

การคุมกำเนิดในระยะหลังคลอดและให้นมบุตร

แพทย์หญิงอภิรดี จิรจิตติกาลโชติ

ขณะมารดาให้นมบุตรจะมีการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินจากต่อมใต้สมองซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่ ดังนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นการคุมกำเนิดหลังคลอดวิธีหนึ่ง แต่การคุมกำเนิดวิธีนี้จะมีประสิทธิภาพดีเฉพาะ ในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด โดยมารดาต้องสามารถให้นมบุตรได้อย่างสม่ำเสมอตลอด 24 ชั่วโมง มีช่วงห่างของการให้นมแต่ละมื้อในช่วงกลางวันไม่เกิน 4 ชั่วโมง ช่วงกลางคืนไม่เกิน 6 ชั่วโมง บุตรได้รับนมเสริมไม่เกินร้อยละ 5-10 ของนมที่ได้รับทั้งหมด และมารดาต้องไม่มีประจำเดือน ซึ่งในทางปฏิบัติทำได้ยาก ดังนั้นจึงแนะนำให้มารดาคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นร่วมด้วยตั้งแต่ 6 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งการคุมกำเนิดที่สามารถเลือกใช้โดยไม่มีผลต่อการให้นมบุตรหรือสุขภาพของทารก ได้แก่

1. การคุมกำเนิดที่ไม่มีฮอร์โมน

- 1) *ถุงยางอนามัย* เป็นวิธีคุมกำเนิดที่สามารถหาซื้อได้ง่ายและช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ด้วย แต่ต้องอาศัยความร่วมมือของสามีและต้องใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- 2) *ห่วงคุมกำเนิดที่มีทองแดง* เป็นการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง คุมกำเนิดได้ 3-5 ปีขึ้นอยู่กับชนิดของห่วง ไม่มีผลข้างเคียงจากฮอร์โมน ระบุจึงมาสม่ำเสมอ แต่ในช่วง 3-6 เดือนแรกหลังใส่ห่วงอาจมีระดูมากขึ้นและปวดระดูมากขึ้นได้
- 3) *การทำหมันหญิง* เป็นการคุมกำเนิดถาวร จึงเหมาะสำหรับสตรีที่มีบุตรเพียงพอแล้ว สามารถทำหมันได้ขณะผ่าตัดคลอดบุตรหรือหลังคลอดบุตรทางช่องคลอด 24-48 ชั่วโมง

2. การคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมน

วิธีคุมกำเนิดที่ใช้ควรเป็นชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตोजินชนิดเดียว เนื่องจากไม่มีผลต่อปริมาณหรือคุณภาพของน้ำนม ไม่มีผลต่อการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการของทารก สามารถเริ่มใช้ได้ตั้งแต่ 6 สัปดาห์หลังคลอด มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ดีกว่าถุงยางอนามัย แต่ขณะที่ใช้การคุมกำเนิดวิธีนี้ระดูมักไม่สม่ำเสมอ บางรายระดูมาห่างๆ บางรายไม่มีระดู ซึ่งเป็น

ผลข้างเคียงปกติจากฮอร์โมน ไม่มีผลต่อสุขภาพหรือความสามารถในการเจริญพันธุ์ เมื่อหยุดใช้ ยาระดุมจะกลับเป็นปกติ

- 1) ยาฉีดคุมกำเนิดชนิด 3 เดือน สามารถฉีดยาได้ที่สถานพยาบาลทั่วไป
- 2) ยาฝังคุมกำเนิด มีประสิทธิภาพคุมกำเนิดสูง สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3-5 ปี
ขึ้นอยู่กับชนิดยา แพทย์เป็นผู้ฝังยาให้ที่ได้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านใน หลังเอาเยาออก สามารถกลับมาตกไข่ได้เร็วกว่ายานี้คุมกำเนิด
- 3) ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรเจนชนิดเดียว เป็นยาที่สามารถหาซื้อได้ง่าย การกินยาชนิดนี้ควรกินให้ตรงเวลาอย่างสม่ำเสมอ ถ้าลืมกินยามีโอกาสตั้งครรภ์ได้ง่าย
เนื่องจากฮอร์โมนมีขนาดต่ำ

ส่วนการคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรเจน เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ชนิดฮอร์โมนรวม ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม แผ่นแปะคุมกำเนิด และวงแหวนคุมกำเนิด ควรเริ่มใช้หลังคลอดบุตร 6 เดือนขึ้นไป เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนอาจทำให้ปริมาณน้ำนมลดลงและยังไม่มีการศึกษาถึงผลต่อการเจริญเติบโตของทารกอย่างชัดเจน