

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# หยุดกินยาคุม 1 เดือน จะท้องไหม ว่าที่คุณแม่เลิกกินยาคุมก็เดือนท้องได้

ก.ย. 16, 2025

7 นาที

เลิกกินยาคุมก็เดือนท้อง อายากลับมาท้องต้องใช้ระยะเวลานานเท่าไร คุณแม่ที่เคยตั้งครรภ์มาก่อนและต้องการป้องกันการตั้งครรภ์ หลายคนมักใช้วิธีการกินยาคุมกำเนิด เพราะเป็นวิธีที่ไม่มีการผ่าตัดหรือนำอุปกรณ์เข้าสู่ร่างกาย พอคุณแม่ต้องการกลับมาตั้งครรภ์อีกครั้ง และต้องหยุดกินยาคุม จึงเกิดคำถามมากมาย วันนี้เราได้รวบรวมคำถามทั้งหมดที่คุณแม่อยากรู้มาฝากกัน ถ้าพร้อมแล้วไปเริ่มหาคำตอบกันเลย

## คำถามที่พบบ่อย

นอกจากอายุแล้ว ปัจจัยอื่นใดบ้างที่อาจส่งผลต่อความยากง่ายในการตั้งครรภ์หลังหยุดยาคุมกำเนิด?

คลิก

น้ำหนักตัว สุขภาพโดยรวม การติดเชื้อในอวัยวะสืบพันธุ์ การทำงานของระบบฮอร์โมน และวิถีชีวิต เช่น การออกกำลังกายและโภชนาการ ล้วนส่งผลต่อความยากง่ายในการตั้งครรภ์ การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินสุขภาพโดยรวมจึงมีความสำคัญ

ถ้าฉันวางแผนที่จะตั้งครรภ์หลังหยุดยาคุม ฉันควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง?

คลิก

ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ตรวจเช็คระบบสืบพันธุ์ และรับคำแนะนำเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการตั้งครรภ์ เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และการเสริมวิตามิน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์

# มีความเสี่ยงต่อสุขภาพใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน?

คลิก

การทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานานอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตันเล็กน้อย นอกจากนี้ ยังมีความกังวลเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม แต่ความเสี่ยงนี้จะลดลงหลังจากหยุดทานยาไประยะหนึ่ง ควรปรึกษาแพทย์หากมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีประวัติครอบครัวเกี่ยวกับโรคเหล่านี้

## สรุป

- เมื่อคุณแม่หยุดกินยาคุม คุณแม่สามารถเริ่มตั้งครรภ์ได้ทันทีหลังจากหยุดยา หากว่าที่คุณแม่เลิกกินยาคุมกำเนิดมานานกว่า 1 ปีแล้วแต่ยังไม่มีสัญญาณของการตั้งครรภ์ แนะนำให้คุณแม่พบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการเริ่มต้นตั้งครรภ์อีกครั้ง
- หลังจากหยุดกินยาคุมอาจทำให้ประจำเดือนยังไม่มาหรือมาช้าได้ ปกติแล้วประจำเดือนจะมา เป็นปกติได้เร็วสุดภายใน 2-3 วัน และอาจมาช้าภายใน 3-4 เดือน ในกรณีที่รอบเดือนของคุณแม่เคยมาไม่ปกติมาก่อนที่จะเริ่มกินยาคุมกำเนิด พอคุณแม่หยุดกินยาคุมกำเนิดอาจทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติได้เช่นกัน
- การกินยาคุมนาน ๆ แล้วหยุดกินไม่ได้ทำให้ท้องยาก ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ท้องยาก เกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น อายุที่มากขึ้น น้ำหนัก การติดเชื้อในโพรงมดลูก การตกไข่ และการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น โดยคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หยุดกินยาคุม 1 เดือน จะท้องไหม
- ว่าที่คุณแม่ เลิกกินยาคุมกี่เดือนถึงท้อง
- เลิกกินยาคุม ประจำเดือนจะกลับมาปกติเมื่อไหร่
- หยุดกินยาคุม ประจำเดือนยังไม่มา ผิดปกติไหม
- กินยาคุมนาน ทำให้ท้องยาก จริงไหม
- กินยาคุมนาน ส่งผลเสียอะไรกับร่างกายบ้าง
- ว่าที่คุณแม่ควรทำยังไงหลังหยุดยาคุม เพื่อให้ร่างกายพร้อมมีลูก

