



คุณแม่ท้อง 2 เดือน อายุครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ

ภาษา

คุณแม่ท้อง 2 เดือน อายุครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

9 นาที

ท้อง 2 เดือน ร่างกายของคุณแม่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป เช่นเดียวกับเจ้าตัวน้อยในครรภ์ที่ค่อย ๆ เติบโตขึ้นทุกวัน ช่วงนี้คุณแม่ต้องดูแลสุขภาพ ใส่ใจเรื่องอาหารและโภชนาการให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกน้อยในท้องแข็งแรง

สรุป

- แม่ท้อง 2 เดือน เริ่มมีอาการแพ้ท้องมากขึ้น ควรเลือกรับประทานอาหารในปริมาณน้อย แต่แยกเป็นมื้อย่อย กินบ่อย ๆ ตลอดทั้งวัน
- ขนาดท้องของอายุครรภ์ 2 เดือน อาจยังไม่ใหญ่มากจนสังเกตเห็นได้ แต่ทารกในครรภ์เริ่มมีพัฒนาการมากมายเกิดขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 2 เดือน เด็กในท้องจะเป็นอย่างไรบ้าง
- ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคุณแม่ท้อง 2 เดือน
- อาการที่แม่ท้อง 2 เดือนต้องเจอ
- อาหารที่คุณแม่ท้อง 2 เดือน ต้องเน้นรับประทาน
- อาหารที่แม่ท้อง 2 เดือนควรหลีกเลี่ยง
- ท้อง 2 เดือน ต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษ

ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ขนาดของท้องจะยังไม่ใหญ่มาก ทำให้คนภายนอกสังเกตเห็นได้ยากกว่า คุณแม่กำลังมีน้องอยู่ในท้อง แม้ว่าคุณแม่จะท้อง 2 เดือน แล้วก็ตาม และเมื่ออายุครรภ์ 2 เดือน คุณแม่บางคนอาจจะมีอาการแพ้ท้องมาก ทำให้น้ำหนักตัวไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง

อายุครรภ์ 2 เดือน เด็กในท้องจะเป็นอย่างไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์ 2 เดือน หรือ ท้อง 8 สัปดาห์ แม้ว่าขนาดท้องจะยังไม่ใหญ่มากนัก แต่ภายในท้องของคุณแม่ เจ้าตัวน้อยเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ขนาดของตัวอ่อนจะมีความยาวราว ๆ 4-25 มิลลิเมตร ด้านพัฒนาการทารกในครรภ์ 2 เดือน หากใช้เครื่องอัลตราซาวด์จะเห็นการเต้นของหัวใจได้ในช่วง 6 สัปดาห์ มีการสร้างและพัฒนาอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่

- หัวใจ
- ตา
- แขน
- ขา
- ระบบประสาทและสมอง มีการเติบโตมากขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคุณแม่ท้อง 2 เดือน

คนอื่นอาจจะไม่ค่อยรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของแม่ท้อง 2 เดือน แต่คุณแม่เองจะสัมผัสได้อย่างชัดเจน เช่น

- **หน้าท้องเริ่มขยาย:** อายุครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น จะทำให้หน้าท้องขยายตัวมากขึ้น
- **หน้าอกและเต้านมใหญ่ขึ้น:** เมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์เดือนที่ 2 คุณแม่จะรู้สึกได้ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 6 ถึงเต้านมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เพราะต่อมน้ำนมและไขมันเติบโตขึ้น อาจเห็นเป็นเส้นเลือดที่เต้านม หัวนมมีสีคล้ำขึ้น เต้านมของคุณแม่ยังรู้สึกไวต่อสัมผัส หากกดบริเวณเต้านมจะรู้สึกเจ็บได้
- **รู้สึกคัดเต้านม:** เกิดอาการคัดตึงเต้านมได้ เพราะเลือดในร่างกายไปเลี้ยงบริเวณเต้านม

- **มีตกขาว:** การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายแม่ท้อง 2 เดือน ทำให้เกิดตกขาวในคนท้องได้ เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ที่เปลี่ยนแปลง เลือดจึงไหลเวียนมาคั่งที่บริเวณช่องคลอด ทำให้เกิดเป็นตกขาว

อาการที่แม่ท้อง 2 เดือนต้องเจอ

- **อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย:** คุณแม่ท้อง 2 เดือน จะเจอกับอาการอ่อนเพลียได้บ่อย รู้สึกเหนื่อยได้ง่าย
- **อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย:** คุณแม่ตั้งครรภ์ 2 เดือน จะหงุดหงิดง่าย มีอารมณ์แปรปรวนได้ เนื่องจากฮอร์โมนภายในร่างกายของคุณแม่ที่เปลี่ยนแปลง ในบางรายอาจมีความรู้สึกซึมเศร้าได้ คุณแม่อาจรู้สึกวิตกกังวลเรื่องลูกในท้องว่าจะแข็งแรงหรือไม่ และอาจกลัวการคลอดลูกได้ด้วย
- **คลื่นไส้ อาเจียน:** อาการคลื่นไส้ อาเจียน อาจเป็นมากขึ้น เมื่อท้อง 2 เดือน สาเหตุสำคัญจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนคนท้อง เกิดความรู้สึกริวเวียนศีรษะร่วมด้วย และคุณแม่บางคนจะรู้สึกคลื่นไส้มากขึ้นหลังการดื่มกาแฟหรือทานอาหาร
- **เบื่ออาหารหรือเหม็นกลิ่นอาหาร:** คุณแม่บางคนจะรู้สึกไม่อยากทานอะไร รู้สึกเบื่ออาหารหรือเหม็นกลิ่นอาหารได้ หากคุณแม่รู้สึกพะอืดพะอม ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำมะนาว น้ำส้ม หรือเลือกดื่มน้ำขิง จะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้

อาหารที่คุณแม่ท้อง 2 เดือน ต้องเห็นรับประทาน

อายุครรภ์ 2 เดือน เป็นช่วงเวลาสำคัญที่ทารกในครรภ์จะเริ่มสร้างอวัยวะต่าง ๆ แต่คุณแม่มักจะมีอาการแพ้ท้อง ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย จึงควรแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย กินทีละน้อย แต่กินหลายมื้อต่อวัน เพื่อควบคุมน้ำหนักให้ได้ตามมาตรฐาน ในระหว่างการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น 300 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารให้หลากหลาย และกินในปริมาณที่เหมาะสม ได้แก่

- **โปรตีน:** ดีต่อการเจริญเติบโตของทารก และพัฒนาการทางสมอง พบมากในเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์นม และไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้ง
- **แร่ธาตุเหล็ก:** สำคัญในการสร้างเม็ดเลือด พบมากในเครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว และไข่แดง หากคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการสมองทารก
- **แคลเซียมและฟอสฟอรัส:** ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน พบได้ในนม ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง กล้วย และผักเขียวเข้ม
- **ไอโอดีน:** ไอโอดีนมีส่วนสำคัญ ช่วยพัฒนาระบบประสาทและการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง มีมากในอาหารทะเล หรือเกลือเสริมไอโอดีน
- **โฟเลต:** ช่วยในการสร้างเซลล์สมองของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะคุณแม่ตั้งครรภ์ 2 เดือน ควรเลือกรับประทานตับและผักใบเขียว เช่น กุยช่าย และหน่อไม้ฝรั่ง

อาหารที่แม่ท้อง 2 เดือนควรหลีกเลี่ยง

- อาหารรสจัด ทั้งเค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด และเผ็ดจัด
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ หรือยาโดง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชาและกาแฟ
- เลิกกินอาหารดิบ หรืออาหารที่คนท้องไม่ควรกิน ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก
- ไม่ควรกินอาหารหมักดอง

ท้อง 2 เดือน ต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษ

การดูแลและใส่ใจตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะคุณแม่ตั้งครรภ์ 2 เดือน กำลังมีลูกน้อยที่เจริญเติบโตอยู่ภายในท้อง จึงต้องเลือกสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ให้กับร่างกาย

- **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่:** ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน เน้นผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไขมันสูง และไม่ควรทานอาหารรสจัด
- **ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป:** คุณแม่ท้อง 2 เดือน สามารถออกกำลังกายได้ แต่ไม่ควรเล่นกีฬาหรือกิจกรรมโลดโผน และไม่ควรรอกกำลังกายหนัก ให้เลือกออกกำลังกายเบา ๆ อาจเป็นการเดินเล่น วาดรูป หรือโยคะสำหรับคนท้อง เมื่อออกกำลังกายแล้ว 10-15 นาที ควรพักผ่อน โดยเฉพาะการออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรระวังไม่ให้อุณหภูมิร่างกายสูงเกินไป
- **ไม่ควรซื้อยามากินเอง:** อายุครรภ์ 2 เดือน เป็นช่วงเวลาที่ทารกในครรภ์กำลังสร้างอวัยวะ พัฒนาระบบประสาทและสมอง การซื้อยาหรือวิตามินมากินเอง อาจส่งผลร้ายแทนที่จะเป็นผลดี ไม่ว่าจะเป็นยา วิตามิน หรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่ท้องและทารกในครรภ์

คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาจมีอาการแพ้ท้องเพิ่มมากขึ้น ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว และยังมีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ หมั่นออกกำลังกายเบา ๆ แต่สม่ำเสมอ กินวิตามินหรือยาบำรุงตามที่แพทย์แนะนำ หากิจกรรมผ่อนคลายตัวเอง จะช่วยลดความเครียด ทำให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้น และส่งผลดีต่อเจ้าตัวน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- 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

- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว 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 ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1 (อายุครรภ์ 1-3 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
3. รับมือกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปาโล
4. พัฒนาการของทารกในครรภ์, ศูนย์ศรัทธาพัฒนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. สุขใจได้เป็นแม่, unfpaและกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. แบบนี้สิท้องแล้ว, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. ว่าที่คุณแม่มีมือใหม่พร้อมรับมือความเปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
8. กรมอนามัย แนะนำหญิงท้องหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หมักดอง เน้นกินปลา ตับ ไข่ ผัก ผลไม้ นม, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
9. กรมอนามัย แนะนำอาหารหญิงท้อง เตรียมพร้อมตั้งแต่ตั้งครรภ์จนคลอด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
11. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567



แม่ผ้าคลอต



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์