



ท้อง 1 สัปดาห์ ตรวจเจอไหม สัญญาณเตือนว่าท้อง 1 สัปดาห์

ภาษา

ท้อง 1 สัปดาห์ ตรวจเจอไหม สัญญาณเตือนว่าท้อง 1 สัปดาห์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 14, 2024

7 นาที

ประจำเดือนที่ขาดไปมักเป็นสัญญาณแรก ๆ ที่บ่งบอกว่าผู้หญิงอาจกำลังตั้งครรภ์ หลังท้องได้ 1 สัปดาห์ คุณแม่อาจสังเกตเห็นอาการต่าง ๆ เช่น รู้สึกเหนื่อย คัดตึงเต้านม อารมณ์แปรปรวน ปวดหลัง และยังมีอาการอื่น ๆ ของการตั้งครรภ์ อีกมากมายที่หลาย ๆ คนอาจรู้สึกทันทีแต่มีคุณแม่อีกหลายคนที่ไม่รู้ตัวเลย ทำให้คนท้องที่เพิ่งตั้งครรภ์มักจะมีความรู้สึกกังวล ตื่นเต้น กลัว หรือวิตกกังวลมากมาย เมื่อรับรู้ถึงชีวิตเล็ก ๆ ที่อยู่ในท้อง อาการท้อง 1 สัปดาห์ ช่วงนี้คุณแม่จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างนะ

สรุป

- การตรวจการตั้งครรภ์เป็นการตรวจหาฮอร์โมนเอชซีจี (hCG) ที่เริ่มสร้างขึ้นหลังการปฏิสนธิของอสุจิและไข่ ซึ่งคุณแม่สามารถใช้ชุดตรวจการตั้งครรภ์เพื่อตรวจสอบการตั้งครรภ์ได้หลังจากประจำเดือนขาดไปประมาณ 1 สัปดาห์ หากคุณแม่ยังตรวจไม่พบการตั้งครรภ์ควรลองตรวจอีกครั้งในสัปดาห์ถัดไป
- อาการคนท้อง 1 สัปดาห์ที่พบได้ทั่วไปประกอบไปด้วย ประจำเดือนขาด ปวดท้อง มีเลือดออกจากช่องคลอด ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก เบื่ออาหาร ปวดหัว คัดตึงหน้าอก และอารมณ์แปร

ปรวน

- เมื่อคุณแม่ตั้งท้อง 1 สัปดาห์ ควรดูแลตัวเองโดยการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ งดการดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้กับคนสูบบุหรี่ และควรรีบไปฝากครรภ์เพื่อรับคำแนะนำในการดูแลครรภ์จากคุณหมอ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- จริงไหม คนท้อง 1 สัปดาห์ ไม่มีอาการแพ้ท้อง
- อาการคนท้อง 1 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 1 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 1 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 1 สัปดาห์
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 1 สัปดาห์

การตรวจการตั้งครรภ์เป็นการตรวจหาฮอร์โมนเอชซีจี (hCG) หรือฮอร์โมนการตั้งครรภ์ที่สร้างขึ้นจากรกหลังการปฏิสนธิของอสุจิและไข่จนเป็นตัวอ่อนโดยใช้ระยะเวลาประมาณ 6 วัน หลังจากนั้นระดับฮอร์โมนจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า และจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุก 2-3 วัน หากคุณแม่ต้องการตรวจดูว่าตนเองท้อง 1 สัปดาห์หรือไม่ สามารถใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาตรวจเองได้หลังจากประจำเดือนขาดไปประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้าระดับฮอร์โมนของคุณแม่มีความเข้มข้นมากพอ คุณแม่อาจตรวจพบการตั้งครรภ์ได้เลยตั้งแต่สัปดาห์แรก อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ยังตรวจไม่พบการตั้งครรภ์สามารถตรวจอีกครั้งได้ในสัปดาห์ถัดไป ถ้าในสัปดาห์ที่ 2 หลังประจำเดือนขาดแล้วยังตรวจไม่พบ แนะนำให้คุณแม่เข้ารับการตรวจทดสอบการตั้งครรภ์กับแพทย์เพื่อความแม่นยำ

