



ไข่ตกอยู่ได้กี่วัน นับวันตกไข่แบบไหน ช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์

ภาษา

ไข่ตกอยู่ได้กี่วัน นับวันตกไข่แบบไหน ช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 7, 2024

7 นาที

หลายคนที่ยอยากมีลูก อาจเข้าใจว่าความถี่ของ “กิจกรรมบนเตียง” หรือ “ความสมบูรณ์ทางกาย” จะเป็นตัวกำหนดหลักในการที่คู่รักฝ่ายหญิงจะตั้งครรภ์โดยเร็ว แต่จริง ๆ แล้วร่างกายของผู้หญิงมีกลไกที่เรียกว่ารอบเดือน สัมพันธ์กับ “เวลาที่เหมาะสม” อันถือเป็นปัจจัยหลักร่วมกัน ที่จะทำให้การตั้งครรภ์โดยวิธีธรรมชาติสำเร็จได้ง่าย

สรุป

- ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของการตั้งครรภ์โดยธรรมชาติ คือเลือกมีเพศสัมพันธ์ในช่วงไข่ตก หากรอบเดือนมาสม่ำเสมอปกติ วันที่ไข่ตกในรอบเดือนนั้น จะเกิดการตกไข่ 14 วัน ก่อนที่มีประจำเดือน
- ช่วง 2-3 วันก่อนไข่ตก เหมาะทำกิจกรรมบนเตียง เพราะจะทำให้หลั่งไปรอไข่ตกและเพิ่มโอกาสประสบความสำเร็จในการตั้งครรภ์
- การตรวจหาไข่ตก สามารถทำได้ทั้งการบ่งที่ในรอบเดือนและระบุหาวันที่ 14 ก่อนการมี

ประจำเดือนครั้งต่อไป การติดตามอุณหภูมิร่างกาย การทดสอบน้ำลาย การสังเกตตกขาว และวิธีที่นำไข่และคู่มือความน่าเชื่อถือที่สุด คือตรวจวัดระดับฮอร์โมนด้วยชุดทดสอบการตกไข่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมคนอยากมีลูก ต้องเข้าใจการตกไข่
- การตกไข่ของผู้หญิงคืออะไร
- ไข่ตกอยู่ได้กี่วัน มีโอกาสทำลูกมากแค่ไหน
- วิธีนับวันตกไข่ ช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์
- การนับวันตกไข่ ใช้ไม่ได้กับผู้หญิงทุกคน
- เมื่อไข่ตกแล้ว ต้องมีเพศสัมพันธ์กี่วันถึงจะท้อง
- ตรวจการตกไข่ด้วยตัวเอง ทำได้หลายแบบ

ทำไมคนอยากมีลูก ต้องเข้าใจการตกไข่

ถ้าคุณกำลังวางแผนครอบครัวอยู่ ในการเพิ่มสมาชิกครอบครัวต้องพึ่งความขยันในการ “ทำกิจกรรมบนเตียง” และ “เลือกเวลาให้ถูก” ด้วย ถ้าหากขาดปัจจัยหนึ่งไปแล้วก็ยากที่จะสมหวังได้ การเลือกเวลาให้ถูกนั้นพึ่งพาความเข้าใจในการตกไข่ซึ่งเป็นจังหวะชีวิตที่เกิดขึ้นเป็นกลไกธรรมชาติ

- ไข่ที่ว่ายอยู่ในระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง
- ปกติในหนึ่งรอบเดือนจะมีไข่ตกเพียงหนึ่งครั้งเท่านั้น
- การตกไข่ เป็นกลไกในระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง เวลารอบการตกไข่ประมาณ 28-35 วัน
- ไข่แต่ละใบจะมีชีวิตอยู่ประมาณ 12-24 ชั่วโมง ในแต่ละเดือน
- ถ้าไข่ไม่ถูกปฏิสนธิ หลังจากนั้น 14 วัน จะกลายเป็นประจำเดือน

การตกไข่ของผู้หญิงคืออะไร

- การตกไข่ เป็นสภาวะที่ไข่ซึ่งเจริญเต็มที่แล้วเคลื่อนออกจากรังไข่ เกิดรวมกับการมีรอบประจำเดือนตามปกติ และเป็นกลไกของร่างกายผู้หญิงที่มีบทบาทสำคัญในการตั้งครรภ์
- ไข่เคลื่อนออกมา อาจมีการปฏิสนธิ ของอสุจิหรือไม่ก็ได้ ถ้ามีการปฏิสนธิ ไข่จะเดินทางไปยังมดลูกและฝังตัวกับเยื่อมดลูกเพื่อพัฒนาเป็นตัวอ่อน แต่ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ ไข่ก็จะสลายตัว และเยื่อมดลูกจะหลุดออกในระหว่างมีประจำเดือน
- การตกไข่โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นในช่วงกลางรอบประจำเดือน โดยวันแรกที่เริ่มมีประจำเดือนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญเติบโตของไข่ หากคาดการณ์ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมบนเตียงไว้ก่อน เป็นไปได้ว่าจะมีอสุจิอยู่ในท่อนำไข่ และพร้อมที่จะปฏิสนธิกับไข่ที่ถูกปล่อยออกมา

