**อนามัยการเจริญพันธุ์ (Reproductive Health)**



**ความหมาย:**        หมายถึง “ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากกระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ของทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุของชีวิต ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข”
        ขอบเขตของอนามัยการเจริญพันธุ์ในประเทศไทย ประกอบด้วย 10 เรื่อง ดังนี้
            1. การวางแผนครอบครัว เพื่อสนับสนุนให้คนไทย มีขนาดครอบครัวที่เหมาะสมตามความต้องการหรือศักยภาพของแต่ละครอบครัว
            2. การอนามัยแม่และเด็ก เพื่อดูแลสุขภาพของหญิงทั้งก่อนการตั้งครรภ์  ระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด เพื่อให้แม่มีการตั้งครรภ์และการคลอดที่ปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรงและได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ
            3. โรคเอดส์ ให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแก่ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ตลอดจนควบคุมป้องกันและให้การรักษาแก่ผู้ที่เป็นโรค
            4. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ เฝ้าระวังผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ให้ความรู้และให้บริการตรวจวินิจฉัยโรคอย่างรวดเร็วและถูกต้อง
            5. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ควบคุม ป้องกัน และรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคติดเชื้ออื่น ๆ ของระบบสืบพันธุ์
            6. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ป้องกัน และดูแลรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแท้งได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งจัดให้มีการแท้งที่ปลอดภัย และสามารถเข้าถึงบริการนั้นด้วย
            7. ภาวะการมีบุตรยาก ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และให้การปรึกษา ตลอดจนการให้ บริการแก่ผู้ที่มีภาวะการมีบุตรยากตั้งแต่แรก
            8. เพศศึกษา ให้ความรู้ และให้การปรึกษา ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษาแก่ประชากรทุกกลุ่มอายุ ส่งเสริมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและการมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศอย่างเหมาะสม
            9. อนามัยวัยรุ่น ให้ความรู้และให้คำปรึกษา ในเรื่องเพศศึกษา บทบาทหญิงชาย การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบและปลอดภัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการให้บริการอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างเป็นมิตร และตามความต้องการของวัยรุ่น
            10. ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ ให้ความรู้และคำแนะนำในการปฏิบัติตน เพื่อให้ประชากรกลุ่มนี้มีสุขภาพดี ใช้ชีวิตยืนยาว และใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและครอบครัว

**การเลือกวิธีคุมกำเนิด**

ผู้ชายและผู้หญิง เมื่อโตเป็นหนุ่มสาวก็พร้อมที่จะสร้างครอบครัวและมีบุตร ในปัจจุบันวัฒนธรรม ค่านิยมแบบสังคมตะวันตกเริ่มเข้ามาในประเทศทำให้คนมีเพศสัมพันธ์ในช่วงอายุน้อยลง สภาวะเศรษฐกิจมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้จำเป็นต้องมีการวางแผนครอบครัวเพื่อกำหนดจำนวนบุตร และระยะเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่คู่สมรสจะได้มีเวลาสร้างฐานะ และปรับตัว การคุมกำเนิดที่มีให้เห็นอยู่ทั่วไปเช่น การรับประทานยาคุมกำเนิดซึ่งสามารถวางขายตามร้านขายยา ท่านผู้อ่านสามารถซื้อหามารับประทานได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ แต่ท่านทราบหรือไม่ ว่ายาคุมกำเนิดก็มีผลเสีย หากใช้ไม่ระวังก็สามารถทำให้เกิดผลข้างเคียงของยา นอกจากเหตุผลดังกล่าวปัญหายังมีเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทำให้ท่านผู้อ่านต้องเรียนรู้ และสามารถเลือกวิธีคุมกำเนิดได้อย่างถูกต้อง

