

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# อาการคนท้อง 3 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 3 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 14, 2024

7 นาที

ตอนนี้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 3 สัปดาห์แล้ว คุณแม่หลายคนคงมีอาการคนท้องที่ชัดเจนมากขึ้น ในทางกลับกันคุณแม่บางคนอาจจะไม่มีอาการแพ้ท้องแต่อย่างใด ไม่ว่าจะคุณแม่จะมีอาการหรือไม่แต่สิ่งสำคัญเลยเมื่อคุณแม่รู้ว่าตั้งครรภ์คือ การดูแลตนเองให้ดีที่สุดเพื่อลูกน้อยในครรภ์และพัฒนาการที่ดีของลูก

## ใช้ที่ตรวจครรภ์ตอน 3 สัปดาห์ (นับจากวันแรกของ ปจด. ครั้งสุดท้าย) แต่ทำไมถึงขึ้นแค่ขีดเดียวคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้บ่อยมากคะ และ ไม่ได้หมายความว่าคุณแม่ไม่ท้องนะคะ! เหตุผลหลักคือในช่วง 3 สัปดาห์นี้ เป็นช่วงที่ไข่เพียงจะปฏิสนธิและกำลังเดินทางไปฝังตัวที่ผนังมดลูกเท่านั้น ร่างกายจึง "ยังไม่ได้เริ่มผลิตฮอร์โมน hCG (ฮอร์โมนตั้งครรภ์)" ในระดับที่สูงพอให้ที่ตรวจครรภ์สามารถตรวจจับได้คะ โดยส่วนใหญ่แล้ว ที่ตรวจครรภ์จะเริ่มให้ผลที่แม่นยำได้ก็ต่อเมื่อ "ประจำเดือนขาดไปแล้ว 1-2 วัน" หรือประมาณช่วงเข้าสู่สัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไปคะ ให้คุณแม่รออีกหน่อยแล้วค่อยตรวจซ้ำนะคะ

## คุณพ่อจะช่วยดูแลคุณแม่ท้อง 3 สัปดาห์ได้อย่างไรบ้าง?

คลิก

คุณพ่อสามารถช่วยดูแลได้โดยการให้กำลังใจและทำความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกายของคุณแม่ ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน ชวนคุณแม่ทานอาหารที่มีประโยชน์ และที่สำคัญคือการงดสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ใดๆ คุณแม่ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีที่สุดให้กับลูกน้อยตั้งแต่เริ่มต้น

## ทำไมช่วงนี้หนูถึงรู้สึก "เจ็บแปล็บๆ หรือหน่วงๆ ที่ท้องน้อย" คะ?

คลิก

อาการนี้เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์คะ และมักจะมาจาก 2 สาเหตุหลัก:

การฝังตัวของตัวอ่อน: กระบวนการที่ตัวอ่อนฝังตัวเข้าไปในเยื่อโพรงมดลูกอาจทำให้คุณแม่รู้สึกปวดเกร็งหรือหน่วงๆ ที่ท้องน้อยได้เล็กน้อย  
มดลูกเริ่มขยายตัว: ร่างกายกำลังเริ่มปรับสภาพเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารก ทำให้มดลูกมีการบีบตัวและขยายตัวเล็กน้อย  
ทราบได้ที่อาการปวดไม่ได้รุนแรงและไม่มีเลือดออกร่วมด้วย ก็ยังไม่ต้องกังวลนะคะ

## สรุป

- เมื่อท้องได้ 3 สัปดาห์ขนาดหน้าท้องของคุณแม่มักยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง เพราะลูกน้อยในท้องยังเป็นเพียงกลุ่มเซลล์เล็ก ๆ ที่ยังเติบโตอย่างต่อเนื่อง
- อาการคนท้อง 3 สัปดาห์ที่สามารถพบได้ เช่น ประจำเดือนขาด หนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จมูกไวต่อกลิ่น ออยากอาหาร เวียนหัว คุณแม่บางคนอาจมีอาการบางอาการ หรือไม่มีอาการคนท้องเลยก็ได้
- หากคุณแม่ตรวจการตั้งครรภ์แล้วพบว่าตัวเองตั้งท้องแล้วควรดูแลตัวเองเรื่องอาหารให้ดี พยายามเน้นทานอาหารที่มีส่วนช่วยสร้างร่างกายและสมองให้กับลูกน้อยในท้อง หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อเด็กอย่างแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่ตลอดการตั้งครรภ์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารที่คุณแม่ท้อง 3 สัปดาห์ควรหลีกเลี่ยง
- อาการคนท้อง 3 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 3 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 3 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 3 สัปดาห์
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 3 สัปดาห์

หลังจากการที่ไข่ได้รับการปฏิสนธิย้ายเข้าไปฝังตัวในผนังมดลูกแล้ว ในสัปดาห์นี้เซลล์มากมายจะถูกแบ่งออกไปและค่อย ๆ เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับที่ร่างกายของคุณแม่เริ่มผลิตฮอร์โมนเอชซีจี (hCG) ขึ้น แต่ฮอร์โมนชนิดนี้จะส่งผลให้ประจำเดือนของคนท้องไม่มาหรือประจำเดือนขาดหายไป ซึ่งเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมถึงเรียกฮอร์โมนเอชซีจี (hCG) ว่าเป็นฮอร์โมนการตั้งครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของการตั้งครรภ์นี้เองที่คุณแม่สามารถตรวจหาการตั้งครรภ์ด้วยตัวเองง่าย ๆ ที่บ้านโดยใช้ชุดตรวจการตั้งครรภ์

ปกติแล้ว การตรวจหาฮอร์โมนเอชซีจี (hCG) สามารถตรวจได้ภายใน 7 วันหลังการตกไข่ ทำให้คุณแม่ไม่ทราบแน่ชัดว่าตัวเองตั้งครรภ์มาที่สัปดาห์แล้ว วิธีการคำนวณหาอายุครรภ์ง่าย ๆ เลย คือการเริ่มนับจากวันแรกของประจำเดือนที่มาครั้งล่าสุด หรือวันที่ประจำเดือนน่าจะมาเป็นวันแรกในเดือนปัจจุบัน แต่ประจำเดือนไม่มาไม่ใช่ นับจากประจำเดือนที่มาครั้งสุดท้าย แล้วให้คำนวณเป็นรายสัปดาห์นั่นเอง

# อาหารที่คุณแม่ท้อง 3 สัปดาห์ควรหลีกเลี่ยง

คนท้อง 3 สัปดาห์ เป็นช่วงที่ตัวอ่อนมีการสร้างเส้นประสาทและกระดูกสันหลัง ในช่วงนี้คุณแม่ต้องใส่ใจเกี่ยวกับอาหารการกินที่ช่วยเสริมสร้างระบบประสาทและอวัยวะของทารกน้อยในครรภ์โดยหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารรสจัด แล้วหันไปเน้นทานอาหารที่มีประโยชน์ทางโภชนาการ มีธาตุเหล็กที่ช่วยเสริมการสร้างอวัยวะ และการเติบโตของเซลล์สมองแทน เช่น เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว และถั่ว เป็นต้น อีกทั้ง คุณแม่ควรงดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของทารกน้อยในครรภ์ได้

## อาการคนท้อง 3 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

อาการคนท้องในระยะแรก สัญญาณเริ่มต้นของการตั้งครรภ์มีอะไรบ้าง

- **ประจำเดือนขาด** ปกติแล้วในทุก ๆ เดือน ผู้หญิงมักจะมีรอบเดือนอยู่เสมอ หากประจำเดือนขาดหรือประจำเดือนไม่มาอาจเป็นสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์ได้ คุณแม่ควรซื้อที่ตรวจครรภ์มาทดสอบการตั้งครรภ์เบื้องต้นก่อน หากไม่แน่ใจสามารถไปตรวจกับแพทย์เพื่อความแม่นยำมากขึ้น
- **อยากหรือเบื่ออาหาร** คนท้องที่ตั้งครรภ์ในระยะแรก ๆ มักมีความรู้สึกอยากทานอาหารที่แตกต่างกันออกไป บางคนอยากทานอาหารแปลก ๆ ที่ไม่เคยกินมาก่อน หรืออยากทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นพิเศษ เช่น ของเปรี้ยวอย่างผลไม้ดอง ซึ่งอาการนี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นของการตั้งครรภ์
- **อ่อนเพลีย** อาการอ่อนเพลียเป็นหนึ่งในอาการคนท้องที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่คนท้องมักมีอาการเหนื่อยล้าในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์และอาจเป็นยาวไปจนกระทั่งคลอดลูกน้อยเลยก็ได้ หากคุณแม่มีอาการอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า แนะนำให้พักผ่อนมาก ๆ ทานอาหารที่มีโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสม เพื่อเพิ่มพลังงานในระหว่างวันให้กับคุณแม่
- **จุกแสบท้อง** คุณแม่หลายคนเมื่อตั้งท้องจะรู้สึกเหม็นกับอาหารบางอย่างทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ซึ่งอาการนี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นของการตั้งครรภ์เช่นเดียวกันหรืออาการแพ้ท้องเริ่มแรก สำหรับสาเหตุนี้ยังไม่มีความชัดเจนทางการแพทย์มารองรับ
- **เวียนหัว** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายคนท้องทำให้คุณแม่มีอาการปวดหัว เวียนหัวขึ้นมาได้ ซึ่งอาการวิงเวียนศีรษะนี้คุณแม่สามารถบรรเทาได้โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยประมาณวันละ 8 แก้ว

## ท้อง 3 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของการตั้งครรภ์นี้ ท้องของคุณแม่อาจไม่ได้มีขนาดใหญ่ขึ้นและไม่มีการเปลี่ยนแปลงขนาดของหน้าท้องแต่อย่างใด เพราะเป็นระยะที่เซลล์ถูกแบ่งตัวจนกลายเป็นกลุ่มเซลล์ที่มีมากกว่า 100 เซลล์ หรือที่เรียกว่า “เอ็มบริโอ” ขนาดเล็กเท่านั้น

คุณแม่จึงไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของหน้าท้องจะมีเพียงฮอร์โมนที่ส่งสัญญาณให้ร่างกายของคุณแม่หยุดการมีประจำเดือนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์แทนที่ กลุ่มเซลล์นี้จะค่อย ๆ เติบโตขึ้น โดยที่ชั้นนอกจะกลายเป็นรก ส่วนชั้นในจะเป็นเอ็มบริโอ และ นี่คือ 3 สัปดาห์จากวันที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้ายของคุณแม่ ไข่ที่ปฏิสนธิจะเคลื่อนที่ช้า ๆ ผ่านท่อหน้าไข่เข้าสู่มดลูก เริ่มต้นจากเซลล์เดี่ยวซึ่งจะแบ่งตัวครั้งแล้วครั้งเล่า

โดยเมื่อถึงเวลาไข่ที่ปฏิสนธิแล้วเคลื่อนตัวถึงมดลูกของคุณแม่กลายเป็นกลุ่มเซลล์ที่มีมวลมากกว่า 100 เซลล์ เรียกว่าเอ็มบริโอ และยังคงเติบโตเมื่อเข้าสู่มดลูกแล้วตัวอ่อนจะเกาะติดกันเข้าไปในเยื่อบุโพรงมดลูก คุณแม่จะไม่สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในร่างกาย ณ จุดนี้ แต่ฮอร์โมนกำลังส่งสัญญาณให้ร่างกายหยุดกระบวนการมีประจำเดือนและสนับสนุนการตั้งครรภ์

## ท้อง 3 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 3 สัปดาห์ ในระยะนี้ทารกมีลักษณะคล้ายกับเข็มหมุดขนาดเล็กเพียง 0.048 มม. เท่านั้น ซึ่งดูเหมือนจะเป็นกลุ่มเซลล์มากกว่าเป็นทารก

## พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 3 สัปดาห์

- หลังจากไข่และสเปิร์มได้ผสมกันและเกิดการแบ่งเซลล์กลายเป็นกลุ่มเซลล์ที่เรียกว่า “เอ็มบริโอ”
- โดยที่เซลล์ชั้นนอกสุดจะพัฒนาเป็นรก ส่วนเซลล์ชั้นในจะกลายเป็นเอ็มบริโอ
- เริ่มมีการสร้างเส้นประสาทและกระดูกสันหลังขึ้นมาแล้ว
- อีกไม่นานลูกน้อยจะเริ่มมีส่วนหัวและลำตัวเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่สัปดาห์ที่ 6



## การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 3 สัปดาห์

### 1. ใส่ใจกับการรับประทานอาหารให้มากขึ้น

ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรทานอาหารสำหรับคนท้อง แม่ในช่วงนี้คุณแม่ไม่ได้ต้องการพลังงานเพิ่มสูงกว่าคนทั่วไปในแต่ละวัน แต่ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ถูกหลักโภชนาการ เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายคุณแม่และทารก อาหารที่คุณแม่ควรทาน ได้แก่

- อาหารที่เสริมสร้างร่างกายของลูก โดยคุณแม่ควรทานอาหารจำพวกโปรตีนอยู่เสมอ ซึ่งพบได้มากในอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่
- อาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบสมองและระบบประสาท เช่น อาหารที่มีกรดโฟลิก และไอโอดีนจากอาหารทะเลบางชนิด
- อาหารที่มีธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางในคนท้อง เช่น ผักใบเขียวบางชนิด เนื้อสัตว์ที่มีสีแดง เครื่องในสัตว์ และไข่แดง เป็นต้น

### 2. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด

นอกจากดูแลสุขภาพของตัวเองแล้ว คุณแม่ควรดูแลสุขภาพจิตด้วย เพราะอารมณ์และความเครียดส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องได้ เช่น ลูกน้อยมีความเสี่ยงพัฒนาการที่ช้า เสี่ยงต่อการบกพร่องทางภาษา

ส่วนคุณแม่อาจส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร หรือนอนไม่หลับได้

### 3. เลิกสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติด

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ สารเสพติด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เพราะสิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องโดยตรงทั้งทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ล่าช้า ทารกเสี่ยงต่อความพิการ โดยกำเนิด และคนท้องเสี่ยงแท้งได้ง่ายด้วยเช่นกัน

### 4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

คนท้องมักมีอาการอ่อนเพลียได้ง่าย วิธีการที่ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียได้ดีคือการพักผ่อนค่ะ ในแต่ละวันคุณแม่ควรพักผ่อนให้มาก ๆ หากคุณแม่ต้องทำงานนอกบ้านระหว่างที่ตั้งครรภ์และต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานแนะนำให้พักสายตาแล้วหาเก้าอี้มาพาดขาบ้าง เมื่อกลับมาที่บ้านควรนอนพักผ่อนให้ได้อย่างน้อยวันละประมาณ 10 ชั่วโมง

หากคุณแม่อยากให้คุณน้อยในท้องแข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดี ควรเริ่มดูแลตัวเองทันทีที่รู้ว่ามีการตั้งครรภ์ โดยหมั่นเข้าไปพบแพทย์ตามนัดอยู่เสมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายคนท้องและทารกน้อยในครรภ์ พยายามพักผ่อนให้มาก ๆ หากมีโอกาสลองหาเวลาว่างระหว่างวัน ทำอารมณ์ให้แจ่มใสไม่เครียด และที่สำคัญควรงดการดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาดเพราะอาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงอันตรายและมีปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Your Pregnancy Week by Week: Weeks 1-4, WebMD

2. Pregnancy and Conception, WebMD
3. นับอายุครรภ์อย่างไรให้แม่น!, โรงพยาบาลเปาโล
4. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
5. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
6. อาการคนท้อง กับก่อนมีประจำเดือนต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
7. Early Signs and Symptoms of Pregnancy, University of New Mexico
8. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
9. การปฏิบัติตัวของคุณแม่มือใหม่ และโภชนาการที่ดีระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
10. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. 3 Weeks Pregnant, American pregnancy

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567