



# คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม แบบไหนไม่อันตราย

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 1, 2024

7 นาที

เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ คุณแม่คงหวังจะดูแลร่างกายให้ปลอดภัยและบำรุงด้วยสิ่งดี ๆ แต่หนึ่งในกิจกรรมที่คุณแม่อาจจะเกิดคำถามขึ้นว่าควรหลีกเลี่ยงหรือเปล่า คือการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างการตั้งครรภ์ คุณแม่วิตกกังวลเกรงจะเกิดอันตรายกับลูกในครรภ์จนไม่มีความสุข บทความนี้ตั้งใจเขียนเพื่อให้ความรู้ และเป็นประโยชน์ให้คุณแม่และคุณพ่อเพื่อทำความเข้าใจ มั่นใจได้ว่ามีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยในระหว่างการตั้งครรภ์

ภาษา

คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม แบบไหนไม่อันตราย

## สรุป

- หากร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ได้รับคำวินิจฉัยว่ามีความเสี่ยง การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปลอดภัยค่ะ
- ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เป็นไปได้ที่จะมีความรู้สึกทางเพศลดลง เพราะความกังวล ความเหนื่อย และฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงอาจจะทำให้ปวดหัว คลื่นไส้ มีอาการแพ้ท้อง ความไม่สบายกายเหล่านี้ล้วนมีผลให้ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ แต่ถ้าจัดการอารมณ์ได้ ก็

- สามารถมีความสุขทางเพศในช่วงนี้ได้
- ช่วงที่ดีที่สุดซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถมีเพศสัมพันธ์อย่างมีความสุข คือช่วงไตรมาสที่ 2 เมื่อฮอร์โมนเริ่มเข้าที่เข้าทาง และหน้าท้องยังไม่โตมาก
- ท่าที่ควรหลีกเลี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ตอนท้อง คือ ท่านอนหงาย (มิชชันนารี) เพราะทำให้เกิดการกดทับ ทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม จะเป็นอันตรายกับลูกหรือเปล่า ?
- ลักษณะแบบไหนที่บอกว่าคุณแม่มีความเสี่ยง
- มีเพศสัมพันธ์ตอนท้องได้ถึงเดือนไหน
- หลังในตอนที่ท้องอันตรายไหม ส่งผลอะไรกับคุณแม่บ้าง
- ท้องไตรมาสแรก มีเพศสัมพันธ์ตอนท้องได้ไหม
- ความต้องการทางเพศของคนท้องจะลดลงตอนไหน
- ท่าในการมีเพศสัมพันธ์ตอนท้อง รับรองว่าปลอดภัย
- คนท้องไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ท่าไหนบ้าง
- อาการแบบไหน ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตอนท้อง

## คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม จะเป็นอันตรายกับลูกหรือเปล่า ?

- หากร่างกายไม่ได้รับการวินิจฉัยจากคุณหมอมว่ามีความเสี่ยง และแข็งแรงดี ในการตั้งครรภ์ปกติที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ สามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้ จนกระทั่งก่อนครบกำหนดคลอด 1 เดือน
- ตัวลูกน้อยนั้นได้รับการปกป้องจากของเหลวในถุงน้ำคร่ำ กล้ามเนื้อหน้าท้องและผนังกล้ามเนื้อของมดลูก ลูกน้อยจะแข็งแรงและปลอดภัยดี
- อย่างไรก็ตามมีบันทึกว่าคุณหมอหลายท่านแนะนำให้หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เพราะเชื่อว่าฮอร์โมนในน้ำอสุจิที่มีชื่อว่า พรอสตาแกลนดิน (prostaglandins) จะกระตุ้นการเกร็งตัว และอาจทำให้เกิดการปวดท้องคลอดได้

## ลักษณะแบบไหนที่บอกว่าคุณแม่มีความเสี่ยง

สำหรับคุณแม่ที่มีลักษณะต่อไปนี้ มีความเสี่ยง ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์ และรวมไปถึงกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการถึงจุดสุดยอดหรือมีความสุขทางเพศที่ไม่ใช่ลักษณะการมีเพศสัมพันธ์ด้วยค่ะ

