

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# อาการคนท้อง 2 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 2 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 14, 2024

6 นาที

หลังจากตรวจพบการตั้งครรภ์ในสัปดาห์แรกมาแล้ว สัปดาห์ที่ 2 ของการตั้งครรภ์จะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง อาการคนท้อง 2 สัปดาห์เป็นอย่างไร เชื่อว่าตอนนี้คุณแม่หลายคนคงตื่นเต้น ดีใจ กังวล และสับสนปนกันไปหมด ใครที่กำลังกังวลลองมาดูคำแนะนำดี ๆ สำหรับคุณแม่และลูกน้อยในท้องกันเลย

## หนูยังไม่แน่ใจว่าท้องไหมค่ะ แต่รู้สึก "เจ็บคัดเต้านม" มากเลย แบบนี้เป็นสัญญาณของการตั้งครรภ์ได้ไหมค่ะ?

คลิก

"เป็นไปได้สูงมากค่ะ!" อาการเจ็บคัดเต้านมเป็นหนึ่งใน "สัญญาณแรกสุด" ของการตั้งครรภ์ที่ผู้หญิงหลายคนรู้สึกได้ก่อนที่ประจำเดือนจะขาดเสียอีกค่ะ สาเหตุก็เพราะฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่พุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วหลังการตกไข่และการปฏิสนธิ จะไปกระตุ้นให้เต้านมขยายตัวและมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ทำให้คุณแม่รู้สึกไวต่อการสัมผัส, คัดตึง, และเจ็บปวดได้ค่ะ อย่างไรก็ตาม อาการนี้ก็คล้ายกับอาการก่อนมีประจำเดือนได้เช่นกัน วิธีที่ยืนยันได้ดีที่สุดคือการรอให้ประจำเดือนขาดแล้วใช้ที่ตรวจครรภ์ค่ะ

## "ตกขาว" ที่บอกว่า เป็นสัญญาณของการตั้งครรภ์ มีลักษณะแตกต่างจากตกขาวปกติอย่างไรคะ?

คลิก

ลักษณะของตกขาวในช่วงนี้จะค่อนข้างคล้ายกับ "ตกขาวช่วงไข่ตก" ค่ะ คือจะมีลักษณะเป็น "มูกใสๆ ยืดได้ คล้ายไข่ขาวดิบ" และอาจจะมีปริมาณ "เยอะกว่าปกติเล็กน้อย" ค่ะ สาเหตุก็เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนที่สูงขึ้นในช่วงนี้จะไปกระตุ้นให้ปากมดลูกผลิตมูกออกมามากขึ้นเพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมกับการเดินทางของสเปิร์มและการปฏิสนธิค่ะ

# คุณแม่ท้อง 2 สัปดาห์ สามารถออกกำลังกายได้หรือไม่?

คลิก

หากคุณแม่เป็นคนออกกำลังกายอยู่แล้ว สามารถออกกำลังกายเบาๆ ต่อไปได้ เช่น เดิน โยคะสำหรับคนท้อง หรือว่ายน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักหน่วงหรือเสี่ยงต่อการกระแทกบริเวณหน้าท้อง หากไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายใหม่

## สรุป

- ในสัปดาห์ที่ 2 ของการตั้งครรภ์ ในช่วงนี้ร่างกายของคุณแม่กำลังอยู่ในช่วงเตรียมพร้อมรองรับไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิแล้ว ซึ่งยังไม่ถือว่าเป็นการตั้งครรภ์ในทางการแพทย์
- การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนที่รวดเร็วของคนท้อง ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ตกขาว มีเลือดออกเล็กน้อยทางช่องคลอด คัดตึงเต้านม อารมณ์แปรปรวน ปวดท้อง เหนื่อยล้า เป็นต้น
- ในช่วงเริ่มต้นตั้งครรภ์คุณแม่ควรเน้นอาหารที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในท้อง โดยเน้นอาหารที่มีโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และโฟเลต ดื่มนมที่มีไขมันต่ำเป็นประจำ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้อง 2 สัปดาห์ ปวดหน่วงท้องน้อย ผิดปกติหรือไม่
- อาการคนท้อง 2 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 2 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 2 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- พัฒนาการของทารกในครรภ์ 2 สัปดาห์
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 2 สัปดาห์

สาเหตุที่การท้องสัปดาห์ที่ 2 ยังไม่ถือว่าเป็นการตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายของคุณแม่อยู่ในช่วงระยะเวลาของการตกไข่ หรือไข่ตกเท่านั้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มดลูกเตรียมพร้อมรองรับไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิแล้ว

## ท้อง 2 สัปดาห์ ปวดหน่วงท้องน้อย ผิดปกติหรือไม่

อาการปวดท้องน้อยในช่วงนี้เป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้หากคุณอยู่ในระยะเวลาก่อนไข่ตก ในช่วงเวลานี้ผู้หญิงบางคนจะรู้สึกปวดท้องน้อยข้างใดข้างหนึ่งจะเป็นข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ขึ้นอยู่กับว่าไข่ตกอยู่ฝั่งไหน เพราะโดยปกติแล้วไข่จะตกสลับข้างกันในแต่ละเดือนค่ะ นอกจากนี้ คุณแม่อาจพบอาการอื่น ๆ เช่นเดียวกับอาการคนท้องตามมา เช่น เจ็บหน้าอก มีเลือดออกเล็กน้อยจากช่องคลอด ตกขาว เป็นต้น

# อาการคนท้อง 2 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

ในระหว่างนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ซึ่งอาจส่งผลให้มีอาการการดังต่อไปนี้

- **ตกขาว** ช่วงของการตกไข่จะทำให้ร่างกายขับของเหลวที่คล้ายไข่ขาวดิบหรือวุ้น ในลักษณะเป็นเมือกที่เหนียวและเหนียวออกมามากจากช่องคลอดมากขึ้น
- **เลือดออกกะปริบกะปรอยจากช่องคลอด** คุณแม่ที่เพิ่งเริ่มตั้งครรภ์หลายคนคงตกใจเมื่อเห็นเลือดออกในช่วงนี้ ความจริงแล้วเลือดที่ไหลออกมาเป็นเลือดล้างหน้าเด็กที่เกิดจากการปฏิสนธิของไข่แล้วเข้าไปฝังตัวที่บริเวณเยื่อโพรงมดลูกทำให้มีเลือดออกมาเล็กน้อยไม่เกิน 3 วัน เท่านั้นเอง
- **ปวดท้อง** อาการปวดท้องเมื่อมีการตั้งครรภ์จะปวดบริเวณท้องน้อย ส่วนใหญ่จะมีอาการปวดท้องเล็กน้อยไม่รุนแรงมากนักและเป็นเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่เหมือนกับปวดท้องประจำเดือนที่ปวดท้องบริเวณหน้าท้องและปวดนานมากกว่า 1 วัน
- **อารมณ์แปรปรวน** คนท้องจะมีอารมณ์อ่อนไหวมากกว่าปกติ อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาเดี๋ยวเศร้าซึมเดี๋ยวดีใจสลับกันไป บางคนมีอาการแปรปรวนไปจนกระทั่งคลอดเลยล่ะ ซึ่งเป็นอาการปกติที่พบได้ในช่วงตั้งครรภ์
- **คัดเต้านม** คนท้องที่มีอาการคัดเต้านมหลังเริ่มมีการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 1-2 สัปดาห์ อาการนี้เกิดจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เต้านมของคุณแม่ขยายเต่งตึง และอาจรู้สึกเจ็บได้เมื่อโดนสัมผัสค่ะ

## ท้อง 2 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

เนื่องจากในสัปดาห์ที่ 2 ยังไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นทำให้ขนาดหน้าท้องของคุณแม่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง หากไข่ของคุณแม่ได้รับการปฏิสนธิกับสเปิร์มแล้ว ไข่ที่ถูกผสมนี้จะค่อย ๆ เคลื่อนที่เข้าไปยังท่อหน้าไข่เพื่อไปฝังตัวในมดลูก หมายความว่าได้เกิดกระบวนการปฏิสนธิสมบูรณ์ขึ้นแล้ว ซึ่งเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ของการตั้งครรภ์เท่านั้น

## ท้อง 2 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 2 สัปดาห์ หากกระบวนการปฏิสนธิสมบูรณ์ในขณะนี้ลูกน้อยยังเป็นเพียงตัวอ่อนที่มีขนาดเล็กมาก

## พัฒนาการของทารกในครรภ์ 2 สัปดาห์

- ตัวอ่อนจะค่อย ๆ เติบโตและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
- โดยเริ่มจากระบบประสาท

- จากนั้นจะเริ่มแบ่งเซลล์ออกเป็นอวัยวะต่าง ๆ จนมีหน้าตาคล้ายกับเด็กทารกมากขึ้นเรื่อย ๆ



## การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 2 สัปดาห์

### 1. ทานอาหารที่ส่งเสริมการเติบโตของลูกในท้อง

ในช่วงแรกที่มีการตั้งครรภ์คุณแม่ควรเน้นอาหารที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในท้อง โดยเน้นอาหารที่มีโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และโฟเลต เช่น

- **อาหารที่มีโฟเลตสูง** มักเป็นอาหารจำพวกผักใบเขียว ผลไม้สีเหลืองอมส้ม หรือธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ หน่อไม้ฝรั่ง และสั้ม เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาระบบประสาทของทารก
- **อาหารที่มีธาตุเหล็ก** สามารถพบได้ในผักใบเขียว เช่น ใบยอ ตำลึง เมล็ดถั่วแห้ง ไข่แดงดิบ มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดให้เพียงพอต่อระบบหมุนเวียนเลือดในร่างกายของคุณแม่และลูกน้อย
- **อาหารที่มีโปรตีนสูง** เช่น เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่ เพราะโปรตีนมีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์และพัฒนาสมองของทารกน้อยในครรภ์
- **อาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม** คุณแม่สามารถรับได้จากนม ปลาตัวเล็ก และผักใบเขียวบางชนิด เพื่อความแข็งแรงของคุณแม่และเสริมสร้างกระดูกและฟันให้กับลูกน้อย

## 2. ดื่มนมเป็นประจำ

ในนมอุดมไปด้วยแคลเซียมที่มีส่วนช่วยในการคงมวลกระดูกของคุณแม่ ลดความเสี่ยงในการเป็นตะคริว และช่วยนำไปเสริมสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อย ดังนั้น คนท้องจึงควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว และควรเป็นนมไขมันต่ำจะดีต่อคุณแม่ที่สุด

## 3. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

คนท้องควรดื่มน้ำให้ได้วันละประมาณ 2 ลิตร หรือประมาณ 8-10 แก้ว เพื่อให้ร่างกายคุณแม่นำไปสร้างน้ำคร่ำที่ห่อหุ้มตัวลูกน้อยและให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงให้กับลูกน้อยในครรภ์ได้

## 4. เข้าพบแพทย์

การเข้ารับการตรวจครรภ์และฝากครรภ์ในช่วงเริ่มต้นการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่คุณแม่ควรทำเป็นอันดับแรกเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ เพราะคุณหมอจะทำการตรวจเช็คสุขภาพร่างกายของคุณแม่ ตรวจหาความเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง แนะนำพฤติกรรมการทานอาหาร การดำเนินชีวิต รวมถึงติดตามพัฒนาการของทารกน้อยในครรภ์ด้วย ดังนั้น คุณแม่ควรเข้าพบแพทย์ตามที่คุณหมอนัดอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัด

นอกจากการดูแลตัวเองเบื้องต้นโดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มนมเป็นประจำ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอแล้ว คุณแม่ควรเข้ารับการตรวจและฝากครรภ์จากคุณหมอ เพราะจะทำให้คุณแม่ทราบพัฒนาการทารกในครรภ์ รู้ว่าควรดูแลตัวเองอย่างไร มีอะไรที่คุณแม่ต้องระวังในระหว่างตั้งครรภ์บ้าง โดยคุณหมอจะพยายามลดความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจส่งผลอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้ ทำให้คุณแม่สามารถตั้งครรภ์ได้อย่างสบายใจเพื่อเตรียมต้อนรับสมาชิกใหม่ที่กำลังจะเกิดมาในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่

- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

### อ้างอิง:

1. 1 and 2 Weeks Pregnant, what to expect
2. นับวันตกไข่ให้เป๊ะ! ช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
3. อาการคนท้อง กับก่อนมีประจำเดือนต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
4. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
6. 'โภชนาการที่ดี' สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 13 มกราคม 2567