

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คุณแม่ท้อง 1 เดือน อายุครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ

ก.พ. 16, 2024

9 นาที

คุณแม่ท้อง 1 เดือน คงเกิดหลากหลายความรู้สึก ทั้งยินดี ตื่นเต้น และตกใจ เมื่อรับรู้ว่ามีเจ้าตัวน้อยอยู่ในท้อง การดูแลสุขภาพตอนตั้งครรภ์ 1 เดือนนี้มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นช่วงที่ตัวอ่อนเพิ่งเริ่มเติบโต แล้วคุณแม่ควรเตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้การตั้งครรภ์นี้ปลอดภัย ลูกในท้องเติบโตอย่างแข็งแรง

หนุงคะ! คุณหมอนับว่าท้อง 1 เดือน (4 สัปดาห์) ได้ยังไง ทั้งที่เพิ่งเป็นประจำเดือนไปเอง?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากและเป็นจุดที่ทำให้คุณแม่มือใหม่สับสนที่สุดคะ! ในทางการแพทย์ การนับอายุครรภ์จะเริ่มนับจาก "วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย" ไม่ใช่วันที่มีการปฏิสนธิคะ เหตุผลก็เพราะเป็นวันที่คุณแม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนและแม่นยำที่สุด ดังนั้น ในช่วง "ท้อง 1-2 สัปดาห์" ตามที่คุณหมอนับ คุณแม่จึง "ยังไม่ได้ตั้งครรภ์จริงๆ" คะ แต่เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเตรียมพร้อมสำหรับ "การตกไข่" และการปฏิสนธิจะเกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 3-4 คะ

ถ้าตรวจครรภ์แล้วขึ้น 2 ขีดจางๆ ตอนประมาณ 4 สัปดาห์ แบบนี้คือท้องแน่นอนไหมคะ?

คลิก

ยินดีด้วยคะ! โอกาสท้องสูงมากถึง 99% เลยคะ ขีดที่สองแม้จะจางแค่นั้น ก็หมายถึงร่างกายของคุณแม่ได้เริ่มผลิตฮอร์โมน hCG (ฮอร์โมนตั้งครรภ์) ออกมาแล้ว ซึ่งชุดตรวจสามารถตรวจจับได้คะ ที่ขีดยังจางอยู่ก็เพราะว่าระดับฮอร์โมนยังไม่สูงมากนักเนื่องจากเป็นช่วงแรกของการตั้งครรภ์ สิ่งที่คุณแม่ควรทำต่อไป คือการไปพบแพทย์เพื่อ "ฝากครรภ์" และทำการตรวจเลือดหรืออัลตราซาวด์เพื่อยืนยันการตั้งครรภ์อย่างเป็นทางการคะ

นอกจากอาการที่บอกมาแล้ว มีสัญญาณแปลกๆ อย่างอื่นอีกไหม คะที่อาจจะบอกว่าท้อง?

คลิก

มีแน่นอ้นคะ และเป็นอาการที่คุณแม่หลายคนเจอแต่ไม่ค่อยมีใครพูดถึง:
รับรสชาติแปลกๆ ในปาก: คุณแม่อาจจะรู้สึกเหมือนมี "รสโลหะ" หรือรสชาติแปลกๆ ฝืดๆ อยู่ในปากตลอดเวลา ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
ประสาทรับกลิ่นไวเป็นพิเศษ: ไม่ใช่แค่เหม็นอาหาร แต่อาจจะเหม็นกลิ่นน้ำหอมของสามี, กลิ่นสบู่, หรือกลิ่นกาแฟที่เคยชอบ จนทนไม่ได้เลยก็ได้คะ
ฝันแปลกๆ: คุณแม่หลายท่านเล่าว่าในช่วงแรกจะฝันชัดเจนและแปลกประหลาดกว่าปกติ ซึ่งก็อาจเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนที่ส่งผลต่อการนอนหลับได้เช่นกันคะ

สรุป

- หากรู้สึกเบื่ออาหาร ประจำเดือนขาด อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะบ่อย มีเลือดออกเล็กน้อย อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณบ่งบอกว่า คุณแม่กำลังตั้งครรภ์
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม และไม่ควรซื้อวิตามินบำรุงครรภ์มากินเอง ควรทานวิตามินภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น
- ทารกในครรภ์ 1 เดือน จะมีขนาดเท่าเมล็ดส้ม ความยาวเพียง 6 มิลลิเมตร

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณแม่ท้อง 1 เดือน
- ตรวจครรภ์อย่างไรให้ทราบผลแน่ชัด
- ตั้งครรภ์ 1 เดือน ขนาดทารกในครรภ์เท่าเมล็ดส้ม
- สิ่งที่ต้องหยุดทำทันที เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ 1 เดือน
- อาหารที่คุณแม่ท้อง 1 เดือน ควรเริ่มรับประทาน
- การดูแลตัวเองของคุณแม่ท้อง 1 เดือน
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน สามารถเริ่มทานวิตามินบำรุงครรภ์ได้เลยหรือไม่
- อย่าลืมไปฝากครรภ์กับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณแม่ท้อง 1 เดือน

เมื่อคุณแม่ท้อง 1 เดือน หรือ ท้อง 4 สัปดาห์ อาจมีอาการบางอย่างแสดงออกมา ให้รับรู้ได้ว่ากำลังตั้งครรภ์ 1 เดือน ซึ่งบางอาการของคุณแม่จะคล้ายกับอาการก่อนมีประจำเดือน สำหรับสัญญาณที่บ่งบอกว่ากำลังจะกลายเป็นคุณแม่มีมือใหม่ มีดังนี้

- **ประจำเดือนไม่มา:** หากประจำเดือนขาดไป มีความเป็นไปได้ว่า กำลังตั้งครรภ์ โดยเฉพาะ

คนที่ประจำเดือนมาอย่างสม่ำเสมอ ไม่เคยคลาดเคลื่อน หากรอบเดือนไม่มาตามปกติ ควรรอให้เลยช่วงที่มีประจำเดือนไปก่อนสัก 7 วัน จึงใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ตรวจหาฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) ที่ร่างกายของคนท้องจะหลั่งออกมา เมื่อเกิดการปฏิสนธิแล้วอย่างน้อย 6 วัน หรือเกิดการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว ซึ่งฮอร์โมน hCG มีความสำคัญต่อร่างกายแม่ท้องอย่างมาก เพราะจะช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของตัวอ่อนภายในครรภ์ ทำให้รังไข่หยุดการตกไข่ ประจำเดือนจึงไม่มาในระหว่างการตั้งครรภ์

- **อ่อนเพลียง่ายกว่าปกติ:** คุณแม่ท้อง 1 เดือน จะมีอาการอ่อนเพลียได้ง่าย เพราะร่างกายของคุณแม่กำลังเตรียมตัวให้เจ้าตัวน้อยเจริญเติบโตภายในครรภ์ ร่างกายจึงผลิตฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) มากมากขึ้น หลอดเลือดจะเกิดการหย่อนตัว ระดับความดันโลหิตต่ำลง อีกทั้งมดลูกยังต้องการเลือดมากขึ้น รวมถึงอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ล้วนทำงานหนักขึ้นเช่นกันเพื่อดูแลลูกน้อยของคุณแม่
- **รู้สึกเบื่ออาหาร:** จากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของคนท้อง 1 เดือน ยังทำให้คุณแม่รู้สึกเบื่ออาหาร หรือมีความชอบอาหารบางชนิดที่แตกต่างจากเดิม และอาจอยากลองกินอาหารใหม่ ๆ ที่ไม่เคยลอง คุณแม่บางคนจะอยากกินของที่ไม่เคยชอบกินมาก่อน อยากลองของแปลก รวมถึงของเปรี้ยว ๆ จำพวกผลไม้หรือของหมักดอง
- **มีอาการคลื่นไส้อาเจียน:** คุณแม่อายุครรภ์ 1 เดือน จะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนเกิดขึ้น หรือเรียกว่า อากูรแพ้ท้อง ส่วนใหญ่แล้วจะมีอาการช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรกหรือ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จากนั้นจะดีขึ้น แต่ถ้าวคลื่นไส้อาเจียนบ่อยจนไม่อาจรับประทานอาหารได้ จะส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำ ระดับเกลือแร่ในเลือดลดลง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- **เลือดออกเล็กน้อยคล้ายกับมีประจำเดือน:** เมื่อเกิดการฝังตัวของตัวอ่อน อาจทำให้เกิดเลือดออกเล็กน้อยได้คล้ายกับการมีประจำเดือน
- **ปัสสาวะบ่อย:** ตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นช่วงที่มดลูกโตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ รวมถึงฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณเชิงกราน ส่งผลให้ปัสสาวะมากกว่าปกติ คุณแม่ตั้งครรภ์จึงมักจะปวดปัสสาวะบ่อยทั้งในเวลากลางวัน และอยากลุกมาเข้าห้องน้ำในระหว่างที่นอนหลับตอนกลางคืน

ตรวจครรภ์อย่างไรให้ทราบผลแน่ชัด

- **ใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์:** การตรวจครรภ์เบื้องต้น หากคุณแม่สงสัยว่าท้อง 1 เดือน สามารถตรวจครรภ์ได้ด้วยตนเอง โดยเลือกซื้อชุดตรวจการตั้งครรภ์จากร้านยาที่น่าเชื่อถือ ภายใต้การดูแลของเภสัชกร ซึ่งชุดทดสอบการตั้งครรภ์ควรเลือกที่มีคุณภาพ แล้วนำมาตรวจอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 2-3 วัน หากประจำเดือนขาดควรรอให้พ้นช่วงมีประจำเดือน 7 วันก่อนจึงค่อยตรวจ
- **พบแพทย์เฉพาะทาง:** เนื่องจากชุดทดสอบการตั้งครรภ์ อาจจะไม่สามารถให้ผลได้ 100 % และควรเข้าพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจครรภ์จากแพทย์ด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น

ตั้งครรภ์ 1 เดือน ขนาดทารกในครรภ์เท่า

เมล็ดส้ม

ตัวอ่อนในครรภ์ 1 เดือน จะมีขนาดประมาณเมล็ดส้ม ความยาวของตัวอ่อน 1 เดือนจะราว ๆ 6 มิลลิเมตร

สิ่งที่ต้องหยุดทำทันที เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ 1 เดือน

- **สูบบุหรี่:** การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เกิดผลร้ายต่อเจ้าตัวน้อย เพราะการสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดหดตัว ทารกในครรภ์จะได้รับสารอาหารน้อย และยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดการแท้งลูกได้ อีกทั้งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของลูก เช่น เพิ่มโอกาสการเกิดปากแหว่ง เพดานโหว่ ส่งผลต่อสมองสติปัญญา และทำให้ลูกป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ
- **ดื่มแอลกอฮอล์:** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะส่งผ่านทางรกและสายสะดือได้ ส่งผลต่ออวัยวะของทารก เช่น หัวใจ ไต และสมอง พิษของแอลกอฮอล์ยังสะสมในทารกได้นาน หากดื่มในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์จะอันตรายมาก เนื่องจากเป็นช่วงที่ตัวอ่อนสร้างเซลล์ประสาทและสมอง มีการสร้างอวัยวะ จึงส่งผลต่อความผิดปกติของทารกได้ และยังเสี่ยงต่อการแท้งอีกด้วย
- **ออกกำลังกายอย่างหักโหม:** การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมเมื่อท้อง 1 เดือน ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดิน ว่ายน้ำ หรือเล่นโยคะสำหรับคนท้อง
- **การใช้สารเสพติด:** หากใช้สารเสพติดหรือใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์ จะเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ทารกเสียชีวิตในครรภ์ เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด รวมถึงเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้

อาหารที่คุณแม่ท้อง 1 เดือน ควรเริ่มรับประทาน

โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับแม่ท้อง 1 เดือน ควรเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีความหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิกสูง ช่วยในการสร้างเซลล์สมองและอวัยวะของทารกในครรภ์

การดูแลตัวเองของคุณแม่ท้อง 1 เดือน

- คุณแม่ควรเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้องที่ดีมีประโยชน์ อาหารต้องปรุงสุก สะอาด
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารไขมันสูง หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ
- การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างตั้งครรภ์ 1 เดือนแรก ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อน

คุณแม่ท้อง 1 เดือน สามารถเริ่มทานวิตามินบำรุงครรภ์ได้เลยหรือไม่

ก่อนทานวิตามินสำหรับคนท้อง 1 เดือน คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอก่อน ไม่ควรซื้อมาทานเอง โดยเฉพาะอาหารเสริม เพราะทุกอย่างที่คุณแม่ทานเข้าไป จะส่งผลต่อลูกในท้อง

อย่าลืมไปฝากครรภ์กับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อคุณแม่ทราบแล้วว่า ตั้งครรภ์ 1 เดือน ควรรีบฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด ก่อน 12 สัปดาห์ เพื่อตรวจคัดกรองความเสี่ยงของคุณแม่ท้อง และจะได้รับคำแนะนำในการดูแลขณะตั้งครรภ์อย่างเหมาะสมอีกด้วย

การดูแลสุขภาพร่างกายของคุณแม่เป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ 1 เดือน คุณแม่ควรรีบฝากครรภ์ ให้แพทย์ได้ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ของคุณแม่ พร้อมรับฟังคำแนะนำในการดูแลตัวเองตอนท้อง 1 เดือน เพื่อให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตได้ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย 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
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด

- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. ท้องหรือไม่ดูอย่างไร (ฉบับ Update ปี 2567), โรงพยาบาลเพชรเวช
3. 5 อาการที่พบบ่อยในคนท้อง, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. อาการคนท้อง ระยะแรก ยืนยันว่าคุณตั้งครรภ์แล้วแน่ๆ, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย
5. พัฒนาการของทารกในครรภ์, ศูนย์สตรีพัฒน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. กรมอนามัย ชี้ ดัชนีเบียร์ขณะตั้งครรภ์เสี่ยงกระทบพัฒนาการ รุนแรงถึงแท้งลูก, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. หญิงท้องสูบบุหรี่ “เสี่ยงแท้ง” เด็กในท้องปากแหว่ง “เพดานโหว่”, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. ออกกำลังกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
9. แพทย์เตือนแม่เสพยาขณะตั้งครรภ์ระวังลูกผิดปกติเกิดภาวะวิกฤติเสียชีวิตทั้งคู่, กรมการแพทย์
10. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. วิตามิน ยา อาหารเสริม จำเป็นแค่ไหนสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. ผ่าครรภ์เร็ว ผ่าครรภ์คุณภาพ ผ่าก่อน 12 สัปดาห์, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567