



## วางแผนครอบครัว เตรียมความพร้อมเริ่มต้นครอบครัวที่สมบูรณ์

ศูนย์ : ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อการมีบุตร  
บทความโดยแพทย์ : นพ. วิสุทธิ์ สุวิทยะศิริ

คู่มือที่จะวางแผนสร้างครอบครัวต้องสอดคล้องกับสภาพความพร้อมทางด้านร่างกาย โดยการออกกำลังกายเป็นประจำและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้อวัยวะแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี คุณพ่อคุณแม่ที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีโอกาสคลอดลูกที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี อย่างไรก็ตามแม่ทั้งสองฝ่ายจะมีสุขภาพแข็งแรงเพียงไร ก็ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์เพื่อวางแผนการมีบุตรในอนาคต เนื่องจากโรคทางพันธุกรรม โรคทางเพศสัมพันธ์บางอย่างอาจซ่อนอยู่โดยไม่แสดงอาการให้เห็น อย่างไรก็ตามโรคประจำตัวบางโรคของฝ่ายหญิงนั้นก็มีผลต่อลูกน้อยในครรภ์อย่างมาก และบางโรคอาจเป็นอุปสรรคใหญ่ต่อการตั้งครรภ์เลยทีเดียว ฉะนั้นการปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง พร้อมทั้งเข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย หากพบปัญหาตั้งแต่เนิ่นๆ แพทย์จะช่วยแก้ไขได้ทันเวลาที่ หรือให้คำแนะนำที่เหมาะสม เพื่อเตรียมความพร้อม เริ่มต้นครอบครัวที่สมบูรณ์

### สุขภาพแข็งแรงดี ทำไมต้องตรวจสุขภาพ

ไม่ว่าสุขภาพจะแข็งแรงเพียงไร ก็ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์เพื่อวางแผนการมีบุตร โดยโรคทางพันธุกรรมและโรคทางเพศสัมพันธ์บางอย่างไม่แสดงอาการให้เห็น แต่จะทราบได้จากการชักประวัติและตรวจเลือด ซึ่งการตรวจเลือดจะทำให้สามารถรู้ และวางแผนการรักษาอาการหรือความผิดปกติที่ไม่แสดงออกได้ดีกว่ารอจนมีอาการหรือความผิดปกติ การเข้ารับการรักษาได้อย่างรวดเร็ว จะช่วยป้องกันการติดเชื้อระหว่างคู่รัก และยังช่วยป้องกันการส่งผลเสียไปยังลูกด้วย ทั้งนี้สำหรับผู้ที่ไม่มีโรคทางพันธุกรรม โดยเฉพาะโรคธาลัสซีเมีย ซึ่งในคนไทยเป็นพาหะทางพันธุกรรมที่พบค่อนข้างบ่อย หากตรวจพบว่าเป็นพาหะทั้งคู่ ถือเป็นคู่เสี่ยงที่จะมีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง แพทย์จะได้ใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการมีบุตรได้อย่างถูกต้อง

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อโอกาสในการตั้งครรภ์ในอนาคต

ในแต่ละเดือนนั้น ฝ่ายหญิงจะมีโอกาสตั้งครรภ์อยู่ที่ 15-25 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

ซึ่งการตั้งครรภ์จะมีโอกาสมากขึ้นหรือน้อยลง ยังมีปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบ ต่อการตั้งครรภ์ ดังนี้

1. มีลูกเมื่ออายุเหมาะสม ช่วงอายุ 20-30 ปี จะมีลูกง่ายและปลอดภัยกว่าวัยอื่น หากอายุมากกว่า 35 ปี ความเป็นไปได้ที่จะตั้งครรภ์ในแต่ละเดือนจะยิ่งลดลงไปเรื่อย ๆ ตามอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุ 40 ปีขึ้นไป โอกาสในการตั้งครรภ์จะยิ่งลดต่ำลงมาก
2. การมีรอบเดือนไม่ปกติ ทำให้ยากต่อการคำนวณช่วงเวลาตกไข่ มีผลต่อโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ลดลง
3. ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์แนะนำควรมีวันเว้นวัน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องมีทุกวัน ความเหนื่อยอาจเพิ่มความเครียดและทำให้ปริมาณของอสุจิน้อยลง ไม่แข็งแรงได้
4. การเจ็บป่วยจากโรคบางชนิด หรือ การมีภาวะมีบุตรยาก อาจเป็นสาเหตุให้การตั้งครรภ์กลายเป็นเรื่องยากได้

