

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ปล่อยในกี่วันถึงท้อง อยากมีลูกปล่อย ในวันตกไข่จะท้องไหม

ก.ย. 12, 2025

6 นาที

ปล่อยในกี่วันถึงท้อง คำถามที่หลายคนสงสัยโดยเฉพาะคนที่อยากมีลูก บางคนพยายามหลายครั้งแล้วแต่ยังไม่มีการตั้งครรภ์ที่เกิดจากอะไร ต้องปล่อยในแบบไหนถึงท้อง เคล็ดลับการมีเพศสัมพันธ์ที่ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์มากขึ้นสำหรับคนที่อยากมีลูกต้องอ่าน แล้วคุณจะเข้าใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยในมากขึ้น ถ้าพร้อมแล้วเรามาเริ่มกันเลย

คำถามที่พบบ่อย

หนูนับวันไข่ตกแล้วมีเพศสัมพันธ์ตรงวันเป๊ะๆ เลยค่ะ แบบนี้จะ
ท้องชัวร์ไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีมากๆ! การมีเพศสัมพันธ์ตรงวันไข่ตกช่วยเพิ่ม "โอกาส" ในการตั้งครรภ์ได้สูงมากจริงๆ ค่ะ แต่ก็ยังไม่สามารถรับประกันได้ 100% นะคะ เพราะยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหลายอย่าง เช่น คุณภาพของไข่, ความแข็งแรงของอสุจิ, และความพร้อมของผนังมดลูกค่ะ หากพยายามมาหลายรอบแล้วยังไม่สำเร็จ การปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุอื่นๆ ที่อาจซ่อนอยู่คือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

อยากท้องมากๆ เลยค่ะ ควรมีเพศสัมพันธ์ทุกวันเลยไหมคะในช่วง
ไข่ตก?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามกันบ่อยมากเลยคะ! จริงๆ แล้วการมีเพศสัมพันธ์ "ทุกวัน" อาจจะทำให้ความสุขของคุณผู้ชายมีความเข้มข้นลดลงได้ค่ะ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มักจะแนะนำให้มีความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์แบบ "วันเว้นวัน" ในช่วง fertile window (ประมาณ 5-6 วันช่วงไข่ตก) จะเป็นกลยุทธ์ที่ดีที่สุดในการรักษาคุณภาพและความเข้มข้นของอสุจิไว้ค่ะ แต่หากคุณพยายามมานานกว่า 6 เดือนถึง 1 ปีแล้วยังไม่สำเร็จ การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการมีบุตรยากคือสิ่งที่แนะนำเป็นอย่างยิ่งค่ะ

หลังมีเพศสัมพันธ์ หนูต้องนอนยกขาสูงๆ ไหมคะ จะได้ช่วยให้สquirmy เข้าไปง่ายขึ้น?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ได้ยินกันมานานเลยคะ! แต่ในทางการแพทย์แล้ว "ไม่มีหลักฐาน" ที่ยืนยันว่าการนอนยกขาสูงจะช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้อย่างมีนัยสำคัญนะคะ สquirmy ที่แข็งแรงสามารถว่ายน้ำเข้าไปในโพรงมดลูกได้เร็วมากอยู่แล้วคะ แต่การนอนราบพักสัก 15-20 นาทีหลังมีเพศสัมพันธ์ก็ไม่ได้เสียหายอะไรคะ อาจจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นก็ได้คะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเทคนิคหรือปัจจัยอื่นๆ ที่อาจช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ การปรึกษาแพทย์จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ที่สุดคะ

สรุป

- สเปิร์มหรือสquirmy ที่หลังออกมาจะยังอยู่ในรังไข่ได้ประมาณ 2 วัน ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยในก่อนวันไข่ตกประมาณ 1-2 วัน หรือช่วงระหว่างไข่ตกก็มีโอกาสท้องสูง
- เนื่องจากไข่ของผู้หญิงจะตกเพียง 1 ครั้งในแต่ละเดือน และจะอยู่รอดผสมเพียง 12-24 ชม. เท่านั้น การนับวันไข่ตกแล้วมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยในในช่วงนี้จึงช่วยให้เพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์มากขึ้น
- การมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยใน ควรมีในช่วงวันไข่ตกแบบวันเว้นวันจะช่วยให้เพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ได้ดีกว่าการมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยในทุกวัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปล่อยในกี่วันถึงท้อง คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ควรรู้
- อยากมีลูก เลือกปล่อยในวันไข่ตกจะท้องไหม
- ปล่อยในแบบไหนถึงท้อง ช่วยเพิ่มโอกาสในการมีลูก
- ปล่อยลึกแค่ไหนถึงท้อง ใช้ท่าไหนดีในการร่วมรัก
- สัญญาณอะไรบ้าง ที่บ่งบอกว่าผู้หญิงเริ่มตั้งครรภ์

