คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร

เม.ย. 1, 2024

8นาที

การตั้งครรภ์ 1-3 เดือนแรก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญ โดยเฉพาะคุณแม่มือใหม่ที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการตั้งครรภ์มาก่อน เพราะช่วงเวลาที่ท้องอ่อน ๆ หรือ 1-3 เดือนแรก ซึ่งเท่ากับอายุครรภ์ประมาณ 13 สัปดาห์ เป็นช่วงที่ทารกในครรภ์จะเริ่มพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น หัวใจ สมอง ตา และปาก ซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญ ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์อ่อน ควรศึกษาและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง เพื่อเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือความผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นกับลูกในครรภ์ได้

หนูแพ้ท้องหนักมาก กินอะไรแทบไม่ได้เลยค่ะ แบบนี้ลูกในท้องจะได้รับสารอาหารพอไหมคะ? กังวลมาก

คลิก

เป็นความกังวลอันดับต้นๆ ของคุณแม่ไตรมาสแรกเลยค่ะ ข่าวดีคือ "ลูกยังได้รับสารอาหารเพียงพอค่ะ" ในช่วง 1-3 เดือนแรกนี้ ทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็กจิ๋วมากและต้องการพลังงานจากคุณแม่ไม่มากนัก ร่างกายของคุณแม่จะดึงสารอาหารที่สะสมไว้มาให้ลูกก่อนเสมอค่ะ สิ่งที่คุณแม่ควรโฟกัสคือ "พยายามกินเท่าที่กินได้" ค่ะ
กินทีละน้อยแต่บ่อยๆ: แทนที่จะกิน 3 มื้อใหญ่ ลองเปลี่ยนเป็น 5-6 มื้อเล็กๆ
เลือกของที่กินง่าย: เช่น ขนมปังกรอบ, กล้วย, โยเกิร์ต หรือซุปใส
อย่าลืมวิตามินเสริม: วิตามินที่คุณหมอให้มา (โดยเฉพาะกรดโฟลิก) จะเป็นตัวช่วยสำคัญในช่วงที่คุณแม่ทานอาหารได้น้อยค่ะ

หนูติดกาแฟมากค่ะ พอท้องแล้วต้องงดเด็ดขาดเลยไหมคะ หรือยังพอทานได้บ้าง?

คลิก

คุณแม่ยังพอมีความสุขเล็กๆ น้อยๆ ได้ค่ะ ไม่จำเป็นต้องงดเด็ดขาด 100% ค่ะ คำแนะนำทางการแพทย์ส่วนใหญ่คือ คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถบริโภคคาเฟอีนได้ "ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน" ซึ่งเทียบเท่ากับ:
กาแฟชงสดประมาณ 1 แก้วเล็ก

ชาประมาณ 2-3 แก้ว
น้ำอัดลมประมาณ 2 กระป๋อง
ทางที่ดีคือเลือกดื่มในปริมาณที่น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และถ้าเป็นไปได้ การเลือกดื่มเป็นกาแฟ Decaf (สกัดคาเฟอีนออก) ก็เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและสบายใจที่สุดค่ะ

ได้ยินมาว่าคนท้องห้ามกิน "ส้มตำปูปลาร้า" จริงไหมคะ? อยากกินมากเลย

คลิก

"ควรงดไปก่อนค่ะ" เหตุผลหลักไม่ได้อยู่ที่ความเผ็ด แต่เป็นเรื่องของ "ความสะอาดและเชื้อโรค" ค่ะ
ปูดองและปลาร้าดิบ: มีความเสี่ยงสูงมากที่จะมีพยาธิหรือแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษรุนแรง ซึ่งอันตรายต่อทั้งคุณแม่และลูกในครรภ์
ความสะอาด: เราไม่สามารถมั่นใจในความสะอาดของวัตถุดิบและครกที่ใช้ตำได้ 100%
หากอยากทานจริงๆ ให้ลองเปลี่ยนเป็น "ตำไทย" หรือ "ตำผลไม้" ที่สั่งแบบไม่เผ็ดจัด และเลือกร้านที่สะอาดและไว้ใจได้ จะปลอดภัยกว่ามากค่ะ

