

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

ทำหมันแล้วอยากมีลูก? เปิดค่าใช้จ่าย แก้หมัน และข้อมูลทำหมันครบ

ก.พ. 28, 2026

16 นาที

การทำหมันหญิงเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดแบบถาวร แต่การตัดสินใจครั้งสำคัญนี้อาจทำให้คุณแม่หลายคนมีคำถามในใจมากมาย ทั้ง 'ทำหมันจะเจ็บไหม? ต้องเตรียมตัวอย่างไร? ต้องพักฟื้นนานไหม? ถ้าทำหมันแล้วเปลี่ยนใจ อยากมีลูกอีกครั้ง ทำได้ไหม?' บทความนี้จึงได้รวบรวมคำตอบเพื่อไขทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำหมันและการแก้หมันในการเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์อีกครั้งอย่างละเอียด เพื่อให้คุณแม่ทุกคนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถวางแผนชีวิตครอบครัวได้อย่างมั่นใจและสบายใจที่สุด

คำถามที่พบบ่อย

หลังทำหมันต้องงดมีเพศสัมพันธ์นานแค่ไหน และจะมีผลต่อความรู้สึกทางเพศหรือไม่?

คลิก

โดยทั่วไปแพทย์แนะนำให้งดมีเพศสัมพันธ์ประมาณ 6-8 สัปดาห์ หรือจนกว่าแผลจะหายสนิทและไม่มีอาการเจ็บ เพื่อป้องกันแผลฉีกขาดและติดเชื้อ ส่วนความรู้สึกทางเพศและระดับฮอร์โมนจะยังคงเป็นปกติเหมือนเดิมทุกอย่าง การทำหมันไม่มีผลกระทบต่อเรื่องนี้

ทำหมันแล้ว หากเปลี่ยนใจอยากมีลูกอีก จะทำได้ไหม?

คลิก

คุณแม่สามารถแก้หมันได้ หากมีความจำเป็นต้องตั้งครรภ์และมีลูกอีกครั้ง ก็สามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อทำการผ่าตัดเชื่อมต่อท่อนำไข่ที่เหลือเข้าหากันได้ค่ะ หากการเชื่อมต่อสำเร็จและไม่มีปัจจัยอื่นที่ทำให้มีบุตรยาก คุณแม่ก็สามารถตั้งครรภ์ได้อีกครั้ง

หลังทำหมันแล้วจะยังมีประจำเดือนอยู่ไหม ?

คลิก

หลังการทำหมันแล้วคุณแม่จะยังคงมีประจำเดือนตามปกติ คือยังมีไข่ตก และมดลูกก็จะยังคงสร้างเยื่อโพรงมดลูกขึ้นมาและหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือนเช่นเดิม เพียงแต่ไข่จะไม่สามารถเดินทางไปผสมกับอสุจิได้

หลังการผ่าตัดทำหมัน อาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอยประมาณหนึ่งเดือน และประจำเดือนอาจกลับมาใน 4-6 สัปดาห์ ประจำเดือนครั้งแรกหลังทำหมันอาจมากกว่าปกติหรือรู้สึกปวดท้องมากกว่าที่เคย หากคุณแม่ทำหมันหลังจากการคลอดบุตร ประจำเดือนอาจกลับมาช้ากว่าเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณแม่กำลังให้นมบุตรอยู่ ประจำเดือนอาจยังไม่มาทันที ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลังตั้งครรภ์ ไม่ใช่ผลจากการทำหมัน

สรุป

- การทำหมันหญิงเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรที่ป้องกันไม่ให้สpermผสมกับไข่ได้ โดยแพทย์จะทำให้ท่อนำไข่อุดตัน ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น การผูก, รั้ง,หนีบ, หรือตัดท่อนำไข่บางส่วนออก
- การทำหมันหญิงมี 2 ประเภท คือ การทำหมันหลังคลอด หรือ การทำหมันเปียก (Postpartum) วิธีนี้เป็นการทำหมันหลังคลอดลูกภายใน 24-48 ชั่วโมง การทำหมันปกติ หรือ การทำหมันแหว่ง (Interval Sterilization) วิธีนี้เป็นการทำหมันที่ไม่ได้ทำหลังคลอดทันทีที่สามารถทำได้ในทุกช่วงเวลาที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะทำหลังมีประจำเดือนแล้ว เพื่อให้มั่นใจว่าคุณแม่ไม่ได้กำลังตั้งครรภ์
- ก่อนการผ่าตัดทำหมัน แพทย์จะใช้ยาชาเฉพาะที่หรือยาสลบเพื่อระงับความรู้สึก ทำให้คุณแม่ไม่รู้สึเจ็บปวดระหว่างการทำหมัน ซึ่งวิธีที่ใช้จะขึ้นอยู่กับพิจารณาของแพทย์เป็นหลัก
- การผ่าตัดแก้หมันหญิง คือการศัลยกรรมเพื่อเชื่อมต่อท่อนำไข่ที่เคยถูกตัดหรือผูกไว้ให้กลับมาทำงานได้ตามปกติอีกครั้ง โดยสามารถทำได้ 2 รูปแบบหลัก คือ การผ่าตัดผ่านทางหน้าท้อง จะทำการเปิดแผลขนาดเล็กบริเวณหน้าท้องส่วนล่างเพื่อเชื่อมต่อท่อนำไข่ และการผ่าตัดส่องกล้องแก้หมัน ด้วยการเจาะแผลเล็กประมาณ 3 จุดที่หน้าท้องเพื่อใช้กล้องและเครื่องมือตัดต่อ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การทำหมันหญิงคืออะไร? รู้จักการคุมกำเนิดแบบถาวร
- การทำหมันหญิงมีกี่แบบ?
- การทำหมันหญิง ข้อดี ข้อเสีย
- ถ้าทำหมันแล้วเปลี่ยนใจ อยากมีลูกอีกครั้ง ทำได้ไหม?
- ขั้นตอนการทำหมันหญิงเป็นอย่างไร?
- การทำหมันหญิงเจ็บไหม?
- การดูแลตัวเองหลังทำหมันหญิง ต้องพักกี่วัน
- ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหลังการทำหมันหญิง
- ไขข้อสงสัยการทำหมันหญิง

การทำหมันหญิงคืออะไร? รู้จักการคุมกำเนิดแบบถาวร

การทำหมันหญิง(Female sterilization) คือการคุมกำเนิดแบบถาวรที่ได้รับความนิยมวิธีหนึ่งค่ะ คุณหมอมจะทำให้ท่อนำไข่อุดตัน เพื่อป้องกันไม่ให้อสุจิเดินทางมาพบกับไข่ได้ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การผูก, รัด, หนีบ, หรือตัดท่อนำไข่บางส่วนออกไป วิธีนี้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่ที่มั่นใจว่ามีลูกเพียงพอแล้ว และต้องการวางแผนครอบครัวในระยะยาวอย่างมีประสิทธิภาพค่ะ

การทำหมันหญิงมีกี่ประเภท?

การทำหมันหญิงนั้นมี 2 ประเภทหลัก ๆ ค่ะ ซึ่งแต่ละแบบก็จะมีช่วงเวลาและขั้นตอนที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้คุณแม่เลือกได้ตามความเหมาะสม

1. การทำหมันหลังคลอด หรือ ทำหมันเป็ยก (Postpartum)

วิธีนี้เป็นการทำหมันในระยะหลังคลอด โดยมักจะทำในช่วง 24-48 ชั่วโมงหลังจากคุณแม่คลอดลูก แต่ไม่ควรเกิน 7 วันหลังคลอด สาเหตุที่นิยมทำในช่วงนี้ก็เพราะเป็นช่วงที่มดลูกยังมีขนาดโตและลอยอยู่เหนือบั้นเอ็งกราน ทำให้คุณหมอมหาท่อนำไข่ได้ง่าย และไม่ต้องใช้เวลาพักฟื้นนานกว่าการคลอดตามปกติ โดยคุณหมอมจะลงแผลเล็ก ๆ ใต้สะดือ เพื่อเข้าไปผูกและตัดท่อนำไข่บางส่วนออกทั้งสองข้าง

2. การทำหมันปกติ หรือ การทำหมันแแห่ง (Interval Sterilization)

วิธีนี้เป็นการทำหมันที่ไม่ได้ทำหลังคลอดทันทีค่ะ สามารถทำได้ในทุกช่วงเวลาที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะทำหลังมีประจำเดือนแล้ว เพื่อให้มั่นใจว่าไม่ได้ตั้งครรภ์ค่ะ การทำหมันแบบนี้จะมีความซับซ้อนกว่าเล็กน้อย เพราะมดลูกกลับสู่ขนาดปกติแล้ว คุณหมอมจึงจะผ่าตัดทางหน้าท้องเหนือหัวหน่าว และใช้วิธีผูกและตัดท่อนำไข่เช่นกัน โดยจะใช้เวลาผ่าตัดไม่เกิน 30 นาที และใช้วิธิตดมยาสลบค่ะ

ไม่ว่าคุณแม่จะเลือกทำหมันแบบไหน การปรึกษาคุณหมอมผู้เชี่ยวชาญเพื่อวางแผนการดูแลอย่างเหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญที่สุดค่ะ

การทำหมันหญิง ข้อดี ข้อเสีย

การตัดสินใจทำหมันหญิงเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ การทำความเข้าใจข้อดีและข้อเสียจะช่วยให้คุณแม่สามารถตัดสินใจได้อย่างมั่นใจและเหมาะสมกับวิถีชีวิตของตัวเองและครอบครัวค่ะ

ข้อดีของการทำหมันหญิง

1. **คุมกำเนิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ:** เป็นวิธีที่ป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูงถึง 99%
2. **ปลอดภัยจากผลข้างเคียงของฮอร์โมน:** คุณแม่จะไม่ต้องกังวลกับผลข้างเคียงจากการใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมน เช่น น้ำหนักเพิ่ม อารมณ์แปรปรวน หรือผิวพรรณเปลี่ยนแปลง
3. **ไม่กระทบกับการใช้ชีวิตคู่:** การทำหมันจะไม่มีผลต่อความรู้สึกทางเพศ ทำให้คุณแม่และสามีสามารถใช้ชีวิตปกติได้อย่างมีความสุข
4. **ยังสามารถมีบุตรได้ในอนาคต:** หากมีการเปลี่ยนใจและต้องการมีลูกอีกครั้ง สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อผ่าตัดแก้หมัน หรือใช้เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ เช่น IVF และ ICSI เพื่อช่วยให้การตั้งครรภ์สำเร็จได้ค่ะ

ข้อเสียของการทำหมันหญิง

1. **อาจมีภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด:** เช่น อาการคลื่นไส้ หรืออ่อนเพลียจากการใช้ยาสลบ ซึ่งเป็นอาการที่พบได้เป็นปกติ
2. **ไม่ใช่การคุมกำเนิดที่ 100%:** แม้จะป้องกันได้สูง แต่ยังมีโอกาสน้อยมากที่หมันจะหลุด ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ และอาจมีความเสี่ยงที่จะเป็นการตั้งครรภ์นอกมดลูก
3. **อาจมีอาการปวดท้องน้อย:** ในบางรายอาจเกิดพังผืดขึ้นบริเวณที่ผ่าตัด ทำให้มีอาการปวดท้องน้อยได้เล็กน้อยค่ะ

การตัดสินใจครั้งนี้ควรมาจากความเข้าใจและความพร้อมของทั้งคุณแม่และคุณสามีนะคะ หากมีข้อสงสัยใด ๆ สามารถปรึกษาคุณหมอเพิ่มเติมได้เลยค่ะ

ถ้าทำหมันแล้วเปลี่ยนใจ อยากมีลูกอีกครั้ง ทำได้ไหม?

การตัดสินใจในชีวิตนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ และเป็นเรื่องที่เราเข้าใจได้อย่างยิ่ง หากคุณแม่บางคนเปลี่ยนใจและต้องการมีบุตรเพิ่มหลังจากที่ได้ทำหมันไปแล้ว ข่าวดีคือ ปัจจุบันทางการแพทย์มีทางเลือกสำหรับคุณค่ะ โดยหลัก ๆ แล้ว มี 2 แนวทางที่คุณสามารถพิจารณาได้ คือ การผ่าตัดแก้หมัน และการใช้เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ เช่น การทำเด็กหลอดแก้ว ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อดี โอกาสสำเร็จ และข้อจำกัดที่แตกต่างกัน เพื่อให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมที่สุด

ทางเลือกที่ 1 การผ่าตัดแก้หมันหญิง (Tubal Reanastomosis)

การผ่าตัดแก้หมัน คือ การศัลยกรรมเพื่อเชื่อมต่อท่อนำไข่ที่เคยถูกตัดหรือผูกไว้ให้กลับมาทำงานได้ตามปกติอีกครั้ง เพื่อให้เชื้ออสุจิและไข่สามารถเดินทางมาพบกันได้ วิธีนี้สามารถทำได้ 2 รูปแบบหลัก ๆ โดยมีอัตราความสำเร็จใกล้เคียงกันคือ 40-60% ค่ะ ได้แก่

1. **การผ่าตัดแก้หมั้นผ่านทางหน้าท้อง:** เป็นการเปิดแผลขนาดเล็กบริเวณหน้าท้องส่วนล่าง เพื่อทำการตัดต่อเชื่อมท่อนำไข่ทั้งสองข้างให้กลับมาติดกัน
2. **การผ่าตัดส่องกล้องแก้หมั้น:** เป็นการผ่าตัดโดยการเจาะแผลขนาดเล็กประมาณ 1 เซนติเมตร 3 จุด ที่หน้าท้อง เพื่อสอดกล้องและเครื่องมือเข้าไปทำการตัดต่อท่อนำไข่

หลังจากผ่าตัดแก้หมั้นแล้ว แพทย์จะนัดให้คุณแม่เข้ารับการตรวจฉีดสี (Hysterosalpingography - HSG) เพื่อประเมินว่าท่อนำไข่กลับมาเปิดและใช้งานได้หรือไม่ โดยทั่วไปจะทำประมาณ 3 เดือน หลังการผ่าตัดค่ะ

การแก้หมั้น ผู้ชาย ผู้หญิง เหมือนกันไหม ?

หลักการของการแก้หมั้นทั้งในหญิงและชายคือการเชื่อมต่ออวัยวะที่ถูกตัดแยกให้กลับมาใช้งานได้อีกครั้ง โดยมีความคล้ายคลึงกันในขั้นตอนการตรวจประเมินก่อนและหลังการผ่าตัด รวมถึงระยะเวลาพักฟื้นในโรงพยาบาลที่ใกล้เคียงกัน คือประมาณ 2 วันค่ะ อย่างไรก็ตาม มีความแตกต่างกันที่สำคัญดังนี้ค่ะ

รายละเอียด	การแก้หมั้นหญิง (ท่อนำไข่)	การแก้หมั้นชาย (ท่ออสุจิ)
อวัยวะที่เชื่อมต่อ	ท่อนำไข่	ท่ออสุจิ
โอกาสสำเร็จ	สูงกว่า (ประมาณ 60-80%)	ต่ำกว่า (ประมาณ 30-40%)
ภาวะแทรกซ้อน	มีความเสี่ยงที่จะเกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูก หรือการแท้งได้	ภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่มี

การแก้หมั้นไม่ได้หมายความว่า จะสามารถมีบุตรได้ 100% ค่ะ ถึงแม้ว่าท่อนำไข่จะกลับมาเชื่อมต่อได้ดี แต่ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีก เช่น คุณภาพของไข่ อายุ และภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ต้องให้แพทย์พิจารณาร่วมด้วย

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการผ่าตัดแก้หมั้น

การผ่าตัดแก้หมั้นให้ประสบความสำเร็จและนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้นั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งปัจจัยด้านตัวคุณแม่เอง เทคนิคการทำหมั้นเดิม รวมถึงสุขภาพของสามี ซึ่งแพทย์จะพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนตัดสินใจทำหัตถการให้ค่ะ โดยมีปัจจัยสำคัญ ในการพิจารณา ได้แก่

1. **อายุของผู้หญิง:** เป็นปัจจัยสำคัญที่สุด โดยเฉพาะในคุณแม่ที่อายุเกิน 40 ปี โอกาสที่การแก้หมั้นจะสำเร็จและสามารถตั้งครรภ์ได้ตามธรรมชาติจะลดลงอย่างมาก
2. **สภาพของท่อนำไข่:**
 - ความยาวที่เหลือ: หากท่อนำไข่มีความยาวเหลือน้อยกว่า 4-5 เซนติเมตร โอกาสสำเร็จในการเชื่อมต่อและการตั้งครรภ์จะลดลง
 - วิธีและตำแหน่งที่ทำหมั้นเดิม: รูปแบบการทำหมั้นในอดีตมีผลต่อความเสียหายของท่อนำไข่
 - ระยะเวลาหลังทำหมั้น: หากทำหมั้นมาเป็นเวลานาน โอกาสประสบความสำเร็จในการแก้หมั้นและตั้งครรภ์ก็จะลดลงตามไปด้วย

3. **ความสมบูรณ์ด้านการเจริญพันธุ์:** สุขภาพโดยรวมของระบบสืบพันธุ์ เช่น
 - **ภาวะมดลูก/รังไข่:** ต้องไม่มีความผิดปกติ เช่น มีเนื้องอก มดลูกโต หรือภาวะรังไข่ฝ่อ/ทำงานน้อย
 - **โรคประจำตัว:** หากมีโรคที่ควบคุมไม่ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ แพทย์จะไม่แนะนำให้แก้หมัน เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงสูงทั้งต่อตัวคุณแม่และทารก หากเกิดการตั้งครรภ์
4. **คุณภาพน้ำเชื้อของฝ่ายชาย:** ก่อนตัดสินใจแก้หมันหญิง แพทย์จะแนะนำให้มีการตรวจน้ำเชื้อของสามี/คู่ครองก่อน เพื่อให้มั่นใจว่าเชื้อสperm มีความสมบูรณ์เพียงพอ (ปริมาณ, ความแข็งแรง, รูปร่าง) หากน้ำเชื้ออ่อนแอ จะส่งผลให้โอกาสตั้งครรภ์ลดลงอย่างมาก
5. **ความเชี่ยวชาญของแพทย์:** การผ่าตัดแก้หมันเป็นหัตถการที่ละเอียดอ่อน ความชำนาญของศัลยแพทย์จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อผลลัพธ์ของการเชื่อมต่อท่อนำไข่

ผู้ที่เหมาะสมกับการแก้หมันคือผู้ที่มีปัจจัยข้างต้นอยู่ในเกณฑ์ดี โดยเฉพาะผู้หญิงที่อายุน้อย และมีท่อนำไข่ที่เหลือยาวเพียงพอค่ะ

ข้อดี ข้อเสีย ของการผ่าตัดแก้หมัน

การเลือกผ่าตัดแก้หมันเป็นการตัดสินใจที่มีทั้งข้อดีและข้อที่ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ ดังนี้ค่ะ

หัวข้อ รายละเอียด

- | | |
|---------|--|
| ข้อดี | <ul style="list-style-type: none">• เพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ ในกรณีที่เปลี่ยนใจอยากมีบุตรเพิ่มขึ้น• ความเสี่ยงจากการผ่าตัดและอัตราความสำเร็จที่ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ วิธีการทำหมันเดิม และความชำนาญของแพทย์) |
| ข้อเสีย | <ul style="list-style-type: none">• ค่าใช้จ่ายสูง ประมาณ 30,000 - 50,000 บาทต่อราย (ราคาอาจแตกต่างกันไปตามโรงพยาบาล โปรดสอบถามโรงพยาบาลที่คุณพ่อคุณแม่เลือกปรึกษาอีกครั้งค่ะ) |

ทางเลือกที่ 2 เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ (เด็กหลอดแก้ว IVF/ICSI)

สำหรับคุณแม่ที่เคยทำหมันไปแล้วและต้องการมีบุตรอีกครั้ง การทำเด็กหลอดแก้ว ถือเป็นอีกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพสูง โดยวิธีนี้เป็นการใช้เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการอุดตันของท่อนำไข่ หลักการทำเด็กหลอดแก้ว คือ การนำเอาเซลล์ไข่ของฝ่ายหญิงและเชื้ออสุจิของฝ่ายชายออกมาทำการปฏิสนธิภายนอกในร่างกายในห้องปฏิบัติการ เมื่อปฏิสนธิจนได้เป็นตัวอ่อนที่สมบูรณ์แล้ว จึงจะย้ายตัวอ่อนกลับเข้าไปฝังตัวในโพรงมดลูกของคุณแม่ เพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์ต่อไปค่ะ

IVF และ ICSI เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร?

เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์หลัก ๆ ที่ใช้คือ IVF (In Vitro Fertilization) และ ICSI (Intra-Cytoplasmic Sperm Injection) ซึ่งมีขั้นตอนเริ่มต้นและขั้นตอนสุดท้ายเหมือนกัน แต่แตกต่างกัน

กันที่วิธีการปฏิสนธิในห้องปฏิบัติการค่ะ

เทคโนโลยี	หลักการทำงาน	เหมาะสำหรับ
IVF	นำไข่และอสุจิหลายตัวมาใส่ไว้ในจานทดลอง ปล่อยให้อสุจิว่ายเข้าเจาะไข่เอง ตามกลไกธรรมชาติ	ผู้ที่มีจำนวนอสุจิน้อยหรือไม่มีคุณภาพ มีภาวะเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ และท่อไข่อุดตันหรือเสียหาย
ICSI	เป็นวิธีการทำเด็กหลอดแก้วแบบหนึ่ง โดยที่นักวิทยาศาสตร์จะฉีดอสุจิ 1 ตัว เข้าไปในไข่ 1 ฟองโดยตรง	ผู้มีปัญหาภาวะมีบุตรยากจากสาเหตุในเพศชาย (อสุจิอ่อนแอ/ปริมาณน้อย)

ไม่ว่าจะทำ IVF หรือ ICSI หลังจากปฏิสนธิแล้ว ตัวอ่อนที่คุณภาพดีที่สุดจะถูกเลี้ยงในตู้เพาะเลี้ยงเป็นเวลา 3-5 วัน ก่อนจะถูกย้ายกลับเข้าสู่มดลูกของคุณแม่เพื่อรอการฝังตัวและตั้งครรภ์ค่ะ

ข้อดี-ข้อเสีย ของการทำเด็กหลอดแก้ว IVF/ICSI

การเลือกใช้วิธีทำเด็กหลอดแก้ว (IVF/ICSI) มีข้อดีที่โดดเด่นและเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่เคยทำหมันมาแล้ว แต่ก็มีข้อจำกัดที่ควรพิจารณา ดังนี้ค่ะ

หัวข้อ รายละเอียด

- **เพิ่มโอกาสตั้งครรภ์สูง:** มีอัตราความสำเร็จสูงกว่าการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติและ การฉีดเชื้อ
- **สามารถทำได้หลังทำหมัน:** เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคู่สามีภรรยาที่เคยทำหมันมาแล้ว
- **การคัดกรอง:** สามารถตรวจคัดกรองโครโมโซมและความผิดปกติทางพันธุกรรมบางชนิด เพื่อลดความเสี่ยงของทารกได้
- **การจัดเก็บ:** สามารถเก็บรักษาไข่ อสุจิ และตัวอ่อนไว้ใช้ในอนาคตได้เป็นระยะเวลานาน
- **ค่าใช้จ่ายสูง:** เป็นการรักษามีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง
- **ใช้เวลาดำเนินการ:** ต้องใช้เวลาในการกระตุ้นไข่ เก็บไข่ และย้ายตัวอ่อน ซึ่งเป็นกระบวนการที่ยาวนานกว่าวิธีอื่น
- **ภาวะแทรกซ้อน:** อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น ภาวะรังไข่ตบสนองต่ออย่างมากเกินไป (OHSS) การตั้งครรภ์แฝด หรือความเสี่ยงของการติดเชื้อหลังการเก็บไข่

ทำเด็กหลอดแก้ว การแก้หมันหญิง ค่าใช้จ่ายเท่าไร? ใช้สิทธิประกันสังคมได้หรือไม่?

แน่นอนว่านอกเหนือจากโอกาสความสำเร็จแล้ว ค่าใช้จ่าย และ สิทธิการรักษาพยาบาล เป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจเลือกวิธีกลับมา มีบุตรอีกครั้ง การทำความเข้าใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายโดยประมาณของทั้งการผ่าตัดแก้หมันและการทำเด็กหลอดแก้ว รวมถึงการตรวจสอบว่าสิทธิประกัน

สังคมหรือสิทธิการรักษาอื่น ๆ ครอบคลุมหรือไม่ จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่วางแผนทางการเงินได้อย่างมั่นใจและเตรียมพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการค่ะ

ตอบคำถามเรื่องค่าใช้จ่าย ทางเลือกที่ 1 การผ่าตัดแก้หมันหญิง

สำหรับการผ่าตัดแก้หมันหญิงนั้น ถือเป็นหัตถการที่ต้องอาศัยความชำนาญและมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง โดยมีช่วงราคาโดยประมาณอยู่ที่ 30,000 - 50,000 บาทต่อราย อย่างไรก็ตาม ช่วงราคานี้เป็นเพียงการประเมินเบื้องต้นเท่านั้น เนื่องจากค่าใช้จ่ายจริงอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวิธีการผ่าตัด (ผ่าตัดเปิดหน้าท้อง หรือผ่าตัดส่องกล้อง) ความยากง่ายของแต่ละเคส และนโยบายราคาของแต่ละโรงพยาบาลหรือคลินิก ดังนั้น เพื่อให้ได้ข้อมูลค่าใช้จ่ายที่แม่นยำที่สุด ควรติดต่อสอบถามรายละเอียดและรายการที่ครอบคลุมโดยตรงจากสถานพยาบาลที่เลือกเข้ารับการรักษาอีกครั้งค่ะ

ตอบคำถามเรื่องสิทธิการรักษา แก้หมัน ประกันสังคม ใช้ได้ไหม

โดยทั่วไปแล้ว การผ่าตัดแก้หมัน (Tubal Reanastomosis) ไม่สามารถใช้สิทธิประกันสังคม ได้ค่ะ

- **เหตุผล:** สำนักงานประกันสังคมและสิทธิพื้นฐานมองว่า การแก้หมันเป็นการรักษาเพื่อความ ต้องการมีบุตร ซึ่งไม่เข้าข่ายภาวะเจ็บป่วย อุบัติเหตุ หรือการรักษาโรคที่จำเป็นต่อชีวิต โดย เฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่เกี่ยวข้องกับการคุมกำเนิด (เช่น การฉีดยาคุมกำเนิด การฝังยาคุม ก ำเนิด ห่วงคุมกำเนิด และการแก้หมัน) ซึ่งสำนักงานประกันสังคมไม่คุ้มครองสิทธิเหล่านี้
- **ทางเลือก:** หากคุณแม่มีประกันสุขภาพเอกชนที่ทำไว้ ควรตรวจสอบกรมธรรม์กับบริษัท ประกันโดยตรง เพราะอาจมีบางแผนหรือบางกรมธรรม์ที่ให้ความคุ้มครองสำหรับการรักษา ภาวะมีบุตรยาก หรือการผ่าตัดลักษณะนี้เพิ่มเติมค่ะ

ค่าใช้จ่ายในการทำเด็กหลอดแก้ว ประมาณเท่าไร?

การทำเด็กหลอดแก้ว (IVF/ICSI) ถือเป็นการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูงกว่าการแก้หมันมาก เนื่องจาก เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและใช้เทคโนโลยีเฉพาะทาง

- **ค่าใช้จ่ายโดยประมาณ:** ค่าใช้จ่ายสำหรับการทำเด็กหลอดแก้ว (ต่อรอบการรักษา) มักจะอยู่ ในช่วง หลักแสนบาทไปจนถึงหลายแสนบาท ขึ้นอยู่กับแพ็คเกจและสถานพยาบาล
- **รายการค่าใช้จ่ายหลักที่ครอบคลุม:** ค่าใช้จ่ายโดยรวมมักรวมบริการหลายขั้นตอน ดังนี้ ค่ะ
 1. **การเตรียมตัว:** ค่าปรึกษาแพทย์และค่าติดตามผล
 2. **ค่ายาและหัตถการ:** ค่ายากระตุ้นรังไข่ และค่าหัตถการเจาะเก็บไข่
 3. **งานในห้องปฏิบัติการ (แล็บ):** ค่าปฏิสนธิ การเลี้ยงตัวอ่อน และค่าแช่แข็งตัวอ่อน
 4. **การย้ายตัวอ่อน:** ค่าหัตถการย้ายตัวอ่อนกลับเข้าสู่โพรงมดลูก และยาที่ใช้หลังการ ย้ายตัวอ่อน
 5. **ทางเลือกเสริม:** อาจรวมถึงค่าตรวจคัดกรองโครโมโซมตัวอ่อน (ขึ้นอยู่กับแพ็คเกจ)

เนื่องจากราคามีความผันผวนสูงมาก ค่าใช้จ่ายที่ระบุเป็นเพียงการประเมินเบื้องต้นเท่านั้น คุณ พ่อคุณแม่ควรสอบถามและขอคำปรึกษาเพิ่มเติมจากโรงพยาบาลหรือคลินิกรักษาผู้มีบุตรยากที่ สนใจอีกครั้ง เพื่อให้ทราบค่าใช้จ่ายที่ชัดเจนและเหมาะสมกับแผนการรักษาค่ะ

การเลือกระหว่างการผ่าตัดแก้หมันกับการทำเด็กหลอดแก้วนั้น ขึ้นอยู่กับว่าคุณพ่อคุณแม่ให้นำหนักกับปัจจัยใดมากที่สุด หากต้องการโอกาสตั้งครรภ์ตามธรรมชาติในระยะยาว และมีปัจจัยด้านอายุและสุขภาพที่เอื้ออำนวย การผ่าตัดแก้หมันอาจเป็นคำตอบ แต่หากต้องการเน้นที่อัตราความสำเร็จในการตั้งครรภ์ต่อรอบการรักษาที่สูงกว่า หลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการผ่าตัดใหญ่เพื่อแก้หมัน และต้องการคัดกรองความสมบูรณ์ของตัวอ่อน การทำเด็กหลอดแก้ว (IVF/ICSI) จะเป็นทางเลือกที่มอบโอกาสสูงกว่า แม้ว่าจะมีค่าใช้จ่ายต่อรอบที่สูงกว่าก็ตามค่ะ

ขั้นตอนการทำหมันหญิงเป็นอย่างไร?

การทำหมันหญิงในปัจจุบันมีหลายวิธี แต่ในประเทศไทยวิธีที่นิยมมากที่สุดคือ การผ่าตัดเปิดหน้าท้อง ค่ะ โดยคุณหมอมจะใช้เวลาผ่าตัดไม่นาน เพียงแค่ประมาณ 30 นาทีเท่านั้น ขั้นตอนการทำหมันจะเริ่มจากการที่คุณหมอมจะให้ยาสลบ จากนั้นจะเริ่มการผ่าตัดตามขั้นตอนดังนี้ค่ะ

1. คุณหมอมจะกรีดแผลขนาดเล็กประมาณ 2.5 เซนติเมตร บริเวณใต้สะดือหรือท้องน้อยของคุณแม่
2. คุณหมอมจะใส่เครื่องมือผ่าตัดขนาดเล็กเข้าไปในแผลเพื่อหาตำแหน่งของท่อไข่
3. หลังจากเจอท่อไข่แล้ว คุณหมอมจะทำการตัดท่อหรือผูกท่อไข่ไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้อสุจิเดินทางไปผสมกับไข่ได้
4. เมื่อขั้นตอนเสร็จสิ้น คุณหมอมจะเย็บปิดแผลให้เรียบร้อยค่ะ

คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ ขั้นตอนเหล่านี้เป็นขั้นตอนมาตรฐานที่คุณหมอผู้เชี่ยวชาญจะดูแลคุณแม่อย่างใกล้ชิดตลอดการผ่าตัด เพื่อให้คุณแม่รู้สึกปลอดภัยและสบายใจที่สุดค่ะ

การทำหมันหญิงเจ็บไหม?

กลัวว่าจะเจ็บตอนทำหมันกันใช่ไหมคะ คุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะก่อนผ่าตัดทำหมัน คุณหมอมจะระงับความรู้สึกเฉพาะส่วนให้ค่ะ อาจเป็นวิธีการใช้ยาชาเฉพาะที่ หรือการให้ยาสลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของคุณหมอมค่ะ ส่วนเรื่องแผลผ่าตัด คุณหมอมจะปิดแผลไว้เพื่อป้องกันไม่ให้โดนน้ำเป็นเวลาประมาณ 7 วัน หลังทำค่ะ

- หากเย็บด้วยไหมละลาย เมื่อเปิดแผล และแผลติดดีแล้ว ก็สามารถโดนน้ำได้ตามปกติค่ะ
- หากเย็บด้วยไหมธรรมดา เมื่อครบ 7 วัน จะต้องไปตัดไหมก่อน แล้วจึงจะโดนน้ำได้นะคะ

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรดูแลตัวเองตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัดเพื่อให้แผลหายเร็วขึ้นนะคะ แต่หากพบอาการผิดปกติ เช่น ปวดแผลรุนแรง มีไข้ หรือมี เลือดหรือน้ำซึมออกจากแผลผ่าตัด ควรรีบไปพบคุณหมอมทันทีค่ะ

การดูแลตัวเองหลังทำหมันหญิง ต้องพักฟื้นกี่วัน

หลังจากการผ่าตัดทำหมันเรียบร้อยแล้ว คุณแม่ควรใช้เวลาพักฟื้นประมาณ 2-3 วันก่อนกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ และเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วและปลอดภัย ควรดูแลตัวเองด้วยวิธีเหล่านี้ค่ะ

