



# ไข่ตก คืออะไร นับวันไข่ตกยังไงให้ แม่นยำ พร้อมอาการไข่ตกที่ควรรู้

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ศ. 9, 2023

สำหรับผู้หญิงหรือว่าที่คุณแม่ที่กำลังวางแผนการตั้งครรภ์ การทำความเข้าใจเรื่องวันตกไข่หรือวิธีนับวันไข่ตก รวมถึงวงจรของวันไข่ตกในแต่ละรอบเดือน การนับวันตกไข่จึงมีความสำคัญ เพราะทำให้ผู้หญิงสามารถคาดการณ์ช่วงวันที่ไข่ตกที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้  
ภาษา

ไข่ตก คืออะไร นับวันไข่ตกยังไงให้แม่นยำ พร้อมอาการไข่ตกที่ควรรู้

## สรุป

- นับวันไข่ตก หรือวันไข่ตก คืออะไร วันที่ไข่ในรังไข่สุกหรือโตเต็มแล้วตกลงสู่ปลายท่อนำไข่เพื่อรอการปฏิสนธิ เมื่อถึงวันไข่ตก ไข่จะอยู่ในท่อนำไข่เป็นระยะเวลา 12-24 ชั่วโมง โดยผู้หญิงทุกคนจะมีวันไข่ตกได้เพียง 1 ครั้งต่อรอบเดือน
- ผู้หญิงส่วนใหญ่มีรอบเดือนอยู่ที่รอบละ 28-35 วัน ในกรณีที่ผู้หญิงมีระยะห่างของรอบเดือนทุก 28 วันอย่างสม่ำเสมอ ไข่จะตกในช่วงวันที่ 14 ของรอบเดือน หากไข่ไม่ได้รับการปฏิสนธิเยื่อเมดลูกจะหลุดออกไปและกลายเป็นประจำเดือน
- วิธีการนับวันไข่ตก สามารถทำได้โดยการจดบันทึกรอบเดือนของตัวเอง หรือใช้เครื่องมือในการช่วยคำนวณวันไข่ตกเพื่อความสะดวกและความแม่นยำในการเพิ่มโอกาสของการตั้งครรภ์เพิ่มมากขึ้น
- อาการไข่ตกของผู้หญิงมีตั้งแต่มีมูกใสมากกว่าปกติ ปวดท้องข้างใดข้างหนึ่ง เต้านมบวม มีอารมณ์ทางเพศเพิ่มขึ้น ท้องอืด และอุณหภูมิของร่างกายที่เพิ่มขึ้น โดยอาการเหล่านี้อาจเกิด

ขึ้นกับผู้หญิงบางคนและบางอาการเท่านั้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความเข้าใจเรื่องวันไข่ตก
- วันไข่ตก คืออะไร
- เข้าใจวงจรวันไข่ตก
- อาการไข่ตก จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่
- ไข่ตกเกิดขึ้นนานแค่ไหน ไข่ตกอยู่ได้กี่วัน
- การนับวันตกไข่ สำคัญอย่างไร
- วิธีนับวันตกไข่ สำหรับว่าที่คุณแม่ มีอะไรบ้าง
- อาการไข่ตก ช่วงที่มีไข่ตก ผู้หญิงจะมีอาการอย่างไร

## ทำความเข้าใจเรื่องวันไข่ตก

วันไข่ตกเป็นกระบวนการธรรมชาติในระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง ผู้หญิงทุกคนจะมีวันไข่ตกได้เพียง 1 ครั้งต่อรอบเดือน โดยใช้เวลารอบละ 28-35 วัน จนกว่าจะถึงช่วงวัยหมดประจำเดือน รอบเดือนของผู้หญิงแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน ซึ่งวิธีการนับวันตกไข่ให้เริ่มนับจากวันแรกของการมีประจำเดือน เมื่อถึงวันไข่ตกไข่จะอยู่ในท่อนำไข่เป็นระยะเวลา 12-24 ชั่วโมง เพื่อรอให้อสุจิมาผสม หากคุณแม่ต้องการวางแผนการตั้งครรภ์ควรทำความเข้าใจเรื่องวันไข่ตกเพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์