สรุป

- คุณแม่ตั้งครรภ์ 1-3 เดือน หรือไตรมาสแรก อาจมีอาการแพ้ท้อง อ่อนเพลียได้ง่าย และรับประทานอาหารได้น้อยลง จึงควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ หรือย่อยง่ายเพื่อช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เพียงพอ
- การเจริญเติบโตของลูกในท้อง ช่วง 1-3 เดือนแรกนี้ จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เริ่มสร้างอวัยวะ แขน ขา ตา และนิ้วมือ เมื่ออัลตราซาวด์จะเริ่มได้ยินเสียงหัวใจ แต่คุณแม่อาจจะยังไม่รู้สึกว่าลูกเคลื่อนไหวเพราะลูกยังมีขนาดที่เล็กมาก
- คุณแม่ควรเน้นสารอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ ในปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงกรดโฟลิก ซึ่งมีส่วนช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยลดความเสี่ยงความพิการทางสมองได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ช่วงท้องไตรมาสแรก สำคัญแค่ไหน
- การเจริญเติบโตของลูกในท้อง ช่วง 1-3 เดือนแรก
- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน อะไรบ้างที่ห้ามทำเด็ดขาด!
- คนท้องอ่อน ๆ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต
- คนท้องอ่อน ๆ ไม่ควรกินอะไร เลี่ยงได้ควรเลี่ยง
- อาหารบำรุงคนท้อง 1-3 เดือน ให้แข็งแรงทั้งแม่และลูก
- ท้องไตรมาสแรก มีอาการผิดปกติแบบนี้ ต้องไปพบแพทย์

ช่วงท้องไตรมาสแรก สำคัญแค่ไหน

การตั้งครรภ์ในช่วง 1-3 เดือน หรือไตรมาสแรก เรียกว่าเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ โดยคุณแม่จะมีอาการ เหนื่อยเพลีย อยากนอนพักตลอดเวลา รวมถึงอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลให้คุณแม่รับประทานได้น้อยลง ทำให้ลูกอาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จึงควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ หรือย่อยง่ายขึ้น ดังนั้นในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกนี้ เนื่องจากลูกในครรภ์จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว คุณแม่จึงต้องระมัดระวังการรับประทานยา หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพราะอาจส่งผลต่อพัฒนาการของลูกได้

การเจริญเติบโตของลูกในท้อง ช่วง 1-3 เดือนแรก

- **การเจริญเติบโตของลูกในท้อง 1 เดือน** ถือเป็นช่วงแรกของการกำเนิดชีวิต โดยเมื่อไข่กับสเปิร์มผสมกันและเกิดเป็นตัวอ่อนแล้วฝังตัวที่มดลูกอย่างสมบูรณ์
- **การเจริญเติบโตของลูกในท้อง 2 เดือน** เป็นช่วงเวลาที่ลูกจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เริ่มสร้างอวัยวะ แขน ขา ตา และนิ้วมือ เมื่ออัลตราซาวด์จะเริ่มได้ยินเสียงหัวใจ
- **การเจริญเติบโตของลูกในท้อง 3 เดือน** ช่วงนี้ลูกจะเริ่มมีอวัยวะครบถ้วน สามารถขยับแขน ขา หรือศีรษะ อ้าปากได้ แต่คุณแม่อาจจะยังไม่รู้สึกว่าลูกเคลื่อนไหว

ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน อะไรบ้างไม่ควรทำอย่างยิ่ง !

ช่วงเวลาที่ตั้งครรภ์เป็นการพัฒนาอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ของลูกน้อย คุณแม่จึงจำเป็นต้องระมัดระวังพฤติกรรมและอาหารการกินต่าง ๆ เป็นพิเศษ ซึ่งอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกในครรภ์ได้ ซึ่งได้รวบรวมข้อควรระวัง ต่าง ๆ ไว้แล้ว ดังนี้

- **งด สูบบุหรี่** ถือเป็นข้อห้ามโดยเด็ดขาด เพราะสารเสพติดในบุหรี่อาจส่งผลกระทบเสี่ยงต่อการแท้ง การคลอดก่อนกำหนด และความผิดปกติของลูกในครรภ์ได้
- **งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** พอคุณแม่ทราบว่าตั้งครรภ์ต้องงดดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เพราะมีอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์เป็นอย่างมาก อาจส่งผลให้มีโอกาสพิการได้มากขึ้น อาทิ ปัญญาอ่อน หัวใจผิดปกติ หรืออาจรุนแรงให้เสียชีวิตขณะคลอดได้ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า หากคุณแม่ตั้งครรภ์ยิ่งดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากขึ้นเท่าไร จะยิ่งส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์มากขึ้นเท่านั้น ทางที่ดีที่สุด คุณแม่จึงไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์ตลอดการตั้งครรภ์ รวมถึงช่วงให้นมลูกด้วยนะคะ
- **เลี่ยงยกของหนัก** อาจทำให้เกิดภาวะเสี่ยงแท้ง หรือภาวะแท้งคุกคาม ได้ โดยเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือนแรก คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยงยกของหนัก หรือทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายมากเกินไป
- **เลี่ยงความเครียด** เมื่อคุณแม่มีความเครียด ร่างกายจะหลั่งสารเคมีและฮอร์โมนความเครียด หรือที่เรียกว่า ฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งอาจส่งผลต่อลูกในครรภ์ทำให้มีพัฒนาการเจริญ

เติบโตช้า เสี่ยงต่อการแท้ง หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงมดลูกและรกเกิดการหดตัวได้ ซึ่งมีผลต่อปริมาณออกซิเจนที่ส่งไปถึงลูก

- **ไม่ควรทำกิจกรรมผาดโผน** รวมถึงการออกกำลังกายที่หักโหมมากเกินไป รวมถึงไม่ควรทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายนานมากเกิน 30 นาทีต่อครั้ง แต่คุณแม่สามารถทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายแบบเบา ๆ ได้ เช่น การเดิน โยคะสำหรับคนท้อง ว่ายน้ำ และการทำงานบ้านแบบเบา ๆ โดยระหว่างทำกิจกรรมเหล่านั้น ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ ให้เพียงพอ เพื่อป้องกันอุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไป
- **ห้ามเสพสารเสพติด** คุณแม่ตั้งครรภ์ที่เสพสารเสพติด ถือว่ามีความอันตรายสูงมากต่อลูกน้อยในครรภ์ เช่น การสูบบุหรี่ ส่งผลต่อการพัฒนาเซลล์ประสาทของลูก และเกิดการหดตัวของหลอดเลือดดำที่มดลูก ส่งผลให้ลูกได้รับอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอเป็นต้น ดังนั้นคุณแม่ควรงดเสพสารเสพติดทุกชนิด เพราะผลกระทบที่เกิดมีแต่ผลเสียทั้งต่อคุณแม่และลูกในครรภ์
- **ห้ามเก็บอึแมว** เนื่องจากอึแมวมีส่วนประกอบของทอกโซพลาสโมซิส (Toxoplasmosis) หรือเชื้อปรสิตในแมวที่เป็นพาหะนำโรค ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อและส่งผลต่อลูกในครรภ์เกิดความผิดปกติได้ จึงควรมอบหมายหน้าที่นี้ให้แก่คุณพ่อหรือคนอื่นในครอบครัวไปก่อน

คนท้องอ่อน ๆ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ

ใช้ชีวิต

- **การนอน** การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่จะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย จึงควรนอนในช่วงเวลากลางคืนให้ได้ 8-10 ชั่วโมง และอาจหาเวลางีบหลับช่วงบ่ายประมาณ 1 ชั่วโมง
- **การกิน** คุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ให้ครบ 5 หมู่ และเป็นอาหารที่สดสะอาด ปลอดภัย ไม่เน้นอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล หรือไขมันสูง และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ รวมถึงของหมักดอง และลดชา กาแฟด้วย
- **การออกกำลังกาย** สามารถออกกำลังกายแบบเบา ๆ ได้ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น และสุขภาพที่แข็งแรง เช่น การเดิน ทำงานบ้านเบา ๆ เป็นต้น
- **การทำงาน** คุณแม่สามารถทำงานได้ตามปกติ แต่ระมัดระวังเรื่องความเครียดขณะตั้งครรภ์ เพราะอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตช้าของลูก ภาวะแท้ง และอาจส่งผลต่อลูกในเรื่องสมาธิสั้น หรือสภาพจิตใจและการปรับตัวกับสังคมในอนาคต