หลักการคุมกำเนิดคือการป้องกันไม่ให้อสุจิของฝ่ายชายปฏิสนธิกับเซลล์ไข่ของฝ่ายหญิง หรือหากปฏิสนธิก็เป็นการป้องกันไม่ให้ตัวอ่อนนั้นฝังตัวที่มดลูก ซึ่งมีวิธีการต่างๆ หลายวิธี การคุมกำเนิดในปัจจุบันมีมากมายหลายวิธีให้เลือกตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น การใช้ยาคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย ซึ่งปัจจุบันมีทั้งของเพศชายและเพศหญิง การใช้หมวกครอบปากมดลูก การใช้ฟองน้ำ การใช้สารฆ่าเชื้ออสุจิ การใช้ฮอร์โมนแท่งฝังใต้ผิวหนัง หรือการคุมกำเนิดโดยวิธีธรรมชาติคือการนับวัน และการหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด ซึ่งวิธีการเหล่านี้ถือเป็น การคุมกำเนิดชั่วคราว คือถ้าหยุดคุมกำเนิดก็จะกลับมาตั้งครรภ์ได้ และอีกวิธีหนึ่งที่เรียกว่าการทำหมัน ถือเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร โดยการผ่าตัดท่อนำไข่ให้ขาดจากกัน หรือการทำให้ท่อนำไข่อุดตัน หรือการการทำหมันถาวรในชายโดยการตัดผูกท่อนำอสุจิ



สำหรับการที่จะเลือกใช้วิธีใดให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของผู้ขอรับบริการ ควรจะต้องตอบคำถามเหล่านี้ก่อน

1. ลักษณะสม่ำเสมอของรอบระดูเป็นอย่างไร
2. ความถี่ห่างของการมีเพศสัมพันธ์เป็นอย่างไร
3. ลักษณะงานของท่านที่จะทำให้ท่านสามารถทานยาได้ตรงเวลาหรือไม่
4. การตั้งครรภ์ที่อาจจะเกิดขึ้น จะมีอันตรายต่อสุขภาพมากน้อยเพียงไร
5. ท่านยังต้องการมีบุตรอีกหรือไม่
6. ท่านมีความเสี่ยงต่อการใช้ฮอร์โมนบ้างหรือไม่ เช่นกรณีที่ท่านสูบบุหรี่ อายุเกิน 35 ปี มีโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานหรือไม่
7. ถือเป็นข้อที่จำเป็นที่สุดคือ ท่านต้องขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อน เพื่อเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับท่าน

**การเลือกวิธีคุมกำเนิด**

1. การเลือกวิธีคุมกำเนิดขึ้นกับปัจจัยหลายๆ อย่างเช่น สุขภาพ ความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์ จำนวนของคู่นอน ความต้องการมีบุตรในอนาคต
2. วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์ และปลอดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คือการไม่มีเพศสัมพันธ์
3. ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอควรจะใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีด ใส่ห่วง
4. ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ไม่บ่อย ให้ใช้ ถุงยางอนามัย
5. ผู้ที่มีคู่นอนหลายคนหรือต้องการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ให้ใช้ถุงยางอนามัย
6. ถ้าไม่แน่ใจว่าแฟนมีโรคติดต่อหรือไม่ไม่ควรที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย
7. ผู้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการวางแผนเช่น ถูกข่มขืนควรใช้ยาคุมชนิดหลังร่วมเพศ
8. นอกจากปัจจัยดังกล่าวยังต้องพิจารณาถึงประสิทธิภาพของการคุมกำเนิดด้วยตารางแสดงประสิทธิภาพของการคุมกำเนิด

เมื่อคุมกำเนิดอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา 1 ปี ในสตรี100คน จะพบว่ามีอัตราการตั้งครรภ์ดังนี้

* **ตั้งครรภ์น้อยกว่า 1%** ได้แก่ การฝังยา, การใส่ห่วงอนามัย, การทำหมันหญิง
* **ตั้งครรภ์ 6-12%** ได้แก่ การฉีดยาคุมกำเนิด, การใช้ยากินคุมกำเนิด, แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด, ห่วงวงแหวนใส่ช่องคลอด, หมวกครอบปากมดลูก
* **ตั้งครรภ์ มากกว่า18%** ได้แก่ ถุงยางอนามัย, สารเคมีฆ่าตัวอสุจิ, การนับวันปลอดภัย

