

อยากรู้ว่า ต้องทำอะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่าย

คุณแม่คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ม.ค. 25, 2024

7นาที

สำหรับหลาย ๆ ท่าน การเป็นคุณพ่อคุณแม่อาจจะเป็นความฝัน หรืออาจเป็นทางเลือกในการเติบโตในชีวิต หากคุณผู้อ่านกำลังกังวลอยู่ว่า “ฉันอยากรู้ว่า แต่ยังไม่เห็นมีได้สักที” คุณผู้อ่านไม่ได้เพียงอยู่กับสถานการณ์นี้ตามลำพังแน่นอน มีคนที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์เดียวกันอยู่แน่ ๆ บทความนี้จะเปิดประเด็น และนำเสนอความรู้ที่มีประโยชน์สำหรับผู้อ่านที่อยากรู้หรืออยากท่องด้วยวิธีธรรมชาติ ที่อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- การเตรียมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของคุณแม่และคุณพ่อให้ดี เป็นภาระวางแผนตั้งครรภ์ต่างฝ่ายเมื่อไม่เครียดจนเกินไป รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลน้ำหนัก และหมั่นตรวจสุขภาพ จะเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ขึ้น
- เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ความมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ไข่ตก ซึ่งการตกไข่มักเกิดประมาณวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน การระบุวันไข่ตกสามารถทำได้โดยการติดตามรอบประจำเดือนหรือใช้ชุดทำนายช่วงไข่ตกเพื่อความแม่นยำมากขึ้น
- ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนระบุว่าการทำเมื่อมีเพศสัมพันธ์จะช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น คุ้รักความมุ่งเน้นความสนับสนุนและดีมีดีในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ เพราะจะมีความเครียดน้อยลง สร้างสุขภาพแวดล้อมเชิงบวกหรือฝ่ายหญิงถึงจุดสุดยอด จะทำให้อสุจิเดินทางไปเจอกับไข่ได้ราบรื่นขึ้น
- หากมีภาวะมีนุตรายาง ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การจัดการกับความเครียด
- การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- การมีเพศสัมพันธ์ไม่ถูกช่วงเวลา
- พักผ่อนน้อย
- ภารกิจอาหารที่ไม่มีประโยชน์
- นำหน้ามากเกินไป หรือน้อยเกินไป
- ปัญหาสุขภาพ
- อยากร้อง ต้องมีเพศสัมพันธ์ช่วงไจตุก
- อยากรักลูกง่าย ต้องมีเพศสัมพันธ์ทำให้หนู
- อยากรักลูก ต้องใส่ใจกับการกินให้มากขึ้น
- วิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่ายขึ้น สำหรับคนอยากมีลูก
- อาการของผู้หญิงที่เข้าข่ายมีลูกยาก
- อาการของผู้ชายที่เข้าข่ายมีลูกยาก

เริ่มแรกเลยถ้าคุณผู้อ่านต้องการตั้งท้อง การเตรียมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก ทั้งสุขภาพกายและใจ หากแข็งแรงดี ก็จะเป็นปัจจัยส่งเสริมโอกาสในการตั้งครรภ์ และคุณผู้อ่านคิดผู้อื่นก่อนเลยว่า ถ้าตั้งครรภ์สำเร็จโดยที่เป็นคุณแม่ที่มีสุขภาพแข็งแรง ก็จะทำให้การเติบโตของสิ่งมีชีวิตน้อย ๆ ในครรภ์สมบูรณ์แข็งแรงไปด้วย ต่อไปนี้คุณผู้อ่านมาดูด้วยกันถึงวิธีการเตรียมพร้อมทั้งกายและใจ

การจัดการกับความเครียด

เครียดไม่เพียงแต่มีผลต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สามารถทำให้การตั้งครรภ์ เป็นไปได้ยากขึ้น ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อระบบออร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ ซึ่งอาจส่งผลให้ร่างกายผู้หญิงเกิดภาวะไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ หรือทำให้ไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิแล้วเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ อีกทั้งยังทำให้ไข่ฟังตัวในมดลูกได้ยากขึ้นด้วย

การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์มากไปและการสูบบุหรี่เป็นประจำมีผลกระทบต่อความสามารถในการตั้งครรภ์ ของผู้หญิง การดื่มเหล้ามากเกินไปสามารถลดโอกาสในการตั้งครรภ์ลงไปถึง 50 เบอร์เซ็นต์ โดยทันที เนื่องจากสารพิษในแอลกอฮอล์และบุหรี่อาจทำให้ปริมาณอสุจิในร่างกายลดลง ทำให้ความแข็งแรงของอสุจิเสียไป การเคลื่อนไหวของอสุจิไม่เป็นปกติ และอสุจิมีความเสี่ยงจะมีรูปร่างผิดปกติ นอกจากนี้ การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ยังสามารถลดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อความแข็งแรงของอสุจิ ซึ่งอาจส่งผลให้ความสามารถในการตั้งครรภ์ลดลงได้อีกด้วย

การมีเพศสัมพันธ์ไม่ถูกช่วงเวลา

การตกไข่เป็นกระบวนการธรรมชาติในระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิงที่เกิดขึ้นเดือนละครั้ง ปกติแล้วการตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อไข่ขึ้นของผู้หญิงมีการปฏิสนธิในช่วงเวลาที่ไข่ตก ถ้ามีเพศสัมพันธ์ไม่ถูก

ช่วงก็จะลดโอกาสในการตั้งครรภ์ การนับวันตกไป ลองทำแบบนี้ดู

- ระบุวันแรกของรอบมีประจำเดือนเป็นวันที่ 1
- หากระยะเวลารอบเดือนคงที่ (เช่น 28 วัน) ให้นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไป 14 วัน ซึ่งช่วงวันที่ 12-14 จะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการมีเพศสัมพันธ์เพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์

พักผ่อนน้อย

เกี่ยวข้องกับความเครียดด้วย ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะเครียดและส่งผลถึงฮอร์โมนได้ ควรจะพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาอนหลับให้เต็มอิม ไม่เก็บเรื่องราวต่าง ๆ มาคิดจนนอนไม่หลับได้

การกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์

การบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์เป็นประจำอาจส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นได้ และมีผลต่อภาวะการมีบุตรยากด้วย ดังนั้น ควรเลือกบริโภคอาหารที่หลากหลายและเหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีการรวมผักและผลไม้เข้าไปในอาหารของเราเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและสมดุล

น้ำหนักมากเกินไป หรือน้อยเกินไป

น้ำหนักของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักขึ้นและลง หรือน้ำหนักที่มากหรือน้อยเกินไป อาจมีผลต่อความสามารถในการตั้งครรภ์ของผู้หญิง การปรับตัวของร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมต่อการตั้งครรภ์อาจทำให้การเจริญพันธุ์มีความยากลำบากมากขึ้น และเสี่ยงต่อการแท้งง่ายอีกด้วย มีงานศึกษาวิจัยพบว่าผู้หญิงที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน อาจต้องใช้เวลานานกว่าเพื่อตั้งครรภ์เมื่อเทียบกับผู้หญิงที่มีน้ำหนักปกติ โดยเฉพาะในกรณีที่ต้องการเตรียมพร้อมในการตั้งครรภ์ อาจใช้เวลานานถึง 4 เท่า ในทางกลับกัน ผู้หญิงที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์อาจต้องใช้เวลานานถึง 2 เท่า จึงจะตั้งครรภ์ได้ ในผู้ชายที่มีน้ำหนักเกินค่ามาตรฐาน จำนวนอสุจิอาจลดลงถึง 22 เปอร์เซ็นต์ และความเข้มข้นลดลงถึง 24 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งอาจมีผลต่อการพยายามตั้งครรภ์ของภรรยา

ปัญหาสุขภาพ

กลุ่มอาการรังไข่มีถุงน้ำเหลือง (PCOS) ภาวะเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการเจริญพันธุ์ได้ การระบุและแก้ไขปัญหาสุขภาพเหล่านี้ด้วย

คำแนะนำของคุณหมอสามารถช่วยให้มีโอกาสมากขึ้นที่จะตั้งครรภ์

อยากร้อง ต้องมีเพศสัมพันธ์ช่วงไข่ตก

“ถ้าจะต้องต้องมีเพศสัมพันธ์ตอนไข่ตก” ข้อความนี้ขอความลับการปฏิสนธิตามธรรมชาติ การที่ไข่ตกหรือการตกไข่เป็นกระบวนการที่ไข่ที่โตเต็มที่จะถูกปล่อยออกจากกระเพาะ และพร้อมที่จะปฏิสนธิด้วยอสุจิ ดังนั้น เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ว่านี้