## หยุดกินยาคุม 1 เดือน จะท้องไหม

เลิกกินยาคุมกี่เดือนท้อง หยุดกินยาคุม 1 เดือน จะท้องไหม ก่อนอื่นคุณแม่ต้องทำความเข้าใจกับประเภทของยาคุมที่คุณแม่ทานเป็นประจำก่อน เนื่องจากยาคุมที่ต่างชนิดกันจะให้ผลลัพธ์ที่ต่างกัน ยาคุมกำเนิดมี 2 ชนิด คือ

## 1. ฮอร์โมนรวม (เอสโตรเจนและโปรเจสทิน)

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมแผงละ 21 เม็ด ทุกเม็ดจะมีตัวยาทั้งหมด (ไม่มีเม็ดแป้ง) รับประทานยาในเวลาเดียวกันทุกวัน วันละ 1 เม็ด จนหมดแผง หลังหยุดยาประมาณ 1-3 วันจะเริ่มมีประจำเดือน ให้เริ่มทานแผงใหม่วันที่ 5 ของประจำเดือน

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมแผงละ 28 เม็ด โดยทั่วไปมีตัวยาฮอร์โมนจำนวน 21 เม็ดและไม่มีตัวยาหรือเรียกว่า “เม็ดแป้ง” อีก 7 เม็ด (มีเป็นส่วนน้อยที่ต่างจากที่กล่าวมา เช่น ชนิดแผง 24/4 เม็ด คือมีตัวยา 24 เม็ดและเม็ดแป้ง 4 เม็ด) ซึ่งเม็ดแป้งจะมีสีและ/หรือขนาดเม็ดที่แตกต่างจากเม็ดที่มีตัวยาอย่างชัดเจน รับประทานยาในเวลาเดียวกันทุกวัน วันละ 1 เม็ด จนหมดแผงแล้วขึ้นแผงใหม่ต่อเนื่องกันไป ช่วงที่รับประทานเม็ดแป้งไปประมาณ 1-3 เม็ดจะเริ่มมีประจำเดือนมา

ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง

## 2. ฮอร์โมนเดี่ยว (โปรเจสทิน)

ยาคุมกำเนิดแบบเม็ดที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ แบบฮอร์โมนรวม ส่วนแบบฮอร์โมนเดี่ยวพิจารณาใช้กรณีมีข้อห้ามใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตรหลังคลอด หรือกรณีใช้เป็นยาคุมฉุกเฉินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม อาจมีจำนวนเม็ดในแผงยาได้แตกต่างกัน แต่ส่วนใหญ่มีแผงละ 21 หรือ 28 เม็ด อย่างไรก็ตาม ก่อนที่คุณแม่จะหยุดกินยาคุมหรือต้องการใช้ยาคุม ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนทุกครั้ง

## ว่าที่คุณแม่ เลิกกินยาคุมก็เดือนถึงท้อง

หลังจากที่ว่าที่คุณแม่เลิกกินยาคุมกำเนิดแล้วมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ทันที สำหรับผู้หญิงบางคนอาจต้องรอให้ไข่กลับมามากอีกครั้งประมาณ 1-2 เดือน เท่ากับว่าเมื่อเลิกกินยาคุมแล้วคุณแม่มีโอกาสดังครรภ์ในเดือนถัดไป แต่ยังมีผู้หญิงอีกไม่น้อยที่ตั้งครรภ์อีกครั้งภายใน 1 ปี หากว่าที่คุณแม่เลิกกินยาคุมกำเนิดมานานกว่า 1 ปี แล้วยังไม่มีสัญญาณของการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการเริ่มต้นตั้งครรภ์อีกครั้งหลังเลิกกินยาคุม

## เลิกกินยาคุม ประจำเดือนจะกลับมาปกติเมื่อไหร่

ปกติแล้วเมื่อคุณแม่เลิกกินยาคุมกำเนิดประจำเดือนจะมาเร็วที่สุดในเวลา 2-3 วัน และในผู้หญิงบางคนกว่าประจำเดือนจะกลับมาเป็นปกติอีกครั้งอาจใช้เวลานานถึง 3 เดือน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรอบ

เดือนก่อนที่คุณแม่จะกินยาคุมด้วย ในกรณีที่รอบเดือนของคุณแม่เคยมาไม่ปกติมาก่อนที่จะเริ่มกินยาคุมกำเนิด พอคุณแม่หยุดกินยาคุมกำเนิดอาจทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม หากก่อนหน้านี้คุณแม่มีประจำเดือนมาปกติแต่พอหยุดกินยาคุมกำเนิดแล้วประจำเดือนไม่มาภายใน 3-4 เดือน แนะนำให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพราะเป็นสัญญาณของอาการที่ผิดปกติได้