**วิธีการคุมกำเนิดโดยการนับวันที่ที่ปลอดภัย**

1. การนับวันที่ที่ปลอดภัย หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า "ก่อน 7 หลัง 7" ซึ่งหมายถึงนับจากวันที่มีประจำเดือนคราวที่แล้ว โดยคาดการณ์ว่าประจำเดือนจะมาอีกครั้งเป็นวันที่เท่าไร โดยช่วงก่อนประจำเดือนรอบใหม่มา 7 วัน และนับจากที่มีประจำเดือนมา ต่อไปอีก 7 วัน เบ็ดเสร็จรวม 14 วัน นับเป็นช่วงที่ปลอดภัย
2. เป็นวิธีการควบคุมกำเนิดแบบวิถีธรรมชาติ ทั้งนี้ในการนับจะได้ผลดีเมื่อมีรอบเดือนมาสม่ำเสมอ เป็นรอบที่แน่นอน แต่ก็เสี่ยงต่อการจำวันผิดพลาด ถ้าไม่ได้มีการจดบันทึก
3. อีกประการหนึ่งคือ ช่วงที่มีประจำเดือนปากมดลูกจะเปิดเพื่อให้ขับเลือดออก ถ้ามีเพศสัมพันธ์ช่วงนั้นมีโอกาสที่จะติดเชื้อทำให้มดลูกอักเสบ มีมากกว่าช่วงปกติ เพราะเชื้ออสุจิจะนำเอาเชื้อโรคภายนอก เข้าสู่โพรงมดลูกที่มีการลอกหลุดทำให้เกิดปัญหาได้

**วิธีการคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์**

1. การนำวิธีคุมกำเนิด มาใช้หลังจากมีเพศสัมพันธ์แล้ว พบได้มากในสังคมปัจจุบัน เพราะมีอิสระในการหาซื้อยา และมีอิสระในเรื่องเพศ
2. วิธีการคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์มีหลายวิธี เช่น การรับประทานยาคุมกำเนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง เพื่อป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อน โดยเพิ่มการเคลื่อนไหว บีบตัวของมดลุกและท่อนำไข่ ทำให้การผสมกันระหว่างไข่ และเชื้ออสุจิเป็นไปได้ยาก ยากลุ่มนี้ชื่อ ออพรอล (Ovral) โดยรับประทานครั้งเดียว 4 เม็ด หลังร่วมเพศ พบว่า มีผลคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์ได้ อาการข้างเคียงจากยา คือ คลื่นไส้ อาเจียน พบได้บ่อย ปัจจุบันจึงไม่ค่อยนิยมใช้กัน
3. ยาอีกชนิดที่นำมาใช้คือ โพสตินอร์ (Postinor) ซึ่งมีปริมาณโปรเจสตินสูง เป็นยาที่นิยมใช้เพื่อคุมกำเนิดฉุกเฉินหลังมีเพศสัมพันธ์อย่างแพร่หลาย แต่ความเป็นจริงแล้ว ไม่ควรรับประทานมากกว่า 4 เม็ดต่อเดือน และควรใช้หลังร่วมเพศภายใน 3 ชั่วโมง ไม่ควรเกิน 12 ชั่วโมง แต่อาจเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้
4. การใช้ห่วงอนามัยคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์ก็มีการนำมาใช้ โดยใส่ห่วงอนามัยภายใน 5 วันหลังมีเพศสัมพันธ์ นับว่าป้องกันการตั้งครรภ์ก็ได้ผลดี

