คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 6 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ยังอยู่ในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก สัปดาห์นี้คุณแม่จะยังมีอาการแพ้ท้อง ปวดปัสสาวะเข้าห้องน้ำบ่อย หากคุณแม่สำรวจร่างกายตัวเองจะพบว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการขยายใหญ่ รู้สึกคัดเต้านม และในสัปดาห์นี้ตัวอ่อนในครรภ์จะมีขนาดตัวอยู่ที่ประมาณ 0.5 เซนติเมตร และหากมีการอัลตราซาวนด์จะเห็นการเต้นของหัวใจทารกในครรภ์

หนูยังไม่รู้สึก "แพ้ท้อง" เลยค่ะ ทั้งที่ท้องได้ 6 สัปดาห์แล้ว แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

ไม่ผิดปกติเลยค่ะ และถือว่าคุณแม่โชคดีมาก! อาการแพ้ท้องไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับคุณแม่ทุกคนค่ะ คุณแม่ประมาณ 20-30% อาจจะไม่มีอาการแพ้ท้องเลย หรือมีน้อยมากจนแทบไม่รู้สึก การไม่มีอาการแพ้ท้องไม่ได้หมายความว่าการตั้งครรภ์ผิดปกติแต่อย่างใด ตราบใดที่คุณหมอตรวจแล้วพบว่าลูกน้อยเจริญเติบโตดี ก็สบายใจได้เลยค่ะ

ทำไมช่วงนี้หนูถึงรู้สึก "เจ็บคัดเต้านม" มากเลยคะ? แค่เดินก็เจ็บแล้ว มีวิธีบรรเทาบ้างไหมคะ?

คลิก

เป็นอาการที่พบบ่อยและเป็นสัญญาณแรกๆ ของการตั้งครรภ์เลยค่ะ เกิดจากการที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนพุ่งสูงขึ้น ทำให้เต้านมขยายตัวและมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมสร้างน้ำนมค่ะ วิธีช่วยบรรเทา คือ:
เปลี่ยนเสื้อชั้นใน: สำคัญที่สุดเลยค่ะ! ให้เปลี่ยนมาใช้ "บราสำหรับคนท้อง" หรือ "สปอร์ตบรา" ที่ไม่มีโครงเหล็ก, มีเนื้อผ้านุ่ม, และสามารถรองรับเต้านมได้ดี จะช่วยลดการกระเทือนและความเจ็บปวดลงได้มาก
หลีกเลี่ยงการกระตุ้น: พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือเสียดสีบริเวณหัวนมโดยไม่จำเป็น
ประคบเย็น: หากรู้สึกปวดระบมมาก การใช้เจลแพ็คเย็น (ห่อด้วยผ้าสะอาด) ประคบเบาๆ จะช่วยลดอาการปวดได้ค่ะ

หนูควรจะไป "ฝากครรภ์" ครั้งแรกได้ตอนไหนคะ? 6 สัปดาห์นี่เร็วไปไหม?

คลิก

ไม่เร็วเกินไปเลยค่ะ และเป็นช่วงเวลาที่ดีมาก! การฝากครรภ์ครั้งแรกในช่วง 6-8 สัปดาห์ถือว่าเหมาะสมอย่างยิ่งค่ะ เพราะ:

ยืนยันการตั้งครรภ์: คุณหมอจะสามารถทำการอัลตราซาวด์ทางช่องคลอดเพื่อยืนยันว่าการตั้งครรภ์อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องในโพรงมดลูก (ไม่ใช่การตั้งครรภ์นอกมดลูก)
เห็นการเต้นของหัวใจ: ในช่วง 6 สัปดาห์นี้ ส่วนใหญ่จะสามารถเห็นการเต้นของหัวใจของตัวอ่อนได้แล้ว ซึ่งเป็นสัญญาณที่ยืนยันว่าลูกน้อยมีชีวิตและกำลังเจริญเติบโต
รับวิตามินที่จำเป็น: คุณหมอจะสั่งจ่ายวิตามินที่สำคัญที่สุดคือ "กรดโฟลิก" ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อยค่ะ

