

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

พัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ อายุครรภ์ สัปดาห์ที่ 1- 4

มี.ค. 4, 2020

พัฒนาการการตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ พัฒนาการการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 1- 4

คำถามที่พบบ่อย

**อาการเจ็บคัดเต้านมกับอาการก่อนมีประจำเดือน ต่างกันยังไงคะ
แยกไม่ออกเลยว่าเป็นสัญญาณตั้งครรภ์หรือเปล่า**

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเป็นเรื่องที่ลึ้นมากๆ เพราะอาการคล้ายกันจริงๆ ค่ะ ทั้งอาการเจ็บเต้านม ท้องอืด หรือปัสสาวะ
บ่อย สามารถเป็นได้ทั้งสัญญาณก่อนมีประจำเดือนและการตั้งครรภ์ระยะแรกเริ่ม วิธีเดียวที่จะยืนยันได้
แน่นอนคือการตรวจการตั้งครรภ์เมื่อถึงเวลาที่ประจำเดือนขาดไปแล้วคะ อย่างไรก็ตาม ทันทีที่คุณแม่ทราบว่า
ตั้งครรภ์ ควรไปพบแพทย์เพื่อยืนยันผลและรับการดูแลที่เหมาะสมทันทีนะคะ

**ถ้าตรวจแล้วขึ้น 2 ชัดจางๆ แบบนี้ท้องจริงไหมคะ หรือควรรอ
ตรวจใหม่?**

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว แม้ขีดที่สองจะจางมาก ก็มักจะหมายถึงการตั้งครรภ์คะ เพราะแถบทดสอบจะทำปฏิกิริยากับ
ฮอร์โมน hCG ซึ่งร่างกายจะผลิตขึ้นเมื่อตั้งครรภ์เท่านั้น การที่ขีดจางอาจเป็นเพราะฮอร์โมนยังอยู่ในระดับ
ต่ำเนื่องจากอายุครรภ์ยังน้อยมากคะ แต่เพื่อความแม่นยำและปลอดภัยที่สุด การไปพบคุณหมอเพื่อตรวจ
เลือดและอัลตราซาวด์ยืนยันคือสิ่งที่ดีที่สุดคะ

**หนูเพิ่งรู้ว่าท้อง แต่ก่อนหน้านี้ยังไม่ได้ทานโฟลิกเลยคะ จะเป็น
อะไรกับลูกไหมคะ?**

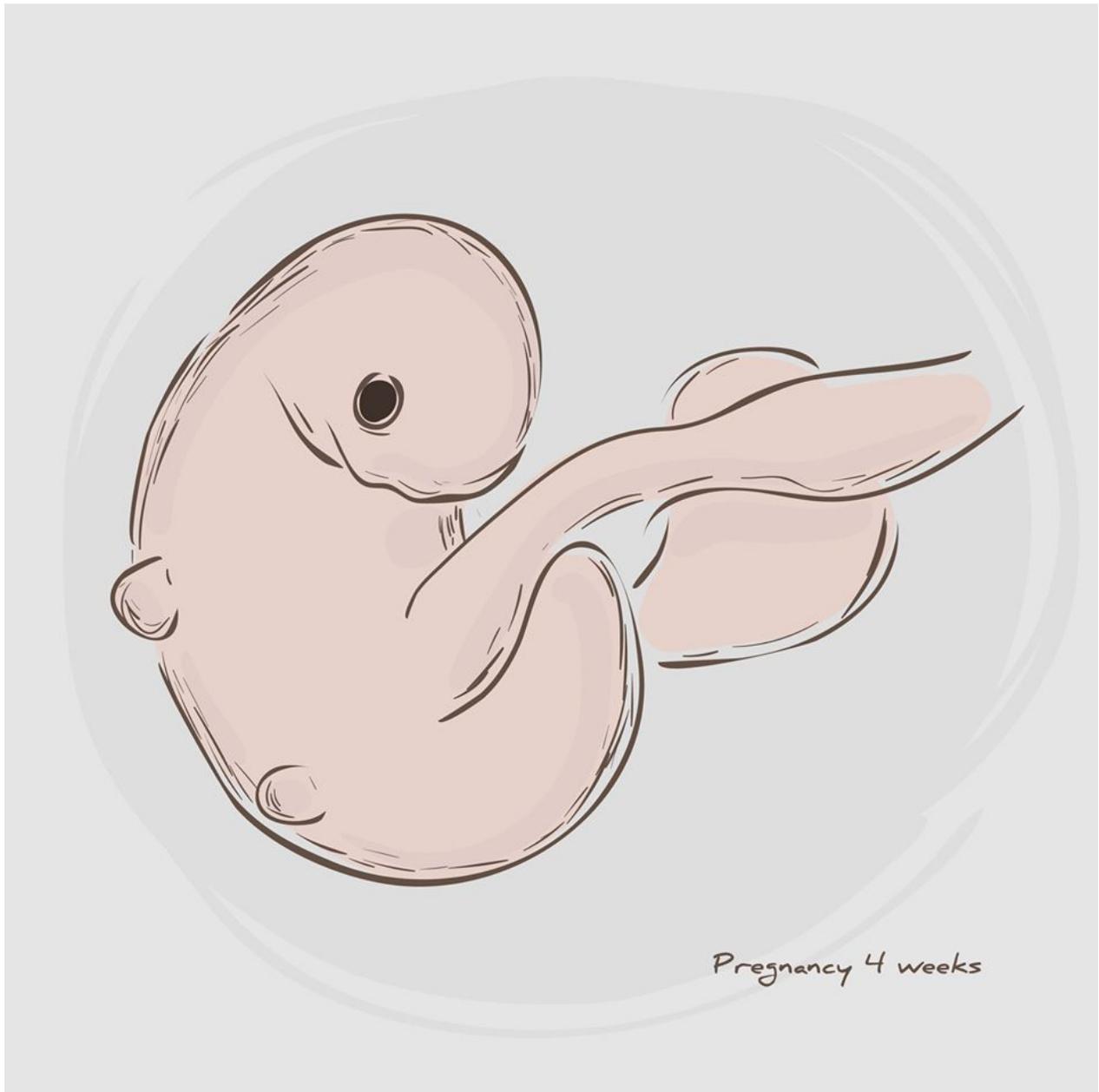
คลิก

คุณแม่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้บ่อยมากค่ะ สิ่งสำคัญที่สุดคือให้เริ่มทานกรดโฟลิคทันทีที่คุณแม่ทราบว่าตั้งครรภ์ เพราะเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงภาวะหลอดประสาทไม่ปิดของทารกค่ะ การเริ่มทานตอนนี้ก็ยังไม่สายและมีประโยชน์อย่างมาก แนะนำให้รีบไปฝากครรภ์เพื่อที่คุณหมอจะได้ส่งวิตามินที่จำเป็นและให้คำแนะนำที่ถูกต้องนะคะ

พัฒนาการการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 1- 4

เมื่อตั้งครรภ์ คุณแม่จะรับรู้ได้ 2 ทางหลักๆ คือตรวจปัสสาวะหรือตรวจเลือดแล้วพบว่าระดับฮอร์โมนการตั้งครรภ์ หรือ beta-hCG สูง และอีกทางคือ มีอาการเริ่มแรกของการตั้งครรภ์อ่อนๆ ได้แก่

- ประจำเดือนไม่มา
- เจ็บเต้านมมาก บางท่านเจ็บจนจับตะเต้านมหรือสัมผัสหัวนมไม่ได้เลย
- ท้องอืด อาหารไม่ย่อย รู้สึกมีลมจุกเต็มท้อง
- ปัสสาวะบ่อยมาก ๆ



พัฒนาการลูก

หลังปฏิสนธิ ตัวอ่อนที่แข็งแรงก็จะฝังตัวที่เยื่อโพรงมดลูก และเมื่อการฝังตัวสมบูรณ์ ปลายสัปดาห์ที่ 4 จะเกิดถุงการตั้งครรภ์ ซึ่งตรวจพบจากอัลตราซาวด์ แต่ขนาดมดลูกจะโตขึ้นเพียงเล็กน้อย และยังคงคลำไม่ได้ทางหน้าท้องจากการตรวจร่างกาย

Tips

- เนื่องจากอายุครรภ์ยังอ่อน ทันทีที่ทราบว่าตั้งครรภ์ควรไปพบสูติแพทย์เพื่อตรวจอัลตราซาวด์ เพื่อแยกความผิดปกติ เช่น การตั้งครรภ์นอกมดลูก จะได้ทราบความเสี่ยง และอาการที่ต้องเฝ้าระวัง
- คุณแม่ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแล เรื่องการปรับยาที่ท่านอยู่ให้เหมาะสมและ

ปลอดภัยต่อลูกในครรภ์ และประเมินความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์

- คุณแม่ที่เตรียมการก่อนตั้งครรภ์ มักได้รับประทานโฟเลตมาก่อนล่วงหน้า เพราะพบว่ามีส่วนช่วยลดความพิการภาวะหลอดประสาทไม่ปิดแต่กำเนิดได้ แต่หากคุณแม่ไม่ได้เตรียมตัวไว้ ก็ไม่เป็นไรค่ะ เริ่มรับประทานโฟเลต และอาหารที่มีโฟเลต เช่น ผลไม้ ผักใบเขียว ไข่แดง ตับ นม เป็นต้น
- งดอาหารที่มีความเสี่ยง เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของดิบ งดบุหรี่ หรือเลี้ยงสถานที่ที่มีควัน บุหรี่ และก่อนทานยาควรปรึกษาแพทย์ค่ะ

อ้างอิง

บทความโดยแพทย์หญิง ธิศรา วีรสรัมย์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน สูตินรีเวช เวชศาสตร์ครอบครัว
และเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท 1

แชร์ตอนนี้