

## Fact Sheet - Thai

# ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมน (Mirena®)

The Hormone Releasing IUD (Mirena®)



## ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนคืออะไร?

ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนอยู่ในประเทศออสเตรเลียคือยี่ห้อ Mirena® ทำด้วยวัสดุพลาสติกขนาดเล็กเป็นรูปตัวที - T บรรจุฮอร์โมนที่เรียกว่า “ลีโวนอร์เจสเตรล” อยู่ในก้าน ใช้สอดเข้าไปในมดลูกเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ปลายห่วงจะมีเส้นด้ายในลอนบางๆ ห้อยอยู่ ซึ่งเมื่อใส่ห่วงเข้าที่แล้วเส้นด้ายนี้ก็จะโผล่ออกมาทางปากมดลูก (ตรงปลายปลายมดลูก) ภายในช่องคลอด ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนนี้สามารถใส่ต่อเนื่องได้เป็นเวลา 5 ปี



## ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนทำงานอย่างไร?

ฮอร์โมนจะทำให้ น้ำมูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นจนสูจิไม่สามารถผ่านเข้าไปในมดลูกได้ และยังเปลี่ยนสภาพของเยื่อบุโพรงมดลูก สามารถหยุดการตกไข่ได้ในบางครั้ง ได้ด้วย

## ห่วงคุมกำเนิดนี้ได้ผลดีแค่ไหน?

ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนนี้ เป็นวิธีที่ได้ผลสูงมาก สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดี (99.8%) นั่นหมายความว่า ในหนึ่งปีสตรีน้อยกว่า 1 คนในทุกๆ 100 คนที่ใช้การคุมกำเนิดวิธีนี้จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้

## ใครใช้ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนนี้ได้บ้าง?

สตรีส่วนใหญ่สามารถใช้ห่วงคุมกำเนิดนี้ได้ รวมทั้งสตรีที่ไม่เคยมีบุตรมาก่อน และ สตรีที่ให้นมทารก แต่ควรปรึกษาแพทย์ว่าเหมาะสมกับท่านหรือไม่ ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้มีประโยชน์สำหรับสตรีที่ประจำเดือนมามากเช่นกัน เพราะ

จะทำให้ประจำเดือนเบาลงและจางลง (บ่อยครั้งที่สามารถหยุดประจำเดือนไม่ให้มาอีกเลย) ห่วงคุมกำเนิดนี้ไม่เป็นอันตรายใดๆ ต่อร่างกาย

## ใครที่ไม่ควรใช้ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้?

ท่านไม่ควรใช้หากท่านคิดว่าอาจตั้งครรภ์ มีข้อห้ามทางแพทย์บางอย่างที่ทำให้ท่านใช้ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสโตเจนนี้ไม่ได้ เป็นการสำคัญอย่างยิ่งที่ท่านควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้อุ่นใจว่าปลอดภัยพอสำหรับท่านที่จะใช้

## มีผลข้างเคียงไหม?

สตรีบางคนประจำเดือนอาจมาไม่ปกติ และเป็นเพียงจุกๆ อยู่สองสามเดือนแรกหลังจากใส่ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนนี้ และหลังจากนั้นประจำเดือนก็จะมาปกติ มาน้อยลงและจางลง บางคนก็ไม่มีประจำเดือนเลย

สตรีบางคนก็จะมีผลข้างเคียง เช่น อ้วนขึ้น หรือผิวแห้งเปลี่ยน แต่นั่นก็ไม่ใช่จะเป็นเสมอไปเพราะจำนวนฮอร์โมนในห่วงคุมกำเนิดมีน้อยมาก

โอกาสที่เชิงกรานจะอักเสบเมื่อใส่ห่วงอนามัยชนิดที่มีฮอร์โมนนี้ก็มี แต่น้อยมาก

แพทย์หรือพยาบาลจะอธิบายให้ท่านฟังถึงความเสี่ยงในการใส่ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนนี้ได้

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

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

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

ปรับปรุงใหม่ : มิถุนายน 2014 | FPNSW 06/14

## จะใส่ห่วงคุมกำเนิดชนิดมีฮอร์โมนนี้ได้อย่างไร?

ท่านต้องไปพบแพทย์หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัว อาจต้องไปพบแพทย์ถึงสองครั้ง นัดครั้งแรกแพทย์จะสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน และอธิบายเกี่ยวกับห่วงคุมกำเนิด ท่านจะได้รับการตรวจภายใน และอาจได้รับการตรวจเพื่อหาการติดเชื้อในช่องคลอด ส่วนนัดครั้งที่สอง แพทย์จะใส่ห่วงคุมกำเนิดให้ ขั้นตอนการใส่ห่วงใช้เวลาประมาณ 10 นาที สตรีบางคนอาจรู้สึกอึดอัด บางคนก็รู้สึกเจ็บ ดังนั้นควรทานยาแก้ปวดง่ายๆ ไปก่อนใส่ห่วง ท่านไม่ต้องงดอาหารก่อนการใส่ห่วงคุมกำเนิด ที่จริงแล้วหากท่านทานอาหารมาก่อนก็จะเป็นการดี ระหว่างที่ใส่ห่วง หรือหลังจากที่ใส่แล้ว ท่านอาจรู้สึกเหมือนจะเป็นลม ท่านอาจต้องพักผ่อนสักครู่ก่อนจะออกจากคลินิก ท่านควรต้องเผื่อเวลาที่คลินิกไว้สักหนึ่งชั่วโมง

