บทความสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์
บทความ

คุณแม่ท้อง 3 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน อายุครรภ์ 3 เดือน ลูกดิ้นหรือยัง

ก.พ. 16, 2024

10นาที

ท้อง 3 เดือนหรือตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ เป็นช่วงสำคัญในการดูแลตัวเอง เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคุณแม่หลายอย่าง รวมไปถึงพัฒนาการของลูกน้อยในท้อง อายุครรภ์ 3 เดือนท้องใหญ่แค่ไหน ลูกดิ้นหรือยัง อาการคนท้อง 3 เดือน และสิ่งที่คุณแม่ควรทำเพื่อให้ครรภ์นี้แข็งแรงปลอดภัย

หนูท้อง 3 เดือนแล้ว แต่ ''หน้าท้องยังแบนราบ'' อยู่เลยค่ะ ไม่เหมือนคนอื่นเลย แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติมากที่สุดเลยค่ะ! ในช่วงอายุครรภ์ 3 เดือนนี้ ทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็กเท่ากับลูกมะนาวเท่านั้น และมดลูกก็เพิ่งจะขยายตัวขึ้นมาอยู่เหนือกระดูกหัวหน่าวเล็กน้อยเองค่ะ ดังนั้น การที่หน้าท้องยังไม่นูนออกมาจึงเป็นเรื่องปกติมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน "คุณแม่ท้องแรก" ที่กล้ามเนื้อหน้าท้องยังคงแข็งแรงและกระชับอยู่ คุณแม่ส่วนใหญ่จะเริ่มเห็นหน้าท้องนูนออกมาอย่างชัดเจนในช่วงไตรมาสที่ 2 (ประมาณสัปดาห์ที่ 13-16) ค่ะ

''อาการแพ้ท้อง'' ของหนูเริ่มดีขึ้นแล้วค่ะ แต่ทำไมจู่ๆ ก็มีอาการ ''ปวดหัว'' มาแทนคะ?

คลิก

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ค่ะ สาเหตุหลักๆ มาจาก:
การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน: แม้ฮอร์โมน hCG ที่ทำให้แพ้ท้องจะลดลง แต่ฮอร์โมนตัวอื่นๆ ยังคงอยู่ในระดับสูง
ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น: ร่างกายกำลังสร้างเลือดเพิ่มขึ้นมหาศาลเพื่อส่งไปเลี้ยงลูก ทำให้หลอดเลือดต่างๆ ขยายตัว ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของอาการปวดหัวได้
ปัจจัยอื่นๆ: เช่น ความอ่อนเพลีย, ภาวะขาดน้ำ, หรือความเครียด
วิธีบรรเทาเบื้องต้น: พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ, ดื่มน้ำเยอะๆ, และลองใช้ผ้าเย็นประคบที่หน้าผากหรือต้นคอดูนะคะ หากปวดรุนแรงควรปรึกษาแพทย์ก่อนทานยาใดๆ ค่ะ

อยากออกกำลังกายค่ะ แบบไหนที่ปลอดภัยสำหรับคนท้อง 3 เดือนคะ?

คลิก

การออกกำลังกายเบาๆ ดีต่อคุณแม่มากๆ เลยค่ะ! แนะนำเป็นการเดิน, ว่ายน้ำ, หรือโยคะสำหรับคนท้องโดยเฉพาะค่ะ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักหน่วงหรือเสี่ยงต่อการกระแทกนะคะ แต่ก่อนจะเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายใดๆ ก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องปรึกษาคุณหมอที่ดูแลครรภ์ก่อนเสมอว่าเหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่หรือไม่นะคะ

สรุป

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคุณแม่ช่วงท้อง 3 เดือน ได้แก่ เต้านมขยาย หน้าท้องขยาย แพ้ท้องน้อยลง น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย
- พัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ระยะนี้ มีอวัยวะครบแล้ว แต่ยังต้องพัฒนาต่อ สามารถขยับแขน ขา ศีรษะ อ้าปาก หุบปาก ดูดนิ้ว และสะอึกได้แล้ว
- ขนาดของทารกอายุครรภ์ 3 เดือนเทียบได้กับ ลูกมะนาว
- เนื่องจากหน้าท้องเริ่มขยาย คุณแม่ควรเริ่มทาครีมป้องกันรอยแตก ท้องลาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เมื่ออายุครรภ์ 3 เดือน ลูกน้อยในท้องมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง
- อายุครรภ์ 3 เดือนลูกดิ้นได้แล้วหรือยัง
- อาการของคุณแม่ท้อง 3 เดือน
- ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ของคุณแม่ท้อง 3 เดือน
- สิ่งที่คุณแม่ท้อง 3 เดือน ควรทำ

คุณแม่ในช่วงอายุครรภ์ 3 เดือนมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญ ได้แก่ หน้าท้องขยาย เต้านมขยาย ทารกในครรภ์ก็มีพัฒนาการอย่างมาก ตอนนี้ลูกน้อยมีอวัยวะครบแล้ว แต่ยังต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง คุณแม่จึงต้องให้ความสำคัญในการดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ทั้งเรื่องสุขภาพ ผิวพรรณ รวมไปถึงความเสี่ยงในการแท้งที่ยังคงมีโอกาสแท้งสูงในไตรมาสแรก

เมื่ออายุครรภ์ 3 เดือน ลูกน้อยในท้องมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง

ลูกน้อยในท้องคุณแม่อายุได้ 3 เดือนแล้ว ตอนนี้ลูกน้อยมีความยาวระหว่าง 2 ถึง 3 นิ้ว และมีขนาดเทียบได้กับ “ลูกมะนาว” ระบบย่อยอาหาร กล้ามเนื้อ และโครงกระดูกกำลังพัฒนา นิ้วมือ

และนิ้วเท้าแต่ละนิ้วเริ่มเป็นรูปเป็นร่าง ไตเริ่มทำงาน ปฏิกิริยาตอบสนองกำลังพัฒนา ไขกระดูกกำลังผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาว อวัยวะเพศกำลังพัฒนา (หมายความว่าในไม่ช้าคุณแม่จะรู้เพศลูกแล้ว)

อายุครรภ์ 3 เดือนลูกดิ้นได้แล้วหรือยัง

คุณแม่อาจยังไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวมากนักในช่วงท้อง 3 เดือน หรือ ท้อง 8 สัปดาห์ เนื่องจากลูกน้อยยังมีขนาดเล็ก แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทารกเริ่มขยับแขน ขา และศีรษะได้ สามารถอ้าปาก หุบปาก ดูดนิ้วได้ ภายในท้องของคุณแม่ ลูกน้อยอาจกำลังดูดนิ้วโป้งหรือทารกสะอึก อยู่ก็ได้

ในช่วงตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 16-20 หรือ ช่วงตั้งครรภ์ 4-6 เดือน คุณแม่จึงจะเริ่มรู้สึกว่า “ลูกดิ้น” ได้อย่างชัดเจนโดยการเคลื่อนไหวของทารกมีสารพัดท่าทั้งเตะ ต่อย พลิกตัว และม้วนตัวอยู่ภายในท้องคุณแม่

อาการของคุณแม่ท้อง 3 เดือน

อาการแพ้ท้องอาจลดลงเล็กน้อยเมื่อผ่านไปประมาณ 8 ถึง 10 สัปดาห์ แม้อาการแพ้ท้องเป็นเรื่องปกติของคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน สำหรับคุณแม่ที่ไม่มีอาการแพ้ท้องเลย ถือว่าโชคดีมาก ๆ อย่างไรก็ตาม ร่างกายของคุณแม่ต้องเผชิญกับฮอร์โมนที่แปรปรวน คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาจมีอาการ ดังนี้

- **ปวดศีรษะ** อายุครรภ์ 3 เดือนเป็นช่วงที่ระดับฮอร์โมนสูงขึ้น หากคุณแม่ท้องระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ขาดน้ำ เครียด นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจรู้สึกปวดศีรษะ คุณแม่ควรหากิจกรรมที่ช่วยคลายเครียด รวมถึง ดูแลสุขภาพมากขึ้น อาการปวดศีรษะจะค่อย ๆ ดีขึ้น
- **อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ** เกิดจากระดับฮอร์โมนและความดันโลหิตของคนท้อง 3 เดือนที่เปลี่ยนแปลงไป คุณแม่จึงอาจมีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ แต่ไม่รุนแรง เพียงได้นั่งพักหรือนอนพัก ก็จะรู้สึกดีขึ้น โดยคุณแม่สามารถป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลีย และวิงเวียนศีรษะได้โดยการกินของว่างระหว่างมื้อ และดื่มน้ำเยอะ ๆ

อาการข้างต้น ถือเป็นอาการปกติของคนท้อง 3 เดือน คุณแม่ยังไม่ต้องกังวล แต่หากคุณแม่มีอาการรุนแรง หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรไปพบสูติแพทย์โดยเร็ว

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ของคุณแม่ท้อง 3 เดือน

ท้อง 3 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ควรรู้ เพื่อเตรียมรับมือและดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม

- **หน้าท้องเริ่มขยายใหญ่ขึ้นแล้ว** แต่หากเป็นท้องแรกอาจยังเห็นไม่ชัด จนกว่าจะตั้งครรภ์ได้ 4 หรือ 5 เดือน แต่ใน ท้องต่อ ๆ ไป มีแนวโน้มว่าหน้าท้องคุณแม่จะเห็นได้ชัดเจนไวขึ้น อย่างไรก็ตาม ขนาดพุงเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล ดังนั้นพยายามอย่าเปรียบเทียบพุงของคุณกับคุณแม่ตั้งครรภ์คนอื่น ๆ แม้ว่าคุณจะอยู่ในช่วงอายุครรภ์เท่า ๆ กันก็ตาม และเมื่อผิวหน้าท้องของคุณแม่ขยายใหญ่ขึ้น อาจเกิดรอยแตกลายบริเวณหน้าท้องได้
- **น้ำหนักขึ้น** ในระยะนี้ คุณแม่ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 0.6-2.5 กิโลกรัม แต่หากคุณแม่น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น หรือน้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินไปควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำวิธีเพิ่มน้ำหนักหรือวิธีลดน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เนื่องจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายสำหรับคนท้อง เช่น เบาหวานคนท้อง ความดันสูง เป็นต้น
- **มีตกขาวมากขึ้นกว่าปกติ** ตกขาวสีใสที่ไหลออกจากช่องคลอดในช่วงตั้งครรภ์ถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากตกขาวมีหน้าที่ช่วยป้องกันช่องคลอดติดเชื้อ แต่หากคุณแม่สังเกตเห็นตกขาวผิดปกติ เช่น ตกขาวมีสีเปลี่ยนไป เช่น เหลือง ชมพู เขียว หรือน้ำตาล อาจเป็นสัญญาณการติดเชื้อหรืออาจคลอดก่อนกำหนดได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์
- **ผิวพรรณเปลี่ยนไป** เช่น เป็นสิว ฝ้า หรือผิวหมองคล้ำ เกิดจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงในช่วงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า หน้าผาก และแก้ม ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ทั่วไปในคนท้อง ไม่เป็นอันตราย และจะค่อย ๆ หายไปเองหลังคลอด
- **มีอาการคัดเต้านม** ในช่วงอายุครรภ์ 3 เดือนแรก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนที่ท่อน้ำนมเพื่อเตรียมสร้างน้ำนมไว้ให้ลูกน้อยกินหลังคลอด คุณแม่จะพบการ

เปลี่ยนแปลงของเต้านม รู้สึกเต้านมขยาย เจ็บหน้าอก มีอาการคัดเต้านม หัวนมมีสีเข้มขึ้น แนะนำให้คุณแม่เปลี่ยนเสื้อชั้นใน โดยเลือกเสื้อชั้นในแบบไม่มีโครง ขนาดพอดีกับเต้านม ไม่คับ ไม่หลวมเกินไป จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บหน้าอกได้

สิ่งที่คุณแม่ท้อง 3 เดือน ควรทำ

เป้าหมายสำคัญของคุณแม่ท้อง 3 เดือน คือการดูแลตัวเองและลูกน้อยให้แข็งแรง เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ต่อเนื่องและเหมาะสม รวมถึงระมัดระวังพฤติกรรมที่เพิ่มความเสี่ยงในการแท้งบุตร ดังนี้

- **ใส่ใจเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย** เช่น ขนมปังโฮลเกรน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมไขมันต่ำ เต้าหู้ ถั่ว ไข่ ธัญพืช ผักและผลไม้ ดื่มน้ำเยอะ ๆ กินโฟเลตเพื่อป้องกันทารกพิการแต่กำเนิด กินอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 และดีเอชเอ เพื่อบำรุงสมองทารก หลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่ปรุงไม่สุก อาหารที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงคืออาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก เพราะอาจเสี่ยงให้เกิดโรคทอกโซพลาสโมซิส (Toxoplasmosis) และโรคลิสเทอเรีย (Listeriosis) เพราะอาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อที่นำไปสู่ภาวะแท้งบุตร รวมถึงหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน สารเสพติด เนื่องจากสิ่งเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทารกผิดปกติ เช่น มีใบหน้าไม่สมบูรณ์ ระบบส่วนกลางเสื่อม บกพร่องด้านการเรียนรู้การเข้าใจ ทำลายปอดที่กำลังพัฒนา อัตราการเต้นของหัวใจทารกเปลี่ยนแปลง หรืออาจนำไปสู่การ

แท้งบุตรได้

- **เริ่มทาครีมบำรุงผิวแตกลาย** การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนทำให้ผิวหนังบอบบางลง เกิดสิว ฝ้า บนใบหน้าได้ง่าย รวมถึงหน้าท้องและเต้านมที่เริ่มขยาย ทำให้เกิดรอยแตกของผิวหนังบริเวณหน้าท้อง สะโพก ก้น และหน้าอก คุณแม่จึงควรทาครีมบำรุงผิวที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและเสริมความยืดหยุ่นให้แก่ผิว ป้องกันผิวแตก ท้องลายจากการตั้งครรภ์ รวมถึงทาครีมกันแดดทุกครั้งเมื่อต้องออกแดดเพื่อป้องกันฝ้าด้วย
- **หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล หรือการทำงานหนัก** เพราะการที่คุณแม่ออกแรงเยอะเกินไปอาจส่งผลร้ายได้ เช่น เกิดอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก หอบเหนื่อย อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ไปจนถึงมีเลือดออกทางช่องคลอด และอาจส่งผลให้ทารกเคลื่อนไหวน้อยลง เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ได้
- **ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด** สูติแพทย์ที่คุณแม่ฝากครรภ์อาจให้คำแนะนำถึงสิ่งที่คุณแม่ควรทำ และไม่ควรทำในช่วงอายุครรภ์ 3 เดือน ขอให้คุณแม่ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากไม่มั่นใจในเรื่องใดควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ รวมถึง ก่อนใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์ใด ๆ ทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

คุณแม่กำลังจะผ่านไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์แล้ว ลูกน้อยกำลังค่อย ๆ เติบโต ขอให้อดทนกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ เมื่อเข้าไตรมาสที่ 2 ความเสี่ยงต่าง ๆ จะลดลง คุณแม่จะรู้สึกสบายขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- 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
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร 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. What to Expect at 3 Months Pregnant, Healthline
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. ท้อง 3 เดือน กับความเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ควรรู้, POBPAD
5. ท้อง 3 เดือน การเปลี่ยนแปลงของคุณแม่และทารกในครรภ์, Hello คุณหมอ
6. 8 ข้อห้ามคนท้อง 1–3 เดือน สิ่งที่คุณแม่ควรระวังเพื่อลูกน้อยในครรภ์, POBPAD

อ้างอิง ณ วันที่ 2 มกราคม 2567