คนท้องอ่อน ๆ ไม่ควรกินอะไร เลี่ยงได้ควรเลี่ยง

- **อาหารหมักดอง** เนื่องจากมีส่วนประกอบของเกลือสูง เสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษ
- **ชาสมุนไพร** เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องผูก หรือได้รับสารคาเฟอีนทำให้นอนไม่หลับ
- **นมที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์**
- **อาหารกระป๋อง** ส่วนใหญ่อาหารเหล่านี้จะมีส่วนประกอบของผงชูรสสูง ส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการวิงเวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียนได้
- **ขนมเค้ก** เนื่องจากมีแป้งและน้ำตาลสูงเป็นส่วนประกอบ
- **ครีมเทียม** เป็นอาหารเพิ่มน้ำหนักแต่ไม่มีคุณค่า
- **อาหารรสจัด** อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้
- **ไข่ดิบ** อาจทำให้ปวดท้องได้
- **เนื้อสัตว์ดิบ** อาจมีเชื้อโรคเจือปนได้
- **อาหารที่มีน้ำตาลสูง** เช่น น้ำจิ้มต่าง ๆ หรือน้ำสลัด เป็นต้น

อาหารบำรุงคนท้อง 1-3 เดือน ให้แข็งแรงทั้งแม่และลูก

เนื่องจากอายุครรภ์ 1-3 เดือนนี้ เป็นช่วงที่สร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก ดังนั้นคุณแม่ควรเน้นสารอาหารประเภทโปรตีน แป้ง และวิตามินในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ โดยเฉพาะกรดโฟลิก ซึ่งมีส่วนช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยลดความพิการทางสมองได้ เมื่อได้รับในปริมาณที่เหมาะสม และไม่มากเกินไป (ไม่ควรเกิน 1 มิลลิกรัมต่อวัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์) พบมากในผักใบเขียว บรอกโคลี และผลไม้รสเปรี้ยว

ท้องไตรมาสแรก มีอาการผิดปกติแบบนี้ ต้องไปพบแพทย์

ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์หากคุณแม่พบสิ่งผิดปกติควรรีบหาข้อมูลหรือปรึกษาแพทย์ และหากมีสัญญาณความผิดปกติที่รุนแรง เช่น แพ้ท้องรุนแรง เลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องมาก ควรรีบพบแพทย์โดยทันที เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยและตัวคุณแม่เอง

การเป็นคุณแม่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่น่าจะยากมากจนเกินไป หากคุณแม่หมั่นศึกษาหาข้อมูล และปรึกษาแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ในช่วงการตั้งครรภ์ 1-3 เดือนแรก ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย รวมถึงลูกน้อยในครรภ์ก็มีการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญ และเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ซึ่งคุณแม่ควรคัดสรรสารอาหารต่าง ๆ ที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด และการทำกิจกรรมที่หนักจนเกินไป เพื่อการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์และแข็งแรงสำหรับลูกและคุณแม่เอง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- 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
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. 8 ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน สิ่งที่คุณแม่ควรระวังเพื่อลูกน้อยในครรภ์, PobPad
2. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ผลกระทบของการเสพสารเสพติดระหว่างตั้งครรภ์, คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ช่วงตั้งครรภ์ ปัญหาสุขภาพที่คุณแม่พบบ่อย, โรงพยาบาลเปาโล
5. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
6. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนวมินทร์ 9
8. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
9. Do and Don’t – อาหารสำหรับเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเทพธารินทร์
10. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็มๆ, โรงพยาบาลพญาไท
11. ความเชื่อกับการดื่มเหล้าขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
12. กรดโฟลิก...ทำไมจึงจำเป็นกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้