**ยาเม็ดคุมกำเนิด**

1. ปัจจุบันวิธีคุมกำเนิดที่ได้รับความนิยมสูงสุด และใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลกคือ การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด สำหรับประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน มีสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงาน ปัจจุบันยาเม็ดคุมกำเนิดมีประสิทธิภาพสูงมาในการป้องกันการตั้งครรภ์ และมีอาการข้างเคียงรวมทั้งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญอาหารของร่างการน้อย นอกจากนี้ยาเม็ดคุมกำเนิดยังมีประโยชน์ในการลดโอกาสเกิดโรคต่างๆ ทางนรีเวช เช่น การตั้งครรภ์นอกมดลูก ถุงน้ำรังไข่ และการอักเสบในอุ้งเชิงกราน เป็นต้น
2. ยาเม็ดคุมกำเนิดที่ใช้กันโดยทั่วไปเป็นชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งหมายถึง ฮอร์โมนสังเคราะห์เอสโตรเจนและโปรเจสติน ฮอร์โมนทั้งสองชนิดมีหน้าที่หลักในการระงับการตกไข่ และทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกไม่เหมาะสมกับการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้ว นอกจากนี้โปรเจสตินยังทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น ทำให้อสุจิผ่านได้ยาก และมีผลโดยตรงต่อตัวอสุจิทำให้ไม่สามารถผสมกับไข่ได้
3. การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ควรเริ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแรกในวันที่ 5 วันแรกของรอบเดือนและควรรับประทานหลังอาหารในเวลาเดียวกันทุกวัน สำหรับยาคุมชนิด 28 เม็ด ให้รับประทานเรียงตามลูกศรติดต่อกันทุกวัน เมื่อหมดแผงแล้วให้เริ่มแผงใหม่ในรุ่งขึ้น
4. ยาคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด มีฮอร์โมนจริงๆ 21 เม็ด ส่วนอีก 7 เม็ดเป็นวิตามินไม่มีฮอร์โมน เพื่อป้องกันการลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแผงใหม่ สำหรับยาคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด เป็นฮอร์โมนทั้ง 21 เม็ด เมื่อรับประทานหมดแผงแล้ว 7 วัน แล้วจึงเริ่มยาแผงใหม่
5. หากลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด 1 เม็ด ให้รับประทานเม็ดนั้นทันทีที่นึกได้ และรับประทานเม็ดที่เหลือต่อไปตามเวลาจนหมดแผง ถ้าลืมรับประทาน 2 เม็ดให้รับประทานวันละสองเม็ดสองวัน โดยรับประทานเพิ่มหนึ่งเม็ดหลังอาหารเช้าสองวัน และมื้อเย็น หรือก่อนนอน รับประทานเหมือนเดิม ถ้าลืมใน 1-7 เม็ดแรก ต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดชนิดอื่นร่วมด้วยเช่น การใช้ถุงยางอนามัย ถ้าลืมรับประทาน 3 เม็ด ให้หยุดยาเพื่อรอให้ประจำเดือนมา โดยระหว่างรอประจำเดือนมาให้ใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นเช่น ถุงยางอนามัย เมื่อประจำเดือนมาแล้วให้เริ่มรับประทานแผงใหม่ภายใน 5 วันแรกของประจำเดือน แต่ถ้ายาเม็ดที่ที่ลืมรับประทาน เป็นเม็ดที่ 15-21 ของแผงซึ่งเป็นฮอร์โมน เมื่อรับประทานยาจนหมดไม่ต้องเว้นระยะ 7 วัน และควรใช้วิธีการคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยเช่น การใช้ถุงยางอนามัย
6. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดไมโครโดส เป็นชนิดที่ประกอบด้วยโปรเจสตินขนาดต่ำ ข้อดีของยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดนี้คือ ไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ จึงไม่มีผลต่อปริมาณและคุณภาพของน้ำนมขณะให้นมบุตร และไม่มีอาการข้างเคียงทางระบบหัวใจและหลอดเลือด แต่ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ค่อนข้างต่ำ และมักทำให้มีเลือดออกกะปริดกะปรอยด้วย

