



# ท้องไตรมาสแรก คุณแม่ควรดูแลตัวเอง ในระยะตั้งครรภ์อย่างไร

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 1, 2024

13 นาที

สำหรับว่าที่คุณพ่อคุณแม่ป้ายแดง เมื่อรู้ว่ากำลังจะมีสมาชิกใหม่มาเติมเต็มความสุขในครอบครัวคงตื่นเต้นกันไม่น้อย โดยเฉพาะคุณแม่ที่กำลังก้าวสู่การเป็นคุณแม่ท้อง ไตรมาสแรกและตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ นับจากนี้คุณแม่จำเป็นต้องใส่ใจดูแลตัวเองมากขึ้น เพราะการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจจะส่งผลต่อสุขภาพครรภ์ที่ดี แล้วยังส่งผ่านสิ่งดี ๆ ต่อไปถึงลูกน้อยในครรภ์ให้มีพัฒนาการที่ดี มีสุขภาพดีและแข็งแรง ตั้งแต่ในท้องจนถึงหลังคลอด

ท้องไตรมาสแรก คุณแม่ควรดูแลตัวเองในระยะตั้งครรภ์อย่างไร

## สรุป

- 3 ไตรมาสของการตั้งครรภ์หรือตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ คุณแม่จะสังเกตเห็นว่าร่างกายตัวเองค่อย ๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนไปจากเดิม
- ท้องไตรมาสแรก คุณแม่บางคนอาจจะต้องเจอกับอาการคนท้องที่เกิดขึ้นได้หลายอย่าง เช่น รู้สึกแพ้ท้อง คลื่นไส้ อ่อนเพลีย รู้สึกเวียนศีรษะหรือเบื่ออาหาร เป็นต้น
- การฝากครรภ์สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ คุณหมอมจะมีการตรวจและนัดติดตามในแต่ละช่วงไตรมาส

มาส์ ซึ่งหากพบภาวะปกติก็จะสามารถรักษาได้ทันที ลดความเสี่ยงต่อภาวะต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้กับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การตั้งครรภ์นั้นจะแบ่งเป็น 3 ไตรมาส
- 3 ไตรมาสการตั้งครรภ์ คุณแม่จะมีอาการโดยรวมอะไรบ้าง
- ท้องไตรมาสแรก ระยะตั้งครรภ์ 1-3 เดือน ไม่มีอาการอะไรเลย ผิดปกติไหม ?
- ท้องไตรมาสแรก จะมีอาการอะไรบ้าง
- ท้องไตรมาสแรก หน้าท้องจะยื่นออกมาแค่ไหน
- ท้องไตรมาสแรก เจ้าตัวน้อยในท้องเป็นยังไงบ้าง
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 1-4 สัปดาห์
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 6-8 สัปดาห์
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 9-12 สัปดาห์
- ท้องไตรมาสแรก ให้รีบไปฝากครรภ์
- คุณแม่ท้องไตรมาสแรก ต้องดูแลตัวเองแบบไหนบ้าง

## การตั้งครรภ์นั้นจะแบ่งเป็น 3 ไตรมาส

- ท้องไตรมาสแรก คืออายุครรภ์ 1-3 เดือน หรือประมาณ 1-13 สัปดาห์
- ท้องไตรมาสที่ 2 คืออายุครรภ์ 4-6 เดือน หรือประมาณ 14-27 สัปดาห์
- ท้องไตรมาสที่ 3 คืออายุครรภ์ 7-9 เดือน หรือประมาณ 28-40 สัปดาห์

ซึ่งคุณหมอมักจะเริ่มนับอายุครรภ์วันแรกตั้งแต่วันที่ประจำเดือนของคุณแม่มาครั้งสุดท้ายไปจนครบ 40 สัปดาห์ เพื่อทำการคาดคะเนกำหนดวันคลอด และเป็นเรื่องปกติสำหรับท้องแรกของคุณแม่มีมือใหม่ ที่อาจยังไม่รู้ว่าจะต้องเตรียมรับมือกับอาการคนท้องแบบไหน จะต้องดูแลตัวเองอย่างไร รวมถึงถึงระยะการตั้งครรภ์ในช่วงแรกเบบี๋ในท้องจะมีพัฒนาการเป็นอย่างไรกันนะ มาหาคำตอบกันค่ะ

## 3 ไตรมาสการตั้งครรภ์ คุณแม่จะมีอาการโดยรวมอะไรบ้าง

ในช่วง 3 ไตรมาสของการตั้งครรภ์หรือตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ คุณแม่จะสังเกตเห็นว่าร่างกายตัวเองค่อย ๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนไปจากเดิม

- **ท้องไตรมาสแรก (อายุครรภ์ 1-3 เดือน)** คุณแม่จะรู้สึกมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน บางคนไม่ยอมอาหาร รู้สึกเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เหมือนไม่สบาย รู้สึกง่วงนอนมากขึ้น ในส่วนของร่างกายจะสังเกตเห็นเต้านมที่ขยายขึ้นจนเริ่มรู้สึกคัดตึง นำหนักตัวในคุณแม่ท้องแรกอาจจะคงที่หรือมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นเล็กน้อย และอารมณ์ของคุณแม่ในช่วงนี้อาจจะ

- รู้สึกว่าคุณเองซีโมโห หงุดหงิดง่าย มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมด้วยเช่นกัน
- **ท้องไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 4-6 เดือน)** เข้าสู่ระยะตั้งครรภ์ในช่วงนี้คุณแม่จะรู้สึกสบายตัวขึ้น อาการแพ้ท้องคลีนใสในท้องไตรมาสแรกจะลดลงจนเริ่มเข้าสู่ภาวะปกติ
  - **ท้องไตรมาสที่ 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน)** ในระยะที่เกือบจะใกล้คลอด ท้องคุณแม่เริ่มขยายใหญ่ขึ้นมากจนทำให้รู้สึกหายใจลำบาก ลูก หนึ่ง เดิน อาจจะค่อนข้างลำบาก อาการหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ในระยะตั้งครรภ์นี้ เช่น ตะคริว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เลือดออกทางช่องคลอด เป็นต้น ซึ่งในระยะนี้หากคุณแม่สังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นควรรีบเข้าพบคุณหมอเพื่อวินิจฉัยอาการและหมั้นไปตรวจครรภ์ตามที่คุณหมอนัด

## ท้องไตรมาสแรก ระยะตั้งครรภ์ 1-3 เดือน ไม่มีอาการอะไรเลย ผิดปกติไหม ?

อาการในช่วงท้องไตรมาสแรก คุณแม่อาจจะต้องเจอกับอาการคนท้อง ที่เกิดขึ้นได้หลายอย่าง เช่น รู้สึกแพ้ท้อง คลื่นไส้ อ่อนเพลีย รู้สึกเวียนศีรษะหรือเบื่ออาหาร รวมถึงภาวะทางอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น อารมณ์แปรปรวน ซีโมโห รู้สึกหงุดหงิดง่าย มีความกังวล เป็นต้น อาการโดยรวมเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากระดับฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้นในช่วงระยะตั้งครรภ์นั่นเอง ทั้งนี้สำหรับคุณแม่ท้องอ่อนที่เริ่มตั้งครรภ์ในช่วง 1-2 สัปดาห์แรก อาจจะไม่มีอาการผิดปกติที่แสดงออกมา บางคนอาจไม่มีอาการแพ้ท้องเลย หรือมีอาการน้อย อาจยังไม่รู้ว่าตัวเองตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม หากพบว่ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน แพ้ท้องหนักมาก หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการแท้งหรือตั้งครรภ์นอกมดลูก คุณแม่ควรรีบพบแพทย์ทันที

## ท้องไตรมาสแรก จะมีอาการอะไรบ้าง

เมื่อก้าวเข้าสู่การเป็นคุณแม่ท้องแล้ว คุณแม่ต้องเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์หลายอย่าง โดยอาการที่อาจจะเกิดขึ้นในท้องไตรมาสแรก (อายุครรภ์ 1-3 เดือน) สังเกตได้จาก