1. ได้รับคำวินิจฉัยว่ามีความเสี่ยงที่จะแท้งหรือมีประวัติการแท้งในอดีต
2. ได้รับคำวินิจฉัยว่าเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด
3. มีเลือดออกทางช่องคลอด มีตกขาว หรือเป็นตะคริวโดยไม่ทราบสาเหตุ
4. ได้รับคำวินิจฉัยว่าถุงน้ำคร่ำมีของเหลวรั่วหรือมีเยื่อหุ้มรั่ว

5. ปากมดลูกเปิดเร็ว
6. รูกเกาะในมดลูกต่ำเกินไป (รูกเกาะต่ำ)
7. ตั้งท้องลูกแฝด หรือเป็นการตั้งครรภ์ที่มีลูกมากกว่าหนึ่งคนในคราวเดียว

## มีเพศสัมพันธ์ตอนท้องได้ถึงเดือนไหน

ถ้าหากไม่มีความเสี่ยงและมีความสุขดี การมีเพศสัมพันธ์สามารถทำได้ตามปกติ เพียงแต่ว่าคุณแม่จะอยากทำกิจกรรมนี้หรือเปล่าด้วย เพราะในบางคน บางช่วงของการตั้งครรภ์อาจมีอาการแพ้ท้อง อึดอัด ความไม่สบายตัวอาจไปลดความต้องการทางเพศลง แต่ถ้าเป็นในแง่ความปลอดภัยไม่ได้เป็นปัญหา

- คุณแม่ที่ถึงจุดสุดยอดในระหว่างตั้งครรภ์จะได้รับประโยชน์จากฮอร์โมน จะทำให้รู้สึกสงบ และมีการไหลเวียนของเลือดเพิ่ม เป็นประโยชน์ที่ส่งต่อไปถึงลูกน้อยในท้องด้วย

ในคุณแม่ตั้งครรภ์บางราย พบว่าช่องคลอดหล่อน้ำขึ้น หรือในบางคนจะพบว่ากล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแน่นขึ้น การเล่าโลมและปฏิสัมพันธ์กับคุณพ่อจะช่วยให้การมีเพศสัมพันธ์ราบรื่น

- การไหลเวียนของเลือดและฮอร์โมน อาจทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์บางท่านอ่อนไหวและถึงจุดสุดยอดได้ง่าย แต่ไม่ได้เป็นตลอด อาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว
- อวัยวะเพศและร่างกายจะมีความรู้สึกไวขึ้น อ่อนไหวต่อสัมผัสมากขึ้น

## หลังในท้องอันตรายไหม ส่งผลอะไรกับคุณแม่บ้าง

- อสุจิที่หลั่งออกมา และสเปิร์ม ไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยค่ะ
- ความมั่นใจของคุณแม่และคุณพ่อ คือ รัก ถูงน้ำคร่ำ และมูกที่ปกคลุมปากมดลูกไว้ ลูกน้อยมีระบบป้องกันเฉพาะที่เจาะจงเพื่อดูแลเขาและป้องกันสิ่งที่เข้าไปถึงหรือออกมาได้ การปกป้องนี้ยังทำให้ลูกน้อยไม่ได้สัมผัสกับอวัยวะเพศของคุณพ่อด้วย ไม่ว่าจะสอดลึกเข้าไปแค่ไหนก็ตาม

## ท้องไตรมาสแรก มีเพศสัมพันธ์ตอนท้องได้ไหม

- หากคุณแม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากทางสูตินรีแพทย์แล้วว่า สุขภาพครรภ์นั้นแข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือมีความเสี่ยงใด ๆ คุณแม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ จนถึงระยะใกล้คลอดหากไม่มีอาการผิดปกติของการตั้งครรภ์หรืออยู่ในกลุ่มของการตั้งครรภ์เสี่ยง
- จะมีบางช่วงเวลาเท่านั้นที่ควรลดการมีเพศสัมพันธ์ลง คือ ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ (1-3 เดือน) ที่คุณแม่อาจมีอาการแพ้ท้อง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะหรือไม่สบายตัว กับอีกช่วงคือช่วง