## วันไข่ตก คืออะไร

วันไข่ตก คือวันที่ไข่ในรังไข่สุกแล้วตกลงสู่ปลายท่อนำไข่เพื่อรอการผสมจากอสุจิ โดยผู้หญิงแต่ละคนจะมีวันไข่ตกที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับรอบของประจำเดือน ถ้าหลังจากไข่ตกแล้วไม่มีอสุจิมาผสมหรือผสมไม่สำเร็จ อีก 14 วัน ผู้หญิงจะกลับมาในรอบเดือนอีกครั้ง

## เข้าใจวงจรวันไข่ตก

วงจรวันไข่ตกของผู้หญิงแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป ในแต่ละรอบเดือนของผู้หญิงจะมีวันไข่ตกเดือนละ 1 ครั้ง ส่วนใหญ่ไข่จะตกช่วง 2 สัปดาห์ก่อนประจำเดือนรอบใหม่จะมา โดยจะมีช่วงที่ไข่รอผสมกับอสุจิอยู่ที่ท่อนำไข่เพียง 12-24 ชั่วโมงเท่านั้น ถ้าผู้หญิงมีรอบเดือนตรงสม่ำเสมอทุก ๆ 28 วัน ไข่จะตกในช่วงวันที่ 14 ของรอบเดือน เมื่ออสุจิมาเจอกับไข่ที่รออยู่แล้วเกิดการปฏิสนธิขึ้น ไข่จะเข้าไปฝังตัวที่เยื่อผนังมดลูกแล้วกลายเป็นตัวอ่อนทำให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นในที่สุด หากผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลานี้จะมีโอกาสตั้งครรภ์สูงที่สุด

# อาการไข้ตก จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่

วงจรการเกิดไข้ตกจะเกิดขึ้นกับผู้หญิงแต่ละคนโดยไข้รอบละ 28-35 วัน แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

