ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 10, 2024

8นาที

ขนาดท้องแต่ละเดือน ของคุณแม่ท้องจะสัมพันธ์กับน้ำหนักที่ขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์จะช่วยให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และยังช่วยให้หลังคลอดลูก คุณแม่จะมีน้ำนมพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วย
ภาษา

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง

สรุป

- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน สามารถบอกได้ถึงน้ำหนัก พัฒนาการต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ และความเสี่ยงสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ด้วย
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน ในช่วงการตั้งครรภ์เดือนที่ 8 ขนาดครรภ์ของคุณแม่จะขยายใหญ่มากที่สุด
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน ในช่วงอายุครรภ์ 8-9 เดือน ยอดมดลูกจะโตขยายมาจนถึงลิ้นปี่
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน ในช่วงอายุครรภ์ 9 เดือน จะมีอาการท้องลด ขนาดหน้าท้องมีการลดต่ำลง คุณแม่จะหายใจได้สะดวกมากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ติดตามขนาดหน้าท้องแต่ละเดือนและพัฒนาการของลูกน้อย
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 1
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 2
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 3
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 4
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 5
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 6
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 7
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 8
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 9
- สารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องดื่มน้ำเยอะเป็นพิเศษ

ติดตามขนาดหน้าท้องแต่ละเดือนและพัฒนาการของลูกน้อย

แพทย์จะนัดตรวจติดตามครรภ์คุณแม่ตลอด 9 เดือน เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ รวมถึงขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน และสุขภาพของคุณแม่ตลอดการตั้งครรภ์

1. ช่วยให้แพทย์คาดคะเนอายุครรภ์ได้

แพทย์จะคาดคะเนอายุครรภ์ให้กับคุณแม่ตั้งแต่ตอนที่ฝากครรภ์ ทางการแพทย์จะแนะนำให้มีการฝากครรภ์ในช่วงอายุครรภ์ไม่มากเกินไปกว่า 12 สัปดาห์ ซึ่งอายุครรภ์จะนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนรอบสุดท้าย

2. บ่งบอกน้ำหนักของทารก

การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักและขนาดตัวของทารกในครรภ์ในแต่ละเดือน จะขึ้นอยู่กับอายุครรภ์ กรรมพันธุ์ที่รับมาจากพ่อแม่ และโภชนาการสารอาหารที่คุณแม่รับประทานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่จะทราบน้ำหนักของลูกในท้องทุกเดือนจากที่แพทย์นัดตรวจครรภ์

3. บ่งบอกพัฒนาการของทารก

ขนาดครรภ์ที่พัฒนาขึ้นตลอด 9 เดือน ยังบอกได้ถึงพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์แพทย์จะมีการทำอัลตราซาวด์ให้กับคุณแม่ สำหรับการอัลตราซาวด์เพื่อดู

พัฒนาการทารกในครรภ์ เริ่มได้ตั้งแต่ช่วงอายุครรภ์ได้ 6-8 สัปดาห์ แพทย์จะดูการเต้นของหัวใจและขนาดตัวทารก

4. บ่งบอกการขยายตัวของมดลูก

หลังจากการตั้งครรภ์ผ่านไตรมาสแรกขึ้นไป ขนาดมดลูกและหน้าท้องของคุณแม่จะเริ่มขยายใหญ่ขึ้น มดลูกจะโตจากตรงบริเวณอุ้งเชิงกรานไปจนถึงสะดือ และอายุครรภ์ได้ 8-9 เดือน ยอดมดลูกจะโตขยายมาจนถึงลิ้นปี่

5. บ่งบอกความเสี่ยงโรคต่าง ๆ ของคุณแม่ได้

การตั้งครรภ์ไตรมาสแรก เริ่มตั้งครรภ์ถึง 14 สัปดาห์ คุณแม่จะได้รับตรวจเลือดสำหรับฝากครรภ์ครั้งที่ 1 เพื่อดูเกี่ยวกับภาวะของโรคเอดส์ กามโรค ไวรัสตับอักเสบบีและซี โรคธาลัสซีเมีย และกรุ๊ปเลือด

- **การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2** ตั้งแต่อายุครรภ์ 15-28 สัปดาห์ คุณแม่จะได้รับการตรวจเลือดเพื่อนำไปตรวจหาภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- **การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3** ตั้งแต่อายุครรภ์ 29-42 สัปดาห์ แพทย์จะนัดตรวจทุก 2 สัปดาห์ โดยมีการตรวจอัลตราซาวด์เพื่อคำนวณน้ำหนักตัวและตรวจสุขภาพทารกในครรภ์

