

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

มดลูกคืออะไร อันตรายไหม อาการแบบนี้ทำให้มีลูกยากหรือเปล่า

ต.ค. 6, 2025

8 นาที

มดลูกคืออะไร? อันตรายไหม? แล้วจะทำให้มีลูกยากจริงหรือเปล่า? ความเชื่อที่ว่ามดลูก
ค้ำเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์ได้สร้างความกังวลใจให้ผู้หญิงหลายคน บทความนี้จะมาไขข้อ
สงสัย เพื่อช่วยให้คุณแม่คลายความกังวลและเข้าใจสุขภาพร่างกายของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

คำถามที่พบบ่อย

ภาวะมดลูกค้ำสามารถให้การดูแลได้อย่างไรบ้าง?

คลิก

การดูแลภาวะมดลูกค้ำขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ โดยแพทย์จะพิจารณาจากอาการและความรุนแรงของผู้
ป่วย ซึ่งอาจมีการดูแลหลายวิธี เช่น

- การให้ยา: เพื่อบรรเทาอาการปวด หรือการบำบัดด้วยฮอร์โมน
- การผ่าตัด: ในกรณีที่มดลูกเอียงไปข้างหลังจนทำให้เกิดอาการปวดหรือภาวะแทรกซ้อนรุนแรง
- การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต: เช่น การออกกำลังกาย การดูแลน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็อาจช่วยบรรเทา
อาการได้เช่นกัน

ภาวะมดลูกค้ำจะส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ เสี่ยงต่อการแท้ง หรือไม่?

คลิก

ถึงแม้จะมีภาวะมดลูกค้ำ แต่ก็ยังสามารถตั้งครรภ์และมีลูกได้ตามปกติ เนื่องจากภาวะมดลูกค้ำไม่ได้เป็น
สาเหตุโดยตรงของการแท้งบุตร แต่การแท้งที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลทางอ้อมจากภาวะผิดปกติในอุ้งเชิงกรานที่
มักพบร่วมกับภาวะมดลูกค้ำ เช่น เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ หรือการติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน ซึ่งเป็นปัจจัยที่
อาจเพิ่มความเสี่ยงได้

การตรวจพบมดลูกคว่ำทำได้อย่างไร? จำเป็นต้องอัลตราซาวด์หรือไม่?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว ภาวะมดลูกคว่ำสามารถตรวจพบได้จากการตรวจภายในประจำปี อย่างไรก็ตาม หากแพทย์สงสัยว่ามีภาวะนี้ อาจมีการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น ได้แก่

- การตรวจอัลตราซาวด์: เป็นวิธีที่ใช้บ่อยที่สุดเพื่อดูภาพมดลูกและยืนยันตำแหน่ง
- การตรวจ MRI: ใช้ในกรณีที่ต้องการภาพอวัยวะในอุ้งเชิงกรานที่มีรายละเอียดมากขึ้น
- การตรวจ Hysterosalpingography (HSG): เป็นการเอกซเรย์โดยฉีดสารทึบแสงเพื่อดูรูปร่างและตำแหน่งของมดลูกอย่างละเอียด

สรุป

- ภาวะมดลูกคว่ำคือลักษณะทางสรีระที่มดลูกมีตำแหน่งเอียงไปด้านหลัง ซึ่งพบได้ในผู้หญิงประมาณ 20-30%
- มดลูกเป็นอวัยวะที่สามารถเคลื่อนที่และปรับเปลี่ยนตำแหน่งได้ภายในอุ้งเชิงกรานทั้งเอียงไปด้านหน้า ตรงกลาง หรือเอียงไปด้านหลัง ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ภาวะมดลูกคว่ำจึงไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้มีบุตรยาก อย่างไรก็ตาม การที่มดลูกมีทิศทางที่เปลี่ยนไปอาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ถึงโรคบางอย่างที่อาจส่งผลกระทบต่อการมีบุตรยากได้ เช่น ภาวะเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่, โรคถุงน้ำช็อกโกแลตซิสต์, ภาวะพังผืดในอุ้งเชิงกราน และโรคติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานเฉียบพลัน
- กรณีที่มดลูกคว่ำทำมุมเอียงไปข้างหน้ามาก ๆ อาจทำให้เกิดแรงกดทับที่อุ้งเชิงกราน ซึ่งอาจทำให้รู้สึกปวดเล็กน้อยขณะมีเพศสัมพันธ์หรือระหว่างมีประจำเดือนได้บ้าง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มดลูกคว่ำคืออะไร สาเหตุและอาการ
- มดลูกคว่ำ ทำให้มีลูกยากจริงหรือไม่?
- มดลูกคว่ำ เสี่ยงเป็นโรคอะไรได้บ้าง
- สัญญาณมดลูกคว่ำที่บ่งบอกว่าควรไปพบคุณหมอ
- มดลูกคว่ำป้องกันได้ไหม?
- ทำความเข้าใจเรื่องการตั้งครรภ์ เหตุผลที่คุณแม่ยังไม่ตั้งครรภ์
- วิธีแก้ไขภาวะมีบุตรยาก

มดลูกคว่ำคืออะไร สาเหตุและอาการ

เมื่อได้ยินคำว่า "มดลูกคว่ำ" คุณแม่อาจจะรู้สึกกังวล แต่ความจริงแล้วภาวะนี้เป็นเรื่องปกติและพบได้บ่อยในผู้หญิงส่วนใหญ่มาก มดลูกคว่ำ (Anteverted Uterus) คือตำแหน่งที่มดลูกเอียงหรือโน้มไปข้างหน้า ซึ่งเป็นลักษณะตามธรรมชาติของผู้หญิงส่วนใหญ่ตั้งแต่อำเนิด ส่วนมดลูกที่เอียงไปข้าง

หลังจะเรียกว่า มดลูกหงาย (Retroverted Uterus)

มดลูกคว่ำสาเหตุเพราะอะไร

ส่วนใหญ่แล้ว มดลูกคว่ำเป็นตำแหน่งตามธรรมชาติที่เกิดมาพร้อมกับคุณแม่ แต่ในกรณีที่มดลูกหงายหลัง อาจมีโอกาสมายับมาอยู่ในตำแหน่งคว่ำได้ระหว่างตั้งครรภ์ นอกจากนี้เนื้อเยื่อแผลเป็นจากการผ่าตัดหรือภาวะต่าง ๆ เช่น เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (Endometriosis) ก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มดลูกเปลี่ยนตำแหน่งได้เช่นกัน แต่ไม่ต้องกังวลนะคะ มดลูกคว่ำเป็นเพียงลักษณะทางกายภาพที่ปกติและไม่ได้เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่ค่ะ

อาการมดลูกคว่ำเป็นอย่างไร

โดยทั่วไป มดลูกคว่ำมักจะไม่มีอาการใด ๆ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือการใช้ชีวิตประจำวันค่ะ คุณแม่หลายคนอาจไม่เคยรู้ตัวด้วยซ้ำว่ามดลูกของตนเองอยู่ในตำแหน่งนี้ อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีที่มดลูกคว่ำทำมุมเอียงไปข้างหน้ามาก ๆ อาจทำให้เกิดแรงกดทับที่อุ้งเชิงกราน ซึ่งอาจทำให้รู้สึกปวดเล็กน้อยขณะมีเพศสัมพันธ์หรือระหว่างมีประจำเดือนได้บ้าง ถ้าเทียบกันแล้ว มดลูกหงายหลังมักจะทำให้รู้สึกไม่สบายตัวหรือมีอาการปวดได้มากกว่าค่ะ ดังนั้นหากรู้สึกไม่สบายตัว แนะนำให้ไปพบคุณหมอเพื่อตรวจสุขภาพค่ะ

มดลูกคว่ำ ทำให้มีลูกยากจริงหรือ?

คุณแม่หลายท่านอาจเคยได้ยินมาว่าภาวะมดลูกคว่ำจะทำให้มีลูกยาก จนเกิดความกังวลใจใช่ไหมคะ แต่ความจริงแล้ว มดลูกคว่ำไม่ได้ทำให้มีบุตรยากโดยตรง แต่โรคหรือภาวะบางอย่างที่ทำให้เกิดมดลูกคว่ำ เช่น เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ ฟังผิดในอุ้งเชิงกราน หรือการติดเชื้อในอุ้งเชิง อาจส่งผลให้มีบุตรยากได้ มดลูกคว่ำเป็นการวางตัวปกติของมดลูก และมดลูกสามารถรับทิศทางและตั้งครรภ์ได้ตามปกติ



มดลูกคว่ำ เสี่ยงเป็นโรคอะไรได้บ้าง

แม้ว่าภาวะมดลูกคว่ำจะไม่ได้ทำให้คุณแม่มีลูกยากโดยตรง แต่การที่มดลูกเปลี่ยนตำแหน่งไปจากเดิมอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคบางชนิดที่ส่งผลต่อการมีบุตรในอนาคตได้ค่ะ ซึ่งโรคเหล่านี้อาจทำให้เกิดพังผืดที่ดึงรั้งมดลูกและท่อ นำไข่จนเกิดการบิดเบี้ยวและอุดตัน หรือทำให้มดลูกเกิดการอักเสบจนไม่เหมาะกับการฝังตัวของตัวอ่อน โรคที่ควรระวังหากพบว่ามดลูกเปลี่ยนทิศทาง ได้แก่

1. **โรคพังผืดในอุ้งเชิงกราน:** ภาวะนี้คือการที่มีพังผืดเกิดขึ้นบริเวณอวัยวะต่าง ๆ ในอุ้งเชิงกราน โดยเฉพาะที่ท่อ นำไข่ ปีกมดลูก หรือด้านหลังมดลูก ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากการอักเสบหรือติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน หรือแม้กระทั่งหลังการผ่าตัดบริเวณมดลูกและผนังหน้าท้อง
2. **โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ หรือ โรคช็อกโกแลตซิสต์ (Endometriosis):** เป็นภาวะที่เซลล์เยื่อโพรงมดลูกไปเจริญเติบโตในบริเวณอื่นนอกโพรงมดลูก และอาจมีเลือดคั่งสะสมจนกลายเป็นถุงน้ำที่เรียกว่าซิสต์ (Cyst) อาการที่พบได้บ่อยคือ ปวดประจำเดือนอย่างรุนแรง, ปวดท้องน้อยเรื้อรัง, เจ็บลักษณะมีเพศสัมพันธ์ หรือปวดปัสสาวะ ซึ่งอาการเหล่านี้อาจปวดร้าวไปที่หลัง ต้นขา หรือก้นได้
3. **โรคติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน:** คือการอักเสบจากการติดเชื้อที่อวัยวะสืบพันธุ์ส่วนบน เช่น ในโพรงมดลูก ท่อ นำไข่ และรังไข่ ซึ่งอาจทำให้เกิดหนองที่รังไข่ ท่อ นำไข่ และเนื้อเยื่อรอบ ๆ ได้ ทำให้มีอาการปวดท้องน้อย มีตกขาวผิดปกติ

ดังนั้น หากคุณแม่สังเกตเห็นความผิดปกติในร่างกาย หรือรู้สึกไม่สบายใจ ควรปรึกษาคุณหมอบทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยและได้รับการดูแลอย่างทันที่หวังที่จะได้ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว และการตั้งครรภ์ในอนาคตค่ะ

สัญญาณมดลูกคว่ำที่บ่งบอกว่าควรไปพบคุณหมอม

แม้ว่าภาวะมดลูกคว่ำมักจะไม่มีอาการ แต่บางครั้งก็อาจมีอาการที่บ่งบอกว่าคุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอมเพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและดูแลเพิ่มเติม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการดังต่อไปนี้ค่ะ

- อาการปวดรุนแรงบริเวณเชิงกราน ที่ไม่ทุเลาลงแม้จะทานยาแก้ปวดแล้ว
- ประจำเดือนมามากกว่าปกติ หรือมีเลือดออกผิดปกติระหว่างรอบเดือน
- รู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรงขณะมีเพศสัมพันธ์
- สัญญาณของการติดเชื้อ เช่น มีไข้ หนาวสั่น หรือมีตกขาวผิดปกติ

หากคุณแม่มีอาการเหล่านี้ อย่าลังเลที่จะไปปรึกษาคุณหมอม เพื่อให้คุณหมอมช่วยดูแลและให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมกับคุณแม่แต่ละคนนะคะ

มดลูกคว่ำป้องกันได้ไหม?

แม้ว่าภาวะมดลูกคว่ำจะเป็นลักษณะทางสรีระที่ไม่สามารถป้องกันได้โดยตรง แต่คุณแม่สามารถดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเพื่อช่วยลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ค่ะ

1. **ตรวจสุขภาพเป็นประจำ:** การไปพบคุณหมอมสูตินรีแพทย์ตามนัด จะช่วยให้เราทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพมดลูกได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ
2. **ฉีดวัคซีนป้องกัน:** เช่น วัคซีน HPV หรือวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก ที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะแทรกซ้อน
3. **รักษาความสะอาด:** การดูแลสุขอนามัยที่ดีจะช่วยลดโอกาสติดเชื้อที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมในอุ้งเชิงกราน
4. **รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ:** การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และลดอาหารแปรรูป จะช่วยบำรุงสุขภาพระบบสืบพันธุ์ให้แข็งแรง

การดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณแม่มั่นใจในสุขภาพของตัวเองได้มากขึ้น และพร้อมรับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลงค่ะ

ทำความเข้าใจเรื่องการตั้งครรภ์ เหตุผลที่คุณแม่ยังไม่ตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์คือช่วงเวลาแห่งความมหัศจรรย์ที่ใช่ของคุณแม่ได้รับการปฏิสนธิจากอสุจิของคุณพ่อแล้วค่อย ๆ เจริญเติบโตเป็นตัวอ่อนในมดลูก และพัฒนาเป็นทารกอย่างสมบูรณ์ในที่สุด ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 40 สัปดาห์ หรือ 9 เดือนค่ะ แม้ว่าการตั้งครรภ์จะดูเป็นเรื่อง

ธรรมชาติ แต่ในความเป็นจริงแล้วมีหลายปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการนี้ ทำให้คุณแม่บางคนอาจต้องใช้เวลาและความพยายามมากกว่าปกติ

อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่และสามีกำลังประสบปัญหา หรือไม่แน่ใจว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ยาก ลองมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับสัญญาณเตือนและปัจจัยต่าง ๆ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญกันค่ะ

สัญญาณเตือนของภาวะมีบุตรยาก

หากคุณแม่และคู่รักกำลังวางแผนจะมีลูกและกังวลเกี่ยวกับภาวะมีบุตรยาก ลองมาทำความเข้าใจสัญญาณบางอย่างที่อาจเป็นข้อสังเกตได้ เพื่อจะได้ปรึกษาคุณหมอดีอย่างทันท่วงทีค่ะ

สัญญาณที่อาจพบในฝ่ายหญิง

- **ประจำเดือนผิดปกติ:** ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ มาน้อยหรือมากเกินไป หรือหมดก่อนวัยอันควร
- **อาการปวดท้อง:** ปวดท้องน้อยอย่างรุนแรงขณะมีประจำเดือน หรือรู้สึกเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์
- **เลือดออกผิดปกติ:** มีเลือดออกทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ
- **ประวัติทางการแพทย์:** เคยได้รับการผ่าตัดบริเวณอุ้งเชิงกราน มีประวัติการแท้งบุตร หรือเคยมีภาวะติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน ซึ่งอาจส่งผลให้ท่อนำไข่อุดตัน

สัญญาณที่อาจพบในฝ่ายชาย

- **ปัญหาเกี่ยวกับน้ำอสุจิ:** มีปริมาณน้ำอสุจิน้อย หรือมีปัญหาในการหลั่ง
- **ปัญหาทางร่างกาย:** อวัยวะเพศไม่แข็งตัว
- **ประวัติทางการแพทย์:** เคยมีภาวะอวัยวะอักเสบ เคยผ่าตัดบริเวณอุ้งเชิงกราน หรือเคยติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหนองในหรือเชื้อคลาไมเดีย (*Chlamydia trachomatis*) ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการผลิตอสุจิ

หากคุณผู้หญิงและสามีสังเกตเห็นสัญญาณเหล่านี้ หรือมีความกังวลใจในเรื่องการมีบุตร อย่าลังเลที่จะปรึกษาคุณหมอผู้เชี่ยวชาญนะคะ เพื่อตรวจวินิจฉัยและวางแผนการรักษาที่เหมาะสมต่อไปค่ะ

เมื่อไหร่ที่คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอ

หากคุณแม่และสามีมีเพศสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยไม่มีการคุมกำเนิดเป็นเวลาประมาณ 1 ปี แต่ยังไม่ตั้งครรภ์ นั้นอาจเข้าข่ายภาวะมีบุตรยากได้ค่ะ ในกรณีที่ผู้หญิงที่มีอายุเกิน 40 ปี และยังคงอยู่ในช่วงวางแผนมีบุตร ก็ถือว่ามีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะมีบุตรยากได้เช่นกันค่ะ

เพื่อคลายความกังวลและได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง การปรึกษาคุณหมอจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพื่อให้คุณหมอได้วินิจฉัยหาสาเหตุและวางแผนการดูแลได้อย่างเหมาะสมค่ะ

วิธีแก้ไขภาวะมีบุตรยาก

สำหรับคุณแม่ที่กำลังกังวลเรื่องการมีลูกยาก ไม่ต้องกังวลใจไปนะคะ เพราะในปัจจุบันมีเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยมากมาย ซึ่งเข้ามาเป็นตัวช่วยสำคัญในการเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ให้คุณแม่สำเร็จได้

เทคโนโลยีเหล่านี้เรียกว่า "เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์" ซึ่งมีหลากหลายวิธีที่แตกต่างกันไป และยังรวมถึงการคัดกรองความผิดปกติทางพันธุกรรมเพื่อส่งต่อลูกน้อยที่สมบูรณ์แข็งแรงที่สุดให้คุณแม่ด้วยค่ะ

1. การทำเด็กหลอดแก้ว (IVF)

IVF (In Vitro Fertilization) คือการนำไข่และอสุจิมาปฏิสนธิกันภายนอกในร่างกายในห้องปฏิบัติการ เมื่อได้ตัวอ่อนแล้วจึงนำกลับไปฝังโพรงมดลูกของคุณแม่ ซึ่งวิธีนี้เหมาะกับคู่รักที่มีภาวะมีบุตรยาก หรือมีความเสี่ยงที่จะส่งต่อโรคทางพันธุกรรม นอกจากนี้ยังเป็นทางเลือกสำหรับคู่รักที่เคยลองฉีดอสุจิเข้าโพรงมดลูกโดยตรง (IUI) มาแล้วแต่ไม่สำเร็จค่ะ

2. การทำ ICSI

ICSI (Intracytoplasmic Sperm Injection) เป็นเทคนิคที่ช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ได้สูงที่สุดวิธีหนึ่ง โดยเป็นการนำอสุจิเพียง 1 ตัว ฉีดเข้าไปในไข่โดยตรง นิยมใช้เพื่อแก้ปัญหาเมื่อการทำ IVF ไม่สำเร็จ

การทำ ICSI เหมาะสำหรับคู่รักที่ฝ่ายชายมีปัญหาเกี่ยวกับอสุจิ เช่น มีจำนวนอสุจิน้อย หรืออสุจิไม่แข็งแรง และยังเป็นวิธีที่สามารถตรวจคัดกรองความผิดปกติของโครโมโซมตัวอ่อนได้อีกด้วยค่ะ

3. การฉีดเชื้ออสุจิเข้าสู่โพรงมดลูก (IUI)

IUI (Intrauterine Insemination) คือการฉีดน้ำเชื้ออสุจิที่คัดเลือกแล้วเข้าไปในโพรงมดลูกโดยตรง เพื่อเพิ่มโอกาสที่อสุจิจะเดินทางไปปฏิสนธิกับไข่ได้สำเร็จ แม้ว่าวิธีนี้จะมีโอกาสตั้งครรภ์น้อยกว่าการทำเด็กหลอดแก้ว แต่ก็ยังเหมาะสำหรับคู่รักที่ฝ่ายชายมีคุณภาพอสุจิปกติหรือผิดปกติเพียงเล็กน้อย หรือคู่รักที่มีบุตรยากแบบไม่ทราบสาเหตุค่ะ

