

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อาการแพ้ท้องบอกเพศลูก ทายเพศลูก จากการแพ้ท้องได้ไหม

ก.ย. 16, 2025

4 นาที

เมื่อคุณแม่หลายคนรู้ว่าเริ่มตั้งครรภ์ อีกหนึ่งเรื่องที่มีคนตั้งคำถามมา นั่นก็คือเพศของลูก ซึ่งก็จะมี การคาดเดากันตามความเชื่อสมัยโบราณ ไม่ว่าจะเป็นการทายจากหน้าตาผิวพรรณของคุณแม่ ทาย จากอาการแพ้ท้อง ทายจากขนาดหน้าอก ทายจากรูปร่างของท้อง ทายจากลักษณะปัสสาวะ โดยจะ มีความแตกต่างกันไปตามความเชื่อของแต่ละบุคคล

คำถามที่พบบ่อย

มีความเชื่อหรือตำนานเกี่ยวกับการทายเพศลูกจากอาการแพ้ท้อง ในวัฒนธรรมอื่นๆ บ้างไหม?

คลิก

มีหลายวัฒนธรรมที่ใช้ความเชื่อหรือตำนานในการทายเพศลูกจากอาการแพ้ท้อง แต่โดยทั่วไปแล้ววิธีเหล่านี้ ไม่ได้รับการยืนยันทางวิทยาศาสตร์ และความเชื่อเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค

ถ้าคุณแม่ไม่สนใจเรื่องเพศของลูก ควรเน้นการดูแลสุขภาพในด้าน ใดเป็นพิเศษ?

คลิก

ควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และ ดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง เพื่อให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยมีสุขภาพที่ดี

มีความเสี่ยงหรือผลกระทบใดบ้างที่อาจเกิดขึ้นกับคุณแม่ที่หลงเชื่อ

วิธีการทายเพศลูกที่ไม่ถูกต้อง?

คลิก

การหลงเชื่อวิธีการทายเพศลูกที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดความเครียด ความกังวล และความผิดหวัง หากวิธีการนั้นๆ แนะนำให้คุณแม่ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมหรืออันตรายต่อสุขภาพ ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และทารกได้

สรุป

- หากคุณแม่ต้องการทราบเพศลูก สามารถเข้ามาปรึกษาแพทย์ และเข้ารับการตรวจ โดยอาจเป็นการอัลตราซาวด์ การเจาะน้ำคร่ำ หรือการตรวจโครโมโซม เพื่อให้ทราบเพศลูกได้อย่างแม่นยำมากยิ่งขึ้น
- การคาดเดาเพศลูกจากอาการแพ้ท้องไม่มีความแม่นยำ ดังนั้นหากต้องการความแม่นยำที่มากขึ้น ควรได้รับการตรวจจากแพทย์โดยตรง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ในทางการแพทย์ อาการแพ้ท้องบอกเพศลูก ได้ชัวร์หรือไม่
- 5 ความเชื่อที่กำลังท้องลูกชาย
- 5 ความเชื่อที่กำลังแพ้ท้องลูกสาว
- อาหารบำรุงครรภ์สำคัญที่สุด ไม่ว่าลูกน้อยจะเป็นเพศไหน

การสังเกตอาการแพ้ท้องเพื่อเดาเพศลูกนั้นถือว่ายังไม่มีความแม่นยำ เพราะอาการที่คุณแม่บางท่านเป็น คุณแม่ท่านอื่นก็อาจจะไม่ได้เป็น ซึ่งบางครั้งเป็นเพียงการดูจากการเก็บสถิติ และแนวโน้มเท่านั้น รวมทั้งยังไม่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มารองรับสมมุติฐานนี้อีกด้วย แต่หากคุณแม่ต้องการสังเกตอาการเพื่อลุ้นเพศลูกน้อยสนุก ๆ ก็สามารถทำได้เช่นกัน



ในทางการแพทย์ อาการแพ้ท้องบอกเพศลูก ได้ชัดหรือไม่

ปัจจุบันในทางการแพทย์ยังไม่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่มารองรับว่าอาการแพ้ท้องของคุณแม่สามารถระบุเพศของทารกในครรภ์ได้ แต่วิธีที่สามารถทำให้ทราบเพศของทารกในครรภ์ได้อย่างแม่นยำนั้นก็คือการอัลตราซาวด์เพศลูก โดยสามารถตรวจได้ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 18-20 ของการตั้งครรภ์ ซึ่งจะมีความแม่นยำสูงถึง 80-90 เปอร์เซ็นต์

5 ความเชื่อว่ากำลังท้องลูกชาย

- **ผิวพรรณของคุณแม่** หากคุณแม่ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ไม่ค่อยเป็นสิว โบราณมีความเชื่อว่าจะได้ลูกชาย แต่ในทางการแพทย์ระบุว่าผิวพรรณที่เปลี่ยนแปลงไปของคุณแม่นั้นมีแนวโน้มที่จะเกี่ยวข้องกับระบบหมุนเวียนเลือดและปริมาณเลือดในร่างกายที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นในทุก ๆ การตั้งครรภ์
- **ลักษณะท้อง** ถ้าสังเกตท้องของคุณแม่จะเห็นว่าท้องมีลักษณะแหลมต่ำลงด้านล่าง ซึ่งทางการแพทย์ลักษณะท้องของคุณแม่ขึ้นอยู่กับรูปร่าง รวมไปถึงน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของคุณแม่ ที่จะเป็นตัวกำหนดลักษณะหน้าท้องว่าต่ำหรือสูงแค่ไหน
- **สีปัสสาวะ** มีความเชื่อว่าการปัสสาวะของคุณแม่มีสีเหลืองเข้ม ทารกในครรภ์จะเป็นผู้ชาย

แต่ในการแพทย์ระบุว่าปีศาจจะมีความแตกต่างกันไปตลอดทั้งวัน ทั้งสี กลิ่น และปริมาณของปีศาจ

- **ขนาดของหน้าอก** หากขนาดหน้าอกของคุณแม่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงมาก มีความเชื่อว่าจะได้ลูกชาย เพราะทารกเพศชายทำให้ฮอร์โมนเพศชายในตัวคุณแม่สูงขึ้น จึงทำให้หน้าอกขยายได้ไม่เต็มที่
- **อาหารที่คุณแม่ชอบทานขณะตั้งครรภ์** มีความเชื่อว่าหากทารกในครรภ์เป็นเพศชาย คุณแม่จะอยากทานอาหารรสเค็มและเผ็ด ซึ่งในทางการแพทย์ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่เชื่อมโยงเรื่องความอยากอาหารขณะตั้งครรภ์

5 ความเชื่อที่กำลังแพ้ออกสาว

- **ผิวพรรณของคุณแม่** โบราณมีความเชื่อว่าหากคุณแม่หน้าตาดูโทรม คล้ำ เป็นสิ่ว ผิวไม่เปล่งปลั่งสดใส แปลว่าจะได้ลูกสาว เพราะลูกสาวจะขโมยความสวยจากคุณแม่ไป
- **ลักษณะท้อง** หากท้องของคุณแม่นูนสูง มีโอกาสที่จะได้ลูกสาว แต่ในการทางแพทย์ระบุว่านอกจากรูปร่างและกล้ามเนื้อของคุณแม่แล้ว ความสูงต่ำของท้องยังขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ทารกอยู่ด้วย
- **สีปีศาจ** ความเชื่อที่ว่าหากปีศาจมีลักษณะเหลืองใส แปลว่าจะได้ลูกสาว แต่ความจริงแล้วลักษณะของปีศาจขึ้นอยู่กับกรรม การรับประทานอาหาร การติดเชื่อ รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ทำให้ปีศาจมีความแตกต่างกันไปตลอดทั้งวัน
- **ขนาดของหน้าอก** ถ้าทารกในครรภ์เป็นลูกสาว หน้าอกของคุณแม่จะมีขนาดใหญ่ขึ้นกว่าเดิม ซึ่งขนาดหน้าอกของคุณแม่ที่ขยายเพิ่มขึ้นนั้นเป็นเพียงสถิติและแนวโน้มเท่านั้น ยังไม่ได้มีการทดลอง หรือมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มารองรับ
- **อาหารที่คุณแม่ชอบทานขณะตั้งครรภ์** โบราณเชื่อว่าหากคุณแม่อยากทานของหวาน เช่น ช็อกโกแลต ลูกกวาด เครื่องดื่มที่มีรสหวาน จะได้ลูกสาว ซึ่งถึงแม้ว่าจะไม่มีผลวิจัยที่เชื่อมโยงกับความอยากอาหารของคุณแม่ แต่อาจเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย



อาหารบำรุงครรภ์สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะลูกน้อยจะเป็นเพศไหน

สิ่งที่สำคัญนอกเหนือจากเรื่องเพศนั่นก็คือสารอาหารที่ทารกควรได้รับ เพราะไม่ว่าลูกน้อยจะเป็นเพศไหน ก็ควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เพื่อพัฒนาการที่ดีสมวัยในทุก ๆ ด้าน โดยอาหารบำรุงครรภ์ที่คุณแม่ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ตัวอย่างอาหารที่มีประโยชน์แก่คุณแม่ ได้แก่ ปลาหรืออาหารที่มีส่วนประกอบของโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลาช่อน ปลาสด เพราะมีส่วนช่วยในการช่วยบำรุงสมอง ผักใบเขียวและผลไม้อื่น ๆ เพื่อให้ลูกได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่หลากหลาย รวมไปถึงไข่ ชีส มันหวาน และถั่วต่าง ๆ ที่จะช่วยเติมเต็มสารอาหาร โปรตีน วิตามิน ให้ทารกในครรภ์ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

แม้ว่าการคาดเดาเพศทารกในครรภ์จากอาการแพ้ท้องของคุณแม่จะยังไม่มีความแม่นยำ แต่ก็ถือเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นสำหรับคุณแม่และคนรอบข้าง โดยคุณแม่แต่ละท่านก็จะมีอาการแพ้ท้อง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันออกไป และสิ่งสำคัญที่คุณแม่ต้องให้ความสำคัญก็คือการดูแลตนเอง ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อทั้งตนเองและทารกในครรภ์ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เตรียมพร้อมสำหรับการเป็นคุณแม่เต็มตัว

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่ารั้ว 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
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Can You Predict Your Baby's Sex?, WebMD
2. What Science Says About 'Signs' You're Pregnant With a Boy, Parent
3. เมนูอาหารคุณแม่ท้อง บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้