## หยุดกินยาคุม ประจำเดือนยังไม่มา ผิดปกติไหม

หลังจากหยุดกินยาคุมแล้วอาจทำให้ประจำเดือนยังไม่มาหรือมาช้าได้ เนื่องจากฮอร์โมนในยาคุมกำเนิดนั้นจะเข้าไปยับยั้งการเกิดรอบเดือนของผู้หญิง เมื่อมีการหยุดกินยาคุมขึ้นจำเป็นต้องรอให้ร่างกายปรับตัวตามกลไกทางธรรมชาติก่อน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรอบเดือนก่อนกินยาคุมกำเนิดด้วย หากก่อนหน้านี้คุณแม่มีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หลังจากหยุดยาคุมกำเนิดอาจทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติได้เช่นกัน ในกรณีที่คุณแม่หยุดกินยาคุมกำเนิดนานกว่า 3-4 เดือนแล้ว แต่ประจำเดือนยังไม่มาอาจมีสาเหตุอื่น เช่น

- **ความเครียด:** ภาวะเครียด ความวิตกกังวลที่รุนแรง หรือเรื้อรัง มีอาการนอนไม่หลับ หรือซึมเศร้าอาจทำให้ประจำเดือนไม่มาหรือมาไม่ปกติ
- **ภาวะที่ผิดปกติของร่างกาย:** ภาวะต่อมไทรอยด์ที่ไม่สมดุล อาจส่งผลต่อการมีประจำเดือน และความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ ที่ทำให้ภายในร่างกายมีถุงน้ำรังไข่หลายใบ ที่ส่งผลให้ประจำเดือนไม่มา หรือมาผิดปกติ



## กินยาคุมนาน ทำให้ท้องยาก จริงไหม

คุณแม่หลายคนกังวลว่า กินยาคุมนาน ๆ จะทำให้ท้องยาก ความจริงแล้วการกินยาคุมนาน ๆ แล้วหยุดกินไม่ได้ทำให้ท้องยากขึ้นเลย เพราะปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงท้องยากขึ้น มาจากอายุที่เพิ่มขึ้นในระหว่างที่กินยาคุมกำเนิด พอคุณแม่หยุดกินยาคุม จึงทำให้โอกาสในการตั้งครรภ์ลดน้อยลงนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่น อายุ น้ำหนัก การติดเชื้อในโพรงมดลูก การตกไข่ และการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

## กินยาคุมนาน ส่งผลเสียอะไรกับร่างกายบ้าง

การกินยาคุมกำเนิดนาน ๆ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้หญิงแต่อย่างใด ยกเว้นยาคุมฉุกเฉินที่ไม่แนะนำให้กินบ่อย ๆ เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพของยาคุมกำเนิดที่กินไปลดน้อยลง เมื่อคุณแม่ต้องการคุมกำเนิดโอกาสที่จะหลุดท้องก็เพิ่มมากขึ้น หรือถ้ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น อาจทำให้ตัวอ่อนมาฝังตัวที่นอกมดลูก ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่สมบูรณ์ขึ้นด้วย

สำหรับคนที่กังวลว่ากินยาคุมแล้วจะทำให้เป็นมะเร็งจริงไหม คำตอบคือ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หากเริ่มกินตั้งแต่ช่วงอายุน้อย พอคุณแม่หยุดกินยาคุม

แล้ว ความเสี่ยงจะลดลงเท่ากับคนปกติเมื่อหยุดกินนานกว่า 10 ปี ในทางตรงกันข้าม การกินยาคุมจะช่วยป้องกันมะเร็งรังไข่ และมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกได้

# ว่าที่คุณแม่ควรทำอย่างไรหลังหยุดยาคุม เพื่อให้ร่างกายพร้อมมีลูก

หลังจากหยุดกินยาคุม คุณแม่อาจต้องรอเวลาให้ร่างกายปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติก่อน โดยคุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้ง่าย ๆ ดังนี้

## 1. พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนจะช่วยให้ร่างกายสามารถปรับสมดุลฮอร์โมน และซ่อมแซมร่างกายได้ดีที่สุด ดังนั้นคุณแม่ควรหาเวลาพักผ่อนให้เพียงพออยู่เสมอ

