



# อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

อายุครรภ์ 7 สัปดาห์อยู่ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ สัปดาห์นี้คุณแม่อาจมีอาการปวดตรงบริเวณท้องน้อยเบา ๆ สาเหตุมาจากมดลูกมีการบีบตัวเป็นระยะ ทั้งนี้หากมีเลือดซึมออกมาจากช่องคลอด คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที รวมถึงการรับประทานอาหาร หรือยาบำรุงต่าง ๆ ควรอยู่ในคำแนะนำจากแพทย์อย่างใกล้ชิด เนื่องจากทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกายและมีการสร้างอวัยวะสำคัญ ๆ หากไม่ระมัดระวังอาจเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์เกิดความพิการได้

## สรุป

- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ มีการเต้นของหัวใจ และจังหวะการเต้นหัวใจจะอยู่ที่ 100-140 ครั้งต่อนาที
- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ อาจจะมีอาการท้องผูก ด้านมทั้งสองข้างมีขนาดใหญ่ขึ้น และรู้สึกได้ถึงความคัดตึง
- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ทารกในครรภ์มีขนาดเทียบได้เท่ากับผลบลูเบอร์รี่ ขนาดตัวของทารกจะอยู่ที่ประมาณ 2.5 เซนติเมตร และหนักอยู่ที่ 9-10 กรัม

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตั้งครรภ์ 7 สัปดาห์ ควรเฝ้าระวังเรื่องใดบ้าง
- อาการคนท้อง 7 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- คำแนะนำสำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เมื่อมีอาการแพ้ท้อง
- ท้อง 7 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์

ในอายุครรภ์ 7 สัปดาห์ แพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่จะมีการอัลตราซาวนด์เพื่อพัฒนาการต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ ซึ่งหนึ่งในพัฒนาการที่น่ายินดีก็คือ อาจได้ยินเสียงเต้นของหัวใจทารก สำหรับอัตราการเต้นจังหวะหัวใจของทารกในครรภ์จะวัดได้อยู่ที่ประมาณ 100-140 ครั้งต่อนาที

# ตั้งครรภ์ 7 สัปดาห์ ควรเฝ้าระวังเรื่องใดบ้าง

ภาวะอาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ที่คุณแม่จำเป็นต้องอยู่ในการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด

## 1. ภาวะตั้งครรภ์นอกมดลูก (Ectopic Pregnancy)

เป็นภาวะที่ตัวอ่อนฝังตัวนอกโพรงมดลูก อาการเตือนคือคุณแม่จะรู้สึกปวดตรงบริเวณท้องน้อยไปจนถึงทวารหนัก และช่องคลอดมีเลือดซึมออกมาผิดปกติ

## 2. ภาวะแท้งคุกคาม (Threatened Abortion)

การที่มีเลือดออกจากช่องคลอดกะปริบกะปรอยหลายวันถึงหลายสัปดาห์ มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแท้งคุกคามอาการเตือนที่คุณแม่สามารถสังเกตได้ คือปวดบริเวณท้องน้อย ลักษณะการปวดเหมือนปวดการมีรอบเดือน ปวดร้าวไปจนถึงหลัง มีเลือดสีแดงสด หรือมูกปนเลือดออกจากช่องคลอด

## 3. การเอกซเรย์ขณะตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์หากมีปัญหาลักษณะสุขภาพและได้รับการวินิจฉัยให้มีการเอกซเรย์ แนะนำว่าให้แจ้งแพทย์เจ้าของไข้ และเจ้าหน้าที่เอกซเรย์ก่อนทุกครั้ง โดยเฉพาะในอายุครรภ์เริ่มต้น เนื่องจากเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์กำลังพัฒนาร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ

## 4. ความดันโลหิตสูง (Hypertension in Pregnancy)

ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดครรภ์เป็นพิษขึ้นได้ การวัดความดันในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่บ่งบอกว่าจะมีความดันโลหิตสูง ได้แก่ การแสดงค่าความดันโลหิตตัวเลขด้านบนมากกว่าหรือเท่ากับ 140 mmHg มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตตัวเลขด้านล่างมากกว่าหรือเท่ากับ 90 mmHg มิลลิเมตรปรอท อาการเตือนที่คุณแม่สามารถสังเกตได้ คือจุกแน่นตรงลิ้นปี่ มีอาการสายตาพร่ามัว ปวดศีรษะ เป็นต้น

## อาการคนท้อง 7 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

อาการปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างอายุครรภ์ 7 สัปดาห์ มีดังนี้

- มีอาการท้องผูก ขับถ่ายได้ยากขึ้น
- มีอาการท้องอืด
- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- มีอาการเจ็บคัดตึงด้านมทั้งสองข้าง



# คำแนะนำสำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เมื่อมีอาการแพ้ท้อง

1. ลดปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อลง แต่เพิ่มเป็นรับประทานบ่อย ๆ
2. เลี่ยงเมนูอาหารที่มีกลิ่นฉุนแรง ปรับเปลี่ยนมาเป็นเมนู หรือวัตถุดิบประกอบอาหารที่กลิ่นไม่แรง เช่น ไข่ต้ม ขนมปัง ข้าวโพด เป็นต้น
3. หากดื่มกาแฟได้ไม่มาก อาจเพิ่มการจิบน้ำขิงอุ่น ๆ ระหว่างวัน
4. แพ้ท้องจะทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย แนะนำให้นอนหลับพักผ่อนให้มากขึ้นกว่าเดิม
5. ปรับสมดุลภายในร่างกายด้วยการนั่งสมาธิทุกวัน จะเป็นช่วงเช้า หรือก่อนเข้านอนกลางคืน
6. เดินออกกำลังกายเบา ๆ สามารถช่วยให้ดีขึ้นจากอาการแพ้ท้อง และช่วยให้สบายท้องจากอาการจุกแน่นท้อง

## ท้อง 7 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ขนาดครรภ์ในอายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ยังไม่ใหญ่ขึ้นมาก ในคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้อง น้ำหนักอาจไม่เพิ่มขึ้น เนื่องจากรับประทานอาหารได้น้อย หรือรับประทานไม่ได้เลย แต่หากคุณแม่ที่ไม่มีอาการแพ้ท้อง น้ำหนักจะเริ่มเพิ่มขึ้นแต่ไม่เกิน 2 กิโลกรัม คุณแม่รู้สึกได้ว่าเสื้อผ้าที่ใส่อยู่เริ่มคับ

## อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 7 สัปดาห์มีขนาดเล็ก เปรียบเสมือนผลบลูเบอร์รี่ขนาดเล็ก หรือประมาณ 2.5 เซนติเมตร และมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 9-10 กรัม

## พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 7 สัปดาห์

- หัวมีขนาดโตขึ้น
- หัวใจเต้นชัดเจนขึ้น
- เริ่มมีตุ่มแขน ขาเล็ก ๆ ขึ้นมา

## การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพิ่มอาหารในกลุ่มโปรตีน และมีธาตุเหล็กมากขึ้น เพื่อช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ เซลล์สมอง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และเม็ดเลือดแดงให้กับทารกในครรภ์

2. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินช้า ๆ โยคะสำหรับคนท้อง หรือการว่ายน้ำ เดินในน้ำ ฯลฯ
4. การมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้มีข้อห้ามหากไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ แต่อาจยกเว้นในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เคยมีประวัติการแท้ง มีภาวะรกเกาะต่ำ และตั้งครรภ์แฝด เป็นต้น
5. ควรฝากครรภ์ในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ไตรมาสแรก

ในช่วงอายุครรภ์เดือนที่สอง ร่างกายของคุณแม่จำเป็นต้องได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ ซึ่งพลังงานที่ควรได้รับต่อวันจะอยู่ที่ประมาณ 2,000–2,300 กิโลแคลอรี แนะนำให้คุณแม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้ดี ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ กล้วย นมจืดพร่องมันเนย ผักทุกชนิด และผลไม้ เป็นต้น

การดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์พร้อมของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ จะช่วยให้ร่างกายมีการสร้างน้ำนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะทารกจะคลอดธรรมชาติหรือมีความจำเป็นต้องผ่าคลอดหากได้กินนมแม่เร็วจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมพัฒนาการสมองการเรียนรู้ และมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี เพราะในนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น โปรตีน ดีเอชเอ แคลเซียม และยังมีสฟิงโกไมอีลิ นที่เป็นสารอาหารเพื่อการพัฒนาสมอง รวมถึงมีจุลินทรีย์สุขภาพหลากหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (B.Lactis) ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงให้กับทารกได้ตั้งแต่แรกเกิด

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 8 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 12 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

### อ้างอิง:

1. การดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
2. สังเกตอาการคุณแม่ท้อง 2 เดือน และการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์, POBPAD
3. คุณแม่ควรระวัง การตั้งครรภ์นอกมดลูก, โรงพยาบาลพญาไท
4. เลือดออกขณะตั้งครรภ์อาจแท้งคุกคาม, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. 10 สิ่ง ที่คนตั้งครรภ์ ต้องห้ามทำ, โรงพยาบาลบางโพ
6. ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Hypertension in Pregnancy), สุนิติลา นามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. 3 เทคนิค “ลดอาการแพ้ท้อง”, โรงพยาบาลเปาโล
9. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มีใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก

10. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
11. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, helloคุณหมอ
12. ท้องโตรูมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
13. คุณแม่ตั้งครรภ์ คำนวณน้ำหนักอย่างไรให้พอดี, โรงพยาบาลบางปะกอกสุมทุมพราการ
14. มีเพศสัมพันธ์ช่วงตั้งครรภ์ได้ไหม, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มีนาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์