

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อยากมีลูก อยากท้อง พร้อมวิธีเตรียม ความพร้อมให้มีลูกง่าย

มี.ค. 31, 2026

7 นาที

สำหรับหลาย ๆ ท่าน การเป็นคุณพ่อคุณแม่อาจจะเป็นความฝัน หรืออาจเป็นทางเลือกในการเติมเต็มในชีวิต หากคุณผู้อ่านกำลังกังวลอยู่ว่า “ฉันอยากมีลูก แต่ยังไม่เห็นมีได้สักที” คุณผู้อ่านไม่ได้เผชิญอยู่กับสถานการณ์นี้ตามลำพังแน่นอน มีคนที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์เดียวกันอยู่แน่ ๆ บทความนี้จะเปิดประเด็น และนำเสนอความรู้ที่มีประโยชน์สำหรับผู้อ่านที่อยากมีลูกหรืออยากท้องด้วยวิถีธรรมชาติ

คำถามที่พบบ่อย

ต้องมีเพศสัมพันธ์บ่อยแค่ไหนถึงจะท้อง?

คลิก

คุณภาพสำคัญกว่าปริมาณค่ะ! การมีเพศสัมพันธ์แบบวันเว้นวันในช่วง "วันไข่ตก" จะให้โอกาสที่ดีที่สุดค่ะ เพราะจะทำให้โอกาสของคุณพ่อมีเวลาพักและสร้างตัวให้แข็งแรงสมบูรณ์ค่ะ การมีเพศสัมพันธ์ทุกวันอาจทำให้อสุจิอ่อนแอลงได้ค่ะ เรื่องช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแต่ละคู่ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องนะคะ

ความเครียดมีผลทำให้ท้องยากจริงไหมคะ?

คลิก

จริงมาก ๆ เลยค่ะ! ความเครียดเป็นศัตรูตัวฉกาจของการตั้งครรภ์เลยค่ะ เพราะความเครียดสามารถไปรบกวนสมดุลของฮอร์โมนในร่างกายได้ทั้งของคุณผู้หญิงและคุณผู้ชายเลยล่ะ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการตกไข่และคุณภาพของสเปิร์มค่ะ การหากิจกรรมผ่อนคลายทำร่วมกัน เช่น การออกกำลังกายเบาๆ หรือดูหนังฟังเพลง จะช่วยได้มากเลยล่ะ หากมีความเครียดสะสมที่จัดการได้ยาก ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตนะคะ

ถ้าอยากมีลูก ต้องงดกาแฟกับแอลกอฮอล์เลยไหมคะ?

คลิก

แนะนำให้ "งด" หรือ "ลด" ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้เลยคะ โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ควรจะงดเด็ดขาดเลยคะ เพราะส่งผลเสียต่อคุณภาพของทั้งไข่และสเปิร์มโดยตรงคะ ส่วนกาแฟอื่นจากกาแฟหรือชา ก็ควรจำกัดปริมาณให้น้อยลงคะ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้มากเลยคะ และควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมนะคะ

สรุป

- การเตรียมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของคุณแม่และคุณพ่อให้ดี เป็นการวางแผนตั้งครรภ์ต่างฝ่ายเมื่อไม่เครียดจนเกินไป รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลน้ำหนัก และหมั่นตรวจสุขภาพ จะเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ขึ้น
- เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ไข่ตก ซึ่งการตกไข่มักเกิดประมาณวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน การระบุวันไข่ตกสามารถทำได้โดยการติดตามรอบประจำเดือนหรือใช้ชุดทำนายช่วงไข่ตกเพื่อความแม่นยำมากขึ้น
- ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนระบุว่าท่าทางเมื่อมีเพศสัมพันธ์จะช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น คู่รักควรมุ่งเน้นความสบายและเติมคำในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ เพราะจะมีความเครียดน้อยลง สร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวกหรือฝ่ายหญิงถึงจุดสุดยอด จะทำให้โอกาสตั้งครรภ์ดีขึ้น
- หากมีภาวะมีบุตรยาก ควรปรึกษาคุณหมอมเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การจัดการกับความเครียด
- การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การมีเพศสัมพันธ์ไม่ถูกช่วงเวลา
- พักผ่อนน้อย
- การกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์
- น้ำหนักมากเกินไป หรือน้อยเกินไป
- ปัญหาสุขภาพ
- อยากท้อง ต้องมีเพศสัมพันธ์ช่วงไข่ตก
- อยากมีลูกง่าย ต้องมีเพศสัมพันธ์ทำไหนด
- อยากมีลูก ต้องใส่ใจกับการกินให้มากขึ้น
- วิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่ายขึ้น สำหรับคนอยากมีลูก
- อาการของผู้หญิงที่เข้าข่ายมีลูกยาก
- อาการของผู้ชายที่เข้าข่ายมีลูกยาก

เริ่มแรกเลยถ้าคุณผู้อ่านต้องการตั้งท้อง การเตรียมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก ทั้งสุขภาพกายและใจหากแข็งแรงดีก็จะเป็นปัจจัยส่งเสริมโอกาสในการตั้งครรภ์ และคุณผู้อ่านคิดเผื่อไว้ก่อนเลยว่า

ถ้าตั้งครรภ์สำเร็จโดยที่เป็นคุณแม่ที่มีสุขภาพแข็งแรง ก็จะทำให้การเติบโตของสิ่งมีชีวิตน้อย ๆ ในครรภ์สมบูรณ์แข็งแรงไปด้วย ต่อไปนี้คุณผู้อ่านมาดูด้วยกันถึงวิธีการเตรียมพร้อมทั้งกายและใจ

การจัดการกับความเครียด

เครียดไม่เพียงแต่มีผลต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สามารถทำให้การตั้งครรภ์เป็นไปได้อย่างขึ้น ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อระบบฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ ซึ่งอาจส่งผลให้ร่างกายผู้หญิงเกิดภาวะไม่สามารถตกไข่ได้ หรือทำให้ไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิแล้วเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ อีกทั้งยังทำให้เซ็กซ์ตัวใหม่ดูลูกได้ยากขึ้นด้วย

การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์มากไปและการสูบบุหรี่เป็นประจำมีผลกระทบต่อความสามารถในการตั้งครรภ์ของผู้หญิง การดื่มเหล้ามากเกินไปสามารถลดโอกาสในการตั้งครรภ์ลงไปถึง 50 เปอร์เซ็นต์ โดยทันที เนื่องจากสารพิษในแอลกอฮอล์และบุหรี่อาจทำให้ปริมาณอสุจิในร่างกายลดลง ทำให้ความแข็งแรงของอสุจิเสียไป การเคลื่อนไหวของอสุจิไม่เป็นปกติ และอสุจิมีความเสี่ยงจะมีรูปร่างผิดปกติ นอกจากนี้ การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ยังสามารถลดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อความแข็งแรงของอสุจิ ซึ่งอาจส่งผลให้ความสามารถในการตั้งครรภ์ลดลงได้อีกด้วย

การมีเพศสัมพันธ์ไม่ถูกช่วงเวลา

การตกไข่เป็นกระบวนการธรรมชาติในระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิงที่เกิดขึ้นเดือนละครั้ง ปกติแล้วการตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อไข่ของผู้หญิงมีการปฏิสนธิในช่วงเวลาที่ไข่ตก ถ้ามีเพศสัมพันธ์ไม่ถูกช่วงก็จะลดโอกาสในการตั้งครรภ์ การนับวันตกไข่ ลองทำแบบนี้ดู

- ระบุนับวันแรกของรอบมีประจำเดือนเป็นวันที่ 1
- หากระยะเวลาของรอบเดือนคงที่ (เช่น 28 วัน) ให้นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไป 14 วัน ซึ่งช่วงวันที่ 12-14 จะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการมีเพศสัมพันธ์เพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์

พักผ่อนน้อย

เกี่ยวข้องกับความเครียดด้วย ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะเครียดและส่งผลถึงฮอร์โมนได้ ควรจะพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาผ่อนคลายให้เต็มอิม 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 ผู้หญิงที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์อาจต้องใช้เวลา นานถึง 2 เท่า จึงจะตั้งครรภ์ได้ ในผู้ชายที่มีน้ำหนักเกินค่ามาตรฐาน จำนวนอสุจิอาจลดลงถึง 22 เปอร์เซ็นต์ และความเข้มข้นลดลงถึง 24 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งอาจมีผลต่อการพยายามตั้งครรภ์ของ ภรรยา

ปัญหาสุขภาพ

กลุ่มอาการรังไข่มีถุงน้ำหลายใบ (PCOS) ภาวะเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการเจริญพันธุ์ได้ การระบุและแก้ไขปัญหาสุขภาพเหล่านี้ด้วยคำแนะนำของคุณหมอสามารถช่วยให้มีโอกาสมากขึ้นที่จะตั้งครรภ์



อยากท้อง ต้องมีเพศสัมพันธ์ช่วงไข่ตก

“ถ้าจะท้องต้องมีเพศสัมพันธ์ตอนไข่ตก” ข้อความนี้ไขความลับการปฏิสนธิตามธรรมชาติ การที่ไข่ตกหรือการตกไข่เป็นกระบวนการที่ไข่ที่โตเต็มที่จะถูกปล่อยออกจากรังไข่ และพร้อมที่จะปฏิสนธิด้วยอสุจิ ดังนั้น เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่วางนี้

- การตกไข่มักเกิดขึ้นประมาณวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน แต่อาจคลาดเคลื่อนกันไปบ้างระหว่างผู้หญิงแต่ละคน
- วิธีการระบุหาวันไข่ตก เช่น การติดตามรอบประจำเดือน หรือใช้ชุดทำนายช่วงไข่ตกเพื่อความแม่นยำมากขึ้น
- ไข่มีชีวิตอยู่เพียง 12-24 ชั่วโมงหลังไข่ตก ส่วนอสุจิมีชีวิตอยู่ในระบบสืบพันธุ์ได้นานถึง 2 วัน เวลาที่มีจำกัดสำหรับไข่ การมีเพศสัมพันธ์ช่วงก่อนไข่ตกหรือระหว่างไข่ตกจะสร้างโอกาสประสบความสำเร็จในการตั้งครรภ์

อยากมีลูกง่าย ต้องมีเพศสัมพันธ์ทำไหน

เรื่องลับเฉพาะบนเตียงที่ต้องตกลงกันกับคู่รักของคุณ แต่ข้อเท็จจริงในเรื่องท่าเพศสัมพันธ์กับโอกาสในการตั้งครรภ์มีปรากฏดังนี้

- ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่าเพศสัมพันธ์ทำให้อายุยืนยาวขึ้น
- อสุจิสามารถเข้าถึงปากมดลูกได้ภายในไม่กี่วินาทีหลังจากการหลั่ง โดยไม่คำนึงถึงท่วงท่า สอดใส่ขณะมีเพศสัมพันธ์ ความแข็งแรงของอสุจิสำคัญกับการเดินทางไปให้ถึงไข่ หลังการ สอดใส่และการหลั่งของฝ่ายชาย เป็นธรรมชาติของอสุจิที่จะแหวกว่ายไปหาเป้าหมายอย่าง สุดกำลัง
- การมีเพศสัมพันธ์ควรมุ่งเน้นไปที่การหาตำแหน่งที่สะดวกสบายและสนุกสนานสำหรับคู่อีก ความพยายามที่ปราศจากความเครียดและสนุกสนานอาจสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวก ร่างกายไม่เครียด มีผลดีต่อการปฏิสนธิ
- การถึงจุดสุดยอดระหว่างมีเพศสัมพันธ์อาจมีส่วนช่วยอสุจิให้เดินทางไปเจอกับไข่ได้ แต่ก็ไม่ได้เชื่อมโยงกับอัตราการปฏิสนธิที่สูงขึ้น

อยากมีลูก ต้องใส่ใจกับการกินให้มากขึ้น

- **อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** ไขมันสูง และไขมันทรานส์ เช่น เนยเทียม ของทอด ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น
- **เพิ่มการรับประทาน ถั่วและธัญพืช** เพื่อเพิ่มโปรตีนและธาตุเหล็ก ผักใบเขียว เพื่อเพิ่ม โฟเลตและวิตามินบี นมและโยเกิร์ต เพื่อความแข็งแรงของระบบสืบพันธุ์
- **อาหารที่ควรรับประทานให้น้อยลง** น้ำตาลและแป้งขัดขาว เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดและลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม และควรงดการรับประทาน แอลกอฮอล์และเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากส่งผลเสียต่อสุขภาพและลดโอกาสตั้งครรภ์ได้สำเร็จ



เตรียมตัว

ก่อนตั้งครรภ์ ให้พร้อม

เพื่อโอกาสมีลูกง่าย สมองไวได้ตั้งแต่วัยแรก!



ผ่อนคลาย ไม่เครียด



ควบคุมน้ำหนัก
ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป



เลิกหรือลดสูบบุหรี่ดื่มเหล้า



หลีกเลี่ยงอาหาร
ที่มีไขมันทรานส์

วิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่ายขึ้น สำหรับ คนอยากมีลูก

ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร

การออกกำลังกายเป็นประจำเข้ากับกิจวัตรประจำวัน อาจส่งผลดีต่อการเจริญพันธุ์ได้ การออกกำลังกายจะช่วยรักษาน้ำหนัก ทำให้ร่างกายแข็งแรง ควบคุมฮอร์โมน และลดความเครียดได้พร้อม ๆ กัน ควรตั้งเป้าออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีเกือบทุกวันในสัปดาห์ อาจจะเป็นกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือเต้นแอโรบิค เป็นต้น

ผ่อนคลาย ไม่เครียด

ระดับความเครียดที่สูงอาจรบกวนสมดุลของฮอร์โมนและส่งผลเสียต่อการเจริญพันธุ์ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในช่วงต้น ดังนั้นควรมหาวิธีการลดความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น การทำสมาธิ การฝึกหายใจเข้าลึก ๆ การมีสติ หรือหาเวลาทำงานอดิเรกที่ทำให้คุณมีความสุข

ควบคุมน้ำหนัก ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป

การรักษาน้ำหนักให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเจริญพันธุ์ การมีน้ำหนักน้อยเกินไปหรือมีน้ำหนักเกินอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ดังนั้นควรปรึกษากับผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือนักโภชนาการเพื่อพัฒนาแผนการรับประทานอาหารที่สมดุล ช่วยสนับสนุนเป้าหมายที่จะมีน้ำหนักที่ต้องการและการตั้งครรภ์

อยู่ให้ห่างจากสารเสพติด

การใช้สารเสพติด ซึ่งรวมถึงการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และการใช้ยาเพื่อความบันเทิง อาจทำให้ภาวะเจริญพันธุ์ในทั้งชายและหญิงลดลงอย่างมาก การเลิกหรือลดนิสัยเหล่านี้สามารถเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์

งดขนมขบเคี้ยวที่มีไขมันทรานส์ เพราะของเหล่านี้มีไขมันที่เป็นตัวลดความสามารถของอินซูลินในร่างกายที่มีผลกระทบต่อการตกไข่ได้

- **เน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์**
- **แนะนำต่อผู้ชายอยากมีลูก:** อาหารที่มีโอเมก้า 3 เช่น เนื้อปลา อาหารที่มีโฟลิก และอาหารที่มีสังกะสี
- **แนะนำต่อผู้หญิงอยากมีลูก:** คือ โฮลเกรน ธัญพืชขัดสีน้อย ผักผลไม้ และปลาที่มีไขมันโอเมก้า 3 ในปริมาณมาก

นอนและพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับที่มีคุณภาพถือเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมฮอร์โมน การรักษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลและการลดความเครียดสามารถมีผลบวกต่อระบบสืบพันธุ์ของคุณที่ต้องการมีลูกได้ การพักผ่อนที่เพียงพอและการลดความเครียดสามารถช่วยปรับปรุงระบบฮอร์โมนของทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย ทำให้เกิดโอกาสตั้งครรภ์และการมีบุตรมากขึ้น

