

ทำลูกแฝดยากไหม คุณแม่อยากมีลูกแฝด ทำอย่างไรได้บ้าง

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.ย. 16, 2025

9 นาที

เป็นไปได้ไหมนะ ถ้าท้องนี้อยากทำลูกแฝด !! คู่รักที่แต่งงาน หรือคู่ที่มีลูกมาแล้ว ท้องครั้งนี้อยากจะได้อีกแฝด สำหรับการตั้งครรภ์แฝดเกิดขึ้นได้ทั้งจากการตั้งครรภ์ธรรมชาติ และการตั้งครรภ์แฝดโดยใช้เทคนิคทางการแพทย์ช่วย การมีลูกแฝดไม่ว่าจะด้วยธรรมชาติ หรือใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ สำคัญคือทั้งคุณผู้ชายและคุณผู้หญิงต้องเตรียมร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์เพื่อเพิ่มโอกาสการมีลูก

คำถามที่พบบ่อย

มีวิธีไหนบ้างคะที่จะทำให้มีลูกแฝดได้เองตามธรรมชาติ?

คลิก

การมีลูกแฝดตามธรรมชาติไม่ใช่สิ่งที่เราสามารถกำหนดได้ 100% ค่ะ แต่ปัจจัยที่อาจเพิ่มโอกาสได้บ้างก็คือ การตั้งครรภ์ตอนอายุมากขึ้น (เช่น 35 ปีขึ้นไป) หรือหากคุณแม่มีประวัติครอบครัว (โดยเฉพาะฝั่งคุณแม่เอง) ที่เคยมีลูกแฝดมาก่อนค่ะ อย่างไรก็ตาม ปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก และควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินโอกาสและความเป็นไปได้ที่ถูกต้องสำหรับคุณแม่ค่ะ

ถ้าที่บ้านไม่มีใครเคยมีลูกแฝดเลย จะมีโอกาสท้องแฝดไหมคะ?

คลิก

ยังมีโอกาสค่ะ! การตั้งครรภ์แฝดมี 2 แบบค่ะ คือ "แฝดเหมือน" (เกิดจากไข่ใบเดียว) ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนโดยไม่เกี่ยวกับพันธุกรรมเลยค่ะ ส่วน "แฝดต่าง" (เกิดจากไข่คนละใบ) คือแบบที่มักจะเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมค่ะ ดังนั้นถึงที่บ้านจะไม่มีประวัติ คุณแม่ก็ยังมีโอกาสมีลูกแฝดเหมือนกันได้ค่ะ เรื่องโอกาสและความเป็นไปได้ในการตั้งครรภ์แฝด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมกับครอบครัวของคุณแม่ที่สุดค่ะ

ได้ยินว่ากินอะไรบางอย่างช่วยให้มีลูกแฝดได้ จริงไหมคะ?

เป็นคำถามที่คุณแม่หลายท่านสงสัยค่ะ มีงานวิจัยบางชิ้นที่ชี้ว่าการทานกรดโฟลิกเสริมและการบริโภคผลิตภัณฑ์จากนม อาจช่วยเพิ่มโอกาสได้บ้างเล็กน้อย แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนและไม่ใช่วิธีที่รับประกันผลได้ค่ะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการทานอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ค่ะ เพื่อให้ได้โภชนาการที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุดในการเตรียมตัวตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- การทำลูกแฝด มีเพียงแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ หรือ 1 ใน 300 คน ในการตั้งครรภ์แฝดที่มาจากกรรมพันธุ์ ในผู้หญิงที่มีประวัติครรภ์แฝดในครอบครัวมาก่อน จะทำให้มีโอกาสในการเกิดครรภ์แฝด
- การตั้งครรภ์แฝดแท้ หรือแฝดเหมือน เกิดจากไข่ 1 ใบเดียวกัน เป็นการผสมกันตามกระบวนการทางธรรมชาติที่สุจริตกับไข่ จากนั้นเกิดการแบ่งตัวออกเป็น 2 เกิดเป็นแฝดเพศเดียวกันและมีหน้าตาเหมือนกัน
- การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น การดื่มนมมากกว่า 5 เท้า และการรับประทานกรดโฟลิก จะช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์แฝด ซึ่งควรได้รับในปริมาณที่แพทย์แนะนำ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- จะมีลูกแฝดได้ ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์มากน้อยแค่ไหน
- จะมีลูกแฝดได้ ขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
- ความแตกต่างของแฝดแท้และแฝดเทียม
- ทำลูกแฝดด้วยวิธีธรรมชาติ มีวิธีไหนบ้าง
- การตั้งครรภ์แฝดมีความเสี่ยงอะไรบ้าง
- อยากมีลูกแฝดควรกินอะไรบำรุงร่างกาย

