



# ตารางน้ำหนักทารกในครรภ์ พร้อมวิธีดู น้ำหนักลูกในครรภ์

ภาษา

ตารางน้ำหนักทารกในครรภ์ พร้อมวิธีดูน้ำหนักลูกในครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ค. 24, 2024

7 นาที

น้ำหนักทารกในครรภ์จะมากหรือน้อย เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ของแม่ท้อง กิจกรรมที่แม่ท้องทำตอนตั้งครรภ์ หรือโรคที่เกิดขึ้นกับแม่ตั้งครรภ์ เช่น เบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมได้ ครรภ์เป็นพิษ ส่งผลต่อน้ำหนักของทารกในครรภ์ได้ ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อยเกินไปหรือมากเกินไป และส่งผลต่อความเสี่ยงในช่วงคลอดอีกด้วย

## สรุป

- น้ำหนักตัวของแม่ตั้งครรภ์มีผลต่อน้ำหนักตัวของทารกในครรภ์ด้วย หากแม่ท้องมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ ทารกในครรภ์มีความเสี่ยงที่จะคลอดออกมาตัวเล็กเกินไป มีพัฒนาการที่ไม่สมบูรณ์ และอาจเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย
- ทารกในครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวมาก มีความเสี่ยงการคลอดไหล่ติด ทารกบาดเจ็บที่กระดูก บาดเจ็บที่เส้นประสาทบริเวณคอ หรือขณะคลอดทำให้เกิดภาวะขาดอากาศหายใจ ความเสี่ยงสำหรับแม่ท้อง คือ ช่องคลอดบาดเจ็บ หรือตกเลือดหลังคลอดได้

- การประเมินน้ำหนักด้วยคลื่นความถี่สูง (Ultrasonography) เป็นการตรวจวัดที่แม่นยำมากกว่าการคลำหน้าท้อง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกในครรภ์น้ำหนักตัวน้อยอันตรายหรือไม่
- ชั่งน้ำหนักทารกในครรภ์ ทำได้โดยวิธีไหนบ้าง
- น้ำหนักลูกในครรภ์น้อยเกินไป เสี่ยงเป็นอะไรบ้าง
- น้ำหนักลูกในครรภ์มากเกินไป เสี่ยงเป็นอะไรบ้าง
- ตารางน้ำหนักทารกในครรภ์ตามเกณฑ์

# ทารกในครรภ์น้ำหนักตัวน้อยอันตรายหรือไม่

ทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อยเกินเกณฑ์ อันตรายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายสาเหตุ เช่น

- ทารกขนาดเล็กตามธรรมชาติ หากเกิดจากลักษณะทางพันธุกรรม เช่น แม่ท้องมีรูปร่างเล็ก เป็นต้น แต่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติอื่น ๆ หรือคลอดก่อนกำหนด ถือว่าไม่อันตราย ทั้งนี้ควรให้แพทย์เป็นผู้ดูแลและวินิจฉัย
- ทารกขาดอาหารหรือเจริญเติบโตช้า ที่เกิดจากการขาดสารอาหารหรือภาวะทุพโภชนาการ สัมพันธ์เกี่ยวกับการทำงานของรกผิดปกติ หรือเกิดจากโรคทางหลอดเลือดของแม่ท้อง ภาวะโลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคไตบางชนิดของแม่ตั้งครรภ์ สาเหตุเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อาจทำให้สุขภาพของทารกในครรภ์ไม่แข็งแรง
- ทารกมีโรคหรือความผิดปกติอื่น ๆ ซึ่งอาจมีอันตรายได้

# ชั่งน้ำหนักทารกในครรภ์ ทำได้โดยวิธีไหนบ้าง

การชั่งน้ำหนักตัวทารกในครรภ์ ทำได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. **คาดคะเนขนาดตัวทารก (Tactile assessment of fetal size)** ในครรภ์ด้วยมือของสูติแพทย์ จากการตรวจร่างกายแม่ท้อง แต่วิธีการนี้อาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้สูง
2. **ประเมินน้ำหนักตัวทารกด้วยการประเมินน้ำหนักของแม่ตั้งครรภ์ (Maternal Self-Estimation)** วิธีนี้ใช้ในการประเมินน้ำหนักในครรภ์หลัง ๆ และใช้ประเมินน้ำหนักทารกในครรภ์เมื่อครบกำหนดคลอด
3. **ใช้คลื่นความถี่สูง หรืออัลตราซาวด์ (Ultrasonography)** ใช้วัดสัดส่วนของทารกด้วยวิธีการวัดความยาว การวัดความกว้างของศีรษะทารก การวัดรอบวงศีรษะ การวัดเส้นรอบท้อง และวัดความยาวกระดูกต้นขา



## น้ำหนักลูกในครรภ์น้อยเกินไป เสี่ยงเป็นอะไรบ้าง

ทารกในครรภ์น้ำหนักตัวน้อย มีแนวโน้มเป็นทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 2,500 กรัม รวมถึงเสี่ยงจะคลอดก่อนกำหนด คือ แม่ท้องอาจคลอดบุตรในระหว่างที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์อีกด้วย ทารกในครรภ์ น้ำหนักน้อยเกินไป มีความเสี่ยง ดังนี้

- ทารกมีปัญหาเรื่องระบบทางเดินหายใจ เพราะปอดอาจจะยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เกิดภาวะหายใจลำบากตั้งแต่แรกคลอดได้
- ผิวหนังทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อย ทำให้มีผิวหนังบาง ไขมันใต้ผิวหนังน้อย ทำให้สูญเสียความร้อนง่ายทำให้เกิดภาวะตัวเย็นได้ง่าย
- ทารกมีปัญหาในระบบทางเดินอาหารที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ส่งผลให้การย่อยและดูดซึมสารอาหารได้ไม่ดี เป็นสาเหตุทำให้ทารกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต
- ระบบภูมิคุ้มกันที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทารกน้อยเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- ทารกมีระบบหัวใจและหลอดเลือด ความดันเลือดต่ำ จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการหัวใจล้มเหลวได้

# น้ำหนักลูกในครรภ์มากเกินไป เสี่ยงเป็นอะไรบ้าง

ทารกในครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวมาก มีแนวโน้มจะเป็นทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักตัวมากกว่า 4,000 กรัม ทารกที่มีน้ำหนักมาก มีความเสี่ยงดังนี้

- การบาดเจ็บจากการคลอด ทำให้มีโอกาสต้องใช้เครื่องช่วยหายใจหลังคลอด
- ทารกที่คลอดออกมาน้ำหนักตัวมากกว่า 5,000 กรัม มีอัตราการเสียชีวิตสูงขึ้น ปัจจุบันแบ่งอัตราความเสี่ยงน้ำหนักทารกตัวโตเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 4,000-4,499 กรัม 4,500-4,999 กรัม และ มากกว่า 5,000 กรัม
- ทารกอาจเกิดความพิการทางสมอง เนื่องจากการคลอดลำบากมีภาวะคลอดติดไหล่ทำให้สมองของทารกขาดออกซิเจน ซึ่งความรุนแรงทางสมองของทารกขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่ขาดออกซิเจนยาวนานเพียงใด
- ทารกมีความเสี่ยงเสียชีวิตจากภาวะคลอดยาก

## ตารางน้ำหนักทารกในครรภ์ตามเกณฑ์

น้ำหนักทารกในครรภ์ตามเกณฑ์ แต่ละเดือน มีดังนี้

- **เดือนแรก** - ปฏิสนธิ เป็นช่วงแรกของไข่ผสมกับอสุจิ และฝังตัวในผนังมดลูก เริ่มต้นการแบ่งเซลล์
- **เดือนที่ 2** - พัฒนาการเริ่มต้น เมื่อตัวอ่อนแบ่งเซลล์ที่ผนังมดลูกแล้ว เริ่มมีพัฒนาการขนาดศีรษะทารกที่ใหญ่ขึ้น หัวใจเต้นตุบ ๆ ทารกจะมีรูปร่างกลม ๆ มีความยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร
- **เดือนที่ 3** - สมองและกล้ามเนื้อทำงานประสานกัน ในช่วงนี้อวัยวะบนใบหน้าของทารกเกือบจะสมบูรณ์แล้ว แต่ดวงตายังปิดอยู่ ตอนนี้ทารกในครรภ์มีขนาดยาวประมาณ 10-12 เซนติเมตร
- **เดือนที่ 4** - หญิงหรือชาย ร่างกายเริ่มมีพัฒนาการมากขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้มากขึ้น และอัลตราซาวด์มองเห็นเพศทารกได้ ตอนนี้ทารกจะมีความยาวประมาณ 16-18 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 200 กรัม
- **เดือนที่ 5** - รับรู้โลกภายนอกครรภ์แม่ ทารกช่วงนี้จะเติบโตรวดเร็วมาก เริ่มมีพัฒนาการด้านสัมผัสรับรู้รสชาติ กลิ่น เสียง แม้ดวงตาของทารกจะยังปิดอยู่ ทารกได้ยินเสียงของแม่ และรับรู้สัมผัสได้เมื่อแม่ลูบท้อง ตอนนี้ทารกจะมีความยาวประมาณ 20-25 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 400 กรัม
- **เดือนที่ 6** - ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ทารกสามารถบิดตัวไปมา ระบบอวัยวะในร่างกายพัฒนาขึ้นมาก สามารถรับรู้เสียงจากภายนอก เสียงแม่ เสียงดนตรี หรือเสียงอื่น ๆ ตอนนี้ทารกจะมีความยาวประมาณ 30 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 600 กรัม
- **เดือนที่ 7** - เริ่มลืมตาแล้ว หน้ตาของทารกเริ่มเปิด ตาจะมองเห็นแสงผ่านทางหน้าท้องของแม่ได้ จะขยับตัวเมื่อได้ยินเสียงดัง ตอนนี้ทารกจะมีความยาวประมาณ 35 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 1,000-1,200 กรัม
- **เดือนที่ 8** - เตรียมคลอด ร่างกายของทารกสมบูรณ์เหมือนทารกแรกเกิด ร่างกายแข็งแรง ศีรษะของทารกเริ่มหันมาทางปากมดลูก เพื่อเตรียมความพร้อมคลอดในเวลาไม่นาน ตอนนี้ทารกจะมีความยาวประมาณ 40-45 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 2,000-2,500 กรัม

- **เดือนที่ 9** - ทารกคลอดแล้ว ในเดือนสุดท้ายนี้ทารกอยู่ในท่าพร้อมคลอดได้ตลอด ทารกกลับตัวศีรษะอยู่ใกล้ปากมดลูก คุณแม่ต้องสังเกตอาการที่จะคลอดอยู่เสมอ ตอนนี้อารมณ์จะมีความยาวประมาณ 50 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 2,800-3,000 กรัม

หากแม่ท้องดูแลตนเองอย่างดี และดูแลอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการคนท้อง เพื่อป้องกันปัญหาน้ำหนักตอน ตั้งครรภ์น้อยเกินไปหรือมากเกินไป เพราะน้ำหนักของแม่ท้องมีผลต่อน้ำหนักทารกในครรภ์ หากแม่ท้องดูแลตนเองดี การตั้งครรภ์เป็นไปโดยปกติ เพิ่มโอกาสคลอดเองตามธรรมชาติให้สูงขึ้น เพราะการคลอดแบบธรรมชาติทำให้ทารกได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์จากแม่ตั้งแต่แรกคลอด อาทิ *B. lactis* ที่เป็นจุลินทรีย์ในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรียที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ทารกหลังคลอด เพราะการคลอดธรรมชาติส่งผลดีต่อแม่ท้องและทารกแรกเกิด

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว 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 ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

### อ้างอิง:

1. การคาดคะเนน้ำหนักทารกในครรภ์ (Estimate fetal weight), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. น้ำหนัก ครรภ์ น้อยกว่าเกณฑ์ ส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์อย่างไร, hellokhunmor
3. ภาวะทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า (IUGR), pobpad
4. เด็กแรกเกิดน้ำหนักตัวเกินผิดปกติหรือไม่?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



5. ทารกน้ำหนักตัวน้อย, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3
6. ภาวะทารกตัวโต (macrosomia), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. ทารกในครรภ์ตัวโต, haamor
8. 9 เดือน มหัตศวรรษ์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. นำหนักทารกในครรภ์ พัฒนาการและการดูแลอย่างถูกวิธี, hellokhunmor
10. ความหมายของเอ็ดเวิร์ดซินโดรม, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์