุกของฝ่ายหญิงภายในปีกมดลูก และป้องกันไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัวที่เยื่อบุโพรงมดลูก เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรหรือในภาวะที่ไม่พร้อม เพื่อไม่ให้เสียการเรียน ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เกิดปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง การหย่าร้าง เป็นต้น

## หลังข้างนอก...เสี่ยงตั้งครรภ์

หลายคนมักคิดว่าวิธีการคุมกำเนิดที่ง่ายและได้ผลคือการหลั่งภายนอกหรือการหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด ทั้งที่ความจริงแล้ววิธีนี้มีโอกาสพลาดตั้งท้องสูง เนื่องจากฝ่ายชายไม่สามารถถอนอวัยวะเพศออกได้ทันเวลา และอาจมีน้ำเมือกออกมาโดยยังไม่ถึงจุดสุดยอด จึงอาจตั้งท้องแม้ไม่ได้หลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด รวมถึงการนับระยะปลอดภัยแต่ไม่กินยาคุมกำเนิดก็มีโอกาสพลาดตั้งท้องได้ง่าย ดังนั้นการเรียนรู้อุวิธีคุมกำเนิดจึงเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันอย่างได้ผล

# วิธีคุมกำเนิด



วิธีคุมกำเนิดมีให้เลือกหลายวิธีและไม่ยาก แต่ใส่ใจที่จะป้องกัน มี 2 แบบ คือ

- 1 **แบบชั่วคราว** เหมาะกับชายหญิงที่ยังไม่แต่งงาน เช่น ฝังยาอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมฉุกเฉิน เป็นต้น
- 2 **แบบถาวร** เหมาะกับชายหญิงที่วางแผนครอบครัวในการมีบุตรหรือมีสภาพร่างกายไม่พร้อม วิธีนี้ใช้เมื่อไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร ได้แก่ การทำหมัน

## ชนิดยาคุมกำเนิด

### 1 ยาฝังคุมกำเนิด (Contraceptive Implants)

วิธีคุมกำเนิดแบบฝังถาวร โดยฝังหลอดบรรจุฮอร์โมนสังเคราะห์เข้าไปใต้ผิวหนังหรือท้องแขนส่วนบน ออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 ปีและ 5 ปี ตามชนิดของยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

**ข้อดี :** ไม่รบกวนการมีเพศสัมพันธ์ หยุดใช้ยาแล้วตั้งครรภ์ได้ตามปกติ

### 2 ห่วงอนามัย (Intrauterine Device)

วิธีคุมกำเนิดชนิดชั่วคราวที่ติและนิยมใช้ เหมาะกับสตรีที่มีบุตรแล้ว ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3-10 ปี ระยะเวลาขึ้นอยู่กับชนิดห่วงที่ใส่ วิธีนี้มีผลข้างเคียงและข้อห้ามค่อนข้างมาก ควรพบแพทย์เพื่อปรึกษาอย่างใกล้ชิด

**ข้อดี :** ประหยัด คุมกำเนิดได้นาน

### 3 ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral Contraceptive Pill)

ยาเม็ดที่ผู้หญิงกินทุกวันเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ชนิดที่นิยมใช้คือ ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนรวมชนิด Monophasic เป็นยาคุมกำเนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนแต่ละเม็ดเท่ากันทุกเม็ด ทั้ง 21, 24, 21+7, 24+4 เม็ด, โดย 7 และ 4 เม็ดหลังเป็นแปงหรือยาบำรุงเพื่อกินระหว่างมีประจำเดือน ปัจจุบันยาเม็ดคุมกำเนิดมีปริมาณฮอร์โมนรวมในปริมาณต่ำ รวมทั้งคุณสมบัติอื่นๆ ไม่ว่าจะ เป็นรักษาสิว แก้อาการต่างๆ ก่อนมีประจำเดือน อย่างดีดัดเต้านม ท้องอืดบวม ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เป็นต้น

**ข้อดี :** มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง

# วิธีกินยาคุมกำเนิด



## ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม

- เริ่มกินยาเม็ดแรกภายในวันที่ 1-5 ของรอบเดือน (นับจากวันแรกที่มีประจำเดือน)
- กินยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ดหลังอาหารหรือก่อนนอนทุกวันในเวลาใกล้เคียงกันจดหมดแผง
- ชนิด 28 เม็ดหรือ 24+4 เม็ด เริ่มกินแผงใหม่ที่โดยไม่ต้องรอให้ประจำเดือนมา
- ชนิด 21 - 22 เม็ด กินหมดแล้วให้หยุดยา 7 และ 6 วัน (รวมเป็น 28 วัน) แล้วจึงเริ่มแผงใหม่
- ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวมมีข้อดีคือ ลดอาการปวดประจำเดือน ลดโอกาสเกิดภาวะเลือดจาง มะเร็งรังไข่ มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และเนื้องอกเต้านมชนิดไม่ใช่มะเร็ง

