

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ ฝ่า ไฟแดงไม่ใส่ถุงเป็นไรไหม

ก.ย. 16, 2025

5 นาที

คู่มือที่เลือกฝ่าไฟแดงไม่ใส่ถุงอย่างอนามัยมีอะไรกันแล้วปล่อยให้ตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ ต้องดูจากรอบเดือนของผู้หญิง จำนวนวันที่ผู้หญิงเป็นเมนส์ และวันที่มีเพศสัมพันธ์กันในระหว่างที่กำลังมีประจำเดือน เพราะมีโอกาสตั้งครรภ์ และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย

## คำถามที่พบบ่อย

### นอกจากการตั้งครรภ์แล้ว การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงมีประจำเดือน ยังมีความเสี่ยงด้านสุขภาพอื่นๆ อะไรบ้าง?

คลิก

ความเสี่ยงหลักคือการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องจากภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงในช่วงมีประจำเดือน ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังอาจมีอาการระคายเคืองหรืออักเสบในช่องคลอดได้

### มีวิธีใดบ้างที่สามารถลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ ทางเพศสัมพันธ์ขณะมีเพศสัมพันธ์ในช่วงมีประจำเดือน?

คลิก

การใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศอย่างถูกวิธีก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้เช่นกัน

### มีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงมีประจำเดือน อะไรบ้างที่ควรระวัง?

คลิก

ความเชื่อที่ว่าการมีประจำเดือนจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้นั้นไม่เป็นความจริง เลือดประจำเดือนไม่สามารถป้องกันอสุจิไม่ให้เข้าไปผสมกับไข่ได้ การพึ่งพาความเชื่อนี้จึงเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์อย่างมาก

## สรุป

- ฝาไฟแดงไม่ใช่ถุงยางอนามัยแล้วปล่อยให้ตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ ทั้งในผู้หญิงที่มีประจำเดือนมาปกติสม่ำเสมอ และผู้หญิงที่มีประจำเดือนสั้นกว่าปกติ คือ 21 วันหรือ 24 วัน มีโอกาสเสี่ยงตั้งครรภ์
- ฝาไฟแดงไม่ใช่ถุงยางอนามัยแล้วปล่อยให้ตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ มีโอกาสเสี่ยงท้อง และเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหนองใน, โรคเอดส์, โรคหูดหงอนไก่, เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปากมดลูก และโรคเริม

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์ได้ไหม
- ปล่อยให้ตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ มีโอกาสตั้งครรภ์แค่ไหน
- มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์ เสี่ยงติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่
- มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์อย่างไรให้ปลอดภัย

## มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์ได้ไหม

หากจะมีอะไรกันตอนเป็นเมนส์ทำได้ไหม คู่รักสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ในช่วงมีประจำเดือน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีประจำเดือนพอมีประโยชน์อยู่บ้าง เช่น ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน หรือทำให้การมีเพศสัมพันธ์มีความสุขมากขึ้น ทั้งนี้ถึงแม้ว่าการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีประจำเดือนจะทำได้ แต่ก็ต้องมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยด้วยการป้องกันตัวเองจากการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และความเสี่ยงอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

## ปล่อยให้ตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ มีโอกาสตั้งครรภ์แค่ไหน

หากฝาไฟแดงมีอะไรกันแล้วปล่อยให้ตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ ช่วงที่มีประจำเดือนบริเวณเยื่อบุผนังมดลูกชั้นในจะสลายตัวประมาณ 4-7 วัน เรียกช่วงนี้ว่า Menstrual phase และหลังจากประจำเดือนหายผนังมดลูกจะหนาตัวขึ้นมาจนถึงวันไข่ตก(วันที่ 14 ของรอบเดือน) หากไข่ไม่ได้ผสมกับอสุจิ ก็จะสลายกลายเป็นประจำเดือนในรอบต่อไป แต่ถ้าไข่ได้มีการผสมกับอสุจิแล้วไปฝังตัวที่ผนังมดลูก ก็มีโอกาสดังครรภ์ขึ้นได้ ดังนั้นในผู้หญิงที่มีอะไรกับผู้ชายในช่วงที่เป็นเมนส์ โอกาสของการเกิดการตั้งครรภ์ สามารถอธิบายได้ดังนี้

# 1. ผู้หญิงที่ประจำเดือนมาปกติสม่ำเสมอ

ในผู้หญิงที่มีรอบเดือนปกติ ประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุกรอบ 28 วัน แล้วมีเพศสัมพันธ์กันในวันแรกที่ประจำเดือนมา “มีโอกาสในการตั้งครรภ์ต่ำ” แต่ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันสุดท้ายของการมีประจำเดือน(ฝ่ายหญิงเป็นคนมีประจำเดือนนานถึง 7 วัน) อสุจิเข้าไปจะมีอายุ 3-5 วัน และอาจมีอายุไปจนถึงวันที่ไข่ตก “เสี่ยงมีโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ได้”

# 2. ผู้หญิงที่ประจำเดือนผิดปกติมาไม่สม่ำเสมอ

ในผู้หญิงที่มีรอบเดือนสั้นกว่าปกติ คือ 21 วันหรือ 24 วัน จะทำให้ช่วงการมีประจำเดือนจนกระทั่งวันตกไข่ลดลง และหากมีเพศสัมพันธ์กันในวันท้ายของการมีประจำเดือน อสุจิเข้าไปมีโอกาสที่จะมีอายุไปจนถึงวันที่ไข่ตก ทำให้เกิดการปฏิสนธิขึ้นได้ “จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะตั้งครรภ์”

## มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์ เสี่ยงติดโรคทางเพศสัมพันธ์หรือไม่

มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์ มีความเสี่ยงที่จะติดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้ เนื่องจากในช่วงที่มีประจำเดือนภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอ่อนแอ สามารถติดเชื้อได้มากถึง 3 เท่า ซึ่งเชื้อที่เสี่ยงติดจากการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนหากไม่ได้ป้องกัน ได้แก่ Neisseria gonorrhoeae ก่อโรคนองใน, Candida albicans ก่อให้เกิดเชื้อราในช่องคลอด, Human Immunodeficiency Virus (HIV) เชื้อก่อโรคเอดส์, Human Papilloma Virus (HPV) เชื้อก่อโรคมดลูกหงอนไก่ และมะเร็งปากมดลูก และ Herpes simplex virus (HSV) เชื้อก่อโรคเริม เป็นต้น

## มีอะไรกันตอนเป็นเมนส์อย่างไรให้ปลอดภัย

อยากฝ่าไฟแดง อยากมีอะไรกันตอนเป็นเมนส์สามารถทำได้ แต่ควรต้องทำด้วยความปลอดภัย เพื่อจะได้ไม่ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันการตั้งครรภ์ในคู่รัก หรือสามีภรรยาที่ยังไม่พร้อมมีลูก

### 1. ใช้ถุงยางอนามัย

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างที่มีประจำเดือน ฝ่ายชายควรสวมถุงยางอนามัยก่อนที่จะมีอะไรกัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากเชื้อที่ติดต่อกันได้จากการมีเพศสัมพันธ์ คือ Human Immunodeficiency Virus (HIV) และ Human Papilloma Virus (HPV)

### 2. ทำความสะอาดช่องคลอด

เพื่อป้องกันไม่ให้ช่องคลอดและบริเวณอวัยวะเพศของผู้หญิงติดเชื้อและติดโรคทางเพศสัมพันธ์ ควรทำความสะอาดช่องคลอดทั้งก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์

### 3. ปู่ฝารองเตียงก่อนมีเพศสัมพันธ์

ก่อนมีเพศสัมพันธ์เพื่อความสะอาดและป้องกันโรคประจำเดือนเลอะบนเตียงนอนและหมอน ควรหาผ้าขนหนูสีเข้มปูที่บนเตียงนอนอีกชั้น และเตรียมกระดาษทิชชู ทิชชูเปียก หรือผ้าชุบน้ำไว้ใช้สำหรับเช็ดทำความสะอาดหลังมีเพศสัมพันธ์

### 4. เลือกว่าประจำเดือนลดลง หรือมาน้อยที่สุด

แม้ว่าปริมาณเลือดอาจไม่ใช่ปัญหาสำหรับคุณและคู่ของคุณ แต่ถ้ารู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจ ก็สามารถเลือกมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีเลือดออกน้อยที่สุดได้ เช่น ถ้าคุณเลือดออกน้อยลงในวันที่ 3 ถึง 5 ของประจำเดือน อาจเลือกมีอะไรกันในช่วงเวลานั้นแทนวันที่เลือดออกมาก

### 5. หลีกเลี่ยงการใช้เจลหล่อลื่นที่มีสารก่อการระคายเคืองและอึกเสบ

การใช้เจลหล่อลื่นที่มีสารประกอบ เช่น กลีเซอริน และปิโตรเลียม เป็นต้น สำหรับสารประกอบทั้งสองชนิดนี้สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองและการอึกเสบขึ้นได้ ดังนั้นแนะนำว่าหากต้องการใช้ผลิตภัณฑ์เจลหล่อลื่นควรเลือกใช้ที่มีเครื่องหมาย อย. รับรอง เพื่อป้องกันการได้รับอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์เจลหล่อลื่น

### 6. สื่อสารกับคู่อีก

การบอกคู่ของคุณล่วงหน้าก่อนมีเพศสัมพันธ์ว่าคุณมีประจำเดือน เป็นการแสดงความใส่ใจ ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บปวดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ให้หยุดและบอกคู่ของคุณ ไปช้า ๆ และสื่อสารเพื่อให้แน่ใจว่าคุณทั้งคู่รู้สึกสบายใจ

กับข้อสงสัยที่ว่าฝาไฟแดงมีอะไรกันแล้วปล่อยในตอนเป็นเมนส์ท้องใหม่ ต้องบอกว่ามีโอกาสตั้งครรภ์ รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างที่มีประจำเดือน ก็สามารถทำได้เช่นกัน แต่ก็มีข้อเสียเพราะอาจเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และไม่ได้เป็นการช่วยคุมกำเนิดอย่างเต็มที่เท่าที่ควร ดังนั้นหากหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีประจำเดือนออกไปก่อน ก็จะปลอดภัยและดีกับสุขภาพของทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้องบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง
- ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้น อาการท้องกระตุก บอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี
- คนท้องไอบ่อย ไอขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- การทำหมันหญิงอันตรายไหม ทำหมันหลังคลอดทันทีได้หรือเปล่า

- ทำหมันเจ็บไหม ผู้หญิงผ่าตัดทำหมันกี่วันหาย เตรียมตัวแบบไหนดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไร คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง

### อ้างอิง:

1. หยุดคิดสักนิด ก่อนคิดผ่าไฟแดง, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. Sex On Your Period: Is It Safe?, verywellhealth
3. 3 วิธีดูแลสุขภาพ ‘ช่องคลอด’ ของคุณสุขภาพสตรี, โรงพยาบาลราชธานี
4. ใช้เจลหล่อลื่น ลดโอกาสการตั้งครรภ์จริงหรือ?, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
5. เรื่องต้องห้ามระหว่างวันนั้นของเดือน, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 5 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้