- **ทานยาแก้ปวดตามที่คุณหมอสั่ง:** หากรู้สึกปวดหน่วง ๆ คล้ายมีประจำเดือน ซึ่งเป็นเรื่องปกติหลังการผ่าตัด
- **ระวังไม่ให้แผลโดนน้ำ:** จนกว่าจะครบกำหนดเปิดแผล หรือประมาณ 7 วัน เพื่อป้องกันไม่ให้แผลอักเสบหรือติดเชื้อ
- **งดการมีเพศสัมพันธ์:** ประมาณ 6-8 สัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ เพราะการทำหมันจะไม่ส่งผลกระทบต่อความต้องการทางเพศเลยคะ
- **รีบไปพบคุณหมอตันทันที:** หากพบอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้องต่อเนื่องนานเกิน 12 ชั่วโมง มีเลือดหรือของเหลวที่มีกลิ่นเหม็นไหลออกจากแผล หรือมีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหลังการทำหมันหญิง

คุณแม่หลายท่านอาจกังวลเรื่องผลข้างเคียงผู้หญิงทำหมันนะคะ แต่โดยรวมแล้วอันตรายจากการผ่าตัดมีน้อยมากค่ะ เนื่องจากในปัจจุบันมีเครื่องมือที่ทันสมัยและปลอดภัยสูงมาก ส่วนอาการแทรกซ้อนก็พบน้อยมากเช่นกันค่ะ หลังจากการผ่าตัด คุณแม่อาจจะรู้สึกดังนี้

1. **คลื่นไส้หรืออ่อนเพลีย:** ซึ่งเป็นอาการปกติจากฤทธิ์ยาสลบ โดยจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 1-2 วันค่ะ
2. **เจ็บแผลที่ท้อง:** หรือปวดหน่วง ๆ บริเวณท้องน้อย อาการเหล่านี้จะค่อย ๆ หายไปในประมาณ 7 วันค่ะ
3. **มีอาการปวดท้องน้อย:** ซึ่งอาจเกิดจากพังผืดเล็ก ๆ บริเวณที่ตัดผูกท่อ นำไข่ แต่ไม่ต้องกังวลนะคะ อาการนี้จะค่อย ๆ หายไปเอง

สร้างสมองไว ให้เด็กผ่าคลอด

พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยนมแม่

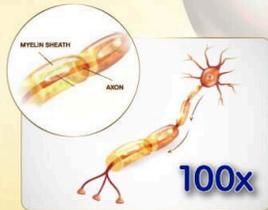
สร้างสมองไวกว่าเค็ม



แอลฟา^{แล็ค} สฟิงโกไมอีลิน

คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ และช่วยในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ดีขึ้น² สร้างสมองไวให้เด็กผ่าคลอดเจนใหม่

เซลล์ประสาทที่มีไมอีลินห่อหุ้ม จะส่งสัญญาณประสาทอย่างก้าวกระโดด ซึ่งเร็วกว่าที่ไม่มีไมอีลินห่อหุ้มถึง 100 เท่า³



เสริมภูมิคุ้มกัน

บีแล็คทิส

โพรไบโอติก บี แล็คทิส

พบได้มากในนมแม่* เป็นโพรไบโอติกที่มีผลวิจัยรองรับมากที่สุดในกลุ่ม Bifidobacterium* รวมทั้งได้รับคำแนะนำระดับเกรด A ในเรื่องเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน*

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึง แอลฟาแล็ค (แอลฟาแล็คติคัลบูมิน) และสฟิงโกไมอีลิน

References : 1. Chevallier et al. Plos ONE 2015. 2. Layman DK, et al. 2018 3. Susuki K. Nature Education. 2010 4. Guelmonde M, et al. Neonatology. 2007 5. Mao K. et. al., Front Nutr, 2022 Jan 10;8:811619 6. Floch MH, et al. J Clin Gastroenterol 2015;49:569-573

คุณแม่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะ อาการเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชั่วคราว และจะค่อย ๆ ดีขึ้นเองค่ะ หากมีข้อสงสัยหรืออาการผิดปกติใด ๆ สามารถปรึกษาคุณหมอได้ตลอดเวลาเลยนะคะ

คุณแม่หลังคลอดที่ทำหมันแล้ว แนะนำให้ฟื้นฟูร่างกายกลับมาแข็งแรงด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพื่อที่ร่างกายของคุณแม่จะได้ผลิตนํานมแม่ที่มีคุณภาพให้กับลูกน้อย เพราะนํานมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) ที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมองและการมองเห็น รวมถึงมี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) มีส่วนช่วยพัฒนาสมองของเด็กเจนใหม่ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท และกระตุ้นการสร้างสารสื่อประสาท ทำให้ลูกน้อยเกิดการจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว



รวมคำถามสำหรับคุณแม่ ไขข้อสงสัยการทำหมันหญิง

หลังจากที่คุณแม่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ ของการทำหมันหญิงไปแล้ว จึงได้รวบรวมคำถามที่คุณแม่หลายคนสงสัยเกี่ยวกับการทำหมัน มาพร้อมคำตอบที่เข้าใจง่ายและเป็นประโยชน์ เพื่อคลายความกังวลและช่วยให้คุณแม่ตัดสินใจได้อย่างมั่นใจค่ะ

ทำหมันแล้ว ยังมีประจำเดือนอยู่ไหม?

คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ หลังจากการทำหมันแล้ว จะไม่ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างใด เช่น การมีประจำเดือนยังคงมาตามปกติ รวมถึงความรู้สึกทางเพศด้วยค่ะ

ก่อนทำหมันต้องคำนึงถึงเรื่องใดบ้าง?

การตัดสินใจทำหมันเป็นการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตค่ะ ก่อนที่จะเข้ารับการผ่าตัด คุณแม่ควรพิจารณาในประเด็นสำคัญเหล่านี้ก่อนนะคะ

- ความแน่ใจในการตัดสินใจ: ควรปรึกษาและพูดคุยกับคนในครอบครัวให้แน่ใจว่าทุกคน

เห็นพ้องต้องกัน เพราะเมื่อตัดสินใจทำหมันแล้ว โอกาสที่จะมีลูกอีกครั้งจะน้อยลงมาก แม้ว่า จะสามารถแก้หมันได้ แต่ก็มีค่าใช้จ่ายสูงและอาจไม่สำเร็จเสมอไปค่ะ

- **เรื่องสุขภาพ:** หากคุณแม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หรือโรคปอด ควรแจ้งให้คุณหมอ ทราบอย่างละเอียด เพื่อให้คุณหมอจะได้ดูแลอย่างใกล้ชิดและเตรียมความพร้อมระหว่าง การดมยาสลบเพื่อความปลอดภัยสูงสุดค่ะ

การทำหมันสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ไหม?