โดยปกติแล้วการตั้งครรภ์ในมนุษย์จะมีลูกได้ครั้งละ 1 คน การตั้งครรภ์แฝด (Multifetal Pregnancy) เป็นการตั้งครรภ์ที่มีการเกิดทารกในครรภ์มากกว่า 1 คนขึ้นไป อาทิเช่น การตั้งครรภ์แฝดคู่ (Twins) การตั้งครรภ์แฝดสาม (Triplets) และการตั้งครรภ์แฝดสี่ (Quadruplets) เป็นต้น ในทางการแพทย์พบว่าการตั้งครรภ์แฝดสามารถพบได้ 1 ต่อ 90 ของการตั้งครรภ์ และในปัจจุบันพบว่าการตั้งครรภ์แฝดเพิ่มมากขึ้นจากการใช้เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์

จะมีลูกแฝดได้ ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์มากน้อย

แค้ไหน

การตั้งครรภ์แฝดธรรมชาติจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้ไม่บ่อยครั้ง มีเพียงแค้ 1 เปอร์เซ็นต์ หรือ 1 ใน 300 คน เท่านั้น ในการตั้งครรภ์แฝดที่มาจากกรรมพันธุ์ ข้อมูลทางการแพทย์พบว่าในผู้หญิงบางรายที่มีประวัติครรภ์แฝดในครอบครัวมาก่อน จะทำให้มีโอกาสในการเกิดครรภ์แฝด (dizygotic twins) ได้เพิ่มมากขึ้น สำหรับ Dizygotic (Fraternal) twins คือ การตั้งครรภ์แฝดที่เกิดจากการผสมของไข่ 2 ใบ กับอสุจิ 2 ตัว โดยที่อาจจะได้เพศของทารกเป็นเพศเดียวกัน (หญิง/หญิง), (ชาย/ชาย) หรือต่างเพศกัน (ชาย/หญิง) ก็ได้เช่นกันค่ะ

จะมีลูกแฝดได้ ขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง

ทำลูกแฝด อยากมีลูกแฝดอาจไม่ใช่เรื่องง่าย หากเป็นการตั้งครรภ์แฝดโดยธรรมชาติ จะต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

- **กรรมพันธุ์:** ในครอบครัวมีประวัติการตั้งครรภ์แฝดมาก่อน
- **เชื้อชาติ:** พบว่าในคนกลุ่มผิวดำจะมีการเกิดครรภ์แฝดสูงกว่าในคนกลุ่มผิวขาว ทั้งนี้อาจสัมพันธ์กับความแปรปรวนของปริมาณฮอร์โมน FSH ที่มีในคนแต่ละเชื้อชาติ
- **อายุ:** ในผู้หญิงที่อายุมากจะมีปริมาณฮอร์โมน FSH เพิ่มมากขึ้นตามอายุ ซึ่งพบว่าปริมาณฮอร์โมน FSH จะมีความสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์แฝด dizygotic twinning สำหรับ Follicle Stimulating Hormone หรือ FSH คือฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของรังไข่ ที่ทำให้เกิดรอบเดือนในผู้หญิง
- **น้ำหนักและส่วนสูง:** พบว่าในผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวมาก ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) และสูง ($Height \geq 164 \text{ cm.}$) จะมีโอกาสที่จะเกิดการตั้งครรภ์แฝด dizygotic twins ได้มากกว่าในผู้หญิงที่ไม่สูง (เตี้ย) ร้อยละ 23-30

ความแตกต่างของแฝดแท้และแฝดเทียม

1. แฝดแท้ หรือแฝดเหมือน

เกิดจากไข่ 1 ใบเดียวกัน เป็นการผสมกันตามกระบวนการทางธรรมชาติที่อสุจิผสมกับไข่ จากนั้นเกิดการแบ่งตัวออกเป็น 2 เกิดเป็นแฝดเพศเดียวกันและมีหน้าตาเหมือนกัน สำหรับการเกิดแฝดแท้ หรือแฝดเหมือน จะมีเปอร์เซ็นต์การเกิดคือ 1:250

2. แฝดเทียม หรือแฝดไม่เหมือน

เกิดจากไข่ 2 ใบ (ไข่ 1 ใบ + สเปิร์ม 1 ตัว = 1 คน) และ (ไข่อีก 1 ใบ + สเปิร์ม 1 ตัว = 1 คน) การตั้งครรภ์แฝดเทียม หรือแฝดไม่เหมือน สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากกระบวนการตามธรรมชาติ หรือจากเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ก็ได้เช่นกัน สเปิร์มและไข่ที่ผสมกันแล้วจะอยู่ในครรภ์เดียว

กัน โดยที่จะมีการแยกอวัยวะทุกส่วนออกจากกันอย่างชัดเจน และจะมีถุงการตั้งครรรภ์คนละถุงกัน และสายรกคนละสาย เป็นต้น



