



อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

คุณแม่ที่มีอายุครรภ์ได้ 11 สัปดาห์ อาจจะมีอาการแพ้ท้องอยู่ แต่อาการจะค่อย ๆ ลดน้อยลง โดยอาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในช่วงนี้เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ มีเลือดออกที่ช่องคลอดเล็กน้อย (ทั้งนี้หากผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์) หน้าท้องขยาย เป็นต้น และในส่วนของทารกในครรภ์ ร่างกายจะเริ่มมีการเจริญเติบโตมากขึ้น ลำตัวของเด็กจะมีการขยายใหญ่ขึ้น อาจมีขนาดประมาณ 4-5 เซนติเมตร และอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปาก หู จมูก ศีรษะ ขา จะเริ่มปรากฏชัดเจนมากขึ้น

สรุป

- อายุครรภ์ในช่วง 11 สัปดาห์ คุณแม่จะเริ่มรู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น หน้าท้องเริ่มมีการขยาย อาการวิงเวียนศีรษะ มีเลือดออกที่ช่องคลอดบ้างเล็กน้อย คัดเจ็บเต้านม และอื่น ๆ ซึ่งอาการเหล่านี้จะค่อย ๆ หายไปเนื่องจากระดับของฮอร์โมนของคุณแม่เริ่มคงที่
- ลักษณะที่เกิดขึ้นกับทารกในช่วงอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ ทารกจะเริ่มมีการสร้างอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้นเช่น ศีรษะ ขา หู และปาก เป็นต้น ถือว่าเป็นช่วงการเจริญเติบโตที่สำคัญของทารก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ เป็นช่วงที่อวัยวะของทารกเริ่มทำงานแล้ว
- อาการคนท้อง 11 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 11 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 11 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์

อาการแพ้ท้องของคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ อาการแพ้ท้องต่าง ๆ จะเริ่มลดลง เนื่องจากระดับฮอร์โมนในร่างกายของคุณแม่เริ่มคงที่ ส่งผลให้อาการแพ้ท้องลดลงตามไปด้วย

อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ เป็นช่วงที่อวัยวะของทารกเริ่มทำงานแล้ว

ทารกในช่วงอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ อวัยวะบางส่วนจะมีการขยับได้บ้างแล้ว เช่น เริ่มมีการขยับแขนและขา เริ่มอ้าปากและหุบปากได้ ไตเริ่มทำงานขับของเสียได้แล้ว เป็นต้น

อาการคนท้อง 11 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

- ฮอร์โมนจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- เกิดอาการอ่อนเพลียง่าย
- มีอาการปวดหัวเวียนศีรษะ
- มีอาการคัดเจ็บเต้านม
- หน้าท้องเริ่มมีการขยายตัว และน้ำหนักของคุณแม่จะเพิ่มสูงขึ้น
- มีอาการตกขาวมากขึ้น



ท้อง 11 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

เมื่อถึงอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ หน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ระดับฮอร์โมนเริ่มคงที่ทำให้อาการแพ้ท้องลดลงและสามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งคุณแม่ควรทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ และควรลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมัน ควรรับประทานอาหารโปรตีน ผักและผลไม้เป็นหลัก และควรตรวจอัลตราซาวด์หรือตรวจเลือด เพื่อดูความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็กในครรภ์ เช่น การเกิดดาวน์ซินโดรม เป็นต้น

ท้อง 11 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกครรภ์อายุ 11 สัปดาห์ จะมีขนาดเทียบเท่าลูกปิงปอง ทารกจะมีความยาว 1.61 นิ้ว หรือประมาณ 4 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 0.25 ออนซ์ หรือ 7.08 กรัมเท่านั้น ในช่วงนี้ ทารกในครรภ์ยังเป็นตัวอ่อนอยู่ ยังไม่สามารถระบุเพศผ่านการอัลตราซาวด์ได้

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 11 สัปดาห์

- ทารกอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ จะเริ่มมีการขยับแขน ขา ศีรษะ และอ้าปากได้บ้างแล้ว

- แขนและมือของทารกในวัยนี้ จะมีความยาวมากกว่าขา หัวใจของทารกจะเต้นประมาณ 120-160 ครั้ง
- ไตของทารกจะเริ่มทำงาน โดยการขับของเสียไปที่กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งของเสียจะถูกนำออกมาที่สายสะดือต่อไป



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์

1. ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

การดูแลสุขภาพในช่องปาก เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรคำนึงถึง เนื่องจากหากเกิดปัญหาสุขภาพช่องปากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อเด็กในครรภ์เช่น มีการถ่ายทอดเชื้อโรคจากแม่สู่ช่องปากของลูก หรือทำให้ลูกเกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูง ซึ่งวิธีดูแลสุขภาพช่องปากที่ควรทำคือ แปรงฟันให้สะอาดอยู่เสมอรวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนเข้านอน และหากมีการอาเจียนก็ควรงดการแปรงฟันอย่างน้อย 1 ชั่วโมงหลังอาเจียน เพื่อลดการกัดกร่อนฟันจากการแปรงฟัน

2. ออกกำลังกายเบา ๆ ช่วยให้คลอดง่าย

คุณแม่ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้คลอดง่าย เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแข็งแรง ช่วยเพิ่มพลังและความอดทนเมื่อตอนเบ่งคลอด โดยการออกกำลังกายที่แพทย์แนะนำคือ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ เดิน และการเดินแอโรบิคในน้ำ เพื่อช่วยพยุงน้ำหนักของคุณแม่ไม่ให้เกิดการกระแทกจนเกินไป

3. รับประทานอาหารที่เสริมพัฒนาการของลูกน้อย

คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยปริมาณของอาหารในแต่ละมื้อแนะนำให้คุณแม่ทานเท่ากับช่วงก่อนตั้งครรภ์ แต่ถ้าหากคุณแม่ยังมีอาการแพ้ท้องอยู่ ก็สามารถลดปริมาณอาหารได้ตามความเหมาะสมที่พอจะรับประทานได้ และควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายหรืออาหารอ่อน ๆ ก็จะช่วยรับประทานอาหารได้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ของลูกน้อยในครรภ์

เมื่อคุณแม่อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ จะรู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น หน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น และอาจมีอาการแพ้ท้องเกิดขึ้นได้ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ตกขาว คัด และเจ็บเต้านม เป็นต้น ซึ่งคุณแม่ควรดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด รวมถึงการดูแลสุขภาพในช่องปาก โดยควรแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์เช่น การเดิน ปั่นจักรยานอยู่กับที่ การรักษาสุขภาพจิตให้ผ่อนคลาย พยายามไม่เครียดและไม่วิตกกังวลมากเกินไป เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรงของเด็กในครรภ์ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 12 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 13 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 14 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Week 11, Better Health - Start for Life (www.nhs.uk)
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. ท้อง 3 เดือน กับความเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ควรรู้, Pobpad
4. การดูแลลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์, โรงพยาบาลแพทย์รังสิต
5. ชุดความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากหญิงตั้งครรภ์และเด็กอายุ 0-5 ปี, สำนักทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

6. เรื่อง “ควรหรือไม่ควร...การออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์”, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. 11 weeks pregnant, The Australian Parenting Website
8. Your Pregnancy Week by Week: Weeks 9-12, WebMD Editorial Contributors Medically Reviewed by Traci C. Johnson, MD
9. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์