



อายุครรภ์ 5 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 5 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 5 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 5 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

อายุครรภ์ 5 สัปดาห์อยู่ในช่วงตั้งครรภ์ที่เปราะบาง ทารกในครรภ์เริ่มที่จะพัฒนาอวัยวะสำคัญภายนอกขึ้นมา เช่น ดวงตา และแขน ขาทั้งสองข้าง ไม่แนะนำให้คุณแม่รับประทานวิตามินหรือยาบำรุงครรภ์ นอกเหนือจากแพทย์สั่งให้ ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายต่อตัวของทารกในครรภ์ ในช่วงอายุครรภ์นี้คุณแม่ควรดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเองให้ดี พยายามอย่าเครียด และระมัดระวังการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือนกับทารกในครรภ์

สรุป

- อายุครรภ์ 5 สัปดาห์ อยู่ในการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก เทียบเท่ากับต้นสัปดาห์ของเดือนที่ 2 ของการตั้งครรภ์
- อายุครรภ์ 5 สัปดาห์ ตัวอ่อนจะมีขนาด 2.5 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวแค่ 9-10 กรัม เทียบได้กับเมล็ดแห่งพริกไทยดำ
- อายุครรภ์ 5 สัปดาห์ จะเริ่มพัฒนาขึ้นของอวัยวะสำคัญทั้งภายในและภายนอก เช่น หัวใจ สมอง ระบบประสาทส่วนกลาง ไชสันหลัง ดวงตา แขน ขาทั้งสองข้าง ฯลฯ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 5 สัปดาห์ เท่ากับกี่เดือน
- อาการคนท้อง 5 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 5 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 5 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 5 สัปดาห์

รกและน้ำคร่ำสองสิ่งที่จำเป็นต้องมีไปตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน ซึ่งหน้าที่สำคัญของรกและน้ำคร่ำที่มีรอบตัวทารกตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ดังนี้

1. **รก (Placental)** จะอยู่ติดกับมดลูกของคุณแม่ทำหน้าที่ช่วยพัฒนาให้ทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโต รกจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างสายสะดือของทารกกับมดลูกคุณแม่ ในการลำเลียงเลือด ออกซิเจน และสารอาหารจากคุณแม่ส่งต่อมาให้ยังทารกในครรภ์
2. **น้ำคร่ำ (Amniotic fluid)** คือพื้นที่สำหรับทารกใช้ในการเคลื่อนไหวพลิกขยับร่างกาย ช่วยพัฒนาให้ปอดแข็งแรงทารกหายใจได้ดี ช่วยปกป้องทารกในครรภ์ไม่ให้ถูกกระทบกระเทือนได้รับอันตรายจากด้านนอกครรภ์

อายุครรภ์ 5 สัปดาห์ เท่ากับกี่เดือน

การเทียบอายุครรภ์สัปดาห์ เพื่อให้ทราบว่าคุณแม่ตั้งครรภ์มีอายุครรภ์ได้กี่เดือนแล้วนั้น ในทางการแพทย์จะแบ่งการตั้งครรภ์ใน 1 รอบการตั้งครรภ์ออกเป็นทั้งหมด 3 ไตรมาสดังนี้

- **อายุครรภ์ 1 ถึง 13 สัปดาห์** เป็นการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก เท่ากับการตั้งครรภ์ระหว่าง 1-3 เดือน
- **อายุครรภ์ 14 ถึง 17 สัปดาห์** เป็นการตั้งครรภ์ไตรมาส 2 เท่ากับการตั้งครรภ์ระหว่าง 3-6 เดือน
- **อายุครรภ์ 28 ถึง 42 สัปดาห์** เป็นการตั้งครรภ์ไตรมาส 3 เท่ากับการตั้งครรภ์ระหว่าง 6-9 เดือน

อาการคนท้อง 5 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

- **แพ้ท้อง** เป็นอาการที่พบได้ในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ คุณแม่ท้องจะรู้สึกคลื่นไส้พะอืดพะอม อายากอาเจียน มีอาการเหม็นกลิ่นอาหารและกลิ่นต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เป็นต้น
- **ปัสสาวะบ่อย** ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ คุณแม่จะรู้สึกปวดปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ เนื่องจากมดลูกมีการเคลื่อนตัวสูงขึ้น จึงไปกดทับกระเพาะปัสสาวะ
- **อ่อนเพลีย** เหนื่อยง่าย เมื่อตั้งครรภ์ร่างกายของคุณแม่จะทำงานหนักมากขึ้น โดยเฉพาะอวัยวะสำคัญอย่างหัวใจจะทำงานหนักเพิ่มขึ้น 50% รวมถึงเม็ดเลือดแดงที่มีการนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงร่างกายเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้คุณแม่ท้องรู้สึกอ่อนเพลีย และเหนื่อยง่ายมาก

- **ปวดท้องน้อย** คุณแม่มีอาการปวดหน่วงตรงบริเวณท้องน้อยเบาๆ นานๆ ครั้ง คือไม่เกิน 5 ครั้ง/วัน ถือเป็นภาวะปกติที่พบได้ระหว่างตั้งครรภ์เนื่องจากมดลูกมีการเกร็งตัวขึ้นเล็กน้อย แต่หากในหนึ่งวันคุณแม่มีอาการปวดหน่วงตรงท้องน้อยถึง เกิน 10 ครั้ง ควรไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที
- **อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด** เป็นอาการที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์โดยที่ไม่มีสาเหตุ นั่นเป็นเพราะว่ามีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกายของคุณแม่ท้อง
- **คัดและเจ็บเต้านม** ระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จะรู้สึกคัดและเจ็บเต้านม นั่นเป็นเพราะว่าไขมันและต่อมหน้านมมีการเจริญเติบโตขึ้น จนทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณเต้านมเกิดการขยายใหญ่ขึ้น ส่งผลให้เจ็บหัวนมและหัวนมไวต่อสิ่งสัมผัส

ท้อง 5 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ขนาดครรภ์ในอายุครรภ์ 5 สัปดาห์ ยังไม่ใหญ่เพิ่มขึ้นจนสังเกตเห็นได้ที่กำลังตั้งครรภ์ ปกติแล้วในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรก หากคุณแม่ไม่ได้มีอาการแพ้ท้องและสามารถรับประทานอาหารได้เป็นปกติ เกณฑ์น้ำหนักของคนท้องในช่วง 1-3 เดือนแรกควรเพิ่มขึ้น 1-2 กิโลกรัม

ท้อง 5 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 5 สัปดาห์มีขนาดเล็กจิ๋วมาก เปรียบเสมือนเมล็ดแห่งพริกไทยดำ (9) หรือประมาณ 2.5 เซนติเมตร ในช่วงนี้ทารกในครรภ์ยังเป็นตัวอ่อน ซึ่งมีน้ำหนักตัวเพียงแค่ 9-10 กรัมเท่านั้น

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 5 สัปดาห์

- เริ่มมีการสร้าง แขน ขา และดวงตา
- เริ่มมีการพัฒนาขึ้นของระบบประสาทส่วนกลาง และไขสันหลัง
- หัวใจมีการเต้นชัดเจน

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 5 สัปดาห์

เพื่อให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการสมบูรณ์และแข็งแรงไปตลอดอายุครรภ์จนถึงคลอด การดูแลบำรุงร่างกายของคุณแม่ในช่วงอายุครรภ์ 5 สัปดาห์ จึงมีความสำคัญอย่างมาก

1. ทานวิตามินเสริมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ตาม

คำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

โดยปกติร่างกายของคุณแม่จะได้รับวิตามินต่างๆ จากการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในทุกวันอยู่แล้ว ซึ่งวิตามินที่ได้จากอาหารมีความจำเป็นต่อร่างกายของคุณแม่ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงและสำหรับทารกในครรภ์วิตามินยังมีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรงด้วยเช่นกัน แต่ทั้งนี้ในบางกรณีที่คุณแม่อาจจะได้รับวิตามินเสริมตามคำแนะนำของแพทย์ที่คุณแม่ฝากครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานวิตามินที่แพทย์จัดให้เท่านั้น ไม่แนะนำให้ซื้อวิตามินมารับประทานเสริมเองโดยที่ไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อนโดยเด็ดขาด

2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และทารกในครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อช่วยให้คุณแม่ท้องนอนหลับได้ง่ายสบายขึ้น แนะนำให้ทำสมาธิก่อนเข้านอน จะช่วยให้จิตใจสงบและผ่อนคลายลง

3. ระหว่างวันควรดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอขณะตั้งครรภ์จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยป้องกันการเกิดอาการท้องผูกในคนท้อง และช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน หรือแอลกอฮอล์

4. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอและเหมาะสม ได้แก่ อาหารกลุ่มโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งอาหารที่มีประโยชน์ที่คุณแม่ควรบริโภค เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ ผักใบเขียว ผลไม้ ปลาตัวเล็กรับประทานได้ทั้งตัว

5. โฟเลต หรือ โฟลิก (Folic Acid)

มีความสำคัญกับทั้งคุณแม่และลูกน้อยในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสแรกอย่างมาก เพราะเป็นช่วงที่ตัวอ่อนกำลังพัฒนาสร้างอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โฟลิกที่คุณแม่รับประทานจะถูกส่งต่อไปยังทารกในครรภ์

1. ช่วยในกระบวนการการสร้างเม็ดเลือดแดงให้กับทารก
2. ช่วยสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย
3. ช่วยสร้างเซลล์ประสาทและสมองของทารกให้มีความสมบูรณ์ ลดความเสี่ยงการเกิดความพิการของทารกตั้งแต่ในครรภ์
4. ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของคุณแม่มีการสร้างน้ำนมไว้สำหรับทารกหลังคลอด

ซึ่งปริมาณโฟลิกที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับต่อวันคือ 800 ไมโครกรัม สำหรับแหล่งอาหารที่มีโฟลิก ได้แก่ ผักใบเขียว บรอกโคลี ตับ และไข่แดง ฯลฯ รวมถึงได้รับตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อให้ร่างกายได้รับในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป

คุณแม่บางคนอาจท้องไม่รู้ตัว แต่เมื่อคุณแม่ทราบว่าตั้งครรภ์แล้ว แนะนำให้ไปพบแพทย์และฝากครรภ์ทันที การฝากครรภ์เร็วสามารถช่วยให้คุณแม่และลูกในครรภ์ปลอดภัย ตลอดอายุครรภ์ 9 เดือน ที่สำคัญควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง เพื่อประโยชน์สุขภาพและพัฒนาการที่สมบูรณ์ของทารกในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 6 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 8 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
2. ความผิดปกติของรก (Placental Abnormalities), สูติศาสตร์ล้านนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รุกและฮอร์โมนจากรก (Placental), สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. น้ำคร่ำ (Amniotic fluid), สูติศาสตร์ล้านนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. วิธีนับอายุครรภ์ นับอย่างไรให้แม่นยำ, POBPAD
6. เมื่อเริ่มตั้งครรภ์...อะไรในร่างกายคุณแม่จะเปลี่ยนแปลงไปบ้าง, โรงพยาบาลพญาไท
7. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิพรการ
8. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, hellokhumor
10. โฟเลตกับชีวิต (Folic acid), สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
11. กรดโฟลิก...ทำไมจึงจำเป็นกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
12. สังเกตอาการคุณแม่ท้อง 2 เดือน และการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์, POBPAD
13. ภาวะปัสสาวะบ่อย, โรงพยาบาล MedPark
14. เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียขณะตั้งครรภ์...ควรทำอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
15. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
16. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
17. อาการคนท้อง ระยะแรก ยืนยันว่าคุณตั้งครรภ์แล้วแน่ๆ, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
18. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท

19. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มีนาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์