ทำลูกแฝดด้วยวิธีธรรมชาติ มีวิธีไหนบ้าง

ในทางการแพทย์การตั้งครรรภ์แฝดเองตามธรรมชาติอาจเกิดขึ้นได้ หรืออาจไม่เกิดขึ้น ซึ่งจะขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อายุ นำหนัก กรรมพันธุ์ และเชื้อชาติ เป็นต้น สำหรับวิธีธรรมชาติที่ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรรภ์ อาจจะเป็นครรรภ์เดี่ยว หรือครรรภ์แฝด คุณพ่อคุณแม่สามารถปฏิบัติได้ตามคำแนะนำดังนี้

1. มีเพศสัมพันธ์กันในช่วงที่ไข่ตก
2. การใช้ท่วงท่าในการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ท่ามิชชันนารี
3. ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ อาจต้องมีเพศสัมพันธ์กันวันเว้นวัน หรือมีเพศสัมพันธ์กัน 2 วันครั้ง
4. ผ่อนคลาย ลดเรื่องเครียดต่าง ๆ ลง
5. หากมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ ควรเพิ่มน้ำหนักตัว แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อการเพิ่มน้ำหนักที่ถูกต้องและเหมาะสมกับของแต่ละคน
6. ไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เพราะส่งผลต่อการมีลูกยากถึง 50 เปอร์เซ็นต์
7. ความร้อน รังสีจากการใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ส่งผลต่อการผลิตอสุจิ แนะนำว่าขณะใช้นิตบุ้คคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ ควรให้ห่างจากอวัยวะ

8. การใช้เจลหล่อลื่นบ่อย ๆ อาจทำให้สารเคมีที่อยู่ในเจลหล่อลื่น ลดการเคลื่อนไหวของอสุจิได้มากถึง 60-100 เปอร์เซ็นต์

การตั้งครรภ์แฝดมีความเสี่ยงอะไรบ้าง

1. มีอาการแพ้ท้องมากกว่าปกติ
2. มีโอกาสเป็นโรคโลหิตจางได้มากกว่าการตั้งครรภ์เดี่ยว
3. มีโอกาสเกิดความดันโลหิตสูงและครรภ์เป็นพิษ การตั้งครรภ์แฝดครั้งแรกมีโอกาสเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษมากกว่า 5 เท่า
4. มีน้ำหนักมากหรือแฝดนำ ในการตั้งครรภ์แฝดพบได้ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ และเสียงที่จะคลอดก่อนกำหนด รกลอกตัวก่อนกำหนด และการตกเลือดหลังคลอด เป็นต้น
5. รู้สึกไม่สบายตัวมาก มีความลำบากในการเคลื่อนไหวร่างกาย
6. มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
7. ถูงน้ำหนักอาจแตกก่อนกำหนด
8. มีภาวะรกเกาะต่ำ

อยากมีลูกแฝดควรกินอะไรบำรุงร่างกาย

มีงานวิจัยพบว่าการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น การดื่มนมมากกว่า 5 เท่า และการรับประทานกรดโฟลิก ช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์แฝด สำหรับกรดโฟลิก หรือวิตามินบี 9 เป็นสารอาหารสำคัญในกระบวนการสร้างสารพันธุกรรมดีเอ็นเอ ช่วยในการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ การปฏิสนธิ และการตั้งครรภ์ กรดโฟลิกจะมีอยู่ในอาหารได้จากผัก ผลไม้ เช่น ดอกกะหล่ำ ใบกุยช่าย มะเขือเทศ แดงกว่า หน่อไม้ฝรั่ง ส้ม องุ่นเขียว สตรอเบอร์รี่ ถั่วลิสง และถั่วเหลือง ส่วนในเนื้อสัตว์จะมีอยู่ในตับ เป็นต้น

ทำลูกแฝดไม่ว่าจะด้วยการตั้งครรภ์ธรรมชาติ หรือใช้วิทยาการทางการแพทย์ คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำในการเตรียมความพร้อมไม่ว่าจะเป็นสุขภาพร่างกาย โภชนาการอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการพักผ่อนนอนหลับ ทั้งนี้เพื่อให้การตั้งครรภ์มีความสมบูรณ์มากที่สุดค่ะ

และเมื่อการตั้งครรภ์ประสบความสำเร็จ หลังคลอดลูกแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน อาการตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย 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
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. การตั้งครรภ์แฝดไม่ถ่างอย่างที่คิด, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. การตั้งครรภ์แฝด (Multifetal Pregnancy), โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. การตั้งครรภ์แฝด Multifetal Pregnancy, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ตรวจฮอร์โมนสเปคตริงแล้วดีอย่างไร?, โรงพยาบาลเปาโล
5. การตั้งครรภ์แฝด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
6. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ 'ครรภ์แฝด', โรงพยาบาลพญาไท
7. เทคนิคการมีลูกง่ายด้วยวิถีธรรมชาติ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. 4 เคล็ดลับ ใครอยากได้ 'ลูกแฝด' มาทางนี้?, โรงพยาบาลราชสิมา
9. โพลีกกับการตั้งครรภ์, MedPark Hospital

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์



อาหารเด็ก



S-Mom Club



วิดีโอแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น