



# สอดใส่แปบเดียวจะท้องไหม อสุจิอยู่ข้างนอกได้นานเท่าไร

ภาษา

สอดใส่แปบเดียวจะท้องไหม อสุจิอยู่ข้างนอกได้นานเท่าไร

คู่มือคุณแม่่มือใหม่

บทความ

ม.ค. 20, 2025

7 นาที

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิด อาจเพิ่มความเสี่ยงการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้ เกิดเป็นคำถามที่ถูกถามบ่อย ๆ ว่ามีเพศสัมพันธ์กันในช่วงที่ไม่ได้คุมกำเนิด จะมีวิธีสอดใส่ที่ไม่ทำให้ตั้งครรภ์หรือไม่ รวมถึงอสุจิอยู่ข้างนอกได้นานเท่าไร สอดใส่แปบเดียวจะท้องไหม สอดใส่แต่ไม่หลังจะท้องไหม การร่วมเพศโดยไม่ใส่ถุงยางอนามัย เป็นไปได้หรือไม่ที่จะไม่ท้อง

## สรุป

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

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปปเดียวจะท้องไหม
- ทำความเข้าใจวิธีปฏิสนธิ อสุจิอยู่ข้างนอกได้นานเท่าไร
- หน้า 7 หลัง 7 นับยังไง แม่นยำจริงไหม
- วิธีช้ำยาคุมฉุกเฉิน เมื่อมีเพศสัมพันธ์
- วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ มีแบบไหนบ้าง

## มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปปเดียวจะท้องไหม

คุณแม่อาจมีข้อสงสัยการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปปเดียว หรือร่วมเพศแต่ไม่ได้หลังใน จะท้องไหม

- **มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ป้องกัน สอดใส่แปปเดียวจะท้องไหม:** การร่วมเพศแม้เพียงสอดใส่ในระยะเวลาสั้น ๆ หรือสอดใส่แปปเดียว อาจทำให้คิดว่าไม่ท้องอย่างแน่นอน แต่ความจริงคือ ในน้ำหล่อลื่นของผู้ชายจะมีอสุจิปนอยู่ ดังนั้น การสอดใส่แม้เพียงไม่นาน ก็เพิ่มความเสี่ยงการตั้งครรภ์ได้
- **สอดใส่แต่ไม่หลังใน จะท้องไหม มีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่:** การสอดใส่แต่ไม่หลังอสุจิภายในช่องคลอด เรียกว่า หลังนอกหรือแตกนอก วิธีนี้มีความเสี่ยงอาจทำให้ตั้งครรภ์ได้เช่นกันจากอสุจิที่ปนอยู่ในน้ำหล่อลื่น การหลังนอก จึงไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิด และเพิ่มความเสี่ยงในการตั้งครรภ์

## ทำความเข้าใจวิธีปฏิสนธิ และ อสุจิอยู่ข้างนอกได้นานเท่าไร

กระบวนการปฏิสนธิ เกิดขึ้นเมื่ออสุจิซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย เดินทางจากภายในช่องคลอดเข้าไปผสมกับไข่ ผ่านโพรงมดลูก ไปยังท่อไข่ โดยอาศัยเมือกบริเวณปากมดลูกช่วยให้อสุจิอยู่ได้นานขึ้น ส่วนไข่ของเพศหญิงก็จะเคลื่อนไปที่ท่อไข่ 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 นับยังงี 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 ชนิดที่มีเฉพาะฮอร์โมนโพรเจสติน และชนิดยาด้านโพรเจสติน โดยยาคุมฉุกเฉินที่นิยมใช้จะเป็นประเภทฮอร์โมนโพรเจสติน 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 โดยการใช้ยาคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดโดยใช้ฮอร์โมนผ่าน 3 กลไก

1. ควบคุมฮอร์โมนของร่างกายไม่ให้ไข่ตก
2. ทำให้ผนังมดลูกบางไม่ทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัวได้ และ
3. เพิ่มความเหนียวข้นของเหลวบริเวณปากมดลูกให้อสุจิเข้าไปปฏิสนธิได้ยาก 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 โดยห่วงอนามัยต้องใส่โดยแพทย์หรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น และควรปรึกษาแพทย์ก่อน

### 7. ทำหมัน

การทำหมันเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร โดยคุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์เรื่อง การทำหมันหญิงหลังคลอดได้ โดยการทำให้หมันหญิง แพทย์จะผูกและตัดท่อนำไข่บางส่วนทั้งสองข้าง ส่งผลให้ท่อนำไข่อุดตัน วิธีนี้ทำได้ในระยะหลังคลอด โดยเรียกว่า ทำหมันเปียก แต่หากคุณแม่ทำหมันในช่องหลังคลอดไปแล้ว จะเรียกว่าการทำหมันแห้ง ส่วนผู้ชายจะทำหมันด้วยการผูกและตัดท่อนำเชื้อทั้งสองข้างในถุงอัณฑะ

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

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ที่ตรวจครรภ์ขึ้น 2 ชีตจาง แบบนี้ท้องใหม่ ตรวจแบบไหนถึงจะรู้ผลแม่นยำ
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดีกับการตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย แม่นยำ รู้ผลเร็ว
- ตรวจครรภ์ตอนไหนช่วงเช้าหรือช่วงเย็น ให้ผลแม่นยำกว่ากัน
- ตั้งครรภ์มีเลือดออกไม่ปวดท้อง อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ประจำเดือนมาช้า เมนไม่มากี่วันถึงท้อง
- มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ไข่เลือดล้างหน้าเด็กหรือเปล่า
- มูกไซตค มีเมือกใส ฐ ออกจากช่องคลอด สัญญาณดีสำหรับว่าที่คุณแม่
- อาการปวดท้องขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ ปวดหน่วงท้องน้อยตั้งครรภ์ อันตรายไหม
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินที่แม่ตั้งครรภ์ควรรู้

### อ้างอิง:

1. หลั่งนอก.. 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





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์