- การตกไข่เม็กเกิดขึ้นประมาณวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน แต่อาจคลาดเคลื่อนกันไปบ้าง ระหว่างผู้หญิงแต่ละคน
- วิธีการระบุหัววันไข่ตก เช่น การติดตามรอบประจำเดือน หรือใช้ชุดทำนายช่วงไข่ตกเพื่อความแม่นยำมากขึ้น
- ไข่มีชีวิตอยู่เพียง 12-24 ชั่วโมงหลังไข่ตก ส่วนอสุจิมีชีวิตอยู่ในระบบสืบพันธุ์ได้นานถึง 2 วัน เวลาเมื่อจำกัดสำหรับไข่ ภารมีเพศสัมพันธ์ช่วงก่อนไข่ตกหรือระหว่างไข่ตกจะสร้างโอกาสประสบความสำเร็จในการตั้งครรภ์

อยากรู้ ก็ต้องมีเพศสัมพันธ์ท่าไหน

เรื่องลับเฉพาะบุนเดียงที่ต้องตกลงกับคู่รักของคุณ และข้อเท็จจริงในเรื่องท่าเพศสัมพันธ์กับโอกาสในการตั้งครรภ์มีปรากฏดังนี้

- ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่าเพศสัมพันธ์ท่าไหนจะช่วยให้ตั้งครรภ์ได้ง่ายกว่ากัน
- อสุจิสามารถเข้าถึงปากคลูกไก่ภายในไม่กี่วินาทีหลังจากการหลั่ง โดยไม่คำนึงถึงท่วงท่า สอดใส่และมีเพศสัมพันธ์ ความแข็งแรงของอสุจิสำคัญกับการเดินทางไปให้ถึงไข่ หลังการสอดใส่และการหลั่งของฝ่ายชาย เป็นธรรมชาติของอสุจิที่จะแหวกว่ายไปหาเป้าหมายอย่างสุดกำลัง
- การมีเพศสัมพันธ์คราวมุ่งเน้นไปที่การหาตำแหน่งที่สะดวกสบายและสนุกสนานสำหรับคู่รัก ความพยายามที่ปราศจากความเครียดและสนุกสนานอาจสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวก ร่างกายไม่เครียด มีผลดีต่อการปฏิสนธิ
- การถึงจุดสุดยอดระหว่างมีเพศสัมพันธ์อาจมีส่วนช่วยอสุจิให้เดินทางไปเจอกับไข่ได้แต่ก็ไม่ได้เชื่อมโยงกับอัตราการปฏิสนธิที่สูงขึ้น

อยากรู้ ก็ต้องใส่ใจกับการกินให้มากขึ้น

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ไขมันสูง และไขมันทรานส์ เช่น เนยเทียม ของทอด ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น
- เพิ่มการรับประทาน ถั่วและธัญพืช เพื่อเพิ่มโปรตีนและธาตุเหล็ก ผักใบเขียว เพื่อเพิ่มไฟเบอร์และวิตามินบี นมและโยเกิร์ต เพื่อความแข็งแรงของระบบสืบพันธุ์
- อาหารที่ควรรับประทานให้น้อยลง นำatal และแบ่งข้าว 两张 เพื่อควบคุมระดับนำatal ในเลือดและลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ชา กาแฟ และนำอัดลม และควรดูแลรับประทาน

แลอกอหอล์และเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากส่งผลเสียต่อสุขภาพและลดโอกาสตั้งครรภ์ได้สำเร็จ



วิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่ายขึ้น สำหรับคนอยากร่มีลูก

ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร

การออกกำลังกายเป็นประจำเข้ากับกิจวัตรประจำวัน อาจส่งผลดีต่อการเจริญพันธุ์ได้ การออกกำลังกายจะช่วยรักษาหนัง ทำให้ร่างกายแข็งแรง ควบคุมอุ่นโนน และลดความเครียดได้พร้อม ๆ กัน ควรตั้งเป้าออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีเกือบทุกวันในสัปดาห์ อาจจะเป็นกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือเดินแอโรบิก เป็นต้น