**ยาฉีดคุมกำเนิด**

1. ฮอร์โมนที่ใช้ในยาฉีดกำเนิดมักเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดโปรเจสติน การคุมกำเนิดชนิดนี้มีประสิทธิภาพสูง ออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน และอาการค้างเคียงต่ำ องค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกายอมรับและจดทะเบียบให้ฮอร์โมนชนิด Depot MedroxyProgesterone Acetate (DMPA) ปัจจุบันยาฉีดคุมกำเนิดเป็นที่นิยม และมีแนวโน้มจะใช้เพิ่มขึ้นทั่วโลก
2. กลไกการป้องกันการตั้งครรภ์ ยาฉีดคุมกำเนิด DMPA มีฤทธิ์ระงับการตกไข่ ทำให้เมือกที่ปากมดลูกเหนียวข้น เชื้ออสุจิจึงผ่านเข้าไปได้ยาก และยังทำให้สภาพของเยื่อบุโพรงมดลูกไม่เหมาะสมกับการฝังตัวของตัวอ่อน โดยทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกมีลักษณะบางหรือฝ่อ นอกจากนี้ยังทำให้หลอดมดลูกบีบตัวน้อยลงทำให้ไข่เดินทางไม่เป็นไปตามปกติ และลดความสามารถของอสุจิที่ผสมกับไข่ด้วย
3. การฉีดยาคุมกำเนิด ควรเริ่มฉีดภายในวันที่ 1-5 ของรอบเดือน ถ้าเป็นการฉีดหลังคลอดบุตร ให้ฉีดยาฉีดคุมกำเนิดภายหลังคลอดบุตรเป็นเวลา 4-6 สัปดาห์ อาจฉีดทันทีหลังคลอด โดยพบว่ายาฉีด DMPA ไม่ทำให้ปริมาณน้ำนมลดลง และไม่มีผลต่อการพัฒนาการของทารก ภายหลังจากการฉีดเข็มแรกควรฉีดเข็มต่อไปทุก 12 สัปดาห์ หรือ 84 วัน
4. ยาฉีด DMPA ออกฤทธิ์นาน 3 เดือน ไม่จำเป็นต้องใช้ทุกวันเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด จึงไม่ต้องกลัวการหลงลืมเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดยังมีประสิทธิภาพสูง มีอาการข้างเคียงน้อยทำให้เลือดออกทางช่องคลอดน้อยกว่ารอบระดูปกติ
5. อาการข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิด อาจทำให้เลือดออกกระปริดกระปรอย ซึ่งมักพบใน 3 เดือนแรกหลังฉีดยา หลังจากนั้นเลือดที่ออกจะน้อยลง เมื่อฉีดเข็มต่อๆ ไป อย่างไรก็ตามควรได้รับการตรวจหาสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้มีเลือดออกกระปริดกระปรอยด้วย นอกจากนี้การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด ไม่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดเป็นมะเร็งปากมดลูกแต่อย่างใด
6. ยาฉีด DMPA ทำให้สตรีส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่ม 1-5 กิโลกรัมใน 1 ปี จึงควรรับประทานอาหารที่เหมาะสม และออกกำลังกายร่วมด้วย ถ้าน้ำหนักเพิ่มมากหรือรวดเร็ว โดยไม่มีสาเหตุอื่นอาจเปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด

**ยาคุมกำเนิดชนิดฝัง (Norplant)**

1. เป็นยาคุมที่ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสตินลักษณะเป็นหลอดซิลิโคน ใช้ฝังบริเวณต้นแขนด้านใน โดยฮอร์โมนจะค่อยๆ ถูกปลดปล่อยสู่ร่างกายช้าๆ
2. มีผลคุมกำเนิดนานประมาณ 5 ปี เหมาะสำหรับผู้มีบุตรเพียงพอแล้ว หรือต้องการเว้นระยะห่างของการมีบุตรนานๆ
3. ปัจจุบันสะดวกสามารถรับบริการได้ตามโรงพยาบาลของรัฐ และคลินิคทั่วไป

