

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

มีลูกตอน 40 อันตรายไหม ควรมีลูก ตอนอายุเท่าไรดี

ก.ย. 16, 2025

8 นาที

ควรมีลูกตอนอายุเท่าไรถึงจะดี มีลูกตอนอายุ 40 เข้าเกินไปไหม คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางพันธุกรรม และเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อลูกน้อยในครรภ์มากกว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อย ดังนั้น ควรมีการวางแผนการตั้งครรภ์ และได้รับการดูแลก่อนตั้งครรภ์ และขณะตั้งครรภ์อย่างดี เข้าพบสูติแพทย์ตรงตามนัดทุกเดือน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

คำถามที่พบบ่อย

การมีลูกตอนอายุ 40 มีความเสี่ยงอะไรที่ต้องกังวลเป็นพิเศษไหมคะ?

คลิก

ความเสี่ยงหลักๆ ที่คุณแม่หม่อมักจะให้ความสำคัญเป็นพิเศษคือ ความเสี่ยงที่ลูกอาจมีความผิดปกติของโครโมโซม เช่น ดาวน์ซินโดรม ซึ่งจะสูงขึ้นตามอายุของคุณแม่ค่ะ นอกจากนี้คุณแม่เองก็อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ได้ง่ายกว่าค่ะ แต่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะ เพราะปัจจุบันมีการตรวจคัดกรองที่มีประสิทธิภาพมากค่ะ และการฝากครรภ์อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณแม่ดูแลได้อย่างใกล้ชิดค่ะ เรื่องนี้ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้องค่ะ

ถ้าจะวางแผนมีลูกตอนอายุ 40 ควรเตรียมตัวอย่างไรบ้างคะ?

คลิก

การเตรียมตัวที่ดีจะช่วยเพิ่มโอกาสได้มากเลยนะคะ! อันดับแรกเลยคือควรจูงมือกันไป "ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์" ทั้งคู่ค่ะ, เริ่มทาน "กรดโฟลิก" ล่วงหน้าอย่างน้อย 1-3 เดือน, ปรับการใช้ชีวิตให้สุขภาพดีขึ้น เช่น ทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และลดความเครียดค่ะ การเตรียมความพร้อมที่ดีที่สุดควรอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ท้องตอนอายุมากแล้วลูกจะฉลาดน้อยกว่าจริงไหมคะ?

คลิก

ไม่จริงเลยคะคุณแม่! ความฉลาดและพัฒนาการของลูกขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยมากๆ ค่ะ เช่น พันธุกรรม, โภชนาการที่คุณแม่ได้รับระหว่างตั้งครรภ์, และที่สำคัญที่สุดคือ "การเลี้ยงดู" และ "การกระตุ้นพัฒนาการ" หลังคลอดค่ะ อายุของคุณแม่ไม่ได้เป็นตัวกำหนดความฉลาดของลูกเลยคะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการของลูก ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กนะคะ

สรุป

- ตามหลักทางการแพทย์ผู้หญิงที่อายุ 20-35 ปี เป็นช่วงที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง หากมีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไปแล้ว อาจมีความเสี่ยง หรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ แต่ในยุคปัจจุบันที่มีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าขึ้น ทำให้ผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไปสามารถตั้งครรภ์ได้
- การตั้งครรภ์ มีลูกแบบวิถีธรรมชาติในต่อนอายุ 40 ปี จะมีความเป็นไปได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับสุขภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของทั้งผู้ชายและผู้หญิง หากไม่สามารถตั้งครรภ์ มีลูกได้ตามธรรมชาติ สามารถใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ช่วยให้ตั้งครรภ์ได้ ด้วยการปรึกษาสูติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุที่แท้จริง และแก้ไขด้วยวิธีที่เหมาะสมต่อไป
- ผู้หญิงมีอายุที่มากขึ้น เซลล์ไข่จะฝ่อตัวลง หรือเสื่อมสภาพลงไป ทำให้คุณภาพของไข่ และจำนวนไข่นั้นลดลง โอกาสในการปฏิสนธิก็น้อยลง เมื่ออายุมากขึ้นการฝังตัวของรกจะเสื่อมสภาพ อาจทำให้ทารกในครรภ์ตัวเล็ก นานหนักน้อยกว่าปกติ เสี่ยงทำให้คลอดก่อนกำหนด รวมทั้งอาจมีภาวะ หรือโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดขึ้นระหว่างที่ตั้งครรภ์อีกด้วย

