

## ระยะเวลาที่เหมาะสมในการใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิดสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร

แพทย์หญิงอัจฉิมา ตันกุล

สาเหตุที่ต้องแนะนำคุมกำเนิดหลังจากคลอดบุตร เพราะไม่ต้องการให้ตั้งครรภ์ติดต่อกันเร็วเกินไป เพื่อให้มีเวลาพักฟื้นร่างกาย ปรับตัว ดูแลทารกที่เพิ่งคลอด และหากผ่าตัดคลอดยังต้องการให้แผลผ่าตัดสมานตัวได้ดีอีกด้วย โดยส่วนใหญ่แล้วสตรีหลังคลอดจึงถูกแนะนำให้คุมกำเนิดภายใน 6 สัปดาห์หลังคลอดบุตร เนื่องจากกรณีที่มิได้ให้นมบุตรนั้น มีโอกาสตกไข่และสามารถกลับมาตั้งครรภ์ได้ ส่วนสตรีที่ให้นมบุตรสม่ำเสมอมีโอกาสตกไข่และกลับมาตั้งครรภ์ได้น้อย 6 เดือนหลังคลอด สำหรับฮอร์โมนคุมกำเนิดที่นิยมใช้ แบ่งได้ดังนี้

### 1. ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combined hormonal contraceptives)

#### 1.1 สตรีหลังคลอดให้นมบุตร

- ไม่แนะนำให้ใช้ภายใน 21 วันหลังคลอด
- ระยะเวลา 21 – 29 วันหลังคลอด พบว่ามีข้อเสียมากกว่าข้อดีในการใช้ยา เนื่องจากเพิ่มปัจจัยเสี่ยงลิ่มเลือดอุดตันได้
- ระยะเวลา 30 – 42 วันหลังคลอด ถ้ามีปัจจัยอื่นร่วมในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันไม่แนะนำให้ใช้ แต่ถ้าไม่มีปัจจัยอื่นร่วมในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย
- ระยะเวลาตั้งแต่ 42 วันหลังคลอดขึ้นไป สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย

#### 1.2 สตรีหลังคลอดไม่ให้นมบุตร

- ไม่แนะนำให้ใช้ภายใน 21 วันหลังคลอด
- ระยะเวลา 21 – 42 วันหลังคลอด ถ้ามีปัจจัยอื่นร่วมในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันไม่แนะนำให้ใช้ แต่ถ้าไม่มีปัจจัยอื่นร่วมในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย
- ระยะเวลาตั้งแต่ 42 วันหลังคลอดขึ้นไป สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย

### 2. ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนโปรเจสตินรูปแบบยาฝัง ฉีดและเม็ด

สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยทุกช่วงเวลาทั้งในสตรีหลังคลอดให้นมและไม่ให้นมบุตร

### 3. ห่วงคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนโปรเจสติน

สามารถใส่ห่วงคุมกำเนิดได้ทุกช่วงเวลาหลังคลอด หากวางแผนใส่ทันทีหลังคลอด แนะนำให้ใส่ภายใน 10 นาทีหลังคลอดรก ทั้งคลอดทางช่องคลอดหรือผ่าตัดคลอด โดยต้องไม่มีภาวะตกเลือดหลังคลอดที่ไม่สามารถควบคุมได้ หรือภาวะติดเชื้อในโพรงมดลูก

วิธีที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นตัวเลือกให้สตรีตั้งครรภ์ได้เลือกวิธีคุมกำเนิดและเวลาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล