



# ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร

ภาษา

ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 1, 2024

8 นาที

การตั้งครรภ์ 1-3 เดือนแรก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญ โดยเฉพาะคุณแม่มีมือใหม่ที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการตั้งครรภ์มาก่อน เพราะเวลาที่ท้องอ่อน ๆ หรือ 1-3 เดือนแรก ซึ่งเท่ากับอายุครรภ์ประมาณ 13 สัปดาห์ เป็นช่วงที่ทารกในครรภ์จะเริ่มพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น หัวใจ สมอง ตา และปาก ซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญ ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์อ่อน ควรศึกษาและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง เพื่อเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือความผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นกับลูกในครรภ์ได้

## สรุป

- คุณแม่ตั้งครรภ์ 1-3 เดือน หรือไตรมาสแรก อาจมีอาการแพ้ท้อง อ่อนเพลียได้ง่าย และรับประทานอาหารได้น้อยลง จึงควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ หรือย่อยง่ายเพื่อช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เพียงพอ
- การเจริญเติบโตของลูกในท้อง ช่วง 1-3 เดือนแรกนี้ จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เริ่ม

สร้างอวัยวะ แขน ขา ตา และนิ้วมือ เมื่ออัลตราซาวด์จะเริ่มได้ยินเสียงหัวใจ แต่คุณแม่อาจ  
จะยังไม่รู้สึกว่าคุณเคลื่อนไหวเพราะลูกยังมีขนาดเล็กมาก

- คุณแม่ควรเน้นสารอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ ในปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงกรดโฟลิก  
ก ซึ่งมีส่วนช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยลดความเสี่ยงความพิการทางสมองได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ช่วงท้องไตรมาสแรก สำคัญแค่ไหน
- การเจริญเติบโตของลูกในท้อง ช่วง 1-3 เดือนแรก
- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน อะไรบ้างที่ห้ามทำเด็ดขาด!
- คนท้องอ่อน ๆ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต
- คนท้องอ่อน ๆ ไม่ควรกินอะไร เลี่ยงได้ควรเลี่ยง
- อาหารบำรุงคนท้อง 1-3 เดือน ให้แข็งแรงทั้งแม่และลูก
- ท้องไตรมาสแรก มีอาการผิดปกติแบบนี้ ต้องไปพบแพทย์

## ช่วงท้องไตรมาสแรก สำคัญแค่ไหน

การตั้งครรภ์ในช่วง 1-3 เดือน หรือไตรมาสแรก เรียกว่าเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของ  
ทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ โดยคุณแม่จะมีอาการ เหนื่อยเพลีย อยากนอนพักตลอดเวลา รวมถึง  
อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลให้คุณแม่รับ  
ประทานได้น้อยลง ทำให้ลูกอาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จึงควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ หรือ  
ย่อยง่ายขึ้น ดังนั้นในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกนี้ เนื่องจากลูกในครรภ์จะมีการเจริญเติบโตอย่าง  
รวดเร็ว คุณแม่จึงต้องระมัดระวังการรับประทานยา หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพราะอาจส่งผลต่อ  
พัฒนาการของลูกได้

## การเจริญเติบโตของลูกในท้อง ช่วง 1-3 เดือนแรก

- การเจริญเติบโตของลูกในท้อง 1 เดือน ถือเป็นช่วงแรกของการกำเนิดชีวิต โดยเมื่อไข่  
กับสเปิร์มผสมกันและเกิดเป็นตัวอ่อนแล้วฝังตัวที่มดลูกอย่างสมบูรณ์
- การเจริญเติบโตของลูกในท้อง 2 เดือน เป็นช่วงเวลาที่คุณแม่จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว  
เริ่มสร้างอวัยวะ แขน ขา ตา และนิ้วมือ เมื่ออัลตราซาวด์จะเริ่มได้ยินเสียงหัวใจ
- การเจริญเติบโตของลูกในท้อง 3 เดือน ช่วงนี้ลูกจะเริ่มมีอวัยวะครบถ้วน สามารถขยับ  
แขน ขา หรือศีรษะ อ้าปากได้ แต่คุณแม่อาจจะยังไม่รู้สึกว่าคุณเคลื่อนไหว

# ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน อะไรบ้างไม่ควร ทำอย่างยิ่ง !

ช่วงเวลาที่ตั้งครรภ์เป็นการพัฒนาอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ของลูกน้อย คุณแม่จึงจำเป็นต้องระมัดระวัง พฤติกรรมและอาหารการกินต่าง ๆ เป็นพิเศษ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของ ลูกในครรภ์ได้ ซึ่งได้รวบรวมข้อควรระวัง ต่าง ๆ ไว้แล้ว ดังนี้

- **งด สูบบุหรี่** ถือเป็นข้อห้ามโดยเด็ดขาด เพราะสารเสพติดในบุหรี่อาจส่งผลกระทบต่อ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด และความผิดปกติของลูกในครรภ์ได้
- **งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** พ่อคุณแม่ทราบว่าตั้งครรภ์ต้องงดดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เพราะมีอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์เป็นอย่างมาก อาจส่งผลให้มีโอกาสพิการได้มากขึ้น อาทิ ปัญญาอ่อน หัวใจผิดปกติ หรืออาจรุนแรงให้เสียชีวิตขณะคลอดได้ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า หากคุณแม่ตั้งครรภ์ยิ่งดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากขึ้นเท่าไร จะยิ่งส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์ มากขึ้นเท่านั้น ทางที่ดีที่สุด คุณแม่จึงไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์ตลอดการตั้งครรภ์ รวมถึงช่วงให้นมลูกด้วยนะคะ
- **เลี่ยงยกของหนัก** อาจทำให้เกิดภาวะเสี่ยงแท้ง หรือภาวะแท้งคุกคาม ได้ โดยเฉพาะในช่วง ตั้งครรภ์ 1-3 เดือนแรก คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยงยกของหนัก หรือทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกาย มากเกินไป
- **เลี่ยงความเครียด** เมื่อคุณแม่มีความเครียด ร่างกายจะหลั่งสารเคมีและฮอร์โมนความ เครียด หรือที่เรียกว่า ฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ทำให้มีพัฒนาการเจริญ เติบโตช้า เสี่ยงต่อการแท้ง หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงมดลูกและรกเกิดการหดตัวได้ ซึ่งมีผลต่อ ปริมาณออกซิเจนที่ส่งไปถึงลูก
- **ไม่ควรทำกิจกรรมผาดโผน** รวมถึงการออกกำลังกายที่หักโหมมากเกินไป รวมถึงไม่ควร ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายนานมากเกินไป 30 นาทีต่อครั้ง แต่คุณแม่สามารถทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายแบบเบา ๆ ได้ เช่น การเดิน โยคะสำหรับคนท้อง ว่ายน้ำ และการทำงาน บ้านแบบเบา ๆ โดยระหว่างทำกิจกรรมเหล่านั้น ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ ให้เพียงพอ เพื่อป้องกัน อุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไป
- **ห้ามเสพสารเสพติด** คุณแม่ตั้งครรภ์ที่เสพสารเสพติด ถือว่ามีความอันตรายสูงมากต่อลูก น้อยในครรภ์ เช่น การสูบบุหรี่ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาเซลล์ประสาทของลูก และเกิดการหดตัวของ หลอดเลือดดำที่มดลูก ส่งผลให้ลูกได้รับอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอเป็นต้น ดังนั้น คุณแม่ควรงดเสพสารเสพติดทุกชนิด เพราะผลกระทบที่เกิดขึ้นมีแต่ผลเสียทั้งต่อคุณแม่และลูก ในครรภ์
- **ห้ามเก็บอึแมว** เนื่องจากอึแมวมีส่วนประกอบของทอกโซพลาสโมซิส (Toxoplasmosis) หรือเชื้อปรสิตในแมวที่เป็นพาหะนำโรค ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อและส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ เกิดความผิดปกติได้ จึงควรรวมอบหมายหน้าที่นี้ให้แก่คุณพ่อหรือคนอื่นในครอบครัวไปก่อน