การทำหมันถือเป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงมากค่ะ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูงถึง 99% เลยทีเดียว เมื่อคุณแม่ตัดสินใจทำหมันแล้ว จะช่วยให้ไม่ต้องกังวลเรื่องการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมอีกต่อไปค่ะ

การทำหมันหญิงเป็นการผ่าตัดที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างถาวร โดยเป็นการตัดหรือผูกท่อ นำไข่ เพื่อป้องกันไม่ให้ไข่เดินทางมาพบกับอสุจิและเกิดการปฏิสนธิได้ ซึ่งแตกต่างจากวิธีการคุมกำเนิดชั่วคราวอื่น ๆ อย่างการทานยาคุม การฉีด หรือการฝังยาคุม ที่อาจต้องทำซ้ำ ๆ และมีความเสี่ยงที่จะลืมได้ค่ะ

มีข้อจำกัดในการทำหมันหญิงหรือไม่?

แม้ว่าการทำหมันหญิงจะเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง แต่ก็ยังมีข้อจำกัดและโอกาสที่จะตั้งครรภ์ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณแม่ควรทราบเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ดังนี้ค่ะ

- **ไม่สามารถทำได้ในบางกรณี:** คุณหมออาจไม่สามารถทำการผ่าตัดได้หากมีภาวะแทรกซ้อน เช่น มีพังผืดในช่องท้องมาก ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อความปลอดภัยของผู้เข้ารับการผ่าตัด
- **ความเสี่ยงในการตั้งครรภ์:** แม้ว่าการทำหมันจะมีประสิทธิภาพสูงถึง 99% แต่ก็ยังมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ โดยพบประมาณ 1-7 รายต่อการทำหมัน 1,000 รายในปีแรกหลังการทำหมัน เนื่องจากท่อนำไข่สามารถเชื่อมต่อกันใหม่ได้
- **ภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์หลังทำหมัน:** หากตั้งครรภ์หลังการทำหมันอาจเป็นได้ทั้งการตั้งครรภ์ในมดลูกหรือการตั้งครรภ์นอกมดลูก หากประจำเดือนขาด ควรปรึกษาคุณหมอทันที เนื่องจากหากเป็นการตั้งครรภ์นอกมดลูกจะเป็นอันตรายได้

การตัดสินใจเข้ารับการทำหมันจึงควรอยู่ภายใต้การพิจารณาและการให้คำแนะนำอย่างละเอียดจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญค่ะ

การทำหมันหญิงเป็นการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงและมีความปลอดภัย แต่เป็นการตัดสินใจครั้งสำคัญที่คุณแม่ควรปรึกษาและพูดคุยกับคนในครอบครัวให้แน่ใจ เพราะเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร หากมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการทำหมัน อย่าลังเลที่จะปรึกษาคุณหมอโดยตรงนะคะ

S-Mom Club

เข้าใจการผ่าคลอด
ให้ลูก สมองไว
และ ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง

แอลฟาTM สฟิงโก โบอิลีน

ซินเล็คทิส

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด [คลิกเลย](#)

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงวิตามินซีและอี, แอลฟา-แล็คโตยูนิน และลูซีนที่มีประโยชน์ ดีต่อลูก **หัยะระหว่างคลอดจนถึงปีแรกในเด็กไม่มี **สฟิงโกโบอิลีนช่วยในการสร้างปอดในเด็ก และแอลฟา-แล็คโตยูนิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- รก คืออะไร หน้าที่ของรกมีอะไรบ้าง รกผิดปกติ อันตรายแค่ไหน
- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร
- หลังคลอดก็เดือนถึงท้องได้ อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน

อ้างอิง:

1. การทำหมันหญิง (Female sterilization), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทำหมันหญิง คุณกำเนิดอย่างไรได้ผล ทำได้ทั้งตอนคลอดและหลังคลอด, โรงพยาบาลนครชน
3. การทำหมันหญิง ประเภท และวิธีดูแลตัวเองหลังทำ, โรงพยาบาลสินแพทย์
4. การทำหมันหญิง การเตรียมตัว ขั้นตอน ความเสี่ยง, Helloคุณหมอ
5. เรื่องน่ารู้ของการทำหมันสตรี, ศูนย์ศรัทธาพัฒนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. ต่อหมัน-แก้หมัน, โรงพยาบาลเอกชัย
7. การทำหมันหญิง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. เรื่องการทำหมันสตรี (Female sterilization), ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย
9. Getting Your Tubes Tied: Pros, Cons, and What to Know, WebMD
10. แก้หมันแล้วมีลูกได้ไหม?, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
11. ผ่าตัดแก้หมันหญิง วิธีของผู้อยากมีลูกเพิ่ม, โรงพยาบาลนครชน
12. แก้หมันหญิง / ต่อหมันหญิง, มุสิกาศลินิก
13. ต่อหมันหญิง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
14. ทำหมันแล้ว แต่อยากมีลูก ทำไงดี!?, โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล
15. IVF กับ ICSI แตกต่างกันอย่างไรร, โรงพยาบาล MedPark
16. การทำเด็กหลอดแก้ว (IVF - In Vitro Fertilization), โรงพยาบาล MedPark
17. ข้อดี-ข้อจำกัด การทำเด็กหลอดแก้ว IVF, โรงพยาบาลแพทย์รังสิต
18. ทำหมันแบบไหน ประกันสังคมถึงคุ้มครอง, สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้