



# วิธีดูลักษณะท้องของคนท้อง ดูยังไงว่าท้องหรือพุง มองออกเลยไหม

ภาษา

วิธีดูลักษณะท้องของคนท้อง ดูยังไงว่าท้องหรือพุง มองออกเลยไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 31, 2024

5 นาที

คนท้องระยะแรก หรือช่วงไตรมาสแรกพุงของแม่ท้องมักจะสังเกตเห็นได้ไม่ชัดเจนนัก เพราะมดลูกขยายขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เนื่องจากทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็กมาก นำหนักตัวจะค่อนข้างคงที่ หรือนำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 1-3 กิโลกรัม แต่จะเริ่มมีอาการต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นว่ากำลังตั้งครรภ์ได้แก่ อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เต้านมคัดตึง หรือมีเลือดออกกะปริบกะปรอย เนื่องจากตัวอ่อนกำลังฝังตัวลงในผนังมดลูก

## สรุป

- คนท้องไตรมาสแรก พุงจะยังไม่สังเกตเห็นชัดเจนนัก เพราะทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็กมาก นำหนักตัวของแม่ท้องจะยังคงที่ หรือเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย
- พุงของคนท้องกับพุงของคนอ้วนมีลักษณะที่แตกต่างกัน พุงของคนอ้วนจะมีลักษณะนุ่มนิ่ม เกิดจากชั้นไขมันในช่องท้อง และมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ส่วนพุงของคนท้องจะมีลักษณะนูนเล็กน้อยในช่วงแรก พุงจะใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ นำหนักตัวจะขึ้นไม่มากนัก ขึ้นเพียง 1-3 กิโลกรัม ในช่วงแรก
- คนท้องระยะแรก สังเกตอาการต่าง ๆ ได้ดังนี้ ประจำเดือนขาด คัดเต้านม คลื่นไส้ อาเจียน

เวียนหัว อ่อนเพลียง่าย ปัสสาวะบ่อยขึ้น หรือมีเลือดออกทางช่องคลอดกะปริบกะปรอย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พุงคนท้องระยะแรก จะดูไม่ค่อยออกจริงไหม ?
- พุงคนท้องระยะแรกเป็นแบบไหน
- คนท้อง พุงจะเริ่มยื่นออกมาให้เห็นช่วงเดือนไหน
- ความแตกต่างพุงของคนท้อง กับพุงของคนอ้วน
- ลักษณะท้องของคนท้องระยะแรก เป็นแบบนี้
- อย่าลืมสังเกตอาการคนท้องระยะแรกด้วย

## พุงคนท้องระยะแรก จะดูไม่ค่อยออกจริงไหม ?

คนท้องระยะแรกจะดูไม่ค่อยออกเพราะน้ำหนักของแม่ท้องจะขึ้นมาไม่มากนักประมาณ 1-3 กิโลกรัม เพราะทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็กมาก ทำให้ดูไม่ค่อยออกว่าตั้งครรภ์

## พุงคนท้องระยะแรกเป็นแบบไหน

พุงของคนท้องในระยะแรก แม่ท้องส่วนใหญ่จะสังเกตไม่ค่อยเห็น โดยเฉพาะแม่ท้องที่แพ้ท้องมาก ๆ ไม่อยากอาหารทำให้น้ำหนักตัวลด หน้าท้องยังไม่เห็น ส่วนใหญ่แม่ท้องน้ำหนักขึ้นในระยะแรก มักจะขึ้นมา 1-3 กิโลกรัม ทำให้พุงในช่วงแรกอาจขยายยื่นออกมาเล็กน้อย สะดือของแม่ตั้งครรภ์บางคนมีลักษณะแบนราบ บางคนเริ่มนูนยื่นออกมา แม่ท้องบางคนอาจมีอาการปวดสะดือเมื่อสัมผัสบริเวณหน้าท้อง อาการที่แสดงออกมาในช่วงนี้สำหรับแม่ท้อง ไตรมาสแรกหรือตั้งครรภ์ระยะแรกที่สังเกตได้ เช่น ประจำเดือนขาด เต้านมคัดตึง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย คลื่นไส้อาเจียนง่าย

## คนท้อง พุงจะเริ่มยื่นออกมาให้เห็นช่วงเดือนไหน

แม่ท้องในไตรมาสแรกอาจมีหน้าท้องหรือเอวที่ขยายขึ้นเพียงเล็กน้อย บางคนแทบไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงเลย สำหรับไตรมาสที่ 2 เริ่มสังเกตได้ด้วยตาเปล่า เพราะหน้าท้อง และเอวของแม่ท้องเริ่มขยายใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และอาจรู้สึกได้ถึง การเคลื่อนไหวของทารกได้ในสัปดาห์ที่ 20

# ความแตกต่างของคนที่ท้องกับหญิงของคนที่ อ้วน

หญิงคนที่ท้องแตกต่างจากหญิงคนที่อ้วน หญิงจะค่อย ๆ โตขึ้นและจะขยายใหญ่ตามขนาดของทารกในครรภ์ แตกต่างจากหญิงคนที่อ้วนที่เกิดจากไขมันที่สะสมในช่องท้อง ทำให้เป็นสาเหตุของอ้วนลงพุง ซึ่งอ้วนลงพุงจะมีน้ำหนักตัวมาก ลักษณะหญิงจะเป็นชั้น ๆ เกิดจากการสะสมของไขมันจากการรับประทานอาหารโดยไม่ระมัดระวัง ไม่ออกกำลังกายบริหารร่างกาย ซึ่งนำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้

## ลักษณะท้องของคนที่ท้องระยะแรกเป็นแบบนี้

แม่ท้องในช่วงไตรมาสแรก โดยเฉพาะในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ พุงของคุณแม่จะยังไม่เปลี่ยนแปลงหรือยังสังเกตเห็นไม่ได้มากนัก เนื่องจากทารกยังมีขนาดเล็กมากทำให้หน้าท้องของคุณแม่ยังไม่ขยายใหญ่ แต่จะมีอาการอื่น ๆ ที่เป็นสัญญาณของการตั้งครรภ์ ได้แก่ อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ประจำเดือนขาด หน้าอกขยายคัดตึง ปัสสาวะบ่อย แม่ท้องในช่วงไตรมาสแรกเป็นช่วงที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิดเพราะยังอยู่ในช่วงเวลาที่เปราะบางและมีความเสี่ยงทั้งแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์



# อย่าลืมสังเกตอาการคนท้องระยะแรกด้วย

หากตรวจพบว่าตนเองตั้งครรภ์ ควรรีบฝากครรภ์โดยเร็ว เพื่อรับคำแนะนำจากคุณหมอมือในการดูแลครรภ์ ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแม่ท้อง มีข้อสังเกตอาการคนท้องระยะแรก ดังนี้

1. **ประจำเดือนขาด หรือมาล่าช้า** เนื่องจากร่างกายของแม่ท้องกำลังเกิดการปฏิสนธิ
2. **คัดเต้านม** เต้านมและหัวนมมีการเปลี่ยนแปลง จะรู้สึกคัดตึงเต้านม คล้าย ๆ กับช่วงก่อนมีประจำเดือน หรือมีความรู้สึกเสียวจืด ๆ บริเวณหัวนม อาการเหล่านี้มักจะพบในช่วงที่ประจำเดือนขาดหายไปประมาณ 1 เดือน
3. **คลื่นไส้ อาเจียน** มักจะเกิดภายใน 1 เดือน หลังจากเริ่มตั้งครรภ์ หรือคุณแม่บางคนอาจจะเริ่มแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ในช่วงเดือน 3-4 ก็เป็นไปได้
4. **เวียนหัว** เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง รวมถึงความดันโลหิตเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดอาการเวียนศีรษะหน้ามืดได้
5. **อ่อนเพลียง่าย** อวัยวะหลายส่วนของร่างกายแม่ท้อง เช่น หัวใจ ปอด และไต ต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อบำรุงตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์
6. **ปัสสาวะบ่อยขึ้น** มดลูกที่โตขึ้นไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะทำให้แม่ท้องปวดปัสสาวะบ่อย จะเริ่มดีขึ้นเมื่อมดลูกขยายเข้าไปในช่องท้อง อาการปัสสาวะบ่อยจะลดลง
7. **มีเลือดออก** เกิดจากตัวอ่อนไปฝังตัวที่ผนังมดลูกทำให้มีเลือดออกกะปริบกะปรอยได้

นอกจากนี้แม่ท้องบางคนอาจจะรู้สึกอยากอาหารเพิ่มขึ้น เวลาแปร่งฟันอาจมีเลือดออกตามไรฟัน หรือเริ่มมีอาการท้องผูก ซึ่งแม่ท้องควรดื่มน้ำให้มากขึ้น รับประทานอาหารผักผลไม้ ให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้แม่ท้องขับถ่ายง่ายขึ้น หากแม่ท้องตรวจพบว่าตนเองตั้งครรภ์ควรรีบฝากครรภ์ ข้อดีของการฝากครรภ์เร็ว คือ คุณหมอจะตรวจร่างกายเพื่อกำหนดวันคลอด ตรวจดูความสมบูรณ์ของทารกในครรภ์ และให้คำแนะนำแม่ท้องในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่าร้าย 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
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันอย่างไร พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว

- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึ่มเศร้ำหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึ่มเศร้ำหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. พุงคนท้องระยะแรก มีลักษณะอย่างไร, hellokhunmor
3. การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. การเปลี่ยนแปลงเมื่อตั้งท้อง และการดูแลตัวเอง, hellokhunmor
5. 25 อาการคนท้อง & ลักษณะคนท้อง (อาการของคนตั้งครรภ์) !!, Medthai
6. 5 โรคที่มาพร้อมกับไขมันรอบเอว, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. พุงเป็นชั้น เกิดจากอะไร วิธีออกกำลังกายลดพุง, hellokhunmor
8. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอດ



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์