1. **มีอาการอ่อนเพลีย ง่วงนอน** รู้สึกเหนื่อยง่าย เหมือนคนไม่สบาย เป็นผลมาจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกายมีการปรับระดับเพิ่มสูงขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ รวมถึงอวัยวะหลายส่วนในร่างกายทำงานหนักมากขึ้น จนเป็นสาเหตุให้คุณแม่ท้องรู้สึกอ่อนเพลียง่ายขึ้น
2. **มีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน** เป็นหนึ่งในอาการของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่พบได้เป็นปกติ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยอาการแพ้ท้องในคุณแม่แต่ละรายก็จะแตกต่างกันไป บางคนอาจไม่มีอาการแพ้ท้องเลย ในขณะที่แม่ท้องบางคนอาจมีอาการแพ้ท้องน้อยไปจนถึงแพ้ท้องหนักมาก คุณแม่ท้องบางรายอยากปรับเปลี่ยนอาหารแปลก ๆ หรือรู้สึกเหม็นง่ายจนอยากอาเจียน แต่บางรายก็อาจไม่มีอาการแพ้ท้องเกิดขึ้น
3. **มีอาการปัสสาวะบ่อย** เนื่องจากพัฒนาการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ที่ส่งผลทำให้มดลูกในร่างกายคุณแม่เกิดการขยายตัวและไปกดทับบริเวณกระเพาะปัสสาวะ เป็นสาเหตุให้คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ปวดปัสสาวะบ่อย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างตั้งครรภ์ก็อาจเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดการปัสสาวะบ่อยได้เช่นกัน
4. **มีอาการคัดเต้านม** ในช่วงท้องไตรมาสแรกคุณแม่อาจเริ่มสังเกตเห็นเต้านมที่ขยายขึ้นจน

รู้สึกคัดตึงหรือเจ็บที่บริเวณเต้านมและหัวนม เนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้ร่างกายเตรียมผลิตน้ำนมสำหรับลูกน้อย

5. **มีเลือดออกทางช่องคลอด** ในระยะการตั้งครรภ์คุณแม่ท้องบางรายอาจมีเลือดออกทางช่องคลอดแบบกะปริบกะปรอย คล้ายประจำเดือนใกล้หมด ซึ่งอาจเกิดจากการฝังตัวของตัวอ่อนในเยื่อบุโพรงมดลูก และอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดเกร็งท้องน้อยร่วมด้วย แต่หากสังเกตว่ามีเลือดออกในปริมาณที่ผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณที่ผิดปกติของอาการแท้งหรือตั้งครรภ์นอกมดลูก คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
6. **มีอาการคัดจมูก** เนื่องจากร่างกายในระยะตั้งครรภ์มีการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น เพื่อกระตุ้นการผลิตเลือดไปหล่อเลี้ยงทารกในครรภ์ ซึ่งอาจส่งผลต่อเยื่อบุโพรงจมูกวมเป็นสาเหตุให้คุณแม่ท้องรู้สึกคัดจมูก มีน้ำมูกไหล คล้ายเป็นหวัดได้
7. **มีอาการท้องอืด ท้องผูก** เนื่องจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้นในระยะตั้งครรภ์ ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารชะลอการทำงานลงทำให้กล้ามเนื้อลำไส้เคลื่อนไหวช้าลง เป็นสาเหตุทำให้คนท้องมีอาการท้องอืด ท้องผูก รวมทั้งอาการกรดไหลย้อนในคนท้องได้
8. **น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเล็กน้อย** โดยในช่วงแรก ๆ อาจจะมีน้ำหนักตัวคงที่หรือเพิ่มขึ้นประมาณ 1-2 กิโลกรัมต่อเดือน จนไม่เป็นที่น่าสังเกต ซึ่งในช่วงท้องไตรมาสแรกคุณแม่บางคนอาจยังไม่รู้ว่ากำลังตั้งครรภ์ก็เป็นได้
9. **มีตกขาวเพิ่มขึ้น** คุณแม่อาจจะสังเกตว่ามีตกขาวเพิ่มขึ้น หากมีไม่เยอะก็ถือว่าเป็นปกติ แต่ถ้าตกขาวออกมามาก มีสีหรือกลิ่นเหม็นที่ผิดปกติ ควรไปหาคุณหมอเพื่อขอรับคำปรึกษาหรือทำการตรวจ
10. **มีอาการปวดหรือเวียนศีรษะเล็กน้อย** เป็นอาการที่พบได้ในคุณแม่ท้องไตรมาสแรก เนื่องมาจากฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ทำให้บางครั้งคุณแม่ท้องอาจรู้สึกจะเป็นลมหน้ามืดได้
11. **มีอาการปวดหลัง** คุณแม่ท้องบางรายอาจเริ่มปวดหลัง ตั้งแต่ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ไปจนถึงใกล้คลอด เนื่องมาจากมดลูกที่ขยายใหญ่มากขึ้นในแต่ละเดือน และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ทำให้คุณแม่ต้องแบกน้ำหนักที่มากขึ้นกว่าเดิมและส่งผลให้มีอาการปวดหลังในช่วงตั้งครรภ์ได้
12. **มีภาวะอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด** ซึ่มโหมให้ใส่คนใกล้ตัวง่ายแบบไม่มีสาเหตุ

โดยอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ท้องในช่วงระยะแรก ทั้งนี้ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์คุณแม่ควรสังเกตอาการที่เกิดขึ้นกับตัวเองหากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ปวดหัวอย่างรุนแรงร่วมกับอาการตาพร่ามัว ปวดท้องน้อยอย่างรุนแรง อาเจียนมากอย่างรุนแรง มีบวม ทำบวม หรือบวมมากทั้งตัว มีเลือดไหลออกจากช่องคลอดมากหรือมีน้ำเดิน ขณะปัสสาวะรู้สึกแสบขัด ปวดหลังรุนแรงมีอาการไข้สูง เป็นต้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที หรือหากคุณแม่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ในระยะแรกก็ควรได้รับการฝากครรภ์ เพื่อให้คุณหมอได้ดูแลและช่วยแนะนำสุขภาพคุณแม่และลูกน้อยในระหว่างตั้งครรภ์ให้แข็งแรงและปลอดภัย



## ท้องไตรมาสแรก หน้าท้องจะยื่นออกมาแค่ไหน

การตั้งครรภ์อาจทำให้ว่าคุณแม่มีมือใหม่ต้องกังวลกับรูปร่างที่จะต้องเปลี่ยนไป ในช่วงท้องไตรมาสแรกสำหรับคุณแม่บางคนอาจจะยังไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากนัก เนื่องจากทารกในครรภ์ยังมีขนาดที่ตัวเล็กมาก แต่ก็สามารถสังเกตเห็นได้จากลักษณะหน้าท้องที่ยื่นออกมาเล็กน้อย ลักษณะสะดือที่อาจแบนราบหรือนูนออกมา เป็นต้น

## ท้องไตรมาสแรก เจ้าตัวน้อยในท้องเป็นยังไงบ้าง

ในช่วงท้องไตรมาสแรกทารกจะเป็นตัวอ่อนในครรภ์ที่อยู่ภายในมดลูก พัฒนาการทารกในระยะแรกนั้นจะเป็นช่วงที่อวัยวะสำคัญต่าง ๆ เส้นประสาทไขสันหลัง จะเริ่มสร้างไปพร้อมกับโครงสร้างของใบหน้าและระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งในแต่ละเดือนทารกในครรภ์จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ



# พัฒนาการของทารกในครรภ์ 1-4 สัปดาห์

ในระยะแรกที่เริ่มตั้งครรรภ์ตัวอ่อนทารกจะมีลักษณะเหมือนรูไข่ที่ถูกฝังตัวที่ผนังมดลูก และจะมีการสร้างรกและสายสะดือเพื่อเป็นเส้นทางการลำเลียงสารอาหารที่ได้รับจากคุณแม่และขับของเสียออกไป พัฒนาการของทารกในช่วงเดือนแรกมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่อเริ่มเข้าสู่สัปดาห์ที่ 2 และ 3 จะมีการสร้างประสาทไขสันหลังและกระดูกสันหลังรวมทั้งเส้นใยประสาท ย่างเข้าสู่สัปดาห์ที่ 4 ทารกจะเริ่มมีขนาด 1/4 นิ้ว เซลล์ในร่างกายนจะเริ่มแบ่งตัวและมีพัฒนาการสร้างสมอง เส้นประสาท ผิวหนัง กล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเลือด และอวัยวะในร่างกายต่าง ๆ เช่น หัวใจ ตับ กระเพาะปัสสาวะ ตา แขน และอวัยวะเพศ เป็นต้น

- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 1
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 2
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 3
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 4

# พัฒนาการของทารกในครรภ์ 6-8 สัปดาห์

เข้าสู่เดือนที่ 2 ซึ่งเป็นระยะที่สำคัญมาก ทารกในครรภ์มีพัฒนาการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก เริ่มมีการสร้างอวัยวะ เช่น ตา แขน ขา และนิ้วมือ ตัวอ่อนในครรภ์จะมีขนาดประมาณ 0.5-1.5 เซนติเมตร ในช่วงนี้หากคุณพ่อคุณแม่ไปอัลตราซาวด์อาจได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจลูกน้อยได้เมื่อสิ้นสุดเดือนที่ 2 อวัยวะต่าง ๆ เช่น สมอง หัวใจ ตับ กระเพาะ หู นิ้ว มือ และอวัยวะเพศมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ในระยะนี้ทารกในครรภ์จะมีขนาดประมาณ 1 นิ้ว

- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 5
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 6
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 7
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 8

# พัฒนาการของทารกในครรภ์ 9-12 สัปดาห์

ทารกในครรภ์จะมีขนาดลำตัวยาว 4-6 เซนติเมตร การเจริญเติบโตเริ่มเป็นรูปร่างมากขึ้น ในช่วงเดือนที่ 3 นี้ลูกน้อยในครรภ์จะมีอวัยวะที่สร้างเสร็จครบถ้วน ศีรษะจะมีขนาดใหญ่เมื่อเทียบกับลำตัว มือและแขนจะมีขนาดที่ยาวกว่าขา นิ้วมือเริ่มมีเล็บ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 120-160 ครั้ง ใจเริ่มทำหน้าที่ขับถ่ายของเสียสู่กระเพาะปัสสาวะและส่งออกทางสายสะดือ เจ้าตัวน้อยเริ่มที่จะขยับศีรษะ แขน ขา อ้าและหุบปากได้ แต่คุณแม่อาจจะยังไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเพราะทารกในครรภ์ยังมีขนาดที่ตัวเล็กอยู่

- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 9
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 10
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 11
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 12

ในช่วงท้องไตรมาสแรกถือเป็นระยะตั้งครรภ์ที่สำคัญไม่น้อย เนื่องจากทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว ดังนั้นการดูแลสุขภาพครรภ์ในระยะนี้จึงเป็นช่วงที่คุณแม่ควรเอาใจใส่เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่คุณแม่เลือกรับประทาน การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว ล้วนส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในท้อง

## ท้องไตรมาสแรก ให้รีบไปฝากครรภ์

สำหรับคุณแม่ที่ตรวจพบว่ามีการตั้งครรภ์ ควรไปพบคุณหมอเพื่อเข้ารับการฝากครรภ์ ซึ่งคุณหมอจะทำการตรวจร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์โดยละเอียด ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง มีการตรวจปัสสาวะ วัดความดันโลหิต ตรวจเต้านม ตรวจต่อมไทรอยด์ ตรวจสุขภาพครรภ์ ฟังเสียงหัวใจและปอด รวมถึงการตรวจเลือดเพื่อประเมินสุขภาพร่างกายคุณแม่ เช่น การตรวจกรู๊ปเลือด ความเข้มข้นของเลือด ตรวจเลือดเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางพันธุกรรมหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

การฝากครรภ์นั้นคุณหมอจะดูแลคุณแม่ทั้ง 3 ไตรมาสของการตั้งครรภ์ คือตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไปจนคลอด ซึ่งคุณหมอก็จะมีการตรวจและนัดติดตามในแต่ละช่วงไตรมาส โดยท้องไตรมาสแรกคุณหมอจะนัดตรวจเดือนละครั้ง ในช่วงอายุครรภ์สัปดาห์ที่ 7-8 เป็นต้นไป คุณหมอจะอัลตราซาวด์ทางหน้าท้อง หรือตรวจช่องคลอดเพื่อยืนยันการตั้งครรภ์และเช็กอายุครรภ์ รวมถึงการตรวจคัดกรองความเสี่ยงภาวะดาวน์ซินโดรมของลูกน้อย จนเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 คุณหมอจะนัดตรวจบ่อยขึ้น คือ 2 สัปดาห์ และ 1 สัปดาห์ เพื่อคอยตรวจและวินิจฉัยโรคบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ การฝากครรภ์ถือว่าเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณหมอได้ดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งหากพบภาวะผิดปกติก็จะสามารถรักษาได้ทันที ลดความเสี่ยงต่อภาวะต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้กับคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

## คุณแม่ท้องไตรมาสแรก ต้องดูแลตัวเองแบบไหนบ้าง

คุณแม่ท้องอ่อน ท้องไตรมาสแรก เป็นการเริ่มต้นที่คุณแม่ควรหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพร่างกายอย่างเต็มที่เพื่อให้พร้อมสำหรับสุขภาพครรภ์ที่ดีตลอดระยะการตั้งครรภ์ และเพื่อที่จะส่งต่อไปถึงลูกน้อยในท้องให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง ด้วยวิธีการดูแลตัวเองแบบง่าย เช่น

### 1. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ในช่วงตั้งครรภ์ระยะแรกเป็นช่วงที่พัฒนาการของทารกในครรภ์กำลังเริ่มสร้างอวัยวะส่วนต่าง ๆ ระบบสมองและประสาทกำลังพัฒนา การได้รับโภชนาการที่ดีจะส่งผลดีต่อลูกในท้องด้วย คุณแม่

ห้องควรเลือกรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย และควรได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยอาหารที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ท้องไตรมาสแรก เช่น

- **อาหารที่มีโฟเลตสูง** ได้แก่ ผักใบเขียวเข้มต่าง ๆ เช่น คะน้า ผักโขม บรอกโคลี ถั่วชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม มะละกอ รวมถึงข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ และธัญพืช เป็นต้น การได้รับโฟเลตอย่างเพียงพอช่วยลดความเสี่ยงต่อทารกพิการตั้งแต่กำเนิด
- **อาหารที่มีกรดไขมัน DHA** หรือกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในปลาต่าง ๆ เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาทู เป็นต้น ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต
- **อาหารที่มีสารไอโอดีน** ที่มีอยู่ในอาหารทะเลและเกลือที่ผสมไอโอดีน ส่งผลดีต่อพัฒนาการทางสมองและต่อมไทรอยด์
- **อาหารที่มีโปรตีน** ในจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม ส่งผลดีต่อการสร้างเนื้อเยื่อและพัฒนาการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง
- **อาหารที่มีธาตุเหล็ก** เช่น เครื่องในสัตว์ ตับ เลือด ในถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียวเข้ม มีส่วนช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง และช่วยลดโอกาสเกิดความพิการทางสมองของทารกในครรภ์