ปล่อยในกี่วันถึงท้อง คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ควรรู้

หลังจากมีเพศสัมพันธ์สามารถท้องได้ภายใน 72 ชั่วโมง เนื่องจากสเปิร์มหรือสquirmy ของฝ่ายชายที่หลังออกมาจะมีอายุร่อยอยู่ในรังไข่ของฝ่ายหญิงได้ประมาณ 2 วัน ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ในช่วงก่อนวันไข่ตกประมาณ 1-2 วัน หรือในช่วงระหว่างไข่ตกก็มีโอกาสท้องสูง เนื่องจากการตั้งครรภ์เกิดขึ้นเมื่อสเปิร์มหรือสquirmy มาเจอกับไข่ในช่วงวันไข่ตกพอดี

อยากมีลูก เลือกลปล่อยในวันไข่ตกจะท้องไหม

การเลือกวันมีเพศสัมพันธ์แบบไม่มีการป้องกันช่วงวันไข่ตกจะทำให้ฝ่ายหญิงมีโอกาสท้องได้สูงขึ้น เนื่องจากไข่ของผู้หญิงจะตกเพียง 1 ครั้งในแต่ละเดือน และจะอยู่รอดผสมเพียง 12-24 ชม. เท่านั้น เมื่อสเปิร์มหรืออสุจิของผู้ชายที่หลั่งออกมาก่อนหน้านี้เจอกับไข่ในวันที่ไข่ตกพอดี จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้น ซึ่งวิธีการนับวันไข่ตกแล้วมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกันในช่วงนี้จะช่วยให้เพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ขึ้นนั่นเอง สำหรับวิธีนับวันไข่ตก กรณีคนที่มีการประจำเดือนมาปกติทุก ๆ 28 วัน อย่างสม่ำเสมอ คือ

- **วันแรกของประจำเดือนมา:** ให้เร้นับวันนี้เป็นวันที่ 1 ของวันไข่ตก
- **วันที่ 12-13 (ช่วงวันก่อนไข่ตก):** ช่วงนี้สามารถเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้ เพราะสเปิร์มหรืออสุจิที่หลั่งออกมาจะอยู่ได้ประมาณ 1-2 วัน เมื่อถึงช่วงวันไข่ตกสเปิร์มหรืออสุจิจะเจอกับไข่พอดี
- **วันที่ 14-17 (ช่วงวันไข่ตก):** ช่วงนี้ไข่จะตกผสมกับสเปิร์มหรืออสุจิเพียง 12-24 ชม เท่านั้น. จึงเป็นอีกช่วงที่สามารถมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันได้เช่นกัน ทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูง
- **วันที่ 28:** วันสุดท้ายของรอบเดือนนี้ ก่อนที่ประจำเดือนรอบใหม่จะมา

สำหรับคนที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือประจำเดือนมาไม่ปกติ การนับวันไข่ตกแบบนี้อาจไม่ค่อยได้ผลเท่าไรนักเพราะอาจมีความคาดเคลื่อนของวันไข่ตกได้ แนะนำให้ขอคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อความแม่นยำ

ปล่อยในแบบไหนถึงท้อง ช่วยเพิ่มโอกาสในการมีลูก

หลายคนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันบ่อย ๆ อาจทำให้ท้องได้ง่ายขึ้น ความจริงแล้วไม่เสมอไป เพราะการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงหลังไข่ตกอาจทำให้มีโอกาสท้องเกือบจะเป็นศูนย์ ถ้าอยากท้องควรมีเพศสัมพันธ์ช่วงวันไข่ตกจะดีกว่า ไม่เพียงแค่นั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ช่วยให้เพิ่มโอกาสให้ติดลูกเพิ่มขึ้นได้ คือ

1. จำนวนสเปิร์มและความแข็งแรง

สเปิร์มหรืออสุจิของฝ่ายชายที่หลั่งออกมาหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ปกติแล้วต้องมีความเข้มข้นมากกว่าหรือเท่ากับ 15 ล้านตัว/มิลลิลิตร รวมถึงต้องสามารถเคลื่อนไหวได้มากกว่าหรือร้อยละ 40 เพื่อให้สามารถว่ายไปยังมดลูกของฝ่ายหญิงได้

2. ช่วงเวลาตกไข่

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันในทุกวันไม่ได้ช่วยทำให้มีโอกาสท้องมากขึ้น เพราะการมีเพศสัมพันธ์ถี่ ๆ จะทำให้จำนวนสเปิร์มหรืออสุจิน้อยลงมากกว่า วิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด คือ ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันไข่ตก แบบวันเว้นวันจะช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ได้ดีกว่า

3. สุขภาพของระบบสืบพันธุ์ของทั้งคู่

การตรวจภายในของทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชายจะช่วยให้รู้ถึงความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ของทั้งคู่ได้ เมื่อเราพบความผิดปกติเร็วเท่าไรก็จะยิ่งช่วยให้มีโอกาสติดลูกได้เร็วยิ่งขึ้น

4. อายุของทั้งคู่

เนื่องจากผู้หญิงที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป อาจพบปัญหาของจำนวนไข่ หรือคุณภาพของไข่ที่ทำให้เกิดโอกาสท้องน้อยลง ส่วนผู้ชายที่มีอายุมากขึ้นก็อาจพบปัญหาจำนวนของสเปิร์มหรืออสุจิน้อยลงได้เช่นกัน

ปล่อยลึกแค่ไหนถึงท้อง ใช้ท่าไหนดีในการร่วมรัก

ท่วงท่าลีลาในการมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยในอาจส่งผลช่วยให้ท้องได้ โดยมีท่าแนะนำ ดังนี้

1. ท่ามิชชันนารี (Missionaries)

เป็นท่ามีเพศสัมพันธ์แบบพื้นฐานที่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ลึก โดยที่ฝ่ายชายจะอยู่ด้านบน ส่วนฝ่ายหญิงจะนอนราบอยู่ด้านล่าง

2. ท่าดอกกี (Doggy Style)

ท่านี้มีชื่อเรียกอีกชื่อว่า ท่าสุนัข เป็นท่าที่ให้ฝ่ายหญิงหันหลังคุกเข่าแล้วโน้มตัวไปข้างหน้า ส่วนฝ่ายชายอยู่ด้านหลังโดยใช้มือจับที่บริเวณสะโพกของฝ่ายหญิง จึงเป็นอีกท่าที่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ลึกตามที่ต้องการ

3. ท่าคาวเกิร์ล (Cowgirl)

เป็นท่าที่ฝ่ายชายนอนราบอยู่ด้านล่าง ส่วนฝ่ายหญิงนั่งคร่อมสะโพกของฝ่ายชายอยู่ด้านบนคล้ายการขี่วัว ท่านี้ทำให้ฝ่ายชายมีเพศสัมพันธ์ได้ลึกเช่นกัน

เคล็ดลับเพิ่มเติม:

- หลังมีเพศสัมพันธ์แนะนำให้ฝ่ายหญิงนอนรอประมาณ 15 นาที หลังจากมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยในแล้ว เพื่อให้สเปิร์มหรืออสุจิว่ายเข้าไปผสมกับไข่ได้ดี ซึ่งจะช่วยเพิ่มโอกาสให้ท้องเพิ่มขึ้นได้
- เตรียมตัวแล้วต้องมาเตรียมใจกันบ้าง ช่วงที่ทั้งคู่พยายามมีลูกแนะนำให้หากิจกรรมที่ผ่อนคลายที่ไม่เครียด เช่น การนวด นั่งสมาธิ หรือกิจกรรมอื่น ๆ

สัญญาณอะไรบ้าง ที่บ่งบอกว่าผู้หญิงเริ่มตั้งครรภ์

สัญญาณของร่างกายที่บ่งบอกว่าเริ่มท้องแล้วหลังจากมีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัย ได้แก่

1. อาการปวดท้องน้อย

อาการเริ่มแรกของการตั้งครรภ์ เกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมนมาเลี้ยงตัวอ่อน รวมถึงการขยายตัวของมดลูกทำให้ว่าคุณแม่มีอาการปวดท้องน้อย หรือปวดจี๊ด ๆ คล้ายกับอาการปวดประจำเดือนในช่วงสั้น ๆ เป็นเวลา 2-3 วัน

2. อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นเล็กน้อย

เป็นสัญญาณของการตั้งครรภ์ เกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนสูงขึ้น ทำให้ว่าที่คุณแม่รู้สึกตัวร้อนเหมือนกำลังมีไข้ตนเอง

3. มีเลือดออกเล็กน้อยจากปากมดลูก

เป็นอาการที่พบในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ เกิดจากตัวอ่อนเข้าไปฝังตัวอยู่ในผนังมดลูก ทำให้มีเลือดไหลออกมาเล็กน้อย ซึ่งเป็นอาการปกติที่พบได้บ่อย ยกเว้นว่าในช่วงที่มีเลือดออกว่าที่คุณแม่มีอาการปวดเกร็งร่วมด้วย ซึ่งเป็นสัญญาณอันตราย แนะนำให้เข้าพบแพทย์ทันที

4. คัดเต้านม

อาการแรก ๆ ที่ว่าที่คุณแม่จะรู้สึกได้เลย บางคนรู้สึกเสียวแปลบ ๆ ที่เต้านม หรือมีอาการคัดเต้า หรือเต้านมขยาย ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดขึ้นแค่เพียงชั่วคราวแล้วอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 3 เดือน

5. คลื่นไส้ แพ้ท้อง

อาการที่พบได้บ่อยของการตั้งครรภ์ ทั้งอาการคลื่นไส้พะอืดพะอม เวียนหัว อาเจียน เบื่ออาหาร โดยมักแสดงอาการในตอนเช้า ซึ่งอาการเหล่านี้จะดีขึ้นเมื่อตั้งครรภ์ได้ 12 สัปดาห์ แล้วอาจกลับมาเป็นอีกครั้งเมื่อตั้งครรภ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 32 ของการตั้งครรภ์

6. อ่อนเพลียได้ง่าย

เมื่อในร่างกายมีตัวอ่อนเกิดขึ้นมา ร่างกายของผู้หญิงก็จะผลิตฮอร์โมนเพิ่มขึ้น รวมถึงอวัยวะต่าง ๆ อย่างหัวใจ และปอดก็ทำงานหนักขึ้นไปด้วย เพราะต้องบำรุงร่างกายของลูกน้อย ทำให้ว่าที่คุณแม่รู้สึกอ่อนเพลียอยู่บ่อย ๆ

7. มีอารมณ์แปรปรวน

หลายครั้งที่ว่าที่คุณแม่จะรู้สึกหงุดหงิด คนท้องอารมณ์แปรปรวนขึ้น ๆ ลง ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายที่เตรียมพร้อมรับเจ้าตัวเล็ก

8. จมูกไวต่อกลิ่น

คนท้องมักมีจมูกที่ไวต่อกลิ่นมากกว่าคนปกติ เพราะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอนโดรเจนที่ทำให้ว่าที่คุณแม่รับรู้ถึงกลิ่นได้ดียิ่งขึ้น

คราวนี้ทุกคนคงจะรู้กันแล้วว่าปล่อยในกี่วันถึงท้อง และปล่อยในแบบไหนถึงท้อง เพราะการมีเพศสัมพันธ์แบบปล่อยในในช่วงก่อนวันไข่ตก 1-2 วัน และช่วงวันที่มีไข่ตกพอดีจะช่วยเพิ่มโอกาสให้ท้องมากขึ้น ซึ่งว่าที่คุณแม่พอคุณแม่สามารถเลือกวันล๊อคเป้าเพื่อปั้มลูกน้อยได้เลย ในระหว่างนั้นก็อย่าไม่เครียดและพยายามหากิจกรรมที่ผ่อนคลายเข้าไว้ เพื่อรอต้อนรับสมาชิกใหม่ที่กำลังมาถึง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- 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 ผู้หญิงผ่าตัดคลอดทำหมันกี่วันหาย เตรียมตัวแบบไหนดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไร คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง

อ้างอิง:

1. นับวันไข่ตกอย่างไรไม่ให้พลาด, กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. นับวันตกไข่ให้เป๊ะ! ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
3. คุณผู้ชายเชื่อไม่มีตัวอสุจิ อสุจิไม่แข็งแรง มีบุตรได้ไหม, โรงพยาบาลนครธน
4. ครบเครื่องเรื่องคนอยากมีลูก โดยวิถีธรรมชาติและเทคโนโลยีเจริญพันธุ์สำหรับผู้มีบุตรยาก, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ทำที่ผู้ชายชอบ และวิธีกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ, hellokhunmor
6. 18 อาการคนท้องเริ่มแรก ข้อสังเกต วิธียืนยันการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเมดพาร์ค

7. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
อ้างอิง ณ วันที่ 11 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้