

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ช่วงไข่สุกคืออะไร? ไข่ตกหรือไข่สุก ช่วงไหนเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์

ส.ค. 27, 2025

9 นาที

ไข่สุกเป็นขั้นตอนสำคัญที่เกิดขึ้นในรอบการมีประจำเดือน การเข้าใจช่วงไข่สุกและความแตกต่างระหว่างไข่ตกกับไข่สุกมีบทบาทสำคัญในการวางแผนการตั้งครรภ์ การเรียนรู้ถึงอาการและวิธีคำนวณช่วงไข่สุกจะช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

- ช่วงไข่สุก คือช่วงที่ผู้หญิงมีโอกาสตั้งครรภ์ได้มากที่สุด โดยจะเริ่มตั้งแต่ 6 วันก่อนวันไข่ตก ไปจนถึงวันไข่ตก ซึ่งเป็นช่วงที่ไข่สุกและพร้อมสำหรับการปฏิสนธิในช่วงนี้ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน Follicle Stimulating Hormone (FSH) และ ฮอร์โมน Luteinizing Hormone (LH) เพื่อกระตุ้นให้ไข่เจริญเติบโตและตกไข่ออกมาเมื่อไข่ตกแล้ว จะสามารถปฏิสนธิได้ภายใน 12 – 24 ชั่วโมงเท่านั้น ทั้งนี้ ช่วงไข่สุกของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ รอบเดือน ความเครียด และสุขภาพโดยรวม
- การรู้ความแตกต่างระหว่างไข่ตกและไข่สุก จะช่วยวางแผนตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไข่ตกคือช่วงที่ไข่หลุดออกจากรังไข่ โดยมีฮอร์โมน LH (Luteinizing Hormone) ทำหน้าที่กระตุ้นให้ไข่ตก ซึ่งมักเกิดขึ้นช่วงกลางรอบเดือน ส่วนไข่สุก คือช่วงที่ไข่เจริญเติบโตเต็มที่และพร้อมสำหรับการปฏิสนธิ ซึ่งกินเวลาตั้งแต่ 6 วันก่อนวันไข่ตกไปจนถึงวันไข่ตก
- ในช่วงไข่สุกร่างกายมักแสดงสัญญาณบางอย่าง เช่น อ่อนเพลีย มีร่างกายสูงขึ้น มีเมือกใสในช่องคลอด เจ็บท้องน้อยข้างเดียว หรือคัดเต้านม ผู้หญิงบางคนอาจมีอาการทางเพศเพิ่มขึ้นและผิวดูเปล่งปลั่ง การสังเกตอาการเหล่านี้ช่วยให้คาดคะเนช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์ได้ดียิ่งขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ช่วงไข่สุกคืออะไร?
- ไข่ตกและไข่สุกต่างกันอย่างไร?
- อาการช่วงไข่สุกที่ควรรู้

- วิธีคำนวณช่วงไข่สุก
- ความสำคัญของการเข้าใจช่วงไข่สุก

ช่วงไข่สุกคืออะไร?

ช่วงไข่สุกคือระยะเวลาก่อนและในวันไข่ตก ซึ่งเป็นช่วงที่ไข่ถูกปล่อยจากรังไข่เข้าสู่ท่อนำไข่เพื่อรอการปฏิสนธิ ช่วงนี้เป็นช่วงที่มีโอกาสตั้งครรภ์สูง โดยปกติจะกินเวลาประมาณ 6 วันในแต่ละรอบเดือน กระบวนการนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เมื่อระดับฮอร์โมน FSH (Follicle-Stimulating Hormone) และ LH (Luteinizing Hormone) เพิ่มขึ้น จะกระตุ้นให้ไข่ในรังไข่เจริญเติบโต และกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เมื่อถึงช่วงกลางรอบเดือน ระดับฮอร์โมน FSH และ LH จะสูงสุด ส่งผลให้ไข่ที่เจริญเต็มที่ปล่อยออกจากรังไข่เข้าสู่ท่อนำไข่ พร้อมสำหรับการปฏิสนธิ หลังจากไข่ตก ไข่สามารถปฏิสนธิได้ภายใน 12 - 24 ชั่วโมง ก่อนจะสลายไปหากไม่มีการปฏิสนธิ ส่วนอสุจิสามารถอยู่ในร่างกายผู้หญิงได้นานสูงสุด 5 วัน ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงไข่สุกจะเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์

อย่างไรก็ตาม ช่วงไข่สุกของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความสม่ำเสมอของรอบเดือน ความเครียด โภชนาการ และปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (Polycystic Ovary Syndrome : PCOS) ที่อาจส่งผลต่อการตกไข่ การเข้าใจช่วงไข่สุกจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการวางแผนตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม



ไข่ตกและไข่สุกต่างกันอย่างไร?

การเข้าใจความแตกต่างระหว่าง “ไข่ตก” และ “ไข่สุก” เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้วางแผนตั้งครรภ์ เพราะการตกไข่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวต่อรอบเดือน การรู้ช่วงเวลาที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้มากขึ้น

ความหมายของ "ไข่ตก" และ "ไข่สุก"

- **ไข่ตก (Ovulation)** คือกระบวนการที่ไข่สุกเต็มที่ถูกปล่อยจากรังไข่เข้าสู่ท่อนำไข่ โดยฮอร์โมน LH (Luteinizing Hormone) จะพุ่งสูงในช่วงกลางรอบเดือนเพื่อกระตุ้นการตกไข่
- **ไข่สุก (Fertile Egg)** หมายถึงช่วงเวลาไข่ที่ตกออกมาพร้อมสำหรับการปฏิสนธิ โดยไข่จะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 12 - 24 ชั่วโมง หากไม่มีอสุจิเข้ามาผสม ไข่ก็จะสลายไป

ตัวอย่างการคำนวณวันไข่ตก

- รอบเดือน 28 วัน: ไข่ตกประมาณวันที่ 14 ของรอบเดือน
- รอบเดือน 30 วัน: ไข่ตกประมาณวันที่ 16 ของรอบเดือน

เช่น หากรอบเดือนเริ่มวันที่ 8 ธันวาคม และมีรอบเดือน 30 วัน วันไข่ตกคือวันที่ 23 ธันวาคม นับจากวันแรกของรอบเดือน

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการมีเพศสัมพันธ์

ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 2 วันก่อนและหลังวันไข่ตก เพื่อเพิ่มโอกาสในการปฏิสนธิ เนื่องจากอสุจิอยู่ในร่างกายได้นาน 5 วัน ส่วนไข่จะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 12 - 24 ชั่วโมง หากไม่มีอสุจิเข้ามาผสม ไข่ก็จะสลายไป ดังนั้นการวางแผนช่วงเวลาที่เหมาะสมจึงเป็นหัวใจสำคัญของการตั้งครรภ์

อาการช่วงไข่สุกที่ควรรู้

ช่วงไข่สุกเป็นช่วงเวลาที่ไข่พร้อมสำหรับการปฏิสนธิ ร่างกายจะมีสัญญาณบางอย่างที่สามารถสังเกตได้ การรู้จักและเข้าใจสัญญาณเหล่านี้จะช่วยให้คุณหาช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์ได้ดีขึ้น โดยสัญญาณที่มักเกิดขึ้นในช่วงไข่สุก ได้แก่

1. **เมือกใสในช่องคลอดเพิ่มขึ้น** ช่วงที่ไข่สุก ร่างกายจะหลั่งเมือกในช่องคลอดมากขึ้น โดยเมือกจะมีลักษณะใส ยืดหยุ่นคล้ายไข่ขาวดิบ ไม่มีสีหรือกลิ่นผิดปกติ เมือกชนิดนี้ช่วยให้สperm เคลื่อนที่ผ่านปากมดลูกไปยังมดลูกได้ง่าย โดยปริมาณจะมากที่สุดในวันไข่ตก จากนั้นจะค่อย ๆ ลดลงและมีลักษณะข้นขึ้น
2. **ปวดท้องน้อยข้างเดียว** เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์ เพื่อเตรียมพร้อม

