คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ตั้งครรภ์ท้องเล็กปกติไหม ท้องเล็กลูกจะตัวเล็กไหม?

ก.พ. 6, 2025

9นาที

คุณแม่ท้องหลายคนมักกังวลเรื่องขนาดท้อง เพราะตอนท้องก็มักเปรียบเทียบกับแม่ ๆ ด้วยกัน หรือไม่ก็มีคนใกล้ตัวที่มักจะทักว่า “ท้องเล็กจัง” พอคนทักหลาย ๆ คนเข้าก็อดจะกังวลไม่ได้ว่าท้องเราเล็กผิดปกติหรือเปล่านะ แล้วลูกในท้องจะตัวเล็กไปด้วยไหม สำหรับคุณแม่หลายคนที่กำลังสงสัยในเรื่องนี้ ไม่ต้องกังวลมากจนเกินไปค่ะ เพราะเรามีคำแนะนำเบื้องต้นมาฝากกัน

คำถามที่พบบ่อย

ดิฉันท้อง 5 เดือนแล้ว แต่ท้องยังดูเล็กกว่าเพื่อนที่ท้องเท่ากันเลยค่ะ แบบนี้ลูกจะตัวเล็กไหมคะ?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่เลยค่ะ การเปรียบเทียบขนาดท้องเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ยากจริงๆ แต่ขนาดท้องของคุณแม่ "ไม่ได้" เป็นตัวบ่งชี้ขนาดของลูกเสมอไปนะคะ มีหลายปัจจัยมากที่ส่งผลต่อขนาดท้อง เช่น การตั้งครรภ์ครั้งแรกที่กล้ามเนื้อหน้าท้องยังตึงอยู่, รูปร่างของคุณแม่เอง, หรือแม้แต่ท่าทางของลูกในครรภ์ค่ะ วิธีเดียวที่จะทราบขนาดที่แท้จริงของลูกคือการตรวจอัลตราซาวด์โดยคุณหมอค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลใจ การปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์อยู่คือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

ถ้าท้องเล็ก จะมีผลอะไรกับการดิ้นของลูกไหมคะ เขามีพื้นที่จะขยับตัวพอหรือเปล่า?

คลิก

คุณแม่สบายใจได้เลยค่ะ ขนาดของท้องภายนอกไม่ได้จำกัดพื้นที่ภายในมดลูกของน้องนะคะ เขายังคงมีพื้นที่เพียงพอที่จะขยับและดิ้นได้ตามพัฒนาการของเขาค่ะ สิ่งที่สำคัญกว่าขนาดท้องคือการ "นับลูกดิ้น" ค่ะ หากคุณแม่ยังรู้สึกว่าน้องดิ้นได้ดีและสม่ำเสมอตามเกณฑ์ที่คุณหมอแนะนำ ก็ไม่ต้องกังวลค่ะ แต่ถ้าหากรู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยลงอย่างชัดเจน ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีโดยไม่ต้องรอค่ะ

ท้องแรกของดิฉันก็เล็กค่ะ พอท้องสองแล้วท้องจะใหญ่ขึ้นไหมคะ?

คลิก

เป็นไปได้สูงมากเลยค่ะ! โดยส่วนใหญ่แล้ว ในการตั้งครรภ์ครั้งที่สองเป็นต้นไป คุณแม่มักจะสังเกตว่าท้องดูใหญ่ขึ้นและเห็นได้ชัดเร็วกว่าท้องแรกค่ะ เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าท้องและมดลูกเคยผ่านการยืดขยายมาแล้ว ทำให้มีความยืดหยุ่นและขยายตัวได้ง่ายขึ้นค่ะ อย่างไรก็ตาม การเจริญเติบโตของทารกควรเป็นไปตามเกณฑ์ปกติ ซึ่งคุณหมอจะคอยตรวจติดตามให้ทุกครั้งที่ไปฝากครรภ์ค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ การปรึกษาแพทย์จะช่วยให้เราเข้าใจร่างกายของตัวเองได้ดีขึ้นค่ะ

สรุป

- คุณแม่ท้องเล็กอาจเกิดจากการตั้งครรภ์ท้องแรก หรือการที่คุณแม่มีรูปร่างเล็กอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนท้อง
- คุณแม่นักกีฬา หรือคุณแม่ที่ออกกำลังกายจนกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงก็ทำให้ดูท้องเล็กกว่าคนอื่น
- ท้องเล็กอาจเป็นเพราะน้ำคร่ำน้อย
- ขนาดของลูกในท้องวัดได้จาก การวัดยอดมดลูก อัลตราซาวด์ และประเมินน้ำหนักของคุณแม่
- ท้องเล็กและอันตรายคือท้องไม่โตขึ้นตามอายุครรภ์ และมีเลือดออก ร่วมกับน้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ท้อง 5 เดือน แต่ท้องเล็กจัง แบบนี้ผิดปกติไหม
- คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ท้องเล็ก เกิดจากอะไร
- คนท้อง 4 เดือนท้องเล็ก ปกติไหม
- คนท้อง 5 เดือนท้องเล็ก มีผลต่อการเจริญเติบโตของลูกไหม
- คนท้อง 6 เดือน ท้องเล็กมาก น่ากังวลไหม
- คนท้อง 7 เดือน ท้องเล็กมาก เสี่ยงแท้งไหม
- คนท้อง 9 เดือน ท้องเล็กผิดปกติ อันตรายไหม
- ท้องที่เล็ก จะทำให้ลูกเคลื่อนไหวได้น้อยหรือเปล่า
- การตรวจขนาดทารก ไม่ได้ดูแค่ขนาดท้องคุณแม่นะ
- 4 วิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์
- คุณแม่ท้องเล็กแบบไหน ควรไปพบแพทย์

คุณแม่ท้อง 5 เดือน แต่ท้องเล็กจัง แบบนี้ผิด

ปกติไหม

การที่คุณแม่มีท้องเล็กกว่าคุณแม่คนอื่น อาจไม่ได้หมายความว่าลูกตัวเล็กตามไปด้วย หรือแสดงว่าสุขภาพไม่ดีอันนี้ไม่จริงเสมอไป เพราะบางครั้งท้องที่เล็กอาจเกิดจากการที่คุณแม่มีน้ำคร่ำน้อย แม้ว่ามดลูกจะขยายตามตัวลูก แต่การที่น้ำคร่ำน้อยก็อาจทำให้ท้องดูเล็กกว่าปกติได้ ส่วนลูกในครรภ์จะตัวเล็กหรือไม่ ต้องอาศัยการตรวจอัลตราซาวด์เพื่อดูขนาดของลูก ไม่สามารถดูจากขนาดของท้องได้

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ท้องเล็ก เกิดจากอะไร

สาเหตุที่คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องเล็กนั้นเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ยกตัวอย่างเช่น

1. การตั้งครรภ์ตอนอายุยังน้อย

ถ้าคุณแม่อายุน้อยมาก ๆ เป็นคุณแม่วัยรุ่น ก็อาจจะท้องเล็กได้ เพราะด้วยอายุแล้วระบบเจริญพันธุ์อาจยังไม่สมบูรณ์ รวมถึงระบบฮอร์โมนต่าง ๆ ระบบเลือดที่ไปเลี้ยงลูกยังไม่ดีนัก ดังนั้นจึงมีโอกาสที่ลูกที่อยู่ในท้องจะตัวเล็กกว่าเกณฑ์ปกติได้

2. การตั้งครรภ์ครั้งแรก

สำหรับกรณีคุณแม่ที่ตั้งท้องเป็นครั้งแรก โดยทั่วไปก็จะมีคำพูดกันว่า "ท้องสาว" จะเล็กกว่าท้องหลัง ๆ สาเหตุเกิดจากเส้นเอ็นที่พยุงตัวมดลูก ซึ่งยังไม่ถูกยืดขยายมาก่อนทำให้มดลูกขยายได้ไม่มากนัก จึงสามารถดูเหมือนกับว่าท้องเล็กกว่าคุณแม่ที่เคยท้องมาแล้ว

3. คุณแม่สายฟิต รักการออกกำลังกาย

หากคุณแม่เป็นสาวสายฟิต ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือเป็นนักกีฬามาก่อน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนกล้ามท้องกระชับ ก็อาจทำให้ดูท้องเล็กกว่าคนอื่นได้ เพราะกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรงมากนั่นเอง

4. คุณแม่มีรูปร่างเล็ก

ถ้าก่อนท้องคุณแม่เป็นคนตัวเล็กอยู่แล้ว ก็เป็นเรื่องปกติที่ท้องจะไม่ใหญ่นัก เพราะขนาดของมดลูกก็เป็นไปตามขนาดของร่างกาย

คนท้อง 4 เดือนท้องเล็ก ปกติไหม

อย่างที่บอกไปก่อนหน้านี้ว่าขนาดท้องที่เล็กไม่ได้แสดงว่าคุณแม่มีความผิดปกติ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปร่าง อายุ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องของคุณแม่ เรามาดูกันก่อนว่าคุณแม่ที่ตั้งท้อง 4 เดือน (17-20 สัปดาห์) เจ้าตัวเล็กจะมีขนาดตัวประมาณ 13 เซนติเมตร หนักประมาณ 140 กรัม เท่านั้นเอง ดังนั้นอาจจะไม่ได้มีท้องที่ใหญ่มาก จึงไม่จำเป็นต้องกังวล

แต่หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีตกขาวมากผิดปกติ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด มีไข้ หนาวสั่น มีอาการปวดท้องช่วงล่างหรือเป็นตะคริวที่อุ้งเชิงกราน ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

คนท้อง 5 เดือนท้องเล็ก มีผลต่อการเจริญเติบโตของลูกไหม

ช่วงที่คุณแม่ตั้งท้อง 5 เดือน (21-24 สัปดาห์) นั้น การที่คุณแม่ท้องเล็กอาจจะไม่ได้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของลูก เพราะนอกจากมดลูกและขนาดของตัวเด็กแล้ว น้ำคร่ำก็เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้ท้องของคุณแม่เล็กหรือใหญ่ด้วย หากปริมาณน้ำคร่ำน้อยก็จะมีผลต่อการทำให้เหมือนเป็นท้องเล็กได้ อาจไม่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของลูกที่ผิดปกติ

คนท้อง 6 เดือน ท้องเล็กมาก น่ากังวลไหม

ช่วงที่คุณแม่ตั้งท้อง 6 เดือน ซึ่งการที่คุณแม่มองว่าตัวเองมีท้องที่เล็กมาก หากไม่อยู่ในปัจจัยที่เรากล่าวไปแล้ว ควรสังเกตตัวเองว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นในช่วงนี้ไหม เช่น ปวดท้องหรือปวดหลังอย่างรุนแรง ปัสสาวะแสบขัด มีกลิ่นฉุนผิดปกติ ลูกดิ้นน้อยลงกว่าปกติ หรือมีอาการเจ็บท้องอย่างต่อเนื่องและไม่มีทีท่าว่าจะหายไป ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของการคลอดก่อนกำหนดได้ ควรรีบไปพบแพทย์

อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ยังคงกังวลก็สามารถขอคุณหมออัลตราซาวด์ในช่วงฝากครรภ์ เพื่อตรวจให้แน่ใจว่าลูกน้อยแข็งแรงดี เติบโตได้ตามปกติ การอัลตราซาวด์นอกจากจะทำให้เราเห็นความสมบูรณ์ของลูกน้อยแล้ว ยังสามารถวัดขนาดของลูกน้อย และวัดปริมาณน้ำคร่ำได้อีกด้วย ซึ่งการที่คุณแม่ท้องเล็ก อาจเกิดจากการที่มีน้ำคร่ำน้อยก็เป็นได้

คนท้อง 7 เดือน ท้องเล็กมาก เสี่ยงแท้งไหม

ช่วงที่คุณแม่ตั้งท้อง 7 เดือน (สัปดาห์ที่ 29-32) เป็นช่วงไตรมาสสุดท้าย การที่คุณแม่รู้สึกว่าท้องตัวเองเล็ก โดยเฉพาะในช่วงปลายเดือน 7 อาจจะเกิดจากการที่เจ้าตัวเล็กนั้นหมุนเปลี่ยนท่า ให้อยู่ในลักษณะกลับหัวลง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด

ส่วนเรื่องเสี่ยงแท้งนั้น จริง ๆ การแท้งจะเสี่ยงในช่วงอายุครรภ์ 4-20 สัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 13 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ แต่ก็มีความเป็นไปได้ เพราะปัจจัยหนึ่งก็คือการที่ท้องไม่โตขึ้นหรือมีขนาดเล็กลง ทั้ง ๆ ที่อายุครรภ์มากขึ้น ซึ่งหากเกิดร่วมกับการมีเลือดไหลออกทางช่องคลอด การปวดท้องติด ๆ กันหลายวัน หรือรู้สึกถึงการบีบตัวของมดลูกบ่อยขึ้นจนทำให้คุณแม่กังวล ก็ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

คนท้อง 9 เดือน ท้องเล็กผิดปกติ อันตรายไหม

ช่วงที่คุณแม่ตั้งท้อง 9 เดือน ซึ่งถือเป็นช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ หากคุณแม่รู้สึกว่าท้องเล็กผิดปกติ อาจจะเกิดจาก “อาการท้องลด” ซึ่ง เกิดจากการที่เจ้าตัวเล็กเริ่มเคลื่อนศีรษะลงมาอยู่บริเวณอุ้งเชิงกราน ซึ่งจะทำให้ท้องมีขนาดเล็กลง อาการนี้อาจเกิดขึ้นไม่กี่สัปดาห์ก่อนคลอด หรือ ไม่กี่ชั่วโมงก่อนคลอดก็ได้ ทั้งนี้หากคุณแม่กังวล หรือมีอาการผิดปกติร่วมด้วย ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

ท้องที่เล็ก จะทำให้ลูกเคลื่อนไหวได้น้อยหรือเปล่า

การที่ทารกเคลื่อนไหวในครรภ์ หรือที่เราเรียกว่า "ลูกดิ้น" ไม่ได้เกี่ยวกับขนาดท้องของคุณแม่ หากคุณแม่นับครั้งที่ลูกดิ้นแล้วอยู่ในอัตราปกติ (ไม่ควรต่ำกว่า 10 ครั้ง ต่อเวลา 2 ชั่วโมง) ก็ไม่น่ากังวลอะไร หากรู้สึกว่าลูกเคลื่อนไหวได้ช้าลงในช่วงสัปดาห์ที่ 32 เป็นต้นไป นั่นเป็นเรื่องปกติ เพราะเจ้าตัวเล็กจะมีขนาดใหญ่ขึ้น แต่มดลูกยังขนาดเท่าเดิม ซึ่งจะทำให้เขาไม่สามารถขยับตัวได้บ่อยครั้ง เหมือนการตั้งครรภ์ช่วงแรก ๆ นั่นเอง

การตรวจขนาดทารก ไม่ได้ดูแค่ขนาดท้องคุณแม่นะ

เรามาดูกันดีกว่าว่ามีวิธีวัดขนาดเจ้าตัวเล็กในท้องกี่วิธีบ้าง?

1. วัดขนาดท้อง

วัดขนาดท้อง หรือ ตรวจขนาดยอดมดลูกนั้น ทำเพื่อประเมินการเจริญเติบโตของเจ้าตัวเล็กในครรภ์ โดยปกติจะเริ่มทำในไตรมาสที่สอง (สัปดาห์ที่ 14-28)

2. อัลตราซาวด์

โดยปกติการตรวจอัลตราซาวด์เพื่อประเมินและกำหนดอายุครรภ์ จะทำเมื่อมีอายุครรภ์ 5-11 สัปดาห์ จากการวัดขนาดของเจ้าตัวเล็กในครรภ์ (วัดความยาวตั้งแต่ศีรษะถึงกระดูกก้นกบ) อีกทั้งยังใช้ตรวจคัดกรองทารกกลุ่มอาการดาวน์ โดยการวัดความหนาของต้นคอทารกได้อีกด้วย

อัลตราซาวด์นอกจากจะทำให้เราเห็นการเจริญเติบโตของลูกแล้ว ยังสามารถเห็นลึกเข้าไปถึงอวัยวะข้างในของลูกได้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นตับ ไต หัวใจ ปอดและอวัยวะที่สำคัญอื่น ๆ ว่ามีความสมบูรณ์มากน้อยแค่ไหน และเป็นการคัดกรองว่าเจ้าตัวเล็กอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ มีความผิดปกติหรือเปล่า

3. ประเมินจากการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักคุณแม่

เป็นการที่คุณหมอจะประเมินน้ำหนักของเจ้าตัวเล็กโดยคำนวณจากน้ำหนักของคุณแม่

4 วิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์

สำหรับคุณแม่ท้องทุกช่วง เรามีคำแนะนำในการดูแลตัวเองง่าย ๆ มาฝากกัน

1. ทำใจให้สบาย คลายกังวล

คุณแม่รู้ไหมว่าความเครียด ความกังวลต่าง ๆ ส่งต่อจากแม่สู่ลูกน้อยในท้องได้นะ เพราะเมื่อเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีน ที่จะทำให้คุณแม่มีหลอดเลือดตีบ ความดันสูง และหัวใจเต้นเร็วขึ้น ส่วนเจ้าตัวเล็กก็มีโอกาสจะเติบโตช้าและมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดอีกด้วย

2. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

เน้นโปรตีน เนื้อสัตว์ นม ไข่ รับประทานปริมาณน้อย แต่บ่อย ๆ รวมทั้งต้องการธาตุเหล็ก เพื่อใช้สร้างเม็ดเลือดแดง โฟเลตในการป้องกันความพิการแต่กำเนิด และร่างกายยังต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัสในการสร้างกระดูกและฟันอีกด้วย

3. พักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่ควรนอนหลับให้เพียงพอ แม้ว่าคุณแม่จะมีอุปสรรคที่ขัดขวางการนอนมากมาย ทั้งท้องที่ใหญ่ขึ้นและปัญหาการฉี่บ่อย แนะนำว่าก่อนนอนไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป และควรเข้าห้องน้ำให้เรียบร้อย ที่สำคัญควรงดชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ลองนั่งสมาธิก่อนเข้านอน ทำจิตใจให้สงบจะช่วยให้หลับได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

4. ฝากครรภ์และไปให้ตรงนัดเสมอ

ในแต่ละไตรมาสมีการตรวจระหว่างฝากครรภ์ที่ต่างกัน การไปตามนัดของการฝากครรภ์จะช่วยให้คุณแม่รู้เท่าทันอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น และปรึกษาคุณหมอได้ทันท่วงที อีกทั้งยังได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกน้อยในครรภ์ผ่านอัลตราซาวด์อีกด้วย

คุณแม่ท้องเล็กแบบไหน ควรไปพบแพทย์

หากคุณแม่มีท้องเล็กและเป็นกังวล โดยเฉพาะคุณแม่ที่ท้องไม่โตขึ้นหรือมีขนาดเล็กลง ทั้ง ๆ ที่อายุครรภ์มากขึ้น ร่วมกับน้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ มีประวัติแท้งลูกมาก่อน หรือเคยมีการขูดมดลูกจากสาเหตุอื่น ๆ จัดเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการแท้งจำเป็นต้องพบแพทย์อย่างเร่งด่วน

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ก็ไม่ควรกังวลถึงขนาดของท้องมากเกินไป เพราะมี

หลายปัจจัยที่ทำให้ท้องคุณแม่ไม่ใหญ่เท่าคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการตั้งครรภ์ท้องแรก หรือการที่คุณแม่มีรูปร่างเล็กอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนท้อง รวมถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องของคุณแม่สายฟิต ที่กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงจนทำให้ดูท้องเล็กกว่าคนอื่น

เราขอให้คุณแม่ทำใจสบาย ๆ เพราะความเครียดส่งผลต่อเจ้าตัวเล็กในท้องได้เช่นกัน แต่ก็อย่าชะล่าใจ ควรไปฝากครรภ์ตามกำหนด และหากมีอาการผิดปกติ ก็ต้องรีบไปพบแพทย์ให้ทันท่วงที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลัง
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย เจ็บท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ต้องพักฟื้นนานไหม
- ผ่าคลอดกี่วันขับรถได้ หลังผ่าตัดขับรถได้ไหม อันตรายหรือเปล่า
- ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม
- คันแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด
- การผ่าคลอดกับคลอดเองต่างกันยังไง พร้อมข้อดีข้อเสีย
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน

อ้างอิง:

1. ชัวร์ก่อนแชร์:แม่ท้องเล็กไม่ได้แปลว่าเด็กจะไม่สมบูรณ์เสมอไป จริงหรือ?, สำนักข่าวไทย ตรวจสอบกับ นพ.พูนศักดิ์ สุชนวณิช สูตินรีแพทย์
2. ท้อง 4 เดือน คู่มือดูแลสุขภาพครรภ์และสิ่งที่คุณแม่ควรรู้, Pobpad
3. ท้อง 5 เดือน สิ่งที่คุณแม่ต้องเผชิญกับวิธีการรับมือ, Pobpad
4. อาการของคุณแม่ช่วงท้อง 6 เดือน และพัฒนาการของทารกในครรภ์, Pobpad
5. ท้อง 7 เดือน กับการเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง, Pobpad
6. แม่ท้องกับการ ”แท้ง”, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. 6 สัญญาณเตือนการใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
8. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
9. การตรวจอัลตร้าซาวนด์คุณแม่ตั้งครรภ์ สำคัญหรือไม่, โรงพยาบาลพญาไท
10. อัลตร้าซาวด์ และการตรวจความผิดปกติของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. ฝากครรภ์แต่ละครั้ง ตรวจอะไรบ้าง?,โรงพยาบาลเปาโล
12. การคาดคะเนน้ำหนักทารกในครรภ์ (Estimate fetal weight), ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
13. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท
14. การดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ สุขภาพดีทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, โรงพยาบาลศิครินทร์ กรุงเทพ
15. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิงเมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้