เลือกตามหัวข้อ

- ผู้หญิงควรมีลูกตอนอายุเท่าไร ให้แข็งแรงทั้งแม่และลูก
- มีลูกตอนอายุ 40 เป็นไปได้แค่ไหน
- มีลูกตอนอายุ 40 มีความเสี่ยงเรื่องอะไรบ้าง
- อยากมีลูกตอนอายุ 40 ควรเตรียมตัวยังไง
- มีลูกตอนอายุมากแล้ว ส่งผลอะไรได้บ้าง
- ก่อนตัดสินใจมีลูก ควรคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้าง
- ตั้งท้องตอนอายุน้อย ลูกจะมีพัฒนาการดีกว่าจริงไหม

ผู้หญิงควรมีลูกตอนอายุเท่าไร ให้แข็งแรงทั้งแม่และลูก

ช่วงอายุที่ผู้หญิงควรมีลูกตามหลักการแพทย์แล้ว คือ ช่วงอายุ 20-35 ปี เพราะเป็นช่วงที่ผู้หญิงจะมีสุขภาพ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่หากมีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไปแล้ว จะอยู่ในกลุ่มของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยง แต่ในยุคปัจจุบันที่มีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าขึ้น ทำให้ผู้หญิงที่มีอายุ

มากกว่า 35 ปีขึ้นไปสามารถตั้งครรภ์ได้

มีลูกตอนอายุ 40 เป็นไปได้แค่ไหน

ในปัจจุบันนี้การดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้นเปลี่ยนไป ทำให้คู่รักหลายคู่แต่งงานช้าจนเลยวัย 35 ปีไปแล้ว การตั้งครรภ์แบบวิถีธรรมชาติในตอนอายุ 40 จะมีความเป็นไปได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของทั้งผู้ชายและผู้หญิง ผู้ชายนั้นควรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอสุจิที่แข็งแรงและมีปริมาณมากพอ

ส่วนผู้หญิงนั้นไม่ควรมีภาวะผิดปกติทางมดลูกหรือรังไข่ ท่อรังไข่ต้องไม่ตัน มีเซลล์ไข่ หรือรังไข่ที่มีคุณภาพ และปริมาณมากพอที่จะเกิดการปฏิสนธิได้ งดสูบบุหรี่ และงดดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยให้มีโอกาสตั้งครรภ์มากยิ่งขึ้น หากไม่สามารถตั้งครรภ์ตามธรรมชาติได้ ก็อาจสามารถใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ด้วยการปฏิสนธิแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจวินิจฉัยและแก้ไขด้วยวิธีที่เหมาะสมที่ช่วยให้ตั้งครรภ์ได้

มีลูกตอนอายุ 40 มีความเสี่ยงเรื่องอะไรบ้าง

เมื่อผู้หญิงมีอายุมากขึ้น เซลล์ไข่จะฝ่อตัวลงหรือเสื่อมสภาพลงไป คุณภาพของไข่และจำนวนไข่จึงลดลง ทำให้โอกาสในการปฏิสนธิมีน้อยลง ตัวอ่อนอาจไม่ฝังตัว เสี่ยงต่อการแท้งลูก ตัวอ่อนที่เกิดจากการปฏิสนธิอาจมีความเสี่ยงต่อการแบ่งเซลล์ผิดปกติ เมื่ออายุมากขึ้นการฝังตัวของรกจะเสื่อมสภาพ อาจทำให้ทารกในครรภ์ตัวเล็ก น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ เสี่ยงทำให้คลอดก่อนกำหนด รวมทั้งอาจมีภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดขึ้นระหว่างที่ตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ รวมถึงทำให้มีโอกาเสี่ยงเป็นดาวน์ซินโดรมมากขึ้น



อยากมีลูกตอนอายุ 40 ควรเตรียมตัวยังไง

ในยุคนี้ คู่รักแต่งงานช้าลง และตั้งครรภ์เมื่ออายุมากขึ้น การตั้งครรภ์ในปัจจุบันที่เทคโนโลยีทางการแพทย์มีการพัฒนาไปมาก ทำให้อายุที่มากอาจยังสามารถตั้งครรภ์ได้ แต่ควรมีการวางแผนเตรียมความพร้อม และเตรียมตัวให้ดี เช่น

1. **ปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ** ตรวจหาความผิดปกติ ประเมินความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น และวางแผนการตั้งครรภ์
2. **งดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เพราะทั้งสารพิษจากบุหรี่และแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คู่รัก ทั้งหญิงและชายเกิดภาวะมีบุตรยาก
3. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** ควรออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
4. **กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่** เพื่อบำรุงทั้งก่อนตั้งครรภ์และระหว่างตั้งครรภ์ เน้นผัก ผลไม้ โปรตีน นม และอาจเสริมด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก กรดวิตามินโฟลิก หรือโฟเลต ตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อลดความเสี่ยงความพิการทางสมองของทารก ช่วยระบบโครงสร้างสมองของทารก
5. **พักผ่อนให้เพียงพอ** นอนหลับประมาณ 8-10 ชั่วโมง เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และอาจหาเวลาว่างช่วงบ่าย ๆ เพื่องีบสัก 1 ชั่วโมง
6. **หากิจกรรมผ่อนคลายทำ** เพื่อลดความกังวล ความเครียด ความกดดันของตัวเอง เพราะความเครียดมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์
7. **ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ** เพื่อลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมถึงความเสี่ยงในการแท้งลูก

มีลูกตอนอายุมากแล้ว ส่งผลอะไรได้บ้าง

การตั้งท้องตอนอายุมาก มีโอกาสที่จะเพิ่มความเสี่ยงทางสุขภาพต่าง ๆ ให้ทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ ยิ่งตั้งครรภ์เมื่ออายุมากขึ้น ก็จะมีความเสี่ยงสูงมากขึ้น ดังนี้

1. **ผลต่อแม่** คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี เมื่อตั้งครรภ์จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าคนทั่วไปถึง 2 เท่า เมื่อเทียบกับผู้หญิงอายุ 20 ปี
2. **ผลต่อลูก** อาจเสี่ยงต่อการเป็นดาวน์ซินโดรม ยิ่งคุณแม่อายุมากขึ้นเท่าไร ลูกจะมีโอกาสเสี่ยงดาวน์ซินโดรมมากขึ้นเท่านั้น เนื่องจากดาวน์ซินโดรมมีความสัมพันธ์กับอายุของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มากขึ้น คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มีโอกาสที่ลูกจะเป็นดาวน์ซินโดรมได้ถึง 1 ใน 350

ก่อนตัดสินใจมีลูก ควรคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้าง

ก่อนตัดสินใจมีลูกควรศึกษาไต่ร่ตรงให้รอบคอบ ให้ความสำคัญกับการวางแผนก่อนการตั้งครรภ์

เพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่เต็มไปด้วยคุณภาพ สร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ ลด ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับลูกและคนในครอบครัว ดังนี้

1. ค่าใช้จ่าย

เมื่อมีลูกภาระค่าใช้จ่ายก็เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม การวางแผนเรื่องการเงิน เก็บออมเงินเพื่อเป็นค่า เลี้ยงดู ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ของลูกจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องมีการวางแผนให้ดี

2. ความพร้อมของร่างกาย

ตรวจสอบสุขภาพตัวเองให้ดีว่าร่างกายแข็งแรงพร้อมมีลูกหรือเปล่า มีโรคประจำตัว หรือมีภาวะเสี่ยง ต่อโรคที่จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์หรือไม่ เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงเรื้อรัง โรคเลือดจาง ธาลัสซีเมีย เป็นต้น

3. เวลาในการเลี้ยงดู

เมื่อมีลูก เวลาอิสระส่วนตัวของสามีและภรรยาจะเปลี่ยนไป เพราะต้องทุ่มเทเวลาทั้งหมดเพื่อการ ดูแลเอาใจใส่ลูกน้อยอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา

ตั้งท้องตอนอายุน้อย ลูกจะมีพัฒนาการดีกว่า จริงไหม

โดยปกติแล้วเด็กฉลาด มีพัฒนาการดีจะมาจาก 3 สิ่งนี้ คือ พันธุกรรม การเตรียมตัวระหว่างตั้ง ครรภ์ การกระตุ้นพัฒนาการหลังจากคลอดลูก วิธีที่สามารถช่วยให้ลูกฉลาด มีพัฒนาการดีได้ มีดังนี้