หนึ่งเดือนก่อนคลอด ที่สรีระของคุณแม่ไม่อำนวย ท้องโต อ้วนอ้าย เคลื่อนไหวลำบาก เหนื่อยง่าย การมีเพศสัมพันธ์ช่วงนี้คงไม่เหมาะ

- ย้ำถึงความกังวล ถ้าคุณแม่กับคุณพ่อจัดการได้ ก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ เพราะจริง ๆ แล้วหากไม่มีความเสี่ยงตามที่คุณหมอวินิจฉัย การมีเพศสัมพันธ์ตอนท้องไตรมาสแรกคือปลอดภัย



## ความต้องการทางเพศของคนท้องจะลดลงตอนไหน

- ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องส่วนบุคคล ถ้าไม่รู้สึกร่วงลดลงก็ไม่ผิดปกติ
- โดยทั่วไป จากการที่สภาพร่างกายในไตรมาสแรกที่ฮอร์โมนปรับเปลี่ยน และเหนื่อยล้า รวมถึงอาการแพ้ท้อง กับสภาพร่างกายในไตรมาสที่ 3 ที่คุณแม่อาจอ้วนอ้ายและหน้าท้องใหญ่ขึ้น อาจจะทำให้ไม่สะดวกสบายตัวจนทำให้ความต้องการทางเพศลดลงได้
- ช่วงที่คุณแม่ปรับตัวได้และพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ปกติที่สุด มักเป็นช่วงไตรมาสที่ 2

# ทำในการมีเพศสัมพันธ์ตอนท้อง ที่ปลอดภัย

1. **ทำร่วมรักจากด้านหลัง** คุณแม่คุกเข่าโค้งตัวไปด้านหน้า ทำนี้จะช่วยลดแรงกดทับบริเวณหน้าท้องรอบด้าน ช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์รู้สึกสบายตัวมากขึ้น
2. **ทำที่คุณแม่ตั้งครรภ์อยู่ด้านบน** หันหน้าหาคุณพ่อ มองดูกัน ทำนี้ทำให้ความพึงพอใจทางเพศเพิ่มขึ้น คุณแม่สามารถปรับเอนตัวได้สบาย เอนหลังไปเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำหนักหน้าท้องดึงตัวก้มลงไป
3. **ทำนอนชันในการร่วมรัก** ทำนี้ให้ความรู้สึกเหมือนกำลังปลอบโยนกัน ระหว่างอยู่ในท่านี้ให้แต่ละคริตอริสเสมอ เพราะจะเป็นการเพิ่มความสุข และการที่คุณพ่อจับสัมผัสหน้าท้องของคุณแม่ยังทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจด้วย
4. **ทำควบบแบบควบบอยสาว** คุณแม่อยู่บน หันหน้าออก คุณพ่อชันขาขึ้น ทำนี้ทำให้คุณแม่เอนหลังไปได้ หน้าท้องไม่เป็นปัญหาต่อความสุขทางเพศ และคุณพ่อสามารถช่วยประคองตัวคุณแม่ไว้ด้วยได้
5. **ทำยืน** คุณพ่ออยู่ด้านหลังและคุณแม่ยืนมือยันกำแพง ใช้ได้ในอายุครรภ์น้อยกว่า 20 สัปดาห์ค่ะ แต่หลังจากนั้นอาจจะพบว่ามีปัญหาในการทำในท่านี้

## คนท้องไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ทำไหนบ้าง

- **ทำนอนหงาย (มิชชันนารี)** ช่วงหลัง 20 สัปดาห์ การนอนหงายลงไปจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ทำให้ไม่สบายตัว
- **ทำยืน** ช่วงหลัง 20 สัปดาห์หรือรูปร่างของคุณแม่เปลี่ยนแปลง หน้าท้องโตขึ้นมา การยืนจะทำให้เสียสมดุลได้

