

เยื่อบุโพรงมดลูกที่ดี ปัจจัยสำคัญต่อการตั้งครรภ์ของการทำ “อิกซี่”



ศูนย์ : ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อการมีบุตร

บทความโดยแพทย์ : พญ. นิสารัตน์ สุนทรภา

หนึ่งในกระบวนการสำคัญของขั้นตอนการทำอิกซี่ (ICSI) คือ การเตรียมเยื่อบุโพรงมดลูกให้ดีขึ้นก่อนย้ายตัวอ่อน หากเยื่อบุโพรงมดลูก หรือผนังมดลูก พรอมเหมาะสำหรับการตั้งครรภ์ โอกาสฝังตัวของตัวอ่อนก็จะมากขึ้น แนนอนโอกาสตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นด้วย โดยเยื่อบุโพรงมดลูกที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของตัวอ่อน จะต้องมีความหนา 8-12 มิลลิเมตร และเรียงตัวเป็นสามชั้น หากต้องการให้เยื่อบุโพรงมดลูกเหมาะสม ต้องเริ่มต้นจากฮอร์โมนที่สมดุลซึ่งต้องอาศัยการดูแลสุขภาพ และการบำรุงที่ดี

การเตรียมพร้อมเยื่อบุโพรงมดลูกก่อนย้ายตัวอ่อน

การเตรียมพร้อมเยื่อบุโพรงมดลูก ก่อนย้ายตัวอ่อนเข้าสู่โพรงมดลูกนั้น มีการเตรียมตัวและขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ปรีกษาแพทย์เพื่อทำการตรวจร่างกาย อัลตราซาวด์เพื่อตรวจสภาพผนังมดลูก มดลูก รังไข่
2. ควรมาพบแพทย์ในวันที่ 2-3 ของการมีประจำเดือน เพื่อประเมินโพรงมดลูก และวางแผนการเตรียมเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งจะมี 2 แบบ ได้แก่
 - **แบบรอบธรรมชาติ**
ในสตรีที่มีการตกไข่เป็นปกติจะสามารถเตรียมเยื่อบุโพรงมดลูกแบบธรรมชาติได้โดยการใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) จากไข่ในรังไข่กระตุ้นให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัว ไม่มีการใช้ยาฮอร์โมนจากภายนอก ข้อดีคือ ใช้นานพอ ข้อเสียคือ ต้องมีการนัดตรวจเลือด อัลตราซาวด์บ่อยเพื่อหาวันที่ไข่ตก หากรอบที่เตรียมนั้นไข่โตไม่ดี อาจจะต้องถูกยกเลิกได้
 - **แบบการใช้ยาฮอร์โมน** เป็นการใช้ยาฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) จากภายนอก เช่น ชนิดรับประทาน ทา แปะ กระตุ้นให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัว เมื่อความหนาเหมาะสมจะเริ่มใช้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ชนิดยาสอดหรือเจลทาของคลอด เพื่อเปลี่ยนโครงสร้างของเยื่อบุโพรงมดลูกให้พร้อมรับตัวอ่อน
3. แพทย์จะนัดติดตามอาการประมาณ 10-14 วัน
หลังจากนั้นจะตรวจด้วยการอัลตราซาวด์และตรวจวิเคราะห์ผลฮอร์โมนในร่างกาย
 - กรณีที่เยื่อบุโพรงมดลูกยังไม่เหมาะสมต่อการย้ายตัวอ่อนเข้าสู่โพรงมดลูก แพทย์จะให้ปรับขนาดยาฮอร์โมนแล้วนัดมาติดตามอาการอีกครั้ง
 - กรณีที่เยื่อบุโพรงมดลูกเหมาะสมแก่การย้ายตัวอ่อนแล้ว แพทย์จะมีคำสั่งการรักษาโดยมีทั้งยารับประทานและยาที่สอดทางช่องคลอด เพื่อเตรียมเยื่อบุโพรงมดลูกจนถึงวันที่ย้ายตัวอ่อน 5 วัน
4. หลังจากนั้นแพทย์จะนัดวันและเวลาในการย้ายตัวอ่อนอีกครั้ง

เตรียมพร้อมร่างกาย ให้มดลูกแข็งแรง

การทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เพียงแต่การพึ่งยาฮอร์โมนเท่านั้น

คุณผู้หญิงจะต้องเตรียมร่างกายและระบบเจริญพันธุ์ให้สมบูรณ์ที่สุดเป็นอีกตัวช่วยที่จะเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ ดังนี้

1. ใส่ใจเรื่องของการเลือกอาหารให้มากเป็นพิเศษ ควรทานอาหารให้ตรงเวลา ครบ 5 หมู่และเลือกให้หลากหลาย โดยเน้นผักผลไม้ โปรตีนจากสัตว์ (เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน) หรือโปรตีนจากพืช (ถั่ว) ลดน้ำตาล
2. ลดความเครียด ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้การตั้งครรภ์มีความสำเร็จที่น้อยลง เพราะเมื่อร่างกายเกิดภาวะเครียด การทำงานของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายโดยเฉพาะฮอร์โมนระบบเจริญพันธุ์ทำงานผิดปกติลดลง
3. รักษาน้ำหนักให้เหมาะสม น้ำหนักตัวที่มาก หรือน้อยเกินไปจะส่งผลโดยตรงต่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนทำงานผิดปกติ
4. วิตามินบำรุง บางครั้งการทานอาหาร ก็ไม่สามารถเสริมวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายได้ทั้งหมด ดังนั้นการทานวิตามินบำรุง สามารถช่วยให้อาหารได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนได้ แต่ก่อนที่จะทานวิตามินบำรุง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทาน หรือเลือกวิตามินและอาหารเสริมที่ได้รับการรับรองของแพทย์

มีแหล่งที่มาที่ตรวจสอบได้เท่านั้น

เพราะโพรงมดลูกเปรียบเสมือนบ้านของตัวอ่อน ถ้ามีปัจจัยที่ทำให้เยื่อโพรงมดลูก หรือโพรงมดลูกมีปัญหา อาจทำให้ตัวอ่อนไม่ฝังตัว หรือถ้าฝังตัวได้ก็อาจไม่สามารถเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ เช่นนั้นการเตรียมพร้อมเยื่อโพรงมดลูกจึงมีความสำคัญที่จะช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์