

อยากให้การเกิด

มีคุณภาพทำยังไงดี





ไม่เครียด ความเครียดเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้มีลูกยาก เพราะฮอร์โมนจากความเครียดจะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ส่งผลให้เกิดภาวะไข่ไม่ตกทำให้ไข่เจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ อีกทั้งยังทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัวที่มดลูกได้ยากขึ้น



ร่างกายได้รับสารเคมีมากเกินไป ทั้งสารเคมีจากเครื่องสำอาง สิ่งแวดล้อม หรือการกินอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี สารโลหะหนัก อย่างตะกั่วที่สะสมในร่างกาย ย่อมส่งผลต่อการทำงานของรังไข่ ทำให้เซลล์สืบพันธุ์ทำงานผิดปกติ



กินอาหารไม่มีประโยชน์ การกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะส่งผลให้สารอาหารเข้าไปเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอมีผลต่อภาวะการมีบุตรยากด้วย ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่





ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากเกินไป การที่ร่างกายได้รับคาเฟอีนประมาณ 300 มิลลิกรัมต่อวันหรือเทียบเท่ากับ กาแฟซองเอง 3 ถ้วย จะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงที่จะมีลูกได้ยากขึ้น



ดื่มน้ำอัดลมบ่อย น้ำอัดลมไม่ได้มีประโยชน์ใดๆ กับร่างกาย ปริมาณน้ำตาลที่อยู่ในน้ำอัดลมมีแต่จะทำให้อ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก



ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การดื่มเหล้า เบียร์ หรือไวน์มากเกินไป ส่งผลให้โอกาสในการมีลูกลดลง เพราะจะทำให้ปริมาณของอสุจิไม่แข็งแรง



มีปัญหาน้ำหนักตัวเกิน จะทำให้ร่างกายปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมต่อการมีลูกได้ยากขึ้น เสี่ยงต่อการแท้งง่ายอีกด้วย

ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายแล้วยังกระตุ้นความรู้สึกลงทางเพศ และช่วยในการเจริญพันธุ์ มีความพร้อมในการมีลูกมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย



สูบบุหรี่เป็นประจำ เพราะในบุหรี่มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ฮอร์โมนผิดปกติ อสุจิมี่จำนวนลดลง อสุจิไม่มีคุณภาพ และยังเป็น การลดการตกไข่ของฝ่ายหญิง ลดประสิทธิภาพของมดลูกที่เป็นที่ฝังของตัวอ่อนอีกด้วย



อายุที่เพิ่มขึ้น ฮอร์โมนและความเปลี่ยนแปลงก็มากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะผู้หญิงที่อายุสามสิบขึ้นไปโอกาสในการมีลูกก็จะลดน้อยลงไปด้วย และยังเสี่ยงต่อการที่ลูกในท้องจะมีความผิดปกติมากขึ้น เช่น โรคดาวน์ซินโดรม โรคตับโต ม้ามโต โรคปากแห้งเพดานโหว่

ข้อมูลจาก พญ.ณิชนน ภาคย์ภิญโญ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์