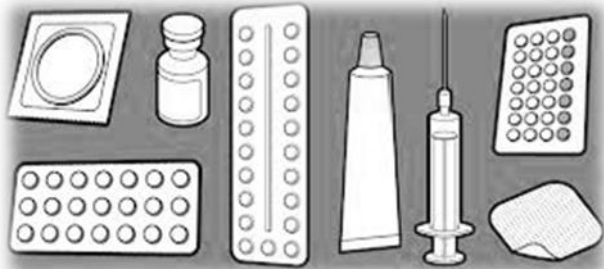


การคุมกำเนิด

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด

มีความปลอดภัยสูง มีภาวะแทรกซ้อนต่ำ หาซื้อง่าย มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดดี หากกินอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ มารดาหลังคลอดที่ให้นมบุตรให้เลือกยาคุมกำเนิดชนิด โปรเจสเตอโรนอย่างเดียว ได้แก่ Exluton, Cerazette

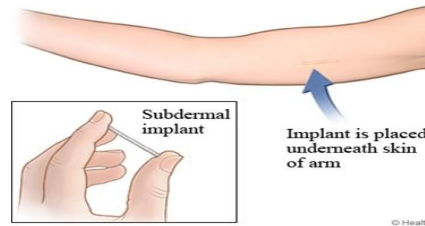


2. ยาฉีดคุมกำเนิด

มีฤทธิ์กดการตกไข่ โอกาสตั้งครรภ์มีน้อยมากถ้าฉีดตรงเวลา ถือว่ามีประสิทธิภาพดี เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ให้ลูกกินนมแม่ เนื่องจากไม่มีผลต่อคุณภาพและปริมาณของน้ำนม

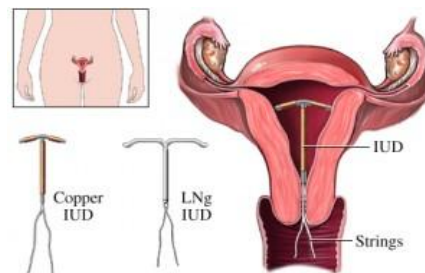
3. ยาคุมกำเนิดชนิดฝัง

ตัวยาทับบรรจุข้างในเป็นยาชนิดเดียวกับยาคุมกำเนิดแบบฉีด โดยจะฝังไว้ใต้ท้องแขนท่อนบน มีผลคุมกำเนิดได้นาน 3 ปี



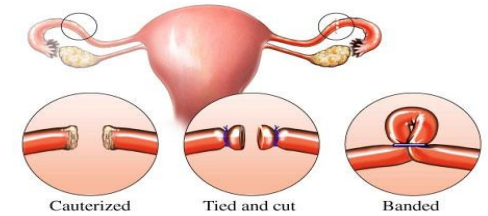
4. ห่วงคุมกำเนิด

ห่วงคุมกำเนิดเป็นพลาสติกซิลิโคน แกนกลางจะมีขดลวดทองแดงพันอยู่ โดยจะสอดเข้าไปไว้ในโพรงมดลูกผ่านทางช่องคลอด เพื่อป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อน การใส่ห่วงแต่ละครั้งจะคุมได้นานประมาณ 5 ปี โอกาสตั้งครรภ์ก็พอกับยาคุมกำเนิดแบบฉีด



5. การทำหมันถาวร

หากคิดว่ามีลูกพอแล้วแน่นอน อาจตัดสินใจทำหมันถาวร การทำหมันไม่ได้มีผลต่อสุขภาพ และไม่มีผลต่อความรู้สึกทางเพศแต่อย่างใด



นมแม่จะไหลดีต้อง 3 จุด

1. คุณเร็ว ทันทีหลังคลอด
2. คุณบ่อย ทุกครั้งที่ลูกต้องการ หรือทุก 1 - 2 ชั่วโมง
3. คุณถูกวิธี คุณให้ลึกถึงลานนม หากคุณตื่นนอน ทำให้หัวนมแม่แตก

****ควรดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนให้ลูกดูดนมทุกครั้ง****



คุณแม่ไปทำงานก็กินนมแม่ได้

ช่วงประมาณ 1 เดือน หลังจากให้นมไหลดีแล้ว คุณแม่อาจเก็บนํ้านมสะสมไว้ก่อนไปทำงาน 1 เดือน เพื่อจะได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวต่อครบ 6 เดือน

วิธีเก็บนํ้านม

1. แช่ตู้เย็นช่องธรรมดา หรือแช่กระติกน้ำแข็ง อยู่ได้ 1 วัน
2. แช่ช่องฟิต ตู้เย็นประตูเดียว อยู่ได้ 2 สัปดาห์
3. แช่ช่องฟิต ตู้เย็น 2 ประตู อยู่ได้ 3 เดือน
4. วางไว้ที่อุณหภูมิห้องอากาศบ้านเรา 1 ชั่วโมง



การคุมกำเนิดหลังคลอด

และ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ด้วยความปรารถนาดีจาก

ทีมผู้ป่วยในเด็กและสูตินรีเวช

โรงพยาบาลพนมสารคาม

จังหวัดฉะเชิงเทรา