## 2. กินอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ควรเลือกกินอาหารที่อุดมไปด้วยประโยชน์ที่หลากหลาย เพราะนอกจากจะช่วยปรับร่างกายของคุณแม่แล้ว ยังเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการมีบุตรด้วย คุณแม่จึงควรเน้นทานอาหารสำหรับคนท้อง จำพวกโปรตีน นมไขมันต่ำ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และมีน้ำตาลมากเกินไป

## 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ วันละ 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายของคุณแม่แข็งแรง ควบคุมน้ำหนักได้ดี และยังเป็นการฝึกควบคุมการหายใจ และสมาธิที่ส่งผลดีต่อการเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดลูก ในอนาคตด้วย

## 4. งดดื่ม งดสูบ

สารในบุหรี่ และแอลกอฮอล์เป็นสารที่อันตรายต่อลูกน้อยในอนาคต เนื่องจากสารเหล่านี้จะเพิ่มความเสี่ยงที่ทำให้เด็กมีพัฒนาการช้า รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงที่จะแท้งลูกสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ได้

## 5. กินวิตามินเสริมอาหาร

หากคุณแม่ต้องการตั้งครรภ์อีกครั้งและต้องการกินวิตามินเสริมอาหาร แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอก่อนทุกครั้ง เพื่อที่คุณหมอจะได้ตรวจสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์และแนะนำการทานวิตามินที่เหมาะสมสำหรับบำรุงร่างกายเพื่อการตั้งครรภ์

การกินยาคุมเป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ หากคุณแม่ต้องการกลับมาตั้งครรภ์สามารถหยุดกินยาคุมได้เลย หลังจากหยุดกินยาคุมแล้ว คุณแม่ต้องรอให้ฮอร์โมนในร่างกายปรับตัว เพื่อให้มีการตกไข่อีกครั้ง หากคุณแม่หยุดกินยาคุมมานานกว่า 3 เดือนแล้ว ประจำเดือนมาช้า และยังไม่มา แนะนำให้ไปพบคุณหมอเพื่อหาสาเหตุ และขอคำแนะนำในการวางแผนการตั้งครรภ์ คุณหมอจะตรวจสุขภาพของคุณแม่ว่ามีความพร้อมที่จะตั้งครรภ์หรือไม่ รวมถึงให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลร่างกาย หรือเสริมวิตามินที่ช่วยในการตั้งครรภ์เพื่อลูกน้อยในอนาคตได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- หลังปฏิสนธิถึงวันถึงจะรู้ว่าท้อง วิธีตรวจตั้งครรภ์เร็วสุดกี่วัน
- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ประจำเดือนมาช้า เมนส์ไม่มาก็วันถึงท้อง
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมันใจว่าตั้งครรภ์
- ท้องลม คืออะไร อันตรายไหม สัญญาณเตือนท้องลมที่คุณแม่ต้องรู้
- ท้องนอกมดลูกอันตรายไหม พร้อมวิธีสังเกตอาการท้องนอกมดลูก
- กระตุ่นปากมดลูก ปากมดลูกเปิดมีอาการยังไง นานแค่ไหนกว่าจะคลอด
- อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรกเป็นอย่างไร ภาวะอันตรายที่คุณแม่ต้องระวัง
- อาการเจ็บท้องคลอด เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เมื่อคุณแม่เริ่มเจ็บท้องคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือซึมเศร้าหลังคลอด

### อ้างอิง:

1. การเลือกยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดไหนที่เหมาะสมกับเรา?, โรงพยาบาลรามคำแหง
2. When to Stop Birth Control Before Trying to Conceive, Penn Medicine Lancaster General Health
3. HOW SOON CAN YOU GET PREGNANT AFTER STOPPING BIRTH CONTROL?, Health University of Utah
4. Things That May Happen After Stopping Birth Control, Webmd
5. หยุดกินยาคุม ประจำเดือนไม่มา เกิดจากอะไร, Hellokhumor
6. จริงหรือ? กินยาคุมติดต่อกันนาน ๆ ทำให้มีลูกยาก, โรงพยาบาลพิษณุโลก
7. กินยาคุมนาน ๆ เสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมจริงหรือไม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. 7 เคล็ดลับ(ไม่)ลับ เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
9. หยุดกินยาคุมแล้วจะเกิดอะไรขึ้น, สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย(สวท)

อ้างอิง ณ วันที่ 24 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้