## อาการแบบไหน ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตอนท้อง

### 1. มีเลือดออกผิดปกติ

ภาวะเลือดออก ระหว่างตั้งครรภ์ไม่ใช่อาการที่ทำให้ต้องตื่นตระหนกเสมอไป สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีเลือดออกทางช่องคลอด ขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ และปรึกษาคุณหมอ ถ้ามีเลือดออกพร้อมกับอาการปวดท้อง ตะคริว มีไข้ หรือหนาวสั่น ต้องรีบไปพบคุณหมอมันที่ อาจเป็นสัญญาณของการแท้ง หรือความเจ็บป่วยอย่างอื่นที่เป็นอันตรายถึงชีวิต

### 2. ปวดท้องน้อย

อาการปวดท้องส่วนล่างอาจเกิดจากหลายปัจจัย รวมถึงการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ก๊าซในช่องท้อง และการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตาม อาการปวดหรือตะคริวอย่างรุนแรงที่ไม่หายไปอาจเป็นสัญญาณของปัญหาร้ายแรง เช่น การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

### 3. เจ็บท้องหลอก

คุณแม่ต้องเข้าใจว่าความเจ็บปวดควรได้รับการประเมินโดยคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ความเจ็บปวดอาจเป็นสัญญาณของสภาวะต่าง ๆ ได้ และไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไปที่จะแยกแยะระหว่างสาเหตุที่ร้ายแรงและไม่ร้ายแรงหากไม่มีการประเมินทางการแพทย์

### 4. แพ้ท้องรุนแรง

อาการแพ้ท้องอย่างรุนแรง หรือที่เรียกว่า Hyperemesis Gravidarum เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อคุณแม่ตั้งครรภ์บางราย ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้และอาเจียนอย่างรุนแรงได้ อาการนี้สามารถนำไปสู่การขาดน้ำและน้ำหนักลด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่และความสามารถของทารกในการเจริญเติบโต ระหว่างแพ้ท้องอยู่ที่คุณแม่อาจจะไม่ค่อยอยากมีปฏิสัมพันธ์ทางเพศ เป็นเรื่องปกติ

### 5. เคยแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนดมาก่อน

อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่เป็นไปได้ว่าจะเกิดปัญหาเดิมวนกลับมาซ้ำค่ะ

บทความนี้ตอบคำถามไปแล้วนะคะ หลัก ๆ คือ คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม หรือ หลังในตอนที่ท้องอันตรายไหม และมอบข้อแนะนำดี ๆ ซึ่งหวังว่าจะเป็นประโยชน์ให้คุณแม่ลองปรึกษากับคุณพ่อ และดำเนินกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยความสบายใจ มั่นใจ มีความกังวลหรือเครียดน้อยลงในแต่ละวัน

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยิ่งไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่าร้าย 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 ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด

- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. Sex During and After Pregnancy, WebMD
2. Will It Hurt the Baby? Plus 9 More Questions About Safe Pregnancy Sex, Healthline
3. What Happens to Sperm in a Pregnant Woman?, Healthline
4. Can Sex in the First Trimester Cause Miscarriage? Early Pregnancy Sex Questions, Healthline
5. ระหว่างตั้งครรภ์... คุณแม่มีเซ็กซ์ได้หรือไม่, โรงพยาบาลเปาโล
6. 10 Comfortable Pregnancy Sex Positions for Every Trimester, Illustrated, Healthline
7. Bleeding During Pregnancy, WebMD
8. Low Belly Pain When Pregnant: Causes and Treatments, Medical News Today
9. Stomach pain in pregnancy, National Health Service
10. Severe Morning Sickness (Hyperemesis Gravidarum), KidsHealth
11. มีเพศสัมพันธ์ช่วงตั้งครรภ์ได้ไหม, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
12. คุณแม่ตั้งครรภ์กับการมีเซ็กซ์, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มีนาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน





พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น