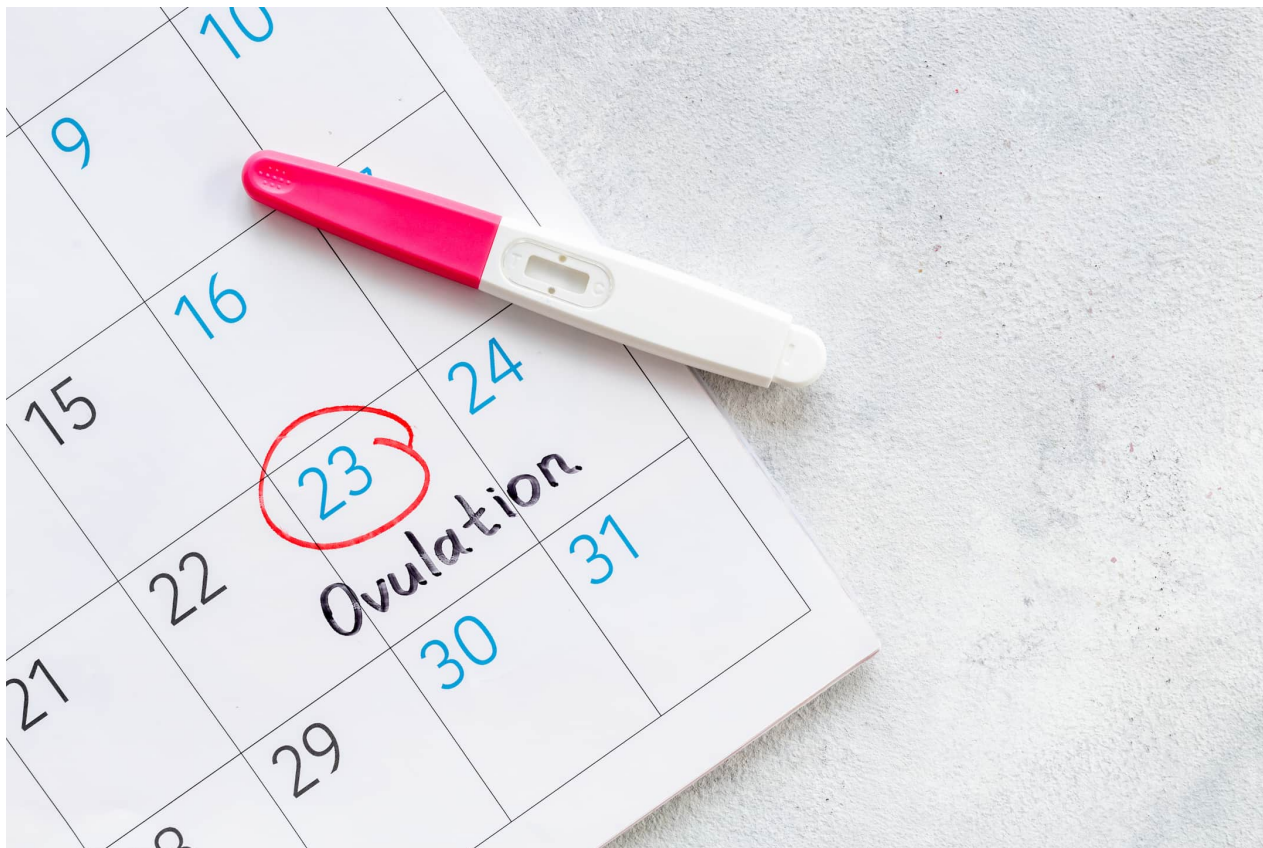
- **ระยะก่อนไข้ตก:** โดยนับวันที่ประจำเดือนมาวันแรกเป็นวันที่ 1 ของรอบเดือน
- **ระยะไข้ตก:** ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงวันที่ 14 ของรอบเดือน ในช่วงที่เกิดไข้ตก รังไข้ข้างใดข้างหนึ่งจะปล่อยไข้ไปที่โตเต็มที่หรือไข้ที่สูงแล้วออกไปยังท่อนำไข้ท่อใดท่อหนึ่งเพื่อรอให้สุจิมาปฏิสนธิ ในช่วงเวลานี้เยื่อบุมดลูกของคุณก็จะหนาขึ้นเช่นกันเพื่อเตรียมมดลูกสำหรับการฝังไข้ที่มีการปฏิสนธิ
- **ระยะหลังไข้ตก:** หากไข้ไม่ได้รับการปฏิสนธิ หรือไข้ไม่มีการฝังตัวเข้าไปในมดลูก เยื่อบุมดลูกจะหลุดออกไปและประจำเดือนจะมา

## ไข้ตกเกิดขึ้นนานแค่ไหน ไข้ตกอยู่ได้กี่วัน

ในแต่ละรอบของช่วงไข้ตกจะมีระยะเวลาอยู่ในท่อนำไข้เพียง 12-24 ชั่วโมง หรือมีวันไข้ตกอยู่ที่ประมาณ 1 วัน แต่สิ่งที่คุณควรทราบคือ อสุจิสามารถอยู่ในมดลูกได้ 48-72 ชั่วโมง หากคุณมีเพศสัมพันธ์ก่อนวันไข้ตก 1-2 วัน ก็มีโอกาสดังครรภ์ได้