- **พูดคุยกับลูกในครรภ์บ่อย ๆ** อ่านหนังสือแนวเชิงบวกให้ลูกฟัง เล่านิทานให้ลูกฟัง การพูดคุย กับลูกจะช่วยพัฒนาการสมองให้ลูกได้
- **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่** และอาหารที่มีกรด ARA พบได้ในน้ำมันดอก ทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันพืช น้ำมันดอกคำฝอย กรด DHA พบได้ในสาหร่ายทะเล ปลา ปลาทะเล
- **ทานกรดโฟลิก** ห้ามขาด กรดโฟลิก จะช่วยลดความผิดปกติของสมองลูกได้ถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ทานต่อเนื่องก่อนตั้งครรภ์และหลังตั้งครรภ์ มากกว่า 400 ไมโครกรัมต่อวัน
- **ส่องไฟที่หน้าท้อง** ในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ 7 เดือน ลูกจะเริ่มตอบสนองต่อแสงไฟ และสามารถกระตุ้นให้เส้นประสาทส่วนรับภาพ การมองเห็น และเซลล์สมอง มีการพัฒนาที่ดีขึ้น
- **ลูบท้องเป็นวงกลม** หรือลูบจากล่างขึ้นบน เพราะมือของคุณแม่ที่สัมผัสท้อง จะช่วยส่งผ่าน สัมผัสความรักจากแม่ไปสู่ระบบประสาทของลูก ช่วยกระตุ้นระบบประสาท เสริมสร้างความ ผูกพันระหว่างแม่กับลูก ทำให้ลูกอบอุ่น
- **หลีกเลี่ยงบุหรี่ แอลกอฮอล์** รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และน้ำอัดลม
- **คุณแม่ตั้งครรภ์อารมณ์ดี** อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะช่วยให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการสมอง ที่ดี เช่น ฟังเพลง เมื่อแม่อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ทารกในครรภ์จะรู้สึกผ่อนคลายไปด้วย
- **หากตั้งครรภ์** เมื่อมีอาการไม่สบายควรใช้ยาภายใต้คำสั่งของแพทย์เท่านั้น ห้ามซื้อยาทาน

- เอง หรือหากมีปัญหาทางสุขภาพใด ๆ ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาอย่างถูกวิธี
- **ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม** เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ออกกำลังกาย ทารกเกิดการเคลื่อนไหวตาม ผิวกายไปกระทบกับผนังด้านในของมดลูก ประสาทสัมผัสของลูกจะมีการพัฒนาดีขึ้น

การตั้งครรภ์เมื่ออายุมากในยุคปัจจุบัน แม้ว่าส่วนใหญ่ทารกจะคลอดออกมาแข็งแรง สมบูรณ์ปลอดภัย แต่คุณแม่ก็ไม่ควรชะล่าใจ คุณแม่ควรดูแลเอาใจใส่ ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำแพทย์ และหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี หากพบว่ามีอาการผิดปกติ หรืออาการแทรกซ้อนทางสุขภาพใด ๆ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง และรับการรักษาอย่างทันท่วงที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- เจ็บแผลผ่าตัดจริง ๆ ปวดแผลผ่าคลอดหลังผ่าตัดคลอด อันตรายไหม
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คันแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด อันตรายไหม
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้อยู่สวยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน ไม่นูนแดง
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ทำนอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เตือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

อ้างอิง:

1. อยากตั้งครรภ์ในวัย 40+ ต้องทำอะไร?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ตั้งครรภ์ตอนอายุมากเสี่ยงอย่างไร, โรงพยาบาลเพชรเวช
3. มีลูกตอนอายุเท่าไรดี วิธีเตรียมตัวและดูแลตัวเอง, HelloKunmor
4. เตรียมตัวตั้งครรภ์อย่างไร? ให้คุณแม่คลอดปลอดภัยและลูกน้อยแข็งแรงสมบูรณ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. ท้องอายุมาก...ยากอย่างไร, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. เสี่ยงแค่ไหนเมื่อเป็นแม่ตอนอายุมาก, โรงพยาบาลเจตนิโน
7. อยากมีลูกมีเรื่องอะไรบ้างที่ต้องคิด, สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
8. อยากให้ลูกฉลาด คุณแม่ตั้งครรภ์ควรทำตามวิธีนี้!, โรงพยาบาลพญาไท
9. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อายุในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
10. 10 พฤติกรรมที่ส่งผลให้มีลูกยาก อยากมีลูกเช็กด่วน!!, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 19 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้