## คำแนะนำสำหรับผู้วางแผนจะตั้งครรภ์

การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะหากมีการเตรียมตัวดี หรือมีการวางแผนการมีบุตรในช่วงเวลาที่เหมาะสมกับสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย การตั้งครรภ์นั้นจะทำให้คุณแม่แข็งแรง คุณลูกปลอดภัย ซึ่งการวางแผนก่อนตั้งครรภ์ ฝ่ายหญิงและชายสามารถทำได้ทั้งก่อนแต่งงานหรือหลังแต่งงานแล้ว ดังนี้

### 1. ปรึกษากับแพทย์เข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

การเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เพื่อดูว่าทั้งคู่มีโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อการตั้งครรภ์หรือไม่ ตรวจความเสี่ยงต่างๆ เกี่ยวกับพันธุกรรม โรคต่างๆ เพื่อจะได้ดูแลรักษาให้อาการดีขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ รวมถึงแนะนำวิธีนับวันตกไข่เพื่อการวางแผนมีลูกที่ง่ายขึ้น โดยรายการตรวจที่สำคัญ ได้แก่

- **การตรวจร่างกายโดยสูตินรีแพทย์อย่างละเอียด (Physical Examination by OB-GYN)**  
จะเป็นการตรวจดูความสมบูรณ์ของร่างกายทั้งฝ่ายชายและหญิง โดยจะตรวจดูว่ามีโรคบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์หรือไม่ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ฯลฯ หากตรวจพบว่าพบความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด
- **ตรวจหาความสมบูรณ์เม็ดเลือด (CBC)**  
เป็นการหาความเข้มข้นของเลือดซึ่งในผู้หญิงไทยพบว่าการรับประทานอาหารแบบเร่งรีบส่งผลให้มีภาวะซีดสูงขึ้น ซึ่งควรเพิ่มความเข้มข้นของเลือดโดยการรับประทานธาตุเหล็กบำรุงก่อนตั้งครรภ์ เพื่อพัฒนาการที่ดีของทารกในครรภ์ และทราบถึงปริมาณเกล็ดเลือด ซึ่งส่งผลต่อการห้ามเลือดตอนคลอดบุตร
- **การตรวจหมู่เลือดและความเข้ากันได้ของเลือด (ABO and Rh Grouping)** เพื่อให้ทราบถึงหมู่เลือด ABO

และหมู่เลือด Rh+ ที่พบได้บ่อยในคนไทย แต่บางรายอาจมีหมู่เลือด Rh- ซึ่งหาได้ยาก ต้องมีการสำรวจเลือดเพื่อความปลอดภัย และหมู่เลือด Rh - จะส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 ทำให้เสี่ยงต่อการแท้งบุตรสูง และทารกเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ

- **ตรวจหาโรคทางพันธุกรรม-ธาลัสซีเมีย (Hb Typing)**

เป็นการตรวจความผิดปกติทางพันธุกรรมที่อาจแอบแฝงอยู่ เพื่อให้ทราบว่าคู่สมรสนั้นมีความเสี่ยงที่จะมีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมียหรือไม่ และจะมีทางเลือกอย่างไรบ้างในการมีบุตร และหาแนวทางในการป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ

- **ตรวจหาภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี และซี รวมทั้งการตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HBs, Anti-HCV and HBs Ag)** ซึ่งเป็นการตรวจหาภูมิคุ้มกัน

และเชื้อไวรัสตับอักเสบบีที่สามารถติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือกระแสเลือด จึงอาจส่งผลกระทบต่อการมีบุตรได้

- **ตรวจหาการติดเชื้อ เอช ไอ วี หรือ เชื้อเอดส์ (Anti HIV)**

เป็นการตรวจหาเชื้อเพื่อจะได้มีการป้องกันการติดต่อทางเพศสัมพันธ์สู่คู่สมรส และวางแผนลดการติดเชื้อไปสู่บุตรได้

- **ตรวจการหาเชื้อซิฟิลิส (VDRL)** เป็นการตรวจหาโรคซิฟิลิส ซึ่งเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ หรือมีผลต่อทารกในครรภ์ โรคอื่นๆ เช่น หนองในเทียมที่จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการท้องนอกมดลูก นำไปสู่การติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานและเกิดภาวะมีบุตรยากในที่สุด

- **ตรวจหาภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน (Rubella IgG)**

เป็นการตรวจเพื่อคนหาภูมิคุ้มกันที่เกิดจากเชื้อไวรัสหัดเยอรมันในสตรี ซึ่งผลการตรวจหากพบว่าไม่มีภูมิคุ้มกัน ควรฉีดวัคซีนและคุมกำเนิดอย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์

เพราะหากมีการติดเชื้อหัดเยอรมันระหว่างตั้งครรภ์จะมีความเสี่ยงที่จะทำให้อายุครรภ์พิการแต่กำเนิดหรือแท้งสูงได้

## 2. รับการฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคก่อนตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ หรือหลังจากตั้งครรภ์

แพทย์จะแนะนำให้มีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบางชนิด โดยวัคซีนที่ควรฉีดก่อนการตั้งครรภ์ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคหัด โรคหัดเยอรมัน และโรคอีสุกอีใส ซึ่งการฉีดวัคซีนบางชนิดอาจต้องรอระยะหนึ่งจึงจะเริ่มพยายามมีบุตรได้

## 3. เตรียมความพร้อมเรื่องอาหารการกิน

รับประทานอาหารให้ครบหมู่ ผักและผลไม้วันละ 5 ส่วน บริโภคปลาทะเลน้ำลึก สัปดาห์ละ 1-2

ครั้งเพื่อให้ได้กรดไขมันโอเมก้า 3 บำรุงสมองทารก และโฟเลต ซึ่งพบได้ในผักใบเขียว ส้ม มะนาว ธัญพืช ตับ ไข่แดง ฯลฯ หากได้รับไม่เพียงพอควรเสริมกรดโฟลิก หรือวิตามินบี 9 ขนาด 5 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด

หลีกเลี่ยงสมุนไพรหรืออาหารเสริม เพราะอาจส่งผลให้มีลูกยาก

## 4. การดูแลสุขภาพช่องปาก

เนื่องจากโรคเหงือกและฟันสัมพันธ์กับการที่แม่ขาดสารอาหารลูกน้ำหนักร้อย

และติดเชื้อสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวอ่อนได้

โดยก่อนวางแผนตั้งครมควรรับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟันก่อนหน้าประมาณ 5 เดือนเพื่อเผื่อเวลาในการรักษาฟันที่มีปัญหาด้วย

## 5. เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

พฤติกรรมเสี่ยงของฝ่ายหญิงตั้งแต่ก่อนตั้งครมสามารถส่งผลให้ทารกได้รับอันตรายหรือโอกาสในการตั้งครมลดน้อยลง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติด การใช้สารสเตียรอยด์ เป็นต้น โดยพฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้มีลูกยาก เสี่ยงแท้ง คลอดก่อนกำหนด ลูกขาดสารอาหาร พิการ ลูกมีโอกาสพิการ หรือเสียชีวิตในครรภ์ได้

## 6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ตอนนี้ เพื่อสุขภาพที่ดี ควรสำรวจว่าควรลดน้ำหนัก เพิ่มน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อเพิ่ม หรือควรฝึกสมรรถภาพการหายใจของปอดหรือไม่ วิธีออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิค หรือเล่นโยคะ เป็นต้น

## 7. พักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้หญิงที่กำลังวางแผนมีบุตรควรนอนพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง ซึ่งการพักผ่อนที่เพียงพอยังสามารถช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดได้ด้วย

## การคุมกำเนิด

สำหรับคู่สมรสที่ยังไม่มีความพร้อมในการมีบุตรนั้น การวางแผนเพื่อคุมกำเนิดถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถเลือกมีบุตรได้ตามเวลาและจำนวนที่ต้องการ หรือช่วยเว้นระยะเวลาการตั้งครมให้ห่างมากพอ รวมไปถึงเฟื่องดเว้นการตั้งครมในบางกรณี โดยมีหลายวิธี เช่น ใช้อุปกรณ์คุมกำเนิดแบบถาวร ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบรายเดือน ฉีดยาคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงคุมกำเนิด เป็นต้น โดยการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ดีและเหมาะสมจะทำให้ลดปัญหาจากการคุมกำเนิดได้

การวางแผนครอบครัวที่ดี ต้องเริ่มต้นด้วยการตรวจสุขภาพเพื่อป้องกันและรักษาโรคทั่วไป โรคทางเพศสัมพันธ์ และโรคทางพันธุกรรม ที่อาจถ่ายทอดสู่คนรักและลูกในอนาคต รวมทั้งควรเข้ารับการปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อรับคำแนะนำ

และเพื่อการวางแผนการมีบุตรอย่างถูกต้องเหมาะสม เมื่อพ่อแม่มีสุขภาพดีพร้อม  
ก็จะส่งผลต่อความแข็งแรงและสมบูรณ์ของทารกในครรภ์ในอนาคต

นพ.วิสุทธิ์ สุวิริยะศิริ

สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา/เวชศาสตร์การเจริญพันธุ์

ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อการมีบุตร

•

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย