

อยากท้องต้องทำยังไง เคล็ด(ไม่)ลับสำหรับคู่รักที่อยากมีลูก



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

บทความโดยแพทย์ : พญ. สันวาลย์ เตชะพงศธร

ตั้งครรภ์ยาก ถือว่าเป็นปัญหาที่พบได้ในคู่รักหลายคน แม้ว่าจะพยายามเท่าไร ก็ไม่มีท่าทีว่าจะมีลูกเหมือนครอบครัวอื่นกับเขาสักที สาเหตุส่วนหนึ่งนั้นอาจเป็นเพราะ การตั้งครรภ์เป็นภาวะที่เกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน การใช้ชีวิต ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ รวมไปถึงความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้เกิดภาวะมีบุตรยากได้

ฉะนั้น สำหรับคู่รักที่อยากตั้งครรภ์ตามธรรมชาติ อยากมีลูกกันอย่างใจหวัง เรามีคำแนะนำมาฝาก ซึ่งวิธีเหล่านี้อาจเป็นประโยชน์กับคู่รักที่ต้องการเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ มาให้ปฏิบัติตามกัน

1. วางแผนตั้งครรภ์ตั้งแต่อายุไม่เกิน 35 ปี

การวางแผนตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ จะทำให้มีโอกาสดังครรภ์ง่ายขึ้น
ซึ่งช่วงวัยที่เหมาะสมของโอกาสในการตั้งครรภ์สูงคือ ช่วงอายุ 20-30 ปี เนื่องจากช่วงวัยนี้
ร่างกายของฝ่ายหญิงจะมีความสมบูรณ์ แข็งแรงและฮอร์โมนหญิงอยู่ในช่วงเจริญพันธุ์ นอกจากนี้
การตั้งครรภ์ในช่วงวัยนี้ ยังมีโอกาสในการเกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ได้น้อยกว่าช่วงวัยอื่นๆ อีกด้วย

2. ทำความรู้จักวันตกไข่ หรือ วันไข่ตก

ข้อมูลสำคัญที่สุดที่ฝ่ายหญิงต้องรู้หากคุณวางแผนที่จะมีลูก คือ การเข้าใจรอบเดือนของตัวเอง
ว่าเวลาใดที่คุณจะมีการตกไข่ เนื่องจากการนับวันตกไข่เป็นหนึ่งในวิธีที่อาจช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้
การมีเพศสัมพันธ์ก่อนช่วงตกไข่ประมาณ 1-2 วัน จะทำให้อสุจิเข้าไปรอที่รังไข่เพื่อรอให้ไข่ตกลงมา
และทำการปฏิสนธิจนเกิดการตั้งครรภ์ในที่สุด ทั้งนี้วันไข่ตกอาจแตกต่างกันไปในผู้หญิงแต่ละคน
โดยปกติแล้วไข่จะตกในช่วงประมาณ 2 สัปดาห์ก่อนที่ประจำเดือนรอบใหม่จะมา
ถ้าผู้หญิงมีรอบเดือนมาสม่ำเสมอและมีรอบเดือนมาทุกๆ 28 วันเสมอ วันไข่ตกก็อยู่ในช่วงวันที่ 14 ของรอบเดือน

วิธีคำนวณวันไข่ตก อันดับแรก จะต้องทำการจดบันทึกวันที่ประจำเดือนมาไว้ทุกเดือนเป็นระยะเวลา 8-12 เดือน
แล้วนำมาทำการคำนวณหา ดังนี้

1. หาความยาวรอบเดือน ให้นับย้อนไป วันแรกที่มีประจำเดือน เดือนล่าสุด ถึง วันแรกที่มีประจำเดือน
เดือนที่แล้ว เช่น เดือนล่าสุด คือ วันที่ 8 มี.ค. เดือนที่แล้ว 6 เม.ย. เมื่อนับแล้วมีความยาวรอบเดือน 30 วัน
2. หาวนตกไข่ โดยนำเอา ความยาวรอบเดือน – ระยะที่ไข่ตก เช่น 30 วัน – 14 วัน = วันไข่ตก คือ วันที่ 16
ของความยาวรอบเดือน จากนั้น นำวันแรกของการมีประจำเดือน เดือนล่าสุด คือ วันที่ 8 มี.ค. แล้วนับไป
16 วัน ก็จะได้วันไข่ตก คือ 23 มี.ค. เมื่อทราบวันไข่ตกแล้ว สามารถเริ่มมีเพศสัมพันธ์ในช่วงก่อนวันตกไข่
และหลังวันตกไข่ได้ประมาณ 2 วัน เพื่อเปิดโอกาสให้ไข่และอสุจิได้มาเจอกันมากที่สุด

3. ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์แนะนำควรมีวันเว้นวันหรือ 2 วันครั้ง ไม่ควรจะหักโหมมีทุกวัน
แม้ว่าการมีทุกวันจะช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้จริง
แต่ความเหนื่อยอาจเพิ่มความเครียดและทำให้ปริมาณของอสุจิลดน้อยลง ไม่แข็งแรงได้
รวมทั้งทำการมีเพศสัมพันธ์ก็มีส่วนช่วยได้อีกทางหนึ่ง โดยทามิซันนารี หรือทาที่ผู้หญิงนอนหงายอยู่ด้านล่าง
สวนฝ่ายชายอยู่ด้านบน เป็นท่าที่สามารถมีลูกได้ง่ายที่สุด นอกจากนี้
หลังจากมีเพศสัมพันธ์แนะนำให้ฝ่ายหญิงนอนหงาย
โดยเอาหมอนหนุนสะโพกให้ยกสูงขึ้นแล้วค้างเอาไว้อย่างน้อยประมาณ 10-15 นาที
เพื่อช่วยให้อสุจิวิ่งไปผสมกับไข่ได้ดียิ่งขึ้น (ในกรณีที่มิเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอเกิน 6 เดือน ถือว่ามีบุตรยาก)

4.ปรับเปลี่ยนอาหารการกิน

หากมีการวางแผนตั้งครรภ์แล้ว การบำรุงร่างกายรับประทานอาหารให้ครบ 5

หมู่และสารอาหารที่มีประโยชน์ จะช่วยให้ฝ่ายหญิงและฝ่ายชายมีสุขภาพร่างกายและระบบสืบพันธุ์ที่แข็งแรง พร้อมที่จะมีลูก โดยอาหารหลายชนิดมีบทบาทสำคัญ เช่น

- ผักใบเขียวมีโฟเลตและวิตามินบีสูง ช่วยเร่งการตกไข่ของฝ่ายหญิง และทำให้อสุจิของฝ่ายชายแข็งแรงขึ้น
- รับประทานถั่ว ธัญพืช มากขึ้น เพราะอุดมด้วยโปรตีน และธาตุเหล็ก มีส่วนช่วยให้ฝ่ายหญิงมีมดลูกแข็งแรงและผลิตไข่ที่มีคุณภาพ
- รับประทานปลาที่มีโปรตีน วิตามินดี และไขมันต่ำ เช่น ปลาทู ปลาแซลมอน เป็นต้น รวมทั้งเพิ่มโปรตีนจากพืชมากกว่าจากเนื้อสัตว์ เช่น เมล็ดถั่ว ถั่วเหลือง หรือ เต้าหู้
- ควรรับประทานอาหารที่มี สังกะสี แมงกานีส และเบตาแคโรทีน เช่น แครอทที่จะช่วยเพิ่มปริมาณอสุจิและระดับฮอร์โมนเพศโปรเจสเตอโรน ส่วนแอปเปิ้ลมีสารเบตาแคโรทีนและแมงกานีสสูง ซึ่งสารอาหารทั้งสองชนิดถูกใช้ในการสร้างฮอร์โมน
- อาหารที่มีวิตามินบี 12 ซึ่งมีส่วนต่อการสร้างสารสื่อประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางเพศ
- รับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือ กรดโฟลิก เช่น ผักใบสีเขียวเข้ม แครอท อาโวคาโด ธัญพืชที่ขัดสีน้อย ขนมปังไม่ขัดสี ผักโขม ถั่ว พักทอง มะเขือเทศ ตับ ไข่แดง เป็นต้น

5. ลดความเครียด

ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ประจำเดือนมาไม่ปกติ เกิดภาวะไม่ตกไข่ ทำให้ไข่เจริญเติบโตได้ไม่สมบูรณ์ในฝ่ายหญิง ส่วนในฝ่ายชาย ทำให้ระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน และอสุจิลดต่ำลง

6. งดคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และบุหรี่

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนจะส่งผลให้มีลูกยากมากขึ้น สำหรับแอลกอฮอล์ และบุหรี่ จะทำให้ปริมาณของอสุจิลดลง ไม่มีคุณภาพ ไม่แข็งแรง ฮอร์โมนผิดปกติ และลดการตกไข่ของฝ่ายหญิง

คำแนะนำเหล่านี้ อาจช่วยให้คู่รักมีโอกาสตั้งครรภ์มีลูกเพิ่มมากขึ้น

แต่หากพยายามตั้งครรภ์เป็นเวลานานแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการมีบุตร เพราะการปรึกษา จะช่วยให้ได้รับข้อมูลและคำตอบเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง พร้อมตรวจหาสาเหตุของความผิดปกติ และทำการรักษาอย่างเหมาะสมเพื่อให้การตั้งครรภ์ประสบผลสำเร็จ