## คนท้องอ่อน ๆ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต

- **การนอน** การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่จะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย จึงควรนอนในช่วงเวลากลางคืนให้ได้ 8-10 ชั่วโมง และอาจหาเวลางีบหลับช่วงบ่ายประมาณ 1 ชั่วโมง
- **การกิน** คุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ให้ครบ 5 หมู่ และเป็นอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไม่เน้นอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล หรือไขมันสูง และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ รวมถึงของหมักดอง และลดชา กาแฟด้วย
- **การออกกำลังกาย** สามารถออกกำลังกายแบบเบา ๆ ได้ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น และสุขภาพที่แข็งแรง เช่น การเดิน ทำงานบ้านเบา ๆ เป็นต้น
- **การทำงาน** คุณแม่สามารถทำงานได้ตามปกติ แต่ระมัดระวังเรื่องความเครียดขณะตั้งครรภ์ เพราะอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูก ภาวะแท้ง และอาจส่งผลต่อลูกในเรื่องสมาธิสั้น หรือสภาพจิตใจและการปรับตัวกับสังคมในอนาคต

คนท้องอ่อน ๆ ไม่ควรกินอะไร เสี่ยงได้ควรเลี่ยง



## ยง

- **อาหารหมักดอง** เนื่องจากมีส่วนประกอบของเกลือสูง เสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษ
- **ซาส์มันไพร** เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องผูก หรือได้รับสารคาเฟอีนทำให้นอนไม่หลับ
- **นมที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์**
- **อาหารกระป๋อง** ส่วนใหญ่อาหารเหล่านี้จะมีส่วนประกอบของผงชูรสสูง ส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการวิงเวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียนได้
- **ขนมเค้ก** เนื่องจากมีแป้งและน้ำตาลสูงเป็นส่วนประกอบ
- **ครีมเทียม** เป็นอาหารเพิ่มน้ำหนักแต่ไม่มีคุณค่า
- **อาหารรสจัด** อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้
- **ไข่ดิบ** อาจทำให้ปวดท้องได้
- **เนื้อสัตว์ดิบ** อาจมีเชื้อโรคเจือปนได้
- **อาหารที่มีน้ำตาลสูง** เช่น น้ำจิ้มต่าง ๆ หรือน้ำสลัด เป็นต้น

## อาหารบำรุงคนท้อง 1-3 เดือน ให้แข็งแรงทั้งแม่และลูก

เนื่องจากอายุครรภ์ 1-3 เดือนนี้ เป็นช่วงที่สร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก ดังนั้นคุณแม่ควรเน้นสารอาหารประเภทโปรตีน แป้ง และวิตามินในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ โดยเฉพาะกรดโฟลิก ซึ่งมีส่วนช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยลดความพิการทางสมองได้ เมื่อได้รับในปริมาณที่เหมาะสม และไม่มากเกินไป (ไม่ควรเกิน 1 มิลลิกรัมต่อวัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์) พบมากในผักใบเขียว บรอกโคลี และผลไม้รสเปรี้ยว

## ท้องไตรมาสแรก มีอาการผิดปกติแบบนี้ ต้องไปพบแพทย์

ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์หากคุณแม่พบสิ่งผิดปกติควรรีบหาข้อมูลหรือปรึกษาแพทย์ และหากมีสัญญาณความผิดปกติที่รุนแรง เช่น แพ้ท้องรุนแรง เลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องมาก ควรรีบพบแพทย์โดยทันที เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยและตัวคุณแม่เอง

การเป็นคุณแม่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่น่าจะยากมากจนเกินไป หากคุณแม่หมั่นศึกษาหาข้อมูล และปรึกษาแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ในช่วงการตั้งครรภ์ 1-3 เดือนแรก ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย รวมถึงลูกน้อยในครรภ์ก็มีการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญ และเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ซึ่งคุณแม่ควรคัดสรรอาหารต่าง ๆ ที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด และการทำกิจกรรมที่หนักจนเกินไป เพื่อการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์และแข็งแรงสำหรับลูกและคุณแม่เอง

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย 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 ต่างกันอย่างไร พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลอย่างไรให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. 8 ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน สิ่งที่คุณแม่ควรระวังเพื่อลูกน้อยในครรภ์, PobPad
2. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ผลกระทบของการเสพสารเสพติดระหว่างตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ช่วงตั้งครรภ์ ปัญหาสุขภาพที่คุณแม่พบบ่อย, โรงพยาบาลเปาโล
5. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
6. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนวมินทร์ 9
8. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
9. Do and Don't - อาหารสำหรับเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเทพธารินทร์
10. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็มๆ, โรงพยาบาลพญาไท
11. ความเชื่อกับการตีแม่หลังขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
12. กรดโฟลิก...ทำไมจึงจำเป็นกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่





อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์