ผ่อนคลาย ไม่เครียด

ระดับความเครียดที่สูงอาจรบกวนสมดุลของฮอร์โมนและส่งผลเสียต่อการเจริญพันธุ์ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในช่วงต้น ดังนั้นควรหากิจกรรมลดความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น การทำสมาธิ การฝึก

หายใจเข้าลึก ๆ การมีสติ หรือหาเวลาทำงานอดิเรกที่ทำให้คุณมีความสุข

ควบคุมน้ำหนัก ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป

การรักษาน้ำหนักให้เข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเจริญพันธุ์ การมีน้ำหนักน้อยเกินไปหรือมีน้ำหนักเกินอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ดังนั้นควรปรึกษากับผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือนักโภชนาการเพื่อพัฒนาแผนการรับประทานอาหารที่สมดุล ช่วยสนับสนุนเป้าหมายที่จะมีน้ำหนักที่ต้องการและการตั้งครรภ์

อยู่ให้ห่างจากสารเสพติด

การใช้สารเสพติด ซึ่งรวมถึงการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และการใช้ยาเพื่อความบันเทิง อาจทำให้ภาวะเจริญพันธุ์ในทั้งชายและหญิงลดลงอย่างมาก การเลิกหรือลดนิสัยเหล่านี้สามารถเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์

งดขนมขบเคี้ยวที่มีไขมันทรานส์ เพราะของเหล่านี้มีไขมันที่เป็นตัวลดความสามารถของอินซูลินในร่างกายที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้

- เน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- แนะนำต่อผู้ชายอยากรมีลูก: อาหารที่มีโอมega 3 เช่น เนื้อปลา อาหารที่มีโพลิก และอาหารที่มีสังกะสี
- แนะนำต่อผู้หญิงอยากรมีลูก: คือ โยลเกอร์น รัฐพีชขัดสีน้อย ผักผลไม้ และปลาที่มีไขมันโอเมก้า 3 ในปริมาณมาก

นอนและพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับที่มีคุณภาพถือเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมฮอร์โมน การรักษาสูตรแบบการตั้งเอนชีวิตที่มีความสมดุลและการลดความเครียดสามารถมีผลบวกต่อระบบสืบพันธุ์ของคู่สามีภรรยาที่ต้องการมีลูกได้ การพักผ่อนที่เพียงพอและการลูดความเครียดสามารถช่วยปรับปรุงระบบฮอร์โมนของทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย ทำให้เกิดโอกาสตั้งครรภ์และการมีบุตรมากขึ้น

อาการของผู้หญิงที่เข้าข่ายมีลูกยาก

- ประจำเดือนไม่มาตามปกติ มาไม่สม่ำเสมอ หรือหมดประจำเดือนเร็ว
- ปวดท้องน้อยตอนมีประจำเดือน
- รู้สึกไม่ดี เจ็บ ระคายเคืองขณะมีเพศสัมพันธ์
- พบเลือดออกอย่างผิดปกติในช่องคลอดหรือพบการติดเชื้อที่กระดูกเชิงกราน มีผลทำให้ท่อนำไปในตัวผู้หญิงอุดตัน
- เดยผ่าตัดบริเวณอุ้งเชิงกรานมาก่อน
- เดยแท้บราวน์มาก่อน
- เดยเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์ หรือป่วยอยู่และเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ

อาการของผู้ชายที่เข้าข่ายมีลูกยาก

- น้ำเชื้ออสุจิมีปริมาณน้อย การหลังน้ำอสุจิมีปัญหา
- อวัยวะเพศอ่อนตัว
- เดยผ่าตัดหรือติดเชื้อที่มีผลต่อการหลังน้ำอสุจิ เช่น เชื้ออันทะอักเสบ หรือการผ่าตัดที่บริเวณอุ้งอันทะ
- เดยติดเชื้อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ และมีอาการที่อวัยวะเพศ อาจจะมีผลให้ทางเดินน้ำอสุจิแคบ หรือร่างกายมีปัญหานในการสร้างเชื้ออสุจิ

การวางแผนเพื่อตั้งครรภ์ ถ้าวางแผนดี ผู้เป็นภรรยา ก็มีโอกาสตั้งท้องได้สำเร็จ โดยปัจจัยหลักคือ สุขภาพร่างกายของทั้งพ่อและแม่ ควรรักษาสมดุลในการกินอาหารและการใช้ชีวิต ไม่ให้มีความเครียดเกินไป ให้เวลาพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยระวังไม่รับประทานมากเกินไปจนเกิดความอ้วนขึ้น นอกจากนี้ควรจะปรึกษาคุณหมอด้วย หากใช้วิธีธรรมชาตินับวันไปต่อกันได้ ก็ถือว่าดีไป แต่เมื่อว่าเข้าเกณฑ์มีบุตรยาก จะได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์จากคุณหมอต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการ胎兒ในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่เมื่อไหร่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อรกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- بلاغหังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล้อกหัง
- ผ่าคลอด กีสัปดาห์ ท้องกีสัปดาห์คลอด ถึงปลดล็อกภายในอย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีไว้ให้ครรภ์เตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กีครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกรกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

- ຖານ່າຄລອດ ຖານ່າຄລອດ ວັນມົງຄລ ເວລາດີ ສໍາຫັບລູກຮັກ

ອ້າງອີງ:

1. 10 ພຸດີກຣມທີ່ສ່ວນໃຫ້ມີລູກຍາກ ອຍາກຢືນລູກເຊັກດ່ວນ!!, ໂຮງພຍາບາລພູາໄທ
2. ນັບວັນແຕກໄຟໄໝໃຫ້ເປົ່າ! ຂ່າຍເພີ່ມໂອກາສກາຮູ້ຕົ້ງຄຣວົງ, ໂຮງພຍາບາລພູາໄທ
3. 3 ດັ່ງນີ້ທີ່ຕ້ອງຮັ້ນໃນການເຕີຍມພົວມກ່ອນຕົ້ງຄຣວົງ, ໂຮງພຍາບາລພູາໄທ
4. ຄົນນໍາໃນຮັ້ງໃໝ່ຫລາຍໃນຄືອະໄຣຮັກໝາຍຍ່າງໄຣ, ໂຮງພຍາບາລເພື່ອຮວ່າງ
5. ພຶ້ງຄຳຕອບຈາກຄຸນໜ່ວຍ! ໂຮງພຍາບາລພູາໄທ
6. Are Certain Sex Positions Better for Getting Pregnant?, What to Expect
7. 9 ອາຫາຣ(ເສຣິມ) ດນອຍາກມີລູກ, ໂຮງພຍາບາລສມືຕິເວັບ
8. ກາຣອກກຳລັງກາຍຍ່າງໄຣ...ຂ່າຍໃຫ້ຕົ້ງຄຣວົງ ລົດກວາວກາມມີບຸຕຽກຢາກ?, ຜູນຍົກໝາຜູ້ມີບຸຕຽກ ຈິນຕຸນຕຸຮ
9. 5 ວິທີຈົດກາຣຄວາມເຄີຍດັ່ງຍ່າຍ່າງ ທີ່ຄຸນແອງກີ້າທຳໄດ້, ໂຮງພຍາບາລເປາໂລ
10. ກາວະມີບຸຕຽກຄືອະໄຣ? ມີສັງຄູານອະໄຣບ້າງ ມີລູກຍາກອຍາກມີລູກຕ້ອງທຳຍ່າງໄຣ?, ໂຮງພຍາບາລບີ່ເວັ້ນເອົ້າ
11. ອາຫາຣແນະນຳສໍາຫັບຄනອຍາກມີລູກ, ໂຮງພຍາບາລເປາໂລ
12. ເຕີຍມຄວາມພົວມກ່ອນມີບຸຕຽກ, MedPark Hospital
13. ພຸດີກຣມເສີຍງມີລູກຍາກ! ມີອະໄຣບ້າງ?, ຜູນຍົກໝາຜູ້ມີບຸຕຽກເຈຕົນນິນ
14. ກາວະມີບຸຕຽກຄືອະໄຣ? ມີສັງຄູານອະໄຣບ້າງ ມີລູກຍາກອຍາກມີລູກຕ້ອງທຳຍ່າງໄຣ?, ໂຮງພຍາບາລບີ່ເວັ້ນເອົ້າ

ອ້າງອີງ ຄົນ ວັນທີ 20 ມັງກອນ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแอลฟ์ สพิงโกล์ไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน