

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

หลังประจำเดือนหมด ก็วันไข่ตก มี เพศสัมพันธ์หลังเป็นเมนส์ ท้องไหม

เม.ย. 1, 2024

6 นาที

การมีเพศสัมพันธ์หลังหมดประจำเดือน ส่วนมากจะนิยมวิธีการนับ หน้า 7 หลัง 7 หมายถึงระยะ
เวลา 7 วันก่อนที่จะมีประจำเดือนวันแรก และนับ 7 วันโดยนับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก ซึ่ง
หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ มีโอกาสในการตั้งครรภ์ต่ำอยู่แล้ว แต่หากจะให้มั่นใจว่าไม่ตั้งครรภ์
แน่นอนก็ควรป้องกันเพิ่มเติมโดยวิธีดังนี้ เช่น การสวมถุงยางอนามัย การใช้ห่วงอนามัยคุมกำเนิด
การรับประทานยาคุม เป็นต้น ก็จะช่วยให้คุณมั่นใจว่าไม่ตั้งครรภ์ค่อนข้างแน่นอน

คำถามที่พบบ่อย

ถ้ามีเพศสัมพันธ์หลังประจำเดือนหมดทันทีเลย จะมีโอกาสท้อง ไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่หลายท่านสงสัยมากค่ะ โดยทั่วไปแล้ว โอกาสตั้งครรภ์จะ "ค่อนข้างต่ำ" ค่ะ เพราะเป็นช่วงที่เพิ่ง
ผ่านการมีประจำเดือนมาและร่างกายยังไม่น่าจะตกไข่ทันทีค่ะ แต่ก็ "ไม่ใช่ว่าจะปลอดภัย 100%" นะคะ โดย
เฉพาะในคุณผู้หญิงที่รอบเดือนสั้น หรือประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ อาจมีการตกไข่เร็วกว่าที่คาดไว้ได้ค่ะ
หากยังไม่พร้อมที่จะตั้งครรภ์ การปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าจะปลอดภัยที่
สุดค่ะ

การนับ "หน้า 7 หลัง 7" ยังเป็นวิธีที่เชื่อถือได้อยู่ไหมคะ?

คลิก

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบดั้งเดิมที่หลายคุณคุ้นเคยค่ะ แต่ในทางการแพทย์แล้ว วิธีนี้มี "อัตราความล้มเหลวค่อนข้างสูง" ค่ะ โดยเฉพาะในคุณผู้หญิงที่รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เพราะจะทำให้การคาดคะเนวันไข่ตกคลาด
เคลื่อนได้ง่ายมากค่ะ หากคุณผู้หญิงต้องการคุมกำเนิดอย่างจริงจัง การปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกวิธีอื่น เช่น การ
ใช้ยาคุมกำเนิด หรือการใส่ห่วงอนามัย จะมีประสิทธิภาพและน่าเชื่อถือมากกว่าค่ะ

คุณผู้หญิงจะรู้ได้อย่างไรคะว่าตัวเองกำลังอยู่ในช่วงไข่ตก?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่ดีมากเลยคะ! ร่างกายของผู้หญิงมักจะมีสัญญาณบางอย่างบ่งบอกถึงช่วงไข่ตกคะ เช่น อาจจะมี "ตกขาวใสๆ ลื่นๆ" คล้ายไข่ขาวดิบ, อุณหภูมิร่างกายขณะพักสูงขึ้นเล็กน้อย, หรืออาจจะรู้สึกเจ็บหน่วงๆ ที่ท้องน้อยข้างใดข้างหนึ่งคะ การสังเกตอาการเหล่านี้ร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันติดตามรอบเดือนจะช่วยให้คุณคาดคะเนได้แม่นยำขึ้นคะ แต่หากต้องการความแม่นยำสูงสุด การปรึกษาแพทย์ก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดคะ

สรุป

- การมีเพศสัมพันธ์หลังมีประจำเดือนกี่วันถึงจะไม่ตั้งครรภ์ สำหรับคู่รักที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร มักใช้วิธีการนับวัน 7 หลัง 7 เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อนเพียงแต่ต้องทำความเข้าใจในการนับวันที่ถูกต้อง เพื่อประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดมากที่สุด
- นอกจากวิธีการนับวัน 7 หลัง 7 ที่ใช้ในการคุมกำเนิดแล้ว ยังมีวิธีการคุมกำเนิดอื่น ๆ อีกด้วย เช่น การรับประทานยาคุมกำเนิด มีทั้งหมด 3 ชนิด คือ ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดแบบฉุกเฉิน ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดแบบฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม เป็นต้น การฉีดยาคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย การใส่ห่วงอนามัยคุมกำเนิด คุณผู้หญิงสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสมหรืออาจปรึกษาแพทย์เฉพาะทางก็ได้เช่นกัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มีเพศสัมพันธ์ช่วงไหน โอกาสท้องสูง
- มีเพศสัมพันธ์หลังมีประจำเดือนกี่วันถึงท้อง
- มีเพศสัมพันธ์แล้วจะท้องจริงไหม ทำความเข้าใจเรื่องไข่ตก
- วิธีนับวันไข่ตก ใช้ได้กับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น
- วันที่ไข่ตก จะมีอาการอะไรบ้าง
- ข้อมูลควรรู้ การนับระยะปลอดภัยหน้า 7 หลัง 7 ที่ถูกต้อง

มีเพศสัมพันธ์ช่วงไหน โอกาสท้องสูง

การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันไข่ตกจะมีโอกาสตั้งครรภ์มากที่สุดเนื่องจากเป็นช่วงที่ไข่สุกพร้อมรอการผสม โดยจะนับวันที่ไข่ตกประมาณ 2 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน ซึ่งวิธีการนับวันไข่ตกนี้จะแม่นยำก็ต่อเมื่อคุณผู้หญิงมีประจำเดือนในระยะเวลาเดียวกันสม่ำเสมอเท่านั้น

มีเพศสัมพันธ์หลังมีประจำเดือนก็วันถึงท้อง

การมีเพศสัมพันธ์หลังมีประจำเดือนเกิน 7 วัน จะมีโอกาสท้องสูง เนื่องจากเลยระยะเวลาปลอดภัยมาแล้ว ดังนั้นหากคุณผู้หญิงไม่ต้องการมีบุตรควรนับวันหลังจากมีประจำเดือนให้ดีและควรคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นควบคู่ไปด้วย เพื่อความแน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์แน่นอน เช่น การสวมถุงยางอนามัย การรับประทานยาคุม เป็นต้น



มีเพศสัมพันธ์แล้วจะท้องชัวร์ไหม ทำความเข้าใจเรื่องไข่ตก

หากมีข้อสงสัยว่ามีเพศสัมพันธ์แล้วจะตั้งครรภ์หรือไม่นั้น ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตกไข่เสียก่อน การตกไข่หรือจะเรียกว่าไข่ตกนั้น จะเป็นวันที่ไข่ใบที่สุกที่สุดออกมาจากรังไข่ และไปยังส่วนปลายของท่อนำไข่ ซึ่งเมื่อมีการปฏิสนธิในช่วงไข่ตกนี้ก็มีความเสี่ยงที่จะตั้งครรภ์สูง การนับวันไข่ตกจึงเป็นวิธีที่ใช้กันอย่างแพร่หลายเนื่องจากให้ผลที่มีความแม่นยำสูง อาจจะใช้วิธีนับวันไข่ตกนี้กับคู่ที่ยังไม่พร้อมมีบุตร หรือคู่ที่อยากมีบุตรก็ได้เช่นกัน แต่วิธีการนับวันไข่ตกใช้ได้กับเฉพาะคุณผู้หญิงที่ประจำเดือนมาปกติตามรอบแน่นอนเท่านั้น หากคุณผู้หญิงท่านใดที่ประจำเดือนไม่มาตามรอบปกติ อาจเกิดการคลาดเคลื่อนและนำมาซึ่งการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นควรเข้าพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาโดยทันที

วิธีนับวันไข่ตก ใช้ได้กับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น

วิธีนับวันไข่ตกสามารถใช้ได้ผลกับคุณผู้หญิงที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น เพราะจะทำให้มีความแม่นยำสูง ยกตัวอย่างเช่น ประจำเดือนจะมาทุก ๆ วันที่ 28 เสมอ วันไข่ตกก็จะอยู่ในช่วงวันที่ 14 ของรอบเดือน และนับวันที่ประจำเดือนมาวันแรกเป็นวันที่ 1 ของรอบประจำเดือน และควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วงก่อนวันตกไข่ประมาณ 2 วัน เพราะน่าจะจะสามารถรอกการผสมกับไข่ได้ประมาณ 2 วัน ก่อนจะเกิดการตกไข่ ซึ่งช่วงเวลานี้คือช่วงเวลาสำคัญสำหรับผู้ที่อยากตั้งครรภ์

วันที่ไข่ตก จะมีอาการอะไรบ้าง

คุณผู้หญิงสามารถสังเกตอาการไข่ตกได้โดย หากเป็นวันไข่ตก จะมีมูกไข่ตก หรือ มูกใส ๆ ออกมาจากช่องคลอดหรืออาจมีเลือดออกมาจากช่องคลอด อุดหนุมิร่างกายที่เพิ่มขึ้น มีอารมณ์ทางเพศเพิ่มสูงขึ้น มีอาการปวดท้องน้อยหรือส่วนล่างของช่องท้อง มีอาการเจ็บคัดเต้านม เป็นต้น

ข้อมูลควรรู้ การนับระยะปลอดภัยหน้า 7 หลัง 7 ที่ถูกต้อง

คุณผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีรอบประจำเดือนอยู่ที่ 28-32 วัน ซึ่งวิธีการนับหน้า 7 หลัง 7 ที่ถูกต้องและปลอดภัยคือ ให้นับหน้า 7 หมายถึงช่วง 7 วันก่อนมีประจำเดือน ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ปลอดภัย ส่วนการนับหลัง 7 หมายถึงช่วง 7 วันนับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก ก็จะเป็นช่วงวันที่ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์เช่นกัน แต่ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ช่วงมีประจำเดือนเพราะอาจจะทำให้เกิดการติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานและโพรงมดลูกของคุณผู้หญิงได้

วิธีการนับหน้า 7 หลัง 7 เป็นวิธีที่สะดวกสำหรับคู่ที่ไม่ต้องการมีบุตร เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ เพียงนับวันให้ตรงก็สามารถช่วยลดโอกาสในการตั้งครรภ์ได้ โดยข้อดีของวิธีการนับหน้า 7 หลัง 7 มีดังนี้ เช่น ไม่ต้องใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนหรือฮอร์โมนใด ๆ ที่อาจจะมีผลต่อร่างกายของคุณผู้หญิงได้ ไม่มีผลข้างเคียงเพราะไม่ต้องรับประทานยาหรือใช้อุปกรณ์เสริม ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และหากต้องการที่จะมีบุตร ก็สามารถเลิกวิธีการนับหน้า 7 หลัง 7 ได้ทันที ส่วนข้อเสียของวิธีการนับหน้า 7 หลัง 7 ก็มีเช่นกัน เช่น หากนับวันผิดพลาดอาจตั้งครรภ์ได้ และไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการติดเชื้อได้ จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจวิธีการนับหน้า 7 หลัง 7 อย่างถูกต้อง และวิธีการคุมกำเนิดมีหลากหลายวิธี ดังนั้นควรเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่าร้าย 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 ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันอย่างไร พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลอย่างไรให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. หน้า 7 หลัง 7 วิธีนับระยะปลอดภัยช่วยคุณกำเนิด, pobpad
2. นับวันตกไข่ให้เป๊ะ! ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
3. อยากมีลูก...นับวันไข่ตกอย่างไรดี?, โรงพยาบาลพญาไท
4. วิธีการนับวันตกไข่ สิ่งสำคัญของคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. หน้า 7 หลัง 7 วิธีนับระยะปลอดภัย, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

แชนด์อนนี่