

วิธีการนับวันไข่ตก

นายแพทย์สุรชัย เดชอาคม

ในปัจจุบันคู่สมรสบางคู่อาจต้องแยกกันทำงานคนละจังหวัด ทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ลดลงเนื่องจากมีเพศสัมพันธ์ไม่ตรงกับช่วงเวลาตกไข่ของฝ่ายหญิง วิธีการนับวันไข่ตกแล้วมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลานั้น (Timing intercourse) เป็นวิธีแก้ไขเบื้องต้นที่เหมาะสมกับคู่สมรสกลุ่มนี้ที่จะสามารถนำไปปรับใช้ได้เองเบื้องต้นก่อนมาปรึกษาแพทย์

โดยปกติแล้วในแต่ละเดือนนั้นจะมีช่วงเวลาเหมาะสมที่ฝ่ายหญิงสามารถตั้งครรภ์ได้ คือช่วงเวลาไข่ตก ซึ่งจะอยู่ได้ประมาณ ๔๘ ชั่วโมง การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าวเท่านั้นถึงจะสามารถทำให้ตั้งครรภ์ได้ หากไปมีเพศสัมพันธ์กันช่วงอื่นก็ไม่สามารถทำให้ตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นการรู้ช่วงวันที่ตกไข่จะสำคัญมากสำหรับคนที่อยากมีลูก

ก่อนอื่นสำหรับการนับวันไข่ตกจะเหมาะสมกับฝ่ายหญิงที่มีรอบประจำเดือนสม่ำเสมอ คือ ทุก ๒๑-๓๕ วัน หาก รอบประจำเดือนมากหรือน้อยกว่านี้จะไม่เหมาะสมกับวิธีการนับวันไข่ตก โดยวิธีนับจะเริ่มจากการดูว่ารอบประจำเดือนโดยเฉลี่ยย้อนหลังประมาณ ๒-๓ เดือนก่อนห่างกันกี่วัน ส่วนใหญ่ในวัยเจริญพันธุ์แต่ละรอบประจำเดือนจะห่างกันประมาณ ๒๘ วัน เราจะเอา ๑๔ ไปลบออกจากระยะห่างของแต่ละรอบเดือน เราจะได้วันที่ไข่ตกในกรณีนี้คือวันที่ ๑๔ ของรอบเดือน ดังนั้นช่วงเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์กัน คือตั้งแต่ก่อนไข่ตก ๓ วัน จนถึงหลังไข่ตก ๓ วัน โดยในช่วงนี้จะแนะนำให้มีเพศสัมพันธ์กันวันเว้นวัน วิธีมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ไข่ตกนี้จะมีประโยชน์มากในกรณีที่สามีและภรรยาทำงานอยู่คนละที่ จะได้เตรียมการหาเวลาว่างมาเจอกันในวันที่ไข่ตก และวิธีนี้จะช่วยให้คู่สมรสที่ปกติมีโอกาสมีบุตรได้ประมาณ ๓๐% ใน ๖ เดือน และ ๘๐-๙๐% ใน ๑ ปี หากว่าทำตามคำแนะนำนี้แล้วยังไม่ตั้งครรภ์ใน ๑ ปี ควรต้องปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการไม่มีบุตรและวางแผนการรักษาต่อไป

ขอตัวอย่างประกอบเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจวิธีการนับวันไข่ตก ดังนี้

ฝ่ายหญิงอายุ ๒๕ ปี ประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุกเดือน เดือน มิถุนายน ประจำเดือนมาวันที่ ๑๕-๑๘ มิถุนายน เดือนกรกฎาคมมาวันที่ ๑๔-๑๗ กรกฎาคม

ขั้นที่ ๑ เราจะนับระยะห่างของแต่ละรอบเดือนจากวันแรกของแต่ละรอบเดือน ในตัวอย่างถ้านับตามปฏิทินจะห่างกัน ๓๐ วัน (ผู้อ่านลองเปิดปฏิทินนับตามดู)

ขั้นที่ ๒ จากนั้นเราจะเอา ๑๔ ไปลบจาก ๓๐ ได้เท่ากับ ๑๖ จะได้วันที่ไข่ตกโดยประมาณคือ วันที่ ๑๖ ของรอบประจำเดือน

ขั้นที่ ๓ เราจะหาวันที่ไข่ตกของรอบเดือน พฤศจิกายน โดยนับจากวันแรกของประจำเดือนไป ๑๖ วัน กรณีนี้จะเริ่มนับจาก ๑๔ กรกฎาคม ไป ๑๖ วัน ดังนั้นวันไข่ตกจะเป็นวันที่ ๓๐ กรกฎาคม

ขั้นที่ ๔ หาวันที่ต้องมีเพศสัมพันธ์ คือ ก่อนไข่ตก ๓ วัน และหลังไข่ตก ๓ วัน ตามตัวอย่างจะเป็นช่วงวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์วันเว้นวันในช่วงเวลาดังกล่าวจะมีโอกาสตั้งครรภ์สูงที่สุดในรอบเดือน

หวังว่าบทความนี้จะมีประโยชน์สำหรับคู่สมรสใหม่ที่อยากมีบุตรนะครับ