



ฝ่ายหญิงหลังทำ IUI ควรปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อเพิ่มโอกาสการ

ศูนย์ : ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อการมีบุตร

บทความโดยแพทย์ : พญ. สิตานัน เลิศศิริพาณิชย์

การรักษาภาวะมีบุตรยากโดยวิธีการฉีดน้ำเชื้อเข้าโพรงมดลูก (IUI) เป็นการฉีดเชื้ออสุจิเข้าไปในโพรงมดลูกโดยตรงโดยใช้ท่อสอดผ่านปากมดลูกแล้วฉีดเชื้ออสุจิเข้าไปในช่วงที่มีหรือใกล้เคียงกับเวลาที่มีไข่ตก โดยให้อสุจิและไข่ผสมกันเองและเกิดการตั้งครรภ์ ดังนั้นหลังจากการฉีดเชื้อ การดูแลตัวเอง และการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมนั้น จะช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์มากขึ้นได้

การทำ IUI ฉีดเชื้อเข้าโพรงมดลูก

การทำ IUI ฉีดเชื้อเข้าโพรงมดลูกโดยตรง จะช่วยย่นระยะทางที่อสุจิต้องเดินทางเข้าไปผสมกับไข่ เพราะโดยธรรมชาติเวลาอสุจิจะต้องเคลื่อนตัวจากช่องคลอดไปยังปากมดลูก เข้าไปในมดลูก และเคลื่อนต่อไปจนถึงท่อนำไข่ การทำ IUI จึงเป็นวิธีที่ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ กระบวนการในการเตรียมเชื้ออสุจิจะคัดอสุจิที่ว่ายได้ดี และทำให้เชื้อที่ฉีดเข้าไปมีความเข้มข้นสูง จึงช่วยให้อสุจิ

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหลังทำ IUI

หลังทำ IUI อาจมีอาการปวดท้อง มีการระคายเคือง หรือเลือดออกทางช่องคลอดเล็กน้อย สามารถรับประทานยาแก้ปวดได้ หากอาการไม่ดีขึ้น เป็นไข้หรือตกขาวมากรวมด้วย แนะนำให้มาพบแพทย์ทันที

ปฏิบัติตัวอย่างไรหลังการฉีดเชื้อเข้าโพรงมดลูก IUI

หลังทำ IUI ในช่วงแรก ควรปฏิบัติตัวดังนี้

นอนพักนิ่งๆ ประมาณ 30 นาที หลังทำ IUI ฉีดเชื้อแล้ว ฝ่ายหญิงควรนอนพักนิ่งๆ บนเตียงประมาณ 30 นาที ก่อนที่จะลุกขึ้น เพื่อให้เชื้ออสุจิเดินทางไปถึงไข่ได้สะดวกมากยิ่งขึ้น

มีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ หลังจากฉีดเชื้อแล้ว สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ แพทย์มักแนะนำให้มียาคุมเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้มีเชื้ออสุจิเข้าไปในโพรงมดลูกมากขึ้น

งดทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง 2-3 วันหลังทำ IUI ควรเลือกการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมเบาๆ และยังไม่คว
หลังจากนั้นสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ เพียงแต่ไม่ควรออกกำลังกายหนักหรือหักโหมจนเกินกำลัง

strong>รับประทานอาหารได้ตามปกติ สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องงดอาหาร หรือต้องระวังกา
ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่และทานให้หลากหลายเพื่อป้องกันร่างกายขาดสารอาหาร และการรับประทานอาหาร
เพื่อไม่ให้ท้องเสียซึ่งนำไปสู่การบีบตัวของมดลูกมากเกินไป หากต้องการบำรุงให้เลือกรับประทานอาหารที่บำรุงสุขภาพ บำ

- อาหารบำรุงไข่ ได้แก่ ไข่ น้ำเต้าหู้ งาดำ น้ำมะกรูด ผักใบเขียว ถั่ว ข้าวกล้องและขนมปังไม่ขัดสี กล้วยหอม วิตามินบี
หอยนางรม เป็นต้น
- อาหารบำรุงอสุจิ ได้แก่ ไข่ ถั่ว กระเทียม หอยนางรม เนื้อวัว กล้วย ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ช็อกโกแลต มะเขือเทศ เป็นต้น

หลีกเลี่ยงยาที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ หลังการทำ IUI ให้หลีกเลี่ยงที่จะใช้ยาที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ เช่น ยารักษาสิว เ
ควรปรึกษาแพทย์

ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ผู้เข้ารับการรักษาบางราย แพทย์อาจจะจ่ายยาบำรุงหรือยาฮอร์โมน
ซึ่งยาเหล่านี้มีส่วนช่วยในการฝังตัวอ่อน ดังนั้นควรจจะรับประทานและเหน็บตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

รอ 2 สัปดาห์ ตรวจสอบการตั้งครรภ์ หลังการฉีดเชื้อ ประมาณ 2 สัปดาห์ แพทย์จะนัดให้มาตรวจสอบการตั้งครรภ์ ถ้า
เพราะผลอาจผิดพลาดได้

การรักษาด้วยวิธี IUI เป็นการรักษาแบบที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด ผู้เข้ารับการรักษาสามารถปฏิบัติตัวและไ
ทั้งนี้หากมีอาการปวดท้องน้อย มีไข้ ตกขาวมากหรือมีเลือดออกจากช่องคลอดมากผิดปกติควรไปพบแพทย์โดยเร็ว



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย