

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุ่งคนท้อง แต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 10, 2024

8นาที

ขนาดท้องแต่ละเดือน ของคุณแม่ท้องจะสัมพันธ์กับน้ำหนักที่ขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน หนังหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์จะช่วยให้การในครรภ์มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และยังช่วยให้หลังคลอดลูก คุณแม่จะมีnamพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วย

สรุป

- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน สามารถบอกได้ถึงน้ำหนัก พัฒนาการต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ และความเสี่ยงสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ด้วย
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน ในช่วงการตั้งครรภ์เดือนที่ 8 ขนาดครรภ์ของคุณแม่จะขยายใหญ่มากที่สุด
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน ในช่วงอายุครรภ์ 8-9 เดือน ยอดคลูกจะโตขยายมานานถึงลิ้นปี่
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน ในช่วงอายุครรภ์ 9 เดือน จะมีอาการท้องลด ขนาดหน้าท้องมีการลดลง คุณแม่จะหายใจได้สะดวกมากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ติดตามขนาดหน้าท้องแต่ละเดือนและพัฒนาการของลูกน้อย
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 1
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 2
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 3
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 4
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 5
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 6
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 7
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 8
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 9
- สารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- ทำไม่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องดื่มน้ำเยอะเป็นพิเศษ

ติดตามข้าดหน้าท้องแต่ละเดือนและพัฒนาการของลูกน้อย

แพทย์จะนัดตรวจนิติดตามครรภ์คุณแม่ตลอด 9 เดือน เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ รวมถึงข้าดหน้าท้องแต่ละเดือน และสุขภาพของคุณแม่ตลอดการตั้งครรภ์

1. ช่วยให้แพทย์คาดคะเนอายุครรภ์ได้

แพทย์จะคาดคะเนอายุครรภ์ให้กับคุณแม่ตั้งแต่ตอนที่ฝากรครรภ์ ทางการแพทย์จะแนะนำให้มีการฝากรครรภ์ในช่วงอายุครรภ์ไม่มากเกินไปกว่า 12 สัปดาห์ ช่วงอายุครรภ์จะนับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนรอบสุดท้าย

2. บ่งบอกน้ำหนักของทารก

การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักและขนาดตัวของทารกในครรภ์ในแต่ละเดือน จะชี้นอยู่กับอายุครรภ์ กรรมพันธุ์ที่รับมาจากพ่อแม่ และโภชนาการสารอาหารที่คุณแม่รับประทานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่จะทราบนำหนักของลูกในท้องทุกเดือนจากที่แพทย์นัดตรวจครรภ์

3. บ่งบอกพัฒนาการของทารก

ขนาดครรภ์ที่พัฒนาขึ้นตลอด 9 เดือน ยังบอกได้ถึงพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์แพทย์จะมีกราฟทำอัตราชาวด์ให้กับคุณแม่ สำหรับการอัตราชาวด์เพื่อติดตามพัฒนาการทารกในครรภ์ เริ่มได้ตั้งแต่ช่วงอายุครรภ์ได้ 6-8 สัปดาห์ 医师จะดูการเต้นของหัวใจและขนาดตัวทารก

4. บ่งบอกการขยายตัวของมดลูก

หลังจากการตั้งครรภ์ผ่านไตรมาสแรกขึ้นไป ขนาดมดลูกและหน้าท้องของคุณแม่จะเริ่มขยายใหญ่ขึ้น คาดว่าจะตั้งครรภ์ประมาณ 8-9 เดือน ยอดมดลูกจะโตขยายมากจนถึงลิ้นปี่

5. บ่งบอกความเสี่ยงโรคต่าง ๆ ของคุณแม่ได้

กฎตั้งครรภ์ไตรมาสแรก เริ่มตั้งครรภ์ถึง 14 สัปดาห์ คุณแม่จะได้รับตรวจเลือดสำหรับฝาครรภ์ ครั้งที่ 1 เพื่อดูเกี่ยวกับภาวะของโรคเอดส์ การโรค ไวรัสตับอักเสบบีและซี โรคราลสชีเมีย และกรูปเลือด

- การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ตั้งแต่อายุครรภ์ 15-28 สัปดาห์ คุณแม่จะได้รับการตรวจเลือด เพื่อนำไปตรวจหาภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ตั้งแต่อายุครรภ์ 29-42 สัปดาห์ แพทย์จะนัดตรวจทุก 2 สัปดาห์ โดยมีการตรวจอัลตราซาวด์เพื่อคำนวณหนักตัวและตรวจสุขภาพทารกในครรภ์

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 1

ช่วง 4 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงปฏิสนธิ ไข่กับสเปร์มที่ผสมกันแล้วจะขยับจากท่อนำไข่ไปผ่านตัวในมดลูก จากเซลล์ขนาดเล็กจะค่อยๆ เจริญเติบโตขึ้นเป็นตัวอ่อน ซึ่งคุณแม่ท้องแต่ละคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงขยายของหน้าท้องที่ไม่เหมือนกัน คุณแม่ท้องบางคนอาจมีขนาดหน้าท้องใหญ่ขึ้นมาเล็กน้อย หรือคุณแม่ท้องบางคนอาจยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของขนาดหน้าท้องในเดือนที่ 1 ของการตั้งครรภ์ เพราะทารกในครรภ์ยังมีขนาดที่เล็กมาก

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 2

ช่วง 8 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงที่ตัวอ่อนฝังตัวที่มดลูกได้อย่างสมบูรณ์ ในเดือนที่ 2 นี้ ทารกจะมีรูปร่างกลม และมีความยาว 2-3 เซนติเมตร ขนาดหน้าท้องของคุณแม่ขยายใหญ่ยิ่งขึ้นของมาเพียงเล็กน้อย หากสังเกตที่สะโพกของคุณแม่ท้องแต่ละคนจะสามารถสังเคราะห์น้ำนมออกมาก หรืออาจจำแนกรักษ์ได้เช่นกัน

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 3

ช่วง 12 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ มดลูกจะมีการขยายใหญ่ขึ้นจนโผล่พ้นอุ้งเชิงกรานออกมาอยู่ในบริเวณช่องท้องน้อย ทำให้ขนาดหน้าท้องของคุณแม่เริ่มบ่องยื่นออกมาเล็กน้อย

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 4

เดือนนี้ทารกในครรภ์จะมีขนาดลำตัว 8-10 นิ้ว คุณแม่จะเริ่มมีหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจากไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ นำหนักขึ้นมาประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ ขนาดหน้าท้องจะขยายใหญ่ขึ้นจากเดือนก่อนหน้ามาอีกเล็กน้อย จนคุณแม่จะรู้สึกว่าชุดเสื้อผ้าที่ใส่เริ่มคับ

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 5

หน้าท้องตัวของคุณแม่จะเพิ่มขึ้นมา 5-7 กิโลกรัม ทูรักในครรภ์จะมีการเจริญเติบโตเมื่อขนาดตัวใหญ่ขึ้น ซึ่งนำหนักตัวของคุณแม่ที่เพิ่มขึ้นในเดือนนี้ ทำให้ขนาดครรภ์ของคุณแม่ขยายใหญ่ จนเริ่มสังเกตเห็นว่าผิวบริเวณหน้าท้องเริ่มมีการแตกลาย

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 6

ทารกในครรภ์จะมีขนาดลำตัวยาว 11-14 นิ้ว ขนาดครรภ์ของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นมากเนื่องจากยอดคลูกขยายขึ้นมาอยู่เหนือสะโพก mad ลูกมีขนาดโตเท่ากับลูกฟุตบอล

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 7

ทารกในครรภ์จะมีน้ำหนักขึ้นมาประมาณ 1 กิโลกรัม ขนาดท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่จนโต คุณแม่จะรู้สึกว่าหายใจได้เป็นจังหวะสั้น ๆ เท่านั้น นั่นเป็นเพราะว่ามดลูกที่โตขึ้นจนไปเบียดดันกระบังลม การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกายของคุณแม่จะมีความอุยอ้ายมาก

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 8

น้ำครรภ์ที่เพิ่มปริมาณสูงขึ้นมา ส่งผลให้ขนาดท้องของคุณแม่ในเดือนนี้มีขนาดใหญ่มากที่สุด

ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน: เดือนที่ 9

ทารกในครรภ์มีการเคลื่อนร่างกายลงมาอยู่ตรงช่วงกระดูกเชิงกราน จะช่วยให้คุณแม่หายใจได้คล่องสนับายนอกขึ้น และขนาดหน้าท้องของคุณแม่ก็จะมีการลดลงมา ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่าอาการท้องลด



สารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

การได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน จะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดี และทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรง

- **โปรตีน** มีความสำคัญในการเพิ่มขนาดเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกาย ช่วยสร้างน้ำย่อย เพิ่มปริมาณเลือด เสริมภูมิคุ้มกัน และสร้างน้ำนมแม่ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน ได้แก่ เนื้อปลา ไข่ นม เต้าหู้ เป็นต้น
- **โพลีเมต** มีความสำคัญในการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาทและไขสันหลังให้กับทารกในครรภ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโพลีเมต ได้แก่ บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม และ แคนดาลูป เป็นต้น
- **ราตุเหล็ก** ในช่วงอายุครรภ์ 4-9 เดือน ร่างกายของคุณแม่เริ่มมีการสร้างน้ำนม และเพิ่มปริมาณเลือดขึ้นในร่างกาย ดังนั้นเพื่อช่วยให้น้ำนมแม่มีคุณภาพ จึงควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้องที่มีราตุเหล็กเพิ่มขึ้นในมื้ออาหาร แหล่งอาหารที่อุดมด้วยราตุเหล็ก ได้แก่ เนื้อแดง ตับไก่ ไข่แดง งา ตะไคร้ ผักโขม เป็นต้น
- **โอมegas 3** ในช่วงอายุครรภ์ 4-9 เดือน คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีโอมegas 3 ในมื้ออาหารให้เพิ่มมากขึ้น โอมegas 3 มีส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์สมอง รอยหยักในสมอง ความจำ และพัฒนาสายตาของทารกในครรภ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโอมegas 3 ได้แก่ ปลาทูน่า ปลาทู ปลาแซลมอน เป็นต้น
- **ไอโอดีน** ในช่วงอายุครรภ์ 4-9 เดือน ทารกในครรภ์จะมีการพัฒนาระบบประสาทและสมอง ให้มีการเรียนรู้และความจำที่มีประสิทธิภาพ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนอย่างสม่ำเสมอ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยไอโอดีน ได้แก่ สาหร่าย อาหารทะเลทุกชนิด

และเกลือเสริมไฮโอดีน

- **คุณโนไอล์เดรต** ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ กระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น ขึ้นจากการแพ็ท้อง แหล่งอาหารที่อุดมด้วยสารโนไอล์เดรต ได้แก่ ข้าว ข้าวปั้ง รักษ์พีช
- **วิตามินบี 2,6,12** คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 2,6,12 ตลอดการตั้งครรภ์ เพราะจะช่วยให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ และช่วยให้ระบบประสาทสมองการเรียนรู้พัฒนาขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยให้ระบบเลือดภายในร่างกายสามารถลำเลียงสารอาหารและออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ให้กับคุณแม่ท้องและทารกในครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แหล่งอาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 2,6,12 ได้แก่ นม ไข่แดง เนื้อสัตว์ ตับ โยเกิร์ต ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวโอ๊ต มันฝรั่ง กัลวย และหอยนางรม
- **แคลเซียม** เป็นสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นต่อการตั้งครรภ์ เพราะส่วนสำคัญของการสร้างกระดูกของทารกในครรภ์ให้เจริญเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมได้แก่ นม เนย และปลาตัวเล็ก ๆ กินได้ทั้งกระดูก

ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องดื่มน้ำเยอะเป็นพิเศษ

คุณแม่ท้องจำเป็นต้องดื่มน้ำให้มากเพียงพอต่อการตั้งครรภ์ 9 เดือน น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง ช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ในสมองของท้องคุณแม่และทารกในครรภ์ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณแม่ท้องควรดื่มน้ำต่อวันให้ได้ 8-10 แก้ว

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้คุณค่าสารอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ จะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดี และทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรง ที่สำคัญการรับประทานอาหารของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ยังส่งผลต่อร่างกายในการสร้างน้ำนมแม่ที่มีคุณภาพอีกด้วย น้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีสารอาหารสำคัญอย่างแอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ดีเอชเอ ที่เป็นสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองของลูกให้มีการเรียนรู้ได้เร็ว และมีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น *B. lactis* ที่ช่วยกระตุ้นสร้างภูมิคุ้มกันในลำไส้ให้แข็งแรง

*น้ำนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค [แอลฟ่าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกลไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่เมื่อใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลกระทบเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีไว้ใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไหร่ ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครชน
2. ฝ่ากครรภ์ให้เร็วที่สุด เพื่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
3. รับมือกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปาโล
4. ฝ่ากครรภ์ครั้งแรกต้องทำอย่างไร ตอบข้อสงสัยคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลนครชน
5. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
6. พุงคนท้องระยะแรก มีลักษณะอย่างไร, helloคุณหมอ
7. หน้าท้องของคนท้อง ถ้าใช้นิวகตไปแล้วจะรู้สึกแข็ง ไม่สามารถบูลงได้ ที่กีสปดาห์, POBPAD
8. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิด
9. ท้อง 5 เดือน สิงที่คุณแม่ต้องเผชิญกับวิธีการรับมือ, POBPAD
10. การตั้งครรภ์เดือนที่ 6, Siamhealth
11. พัฒนาการของทารก สุขภาพของคุณ และเรื่องน่ารู้ในช่วงท้อง 8 เดือน, POBPAD
12. คุณแม่ท้อง 9 เดือน กับการเปลี่ยนแปลงช่วงใกล้คลอด, POBPAD
13. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพlander, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
14. คุณแม่ตั้งครรภ์ รับประทานอะไรดี, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ

อ้างอิง ณ วันที่ 21 มกราคม 2567



ก้าวต่อไป

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟาร์มา สพิงโก้ในอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น