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 1

ช่วง 4 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงปฏิสนธิ ไข่กับสเปิร์มที่ผสมกันแล้วจะย้ายจากท่อนำไข่ไปฝังตัวในมดลูก จากเซลล์ขนาดเล็กจะค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นเป็นตัวอ่อน ซึ่งคุณแม่ท้องแต่ละคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงขยายของหน้าท้องที่ไม่เหมือนกัน คุณแม่ท้องบางคนอาจมีขนาดหน้าท้องใหญ่ขึ้นมาเล็กน้อย หรือคุณแม่ท้องบางคนอาจยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของขนาดหน้าท้องในเดือนที่ 1 ของการตั้งครรภ์ เพราะทารกในครรภ์ยังมีขนาดที่เล็กมาก

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 2

ช่วง 8 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงที่ตัวอ่อนฝังตัวที่มดลูกได้อย่างสมบูรณ์ ในเดือนที่ 2 นี้ทารกจะมีรูปร่างกลม และมีความยาว 2-3 เซนติเมตร ขนาดหน้าท้องของคุณแม่ขยายใหญ่ยื่นออกมาเพียงเล็กน้อย หากสังเกตที่สะดือของคุณแม่ท้องแต่ละคนสะดืออาจจะนูนออกมา หรืออาจจะแบนราบก็ได้เช่นกัน

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 3

ช่วง 12 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ มดลูกจะมีการขยายใหญ่ขึ้นจนโผล่พ้นอุ้งเชิงกรานออกมาอยู่ในบริเวณช่องท้องน้อย ทำให้ขนาดหน้าท้องของคุณแม่เริ่มป่องยื่นออกมาเล็กน้อย

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 4

เดือนนี้ทารกในครรภ์จะมีขนาดลำตัว 8-10 นิ้ว คุณแม่จะเริ่มมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจากไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ น้ำหนักขึ้นมาประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ ขนาดหน้าท้องจะขยายใหญ่ขึ้นจากเดือนก่อนหน้ามาอีกเล็กน้อย จนคุณแม่จะรู้สึกว่าชุดเสื้อผ้าที่ใส่เริ่มคับ

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 5

น้ำหนักตัวของคุณแม่จะเพิ่มขึ้นมา 5-7 กิโลกรัม ทารกในครรภ์จะมีการเจริญเติบโตมีขนาดตัวใหญ่ขึ้น ซึ่งน้ำหนักตัวของคุณแม่ที่เพิ่มขึ้นในเดือนนี้ ทำให้ขนาดครรภ์ของคุณแม่ขยายใหญ่ จนเริ่มสังเกตเห็นว่าผิวบริเวณหน้าท้องเริ่มมีการแตกลาย

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 6

ทารกในครรภ์จะมีขนาดลำตัวยาว 11-14 นิ้ว ขนาดครรภ์ของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นมามาก เนื่องจากยอดมดลูกขยับขึ้นมาอยู่เหนือสะดือ มดลูกมีขนาดโตเท่ากับลูกฟุตบอล

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 7

ทารกในครรภ์จะมีน้ำหนักขึ้นมาประมาณ 1 กิโลกรัม ขนาดท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่จนโต คุณแม่จะรู้สึกว่าหายใจได้เป็นจังหวะสั้น ๆ เท่านั้น นั่นเป็นเพราะว่ามดลูกที่โตขึ้นจนไปเบียดดันกระบังลม การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกายของคุณแม่จะมีความอุ้ยอ้ายมาก

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 8

น้ำคร่ำที่เพิ่มปริมาณสูงขึ้นมา ส่งผลให้ขนาดท้องของคุณแม่ในเดือนนี้มีขนาดใหญ่มากที่สุด

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 9

ทารกในครรภ์มีการเคลื่อนร่างกายลงมาอยู่ตรงช่วงกระดูกเชิงกราน จะช่วยให้คุณแม่หายใจได้คล่องสบายมากขึ้น และขนาดหน้าท้องของคุณแม่ก็จะมีการลดต่ำลงมา ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า อาการท้องลด

สารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

การได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน จะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดี และทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรง

- **โปรตีน** มีความสำคัญในการเพิ่มขนาดเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกาย ช่วยสร้างน้ำย่อย เพิ่มปริมาณเลือด เสริมภูมิคุ้มกัน และสร้างน้ำนมแม่ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน ได้แก่ เนื้อ ปลา ไข่ นม เต้าหู้ เป็นต้น
- **โฟเลต** มีความสำคัญในการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาทและไขสันหลังให้กับทารกในครรภ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโฟเลต ได้แก่ บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม และ แคนตาลูป เป็นต้น