อาการของผู้หญิงที่เข้าข่ายมีลูกยาก

- ประจำเดือนไม่มาตามปกติ มาไม่สม่ำเสมอ หรือหมดประจำเดือนเร็ว
- ปวดท้องน้อยตอนมีประจำเดือน
- รู้สึกไม่ดี เจ็บ ระคายเคืองขณะมีเพศสัมพันธ์
- พบเลือดออกอย่างผิดปกติในช่วงคลอดหรือพบการติดเชื้อที่กระดูกเชิงกราน มีผลทำให้ท่อนำไข่ในตัวผู้หญิงอุดตัน
- เคยผ่าตัดบริเวณอุ้งเชิงกรานมาก่อน
- เคยแท้งบุตรมาก่อน
- เคยเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์ หรือป่วยอยู่และเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ

อาการของผู้ชายที่เข้าข่ายมีลูกยาก

- น้ำเชื้ออสุจิมียุติปริมาณน้อย การหลั่งน้ำอสุจิมียุติปัญหา
- อวัยวะเพศอ่อนตัว
- เคยผ่าตัดหรือติดเชื้อที่มีผลต่อการหลั่งน้ำอสุจิ เช่น เชื้ออหิวตาสัณฐาน หรือการผ่าตัดที่บริเวณถุงอัณฑะ
- เคยติดเชื้อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ และมีอาการที่อวัยวะเพศ อาจจะมีผลให้ทางเดินน้ำอสุจิแคบ หรือร่างกายมีปัญหาในการสร้างเชื้ออสุจิ

การวางแผนเพื่อตั้งครรภ์ ถ้าวางแผนดี ผู้เป็นภรรยาก็มีโอกาสตั้งท้องได้สำเร็จ โดยปัจจัยหลักคือสุขภาพร่างกายของทั้งพ่อและแม่ ควรศึกษาสมดุลในการกินอาหารและการใช้ชีวิต ไม่ให้มีความเครียดเกินไป ให้เวลาพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยระวังไม่รับประทานมากเกินไปจนเกิดความอ้วนขึ้น นอกจากนี้ควรจะไปปรึกษาคุณหมอดด้วย หากใช้วิธีธรรมชาตินับวันไขตกได้ ก็ถือว่าดีไป แต่เผื่อว่าเข้าเกณฑ์มีบุตรยาก จะได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์จากคุณหมอดต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด ก็สัปดาห์ ท้องก็สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด

- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. 10 พฤติกรรมที่ส่งผลให้มีลูกยาก อยากมีลูกเช็กด่วน!!, โรงพยาบาลพญาไท
2. นับวันตกไข่ให้เป๊ะ! ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
3. 3 คำถามต้องรู้ ในการเตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
4. ให้นำในรังไข่หลายใบคืออะไรรักษาอย่างไร, โรงพยาบาลเพชรเวช
5. ฟังคำตอบจากคุณหมอ! โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ คืออะไรกันแน่, โรงพยาบาลพญาไท
6. Are Certain Sex Positions Better for Getting Pregnant?, What to Expect
7. 9 อาหาร(เสริม) คนอยากมีลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. การออกกำลังกายอย่างไร...ช่วยให้ตั้งครรภ์ ลดภาวะการมีบุตรยาก?, ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยาก จินตบุตร
9. 5 วิธีจัดการความเครียดง่ายๆ ที่คุณเองก็ทำได้, โรงพยาบาลเปาโล
10. ภาวะมีบุตรยากคืออะไร? มีสัญญาณอะไรบ้าง มีลูกยากอยากมีลูกต้องทำอะไร?, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
11. อาหารแนะนำสำหรับคนอยากมีลูก, โรงพยาบาลเปาโล
12. เตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร, MedPark Hospital
13. พฤติกรรมเสี่ยงมีลูกยาก! มีอะไรบ้าง?, ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากเจตนิน
14. ภาวะมีบุตรยากคืออะไร? มีสัญญาณอะไรบ้าง มีลูกยากอยากมีลูกต้องทำอะไร?, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช

อ้างอิง ณ วันที่ 20 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้