



อยากได้ลูกสาวต้องทำยังไง เคล็ดลับ สำหรับคนอยากมีลูกสาว

ภาษา

อยากได้ลูกสาวต้องทำยังไง เคล็ดลับสำหรับคนอยากมีลูกสาว

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 29, 2024

6 นาที

อยากได้ลูกสาว ทารกเพศหญิงมีอะไรเป็นตัวกำหนดให้เป็นผู้หญิง ตามหลักทางวิทยาศาสตร์ตัวกำหนดเพศมาจาก “ไข่” ของฝ่ายหญิง และ “อสุจิ” ของฝ่ายชาย โดยที่ไข่ของฝ่ายหญิงจะมีโครโมโซมเพศเป็น X เท่านั้น ผสมกับอสุจิของฝ่ายชายที่มีโครโมโซมเพศเป็น X หรือ Y ซึ่งถ้าหากตัวอสุจิที่มีโครโมโซม X เข้าไปผสมกับไข่ที่มีโครโมโซม X ก็จะได้ผลออกมาเป็น XX ก็เท่ากับว่าท้องนี้ของคุณแม่ได้ลูกสาว

สรุป

- อยากได้ลูกสาว ต้องให้อสุจิของผู้ชายที่มีโครโมโซมเพศ X ผสมกับไข่ของผู้หญิงที่มีโครโมโซมเพศเป็น X ถึงจะมีลูกเป็นเพศหญิง
- ตัวอสุจิที่มีโครโมโซม X จะทนต่อสภาวะของช่องคลอดที่มีความเป็นกรดได้ดีกว่าสภาวะช่องคลอดที่เป็นด่าง
- อยากได้ลูกสาว อาหารที่แนะนำให้รับประทานอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 2 เดือนก่อนมีการตั้ง

กรรมได้แก่ ข้าว แป้ง นม ไข่ ผักสีเขียว ผลไม้แห้ง และผลไม้สดทุกชนิด (งดสับปะรด) และเลี่ยงการกินอาหารรสชาติเค็ม รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อยากได้ลูกสาวด้วยวิธีธรรมชาติ ทำได้จริงไหม
- อยากได้ลูกสาว มีปัจจัยอะไรบ้าง
- อยากได้ลูกสาว ทำยังไงได้บ้าง
- วิธีคำนวณวันตกไข่ วันไหนควรมีเพศสัมพันธ์
- อยากมีลูกสาว คุณแม่ควรงกินอะไรบ้าง
- อยากได้ลูกสาว คุณพ่อคุณแม่ควรรีไ้ใจสุขภาพ

การมีลูกเป็นดังของขวัญล้ำค่าสำหรับคู่รักหลาย ๆ คู่ และการได้ลูกสาวนั้นเปรียบเสมือนดวงใจเดิมเต็มความฝัน หลายครอบครัวจึงใฝ่ฝันที่จะมีลูกสาวไว้สักคน แต่การจะได้ลูกสาวด้วยวิธีธรรมชาติขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง สิ่งสำคัญที่สุดคือการเตรียมร่างกายและสุขภาพจิตให้พร้อม ตั้งใจมีลูกอย่างมีความสุข บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยว่า คนที่อยากได้ลูกสาว ฝันของคุณจะเป็นจริงได้หรือไม่ อยากได้ลูกสาววิธีธรรมชาติต้องทำอะไร ไปหาคำตอบพร้อมกันค่ะ

อยากได้ลูกสาวด้วยวิธีธรรมชาติ ทำได้จริงไหม

อยากมีลูกคนแรกเป็นลูกสาวด้วยวิธีทางธรรมชาติ ที่ไม่ต้องพึ่งเทคโนโลยีทางการแพทย์ มีเทคนิคที่สามารถช่วยให้เพิ่มโอกาสให้คุณสามารถกำหนดเพศของลูกได้ซึ่งถ้าเป็นลูกสาว คำแนะนำจากแพทย์คือให้คุณผู้หญิงปรับสภาพช่องคลอดให้มีความเป็นกรด และด้วยอสุจิของฝ่ายชายมีทั้งโครโมโซมเพศ X หรือ Y ซึ่งจะมีความแตกต่างกันดังนี้ค่ะ

- ตัวอสุจิโครโมโซม X (เป็นตัวกำหนดเพศหญิง) ซึ่งจะมีขนาดหัวโต ตัวหนัก เคลื่อนไหวช้า
- ตัวอสุจิโครโมโซม Y (เป็นตัวกำหนดเพศชาย) ซึ่งจะมีขนาดหัวกลมเล็ก เคลื่อนไหวเร็ว

