



คุณแม่ท้อง 1 เดือน อายุครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ

ภาษา

คุณแม่ท้อง 1 เดือน อายุครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 16, 2024

9 นาที

คุณแม่ท้อง 1 เดือน คงเกิดหลากหลายความรู้สึก ทั้งยินดี ตื่นเต้น และตกใจ เมื่อรับรู้ว่ามีเจ้าตัวน้อยอยู่ในท้อง การดูแลสุขภาพตอนตั้งครรภ์ 1 เดือนนี้มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นช่วงที่ตัวอ่อนเพิ่งเริ่มเติบโต แล้วคุณแม่ควรเตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้การตั้งครรภ์นี้ปลอดภัย ลูกในท้องเติบโตอย่างแข็งแรง

สรุป

- หากรู้สึกเบื่ออาหาร ประจำเดือนขาด อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะบ่อย มีเลือดออกเล็กน้อย อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณบ่งบอกว่า คุณแม่กำลังตั้งครรภ์
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม และไม่ควรซื้อวิตามินบำรุงครรภ์มากินเอง ควรทานวิตามินภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น
- ทารกในครรภ์ 1 เดือน จะมีขนาดเท่าเมล็ดส้ม ความยาวเพียง 6 มิลลิเมตร

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณแม่ท้อง 1 เดือน
- ตรวจครรภ์อย่างไรให้ทราบผลแน่ชัด
- ตั้งครรภ์ 1 เดือน ขนาดทารกในครรภ์เท่าเมล็ดส้ม
- สิ่งที่ต้องหยุดทำทันที เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ 1 เดือน
- อาหารที่คุณแม่ท้อง 1 เดือน ควรเริ่มรับประทาน
- การดูแลตัวเองของคุณแม่ท้อง 1 เดือน
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน สามารถเริ่มทานวิตามินบำรุงครรภ์ได้เลยหรือไม่
- อย่าลืมนอนพักผ่อนกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณแม่ท้อง 1 เดือน

เมื่อคุณแม่ท้อง 1 เดือน หรือ ท้อง 4 สัปดาห์ อาจมีอาการบางอย่างแสดงออกมา ให้รับรู้ได้ว่าคุณกำลังตั้งครรภ์ 1 เดือน ซึ่งบางอาการของคุณแม่จะคล้ายกับอาการก่อนมีประจำเดือน สำหรับสัญญาณที่บ่งบอกว่ากำลังจะกลายเป็นคุณแม่มีมือใหม่ มีดังนี้

- **ประจำเดือนไม่มา:** หากประจำเดือนขาดไป มีความเป็นไปได้ว่า กำลังตั้งครรภ์ โดยเฉพาะคนที่ประจำเดือนมาอย่างสม่ำเสมอ ไม่เคยคลาดเคลื่อน หากรอบเดือนไม่มาตามปกติ ควรรอให้เลยช่วงที่มีประจำเดือนไปก่อนสัก 7 วัน จึงใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ตรวจหาฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) ที่ร่างกายของคุณท้องจะหลั่งออกมา เมื่อเกิดการปฏิสนธิแล้วอย่างน้อย 6 วัน หรือเกิดการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว ซึ่งฮอร์โมน hCG มีความสำคัญต่อร่างกายแม่ท้องอย่างมาก เพราะจะช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของตัวอ่อนภายในครรภ์ ทำให้รังไข่หยุดการตกไข่ ประจำเดือนจึงไม่มาในระหว่างการตั้งครรภ์
- **อ่อนเพลียง่ายกว่าปกติ:** คุณแม่ท้อง 1 เดือน จะมีอาการอ่อนเพลียง่าย เพราะร่างกายของคุณแม่กำลังเตรียมตัวให้เจ้าตัวน้อยเจริญเติบโตภายในครรภ์ ร่างกายจึงผลิตฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) มากขึ้น หลอดเลือดจะเกิดการหย่อนตัว ระดับความดันโลหิตต่ำลง อวัยวะมดลูกยังต้องการเลือดมากขึ้น รวมถึงอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ล้วนทำงานหนักขึ้นเช่นกันเพื่อดูแลลูกน้อยของคุณแม่
- **รู้สึกเบื่ออาหาร:** จากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของคนท้อง 1 เดือน ยังทำให้คุณแม่รู้สึกเบื่ออาหาร หรือมีความชอบอาหารบางชนิดที่แตกต่างจากเดิม และอาจอยากลองกินอาหารใหม่ ๆ ที่ไม่เคยลอง คุณแม่บางคนจะอยากกินของที่ไม่เคยชอบกินมาก่อน อยากลองของแปลก รวมถึงของเปรี้ยว ๆ จำพวกผลไม้หรือของหมักดอง
- **มีอาการคลื่นไส้อาเจียน:** คุณแม่อายุครรภ์ 1 เดือน จะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนเกิดขึ้น หรือเรียกว่า อาการแพ้ท้อง ส่วนใหญ่แล้วจะมีอาการช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก หรือ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จากนั้นจะดีขึ้น แต่ถั่วคลื่นไส้อาเจียนบ่อยจนไม่อาจรับประทานอาหารได้ จะส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำ ระดับเกลือแร่ในเลือดลดลง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- **เลือดออกเล็กน้อยคล้ายกับมีประจำเดือน:** เมื่อเกิดการฝังตัวของตัวอ่อน อาจทำให้เกิดเลือดออกเล็กน้อยได้คล้ายกับการมีประจำเดือน
- **ปัสสาวะบ่อย:** ตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นช่วงที่มดลูกโตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ รวมถึงฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณเชิงกราน ส่งผลให้ปัสสาวะมากกว่าปกติ คุณแม่ตั้งครรภ์จึงมักจะปวดปัสสาวะบ่อยทั้งในเวลากลางวัน และอยากลุกมาเข้าห้องน้ำใน

ระหว่างที่นอนหลับตอนกลางคืน

ตรวจครรภ์อย่างไรให้ทราบผลแน่ชัด

- **ใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์:** การตรวจครรภ์เบื้องต้น หากคุณแม่สงสัยว่าท้อง 1 เดือน สามารถตรวจครรภ์ได้ด้วยตนเอง โดยเลือกซื้อชุดตรวจการตั้งครรภ์จากร้านยาที่น่าเชื่อถือ ภายใต้การดูแลของเภสัชกร ซึ่งชุดทดสอบการตั้งครรภ์ควรเลือกที่มีคุณภาพ แล้วนำมาตรวจอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 2-3 วัน หากประจำเดือนขาดควรรอให้พ้นช่วงมีประจำเดือน 7 วันก่อนจึงค่อยตรวจ
- **พบแพทย์เฉพาะทาง:** เนื่องจากชุดทดสอบการตั้งครรภ์ อาจจะไม่สามารถให้ผลได้ 100 % และควรเข้าพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจครรภ์จากแพทย์ด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น

ตั้งครรภ์ 1 เดือน ขนาดทารกในครรภ์เท่าเมล็ดส้ม

ตัวอ่อนในครรภ์ 1 เดือน จะมีขนาดประมาณเมล็ดส้ม ความยาวของตัวอ่อน 1 เดือนจะราว ๆ 6 มิลลิเมตร

สิ่งที่ต้องหยุดทำทันที เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ 1 เดือน

- **สูบบุหรี่:** การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เกิดผลร้ายต่อเจ้าตัวน้อย เพราะการสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดหดตัว ทารกในครรภ์จะได้รับสารอาหารน้อย และยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดการแท้งลูกได้ อีกทั้งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของลูก เช่น เพิ่มโอกาสการเกิดปากแหว่ง เพดานโหว่ ส่งผลต่อสมองสติปัญญา และทำให้ลูกป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ
- **ดื่มแอลกอฮอล์:** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะส่งผ่านทางรกและสายสะดือได้ ส่งผลต่ออวัยวะของทารก เช่น หัวใจ ไต และสมอง พิษของแอลกอฮอล์ยังสะสมในทารกได้นาน หากดื่มในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์จะอันตรายมาก เนื่องจากเป็นช่วงที่ตัวอ่อนสร้างเซลล์ประสาทและสมอง มีการสร้างอวัยวะ จึงส่งผลต่อความผิดปกติของทารกได้ และยังเสี่ยงต่อการแท้งอีกด้วย
- **ออกกำลังกายอย่างหักโหม:** การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมเมื่อท้อง 1 เดือน ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดิน ว่ายน้ำ หรือเล่นโยคะสำหรับคนท้อง
- **การใช้สารเสพติด:** หากใช้สารเสพติดหรือใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์ จะเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ทารกเสียชีวิตในครรภ์ เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด รวมถึงเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้

อาหารที่คุณแม่ท้อง 1 เดือน ควรเริ่มรับประทาน

โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับแม่ท้อง 1 เดือน ควรเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีความหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิกสูง ช่วยในการสร้างเซลล์สมองและอวัยวะของทารกในครรภ์

การดูแลตัวเองของคุณแม่ท้อง 1 เดือน

- คุณแม่ควรเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้องที่ดีมีประโยชน์ อาหารต้องปรุงสุก สะอาด
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารไขมันสูง หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
- การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างตั้งครรภ์ 1 เดือนแรก ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อน

คุณแม่ท้อง 1 เดือน สามารถเริ่มทานวิตามินบำรุงครรภ์ได้เลยหรือไม่

ก่อนทานวิตามินสำหรับคนท้อง 1 เดือน คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอก่อน ไม่ควรซื้อทานเอง โดยเฉพาะอาหารเสริม เพราะทุกอย่างที่คุณแม่ทานเข้าไป จะส่งผลต่อลูกในท้อง

อย่าลืมไปฝากครรภ์กับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อคุณแม่ทราบแล้วว่า ตั้งครรภ์ 1 เดือน ควรรีบฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด ก่อน 12 สัปดาห์ เพื่อตรวจคัดกรองความเสี่ยงของคุณแม่ท้อง และจะได้รับคำแนะนำในการดูแลขณะตั้งครรภ์อย่างเหมาะสมอีกด้วย

การดูแลสุขภาพร่างกายของคุณแม่เป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ 1 เดือน คุณแม่ควรรีบฝากครรภ์ ให้แพทย์ได้ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ของคุณแม่ พร้อมรับฟังคำแนะนำในการดูแลตัวเองตอนท้อง 1 เดือน เพื่อให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตได้ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด

- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. ท้องหรือไม่ดูอย่างไร (ฉบับ Update ปี 2567), โรงพยาบาลเพชรเวช
3. 5 อาการที่พบบ่อยในคนท้อง, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. อาการคนท้อง ระยะแรก ยืนยันว่าคุณตั้งครรภ์แล้วแน่ๆ, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย
5. พัฒนาการของทารกในครรภ์, ศูนย์สตรีพัฒนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. กรมอนามัย ชี ดิมเปียร์ขณะตั้งครรภ์เสี่ยงกระทบพัฒนาการ รุนแรงถึงแท้งลูก, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. หมิงท้องสูบบุหรี่ “เสียงแห่ง” เด็กในท้องปากแห้ว “เพดานโหว่”, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. ออกกำลังกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
9. แพทย์เตือนแม่เสพยาขณะตั้งครรภ์ระวังลูกผิดปกติเกิดภาวะวิกฤติเสียงตายทั้งคู่, กรมการแพทย์
10. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. วิตามิน ยา อาหารเสริม จำเป็นแค่ไหนสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. ผ่าครรภ์เร็ว ผ่าครรภ์คุณภาพ ผ่าก่อน 12 สัปดาห์, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์