

ความรู้เบื้องต้นเพื่อการดูแลตนเอง

# เรื่อง การมีบุตรยาก

เรื่อง การมีบุตรยาก



กองวางแผนครอบครัวและประชากร  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ความรู้

เบื้องต้น เพื่อการดูแลตนเอง

## เรื่อง การมีบุตรยาก

### การมีบุตรยาก คืออะไร

คือ การที่หญิง ชายที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์แต่งงานหรืออยู่ร่วมกันไม่น้อยกว่า 2 ปี มีเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอ โดยไม่ได้คุมกำเนิดด้วยวิธีใดๆ แต่ไม่สามารถมีบุตรได้

### ทำไมถึงมีบุตรยาก

การมีบุตรยากไม่ได้มีสาเหตุจากฝ่ายหญิงอย่างเดียว อาจมีสาเหตุที่เกิดได้จากฝ่ายหญิง หรือฝ่ายชาย

**ฝ่ายหญิง** เช่น มีความผิดปกติของปากช่องคลอด หรือ การทำหน้าที่บกพร่องของมดลูก ท่อนำไข่ หรือรังไข่

**ฝ่ายชาย** เช่น ตัวอสุจิน้อยหรือไม่มีเลย หรือตัวอสุจิไม่แข็งแรงสมบูรณ์

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุร่วมอื่นๆ ที่มีความสำคัญอีก คือ

### อายุ

ผู้หญิงจะมีความสามารถมีบุตรสูงสุด ระหว่างอายุ 21-30 ปี และลดลงหลังอายุ 30 ปี

ดังนั้น ผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ถ้าได้พยายามมีบุตรนาน 6 เดือน แล้วไม่ประสบผลสำเร็จ ควรปรึกษาแพทย์ สำหรับฝ่ายชายที่อายุมากกว่า 30 ปี ความสามารถที่จะทำให้ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์ก็จะมีโอกาสลดลงด้วยเช่นกัน

## ความถี่ของการร่วมเพศ

คู่สมรสควรมีการร่วมเพศอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อัตราการตั้งครรภ์ของฝ่ายหญิงจะสูงกว่าผู้ที่ร่วมเพศน้อยครั้งกว่านี้

ส่วนใหญ่แล้ว ชาย หญิงที่อยู่ร่วมกัน และมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ มักจะตั้งครรภ์ภายใน 2 ปี ถ้าหลังจากนี้แล้วคุณยังไม่ตั้งครรภ์และต้องการมีบุตร ควรปรึกษาแพทย์

## การตรวจหาสาเหตุ

ถ้าคุณเข้าข่ายการมีบุตรยาก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ มีงานวิจัยยืนยันว่า หญิง ชายที่มาปรึกษาเรื่องการมีบุตรยาก จำนวนไม่น้อยมีประวัติเคยติดเชื้อของระบบสืบพันธุ์

**ฝ่ายหญิง** เช่น การตรวจภายใน ตรวจมูกปากมดลูก ตรวจดูโพรงมดลูก ตรวจเลือด และอื่นๆ

**ฝ่ายชาย** ตรวจได้ง่ายกว่าฝ่ายหญิง โดยเอาน้ำอสุจิไปตรวจว่ามีตัวอสุจิ หรือไม่ ปริมาณมากน้อยเท่าใด ตัวอสุจิแข็งแรง และสมบูรณ์หรือไม่

เมื่อรู้สาเหตุแล้ว คู่สมรสรักษาตามลำดับขั้นตอนที่แพทย์แนะนำ **ที่สำคัญ** ควรตั้งใจจริง ต้องร่วมมือกัน มีความอดทนและยอมสละเวลาทั้งสามีและภรรยา เพราะบางคู่อาจต้องใช้เวลานาน





## ขั้นตอนการรักษา

**การรักษา** มีหลายวิธี จะแตกต่างกันในแต่ละคู่ตามสาเหตุของการมีบุตรยาก

บางคู่เพียงแต่ได้รับคำแนะนำไปปฏิบัติก็ตั้งครรภ์ได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย และถูกที่สุด

บางคู่ต้องใช้วิธีที่ยุ่งยากซับซ้อน และเสียค่าใช้จ่ายสูง และไม่สามารถตั้งครรภ์ได้แต่ก็มีบางคู่ที่ประสบผลสำเร็จ



## ข้อเตือนใจ

คู่สมรสทุกคู่ควรหลีกเลี่ยงอย่างไร

- มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อของระบบสืบพันธุ์
- เมื่อพบสาเหตุใด สาเหตุหนึ่งดังกล่าวข้างต้นที่ทำให้ท่านไม่มีบุตร ควรปรึกษาแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แต่ **เน้นๆ**



ขอรับ  
บริการและปรึกษา  
เรื่องการมีบุตรยาก

ได้ที่

โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขตต่างๆ

และโรงพยาบาลเอกชน

ท่านและคู่สมรสที่แต่งงาน  
มานานกว่า 2 ปีแล้วไม่มีบุตร  
เป็นเช่นนี้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

1. มีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ  
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



2. ไม่ได้คุมกำเนิดมาอย่างน้อย 2 ปี



3. อายุ 35 ปี ขึ้นไป และต้องการมีบุตร



หากท่านตอบว่า ใช่ 2 ข้อขึ้นไป กรุณาพบเจ้าหน้าที่  
สาธารณสุขหรือปรึกษาแพทย์