- **ธาตุเหล็ก** ในช่วงอายุครรภ์ 4-9 เดือน ร่างกายของคุณแม่เริ่มมีการสร้างน้ำนม และเพิ่มปริมาณเลือดขึ้นในร่างกาย ดังนั้นเพื่อช่วยให้น้ำนมแม่มีคุณภาพ จึงควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้องที่มีธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นในมื้ออาหาร แหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก ได้แก่ เนื้อแดง ตับไก่ ไข่แดง งา คะน้า ตำลึง ผักโขม เป็นต้น
- **โอเมก้า 3** ในช่วงอายุครรภ์ 4-9 เดือน คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 ในมื้ออาหารให้เพิ่มมากขึ้น โอเมก้า 3 มีส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์สมอง รอยหยักในสมอง ความจำ และพัฒนาสายตาของทารกในครรภ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโอเมก้า 3 ได้แก่ ปลาทูน่า ปลาทู ปลาแซลมอน เป็นต้น
- **ไอโอดีน** ในช่วงอายุครรภ์ 4-9 เดือน ทารกในครรภ์จะมีการพัฒนาระบบประสาทและสมองให้มีการเรียนรู้และความจำที่มีประสิทธิภาพ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนอย่างสม่ำเสมอ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยไอโอดีน ได้แก่ สาหร่าย อาหารทะเลทุกชนิด และเกลือเสริมไอโอดีน
- **คาร์โบไฮเดรต** ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ กระตุ้นให้ร่างกายสดชื่นขึ้นจากการแพ้ท้อง แหล่งอาหารที่อุดมด้วยคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว ขนมปัง ธัญพืช
- **วิตามินบี 2,6,12** คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 2,6,12 ตลอดการตั้งครรภ์ เพราะจะช่วยให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ และช่วยให้ระบบประสาทสมองการเรียนรู้พัฒนาขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยให้ระบบเลือดภายในร่างกายสามารถลำเลียงสารอาหารและออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ให้กับคุณแม่ท้องและทารกในครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แหล่งอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน 2,6,12 ได้แก่ นม ไข่แดง เนื้อสัตว์ ตับ โยเกิร์ต ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวโอ๊ต มันฝรั่ง กล้วย และหอยนางรม
- **แคลเซียม** เป็นสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นตลอดการตั้งครรภ์ เพราะส่วนสำคัญของการสร้างกระดูกของทารกในครรภ์ให้เจริญเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม ได้แก่ นม เนย และปลาตัวเล็ก ๆ กินได้ทั้งกระดูก

ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องดื่มน้ำเยอะเป็นพิเศษ

คุณแม่ท้องจำเป็นต้องดื่มน้ำให้มากเพียงพอตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง ช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ในสมองของทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณแม่ท้องควรดื่มน้ำต่อวันให้ได้ 8-10 แก้ว

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้คุณค่าสารอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ จะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดี และทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรง ที่สำคัญการรับประทานอาหารของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ยังส่งผลต่อร่างกายในการสร้างน้ำนมแม่ที่มีคุณภาพอีกด้วย นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีสารอาหารสำคัญอย่างแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ ที่เป็นสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองของลูกให้มีการเรียนรู้ได้เร็ว และมีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น B. *lactis* ที่ช่วยกระตุ้นสร้างภูมิคุ้มกันในลำไส้ให้แข็งแรง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ

- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไหร่ ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
2. ฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด เพื่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
3. รับมือกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปาโล
4. ฝากครรภ์ครั้งแรกต้องทำอย่างไร ตอบข้อสงสัยคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลนครธน
5. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
6. พุงคนท้องระยะแรก มีลักษณะอย่างไร, helloคุณหมอ
7. หน้าท้องของคนท้อง ถ้าใช้นิ้วกดไปแล้วจะรู้สึกแข็ง ไม่สามารถยุบลงได้ ที่กี่สัปดาห์, POBPAD
8. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
9. ท้อง 5 เดือน สิ่งที่คุณแม่ต้องเผชิญกับวิธีการรับมือ, POBPAD
10. การตั้งครรภ์เดือนที่ 6, Siamhealth
11. พัฒนาการของทารก สุขภาพของคุณ และเรื่องน่ารู้ในช่วงท้อง 8 เดือน, POBPAD
12. คุณแม่ท้อง 9 เดือน กับการเปลี่ยนแปลงช่วงใกล้คลอด, POBPAD
13. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
14. คุณแม่ตั้งครรภ์ รับประทานอะไรดี, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ

อ้างอิง ณ วันที่ 21 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น