## ถ้าลืมกินยาคุมทำอย่างไร?

- ถ้าลืมกินยา 1 เม็ดให้กินทันทีที่นึกได้แล้วกินต่อไปเวลาเดิม
- ถ้าลืมกินยา 2 เม็ด ให้กิน 1 เม็ดหลังอาหารเช้า รวม 2 วัน และกินหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนตามเดิม และอาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอย ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยหากมีเพศสัมพันธ์ในรอบเดือนนั้น
- ถ้าลืมกินยามากกว่า 2 เม็ดให้หยุดยา ระหว่างนี้คุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัยและเริ่มกินยาแผงใหม่เมื่อประจำเดือนมา หากประจำเดือนไม่มาให้รีบปรึกษาแพทย์



## ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว

- เริ่มกินภายในวันที่ 1-5 ของรอบประจำเดือน
- กินครั้งละ 1 เม็ดหลังอาหารเย็น
- กินติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยาจนหมดแผงคือ 28 เม็ด แล้วกินแผงใหม่ต่อได้เลย

## อาการข้างเคียงของยาคุมกำเนิด

- คลื่นไส้ อาเจียนในช่วงแรกที่ใช้ประมาณ 1-2 แผงแรก แนะนำให้กินหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้ายังไม่ดีขึ้น ให้เปลี่ยนมาใช้ยาคุมกำเนิดแบบที่มีปริมาณเอสโตรเจนต่ำลง
- เลือดออกกะปริบกะปรอย โดยเฉพาะยาชนิด Progestogen Only
- เป็นฝ้า น้ำหนักตัวเพิ่ม ปวดศีรษะ
- เจ็บตึงเต้านม เลือดประจำเดือนน้อยลง



### ยาฉีดคุมกำเนิด

ที่นิยมใช้เป็นยาฉีดทุก ๆ 3 เดือนหรือ 12 สัปดาห์ ป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง คุมกำเนิดได้นานถึง 3 เดือน ไม่ต้องกังวลว่าจะตั้งครรภ์

**ข้อดี :** ไม่มีผลกับการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ต้องกินยาคุมกำเนิดทุกวัน

**แม่ที่ให้นมบุตรก็สามารถใช้ได้**

### แผ่นแปะคุมกำเนิด (Patch)

ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน เมื่อแปะแผ่นยาที่ผิวหนังตัวยาจะค่อยๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง มีการป้องกันเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

**ข้อดี :** ไม่ต้องกินยาทุกวัน ระดับฮอร์โมนในเลือดสม่ำเสมอว่า ประสิทธิภาพใช้จริงสูงกว่า

### วงแหวนคุมกำเนิด (Vaginal Ring)

ภายในบรรจุฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน โดยแพทย์จะแนะนำและทำการใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิดในครั้งแรก หลังจากนั้นสามารถใส่และถอดด้วยตัวเองได้

**ข้อดี :** ไม่ต้องกินยาทุกวัน ระดับฮอร์โมนในเลือดสม่ำเสมอว่า ประสิทธิภาพใช้จริงสูงกว่า



## กุญยางอนามัย

เป็นถุงที่คลุมอวัยวะเพศชายในขณะร่วมเพศ ป้องกันไม่ให้น้ำอสุจิสัมผัสช่องคลอดขณะหลั่งน้ำกาม เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอ็ดส์ได้เป็นอย่างดี กุญยางอนามัยที่นิยมใช้ส่วนใหญ่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ (Latex Condom) บาง เหนียว ยืดได้มาก ไม่ขาดง่าย ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

### วิธีใช้กุญยางอนามัย

- เก็บไว้ใกล้มือในที่แห้งและเย็น สะดวกหยิบใช้ทุกครั้งที่ต้องการ
- ตรวจสอบวันหมดอายุก่อนใช้ ของไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมของแบบประมัตระวังไม่ให้เล็บมือเกี่ยวกุญยางอนามัยฉีกขาด
- ดึงกุญยางอนามัยออกจากซอง ใช้มือบีบปลายกุญยางแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชายให้ขอบที่มีมันอยู่ด้านนอก ถ้ากุญยางเป็นแบบปลายมนให้เหลือปลายไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อรับน้ำอสุจิและกันไม่ให้กุญยางแตก
- รูดให้ขอบกุญยางอนามัยถึงโคนอวัยวะเพศแล้วสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด
- การถอดกุญยางอนามัยหลังหลั่งอสุจิแล้ว ให้รีบถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดทันทีก่อนที่จะอ่อนตัวเพื่อไม่ให้กุญยางอนามัยหลุดตกค้างในช่องคลอดโดยใช้ทิชชูพันรอบโคนกุญยางอนามัยไม่ให้สัมผัสน้ำจากช่องคลอดด้านนอกกุญยางอนามัย เพราะอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากฝ่ายหญิงได้
- เมื่อจับที่ขอบกุญยางเพื่อกันหลุด รูดกุญยางออกหรือใช้นิ้วก้อยเกี่ยวด้านในของกุญยางก็ได้ ระวังอย่าให้น้ำอสุจิไหลออกมาเปราะเปื้อนที่ปากช่องคลอด ห่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถังขยะ ห้ามนำกุญยางมาใช้ใหม่



## กุญแจอนามัยสตรี

ประกอบด้วยวงแหวนภายนอกติดกับขอบถุงด้านปลายเปิด ยื่นออกมานอกปากช่องคลอด รองรับารสอดของอวัยวะเพศชายและวงแหวนภายในขนาดเล็กกว่าอยู่ในก้นถุง ช่วยให้สอดถุงยางเข้าไปในช่องคลอดได้ง่ายและไม่เลื่อนหลุด

### วิธีใช้

ใช้นิ้วมือที่ถนัดจับห่วงยางด้านที่ปลายตันแล้วบีบห่วงยางเข้าหากันให้มีรูปร่างเล็กลงแล้วค่อยๆ สอดใส่เข้าไปในช่องคลอดให้ลึกพอประมาณ และใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางสอดเข้าไปภายในถุงยางพร้อมกับดันก้นถุงยางเข้าไปอยู่ในช่องคลอดให้ลึกที่สุดจนชนปากมดลูก จากนั้นค่อยๆ จัดระเบียบที่สอดเข้าไปด้านในให้ไม่บิดเบี้ยวและจัดให้ขอบห่วงที่อยู่ภายนอกครอบอยู่ที่ปากช่องคลอดพอดี

## ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency Contraceptive Pill)

มีประสิทธิภาพการคุมกำเนิดต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดปกติ มี 2 แบบคือ

- 1 ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว** มีฮอร์โมนโปรเจสตินเจอนอย่างเดี่ยว ยา 1 แผงมี 2 เม็ด ให้กินครั้งแรก 1 เม็ดทันที แต่ไม่เกิน 12 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์แบบที่ไม่ได้ป้องกัน และ 12 ชั่วโมงต่อมาอีก 1 เม็ด แต่ถ้ากลัวลืมให้กินครั้งเดียว 2 เม็ดได้ทันที
- 2 ชนิดฮอร์โมนรวม** มีฮอร์โมนเอสโตรเจนด้วย กินครั้งแรก 4 เม็ดทันทีที่สะดวก แต่ไม่เกิน 12 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์แบบที่ไม่ได้ป้องกัน และ 12 ชั่วโมงต่อมาอีก 4 เม็ด ไม่ควรกินครั้งเดียว 8 เม็ด เพราะจะคลื่นไส้อาเจียนอย่างหนัก

## นับระยะปลอดภัย


วิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติโดยใช้การนับระยะปลอดภัยของการตกไข่ของผู้หญิง หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้จะไม่ตั้งท้อง โดยวิธีนับหน้า 7 หมายถึง 7 วันก่อนประจำเดือนมา และหลัง 7 หมายถึง 7 วันนับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนวันแรก คือระยะปลอดภัย วิธีนี้ใช้ได้เฉพาะผู้หญิงที่ประจำเดือนมาตรงเวลาและสม่ำเสมอเท่านั้น


**ข้อเสีย :** มีโอกาสพลาดและตั้งครรภ์สูงมาก

## ทางออก เพศสัมพันธ์ ที่ลืมนป้องกัน



การมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้ป้องกันมีความเสี่ยง ทั้งการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมและการติดโรคต่างๆ ตามมา แต่ถ้าพลาดไปแล้ว ทางแก้ที่ดีที่สุดคือ

 กินยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน เร็วที่สุดหลัง มีเพศสัมพันธ์หรือไม่เกิน 5 วัน

 ใส่ห่วงอนามัยฉุกเฉิน แนะนำให้ใส่ห่วงอนามัยชนิดหุ้มทองแดง เนื่องจากทองแดงเป็นพิษต่ออสุจิและไข่ เร็วที่สุดหลังมีเพศสัมพันธ์หรือไม่เกิน 5 วัน

จำไว้ว่าการกินยาคุมฉุกเฉินก่อนมีเพศสัมพันธ์ ไม่สามารถป้องกันอะไรได้ทั้งนั้น

ตรวจการตั้งครรภ์หลังการมีเพศสัมพันธ์แบบ ไม่ป้องกันได้ตั้งแต่ 3 สัปดาห์ขึ้นไป



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย  
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่ ชมรมสุขภาพวัยรุ่น มหาวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
- คู่มือการเรียนการสอน เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
- การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร <https://krupenka.wordpress.com/2013/01/28/การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย/>
- ไม่ได้ตั้งใจจะมีเพศสัมพันธ์ และไม่ได้ป้องกันทำไง <https://www.lovecarestation.com/ไม่ได้ป้องกันทำไง/>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา  
ศูนย์เรียนรู้สู่ภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)  
โทร. 02-343-1500 กต 3