## ถอดห่วงคุมกำเนิดชนิดมีฮอร์โมนนี้ได้อย่างไร?

ท่านต้องไปพบแพทย์หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัวเพื่อถอดห่วงนี้ออก แพทย์จะใช้เครื่องมือพิเศษดึงด้ายออกมา ซึ่งใช้เวลาเพียง 2 นาที สตรีบางคนอาจรู้สึกอึดอัดไม่สบายเล็กน้อย ส่วนบางคนไม่รู้สึกละเลย

## ข้อควรจำ

สอดนิ้วเข้าไปทางช่องคลอดเพื่อตรวจสอบดูว่าสายในลอนยังอยู่หรือไม่ทุกเดือนหลังจากหมดประจำเดือน เพื่อให้แน่ใจว่าสายนั้นยังอยู่คงที่

หากท่านมีอาการไม่ปกติ รวมทั้งของเหลวไหลออกมาจากช่องคลอดหรือเจ็บท้องน้อย หรือเจ็บมากระหว่างการร่วมเพศ ให้ไปพบแพทย์ทันที

หากท่านกังวลว่าอาจตั้งครรภ์ ให้ไปพบแพทย์ของท่านหรือไปที่คลินิกเพื่อตรวจการตั้งครรภ์ แต่จำไว้ว่าประจำเดือนท่านอาจขาดได้หากท่านใส่ห่วงคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนอยู่ หากท่าน หรือคู่ของท่านเคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือมีคู่นอนคนใหม่ ให้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งจนกว่าท่านทั้งคู่จะ

ได้ไปตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) เก็บบันทึกไว้ว่าเปลี่ยนห่วงคุมกำเนิดใหม่เมื่อไร เพราะห่วงคุมกำเนิดไม่ควรอยู่นานเกินกว่าเวลาที่กำหนดแนะนำ

## ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

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

## [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | โทรศัพท์ 1300 658 886 | ร้านหนังสือ

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

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

ปรับปรุงใหม่ : มิถุนายน 2014 | FPNSW 06/14

## Fact Sheet - English

# THE HORMONE-RELEASING IUD (MIRENA®)



### What Is The Hormone-releasing IUD?

The only Hormone-releasing IUD available in Australia is called Mirena®. It is a small plastic device in the shape of a 'T' with a hormone called levonorgestrel in its stem. It is placed inside the uterus to prevent pregnancy. It has a fine nylon string attached and when the IUD is in place, the string comes out through the cervix (the end of the uterus) into the vagina. The Hormone-releasing IUD can stay in place for up to five years.



### How Does Hormone-releasing IUD Work?

The hormone makes the mucus in the cervix thicker so that sperm cannot get into the uterus and it also thins the lining of the uterus. It can also sometimes stop your ovaries from releasing an egg.

### How Well Does It Work?

The hormone-releasing IUD is a very effective method of preventing a pregnancy (99.8% effective). This means that fewer than one woman in every hundred using this method of contraception for a year would become pregnant.

### Who Can Use Hormone-releasing IUD?

Most women are able to use an IUD, including women who haven't had a baby before, and women who are breastfeeding, but ask your doctor if it is suitable for you. It is also useful for women who have heavy periods because it tends to make periods shorter and lighter (and can often stop periods altogether). This is not harmful in any way to your body.

### Who Should Not Use This Type Of IUD?

You should not use it if you could be pregnant. There are some medical conditions that you may have which could prevent you from using the Progesterone IUD. It is very important to talk with your doctor to be sure it is safe for you to use it.

### Are there any side effects

Women may have irregular bleeding and spotting in the first few months after the hormone-releasing IUD is inserted. Bleeding usually settles down and periods become shorter and lighter and often women will have no periods at all.

Some women may experience hormonal side effects, such as bloating or skin changes, but this is uncommon because the dose of hormone is so small.

There is a small chance of getting a pelvic infection at the time of the IUD insertion.

The doctor or nurse will tell you about other risks of having the IUD inserted.

### How Do You Get The Hormone-releasing IUD?

You need to go to a doctor or Family Planning Clinic. You may be asked to make two visits. On the first visit the doctor asks questions about your health and tells you about the IUD. You will have a vaginal/pelvic examination, and possibly a test for vaginal infection. On the second visit the IUD is inserted. Your doctor or nurse will explain the procedure to you. It takes about 10 minutes and some women may find the experience uncomfortable while others may find it quite painful. It is a good idea to take simple pain tablets before the procedure. You do not have to fast before having the IUD put in, in fact it is a good idea to eat beforehand. You may feel faint during or after the insertion and you will probably need to rest for a while before you leave the clinic. You should allow about an hour to be at the clinic.

[www.fpnsw.org.au](http://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. FPNPSW 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

## How Is The Hormone-releasing IUD Taken Out?

You need to go to a doctor or Family Planning Clinic to have it taken out. The doctor uses a special instrument to remove the IUD by gently pulling on the string. This only takes a couple of minutes. Some women find it a little uncomfortable and some don't feel much at all.

## Things To Remember

Feel inside your vagina with your finger to check for the string each month after a period to be sure the IUD is in place.

If you have any unusual symptoms including a discharge from your vagina, pain low in your abdomen or deep pain during intercourse, see your doctor straight away.

If you are concerned that you could be pregnant, see your doctor or clinic for a pregnancy test. But remember, you can miss periods with the hormone-releasing IUD.

If you, or your partner, ever have casual sex, or if you have a new sexual partner, use a condom every time until you both have been checked for sexually transmissible infections (STIs).

Keep a record of the date for replacement because an IUD should not stay in for longer than the recommended time.

## For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://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](http://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