สรุป

- อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ ทารก(ตัวอ่อน)ในครรภ์ จะมีขนาดอยู่ที่ประมาณ 0.5 เซนติเมตร ซึ่งเทียบได้กับขนาดของเมล็ดทับทิม
- อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น เนื่องจากหัวใจต้องสูบฉีดเม็ดเลือดแดงเพื่อนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้นจากเดิมมากถึง 50 เปอร์เซ็นต์
- อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น ธาตุเหล็กจะช่วยเพิ่มการสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย ช่วยนำออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ ตรงบริเวณหลังของทารกในครรภ์จะเริ่มปรากฏขึ้นเป็นร่องยาว ซึ่งจะพัฒนาไปเป็นสมองและระบบประสาท

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตกขาวที่ผิดปกติของคุณแม่ท้อง 6 สัปดาห์
- อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ อาการคนท้องที่พบได้ทั่วไป
- อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 6 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 6 สัปดาห์

เมื่ออายุครรภ์ 6 สัปดาห์คุณแม่จะรู้สึกเพลีย เหนื่อยง่าย เป็นเพราะว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกายคุณแม่ขณะตั้งครรภ์มีการทำงานที่หนักมากขึ้น โดยเฉพาะหัวใจที่ต้องสูบฉีดเม็ดเลือดแดง เพื่อนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมากขึ้นจากเดิมถึงราว 50 เปอร์เซ็นต์ จึงทำให้คุณแม่มีอาการเหนื่อยเพิ่มขึ้นจากปกติ สำหรับอาการเหนื่อยของคุณแม่ท้อง 6 สัปดาห์ สามารถดูแลให้ร่างกายผ่อนคลายรู้สึกสดชื่นขึ้นได้ ดังนี้

1. **การนอน** ในระหว่างวันคุณแม่อาจนอนหลับพักงีบสักครึ่งถึง 2 ชั่วโมง และการนอนกลางคืนควรเข้านอนแต่หัวค่ำ ไม่นอนดึก
2. **การออกกำลังกาย** การผ่อนคลายร่างกายด้วยการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดินช้าๆ ช่วงเช้าเพื่อเป็นการยืดเส้นยืดสายให้กับร่างกายจะช่วยทำให้คุณแม่รู้สึกสดชื่นขึ้น
3. **การรับประทานอาหาร นอกเหนือไปจากอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่แล้ว คุณแม่ควรเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก** เนื่องจากธาตุเหล็กในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมจะช่วยเพิ่มการสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย ช่วยนำออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย แหล่งอาหารที่มี

ธาตุเหล็ก เช่น เนื้อไก่ ตับหมู ผักใบเขียวเข้ม และถั่วหลากหลายๆ ชนิด

ตกขาวที่ผิดปกติของคุณแม่ท้อง 6 สัปดาห์

การมีตกขาวขณะตั้งครรภ์สามารถเกิดขึ้นได้ เนื่องจากฮอร์โมนการตั้งครรภ์ไปกระตุ้นให้มีการสร้างมูกเพิ่มมากขึ้นในช่องคลอด คุณแม่ตั้งครรภ์ควรสังเกตการมีตกขาว หากพบว่ามีตกขาวที่ผิดปกติ ควรไปพบแพทย์ทันที

ตกขาวปกติ

- มีสีขาวขุ่น
- ไม่มีกลิ่น

ตกขาวผิดปกติ

- ตกขาวออกมามากจนผิดปกติ
- มีอาการคัน
- มีกลิ่นที่แปลกไปจากเดิม
- มีตกขาวลักษณะสีเขียว สีเหลือง

การมีตกขาวผิดปกติขณะตั้งครรภ์ บ่อยครั้งเป็นเพราะบริเวณช่องคลอดเกิดการเปลี่ยนแปลงทำให้สภาพภายในช่องคลอดมีสภาพที่ง่ายต่อการติดเชื้อ จึงส่งผลทำให้เกิดการอักเสบขึ้นในช่องคลอด สาเหตุที่พบบ่อยมากมาจาก

- ติดเชื้อรา
- ติดเชื้อพยาธิในช่องคลอด
- ติดเชื้อแบคทีเรีย

อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ อาการคนท้องที่พบได้ทั่วไป

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ 6 สัปดาห์ อาการปกติที่พบได้บ่อย ได้แก่

