

รวมบทความการตั้งครรรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรรภ์ ไปจนก่อนคลอด บทความ

สอดใส่แปปเดียวจะท้องไหม อสุจียู่ข้างนอกได้นานเท่าไร

ก.ย. 16, 2025

7 นาที

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิด อาจเพิ่มความเสี่ยงการตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์ได้ เกิดเป็นคำถามที่ถูกถามบ่อย ๆ ว่ามีเพศสัมพันธ์กันในช่วงที่ไม่ได้คุมกำเนิด จะมีวิธีสอดใส่ที่ไม่ทำให้ตั้งครรรภ์หรือไม่ รวมถึงอสุจียู่ข้างนอกได้นานเท่าไร สอดใส่แปปเดียวจะท้องไหม สอดใส่แต่ไม่หลังจะท้องไหม การร่วมเพศโดยไม่ใส่ถุงยางอนามัย เป็นไปได้หรือไม่ที่จะไม่ท้อง

คำถามที่พบบ่อย

นอกเหนือจากการนับ "หน้า 7 หลัง 7" แล้ว มีวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติอื่นๆ ที่ผู้หญิงสามารถใช้ได้หรือไม่?

คลิก

ใช่ มีวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติอื่นๆ เช่น การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของมูกไข่ตก หรือการวัดอุณหภูมิร่างกาย ซึ่งต้องอาศัยการสังเกตอย่างละเอียดและความเข้าใจในรอบประจำเดือนของตนเอง อย่างไรก็ตาม วิธีเหล่านี้มีความแม่นยำน้อยกว่าวิธีการคุมกำเนิดอื่นๆ และมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรรภ์สูง

ถ้าฉันใช้ยาคุมฉุกเฉินแล้ว ฉันควรไปพบแพทย์หรือไม่? และควรไปเมื่อไหร่?

คลิก

แม้ยาคุมฉุกเฉินจะช่วยลดโอกาสการตั้งครรรภ์ได้ แต่ก็ไม่ใช่การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง หากมีกังวลเกี่ยวกับผลข้างเคียง อาการผิดปกติ หรือต้องการตรวจสอบความแน่ใจว่าไม่ตั้งครรรภ์ ควรไปพบแพทย์ การปรึกษาแพทย์หลังจากใช้ยาคุมฉุกเฉินก็เป็นการป้องกันที่ดีเช่นกัน

มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยให้การใช้ถุงยางอนามัยมีประสิทธิภาพมากขึ้น?

คลิก

การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ การตรวจสอบวันหมดอายุ การเก็บรักษาอย่างถูกต้อง และการใส่ถุงยางอนามัยก่อนการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการระมัดระวังไม่ให้ถุงยางอนามัยขาดหรือหลุดระหว่างการร่วมเพศ ล้วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด

สรุป

- การสอดใส่แปบเดียวในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ แม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ยังเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เนื่องจากอสุจิสามารถออกมาพร้อมกับน้ำหล่อลื่นได้ แม้ไม่ได้หลังนำอสุจิออกมาเลยก็ตาม
- นับระยะปลอดภัย หน้า 7 หลัง 7 เป็นการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ และมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์
- วิธีคุมกำเนิดช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันมีอยู่อย่างหลากหลาย เช่น ถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิด หรือแม้แต่การทำหมัน ซึ่งเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปบเดียวจะท้องไหม
- ทำความเข้าใจวิธีปฏิสนธิ อสุจิอยู่ข้างนอกได้นานเท่าไร
- หน้า 7 หลัง 7 นับยังไง แม่นยำจริงไหม
- วิธีใช้ยาคุมฉุกเฉิน เมื่อมีเพศสัมพันธ์
- วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ มีแบบไหนบ้าง

มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปบเดียวจะท้องไหม

คุณแม่อาจมีข้อสงสัยการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปบเดียว หรือร่วมเพศแต่ไม่ได้หลังใน จะท้องไหม

- **มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปบเดียวจะท้องไหม:** การร่วมเพศแม้เพียงสอดใส่ในระยะเวลาสั้น ๆ หรือสอดใส่แปบเดียว อาจทำให้คิดว่าไม่ท้องอย่างแน่นอน แต่ความจริงคือ ในน้ำหล่อลื่นของผู้ชายจะมีอสุจิปนอยู่ ดังนั้น การสอดใส่แม้เพียงไม่นาน ก็เพิ่มความเสี่ยงการตั้งครรภ์ได้
- **สอดใส่แต่ไม่หลังใน จะท้องไหม มีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่:** การสอดใส่แต่ไม่หลังในอสุจิภายในช่องคลอด เรียกว่า หลังนอกหรือแตกนอก วิธีนี้มีความเสี่ยงอาจทำให้ตั้งครรภ์ได้เช่นกัน จากอสุจิที่ปนอยู่ในน้ำหล่อลื่น การหลังนอก จึงไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิด และเพิ่มความเสี่ยงในการตั้งครรภ์

