

ยาคุมกำเนิด กินอย่างไรให้ถูกวิธี ป้องกันการตั้งครรภ์ได้แน่นอน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย . เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับ วิธีการกินยาคุมกำเนิด อย่างถูกวิธีในแต่ละประเภท เพื่อประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างสูงสุด เพราะสาว ๆ หลายคนอาจจะยังไม่เข้าใจว่าจะต้องกินอย่างไร หรือกินแล้วตั้งครรรภ์ขึ้นมาเสียอย่างนั้น มาดูรายละเอียดต่างๆ กันค่ะ

ยาคุมกำเนิด มีกี่ชนิด?

จริงๆ แล้วในร้านขายยาตามท้องตลาด มียาคุมอยู่ มากมายหลายชนิด แต่ชนิดที่ได้รับความนิยม หรือ ใช้กันบ่อยๆ คือชนิด 21 วัน และชนิด 28 วัน โดย ทั้งสองแบบนี้จะมียาให้ทานทั้งหมด 2 แผง

1. ยาคุมชนิด 21 วัน – ต้องทานแผงแรกให้หมด ก่อน จากนั้นหยุดทานยาไป 7 วัน แล้วค่อยเริ่มทาน ยาแผงที่สอง

2. ยาคุมชนิด 28 วัน – สามารถทานยาทั้งสองแผง ติดต่อกันได้เลย ไม่ต้องหยุดรอ

ควรกินยาคุมกำเนิดเมื่อไร?

เราควรกินยาคุมตั้งแต่ช่วงวันแรก ถึงวันที่ 5 ของ การมีประจำเดือน กล่าวคือ หากมีประจำเดือนวัน แรก ในวันที่ 12 พ.ค. เราก็ควรเริ่มกินยาคุมตั้งแต่วันที่ 12 พ.ค. ได้เลย แต่หากไม่สะดวก หรือลืม ก็ ยังสามารถเริ่มทานในวันที่ 13-16 พ.ค. ได้ นั่นคือ เราสามารถกินยาคุมได้ภายใน 5 วันแรกของการมี ประจำเดือนนั่นเอง

กินยาคุมกำเนิดอย่างไร?

เราควรกินยาคุมโดยเรียงลำดับตามลูกศรบนแผงยา ตั้งแต่เม็ดแรกไปถึงเม็ดสุดท้าย (ไม่ใช่กินยาจะกิน เม็ดไหนก็กินเม็ดนั้นออกมา) และควรเลือกกินยา ในเวลาเดียวกันของทุกๆ วัน เช่น คุณอาจจะชอบ กินยาตอนเช้า ก็ต้องกินตอนเช้าของทุกวัน โดยตั้ง เวลาไว้ที่ 7 โมงเช้าของทุกวัน เป็นต้น

ยาคุมกำเนิด มีอาการข้างเคียงหรือไม่?

สาว ๆ บางคนอาจจะมีอาการข้างเคียงจากการกินยา คุม เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ ของการกินยาคุมได้ แต่หาก กินไปยาคุมไปหลายเดือนแล้ว ยังมีอาการเหล่านี้อยู่ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทันที เพราะอาจ ไม่ใช่เรื่องปกติก็ได้

การกินยาคุมกำเนิดเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นหนึ่งใน วิธีการคุมกำเนิดที่ปลอดภัย และได้ผลจริง ดังนั้น ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องเขิน หรือมองว่าเป็นเรื่องน่าอาย นะคะ เราารู้จักดูแลตัวเองก็เป็นเรื่องที่ต้องแล้ว สิ่ง ที่ควรระวังคือ ต้องทานอย่างถูกวิธี และระมัดระวัง ในการมีเพศสัมพันธ์กับใครมากกว่า ต้องมั่นใจว่า คู่ของเราไม่มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ดี ไม่เป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หากเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็ ไม่มีอะไรที่น่าเป็นห่วงค่ะ

งานที่สุจริตทุกงานล้วนเป็นงานที่มีเกียรติคน
สุจริตทุกคนล้วนเป็นคนที่น่านับถือ
- ท่าน ว.วชิรเมธี -



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