จริงไหม คนท้อง 1 สัปดาห์ ไม่มีอาการแพ้ท้อง

อาการคนท้องสามารถเริ่มขึ้นได้ทันทีหลังจากมีการปฏิสนธิได้ 1 สัปดาห์ เช่น อาการเหนื่อยง่าย ประจำเดือนมาช้า สำหรับผู้หญิงบางคนอาจรู้สึกถึงสัญญาณของการตั้งครรภ์ได้ทันทีที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง แต่ผู้หญิงอีกหลายคนอาจไม่สามารถรับรู้ถึงอาการคนท้องในสัปดาห์แรกได้ เพราะอาการคนท้องแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่ากำลังตั้งครรภ์หรือไม่ แนะนำให้ใช้ชุดตรวจการครรภ์ด้วยตนเองที่บ้าน หรือเข้าพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจครรภ์จะดีที่สุด



อาการคนท้อง 1 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

เมื่อผู้หญิงเริ่มตั้งครรภ์ ฮอร์โมนในร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดเป็นอาการคนท้องต่าง ๆ ได้แก่

- **ประจำเดือนขาด** อาการประจำเดือนขาดเป็นสัญญาณเตือนของอาการคนท้อง จากการที่ร่างกายได้ผลิตฮอร์โมนเอชซีจี (hCG) ขึ้นมาเพื่อรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนหลังจากปฏิสนธิ ทำให้ผู้หญิงประจำเดือนขาด
- **ปวดท้อง** หลังจากท้อง 1 สัปดาห์ คุณแม่อาจรู้สึกปวดเกร็งบริเวณช่องท้องในช่วงเวลาสั้น ๆ ประมาณ 2-3 วัน จากการฝังตัวของลูกน้อยบริเวณผนังมดลูกเท่านั้น
- **เลือดออกจากช่องคลอด** ผู้หญิงหลายคนพอเห็นว่ามีเลือดออกจากช่องคลอดคิดว่าเป็นเลือดประจำเดือน แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ เลือดที่ออกมานี้เรียกว่า “เลือดล้างหน้าเด็ก” ที่ออกมาเล็กน้อยเพียง 1-2 วันเท่านั้น
- **ปัสสาวะบ่อย** เมื่อร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนส่งผลให้คนท้องปัสสาวะบ่อยขึ้น แต่อาการนี้ผู้หญิงหลายคนอาจจะรู้สึกได้เมื่อมีการตั้งครรภ์เข้าสู่สัปดาห์ที่ 6 หรือ 8 ไปแล้ว
- **ท้องผูก** ในระหว่างการตั้งครรภ์ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ในร่างกายของคุณแม่เริ่มสูงขึ้น ทำให้คนท้องเกิดอาการท้องผูกได้ง่าย ในช่วงนี้คุณแม่ต้องดื่มน้ำเยอะ ๆ และทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูงเพื่อบรรเทาอาการท้องผูกในระหว่างการตั้งครรภ์
- **ท้องอืด** คุณแม่ที่เริ่มต้นตั้งครรภ์อาจรู้สึกท้องอืดบ่อย ๆ คล้ายอาการเริ่มเป็นประจำเดือน เพราะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
- **ปวดหัว** วิงเวียนศีรษะ ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์คุณแม่อาจรู้สึกปวดหัวหรือปวดหลังเล็กน้อย บางคนอาจรู้สึกเวียนหัวบ่อย ๆ

- **คัดดึงหน้าอก** อาการคัดดึงหน้าอกเป็นอาการเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ที่คล้ายกับอาการมีประจำเดือน คุณแม่หลายคนจึงรู้สึกว่าหน้าอกเริ่มขยายใหญ่ขึ้นและลานนมมีสีที่เข้มขึ้น
- **อารมณ์แปรปรวน** คนท้อง 1 สัปดาห์จะมีอาการคล้ายกับช่วงประจำเดือนมา คุณแม่จึงมีอาการแปรปรวนได้ง่าย เพราะฮอร์โมนในระยะนี้ที่ไม่สมดุล

ทั้งหมดนี้ เป็นอาการคนท้อง 1 สัปดาห์เบื้องต้นที่คุณแม่อาจพบเจอได้ สำหรับบางคนอาจมีอาการแพ้ท้องอื่น ๆ เช่น จมูกไวต่อกลิ่น มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปากขม หรืออยากอาหารมากขึ้นกว่าปกติ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คนท้องในระยะแรกอาจมีการแสดงบางอาการเท่านั้นหรือบางคนอาจไม่มีอาการของคนท้องเกิดขึ้นเลยก็เป็นไปได้