- สำหรับการฝังตัวของตัวอ่อน
3. **คัด หรือเจ็บเต้านม** ในช่วงนี้ผู้หญิงบางคนอาจรู้สึกเจ็บ คัด หรือตึงหน้าอก ซึ่งเกิดจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนในร่างกาย
 4. **อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลง** หลังไข่ตก อุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้นเล็กน้อย อยู่ในช่วงประมาณ 36.4 - 37 องศาเซลเซียส เนื่องจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น หากวัดอุณหภูมิร่างกายทุกเช้าในเวลาเดียวกันอย่างสม่ำเสมอ ติดต่อกัน 2 - 3 เดือน จะช่วยให้คาดคะเนช่วงไข่สุกของร่างกายได้ชัดเจนมากขึ้น
 5. **อารมณ์ทางเพศเพิ่มขึ้น** ในช่วงไข่ตก ระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงทำให้ผู้หญิงมีอารมณ์ทางเพศสูงขึ้น นอกจากนี้ ยังส่งผลให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูนี้น่ามีนวลมากขึ้น
 6. **ปากมดลูกเปลี่ยนตำแหน่ง** เมื่อเข้าสู่ช่วงไข่ตก ปากมดลูกจะขยับสูงขึ้นและนุ่มกว่าปกติ

วิธีคำนวณช่วงไข่สุก

การทราบช่วงเวลาไข่สุกหรือวันไข่ตกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่วางแผนการตั้งครรภ์ เพราะช่วยเพิ่มโอกาสในการปฏิสนธิได้มากขึ้น วิธีคำนวณวันไข่ตกจะแตกต่างกันไปตามความสม่ำเสมอของรอบเดือนของแต่ละบุคคล

สำหรับผู้ที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอ

หากมีรอบเดือนสม่ำเสมอประมาณ 28 วัน สามารถคำนวณวันไข่ตกได้ค่อนข้างชัดเจน โดยให้นับวันแรกที่ประจำเดือนเป็นวันที่ 1 และไข่จะตกประมาณวันที่ 14 ของรอบเดือน หากต้องการมีลูก ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1-2 วันก่อนวันไข่ตก เพื่อให้มีโอกาสปฏิสนธิได้ตรงเวลา

สำหรับผู้ที่มีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ

การคำนวณวันไข่ตกอาจทำได้ยากขึ้นในกรณีที่รอบเดือนมาไม่แน่นอน การใช้ชุดตรวจการตกไข่จึงเป็นวิธีที่ช่วยให้คาดคะเนช่วงตกไข่ได้ดีกว่าการนับวันด้วยตัวเอง ชุดตรวจนี้ทำงานคล้ายกับที่ตรวจครรภ์ ใช้ปัสสาวะเพื่อตรวจหาระดับฮอร์โมน LH (Luteinizing Hormone) ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตกไข่

วิธีใช้ชุดตรวจการตกไข่

- ควรเริ่มตรวจหลังจากมีประจำเดือนประมาณ 10 - 12 วัน
- แนะนำให้ตรวจในช่วง 13.00 - 20.00 น. เนื่องจากระดับฮอร์โมน LH ในปัสสาวะจะเข้มข้นที่สุด
- การใช้งานจะแตกต่างกันไปตามประเภทของชุดตรวจ ซึ่งมี 3 แบบ ได้แก่
 1. แบบจุ่ม (Strip): จุ่มแถบทดสอบลงในปัสสาวะ รอ 5 นาทีแล้วอ่านผล
 2. แบบหยด (Cassette): ใช้หลอดหยดปัสสาวะลงบนอุปกรณ์ทดสอบ 3 - 4 หยด รอ 5 นาทีแล้วอ่านผล
 3. แบบปัสสาวะผ่าน (Midstream): ปัสสาวะลงบนแถบทดสอบโดยตรงนาน 7 - 10 วินาที รอ 5 นาทีแล้วอ่านผล

การอ่านผลชุดตรวจการตกไข่

หากแถบอ่านผลขึ้น 2 ชีตโดยที่ขีดทดสอบเข้มเท่ากับหรือเข้มกว่าขีดควบคุม แสดงว่าระดับฮอร์โมน LH กำลังสูง และมีแนวโน้มว่าไข่จะตกภายใน 12 – 24 ชั่วโมง แต่ถ้าขึ้นเพียง 1 ชีตหรือขีดที่สองจางกว่ามาก แสดงว่ายังไม่ถึงช่วงตกไข่

ข้อดี ข้อเสียของวิธีคำนวณช่วงไข่สุกในแบบต่าง ๆ

วิธีคำนวณช่วงไข่สุก	ข้อดี	ข้อเสีย
คำนวณจากรอบเดือน	- ไม่เสียค่าใช้จ่าย - เหมาะสำหรับผู้ที่มียารอบเดือนสม่ำเสมอ	- ไม่แม่นยำสำหรับผู้ที่มีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ
ชุดตรวจไข่ตก	- แม่นยำกว่าวิธีคำนวณ - ใช้ได้แม้รอบเดือนไม่สม่ำเสมอ	- มีค่าใช้จ่าย - ต้องใช้ติดต่อกันหลายวัน
วัดอุณหภูมิร่างกาย	- ใช้ได้กับทุกคน - ไม่มีค่าใช้จ่าย	- ต้องวัดอุณหภูมิทุกเช้า

การเลือกวิธีที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของรอบเดือนและความสะดวกของแต่ละบุคคล หากมีข้อสงสัย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

ความสำคัญของการเข้าใจช่วงไข่สุก

การเข้าใจช่วงไข่สุกมีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งสำหรับผู้ที่ต้องการตั้งครรภ์และผู้ที่ต้องการป้องกันการตั้งครรภ์โดยวิธีธรรมชาติ

สำหรับผู้ที่ต้องการตั้งครรภ์

- **เพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์:** การรู้ช่วงไข่สุกช่วยให้สามารถวางแผนมีเพศสัมพันธ์ในเวลาที่เหมาะสม ซึ่งเพิ่มโอกาสในการปฏิสนธิ

สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการตั้งครรภ์

- **คุมกำเนิดแบบธรรมชาติ:** การทราบช่วงไข่สุกช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีโอกาสตั้งครรภ์สูง หรือใช้วิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- **ลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ:** การเข้าใจเกี่ยวกับรอบเดือนและช่วงไข่สุกช่วยลดโอกาสในการตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผน

ผลกระทบของการไม่เข้าใจช่วงไข่สุก:

- **พลาดโอกาสในการตั้งครรภ์:** สำหรับผู้ที่พยายามมีลูก การไม่รู้ช่วงไข่สุกอาจทำให้พลาดโอกาสที่ดีที่สุดในการปฏิสนธิ
- **เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ:** สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการตั้งครรภ์ การไม่รู้ช่วงไข่สุกอาจเพิ่มความเสี่ยงในการตั้งครรภ์โดยไม่ได้อวางแผน

การดูแลตัวเองเพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติ

การตั้งครรภ์ตามธรรมชาติไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การคำนวณวันไข่ตกเท่านั้น แต่การดูแลตัวเองในด้านต่าง ๆ ก็มีส่วนช่วยเพิ่มโอกาสให้ตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น เช่น การปรับพฤติกรรมการกิน การจัดการความเครียด และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์ ซึ่งปัจจัยที่ควรใส่ใจมีดังนี้

1. เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

- รับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ เพื่อบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ทั้งชายและหญิง
- ผักใบเขียว เช่น ตำลึง ผักโขม อุดมไปด้วยโฟเลตและวิตามินบี ช่วยส่งเสริมการตกไข่และทำให้สุขภาพแข็งแรง
- ธัญพืชและถั่ว เช่น ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง ช่วยบำรุงมดลูกและเพิ่มคุณภาพของไข่
- อาหารที่มีเบต้าแคโรทีน แมงกานีส และสังกะสี เช่น แครอท แอปริคอต เพื่อช่วยให้ฮอร์โมนทำงานสมดุล

2. ผ่อนคลาย ลดความเครียด

- ความเครียดอาจรบกวนการทำงานของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ส่งผลให้รอบเดือนแปรปรวนและไข่เจริญเติบโตได้ไม่สมบูรณ์
- ทำจิตใจให้สบาย ไม่กดดันตัวเองและคนรัก หากิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย

3. หลีกเลี่ยงสารที่ส่งผลเสียต่อระบบสืบพันธุ์

- งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และบุหรี่ เพราะมีผลทำให้ฮอร์โมนผิดปกติ ส่งผลให้ปริมาณและคุณภาพของอสุจิลดลง และขัดขวางกระบวนการตกไข่

การรู้ช่วงวันไข่ตกเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มีโอกาสพร้อมมากที่สุดสำหรับการปฏิสนธิ อย่างไรก็ตาม หากมีการพยายามตั้งครรภ์มาได้ระยะหนึ่งแล้วยังไม่ประสบผลสำเร็จ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประเมินสุขภาพโดยรวมและรับคำแนะนำหรือแนวทางการดูแลที่เหมาะสมต่อไป

บทความอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 10 อาการคนท้องเริ่มแรก พร้อมอาการเตือนคนเริ่มท้องระยะแรก
- อาการคนท้องไม่รู้ตัว สังเกตได้อย่างไร พร้อมวิธีตรวจครรภ์
- ท้องไตรมาสแรก คุณแม่ควรดูแลตัวเองในระยะตั้งครรภ์อย่างไร
- วิธีดูลักษณะท้องของคนท้อง ดูยังไงว่าท้องหรือพุง มองออกเลยไหม
- ท้อง 1 สัปดาห์ ตรวจเจอไหม สัญญาณเตือนว่าท้อง 1 สัปดาห์
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง

อ้างอิง :

1. ช่วงไข่สุกคือ ตอนไหน ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้อย่างไร , แพทย์หญิงรัชตภา นาเวศภูติกร hellokhunmor
2. สำนวณโลกฮอว์โมน การทำงานร่วมกันของฮอว์โมนอีส์โทรเจนและโพรเจนเทอโรน , คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. นับวันไข่ตกอย่างไรไม่ให้พลาด , กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. ประจำเดือนมาไม่ปกติ อ้วนง่าย สัญญาณร้ายของภาวะ “ถุงน้ำรังไข่หลายใบ” , โรงพยาบาลนครธน
5. นับวันตกไข่ นับอย่างไรกันแน่ , โรงพยาบาลวิภาวดี
6. วิธีการนับวันตกไข่ สิ่งสำคัญของคุณแม่มือใหม่ , โรงพยาบาลบางปะกอก
7. มาฝึกดูวันไข่ตกกันเถอะ , โรงพยาบาลวิภาวดี
8. การนับวันปลอดภัยในรอบเดือน , สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. 9 อาหาร(เสริม) คนอยากมีลูก , โรงพยาบาลสมิติเวช
10. มีลูกยาก อยู่ๆท้องต้องทำยังไง เคล็ดลับ(ไม่)ลับสำหรับคู่รักที่อยากมีลูก , โรงพยาบาลนครธน
11. การเตรียมตัวตั้งครรภ์ของคุณแม่ยุคดิจิทัลที่อยากมีลูก , โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 3 เมษายน 2568

แชร์ตอนนี้