**การใส่ห่วงอนามัย (IUD)**

1. เป็นการคุมกำเนิดที่นิยมทำกันในสตรี ที่ต้องการคุมกำเนิดนานๆ อาจใส่หลังคลอดหรือช่วงประจำเดือนมา
2. ปัจจุบันมีห่วงที่นิยมใช้อยู่ 2 แบบ คือ คอปเปอร์ที (CU-T) และมัลติโหลด (Multiload) การใส่ห่วงอนามัยต้องอาศัยบุลากร ที่ผ่านการอบรมด้านเทคนิคเพราะห่วงจะต้องใส่เข้าไปอยู่ในโพรงมดลูก
3. ห่วงสามารถคุมกำเนิดได้นานประมาณ 3 ปี หลังใส่อาจมีอาการปวดเกร็งท้องได้ ห่วงอนามัยไม่เหมาะกับ คนที่มีโอกาสติดเชื้อง่าย เช่น เป็นโรคเบาหวาน รับประทานยากดภูมิ เป็นมะเร็งหรือมีเพศสัมพันธ์แบบเปลี่ยนคู่บ่อย เพราะที่บริเวณต่อจากห่วงจะมีเชือกต่อออกมาบริเวณปากมดลูก ใช้เป็นตัวตรวจสอบสอบว่าห่วงยังอยู่ในตำแหน่งปกติหรือไม่ เชือกนี้จะเป็นจุดที่เชื้อเข้าสู่มดลูกได้
4. นอกจากตรวจสอบดูเชือกแล้วต้องได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละครั้ง หรือเมื่อมีความปกติ เช่น เลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องเกร็ง หรือคลำเชือกไม่พบ

**การสวมถุงยางอนามัยสตรี (Diaphragm)**

1. เป็นถุงยางขนาดค่อนข้างใหญ่ให้ผู้หญิงสวมก่อนมีเพศสัมพันธ์มีมานานแล้ว แต่เพิ่งมาเพิ่มความนิยมช่วงที่มีการนำเอามาใช้ป้องกันโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์
2. ปัจจุบันออกแบบใช้สะดวกขึ้น ไม่รำคาญ ใช้ง่าย ใช้ครั้งเดียวทิ้ง เหมาะสำหรับการคุมกำเนิด และป้องกันการติดเชื้อ กรณีผู้ชายปฏิเสธถุงยางอนามัยแบบผู้ชาย

**การสวมถุงยางอนามัยผู้ชาย (Condom)**

1. เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ง่ายสะดวก และมีความปลอดภัย ในการป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ หนองใน แผลริมอ่อน ซิฟิลิส แต่ไม่อาจป้องกันการติดเชื้อไวรัสมะเร็งปากมดลูกได้
2. เทคนิควิธีการใช้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ กล่าวคือ ต้องมีการพิจารณาถึงคุณภาพ และชนิดของถุงยาง โดยดูวันหมดอายุ การฉีกซองต้องระวังถุงยางจะรั่วขาด การสวมต้องขณะอวัยวะเพศชายแข็งตัว โดยบีบที่ปลายถุง แล้วสวมเพื่อให้ส่วนปลายเป็นที่รองรับน้ำอสุจิที่จะหลั่งออกมา ห้ามใช้วาสลินหรือน้ำมันเป็นสารหล่อลื่น แต่ให้ใช้เจลหรือน้ำแทน เมื่อใช้เสร็จการถอดต้องใช้กระดาษทิชชูพันรอบ แล้วดึงออกมานำทิ้งในภาชนะที่จัดไว้ เป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย หาง่าย ราคาไม่แพง

**การคุมกำเนิดแบบถาวร**

1. ในผู้หญิงอาจทำหลังจากคลอดขณะอยู่โรงพยาบาลภายใน 1 สัปดาห์แรก เรียกว่า หมันเปียก สะดวกสำหรับผู้ที่มีบุตรพอเพียง การผ่าตัดใช้เวลาไม่นาน โดยทำการผูก และตัดท่อนำไข่ การทำวิธีนี้อาจทำร่วมกับผ่าตัดช่องท้องอย่างอื่น หรือทำช่วงไหนก็ได้เรียกหมันแห้ง
2. การทำหมันถาวรในผู้ชายโดยการตัดท่อนำอสุจิ ทำเวลาไหนก็ได้ที่ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง แผลเล็กใช้เวลาสั้น ประมาณ 20 นาทีก็เสร็จ หลังจากทำแล้วต้องชี้แจงให้ทราบว่า ยังคงมีเชื้ออสุจิค้างอยู่ในท่อนำน้ำเชื้อ จึงต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างอื่น โดย รอจนนานกว่า 3 เดือน เพราะการสร้างเชื้ออสุจิใช้เวลาประมาณนั้น