ไข่ตกอยู่ได้กี่วัน มีโอกาสทำลูกมากแค่ไหน

ไข่ตกอยู่ได้กี่วัน เท่ากับจำนวนวันที่ไข่มีชีวิตอยู่ นั่นคือประมาณ 12-24 ชั่วโมง โอกาสมีลูก จากการศึกษาตั้งแต่ปี ค.ศ.1995 ในผู้หญิงสุขภาพดี 221 คน มีการตั้งครรภ์สำเร็จที่ 192 คน นักวิจัยสรุปไว้ว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวันที่มีเพศสัมพันธ์กับวันที่ไข่ตก พบว่ามีความสัมพันธ์กันดังผลต่อไปนี้

- 5 วันก่อนไข่ตก มีโอกาสสำเร็จ 10 เปอร์เซ็นต์
- 4 วันก่อนไข่ตก มีโอกาสสำเร็จ 16 เปอร์เซ็นต์
- 3 วันก่อนไข่ตก มีโอกาสสำเร็จ 14 เปอร์เซ็นต์
- 2 วันก่อนไข่ตก มีโอกาสสำเร็จ 27 เปอร์เซ็นต์
- 1 วันก่อนไข่ตก มีโอกาสสำเร็จ 31 เปอร์เซ็นต์
- วันไข่ตก มีโอกาสสำเร็จ 33 เปอร์เซ็นต์

ผลการทดลองมีปัจจัยที่ไม่ได้ศึกษาถึง ที่อาจปรับเปลี่ยนตัวเลขโอกาสที่คู่รักหลายคู่ตั้งความหวังไว้ เช่น

- **อายุ** อายุที่มากขึ้นหรือน้อยลงอาจทำให้ตัวเลขที่มีโอกาสตั้งครรภ์สำเร็จปรับเปลี่ยนไป
- **ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์** ซึ่งน่าจะสัมพันธ์กับจำนวนอสุจิที่อาจไปเพิ่มโอกาสในการผสมกับไข่
- **รอบเดือน** ซึ่งน่าจะสงสัยว่าอาจจะไม่สม่ำเสมอจนนับวันไข่ตกคลาดเคลื่อน และทำให้ตัวเลขโอกาสความสำเร็จเปลี่ยนไป

วิธีนับวันตกไข่ ช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์

การตกไข่มักเกิดขึ้นประมาณ 14 วัน ก่อนที่คุณผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งต่อไป ถ้ารอบเดือนวนเวียนเป็นอยู่ทุก 28 วัน ลองดูตัวอย่างวิธีนับวันตกไข่และนำไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

- วันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย นับเป็นวันที่ 1 ของรอบเดือน
- สภาวะตกไข่ หรือไข่ตก จะเกิดขึ้นระหว่างวันที่ 11-21 ของรอบเดือน การตกไข่ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นวันเดียวกันของทุกเดือนเสมอไป อาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละรอบเดือน คลาดเคลื่อนกันบ้างเล็กน้อย
- ช่วงที่คู่รักหลายคู่รอคอย จะเรียกว่าช่วงไข่สุก (fertile window) เป็นช่วงที่มีโอกาสตั้งครรภ์สูง ครอบคลุมช่วงเวลาที่มีการตกไข่ 2-3 วัน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ อสุจิจะรอผสมกับไข่หรือได้ผสมกับไข่ และทำให้เกิดการตั้งครรภ์



การนับวันตกไข่ ใช้ไม่ได้กับผู้หญิงทุกคน

- ถ้าการตกไข่เป็นกลไกตามธรรมชาติแล้ว ก็มีบางกรณีที่คุณผู้หญิงมีกลไกที่ผิดปกติไป
- ความผิดปกติในการตกไข่แบ่งกว้าง ๆ ออกเป็นสองกลุ่ม คือ ไม่มีการตกไข่เลย กับมีการตกไข่ไม่บ่อยหรือไม่สม่ำเสมอ การมีไข่ตกไม่สม่ำเสมอ ทำให้ไม่สามารถนับวันตกไข่ได้
- ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (Polycystic Ovarian Syndrome-PCOS) เป็นภาวะซึ่งพบได้บ่อย อาการคือไข่มีการพัฒนาอย่างจำกัด และมีฮอร์โมนในปริมาณที่เหมาะสม ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ร่วม คือ ซีสต์ขนาดเล็กในรังไข่ ไร้อ้วน และมีหลอดเลือดไม่พึงประสงค์ ถ้าพบความผิดปกติที่เข้าข่าย ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อเข้ารับการรักษาให้โอกาสในการตั้งครรภ์ใกล้เคียงกับผู้หญิงที่มีการตกไข่เป็นประจำ

เมื่อไข่ตกแล้ว ต้องมีเพศสัมพันธ์กี่วันถึงจะท้อง

- ถ้าจะเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ คู่รักควรกำหนดเวลาสำหรับกิจกรรมบนเตียงในช่วง 2-3 วันก่อนวันตกไข่ ถ้าถามว่าต้องมีเพศสัมพันธ์กี่วันถึงจะท้อง การมีมากครั้งอาจเพิ่มปริมาณอสุจิและเพิ่มโอกาสในการผสมกับไข่
- มีเพศสัมพันธ์วันใดวันหนึ่งในช่วงไข่สุกนี้จะช่วยให้มีโอกาสดังกล่าว 20-30 เปอร์เซ็นต์ ที่คุณผู้หญิงจะตั้งครรภ์

- นอกจากความถี่ของกิจกรรมบนเตียงแล้ว จะต้องดูแลร่างกายด้วย หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ รักษาน้ำหนักให้อยู่ในระดับปานกลาง หลีกเลี่ยงความเครียด รวมถึงควรประเมินสุขภาพโดยรับการตรวจสุขภาพด้วยในการเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างครอบครัว

ตรวจการตกไข่ด้วยตัวเอง ทำได้หลายแบบ

1. **ปฏิทินติดตามการตกไข่** ถ้าวรอบเดือนนับได้เท่ากันในแต่ละเดือน วันตกไข่จะอยู่ที่ 14 วันก่อนมีประจำเดือน ในคนที่รอบเดือนไม่ได้มาทุก 28 วัน เช่น มีรอบเดือน 35 วัน ถ้านับ 14 วันก่อนมีประจำเดือนอีกครั้งแสดงว่าวันตกไข่จะอยู่ประมาณวันที่ 21 วิธีนี้เหมาะกับคนที่ประจำเดือนมาปกติ สม่ำเสมอ จะตรวจสอบและกำหนดขอบเขตวันตกไข่ได้ด้วยตนเอง
2. **แผนภูมิอุณหภูมิร่างกาย** หากวัดอุณหภูมิในตอนเช้า ก่อนจะลุกจากเตียงได้ยิ่งดี แล้วพบว่า มีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง บ่งชี้ว่าร่างกายน่าจะเข้าสู่ช่วงไข่ตก แผนภูมิที่บันทึกจะช่วยให้อุ่นใจ
3. **ชุดทดสอบการตกไข่** เป็นชุดทดสอบบัสสาวะ ทหาระดับฮอร์โมนลูทีไนซิง (LH) ถ้าเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว บ่งชี้ว่าคุณผู้หญิงจะมีไข่ตกภายใน 12 ถึง 36 ชั่วโมง ส่วนใหญ่แล้วต้องทำการทดสอบติดต่อกันหลายวันเพื่อตรวจจับได้อย่างแม่นยำ ตัวเลือกที่ใช้ทดแทนกันได้แต่มีราคาสูงกว่า ขณะเดียวกันก็ตรวจสอบได้แม่นยำกว่าคือเครื่องตรวจภาวะเจริญพันธุ์แบบดิจิทัล จะทำงานคล้ายกับชุดทำนายการตกไข่
4. **การทดสอบน้ำลาย** ถ้าตรวจหาการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในน้ำลาย พบว่าจะมีการก่อตัวของผลึกระหว่างการตกไข่
5. **การติดตามการเปลี่ยนแปลงของตกขาว** วิธีนี้ไม่เหมาะกับทุกคน แต่พบว่ามีการใช้กัน ในช่วงตกไข่ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการมีเพศสัมพันธ์ ตกขาวจะเริ่มบางและใส มีลักษณะคล้ายไข่ขาวดิบ นี่ก็เพื่อให้สภาพแวดล้อมของอวัยวะเพศผู้หญิง เหมาะสมสำหรับให้สเปิร์มเคลื่อนที่ไปผสมกับไข่

การวางแผนครอบครัวสำหรับคู่รักที่อยากมีลูกไว้ชื่นชม ความเข้าใจเรื่องไข่ตกจะช่วยให้ตั้งความหวังไว้และมีกำลังใจตั้งต้นในความคิดสร้างครอบครัว เมื่อได้มาเรียนรู้หลักการและการนับวันไปแล้ว เชื่อว่าไม่ยากที่หลายคนจะลองนำไปปฏิบัติจริงเลย แต่หากมีความไม่แน่ใจ หรืออยากใช้วิธีที่สะดวกสบาย ความรู้ต่าง ๆ ที่นำเสนอไปนี้ก็คงเป็นแรงบันดาลใจให้คุณผู้หญิงหาชุดทดสอบการตกไข่มาใช้ เมื่อกิจกรรมสร้างสุขเกิดขึ้นลูกเวลาจะสร้างครอบครัวที่พร้อมหน้าในอนาคตได้โดยเร็ว

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้าย 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. อยากมีลูก... นับวันไข่ตกอย่างไรดี?, โรงพยาบาลพญาไท
2. What Is Ovulation? What to Know About Your Menstrual Cycle, Healthline
3. How long after ovulation can someone get pregnant?, Medical News Today
4. What days can you get pregnant?, Medical News Today
5. Not Ovulating? Dr. Hutchinson Explains When it's Time to Seek Help, Shady Grove Fertility
6. How to Track Ovulation When Trying to Conceive, Verywell Family
7. นับวันตกไข่ให้เป๊ะ! ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
8. นับวันตกไข่ นับอย่างไรกันแน่, โรงพยาบาลวิภาวดี

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มีนาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์