

# อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

สำหรับคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 15 สัปดาห์จะเริ่มสังเกตเห็นได้ว่า ร่างกายตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอีกในช่วงท้อง 15 สัปดาห์นี้ จะมีอาการแบบไหนเกิดขึ้นได้อีก และควรดูแลตัวเองอย่างไรให้ดีในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ มาติดตามอ่านสาระดี ๆ เพื่อประโยชน์ต่อคุณแม่และตัวลูกน้อยในครรภ์

## สรุป

- อาการและสภาวะอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงท้อง 15 สัปดาห์ ซึ่งคุณแม่สามารถดูแลและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ คือการหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อส่งผลดีกับตัวเองและพัฒนาการที่ดีต่อลูกน้อยในครรภ์
- อาการเลือดกำเดาไหลสามารถเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ แต่เป็นปัญหาที่ไม่รุนแรงสามารถป้องกันและรับมือได้
- เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ลูกน้อยในครรภ์จะมีการเติบโตเพิ่มขึ้นเป็น 3-4 เท่า ขนาดท้องของคุณแม่จะเริ่มขยายใหญ่ขึ้น และพัฒนาการของทารกในครรภ์ในช่วงนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทารกจะมีน้ำหนักตัวประมาณ 70 กรัม และความยาวประมาณ 10-12 นิ้ว
- การดูแลตัวเองสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในระยะท้อง 15 สัปดาห์หรือช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ควรได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอต่อร่างกายคุณแม่และส่งต่อไปถึงลูกน้อย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สภาวะอารมณ์ตอนท้อง 15 สัปดาห์ จะเป็นอย่างไร?
- คุณแม่อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ เลือดกำเดาไหล ผิดปกติหรือไม่?
- เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์อาจ เกิดขึ้นได้จากอะไรบ้าง
- วิธีห้ามเลือดกำเดาไหล สำหรับแม่ท้อง 15 สัปดาห์
- อาการคนท้อง 15 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 15 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 15 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

- การดูแลตัวเองให้สุขภาพดี สำหรับคุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์

เมื่ออย่างเข้าอายุครรภ์ 15 สัปดาห์ คุณแม่อาจจะมึนหน้าหนักตัวในช่วงนี้เพิ่มขึ้นจากเดิมได้ ซึ่งในช่วงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรกแม่ท้องควรมีน้ำหนักตัวคงที่ หรือเพิ่มขึ้นประมาณ 0.5 - 2 กิโลกรัม โดยจะเริ่มสังเกตเห็นจากหน้าท้องที่ค่อย ๆ หนุนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และมีอาการต่าง ๆ รวมถึงสภาวะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ อันเนื่องมาจากระดับฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในช่วงตั้งครรภ์นั่นเอง

## สภาวะอารมณ์ตอนท้อง 15 สัปดาห์ จะเป็นอย่างไร?

สำหรับว่าที่คุณแม่ที่เพิ่งตั้งครรภ์ลูกคนแรก อาจจะรับรู้ได้ถึงสภาวะอารมณ์ของตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งสาเหตุหลักเกิดขึ้นจากระดับฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปอีกหลายปัจจัยที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์แปรปรวนได้ในขณะตั้งครรภ์

สภาวะอารมณ์ตอนท้อง 15 สัปดาห์ คุณแม่ท้องจะเริ่มรู้สึกว่าการตั้งครรภ์เริ่มคงที่มากขึ้น เหนื่อยน้อยลง อาจจะเป็นเพราะร่างกายและจิตใจเริ่มมีการปรับตัวได้ดีขึ้นจากไตรมาสแรก ทั้งความรู้สึที่ดีต่อการเป็นว่าที่คุณแม่ในขณะตั้งท้อง ยอมรับในการตั้งครรภ์ เริ่มเอาใจใส่และดูแลตัวเองและลูกน้อยในครรภ์มากขึ้น และเตรียมตัววางแผนรอกอยลูกน้อยที่จะคลอดออกมา คุณแม่จะเริ่มมีความสุขมากขึ้น ทั้งนี้ในช่วงไตรมาสที่ 2 นั้นคุณแม่ท้องบางคนอาจรู้สึกว่ามีความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะบริเวณปากช่องคลอดและช่วงอวัยวะเพศมีความไวต่อการสัมผัสขึ้นเนื่องจากการคั่งของเลือดและการขับสารของเมือกเพิ่มขึ้นบริเวณช่องคลอด ซึ่งในระยะนี้หากคุณแม่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ หากแต่มีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น ภาวะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด มีภาวะเลือดออกมากทางช่องคลอด ปากมดลูกไม่สมบูรณ์ เป็นต้น ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ หรือควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตามในบางครั้งคุณแม่อาจจะยังมีความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การเลี้ยงดูหลังคลอดลูก เป็นอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์นี้ สิ่งที่คุณแม่ท้องสามารถรับมือสภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนได้ คือการหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ การมองโลกแบบคิดบวกให้เกิดสิ่งดี ๆ รอบข้างตนเอง หากิจกรรมยามว่างทำ พุดคุยหรือระบายปัญหาความกังวลต่าง ๆ กับคนใกล้ชิดในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสำหรับคนท้อง การไปเที่ยวเปลี่ยนสถานที่ หรือนั่งสมาธิ เป็นต้น และหากพบว่ามึนสภาวะอารมณ์ที่ผิดปกติ คุณแม่ควรไปปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำหรือรับการตรวจรักษา

# คุณแม่อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ เลือดกำเดาไหล ผิดปกติหรือไม่?

เลือดกำเดาไหล หนึ่งในอาการที่มักเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ แต่ก็ก็เป็นปัญหาที่ทำให้แม่ท้องหลายคนอาจกังวลว่าจะส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งสาเหตุการเกิดเลือดกำเดาไหลในขณะตั้งครรภ์ทางการแพทย์ได้อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อจมูกที่เกิดจากการตั้งครรภ์และเกิดภาวะเลือดกำเดาไหลได้

ซึ่งโดยปกติแล้วในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ในระยะไตรมาสที่ 1 และไตรมาสที่ 2 รวมถึงในช่วง 15 สัปดาห์นี้ ร่างกายของคุณแม่จะมีการผลิตเลือดออกมาเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงทารกในครรภ์ ส่งผลให้หลอดเลือดภายในร่างกายมีการขยายใหญ่มากขึ้นเพื่อไปรองรับการไหลเวียนของเลือด จากเดิมโพรงจมูกที่มีขนาดค่อนข้างเล็กเมื่อหลอดเลือดบริเวณเยื่อโพรงจมูกขยายตัว ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการแตกทำให้เกิดอาการเลือดกำเดาไหลออกมานั่นเอง

## เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์ เกิดขึ้นได้จากอะไรบ้าง

เลือดกำเดาไหล หนึ่งในอาการที่มักเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งสาเหตุการเกิดเลือดกำเดาไหลในขณะตั้งครรภ์ทางการแพทย์ได้อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อจมูกที่เกิดจากการตั้งครรภ์และเกิดภาวะเลือดกำเดาไหลได้ ซึ่งโดยปกติแล้วในช่วงระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่อาจมีเลือดกำเดาไหลได้ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่จะมีการผลิตเลือดออกมาเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงทารกในครรภ์ ส่งผลให้หลอดเลือดภายในร่างกายมีการขยายใหญ่มากขึ้นเพื่อไปรองรับการไหลเวียนของเลือด จากเดิมโพรงจมูกที่มีขนาดค่อนข้างเล็กเมื่อหลอดเลือดบริเวณเยื่อโพรงจมูกขยายตัว ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการแตกทำให้เกิดอาการเลือดกำเดาไหลออกมานั่นเอง นอกจากนี้สาเหตุที่ทำให้เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์อาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย อาทิเช่น

- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ อาจส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติทางจมูกไซนัส รวมถึงภาวะเลือดกำเดาไหลด้วย
- ภาวะเยื่อโพรงจมูกแห้ง ซึ่งอาจเกิดได้จากการอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศแห้งเกินไป การอยู่ในห้องแอร์เป็นเวลานาน หรือภาวะขาดน้ำ เป็นต้น ดังนั้นคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีอากาศแห้งจนเกินไป และควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ
- โรคความดันโลหิตสูงหรือโรคที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของหลอดเลือดในโพรงจมูก

# วิธีห้ามเลือดกำเดาไหล

- หลีกเลี่ยงการเงยหน้าหรือเอนตัวลงนอน เมื่อพบว่าเลือดกำเดาไหล ให้ยื่นหรือนั่งตัวตรง
- ก้มหน้าเล็กน้อย บีบจมูกเบา ๆ ค้างไว้ประมาณ 10-15 นาที เพื่อป้องกันไม่เลือดกำเดาไหลลงคอ
- เมื่อบีบจมูกครบกำหนดแล้ว หากเลือดกำเดาไม่หยุดไหลสามารถใช้น้ำแข็งประคบตั้งจมูก เพื่อช่วยให้หลอดเลือดหดตัว หากภายใน 30 นาทีเลือดกำเดายังไม่หยุด ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจดูอาการและรับการรักษาที่เหมาะสม
- เมื่อเลือดกำเดาหยุดไหล ควรหลีกเลี่ยงการแคะ การบีบจมูก และการสั่งน้ำมูกแรง ๆ รวมถึง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ต้องใช้แรงนาน ๆ หรือการยกของหนัก อย่างน้อย 24 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการเกิดเลือดกำเดาไหลซ้ำ

จะเห็นได้ว่าอาการเลือดกำเดาไหลสามารถเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ แต่เป็นปัญหาที่ไม่รุนแรง สามารถป้องกันและรับมือได้ นอกเสียจากว่ามีอาการร่วมด้วยกับอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจขัด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะรุนแรง มีไข้ หนาวสั่น อาเจียน อ่อนเพลีย ปวดท้อง ท้องอืด รุนแรง ฯลฯ หากสังเกตว่ามีอาการรุนแรงร่วมในขณะที่ยังตั้งครรภ์และห้ามเลือดตามวิธีข้างต้นแล้ว เพื่อความปลอดภัยต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการและรับการรักษาที่เหมาะสม

## อาการคนท้อง 15 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ถึงแม้ว่าการแพ้ท้องคลีนใสจะเริ่มลดลงแล้ว แต่ก็ยังคงมีอาการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสังเกตเห็นได้อีกหลายอย่าง คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์อาจจะพบอาการต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นได้

### 1. ปวดหลัง

อันเนื่องมาจากน้ำหนักที่เกิดขึ้นในตอนตั้งครรภ์ รวมถึงจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น การยกของหนัก การนั่งที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การสวมใส่รองเท้าที่มีส้นสูงเกินไป รวมถึงมีอาการเหนื่อยง่าย รู้สึกง่วงนอนตลอดเวลา

### 2. ตะคริว

ส่วนใหญ่มักจะเกิดที่บริเวณน่องขาและปลายเท้า อันเนื่องมาจากการยืนหรือการนั่งมากเกินไปจึงทำให้เกิดการคั่งของเลือดบริเวณกล้ามเนื้อ รวมถึงการลดลงของระดับแคลเซียมที่ถูกดึงนำไปใช้ในการช่วยเสริมสร้างกระดูกให้กับทารกในช่วงตั้งครรภ์ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่ท้องเป็นตะคริวได้เช่นกัน

### 3. ท้องผูก

สาเหตุเกิดจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่ถูกสร้างเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ รวมไปถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารในช่วงตั้งครรภ์ของคุณแม่ที่อาจรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อยหรือดื่มน้ำน้อยเกินไป ร่วมกับมดลูกที่ขยายและตัวทารกในครรภ์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ไปส่งผลให้เกิดหรือการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ลดลง หรือเกิดการกดทับบริเวณลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระแข็ง มีการถ่ายยากขึ้น เกิดอาการท้องผูก และอาจส่งผลให้เกิดอาการริดสีดวงได้

### 4. ท้องอืด

สาเหตุเกิดจากการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ที่มีการเคลื่อนไหวช้าลง รวมถึงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีแก๊สหรือลมมากในขณะตั้งครรภ์

### 5. เส้นเลือดขด

ด้วยน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ มดลูกที่ขยายตัวขึ้นจึงไปกดทับการไหลเวียนของหลอดเลือดบริเวณขาทั้งสองข้าง ทำให้เกิดเลือดคั่งและทำให้หลอดเลือดโป่งพองได้ตั้งแต่บริเวณโคนขาจนถึงปลายเท้า หรืออาจเกิดจากการที่คุณแม่ท้องนั่งไขว่ห้างหรือห้อยเท้าเป็นเวลานาน

### 6. ตกขาว

การมีตกขาวในระยะเวลาตั้งครรภ์ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากมีเลือดมาเลี้ยงในช่องคลอดมากขึ้น แต่คุณแม่ควรสังเกตหากพบว่าตกขาวผิดปกติขณะตั้งครรภ์ มีกลิ่นเหม็น มีสีผิดปกติ หรือมีอาการคันร่วมด้วย ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ

## ท้อง 15 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ลูกน้อยในครรภ์จะมีการเติบโต เพิ่มขึ้นเป็น 3-4 เท่า และร่างกายของทารกอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมพร้อมที่จะพัฒนาการเจริญเติบโตเต็มที่ต่อไป ในระยะนี้คุณแม่จะสังเกตเห็นหน้าท้องตัวเองจะพุงว่าเริ่มขยายใหญ่ขึ้น และน้ำหนักตัวควรจะเพิ่มขึ้น สัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเริ่มที่จะเลือกใส่ชุดคลุมท้องที่ใส่แล้วไม่ทำให้ร่างกายรู้สึกอึดอัดและเลือกขนาดใหญ่มากทรงที่ใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับเต้านมที่ขยายขนาดเพิ่มขึ้น

# ท้อง 15 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกครรภ์อายุ 15 สัปดาห์ ในช่วงเวลานี้ลูกน้อยในครรภ์ของคุณแม่จะมีขนาดลำตัวยาวประมาณ 14 เซนติเมตร มีน้ำหนักตัวประมาณ 110 กรัม ในระยะนี้ รูปร่างทารกในครรภ์จะเริ่มเด่นชัดมากขึ้น พัฒนาการของลูกน้อยเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อวัยวะต่าง ๆ เริ่มทำงานได้เต็มที่

## พัฒนาการทารกในครรภ์ 15 สัปดาห์

- **พัฒนาการด้านร่างกาย** เริ่มมีผม ขนคิ้ว และขนตาออก ขาทั้งสองข้างเริ่มยาวขึ้น เมื่อคุณแม่ไปอัลตราซาวด์จะได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจลูกน้อยแล้ว เนื้อผิวหนังเริ่มเป็นสีชมพูและใส ขนาดคอรยาวขึ้นทำให้หน้าและลำตัวแยกออกได้ชัด และทำให้ศีรษะดูเล็กลง หน้าตาเริ่มพัฒนาชัดเจน มีการสร้างหูชั้นนอก ไตเริ่มมีการทำงานได้ดีกว่าเดือนก่อน ๆ ดับจะเริ่มสร้างเม็ดเลือดแดง ส่วนถุงน้ำดีก็จะเริ่มสร้างน้ำดี ฟันน้ำนมเริ่มงอกขึ้นได้เหงือก
- **พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว** ลูกน้อยในครรภ์เริ่มสามารถกลอกตาไปมาได้ งอข้อศอกได้ มีอาการสะอึกเป็นครั้งคราว เริ่มมีการดูดกลืนน้ำคร่ำ กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวแรงขึ้นจนคุณแม่อาจรู้สึกได้ เริ่มยืดนิ้วมือและนิ้วเท้า และดูดนิ้วมือเป็น ในช่วงนี้ทารกจะมีการตื่นและนอนเป็นเวลา และคุณแม่สามารถรู้สึกได้ว่าเจ้าตัวน้อยในครรภ์เริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น
- **พัฒนาการด้านสมอง** จำนวนเส้นประสาทและกล้ามเนื้อจะเพิ่มถึง 3 เท่า



# การดูแลตัวเองให้สุขภาพดี สำหรับคุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์

ผ่านไปแล้วสำหรับการอุ้มท้องลูกน้อยในไตรมาสแรก เคล็ดลับในการดูแลตัวเองในอายุครรภ์ 15 สัปดาห์ จึงไม่ยากสำหรับคุณแม่เลย เพราะการดูแลสุขภาพที่ดีถือเป็นเรื่องสำคัญต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ สิ่งที่คุณแม่ควรทำ ได้แก่

## 1. ดื่มน้ำให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพอ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอต่อร่างกายคุณแม่และส่งต่อไปถึงลูกน้อย ช่วยให้ลูกน้อยในครรภ์มีน้ำหนักที่พอดี มีพัฒนาการเจริญเติบโตภายในครรภ์อย่างสมบูรณ์ ซึ่งโดยปกติแล้วพลังงานที่ผู้หญิงทั่วไปควรได้รับอยู่ที่ 1,750 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับในระยะเวลาที่คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์ หรือช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากเดิมวันละ 350 กิโลแคลอรี สารอาหารที่คุณแม่ได้รับขณะตั้งครรภ์ควรประกอบไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอในปริมาณที่เหมาะสม