4. การเก็บอสุจิจากอวัยวะโดยตรง (PESA/TESE)

สำหรับคุณพ่อที่มีภาวะมีบุตรยาก การเก็บอสุจิโดยตรงจากอวัยวะเป็นอีกหนึ่งวิธีทางการแพทย์ค่ะ PESA เป็นการใช้เข็มเจาะเพื่อดูดอสุจิออกมาจากท่อพักน้ำเชื้อโดยตรง แต่ถ้าหากดูดแล้วได้ปริมาณน้อยหรือไม่เจออสุจिलะ แพทย์จะใช้วิธี TESE คือการผ่าตัดเล็กเพื่อนำเนื้อเยื่ออวัยวะออกมาเพื่อหา

อสุจิ

หากคุณแม่กับสามีมีความกังวลใจเรื่องการมีบุตร ลองปรึกษาคุณหมอบุ๋มผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำและวางแผนการ เตรียมตัวที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณทั้งคู่นะคะ

แม้ว่าภาวะมดลูกคว่ำจะไม่ได้ส่งผลต่อการมีลูกยากโดยตรง แต่การเตรียมความพร้อมให้ร่างกายสมบูรณ์ที่สุดย่อมเป็นเรื่องสำคัญ หากคุณกำลังวางแผนจะมีลูก การเข้ารับคำปรึกษาและตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์จะช่วยให้คุณและคู่รักมั่นใจได้ว่าไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ และเมื่อลูกน้อยลืมตาดูโลก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะในนมนามีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยอย่างครบถ้วนมากกว่า 200 ชนิด เช่น วิตามิน แคลเซียม ดีเอชเอ (DHA) รวมถึงมีสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) เป็นสารอาหารสำคัญที่มีบทบาทต่อการพัฒนาสมองของเด็กเจนใหม่ ช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองให้ก้าวกระโดด ทำให้สมองไว เรียนรู้ดี และมีสมาธิดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการจดจำและการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างรวดเร็ว นอกจากการพัฒนาสมองแล้ว การดูแลระบบภูมิคุ้มกันก็เป็นสิ่งสำคัญ บี แล็กทิส (*B. lactis*) จุลินทรีย์สุขภาพที่มีประโยชน์ต่อภูมิคุ้มกันของเด็ก โดยเฉพาะ เด็กผ่าคลอด ที่มีจุลินทรีย์ชนิดนี้น้อยกว่าเด็กคลอดธรรมชาติ จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารเสริมเพื่อช่วยสร้างสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกน้อยตั้งแต่เริ่มต้นค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ฮอร์โมน hCG คืออะไร อาการแพ้ท้องที่เกิดจาก hCG ที่คุณแม่ควรรู้
- คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร
- หลังคลอดก็เดือนถึงท้องได้ อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน

อ้างอิง:

1. Anteverted Uterus, Clevelandclinic
2. ภาวะ “มดลูกคว่ำ” สาเหตุมีลูกยาก ฝ่ายหญิง จริงหรือ!!!, โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล
3. ฟังผิดในอุ้งเชิงกราน, โรงพยาบาล BNH
4. ซ็อกโกแลตชีสต์ หรือเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่ มีสัญญาณเตือนอย่างไร? โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
5. ฟังคำตอบจากคุณหมอบุ๋ม! โรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ คืออะไรกันแน่, โรงพยาบาลพญาไท
6. ติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
7. การตั้งครรภ์ สิ่งที่คุณแม่มือใหม่ควรรู้เพื่อสุขภาพลูกน้อยและตัวเอง, โรงพยาบาลสินแพทย์
8. ภาวะมีบุตรยากคืออะไร? มีสัญญาณอะไรบ้าง มีลูกยากอยากมีลูกต้องทำอะไร?, โรงพยาบาล BNH
9. มดลูกคว่ำ - สาเหตุ อาการ การวินิจฉัย การรักษา และการป้องกัน, โรงพยาบาลอพอลโล
10. มดลูกคว่ำคืออะไร เกิดจากอะไร เป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์จริงไหม?, SAFE SINCE 2007

แชร์ตอนนี้