



# อายุครรภ์ 4 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 4 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 4 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 4 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 15, 2024

6 นาที

ตอนนี้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 4 สัปดาห์หรือเท่ากับ 1 เดือนแล้วจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงขึ้นกับร่างกายของคุณแม่บ้างนะ แล้วลูกน้อยในท้องมีพัฒนาการถึงไหนแล้ว คุณแม่หลายคนที่กำลังตั้งครรภ์คงตื่นเต้นและอยากรู้เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับทารกในท้องโดยเฉพาะคุณแม่ท้องแรก ใครที่กำลังว่าุ่นใจลองมาหาคำตอบกับบทความนี้เลย

## สรุป

- คนท้อง 4 สัปดาห์อาจพบเลือดออกเล็กน้อยหรือกะปริบกระปรอย จากช่องคลอด หรือที่เรียกว่า เลือดล้างหน้าเด็กที่ไหลออกมาในระยะเวลาสั้น ๆ 1-2 วัน และจะหายไป
- ในร่างกายของคุณแม่จะพบถุงการตั้งครรภ์แล้ว โดยประกอบไปด้วยน้ำคร่ำ และตัวอ่อน (ทารก) มีลักษณะเป็นของเหลวทรงกลมหรือทรงรี สามารถมองเห็นได้จากการอัลตราซาวด์
- ขณะนี้ลูกน้อยในท้องมีขนาดเล็กจิ๋วไม่กี่มิลลิเมตรเท่านั้น แต่ลูกน้อยเริ่มที่จะมีการพัฒนาทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ แล้ว คุณแม่จึงต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษเพื่อสุขภาพร่างกายที่

## แข็งแรงและสมบูรณ์ของลูกน้อยในท้อง

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ถุงตั้งครรภ์ 4 สัปดาห์ คืออะไร?
- อาการคนท้อง 4 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 4 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 4 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 4 สัปดาห์

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 4 สัปดาห์ อาจรู้สึกถึงอาการแน่นท้องและอาจพบเลือดออกจากช่องคลอด เล็กน้อยที่เรียกว่า “เลือดล้างหน้าเด็ก ” เนื่องจากไข่และอสุจิได้ปฏิสนธิกันและได้กลายเป็นตัวอ่อน เข้าไปฝังตัวที่เยื่อโพรงมดลูก ทำให้คุณแม่มีเลือดออกทางช่องคลอดเป็นสีชมพูแบบกระปริประ ปรอยคล้ายประจำเดือน รวมถึงอาจมีการปวดท้องน้อยร่วมด้วย โดยอาการเลือดล้างหน้าเด็กต่างจากการอาการเป็นประจำเดือน คือ

- เลือดล้างหน้าเด็ก จะเกิดขึ้นเพียง 1-2 วัน เท่านั้น ส่วนการเป็นประจำเดือนจะมีเลือดออกมา ในปริมาณมากกว่าแต่ไม่เกิน 7 วัน
- อาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย แต่ไม่มากเหมือนกันกับปวดประจำเดือน

หากคุณแม่รู้สึกปวดท้องน้อยมาก ๆ ที่รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับมีเลือดออกตอนท้องอ่อน ๆ ร่วมด้วย คุณแม่ควรรีบไปพบคุณหมอเพราะอาจเป็นสัญญาณอันตรายของการตั้งครรภ์ เช่น ความผิดปกติของมดลูก ตัวอ่อน หรือการอักเสบติดเชื้อ เป็นต้น

## ถุงตั้งครรภ์ 4 สัปดาห์ คืออะไร?

ถุงตั้งครรภ์ (Gestational Sac) เป็นถุงที่อยู่อาศัยของตัวอ่อนที่พัฒนาขึ้นภายในโพรงมดลูก มีลักษณะเป็นของเหลวทรงกลมหรือทรงรี ประกอบด้วย น้ำคร่ำ และตัวอ่อน ซึ่งถุงตั้งครรภ์นั้นจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่สัปดาห์ที่ 4-5 มีขนาดเล็กมากแต่สามารถมองเห็นได้จากการอัลตราซาวด์ โดยปกติแล้วจะอัลตราซาวด์แล้วสามารถพบถุงการตั้งครรภ์ได้เมื่อคุณแม่ท้องได้ 4-5 สัปดาห์ หากในช่วงนั้นคุณแม่อัลตราซาวด์แล้วไม่พบการตั้งครรภ์อาจเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น อายุครรภ์ที่น้อยเกินไป หรือ การตั้งครรภ์นอกมดลูก หรือการแท้ง เป็นต้น

## อาการคนท้อง 4 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

คุณแม่หลายคนอาจยังไม่รับรู้ถึงอาการคนท้อง แต่ยังมีคุณแม่อีกไม่น้อยที่รู้สึกถึงอาการคนท้อง 4 สัปดาห์ที่แตกต่างกันออกไป คือ

- **มีเลือดออกกระปริดกระปอยจากช่องคลอด** อาการนี้เรียกว่า เลือดล้างหน้าเด็ก เกิดจากการฝังตัวของตัวอ่อนที่เยื่อโพรงมดลูก ทำให้คุณแม่มีเลือดออกในปริมาณเล็กน้อย บางคนอาจรู้สึกปวดเกร็งท้องเล็กน้อย และหน้าอกขยายใหญ่ขึ้นด้วย
- **เต้านมขยาย** การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนอย่างรวดเร็วในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ทำให้เต้านมของคุณแม่ขยายใหญ่ขึ้น บริเวณหัวนมและรอบ ๆ หัวนมมีสีที่เข้มขึ้น บางครั้งคุณแม่จึงรู้สึกเจ็บ หรือเสียวบริเวณเต้านม
- **คลื่นไส้** อาการคลื่นไส้แพ้ท้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเช่นกัน อาจทำให้คุณแม่ที่ตั้งท้องในช่วงแรกขี้ถ่ายน้อยลงและมีอาการแพ้ท้อง ได้ง่ายโดยเฉพาะตอนเช้า รู้สึกอยากอาหารบ้างหรือเหม็นอาหารบ้าง อย่างไรก็ตามอาการแพ้ท้องสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งวัน และอาจเกิดขึ้นได้ตลอดการตั้งครรภ์ ซึ่งอาการแพ้ท้องจะดีขึ้นเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่ไตรมาสที่ 2
- **อาการอื่น ๆ** อาการของคนท้องยังพบได้อีกหลายอาการ เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ท้องอืด และอาจมีตะคริวเล็กน้อย

## ท้อง 4 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ช่วงนี้คุณแม่อาจยังไม่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของหน้าท้องเท่าไรนัก เพราะลูกน้อยมีขนาดตัวที่เล็กมากไม่กี่ มิลลิเมตร คุณแม่จะรู้สึกได้เพียงอาการของคนท้อง เช่น อาการปวดท้อง อาการเลือดออกจากช่องคลอดเล็กน้อยที่เรียกว่า เลือดล้างหน้าเด็ก เป็นต้น

## ท้อง 4 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 4 สัปดาห์ มีขนาดเล็กมาก ประมาณ ¼ นิ้ว ในช่วงนี้จะเกิดการแบ่งเซลล์ของตัวอ่อน ซึ่งจะถูกแบ่งออกเป็นชั้นต่าง ๆ

## พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 4 สัปดาห์

ตัวอ่อนจะถูกแบ่งเซลล์ออกเป็นชั้นต่าง ๆ คือ

- **ชั้นนอก** เรียกว่า **Ectoderm** ที่จะพัฒนาไปเป็นสมอง เส้นประสาท และผิวหนังของลูกน้อย
- **ชั้นกลาง** เรียกว่า **Mesoderm** พัฒนาไปเป็นกล้ามเนื้อ หัวใจ เส้นเลือด และอวัยวะเพศของเด็ก
- **ชั้นใน** เรียกว่า **Endoderm** ชั้นนี้จะพัฒนาไปเป็นตับ หัวใจ ปอด และอวัยวะอื่น ๆ ของทารก



## การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 4 สัปดาห์

### 1. ฝากครรภ์

เมื่อคุณแม่ทราบว่าตัวเองกำลังตั้งครรภ์ควรรีบไปฝากท้องทันที เพราะการฝากครรภ์สามารถช่วยลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ได้ อีกทั้งคุณหมอมจะช่วยแนะนำการทานอาหาร การปฏิบัติตัวเมื่อตั้งครรภ์ ตรวจสอบพัฒนาการการตั้งครรภ์ของทารก เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยในท้องเติบโตอย่างแข็งแรง และสมบูรณ์มากที่สุด

### 2. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์

หากคุณแม่เข้ารับการฝากครรภ์ คุณหมอมจะแนะนำวิธีการดูแลตัวเองรวมถึงลูกน้อยในท้อง เช่น การรับประทานอาหารที่เหมาะสม วิตามินหรือแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์ เช่น โฟเลตหรือโฟเลต ที่มีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กอย่างมาก

### 3. ทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารนานาชนิด

อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายของทารก นอกจากอาหารที่อุดมไปด้วยโฟเลตที่พบได้ตามผักใบเขียว ถั่ว ถั่วลิสง บรอกโคลี ธัญพืชไม่ขัดสี และนมแล้ว คุณแม่ควรทานอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินดี โคลีน กรดไขมันโอเมก้า 3 วิตามินบี และวิตามินซีที่เป็นประโยชน์ต่อลูกน้อยด้วย

ในช่วงของการตั้งท้อง 4 สัปดาห์ ถึงแม้ว่าลูกน้อยในท้องของคุณแม่จะมีขนาดตัวที่เล็กมาก แต่ไม่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงขนาดท้องของคุณแม่เลย แต่ช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายของลูกน้อยในครรภ์กำลังเริ่มต้นสร้างอวัยวะและระบบต่าง ๆ คุณแม่จึงควรดูแลตัวเองให้เป็นอย่างดี โดยเริ่มจากการฝากครรภ์และเข้าพบคุณหมอย่างตามนัดต่อเนื่อง ทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มนมเป็นประจำ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ดีและเหมาะสมต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมองของทารก

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- 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. 4 Weeks Pregnant, what to expect
2. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับเลือดล้างหน้าเด็ก สัญญาณแรกของการตั้งครรภ์, pobpad
3. เลือดออกในช่องคลอด หนึ่งในสัญญาณอันตรายขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
4. ฤกษ์ตั้งครรภ์ คืออะไร มีความสำคัญอย่างไร, hellokhunmor
5. Early Pregnancy: Pregnancy Services at UPMC Magee-Womens in Central Pa., University of Pittsburgh Medical Center
6. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
7. การฝากครรภ์สำคัญอย่างไร ?, โรงพยาบาลบางปะกอก 3

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์