## การนับวันตกไข้ สำคัญอย่างไร

วันไข้ตกเป็นช่วงเวลาที่ไข้พร้อมในการปฏิสนธิมากที่สุด หากผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลานี้มีแนวโน้มว่าจะเกิดการตั้งครรภ์มากที่สุด เพื่อโอกาสที่ดีที่สุดในการตั้งครรภ์ คุณควรมีเพศสัมพันธ์ทุกวันหรือวันเว้นวันในระหว่าง 5 วันก่อนที่จะมีการตกไข้ วันที่ไข้ตก และวันหลังจากไข้ตก 1 วันรวมแล้วประมาณ 7 วัน



## วิธีนับวันตกไข่ สำหรับว่าที่คุณแม่ มีอะไรบ้าง

นับวันไข่ตกหรือการนับรอบเดือนของผู้หญิงควรเริ่มนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนในรอบปัจจุบันไปจนถึงวันวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งถัดไป จึงจะได้ระยะห่างของรอบเดือนหรือความยาวของรอบเดือนแต่ละรอบ จากนั้นมาหาวิธีนับไข่ตก ดังนี้

### 1. จดบันทึกการรอบเดือนของตัวเอง

การจดบันทึกการรอบเดือนของตัวเองจะช่วยให้คุณหญิงคาดการณ์วันไข่ตกได้ คือ

- **ในผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอ** อาจใช้การจดบันทึกการรอบเดือนและควรจดอย่างน้อย 2 รอบเดือน วิธีคำนวณวันไข่ตก ให้นำระยะห่างระหว่างรอบเดือน - 14 เช่น เดือนก่อนหน้านี้ประจำเดือนมาวันแรก คือ วันที่ 6 เม.ย. เดือนล่าสุด มีประจำเดือนวันแรก คือ วันที่ 7 พ.ค. แสดงว่า รอบเดือนห่างกัน 32 วัน ดังนั้น ให้นำ 32-14 จะได้ 18 หมายความว่า จะมีช่วงที่ไข่ตกในอีก 18 วันของรอบเดือนถัดไป หรือก็คือวันที่ 24 มิ.ย. นั้นเอง
- **ในกรณีที่ผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ** แนะนำให้มีการจดบันทึกการรอบเดือนให้นานกว่านั้น โดยจดตั้งแต่วันแรกที่เริ่มมีประจำเดือนจนถึงวันสุดท้ายของรอบเดือน เพื่อดูความยาวของรอบเดือน โดยว่าที่คุณแม่สามารถนับอายุครรภ์ได้ด้วยตัวเอง หรือใช้ วิธีคำนวณวันไข่ตก ดังนี้
  1. ให้นำระยะห่างระหว่างรอบเดือนที่สั้นที่สุด หรือวันแรกที่พร้อมตั้งครรภ์ - 18 ส่วน

- ระยะห่างระหว่างรอบเดือนที่ยาวที่สุด - 11 เช่น รอบเดือนที่สั้นที่สุด คือ 28 วัน - 18 จะได้วันที่ 10
- ส่วนรอบเดือนที่ยาวที่สุด หรือ วันสุดท้ายที่พร้อมตั้งครรภ์ คือ 32 วัน - 11 จะได้วันที่ 21
  - ดังนั้นช่วงวันไข่ตกจะอยู่ระหว่างวันที่ 10 ถึงวันที่ 21 ในรอบเดือนถัดไป

## 2. ใช้เครื่องมือคำนวณวันไข่ตก

- **ใช้ที่ตรวจไข่ตก :** ชุดตรวจไข่ตก (LH ovulation test) เป็นการตรวจหาฮอร์โมนกระตุ้นการตกไข่ในปัสสาวะ ปกติร่างกายของผู้หญิงจะมีการหลั่งฮอร์โมนชนิดอยู่แล้วในปริมาณเล็กน้อย เมื่อถึงช่วงไข่ตกร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน LH เพิ่มขึ้น เมื่อใช้ชุดตรวจไข่ตกจะขึ้นผลเป็นบวกหรือขึ้น 2 ขีด โดยช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการตรวจไข่ตก คือ ช่วงบ่าย 2 เพราะเป็นช่วงเวลาที่ฮอร์โมน LH ในร่างกายสูงที่สุด
- **ใช้ตัวช่วยนับวันตกไข่ เช่น แอปพลิเคชัน หรือ โปรแกรมคำนวณวันไข่ตก:** เพื่อความสะดวกและความแม่นยำคุณสามารถเลือกใช้การจดบันทึกรอบเดือนโดยใช้แอปนับวันตกไข่ได้ เพราะแอปส่วนใหญ่จะช่วยวิเคราะห์และคาดการณ์วันไข่ตกได้อย่างแม่นยำ บางแอปอาจมีการแจ้งเตือนวันที่ไข่ตกได้ด้วย นอกจากนี้ว่าที่คุณแม่ยังสามารถใช้ตัวช่วยที่มีอยู่ในเว็บไซต์ของเราอย่างโปรแกรมคำนวณวันไข่ตกได้อีกด้วย

## อาการไข่ตก ช่วงที่มีไข่ตก ผู้หญิงจะมีอาการอย่างไร

อาการไข่ตกเป็นสัญญาณที่บอกว่าไข่กำลังสุกเต็มที่พร้อมเคลื่อนตัวไปยังท่อนำไข่เพื่อรอการปฏิสนธิกับอสุจิแล้ว ซึ่งเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าถึงเวลาสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ในช่วงไข่ตกนี้ร่างกายของผู้หญิงจึงมีการแสดงอาการต่าง ๆ คือ

1. **อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้น:** ก่อนไข่ตกอุณหภูมิในร่างกายของผู้หญิงอุณหภูมิจะลดลงเล็กน้อย เมื่อวันที่ไข่ตกอุณหภูมิจะสูงขึ้น ผู้หญิงบางคนอาจจะไม่ทันสังเกตการเปลี่ยนแปลงนี้ได้
2. **เกิดมูกใสบริเวณปากมดลูก:** ในวันที่ไข่ตกผู้หญิงจะมีมูกใสออกมาในปริมาณมากบริเวณที่ปากมดลูก คล้ายไข่ขาวดิบ ทั้งยังมีลักษณะยืดยาวและเหนียวข้นที่มากกว่าปกติ เพื่อให้อสุจิเข้าสู่โพรงมดลูกผ่านมูกที่ยืดยาวได้ง่ายขึ้น
3. **อารมณ์ทางเพศที่เพิ่มสูงขึ้น:** ช่วงไข่ตกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนของเพศหญิงในร่างกายจึงมีการสูบฉีดเลือดที่มากขึ้นโดยเฉพาะบริเวณช่องคลอดที่จะมีมากเป็นพิเศษส่งผลให้ผู้หญิงมีอารมณ์ทางเพศที่มากขึ้นและยังทำให้ดูมีน้ำมีนวลมากขึ้นด้วย
4. **เต้านมนิ่มขึ้น คัดตึงเต้านม:** อาการนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มีปริมาณสูงกว่าปกติส่งผลให้กรดไขมันแกมมาลิโนลิก (Gamma-Linolenic Acid) ลดลง ในช่วงวันไข่ตกของผู้หญิงจึงมีอาการคัดตึงเต้านม
5. **ปวดท้องข้างเดียว หรือปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน:** อาการปวดท้องเพียงข้างใดข้างหนึ่งจากไข่ตก เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝังตัวของตัวอ่อนจึงส่งผลให้ผนังรังไข่บวมและตึงขึ้น หรืออาจเกิดจากท่อนำไข่บีบรัดตัว ทำให้หลาย ๆ คนจึงรู้สึกปวดท้องหรืออุ้งเชิงกราน ขึ้นมา
6. **ท้องอืดหรือท้องผูก:** ช่วงที่เกิดการตกไข่อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดหรือท้องผูกขึ้นได้



เพราะฮอร์โมนในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหารทำงานได้ต่ำลง

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club





ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น