## 2. งดสูบบุหรี่และงดเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

เมื่อรู้ว่าเริ่มตั้งครรภ์แล้วคุณแม่ท้องควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพคุณแม่และกระทบต่อลูกในท้อง การสูบบุหรี่ มีโอกาสที่จะทำให้ลูกในท้องคลอดก่อนกำหนด มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่ล่าช้า ทารกมีน้ำหนักน้อยหลังแรกเกิด เสี่ยงพิการแต่กำเนิด หรือแท้งได้ ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้กับคนที่สูบบุหรี่เพื่อป้องกันการสูดควันบุหรี่ด้วยเช่นกัน ส่วนการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์นั้นจะส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้อง และอาจเกิดปัญหาตามมาหลังทารกเกิด เช่น อาจทำให้ทารกที่เกิดมามีไอคิวต่ำ มีปัญหาด้านความจำ หรือเป็นโรคสติปัญญาบกพร่อง เป็นต้น

## 3. งดออกกำลังกายที่ใช้แรงหักโหม

คุณแม่ท้องไตรมาสแรกสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายได้ โดยเลือกกีฬาออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน ว่ายน้ำ หรือเล่นโยคะคนท้อง

## 4. ดื่มน้ำเยอะ ๆ

ควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือดื่มน้ำผลไม้เพื่อให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

## 5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ในช่วงท้องอ่อน ๆ ที่ร่างกายกำลังปรับเปลี่ยน ซึ่งทำให้คุณแม่รู้สึกอ่อนเพลียและง่วงง่าย ร่างกายคุณแม่ในช่วงนี้จึงควรได้นอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ กลางวันควรมีเวลาได้งีบหลับอย่างน้อย 1 ชั่วโมง



โหมง และกลางคืนควรได้นอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง การนอนตะแคงซ้ายเป็นท่านอนที่เหมาะสมสำหรับคนท้องระยะตั้งครรภ์ ซึ่งช่วยลดการกดทับหลอดเลือด และทำให้เลือดไหลเวียนดี อาจช่วยทำให้คุณแม่ได้นอนหลับสบายขึ้น

## 6. หลีกเลี่ยงความเครียด

ผลจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนของร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่ต้องมียารมณ์แปรปรวน บางครั้งก็ทำให้รู้สึกวิตกกังวล เครียด อารมณ์อ่อนไหวง่าย ผลของอารมณ์หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์นั้นสามารถส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องได้ การหาวิธีคลายเครียดจึงเป็นทางออกที่ดีที่สุด เช่น หากิจกรรมที่ชอบทำ ทำในสิ่งที่มีความสุข พยายามพูดคุยหรือระบายปัญหา สิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนใกล้ชิด พยายามมองโลกในแง่ดีเอาไว้ ยิ่งคิดบวกก็ยิ่งส่งผลดีต่อลูกน้อย

ช่วงตั้งครรภ์แม้จะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่สำคัญสำหรับว่าที่คุณแม่่มือใหม่ โดยเฉพาะท้องไตรมาสแรกที่คุณแม่ต้องเจอกับอะไรใหม่ ๆ กับอาการที่อาจเกิดขึ้นเมื่อตั้งครรภ์ แต่หากคุณแม่รับมือกับการเปลี่ยนแปลงพร้อมกับการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของตัวเองไปตลอดระยะตั้งครรภ์ พร้อมกับการไปหาคุณหมอตตามนัดเป็นประจำ เพื่อจะได้มีความสุขครรภ์ที่ดีให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดี แข็งแรงตั้งแต่อยู่ในท้อง และปลอดภัยจนถึงวันที่ลูกน้อยได้ออกมาลิ้มรสชาติโลก

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยั้งใจ พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้ว 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 ที่คุณแม่่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ไตรมาส1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. ไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์ ( อายุครรภ์ < 14 สัปดาห์ ), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
5. ฟงคนท้องระยะแรกมีลักษณะอย่างไร, hellokhunmor
6. รับมือกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปา
7. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
8. ข้อห้ามคนท้อง1-3 เดือน มีอะไรบ้างที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลวิวัฒนแพทย์ อ่าวนาง
9. 6 วิธีลดความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 31 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน