"ขยันทำการบ้าน" หนทางสำหรับคนอยากท้อง

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2552

ภาพจาก www.coffeecoffeeandmorecoffee.com

วิจัยเผย ใครอยากมีลูกต้องหมั่นทำการบ้านทุกวัน สเปิร์มจึงจะแข็งแรง

ข่าวดีสำหรับสามี-ภรรยาที่อยากมีลูกแต่ยังไม่มีเสียที ไม่ว่าจะเป็นวิธีทางธรรมชาติหรืออาศัยเทคนิคด้านการแพทย์แล้วก็ตาม เพราะผลการศึกษาล่าสุดจากนักวิจัยชาวออสซี่เผยว่า วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้สามี-ภรรยาสมหวังเรื่องการมีลูกนั้น หากต้องการอาศัยวิธีทางธรรมชาติ การนับวันรอ หรือการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงคงไม่พออีกต่อไป แต่กลับต้องหมั่นมีเพศสัมพันธ์กันบ่อยๆด้วย เพราะสเปิร์มจะแข็งแรงมากขึ้น ซึ่งจะทำให้มีโอกาสในการตั้งท้องสูงกว่าเดิม

ทั้งนี้ จากการศึกษากลุ่มชายหนุ่มที่มีความผิดปรกติของ DNA จำนวน 118 ราย นักวิจัยพบว่า สเปิร์มของชายเหล่านี้ไม่แข็งแรงเท่าไหร่นัก ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการที่พวกเขาไม่ค่อยมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งวิธีที่จะทำให้สเปิร์มกลับมาแข็งแรงอีกครั้งคือ พวกเขาควรมีเพศสัมพันธ์กับภรรยาบ่อยๆ โดยระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ ทุกๆ 2-3 วันต่อสัปดาห์

ดร.เดวิด กรีนนิ่ง จากสถาบันเด็กหลอดแก้ว (ไอวีเอฟ) เผยว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับคำสั่งให้มีการหลั่งอสุจิทุกวัน โดยตลอด 7 วันในการทดลอง พบว่า 8 ใน 10 ของผู้ชายกลุ่มนี้ หรือประมาณ 12% มีค่าของสเปิร์มนั้นค่อนข้างต่ำ

ภาพจาก www.hobo-bonobo.com

อย่างไรก็ดี เมื่อเปรียบเทียบจำนวนสเปิร์มระหว่างผู้ชายทั่วไปกับคนที่มีปัญหา พบว่า จากปกติที่ผู้ชายจะมีสเปิร์มอยู่ 180 ล้านตัวนั้น หากถูกทำลายลงไป สเปิร์มจะลดลงเหลือเพียง 70 ล้านตัว ภายในอาทิตย์เดียวเท่านั้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้สามี-ภรรยาหลายคู่มีโอกาสสมหวังในเรื่องการมีบุตรลดลง

ดร.เดวิด เสริมว่า สเปิร์มจะแข็งแรงมากหลังจาก 7 วันผ่านไป โดยสเปิร์มนับล้านนี้ จะมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวสูงมาก
ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งจึงเป็นการเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์มากที่เดียว

ทั้งนี้ ดร.เดวิด อธิบายว่า การที่ผลวิจัยออกมาเช่นนี้ และทางทีมงานได้แนะนำให้คู่รักหมั่นมีเพศสัมพันธ์กันอยู่เสมอนั้น ไม่ได้หมายความว่า ในภารกิจแต่ละครั้งนั้นต้องใช้เวลานานมากเป็นพิเศษ เพราะถ้าใช้เวลานานจนเกินไป "เวลา"จะกลายเป็นตัวแปรที่ทำลายสเปิร์มเสียเอง

"คนที่อยากมีลูก ควรมีเพศสัมพันธ์ทุกวัน หรือทิ้งช่วงห่างเพียง 2-3 วันเท่านั้น ซึ่งควรเป็นช่วงเวลาที่ผู้หญิงไข่ตกด้วย"

อย่างไรก็ตาม ดร.เดวิดได้ทิ้งท้ายว่า นอกเหนือจากความสมบูรณ์ของร่างกายแล้ว ทั้งผู้หญิงและผู้ชายก็ควรมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย อย่ามัวแต่วิตกกังวลมากจนเกินไป เพราะความเครียดและจิตใจที่ออนแอนั้น เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่หลายคนไม่สมหวังในเรื่องการมีลูกเสียที

เรียบเรียงจาก บีบีซี นิวส์

http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9520000132121