ทำความเข้าใจวิธีปฏิสนธิ และ อสุจิอยู่ข้างนอกได้นานเท่าไร

กระบวนการปฏิสนธิ เกิดขึ้นเมื่ออสุจิซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย เดินทางจากภายในช่องคลอด เข้าไปผสมกับไข่ ผ่านโพรงมดลูก ไปยังท่อนำไข่ โดยอาศัยเมือกบริเวณปากมดลูกช่วยให้อสุจิอยู่ได้นานขึ้น ส่วนไข่ของเพศหญิงก็จะเคลื่อนไปที่ท่อนำไข่ ภายหลังจากวันไข่ตก หากไม่เกิดการปฏิสนธิใน 24 ชั่วโมง ไข่จะเคลื่อนไปยังมดลูก สลายตัวแล้วเกิดเป็นประจำเดือน หากภายหลังจากไข่ตกแล้ว เกิดการปฏิสนธิภายใน 12-24 ชั่วโมง ไข่จะฝังตัวที่ผนังมดลูกหลังจากปฏิสนธิ แล้วพัฒนากลายเป็นตัวอ่อน

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีเพศสัมพันธ์ จนผู้ชายถึงจุดสุดยอด จะมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมา โดยอสุจิจะอยู่ได้นาน 48-72 ชั่วโมงภายในร่างกายของผู้หญิง แต่หากอยู่ภายนอกร่างกาย อสุจิจะอายุสั้นกว่านั้น หากหลั่งออกมาถูกเสื้อผ้าหรือผ้าปูที่นอน ตัวอสุจิจะตายภายใน 30 นาที

หน้า 7 หลัง 7 นับยังไง แม่นยำจริงไหม

การนับหน้า 7 หลัง 7 เป็นระยะเวลาที่ปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งวิธีการคุมกำเนิด ใช้การนับก่อนวันที่ประจำเดือนจะมา 7 วัน และนับหลังวันที่ประจำเดือนมาวันแรกไปอีก 7 วัน จึงจะเรียกว่า “ระยะปลอดภัย” แต่การคุมกำเนิดวิธีนี้จำเป็นต้องมีประจำเดือนมาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถคำนวณได้ว่า ช่วงเวลาไหนเป็นระยะปลอดภัย จึงเหมาะกับผู้หญิงที่ร่างกายแข็งแรง ประจำเดือนมาปกติและสม่ำเสมอ ทั้งนี้ถือเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เกิดความคลาดเคลื่อนได้สูง และมีโอกาสเสี่ยงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

วิธีใช้ยาคุมฉุกเฉิน เมื่อมีเพศสัมพันธ์

การใช้ยาคุมฉุกเฉินควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง โดยผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์แล้วไม่ได้ป้องกัน ควรรับประทานยาคุมฉุกเฉินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ ภายใน 24 ชั่วโมง หรืออย่างช้าไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง ออกฤทธิ์ในการรบกวนหรือชะลอการตกไข่ โดยมีอยู่ 3 ประเภท ได้แก่ ชนิดฮอร์โมนรวม ชนิดที่มีเฉพาะฮอร์โมนโปรเจสติน และชนิดยาต้านโปรเจสติน โดยยาคุมฉุกเฉินที่นิยมใช้จะเป็นประเภทฮอร์โมนโปรเจสติน มีทั้งแบบ 2 เม็ด 0.75 มิลลิกรัมต่อเม็ด สามารถรับประทาน 2 เม็ดพร้อมกัน หรือเว้นระยะเวลารับประทานเม็ดที่สองห่างไป 12 ชั่วโมง และแบบ 1 เม็ด 1.5 มิลลิกรัมต่อเม็ด รับประทานเพียง 1 เม็ด และไม่ควรรับประทานเกิน 2 กล่องต่อเดือน เพราะยาคุมฉุกเฉินประสิทธิภาพไม่ดีเมื่อเทียบกับการคุมกำเนิดแบบอื่น ๆ จึงไม่ควรใช้อย่างต่อเนื่อง อาจเกิดการสะสมฮอร์โมนในร่างกาย ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้

วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ มีแบบไหนบ้าง

1. ถุงยางอนามัย

การใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ นอกจากช่วยในการคุมกำเนิดได้แล้ว ยังเป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย

2. ยาคุมกำเนิด

การยาใช้ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคล ความปลอดภัย และผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้น ก่อนเริ่มการทานยาคุมควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง โดยการรับประทานยาคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดโดยใช้ฮอร์โมนผ่าน 3 กลไก

1. ควบคุมฮอร์โมนของร่างกายไม่ให้ไข่ตก
2. ทำให้ผนังมดลูกบางไม่ทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัวได้ และ
3. เพิ่มความเหนียวข้นของเหลวบริเวณปากมดลูกให้เชื้อสุมเข้าไปปฏิสนธิได้ยาก ยาคุมกำเนิดแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ ยาคุมฉุกเฉิน ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว และยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

3. แผ่นแปะคุมกำเนิด

ก่อนใช้แผ่นแปะคุมกำเนิดควรปรึกษาแพทย์ และทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยแผ่นแปะคุมกำเนิดคุมกำเนิด แปะได้ในหลายบริเวณ เช่น สะโพก ต้นแขน หรือท้องน้อย ช่วยลดโอกาสการตั้งครรภ์ได้ มีประสิทธิภาพสูง แต่อาจรู้สึกไม่สะดวกสบาย ต้องคอยเปลี่ยนแผ่นแปะคุมกำเนิด หรือมีอาการคันเกิดขึ้นได้บริเวณที่แปะ

4. ฉีดยาคุมกำเนิด

เป็นการคุมกำเนิดโดยการฉีดเข้ากล้ามเนื้อ โดยจะต้องฉีดทุก ๆ 3 เดือน เป็นอีกวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง และคุมกำเนิดได้นาน โดยก่อนการฉีดยาเข็มแรกจะต้องตรวจกับแพทย์เพื่อพิจารณาข้อบ่งชี้หรือข้อห้ามในการใช้ยา

5. ฝังยาคุมกำเนิด

ฝังยาคุมดีใหม่ วิธีนี้เป็นการฝังหลอดยาใต้ผิวหนัง โดยมีระยะเวลาการคุมกำเนิดนาน 3-5 ปี แม้จะมีข้อดี คือ คุมกำเนิดได้เป็นเวลานาน แต่อาจพบผลข้างเคียง ทำให้ประจำเดือนมากระปริบกระปรอย หรืออาจส่งผลให้น้ำหนักตัวขึ้นได้ โดยควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

6. ใส่ห่วงคุมกำเนิด

ห่วงคุมกำเนิดจะถูกใส่ในโพรงมดลูก ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการฝังตัวของตัวอ่อน วิธีนี้ช่วยคุมกำเนิดได้นาน 3-5 ปี แต่อาจรู้สึกไม่สะดวกได้ เพราะต้องคอยดูสายห่วงอยู่เสมอ โดยห่วงอนามัย

ต้องใส่โดยแพทย์หรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น และควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. ทำหมัน

การทำหมันเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร โดยคุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์เรื่อง การทำหมันหญิง หลังคลอดได้ โดยการทำให้หมันหญิง แพทย์จะผูกและตัดท่อนำไข่บางส่วนทั้งสองข้าง ส่งผลให้ท่อนำไข่อุดตัน วิธีนี้ทำได้ในระยะหลังคลอด โดยเรียกว่า ทำหมันเปียก แต่หากคุณแม่ทำหมันในช่วงหลังคลอดไปแล้ว จะเรียกว่าการทำหมันแห้ง ส่วนผู้ชายจะทำหมันด้วยการผูกและตัดท่อนำเชื้อทั้งสองข้างในถุงอัณฑะ

การร่วมเพศโดยไม่ป้องกันหรือไม่ใช้วิธีคุมกำเนิดจะเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้ แม้ว่าจะสอดใส่แบบเดียว หรือสอดใส่แต่ไม่หลัง ก็อาจเสี่ยงทำให้ท้องได้เหมือนกัน จึงควรเลือกการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เช่น การใส่ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ หรือกินยาคุมกำเนิด ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ ช่วยลดโอกาสตั้งครรภ์ หากคุณแม่ยังไม่พร้อมจะมีน้อง ควรเลือกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง หรือปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำในการคุมกำเนิดต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ที่ตรวจครรภ์ขึ้น 2 ขีดจาง แบบนี้ท้องไหม ตรวจแบบไหนถึงจะรู้ผลแม่นยำ
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดีกว่าการตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย แม่นยำ รู้ผลเร็ว
- ตรวจครรภ์ตอนไหนดีที่สุด ช่วงเช้าหรือช่วงเย็น ให้ผลแม่นยำกว่ากัน
- ตั้งครรภ์มีเลือดออกไม่ปวดท้อง อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ประจำเดือนมาช้า เมินไม่มากี่วันถึงท้อง
- มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ใช้เลือดล้างหน้าเด็กหรือเปล่า
- มูกไข่ตก มีเมือกใส ๆ ออกมาจากช่องคลอด สัญญาณดีสำหรับว่าที่คุณแม่
- อาการปวดท้องขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ ปวดหน่วงท้องน้อยตั้งครรภ์ อันตรายไหม
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินที่แม่ตั้งครรภ์ควรรู้

อ้างอิง:

1. หลังนอก.. ไม่ท้อง จริงหรือ?, กรมอนามัย
2. 4 วิธีคุมกำเนิด แบบผิด ๆ ไม่อยากท้องต้องเลิกทำ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
3. อสุจิอยู่ได้กี่วัน และเคล็ดลับการเพิ่มคุณภาพของอสุจิ, hellokhunmor
4. คุมกำเนิด หน้า 7 หลัง 7 ไม่ท้อง (จริงหรือ????), กรมอนามัย
5. คุมกำเนิดแบบไหนดี, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
6. กินยาคุมฉุกเฉินบ่อยมีผลข้างเคียงอย่างไร, กรมอนามัย
7. คุมกำเนิดแบบไหนดี, โรงพยาบาลศิริราช
8. รู้ก่อนใช้ ยาเม็ดคุมกำเนิด, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

9. ยาคุมฉุกเฉิน (Emergency Contraceptive Pill), POBPAD

อ้างอิง ณ วันที่ 10 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้