- **โปรตีนจากเนื้อสัตว์** ที่มาจาก เนื้อสัตว์ นม ไข่ เนย และปลา
- **คาร์โบไฮเดรต** คุณแม่ท้องควรเลือกรับประทานแป้งจำพวกข้าวไม่ขัดสีหรือขนมปังโฮลวีท
- **อาหารที่มีกากใย** จากผักและผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ รวมถึงช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย
- **ไอโอดีน** จากอาหารทะเล ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนสำคัญในการช่วยพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อยในครรภ์
- **ธาตุเหล็ก** ที่อยู่ในอาหารจำพวก ไข่แดง เนื้อสัตว์สีแดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว งา ถั่วแดง เป็นต้น โดยจะช่วยป้องกันโรคโลหิตจางและช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรคขณะตั้งครรภ์
- **น้ำสะอาด** ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ซึ่งสารอาหารแต่ละชนิดล้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพคุณแม่ และพัฒนาการของทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้คุณแม่ควรเลือกรับประทานแต่พอดี หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวาน เพราะหากน้ำหนักครรภ์มากเกินไปอาจเสี่ยงให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

## 2. เสริมแคลเซียมให้ร่างกาย

ในสารอาหารที่มีแคลเซียม อาทิเช่น นม โยเกิร์ต ชีส ปลาตัวเล็กตัวน้อย กุ้งฝอย หรือธัญพืช จะมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างกระดูกให้ร่างกายคุณแม่ และส่งต่อการสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์ด้วย

### 3. ออกกำลังกายเบา ๆ

ในช่วงตั้งครรภ์มีกิจกรรมหลายชนิดที่คุณแม่สามารถเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับคนท้องได้ โดยช่วงอายุครรภ์ที่ 15 สัปดาห์หรือในช่วงเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 คุณแม่ควรเลือกการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เพื่อรองรับกับขนาดท้องที่เริ่มขยายขึ้นและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เช่น การเดิน การว่ายน้ำ โยคะสำหรับคนท้อง การปั่นจักรยานอยู่กับที่เบา ๆ เป็นต้น การออกกำลังกายควรทำอย่างถูกวิธี ไม่เน้นกีฬาที่ใช้แรงเยอะหรือเกร็งหน้าท้องมากเกินไป ควรใช้เวลาไม่นานจนเกินไป เช่น ประมาณ 30 นาทีต่อวัน ไม่ควรหักโหม หนักหรือถึงจนเกินไป การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีสุขภาพที่ดี ช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรง และส่งผลให้ลูกน้อยในครรภ์ได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้นด้วย

### 4. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้ดี

การใช้ชีวิตในระหว่างตั้งครรภ์สำหรับคุณแม่ไม่ใช่แค่เพียงลำพังคนเดียวอีกต่อไป การใส่ใจดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ ที่ต้องให้ความสำคัญทั้งในเรื่องการรักษาความสะอาดร่างกาย การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน การปรับตัวกับรูปลักษณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ให้เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูงเพื่อลดอุบัติเหตุ การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ การหากิจกรรมยามว่างทำเพื่อไม่ให้แม่ท้องเกิดความเครียด มีอารมณ์ดี ฯลฯ

ในช่วงตั้งครรภ์ที่ย่างเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 นี้คุณแม่จะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองชัดเจน และในช่วงนี้พัฒนาการของลูกน้อยภายในครรภ์ก็เริ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ หากคุณแม่ใส่ใจในการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม ถูกวิธี ก็จะส่งผลดีต่อลูกน้อยในครรภ์ ทำให้ทารกมีสุขภาพที่ดี มีพัฒนาการที่ดี แข็งแรง ตามคุณแม่ไปด้วย และลดภาวะเสี่ยงต่อโอกาสที่จะเกิดโรคใด ๆ ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์นี้ค่ะ

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

#### อ้างอิง:

1. การดูแลเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ (Frist Trimester care), โรงพยาบาลปิยะเวท
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2, โรงพยาบาล BNH



4. คนท้องอารมณ์แปรปรวน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้พร้อมวิธีรับมือ, Pobpad
5. การพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์1, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6. โรคจุกและไส้น้ำในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์อันตรายมั้ย รับมืออย่างไร, Pobpad
8. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
9. การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลวิภาวดี
10. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
11. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. เทคนิคดูแลตัวเองอย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
13. ภาวะอ้วนในหญิงตั้งครรภ์ (Obesity in pregnancy), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน