



การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากมีลูก

ภาษา

การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากมีลูก

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 31, 2024

8 นาที

การตั้งครรภ์แต่ละครั้ง เกิดจากกระบวนการที่อสุจิของเพศชายเข้าผสมกับไข่ของเพศหญิง ในระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์คือ “ไข่” ซึ่งในแต่ละเดือนการตกไข่จะเกิดขึ้นเดือนละครั้งเท่านั้น วงจรการตกไข่จะสลับกันไปในแต่ละเดือน ไข่ที่ร่วง 2 ไข่จะทำหน้าที่สลับกันตกไข่ ใช้ระยะเวลาประมาณ 14 วันของรอบเดือน ไข่ที่ถูกคัดเลือกแล้วจะหลุดออกมาจากถุงรังไข่ รอคการปฏิสนธิอยู่บริเวณท่อนำไข่ เรียกว่า “การตกไข่” ดังนั้น หากวางแผนจะตั้งครรภ์มีบุตร ต้องมีการวางแผนให้ดีและมีเพศสัมพันธ์ในช่วงจังหวะที่ไข่ตกจะช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์

สรุป

- สำหรับผู้ที่วางแผนตั้งครรภ์ การนับวันตกไข่ มีความสำคัญอย่างมาก แต่ละเดือนจะมีการตกไข่เพียงเดือนละ 1 ครั้ง ซึ่งไข่ที่ร่วงจะทำหน้าที่สลับกันไปในการผลิตไข่ในแต่ละเดือน ในทุก ๆ 14 วัน หากไข่ไม่ได้รับการผสมของอสุจิ ผนังมดลูกที่รอรับการฝังตัวจะสลายตัวหลุดลอกออกทางช่องคลอดกลายเป็น “ประจำเดือน”
- ข้อสังเกตว่านี่คือสัญญาณที่แสดงว่ากำลัง “ไข่ตก” เช่น มีมูกที่ปากมดลูกเพิ่มขึ้น ช่วงไข่ตกจะมีเลือดมาหล่อเลี้ยงบริเวณปากมดลูกมากขึ้น ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางเพศมากขึ้น

- อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้นเล็กน้อย มีอาการเจ็บคัดเต้านม
- เมื่อคู่รักมีความพร้อมและวางแผนจะตั้งครรภ์ มีลูกด้วยวิถีธรรมชาติ การเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจส่งผลให้เพิ่มโอกาสมีลูกตามธรรมชาติ เช่น มีเพศสัมพันธ์ในช่วงไข่ตก ลดความเครียด ลดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ เน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การปฏิสนธิ คืออะไร
- รู้จักกระบวนการของการปฏิสนธิ
- ช่วงตกไข่ของผู้หญิง นับแบบไหน
- อาการของผู้หญิงที่สังเกตได้ในช่วงตกไข่
- มีเพศสัมพันธ์ตอนไหน ช่วยเพิ่มโอกาสในการปฏิสนธิมากที่สุด
- อยากมีลูกด้วยวิถีธรรมชาติ ให้ทำตามนี้

การปฏิสนธิ คืออะไร

การปฏิสนธิ คือ การตั้งครรภ์จะเกิดขึ้นได้เมื่อไข่และอสุจิผสมกัน และไข่ที่ได้รับการผสมจะค่อย ๆ เคลื่อนตัวจากท่อนำไข่ไปฝังตัวที่ผนังมดลูก จากนั้นเซลล์ดังกล่าวจะเริ่มแบ่งตัวมากขึ้น ๆ เจริญเติบโตเป็นตัวอ่อน เนื้อเยื่อที่อยู่ด้านนอกจะพัฒนากลายเป็นส่วนหนึ่งของ “รก” ซึ่งเป็นอวัยวะที่จะหล่อเลี้ยงให้ทารกในครรภ์อยู่รอดจนครบกำหนดคลอด

รู้จักกระบวนการของการปฏิสนธิ

การปฏิสนธิ คือ กระบวนการที่อสุจิเข้าไปผสมกับไข่ เมื่อปฏิสนธิแล้วจะเกิดการตั้งครรภ์ การปฏิสนธิมีกระบวนการและขั้นตอน

- **การตกไข่** ผู้หญิงจะมีการตกไข่ สลับข้างกันไปในแต่ละเดือน โดยปกติจะเกิดขึ้นประมาณ 2 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือนครั้งต่อไป หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ไข่โตเต็มที่ จะยิ่งเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ได้สูง
- **การเคลื่อนที่ของอสุจิ** การปฏิสนธิเริ่มต้นเมื่ออสุจิเข้าสู่ช่องคลอดจะผ่านโพรงมดลูกไปยังท่อนำไข่และปีกมดลูก เมื่อครบบริเวณปากมดลูกจะเป็นแหล่งกักเก็บอสุจิให้อยู่รอดนานขึ้น อสุจิจะเคลื่อนที่ได้เร็วจากปากมดลูกไปยังโพรงมดลูกที่มีความเป็นด่างมากกว่าความเป็นกรด
- **ลักษณะการเคลื่อนที่ของไข่** หลังจากไข่ตก ไข่จะเคลื่อนไปยังท่อนำไข่ เพื่อรอการปฏิสนธิกับอสุจิภายในเวลา 24 ชั่วโมง หากไข่ไม่ได้รับการปฏิสนธิกับอสุจิ ไข่จะเคลื่อนไปยังมดลูกและสลายตัวกลายเป็นประจำเดือนต่อไป
- **การพัฒนาเป็นตัวอ่อน** หลังจากไข่ตก ไข่จะสามารถปฏิสนธิภายใน 12-24 ชั่วโมงเท่านั้น หากไข่ได้รับการผสมกับอสุจิ เกิดการปฏิสนธิจะพัฒนากลายเป็นตัวอ่อน เมื่อเกิดการปฏิสนธิกับอสุจิแล้วไข่จะฝังตัวที่ผนังมดลูก และสร้างกลไกแปรสภาพไม่ให้อสุจิตัวอื่น ๆ เข้าไปฝังใน

ไขได้อีก

- **การฝังตัว** หลังจากการปฏิสนธิภายใน 24 ชั่วโมง จะเริ่มมีการแบ่งเซลล์ออกเป็นหลายเซลล์ และเคลื่อนที่ผ่านท่อไข่ไปยังมดลูก และฝังตัวที่ผนังมดลูก ในระหว่างนี้อาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอยจากช่องคลอดได้

ช่วงตกไข่ของผู้หญิง นับแบบไหน

ปกติแล้วผู้หญิงที่มีรอบเดือนมาสม่ำเสมอจะมีรอบเดือนมาทุก 28 วัน และวันไข่ตกจะอยู่ในช่วงวันที่ 14 ของทุกรอบเดือน

วิธีการคำนวณวันไข่ตก

การจดบันทึกวันที่ประจำเดือนมาจะช่วยทำให้การนับวันไข่ตกแม่นยำมากขึ้น การจดบันทึกในวันที่ประจำเดือนมาทุกเดือนเป็นระยะเวลา 8-12 เดือนแล้วนำมาคำนวณหาวันตกไข่ ดังนี้

- **เริ่มต้นหาความยาวของรอบเดือน** โดยนับย้อนหลังไปวันแรกที่มีประจำเดือนล่าสุด ถึงวันแรกที่มีประจำเดือนในเดือนที่แล้ว เช่น มีประจำเดือนเดือนล่าสุด คือ วันที่ 8 มีนาคม มีประจำเดือน ในเดือนที่แล้ววันที่ 6 กุมภาพันธ์ เมื่อนับแล้วมีความยาวรอบเดือน 30 วัน
- **หาวันตกไข่ ความยาวรอบเดือน-ระยะที่ตกไข่** เช่น 30 วันถึง 14 วัน เท่ากับ วันตกไข่ คือ วันที่ 16 ของความยาวรอบเดือน จากนั้นให้นำวันแรกของการมีประจำเดือนล่าสุด เช่น วันที่ 8 มีนาคม แล้วนับไป 16 วัน ก็จะได้วันไข่ตก คือ วันที่ 23 เมษายน สามารถมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันก่อนไข่ตก และหลังวันไข่ตกอีกประมาณ 2 วัน เพื่อเปิดโอกาสให้ไข่ได้รับการปฏิสนธิมากที่สุด

อาการของผู้หญิงที่สังเกตได้ในช่วงตกไข่

การตกไข่ของผู้หญิงจะเกิดขึ้นเดือนละ 1 ครั้ง สัญญาณการตกไข่ สังเกตได้ ดังนี้

- **มูกที่ปากมดลูก** เกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ส่งผลให้เกิดมูกที่ปากมดลูก มูกมีลักษณะคล้ายไข่ขาวดิบ มีลักษณะข้นเหนียว และยืดหยุ่น มูกจะช่วยนำพาให้อสุจิเดินทางเข้าไปผสมกับไข่ได้ง่ายขึ้น
- **อารมณ์ทางเพศเพิ่มขึ้น** ในช่วงไข่ตก จะมีเลือดมาหล่อเลี้ยงบริเวณช่องคลอดมากขึ้น รวมถึงการสร้างของเหลวสีนํ้าตาลเป็นพิเศษเพื่อช่วยให้มีเพศสัมพันธ์ง่ายขึ้น ส่งผลให้ในช่วงที่มีไข่ตกผู้หญิงจะมีอารมณ์ทางเพศมากขึ้นด้วย
- **อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น** ในช่วงที่มีการตกไข่ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกายสูงขึ้น ส่งผลให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นอีกเล็กน้อย ประมาณ 0.5 องศาเซลเซียส สามารถวัดอุณหภูมิได้หลังตื่นนอนหากต้องการดูแนวโน้มที่ชัดเจนของวันตกไข่ ควรวัดอย่างน้อย 2-3 เดือน
- **ปากมดลูกเปลี่ยนตำแหน่ง** ในช่วงวันตกไข่ จะทำให้ปากมดลูกเปลี่ยนตำแหน่งอยู่สูงขึ้น และมีความอ่อนนุ่มเป็นพิเศษ
- **คัดแต่นม** แต่อาการเจ็บคัดแต่นมไม่อาจบ่งบอกวันไข่ตกได้ชัดเจนแม่นยำ อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้
- **การทดสอบทางวิทยาศาสตร์** ด้วยการทดสอบผลึกน้ำตาลด้วยกล้องจุลทรรศน์ กำลังขยาย

50 เท่า พบว่าในช่วงวันตกไข่ เมื่อแต่น้ำลายลงบนเลนส์และทิ้งไว้ให้แห้ง หากอยู่ในช่วงวันไข่ตกผลึกน้ำลายจะมีลักษณะเป็นรูปโบเฟอร์อย่างชัดเจน เกิดจากความเข้มข้นของ Electrolytes ในน้ำลายนั่นเอง

- **ปวดท้องน้อยข้างเดียว** ในช่วงไข่ตกผู้หญิงบางคนจะมีอาการปวดท้องน้อยข้างเดียว เนื่องจากไข่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพให้เหมาะสมกับการฝังตัวของตัวอ่อนทารก หากไม่มีการปฏิสนธิหรือไข่ไม่มีการผสมกับอสุจิ ผนังภายในรังไข่จะหลุดลอกออกมาส่งผลให้ปวดท้องน้อยได้

มีเพศสัมพันธ์ตอนไหน ช่วยเพิ่มโอกาสในการปฏิสนธิมากที่สุด

การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ไข่ตก ภายใน 24 ชั่วโมง มีโอกาสตั้งครรภ์ได้มากที่สุด รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่สม่ำเสมอ มีเพศสัมพันธ์แบบวันเว้นวัน หรือแบบสองวัน/ครั้ง การมีเพศสัมพันธ์ที่หักโหมจนเกินไป หรือมีเพศสัมพันธ์ทุกวัน ความเหนื่อยและความเครียดมีผลทำให้ปริมาณอสุจิน้อยลง และอสุจิไม่แข็งแรง



อยากมีลูกด้วยวิถีธรรมชาติ ให้ทำตามนี้

หากวางแผนมีลูกด้วยวิถีธรรมชาติ ควรเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงความเครียด

ความเครียด รวมถึงความวิตกกังวลในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ทำให้มีบุตรยาก นอกจากนี้ ความเครียดส่งผลรบกวนการทำงานของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ไข่ในเพศหญิงเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ส่วนในเพศชายความเครียดทำให้อสุจิและระดับฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนต่ำลง

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนเพียงพอ ช่วยให้จิตใจแจ่มใส และมีสุขภาพที่แข็งแรง เพิ่มโอกาสการมีลูกตามธรรมชาติได้

3. เน้นอาหารที่มีประโยชน์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง อาหารที่ช่วยเพิ่มโอกาสการมีลูกตามธรรมชาติ มีดังนี้

- ผักใบเขียวเข้ม แครอท อะโวคาโด ธัญพืชที่ขัดสีน้อย ขนมปังไม่ขัดสี ผักโขม ถั่ว พักทอง มะเขือเทศ ตับ ไข่แดง มีสารอาหารประเภทโฟเลต และวิตามินบีสูง เร่งการตกไข่ของฝ่ายหญิง และเพิ่มความแข็งแรงให้อสุจิ
- ธัญพืชต่าง ๆ เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน ธาตุเหล็ก มีส่วนช่วยในการบำรุงมดลูก และการผลิตไข่ที่มีคุณภาพ
- รับประทานปลา เช่น ปลาทู ปลาแซลมอน ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน วิตามินดี และไขมันดี
- อาหารที่มีแมงกานีส สังกะสี และเบต้าแคโรทีน เป็นสารอาหารที่ใช้ในการสร้างฮอร์โมน เช่น แครอท แอปริคอต ช่วยเพิ่มปริมาณอสุจิและระดับฮอร์โมนเพศโปรเจสเทอโรน
- รับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกทางเพศ ได้แก่ อาหารที่มีวิตามินบี 12 ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทในสมองที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางเพศ

4. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์ ลดกาแฟ ลดเครื่องดื่มคาเฟอีน

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่ ส่งผลให้ปริมาณอสุจิลดลง และอสุจิไม่มีคุณภาพ ไม่แข็งแรง ฮอร์โมนทำงานไม่ปกติ ในฝ่ายหญิงลดโอกาสการตกไข่ นอกจากนี้เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนส่งผลให้มีโอกาสยากขึ้น

5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายสม่ำเสมอทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เพิ่มโอกาสการมีลูกแบบธรรมชาติได้

6. ปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเกี่ยวกับวิตามินเตรียมตั้งครรภ์

การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายสำหรับคนอยากมีลูกแบบธรรมชาติ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการเสริมวิตามินที่ส่งผลต่อการตั้งครรภ์ ตามธรรมชาติได้ วิตามินที่ช่วยเสริมร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อม มีดังนี้

- กรดโฟลิก เป็นวิตามินที่สำคัญสำหรับผู้ที่วางแผนตั้งครรภ์ มีลูกตามธรรมชาติ ควรรับประทานกรดโฟลิกเฉลี่ยวันละ 400 มิลลิกรัม/วัน ล่วงหน้าประมาณ 1-3 เดือน ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในช่วงตั้งครรภ์ได้
- วิตามินซี ป้องกันหวัด และลดภาวะเลือดออกตามไรฟันในช่วงตั้งครรภ์
- สังกะสี ทำให้ระบบสืบพันธุ์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไข่ที่ผลิตออกมาจากรังไข่ เป็นไข่ที่มีคุณภาพ
- วิตามินบี 6 บรรเทาอาการแพ้ท้อง
- ธาตุเหล็ก ลดภาวะโลหิตจางสำหรับผู้ที่วางแผนมีลูกตามธรรมชาติ
- วิตามินบี 12 เป็นวิตามินที่มีบทบาทในการสร้างสารสื่อประสาทในสมอง มีส่วนช่วยเสริมทางด้านความรู้สึทางเพศ
- วิตามินบี 3 มีบทบาทช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกายให้ดียิ่งขึ้น

การปฏิสนธิจนเกิดการตั้งครรภ์ จะเกิดขึ้นได้ต้องเตรียมความพร้อมก่อนวางแผนมีลูก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการนับวันไข่ตกเพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติ การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดความเครียด ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มมีคาเฟอีน ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รวมถึงการเสริมด้วยวิตามินที่จำเป็น เช่น โฟลิก วิตามินบี สังกะสี ธาตุเหล็ก มีส่วนช่วยให้มีลูกตามธรรมชาติได้ง่ายขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้

- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เพราะการมีอีกหนึ่งชีวิตในร่างกายของเรา...ถือเป็นความมหัศจรรย์, โรงพยาบาลเปาโล
2. การปฏิสนธิ คืออะไร และมีขั้นตอนอย่างไร, hellokhunmor
3. วิธีการนับวันตกไข่ สิ่งสำคัญของคุณแม่มีมือใหม่, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. นับวันไข่ตกอย่างไรไม่ให้พลาด, กรมอนามัย
5. เทคนิคการมีลูกง่ายด้วยวิธีธรรมชาติ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. อยากรู้ต้องทำยังไง เคล็ด(ไม่)ลับสำหรับคู่รักที่อยากมีลูก, โรงพยาบาลนครธน
7. 9 อาหาร(เสริม) คนอยากมีลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์