

อยากได้ลูกชายทำไงดี พร้อมเคล็ดลับ มีลูกชายสมใจ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.ย. 12, 2024

7 นาที

คุณพ่อคุณแม่ที่อยากมีลูกชายไว้สืบสกุล อยากมีลูกสาวไว้ช่วยดูแลยามแก่เฒ่า หลากหลายเหตุผลของแต่ละครอบครัวในการเลือกเพศลูกที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเหตุผลใด ย่อมเกิดจากความรักของพ่อแม่ทั้งนั้น หากว่าที่คุณพ่อคุณแม่ กำลังวางแผนเตรียมตัวที่จะมีลูก มีความต้องการอยากเพิ่มโอกาสในการเลือกเพศลูกให้ได้สมใจ ค่าใช้จ่ายไม่สูง สามารถเริ่มต้นได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งยา เรามีเทคนิคเลือกเพศลูกแบบวิถีธรรมชาติ ได้โดยไม่ต้องไปพึ่งเทคโนโลยีมาให้ได้ศึกษากัน

สรุป

- การกำหนดเพศลูกตามวิถีธรรมชาติเป็นวิธีที่ง่าย ค่าใช้จ่ายไม่สูงมาก การเลือกเพศลูก มีหลายวิธี เช่น วิธีกำหนดเวลา วิธีปรับสภาพช่องคลอดของฝ่ายหญิง วิธีทานอาหาร ปรับโภชนาการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคในช่วงก่อนการตั้งครรภ์
- การกำหนดเพศของลูกนั้น เกิดขึ้นจากการปฏิสนธิของไข่ของฝ่ายหญิง กับอสุจิของฝ่ายชาย ซึ่งไข่ของผู้หญิงนั้น มีโครโมโซม คือ X ฝ่ายชายจะมีโครโมโซม 2 ชนิดคือ X กับ Y ถ้าตัวอสุจิที่มีโครโมโซม X เข้าไปผสมกับไข่ที่มีโครโมโซม X ผลจะเป็น XX คือเพศหญิง ถ้าอสุจิที่มีโครโมโซม Y เข้าไปผสมกับไข่ที่มีโครโมโซม X ผลที่ได้ XY คือเพศชาย
- หากอยากมีลูกชาย ควรปรับพฤติกรรมกิน เลือกกินอาหารที่มีโซเดียม หรือโพแทสเซียมสูง เช่น มะเขือเทศ กระเทียม ผักชี หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง งาขาว งาดำ กล้วย มันฝรั่ง อินทผลัม ผลมะกอก ผลไม้ตากแห้ง ลูกพรุน ลูกเกด เป็นต้น
- การคำนวณวันไข่ตกให้แม่นยำจะช่วยให้การปฏิสนธินั้นสมบูรณ์ เพราะถ้าวันไข่ตกผิดพลาด จะทำให้รอวันไข่ตก เพื่อปฏิสนธิใหม่อีกในรอบเดือนถัดไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ว่าที่คุณแม่อยากได้ลูกชายด้วยวิธีธรรมชาติ ทำได้จริงไหม
- อยากได้ลูกชาย ว่าที่คุณแม่ควรรู้อะไรบ้าง
- เคล็ดลับลับรวมรักสำหรับว่าที่คุณแม่อยากได้ลูกชาย
- คำนวณวันไข่ตกให้แม่น เพิ่มเปอร์เซ็นต์ได้ลูกชายสมใจ
- วิธีคำนวณวันไข่ตก สำหรับคุณแม่อยากมีลูกชาย
- อยากมีลูกชาย ว่าที่คุณแม่ควรเลือกกินอะไร
- อยากได้ลูกชาย ว่าที่คุณแม่ดูแลตัวเองแบบไหนดี

ว่าที่คุณแม่อยากได้ลูกชายด้วยวิธีธรรมชาติ ทำได้จริงไหม

การกำหนดเพศลูกหรือเลือกเพศลูกเพื่อให้ได้เพศตามที่ต้องการในยุคปัจจุบันนั้น หากใช้วิธีวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ หรือเทคโนโลยีในการเลือกเพศลูกนั้นจะมีค่าใช้จ่ายสูงมาก แต่สำหรับสามีภรรยาบางคู่ที่ไม่ได้พึ่งวิธีทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ก็สามารถใช่วิธีธรรมชาติช่วยในการกำหนดเพศลูกได้ การกำหนดเพศลูกตามวิธีธรรมชาติเป็นวิธีที่ประหยัดและง่าย แต่อาจจะไม่ได้ผลแน่นอน 100 เปอร์เซ็นต์ การเลือกเพศลูกทางวิธีธรรมชาติ มีหลายวิธี ดังนี้

- วิธีกำหนดเวลา เป็นการกำหนดเวลาในการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาที่มีไข่ตก
- วิธีปรับสภาพช่องคลอดของฝ่ายหญิง ให้มีภาวะความเป็นด่าง
- วิธีทานอาหาร ปรับโภชนาการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคในช่วงก่อนการตั้งครรภ์ นายแพทย์ Stoloski ได้แนะนำวิธีนี้ ในหลักการที่ว่า อาหารบางอย่างทำให้ภาวะในช่องคลอดมีความเป็นด่างหรือกรดได้ตามต้องการ

อยากได้ลูกชาย ว่าที่คุณแม่ควรรู้อะไรบ้าง

การกำหนดเพศของลูกนั้น เกิดขึ้นจากการปฏิสนธิของไข่ของฝ่ายหญิง กับอสุจิของฝ่ายชาย ซึ่งไข่ของผู้หญิงนั้น มีโครโมโซม คือ X ฝ่ายชายจะมีโครโมโซม 2 ชนิดคือ X กับ Y ถ้าอสุจิที่มีโครโมโซม Y เข้าไปผสมกับไข่ที่มีโครโมโซม X ผลที่ได้จะเป็น XY คือเพศชาย ถ้าตัวอสุจิที่มีโครโมโซม X เข้าไปผสมกับไข่ที่มีโครโมโซม X ผลที่ได้จะเป็น XX คือเพศหญิง

อสุจินั้นมี 2 ชนิด คือ

1. **โครโมโซม Y** เป็นตัวกำหนดเพศชาย ชนิดหัวกลมเล็ก หางยาว เคลื่อนที่รวดเร็ว ถ้าต้องการลูกชาย ก็ต้องทำให้อสุจิของเพศชายเข้าไปผสมกับไข่ให้เร็วที่สุด
2. **โครโมโซม X** เป็นตัวกำหนดเพศหญิง ชนิดหัวรีและใหญ่ หางสั้น เคลื่อนที่ช้า ถ้าต้องการลูกสาว ก็ต้องทำให้อสุจิเพศชายเข้าไปผสมกับไข่

เคล็ดลับร่วมรักสำหรับว่าที่คุณแม่อยากได้ลูกชาย

1. ควรงดมีเพศสัมพันธ์ ก่อนจะถึงวันไข่ตก 3-5 วัน
2. มีเพศสัมพันธ์ในวันที่ไข่ตก การคำนวณวันไข่ตกแม่นยำจะช่วยให้การปฏิสนธินั้นสมบูรณ์
3. ล้างช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์ 1 ชั่วโมง ให้ช่องคลอดมีความเป็นด่าง
4. ให้อวัยวะถึงจุดสุดยอดก่อน เพื่อให้หลั่งน้ำเมือก ช่องคลอดมีความเป็นด่าง
5. ฝ่ายชายควรสอดอวัยวะเพศเข้าไปให้ลึกที่สุดเมื่อจะหลั่งน้ำอสุจิ เพื่อให้ น้ำอสุจิสัมผัสที่ปากมดลูกโดยตรง



คำนวณวันไข่ตกให้แม่นยำ เพิ่มเปอร์เซ็นต์ได้ลูกชายสมใจ

ผู้หญิงจะมีไข่ตกเดือนละ 1 ครั้ง ในแต่ละเดือน รังไข่ทั้ง 2 ข้างจะสลับกันตกไข่ ไข่ที่ตกจะรอการปฏิสนธิของอสุจิที่ปลายท่อไข่ 12-24 ชั่วโมง ฉะนั้นการคำนวณวันไข่ตก ที่แม่นยำจะช่วยให้การปฏิสนธินั้นสมบูรณ์ เพราะถ้าวันไข่ตกพลาด จะต้องรอวันไข่ตกใหม่อีกรอบในเดือนถัดไป การคำนวณวันไข่ตกนั้นสามารถคำนวณได้ด้วยตัวเอง และใช้ชุดตรวจสอบวันไข่ตก

วิธีคำนวณวันไข่ตก สำหรับคุณแม่อายากมีลูกชาย

1. ต้องจดบันทึกวันที่มีประจำเดือนทุกเดือน เป็นเวลา 8-12 เดือน แล้วทำการคำนวณหาวันไข่ตก
2. หาความยาวของรอบเดือน โดยนับวันแรกที่มีประจำเดือนของเดือนล่าสุด ย้อนหลังไปถึงวันแรกที่มีประจำเดือนเดือนที่แล้ว เช่น เดือนล่าสุดวันที่ 9 ตุลาคม เดือนที่แล้ว วันที่ 7 กันยายน รวมระยะเวลาความยาวของรอบเดือนคือ 30 วัน
3. คำนวณวันไข่ตก นำเอาความยาวของรอบเดือน ลบกับระยะที่ไข่ตก 30 วัน- 14 วัน เท่ากับวันไข่ตกคือวันที่ 16 ของความยาวรอบเดือน นำวันแรกของการมีประจำเดือน เดือนล่าสุด วันที่ 8 ตุลาคม นับเพิ่มไปอีก 16 วัน จะได้วันไข่ตกคือ วันที่ 23 ตุลาคม เมื่อคำนวณได้วันไข่ตกตามที่ต้องการแล้ว หากต้องการลูกชาย ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันที่มีไข่ตก งดเว้นการร่วมเพศก่อนไข่ตก 3-5 วัน

อยากมีลูกชาย ว่าที่คุณแม่ควรเลือกกินอะไร

หากอยากมีลูกชาย ควรเลือกกินอาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ อาหารที่มีโซเดียม หรือโพแทสเซียมสูง เช่น กลัวย มันฝรั่ง อินทผลัม ผลมะกอก พืชตระกูลแตงต่าง ๆ ผลไม้ตากแห้ง ลูกพรุน ลูกเกด ถั่วเมล็ดแห้ง เนื้อแดง ปลาทุกชนิด ค่ะน้ำ ผักชี หน่อไม้ฝรั่ง แครอท มะเขือเทศ หัวปลี เป็นต้น

อยากได้ลูกชาย ว่าที่คุณแม่ดูแลตัวเองแบบไหนดี

1. งดดื่ม งดสูบ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่ สำหรับฝ่ายหญิงจะทำให้ฮอร์โมนฝ่ายหญิงผิดปกติ ลดการตกไข่ สำหรับฝ่ายชายนั้นจะทำให้สperm แข็งแรง และมีอสุจิลดลง
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดิน วิ่ง แอโรบิค บันจี้กระยาน โยคะ การออกกำลังกายนั้นนอกจากจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยในการลดไขมัน และควบคุมน้ำหนักอย่างเหมาะสม เพราะไขมันร่างกายที่มากเกินไปอาจส่งผลถึงการตกไข่ ทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนมากเกินไปได้
3. หลีกเลี่ยงความเครียด เพราะความเครียดจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของฮอร์โมนระบบสืบพันธุ์ ทำให้ไข่ไม่ตก ประจำเดือนไม่มาตามปกติ ทำให้อสุจิลดลง ทำให้ตั้งครรภ์ได้ยาก
4. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ บำรุงร่างกายให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนมีประโยชน์ ทำให้มีระบบสืบพันธุ์ที่แข็งแรง เพื่อช่วยให้ฝ่ายหญิงมีการตกไข่ และ ฝ่ายชายมีอสุจิที่แข็งแรง

ในการตั้งครรภ์นั้น สุขภาพร่างกาย และจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มีสุขภาพ

ครรภ์ที่ดี ช่วยให้คุณแม่และทารกในครรภ์แข็งแรง ไม่ว่าจะลูกในครรภ์นั้นจะเป็นเพศใด หรือการกำหนดเพศลูกนั้นอาจมีผลไม่เป็นไปตามคาดไว้ก็ตาม หากครอบครัวใดพยายามตั้งครรภ์เป็นเวลานานแล้วยังไม่ตั้งครรภ์ ฝ่ายชายและฝ่ายหญิงควรไปพบสูตินรีแพทย์ตรวจสุขภาพ หาสาเหตุของความผิดปกตินั้น เพื่อจะได้รักษาอย่างถูกวิธี และประสบผลสำเร็จในการตั้งครรภ์ มีลูกสมใจในอนาคต

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อยากมีลูก อยากท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่าย
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ ก่อนคุณแม่ครบกำหนดคลอด
- ไข่ตก คืออะไร นับวันไข่ตกยังไงให้แม่นยำ พร้อมอาการไข่ตกที่ควรรู้
- อาการก่อนมีประจำเดือนต่างกันยังไง ทำไมถึงมีอาการคล้ายกัน
- ตรวจครรภ์ตอนไหนดีที่สุด ช่วงเช้าหรือช่วงเย็น ให้ผลแม่นยำกว่ากัน
- 10 อาการคนท้องระยะแรก อาการเตือนคนเริ่มท้องที่คุณแม่สังเกตได้
- คุณแม่มือใหม่เริ่มฝากครรภ์เมื่อไหร่ดี มีขั้นตอนอะไรที่ต้องรู้บ้าง
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- อาการคนแพ้ท้อง อาการแพ้ท้องคุณแม่ พร้อมวิธีรับมือเมื่อแม่แพ้
- อาการแพ้ท้องบอกเพศลูก เจาเพศลูกจากอาการแพ้ท้องลูกสาว-ลูกชาย

อ้างอิง:

1. เลือกเพศลูกด้วยวิธีธรรมชาติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. การเลือกเพศบุตร, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
3. นับวันไข่ตกอย่างไรไม่ให้พลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. มีลูกยาก อยากท้องต้องทำยังไง เคล็ด(ไม่)ลับสำหรับคู่รักที่อยากมีลูก, โรงพยาบาลนครชน
5. อาหารและโภชนาการ, ศูนย์ศรัทธาพัฒนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. 7 เคล็ด(ไม่)ลับ เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 22 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น