ทั้งนี้ตัวอสุจิ X จะทนต่อสภาวะที่เป็นกรด ส่วนตัวอสุจิ Y จะทนต่อสภาวะที่เป็นด่าง ดังนั้นหากอยากได้ลูกสาว ก่อนมีเพศสัมพันธ์สามารถปรับสภาพช่องคลอด โดยการล้างช่องคลอดให้มีความเป็นกรดด้วยส่วนผสมน้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะกับน้ำสะอาด 1 ลิตร และขณะมีเพศสัมพันธ์ ให้ฝ่ายสามีสอดใส่อวัยวะเพียงดิน ๆ เท่านั้น จากนั้นให้หลังนำอสุจีก่อนที่คุณภรรยาจะถึงจุดสุดยอด

อยากได้ลูกสาว มีปัจจัยอะไรบ้าง

หากอยากได้ลูกสาว นอกจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ของทั้งผู้ชายและผู้หญิง ก็ยังมีปัจจัยที่จะช่วยเพิ่มโอกาสในการมีลูกสาวด้วยวิธีธรรมชาติได้สำเร็จมากขึ้น ได้แก่

- **ตัวอสุจิต้องเป็นโครโมโซมเพศ X เท่านั้น** ที่เข้ามาเจอกับไข่ ที่เป็นโครโมโซมเพศ X แล้วเกิดการปฏิสนธิกันขึ้นเป็น XX คือ เพศหญิง
- **สภาพช่องคลอดของฝ่ายหญิงต้องมีความเป็นกรด** เนื่องจากตัวอสุจิ X จะทนต่อสภาวะที่เป็นกรดได้ดีกว่าช่องคลอดที่มีสภาวะเป็นด่าง

อยากได้ลูกสาว ทำยังไงได้บ้าง

การมีเพศสัมพันธ์ที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการมีลูกสาวให้กับว่าที่คุณพ่อคุณแม่ มีดังนี้

1. ปรับสภาพช่องคลอดให้เป็นกรด

ก่อนมีเพศสัมพันธ์ ให้ปรับสภาพช่องคลอดให้มีความเป็นกรด ด้วยน้ำส้มสายชู ล้างช่องคลอดล่วงหน้าก่อนมีเพศสัมพันธ์ 1 ชั่วโมง การเตรียมล้างช่องคลอด อัตราส่วน คือ น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำสะอาด 1 ลิตร

2. มีเพศสัมพันธ์ก่อนไข่สุก

ฝ่ายชายและฝ่ายหญิงควรมีเพศสัมพันธ์กัน 2-3 วัน ก่อนไข่สุก ซึ่งโดยปกติการมีประจำเดือนในผู้หญิงจะมีทุก ๆ 28 วันของเดือน วันไข่ตกอยู่ในช่วงวันที่ 14-17 ของแต่ละเดือน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงก่อนวันตกไข่ประมาณ 2 วัน ก็เพื่อให้อสุจิไปรอล่วงหน้าก่อนวันไข่สุก เพื่อผสมกับไข่ในวันที่ไข่สุกตกลงมา และอสุจิจะมีชีวิตอยู่ได้ 2 วัน ก่อนไข่ตก ซึ่งการคำนวณให้แม่นยำจะใช้ได้กับผู้หญิงที่มีรอบเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น

3. สอดใส่ไม้ลิ้น

ฝ่ายชายสอดใส่อวัยวะเพศแต่เพียงต้น ๆ เท่านั้น อย่าสอดใส่ลึก ให้ตัวอสุจิว่ายผ่านช่องคลอดในสภาวะที่เป็นกรดเข้าไปหาปากมดลูก

4. ฝ่ายหญิงถึงจุดสุดยอดช้า

ขณะมีเพศสัมพันธ์ ฝ่ายหญิงจะต้องกลั้นไม่ให้เกิดจุดสุดยอดเร็ว เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการหลั่งน้ำเมือกในช่องคลอดออกมาเร็ว เนื่องจากน้ำเมือกมีฤทธิ์เป็นด่าง



วิธีคำนวณวันตกไข่ วันไหนควรมีเพศสัมพันธ์

การนับวันไข่ตก หรือรู้วันไข่ตกจะช่วยเพิ่มโอกาสในการมีลูกได้ ซึ่งโดยปกติผู้หญิงจะมีรอบเดือนกันในทุก 28 วันของเดือน การนับก็คือให้นับวันที่มีประจำเดือนวันแรกของแต่ละเดือนเป็นวันที่ 1 ซึ่งในช่วงวันที่ 14-17 ก็จะเป็นช่วงวันที่ไข่ตก ดังนั้นถ้าต้องการที่จะมีลูก แนะนำให้มีเพศสัมพันธ์กัน 1-2 วันล่วงหน้า ก่อนไข่ตก อสุจิจะเข้าไปรอล่วงหน้าอยู่ในรังไข่ 2 วัน เพื่อรอที่จะปฏิสนธิกับไข่ ซึ่งจะพอดีกับวันไข่ตก

อาการช่วงไข่ตก คุณผู้หญิงจะรู้สึกปวดตรงบริเวณท้องน้อยซ้ายหรือขวาสลับข้างกันในแต่ละรอบเดือนขึ้นอยู่กับว่าไข่จะตกข้างไหน รู้สึกเจ็บหน้าอก ช่องคลอดอาจมีเลือดออกเล็กน้อย 1-2 วัน และรู้สึกว่าช่องคลอดมีการแห้งของเหลวชั้นลักษณะคล้ายกับวุ้น ที่มีความเหนียวหนืดออกมา หรือบางคนอาจมีอาการปวดขา ขาไม่มีแรงได้เช่นกัน

อยากมีลูกสาว คุณแม่ควรกินอะไรบ้าง

อาหารที่คุณผู้หญิงควรรับประทานอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยล่วงหน้า 2 เดือน เพื่อช่วยเพิ่มโอกาสในการมีลูกสาว อาหารที่แนะนำให้รับประทานสำหรับการมีลูกสาว ควรเป็นอาหารที่มีโฟลแทสเซียม น้อย ได้แก่

- รับประทานอาหารกลุ่ม ข้าว แป้ง นม ไข่ ผักสีเขียว ผลไม้แห้ง และผลไม้สดทุกชนิด (งดรับประทาน)
- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มต่าง ๆ หากจะกินเนยให้เลือกเป็นเนยรสจืด (งดเนยเค็ม)
- งดการดื่มชา กาแฟ นำผลไม้สด และเหล้าองุ่น รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

อยากได้ลูกสาว คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจสุขภาพ

การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง เป็นปัจจัยแรกที่สำคัญต่อการมีลูก ดังนั้น เพื่อให้ทั้งภรรยาและสามี มีระบบการสืบพันธุ์ที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อมสำหรับการมีลูก มีคำแนะนำดังนี้

1. งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่

ผลเสียจากการที่ร่างกายได้รับคาเฟอีนสะสมมาก ๆ อาจทำให้มีลูกยาก ส่วนการดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ ในผู้ชายเสี่ยงทำให้อสุจิมียังจำนวนน้อยลงและไม่แข็งแรง สำหรับผู้หญิงเสี่ยงทำให้ไข่ตกน้อยลง

2. หลีกเลี่ยงความเครียด

ในคู่รักแต่งงานที่วางแผนจะมีลูก ไม่ควรมีความเครียด เพราะความเครียดจะส่งผลต่อการทำงานของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ถ้าในผู้หญิงจะทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ และอาจทำให้ไม่ตกไข่ ในผู้ชายอาจทำให้ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน และอสุจิลดลง ส่งผลให้มีลูกยาก

3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร เน้นอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และเพื่อช่วยให้การตกไข่ในผู้หญิงเป็นปกติ และอสุจิของฝ่ายชายมีความแข็งแรง แนะนำให้รับประทานอาหารที่ไฟเลตและวิตา มีนเป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม หากอยากได้ลูกสาวด้วยวิธีธรรมชาติ สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่า วิธีการตามข้างต้น อาจไม่ได้เป็นหลักประกันที่ตายตัวว่า จะมีลูกสาวได้สำเร็จมากนักแน่ไหน สิ่งสำคัญที่สุดคือการวางแผนและเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะการเตรียมร่างกายให้พร้อม เพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ง่าย และมีครรภ์คุณภาพที่สมบูรณ์ในอนาคต

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อยากมีลูก อยากท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่าย
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ ก่อนคุณแม่ครบกำหนดคลอด
- ไข่ตก คืออะไร นับวันไข่ตกยังไงให้แม่นยำ พร้อมอาการไข่ตกที่ควรรู้
- อาการก่อนเมนส์มากับท้องต่างกันยังไง ทำไมถึงมีอาการคล้ายกัน
- ตรวจครรภ์ตอนไหนชัวร์สุด ช่วงเช้าหรือช่วงเย็น ให้ผลแม่นยำกว่ากัน
- 10 อาการคนท้องระยะแรก อาการเตือนคุณเริ่มท้องที่คุณแม่สังเกตได้
- คุณแม่มือใหม่เริ่มฝากครรภ์เมื่อไหร่ดี มีขั้นตอนอะไรที่ต้องรู้บ้าง
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- อาการคนแพ้ท้อง อาการแพ้ท้องคุณแม่ พร้อมวิธีรับมือเมื่อแม่แพ้
- อาการแพ้ท้องบอกเพศลูก เด่าเพศลูกจากอาการแพ้ท้องลูกสาว-ลูกชาย

อ้างอิง:

1. เลือกเพศลูกด้วยวิธีธรรมชาติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. การเลือกเพศบุตร, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
3. How to have a girl or boy: Does sex selection work?, Babycenter
4. นับวันตกไข่ให้เบ๊ะ! ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
5. นับวันไข่ตกอย่างไรไม่ให้พลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. มีลูกยาก อยากท้องต้องทำยังไง เคล็ดลับ(ไม่)ลับสำหรับคู่รักที่อยากมีลูก, โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 18 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์