

ວິທີດູລັກຂະນະທ້ອງຂອງຄົນທ້ອງ ດູຍັງໄຟ ວ່າທ້ອງຮົກພຸ່ງ ມອງອາເລຍໄໝມ

ຄຸນແມ່ດັ່ງຕົວ

ບັນດາ

ມີ.ຄ. 31, 2024

5ນາທີ

ຄົນທ້ອງຮະຍະແຮກ ທີ່ອໜ້າໃຫຍ້ໄຟມາສແຮກພຸ່ງຂອງແມ່ທ້ອງມັກຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ໄຟ້ຊັດເຈັນນັກ ເພຣະມົດລູກ
ຂໍ້າຍຂຶ້ນເພີ່ມເລື່ອນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ ເນື່ອງຈາກທາງໃນຄຣກີຍັງມີຂັາດເລື່ອນຳນັກຕົວຈະຄ່ອນູ້ຂ້າງຄົງ
ທີ່ ທີ່ອໜ້ານຳນັກເພີ່ມຂຶ້ນປະມາດ 1-3 ກິໂລກຣັມ ແຕ່ຈະເຮີມມີອາການຕ່າງ ຖ້າ ທີ່ແສດງໃຫ້ຮູ້ວ່າກຳລັງຕົວ
ໄດ້ແກ່ ອາການແພ້ທ້ອງ ຄລື່ນໄສ້ ອາເຈີນ ເຕັມມັດຕື່ງ ທີ່ອໜ້າມີເລື່ອດອກກະປົງກະປ່ອຍ ເນື່ອງຈາກຕົວ
ອ່ອນກຳລັງຜັງຕ້ວງໃນພັນັນມົດລູກ

ສຽງ

- ຄົນທ້ອງໃຫຍ້ໄຟມາສແຮກ ພຸ່ງຈະຍັງໄຟ້ສັງເກດເຫັນນັກ ເພຣະທາງໃນຄຣກີຍັງມີຂັາດເລື່ອນຳນັກ
ນຳນັກຕົວຂອງແມ່ທ້ອງຈະຍັງຄົງທີ່ ທີ່ອໜ້າເພີ່ມຂຶ້ນເພີ່ມເລື່ອນ້ອຍ
- ພຸ່ງຂອງຄົນທ້ອງກັບພຸ່ງຂອງຄົນອ້ວນມີລັກຂະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ພຸ່ງຂອງຄົນອ້ວນຈະມີລັກຂະນະນຸ່ມນີ້
ເກີດຈາກຂັ້ນໄຟມັນໃນຂ່ອງທ້ອງ ແລະມີນຳນັກເກີນມາຕຽບງານ ສ່ວນພຸ່ງຂອງຄົນທ້ອງຈະມີລັກຂະນະນຸ່ມນີ້
ເລື່ອນ້ອຍໃນຂ່ວງແຮກ ພຸ່ງຈະໄຫຼູ່ຂຶ້ນຕາມການເຈີ້ມຕົກຕະຫຼາດໃນຄຣກີນຳນັກຕົວຈະຂຶ້ນ
ໄຟ້ມານັກ ຂຶ້ນເພີ່ມ 1-3 ກິໂລກຣັມ ໃນຂ່ວງແຮກ
- ຄົນທ້ອງຮະຍະແຮກ ສັງເກດອາການຕ່າງ ຖ້າ ຖ້າ ປະຈຳເດືອນຂາດ ດັດເຕັມມ ຄລື່ນໄສ້ ອາເຈີນ
ເວີ່ນຫວ້າ ອ່ອນເພີ່ມຍ່າງ ປັບປຸງກະປ່ອຍຂຶ້ນ ທີ່ອໜ້າມີເລື່ອດອກການທີ່ອໜ້າມີລັກຂະນະນຸ່ມນີ້

ເລືອກອ່ານຕາມຫ້າຂ້ອ

- ພຸ່ງຄົນທ້ອງຮະຍະແຮກ ຈະດູໄຟ້ມີຄ່ອຍອອກຈົງໄໝ ?
- ພຸ່ງຄົນທ້ອງຮະຍະແຮກເປັນແບບໄຫນ
- ຄົນທ້ອງ ພຸ່ງຈະເຮີມຢືນອອກມາໃຫ້ເຫັນຂ່ວງເດືອນໄຫນ
- ຄວາມແຕກຕ່າງພຸ່ງຂອງຄົນທ້ອງ ກັບພຸ່ງຂອງຄົນອ້ວນ
- ລັກຂະນະທ້ອງຂອງຄົນທ້ອງຮະຍະແຮກ ເປັນແບບນີ້
- ອຍ່າລື່ມສັງເກດອາການຄົນທ້ອງຮະຍະແຮກດ້ວຍ

พุงคนท้องระยะแรก จะดูไม่ค่อยออกจะริงไหม่ ?

คนท้องระยะแรกจะดูไม่ค่อยออก เพราะน้ำหนักของแม่ท้องจะขึ้นมาไม่มากนักประมาณ 1-3 กิโลกรัม เพราะทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็กมาก ทำให้ดูไม่ค่อยออกว่าตั้งครรภ์

พุงคนท้องระยะแรกเป็นแบบไหน

พุงของคนท้องในระยะแรก แม่ท้องส่วนใหญ่จะสังเกตไม่ค่อยเห็น โดยเฉพาะแม่ท้องที่แพ้ท้องมาก ๆ ไม่ถูกอาหารทำให้น้ำหนักตัวลด หน้าท้องยิ่งไม่เห็น ส่วนใหญ่แม่ท้องนำหนักขึ้นในระยะแรก มักจะขึ้นมา 1-3 กิโลกรัม ทำให้พุงในช่วงแรกอาจขยายยื่นออกมาเล็กน้อย สะตือของแม่ตั้งครรภ์ บางคนมีลักษณะแบบรูบ บางคนเริมนุ่มนิ่นอุ่นๆ แม่ท้องบางคนอาจมีอาการปวดสะตื้นเมื่อสัมผัสบริเวณหน้าท้อง อาการที่แสดงออกมากในช่วงนี้สำหรับแม่ท้อง ได้รวมถึงครรภ์หรือตั้งครรภ์ระยะแรกที่สังเกตได้ เช่น ประจำเดือนขาด เต้านมคัดตึง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย คลื่นไส้อาเจียนง่าย

คนท้อง พุงจะเริ่มยื่นออกมาให้เห็นช่วงเดือนไหน

แม่ท้องในไตรมาสแรกอาจมีหน้าท้องหรือเอวที่ขยายขึ้นเพียงเล็กน้อย บางคนแทบไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงเลย สำหรับไตรมาสที่ 2 เริ่มสังเกตได้ด้วยตาเปล่า เพราะหน้าท้อง และเอวของแม่ท้องเริ่มขยายใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และอาจรู้สึกได้ถึงการเคลื่อนไหวของทารกได้ในสัปดาห์ที่ 20

ความแตกต่างพุงของคนท้องกับพุงของคนอ้วน

พุงคนท้องแตกต่างจากพุงคนอ้วน พุงจะค่อย ๆ โตขึ้นและจะขยายใหญ่ตามขนาดของทารกในครรภ์ แตกต่างจากพุงคนอ้วนที่เกิดจากไขมันที่สะสมในช่องท้อง ทำให้เป็นสาเหตุของอ้วนลงพุง ซึ่งอ้วนลงพุงจะมีน้ำหนักตัวมาก ลักษณะพุงจะเป็นชน ๆ เกิดจากการสะสมของไขมันจากการรับประทานอาหารโดยไม่ระมัดระวัง ไม่ออกกำลังกายบริหารร่างกาย ซึ่งนำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้

ลักษณะทั่วไปของคนท้องระยะแรกเป็นแบบนี้

แม่ท้องในช่วงไตรมาสแรก โดยเฉพาะในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ พุงของคุณแม่จะยังไม่เปลี่ยนแปลงหรือยังสังเกตไม่ได้มากนัก เนื่องจากทารกยังมีขนาดเล็กมากทำให้หน้าท้องของคุณ แม่ยังไม่ขยายใหญ่ แต่จะมีอาการอื่น ๆ ที่เป็นสัญญาณของการตั้งครรภ์ ได้แก่ อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ประจำเดือนขาด หน้าอกขยายดดตึง ปัสสาวะบ่อย และท้องในช่วงไตรมาสแรกเป็นช่วงที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะยังอยู่ในช่วงเวลาที่ประจำทางและมีความเสี่ยงทั้งแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์



อย่าลืมสังเกตอาการคนท้องระยะแรกด้วย

หากตรวจพบว่าตนเองตั้งครรภ์ ควรรีบฝากครรภ์โดยเร็ว เพื่อรับคำแนะนำจากคุณหมอในการดูแลครรภ์ ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแม่ท้อง มีข้อสังเกตอาการคนท้องระยะแรก ดังนี้

- ประจำเดือนขาด หรือมาล่าช้า เนื่องจากร่างกายของแม่ท้องกำลังเกิดการปฏิสนธิ
- คัดเต้านม เต้านมและหัวนมมีการเปลี่ยนแปลง จะรู้สึกคัดตึงเต้านม คล้าย ๆ กับช่วงก่อนมีประจำเดือน หรือมีความรู้สึกเสียวิจิດ ๆ บริเวณหัวนม อาการเหล่านี้มักจะพบในช่วงที่ประจำเดือนขาดหายไปประมาณ 1 เดือน
- คลื่นไส้ อาเจียน มักจะเกิดภายใน 1 เดือน หลังจากเริ่มตั้งครรภ์ หรือคุณแม่บางคนอาจจะ

เริ่มแพ้ท้อง คลื่นไส้อาเจียน ในช่วงเดือน 3-4 กีบีนได้

4. เวียนหัว เกิดจากอุรูมนในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง รวมถึงความดันโลหิตเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดอาการเวียนศีรษะหน้ามืดได้
5. อ่อนเพลียง่าย อยู่ระหว่างทั้งส่วนของร่างกายแม่ท้อง เช่น หัวใจ ปอด และไห ต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อบำรุงตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์
6. ปัสสาวะบ่อยขึ้น modulus ที่โตขึ้นไปกดเบี้ยกระเพาะปัสสาวะทำให้แม่ท้องปวดปัสสาวะบ่อย จะเริ่มต้นเมื่อมดลูกขยายเข้าไปในช่องท้อง อาการปัสสาวะบ่อยจะลดลง
7. มีเลือดออก เกิดจากตัวอ่อนไปผังตัวที่พนังมดลูกทำให้มีเลือดออกกะปรอยได้

นอกจากนี้แม่ท้องบางคนอาจจะรู้สึกอย่างอุหราเพิ่มขึ้น เวลาแปรปั้นอาจมีเลือดออกตามทุรพัน หรือเริ่มมีอาการท้องผูก ซึ่งแม่ท้องควรดื่มน้ำให้มากขึ้น รับประทานผักผลไม้ ให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้แม่ท้องขับถ่ายง่ายขึ้น หากแม่ท้องตรวจพบว่าตั้งครรภ์ควรรับฝากครรภ์ ข้อดีของการฝากครรภ์เร็ว คือ คุณแม่จะตรวจร่างกายเพื่อกำหนดวันคลอด ตรวจดูความสมบูรณ์ของการในครรภ์ และให้คำแนะนำแม่ท้องในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทางในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่เมื่อไหร่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคราร์คีโอไวร์ นำคราร์ว่า อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อรกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการอ่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลาเท่านาน พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกีวันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก

2. พุงคนท้องระยะแรก มีลักษณะอย่างไร, [hellokhunmor](#)
3. การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. การเปลี่ยนแปลงเมื่อตั้งท้อง และการดูแลตัวเอง, [hellokhunmor](#)
5. 25 อาการคนท้อง & ลักษณะคนท้อง (อาการของคนตั้งครรภ์) !!, [Medthai](#)
6. 5 โรคที่มาพร้อมกับไขมันรอบเอว, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. พุงเป็นชั้น เกิดจากอะไร วิธีออกกำลังกายลดพุง, [hellokhunmor](#)
8. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, [โรงพยาบาลศิรินทร์](#)

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สพิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