- ปัสสาวะบ่อย
- บริเวณเต้านมทั้งสองข้างมีการขยายใหญ่ขึ้น และมีอาการเจ็บคัดตึง

- อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ หงุดหงิดง่าย
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- คลื่นไส้พะอืดพะอม อาเจียน

อายุครรภ์ 6 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ช่วงท้อง 6 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกได้ว่าการสวมใส่เสื้อผ้าจะเริ่มคับขึ้นตรงบริเวณหน้าท้อง เพื่อความสบายตัวไม่รู้สึกอึดอัด คุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนมาเป็นชุดเสื้อผ้าที่มีขนาดใหญ่ขึ้นได้บ้างแล้ว และในช่วงอายุครรภ์ สัปดาห์ที่อยู่ในเดือนที่สองของการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ในคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้องอาจยังรับประทานอาหารได้ในปริมาณที่ไม่มาก

แต่หากคุณแม่ไม่ได้มีอาการแพ้ท้องและรับประทานอาหารได้ปกติ แนะนำว่าเพื่อให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักตามเกณฑ์ มีพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกายและระบบประสาทสมองการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ คุณแม่ควรรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และเน้นเพิ่มอาหารในกลุ่มโปรตีนมากขึ้น ส่วนคาร์โบไฮเดรตและไขมันควรรับประทานในปริมาณที่พอดี

คุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสแรก ร่างกายต้องการพลังงานประมาณ 2,050 กิโลแคลอรีต่อวันเท่านั้น การได้รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้คุณแม่มีเกณฑ์น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้ด้วย

ท้อง 6 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 6 สัปดาห์มีขนาดเล็ก เปรียบเสมือนเมล็ดทับทิม หรือประมาณ 0.5 เซนติเมตร ในช่วงนี้ทารกในครรภ์ยังเป็นตัวอ่อนอยู่ หากมีการอัลตราซาวนด์โดยแพทย์ ก็จะสามารถมองเห็นการเต้นของหัวใจทารกได้

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 6 สัปดาห์

- บริเวณกลางหลังเริ่มมีร่องยาวปรากฏขึ้น ซึ่งจะพัฒนาต่อไปเป็นสมองและระบบประสาท
- เริ่มมีการพัฒนาการขึ้นของแขน ขา และดวงตา

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 6 สัปดาห์

เพื่อให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดีขณะตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ ต้องเริ่มจากการดูแลใจและร่างกายที่ดีของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์เป็นสำคัญ

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม

- รับประทานอาหารที่มีโฟเลต เช่น ผักใบเขียว บรอกโคลี ถั่วแดง มะละกอ ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น
- กรดไขมันโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลากะพง เป็นต้น โอเมก้า 3 ช่วยให้ทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตดี
- ไอโอดีน เช่น ปลาหมึก กุ้ง เป็นต้น การรับประทานอาหารที่มีไอโอดีน มีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการสมองของทารก

2. ฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนขณะตั้งครรภ์จะได้รับการแนะนำจากแพทย์ เพื่อสร้างภูมิคุ้มให้คุณแม่และทารกในครรภ์ ได้แก่ วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

คุณแม่ท้องสามารถออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกายได้ ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่ที่แพทย์ในการแนะนำการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมให้กับคุณแม่แต่ละท่าน

เพื่อให้คุณแม่มีครรภ์คุณภาพตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน หากในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่พบความผิดปกติมีอาการต่างๆ เช่น มีเลือดซึมออกจากช่องคลอด, ปวดศีรษะมาก, หรือมีอาการแพ้ท้องรุนแรงไม่สามารถรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำได้เลย ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 8 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. ไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ < 14 สัปดาห์), โรงพยาบาล BNH
2. เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียขณะตั้งครรภ์...ควรทำอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
3. ประโยชน์ของธาตุเหล็ก อาหารเสริมธาตุเหล็กมีอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลMedPark
4. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
5. ตกขาวคราวตั้งครรภ์, คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
6. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์ไตรมาส 1 ของการตั้งครรภ์ 1-3 เดือน, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
7. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 6 ของการตั้งครรภ์, helloคุณหมอ
8. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไหร่ ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
9. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้