

Fact Sheet - Thai

ฝาครอบปากมดลูก

The Diaphragm



ฝาครอบปากมดลูกคืออะไร?

ฝาครอบปากมดลูกเป็นแผ่นยางซิลิโคนบาง และตั้งขนาดเล็กรูปทรงกลมที่สอดเข้าไปในช่องคลอดเพื่อปิดทางเข้าในมดลูก



ฝาครอบปากมดลูกทำงานอย่างไร?

เมื่อฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ฝาครอบปากมดลูกก็จะปิดกั้นมิให้น้ำอสุจิเข้าไปในปากมดลูกได้ และหลังจากมีเพศสัมพันธ์แล้ว ท่านต้องใส่ทิ้งไว้อย่างน้อย 6 ชั่วโมงจึงจะดึงออกได้ ทั้งนี้เพื่อมั่นใจว่าเชื้ออสุจิในช่องคลอดตายหมดแล้ว

ได้ผลดีอย่างไร?

ฝาครอบปากมดลูกนี้ ได้ผลถึง 88-94% ซึ่งหมายความว่า ในหนึ่งปี สตรีทุกๆ 100 คน จะมีอยู่ระหว่าง 6 ถึง 12 คน ที่มีโอกาสตั้งครรภ์เนื่องจากการใช้ฝาครอบคุมกำเนิดชนิดนี้ ประสิทธิภาพจะเพิ่มขึ้นด้วยการมีประจำเดือน การใช้อย่างสม่ำเสมอ และการใส่ฝาครอบอย่างถูกต้อง

ท่านจะใช้ฝาครอบปากมดลูกอย่างไร?

ฝาครอบปากมดลูกมีหลายขนาด สำคัญว่าท่านต้องใช้ขนาดที่ใส่ได้พอดีเหมาะกับท่าน จากคลินิกวางแผนครอบครัวหรือจากผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับสุขภาพโดยเฉพาะ ซึ่งจะให้คำอธิบายอย่างละเอียดในการใส่และถอดฝาครอบปากมดลูกเมื่อท่านไปลองขนาด

ท่านสามารถใส่ฝาครอบปากมดลูกเวลาใดก็ได้ก่อนมีเพศสัมพันธ์ แต่จะต้องทิ้งไว้อย่างน้อย 6 ชั่วโมงหลังการร่วม

เพศแล้ว ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้เกิน 30 ชั่วโมงเพราะอาจทำให้ช่องคลอดระคายเคืองและมีของเหลวไหลออกมาได้ หากท่านใช้ฝาครอบนี้ระหว่างมีประจำเดือน ไม่ควรทิ้งไว้เกินกว่า 6 ชั่วโมงเพราะอาจมีการเสี่ยงเล็กน้อยต่อการช็อคจากสารพิษ

หลังจากใช้เสร็จแล้ว ควรทำความสะอาด ล้างน้ำ ปล่อยให้แห้งสนิทและเก็บในที่เย็น

การใส่และถอดฝาครอบปากมดลูก

ภาพ เอ. ยืนโดยวางขาข้างหนึ่งบนเก้าอี้ หรือนั่งของๆ หรือนอนลง

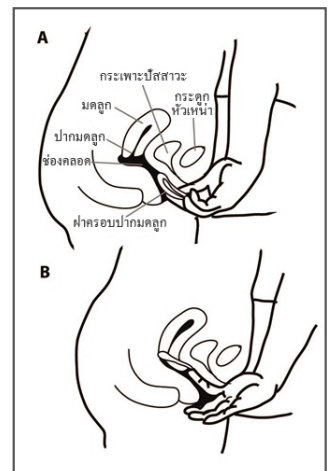
บีบขอบของฝาครอบปากมดลูกด้านข้างให้แคบลงพอที่จะสอดเข้าไปในช่องคลอดได้

จับฝาครอบปากมดลูกด้วยมือข้างหนึ่งและใช้มืออีกข้างหนึ่งแยกผนังทางเข้าช่องคลอดออกจากกัน ดันฝาครอบนี้เข้าไปให้ลึกที่สุดเท่าที่จะลึกได้

เอียงให้หันเข้าไปด้านหลังของท่านเล็กน้อย และสอดริมด้านหน้าขึ้นไว้ที่หลังกระดูกหัวเหน่า

ใช้นิ้วชี้สอดเข้าไปในช่องคลอดและตรวจดูว่าท่านสามารถคลำเจอปากมดลูกผ่านฝาครอบปากมดลูกนี้ได้ ซึ่งจะรู้สึกเหมือนตรงปลายจมูก

ภาพ บี. การถอดฝาครอบปากมดลูก ทำได้โดยการใช้นิ้วชี้สอดเข้าไปด้านหลังของขอบหน้า ค้างลงแล้วดึงออกมา



www.fpnsw.org.au | โทรศัพท์ 1300 658 886 | ร้านหนังสือ

บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาระหว่างประเทศ
หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FPNSW) ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากผู้บริการทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : มิถุนายน 2014 | FPNSW 06/14

หากท่านลืมใช้จะเกิดอะไรขึ้น?

หากท่านลืมใช้ฝาครอบปากมดลูกระหว่างมีเพศสัมพันธ์ หรือพบว่าฝาครอบอยู่ไม่ถูกที่ หรือมีรูอยู่ โอกาสที่จะตั้งครรภ์ก็เป็นไปได้ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (อีซีพี-ECP) มีจำหน่ายตามร้านขายยาทั่วไปจะช่วยให้คุณได้ ยานี้จะใช้ได้ภายในเวลา 120 ชั่วโมงหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน แต่ยาจะมีประสิทธิภาพดีขึ้นหากท่านทานเร็วเท่าที่จะทำได้

ผลข้างเคียงหรือโรคแทรกที่อาจมีได้ โดยการใช้ฝาครอบคุมกำเนิด

ผลข้างเคียงมีน้อยมาก แต่อาจรวมถึงทางเดินปัสสาวะอักเสบเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสตรีที่เคยมีประวัติการเป็นมาก่อนในอดีต

ท่านจะซื้อฝาครอบปากมดลูกได้จากที่ไหน?

ท่านสามารถซื้อฝาครอบปากมดลูกนี้ได้จากร้านขายยา แต่ฝาครอบนี้มีหลายขนาด ท่านจำเป็นต้องไปที่คลินิกวางแผนครอบครัวหรือไปพบแพทย์ของท่านเพื่อลองใส่ขนาดที่ถูกต้อง เมื่อท่านไปลองขนาดต้องมั่นใจว่าท่านได้เห็นวิธีการใส่ที่ถูกต้อง และตรวจสอบว่าอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและถอดออกอย่างถูกต้องด้วย ท่านควรฝึกการใช้ระหว่างที่อยู่คลินิกเพื่อว่าพยาบาลหรือแพทย์จะช่วยให้คุณได้หากท่านมีปัญหา ท่านควรใส่ฝาครอบปากมดลูกนี้อีกหลังจากการตั้งครรภ์ (แม้ว่าจะเป็นอย่างน้อยก็สัปดาห์ก็ตาม) และควรใส่หากว่าน้ำหนักท่านเปลี่ยนไป 3 กิโลหรือมากกว่า

ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

- ติดต่อหน่วยงานวางแผนครอบครัว (Family Planning NSW Talkline) ได้ที่หมายเลข 1300 658 886 หรือที่ www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (สำหรับผู้หูหนวก) 133 677
- หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัวที่ใกล้ท่านที่สุด

www.fpnsw.org.au | [ทอล์คไลน์ 1300 658 886](tel:1300658886) | [ร้านหนังสือ](#)

บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาระหว่างประเทศ
หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FPNSW) ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากผู้บริหารทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : มิถุนายน 2014 | FPNSW 06/14

Fact Sheet - English

THE DIAPHRAGM

**What Is A Diaphragm?**

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).

**How Does The Diaphragm Work?**

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

How Well Does It Work?

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

How Do You Use A Diaphragm?

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and

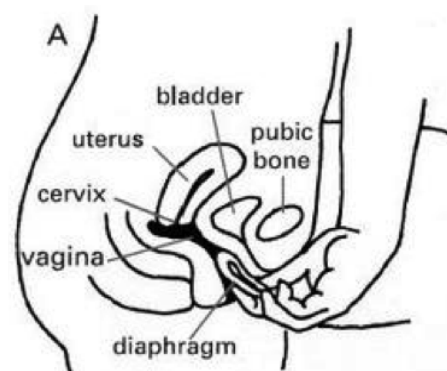
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

Inserting And Removing The Diaphragm

Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.



Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

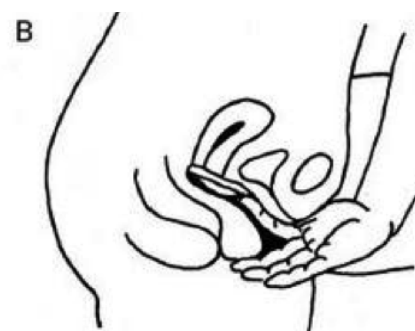


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

What If You Forget To Use It?

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300