ท้อง 1 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ท้องของคนท้อง 1 สัปดาห์อาจยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เห็นได้ชัดเจน เนื่องจากทารกยังเป็นเพียงตัวอ่อนขนาดเล็ก หลังจากนั้นพุงจะค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้นโดยจะยื่นออกมาเรื่อย ๆ เมื่อลูกน้อยในท้องมีขนาดตัวที่ใหญ่ขึ้น

ท้อง 1 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 1 สัปดาห์ มีขนาดเล็กมาก โดยมีขนาดตัวและรูปร่างคล้ายกับวันไข่เลย

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 1 สัปดาห์

- ไข่จะเจริญเติบโตไปเป็นตัวอ่อนหลังจากปฏิสนธิได้แล้ว 5-7 วัน
- มีการสร้างรกและสายสะดือ เพื่อลำเลียงอาหารและขับของเสีย
- รอบ ๆ ลูกน้อยจะมีถุงน้ำห่อหุ้มอยู่ที่เรียกว่า “amniotic sac” เพื่อปกป้องลูกน้อย

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 1 สัปดาห์

1. เปลี่ยนไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตเมื่อรู้ว่าท้อง

การตั้งครรภ์อาจทำให้คนท้องมีไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการดื่มแอลกอฮอล์เพราะอาจส่งผลทำให้ลูกน้อยในท้องพิการ หรืออันตรายถึงชีวิตได้ รวมถึงการทานอาหารที่มีเกลือ น้ำตาล หรือไขมันที่มากเกินไป และอาหารแปรรูปต่าง ๆ เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงให้ลูกน้อยในท้องพัฒนาการที่ล่าช้าได้

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ควรรับประทานอาหารคนท้องไตรมาสแรก ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอต่อร่างกาย รวมถึงรับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายและระบบประสาทของลูกน้อย เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก และโฟเลต จากอาหารจำพวกผัก ผลไม้ เต้าหู้ เนื้อสัตว์สีแดง ไข่ และนมไขมันต่ำ

3. เลิกสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทันที

คนท้องควรงดการสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้กับคนสูบบุหรี่ เพราะในบุหรี่มีสารนิโคตินและคาร์บอนมอนอกไซด์ที่อาจส่งผลให้ทารกในครรภ์ได้รับออกซิเจนลดน้อยลง ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กที่ล่าช้าในอนาคตได้ รวมถึงหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องด้วย

4. รีบไปฝากครรภ์

เมื่อคุณแม่ทราบว่าตัวเองกำลังตั้งครรภ์ควรรีบไปฝากครรภ์ทันที เพราะคุณหมอจะให้คำแนะนำในการดูแลตัวเองของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่มีการตั้งครรภ์ปกติไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ คุณหมอก็จะทำการนัดตรวจครรภ์เดือนละครั้ง ในขณะที่คนท้องมีอาการแพ้ที่รุนแรงหรือมีอาการผิดปกติคุณหมอนัดตรวจบ่อยขึ้น เพื่อติดตามอาการของคนท้องและดูแลครรภ์คุณแม่ให้ดีที่สุด

หลังจากประจำเดือนขาด หญิงที่กำลังวางแผนตั้งครรภ์สามารถใช้ที่ตรวจครรภ์มาตรวจทดสอบเองได้ หากพบว่ามีอาการตั้งครรภ์เกิดขึ้นว่าคุณแม่ควรเข้ารับการฝากครรภ์กับคุณหมอทันที พร้อมกับ การเริ่มต้นดูแลตนเองตั้งแต่เรื่องการรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ เพื่อให้ลูกน้อยในท้องค่อย ๆ เติบโตขึ้นอย่างแข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด

- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ตรวจครรภ์ได้ตอนไหน, hellokhunmor
2. ท้อง 1 สัปดาห์ ตรวจเจอ ไหม และวิธีตรวจครรภ์มีอะไรบ้าง, hellokhunmor
3. Early Pregnancy Symptoms, WebMD
4. 5 สัญญาณเตือนว่าท้อง 1 สัปดาห์ สังเกตอาการตั้งครรภ์ที่คุณอาจไม่รู้ตัว, pobpad
5. ฟุงคนท้องระยะแรก มีลักษณะอย่างไร, hellokhunmor
6. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
7. เตรียมตัวตั้งครรภ์ วิธีดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
8. สุขใจได้เป็นแม่, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 10 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์