

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

อายุครรภ์ 7 สัปดาห์อยู่ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ สัปดาห์นี้คุณแม่อาจมีอาการปวดตรงบริเวณท้องน้อยเบา ๆ สาเหตุมาจากมดลูกมีการบีบตัวเป็นระยะ ทั้งนี้หากมีเลือดซึมออกมาจากช่องคลอด คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที รวมถึงการรับประทานอาหาร หรือยาบำรุงต่าง ๆ ควรอยู่ในคำแนะนำจากแพทย์อย่างใกล้ชิด เนื่องจากทารกในครรภ์มีพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายและมีการสร้างอวัยวะสำคัญ ๆ หากไม่ระมัดระวังอาจเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์เกิดความพิการได้

ถ้าหนูท้อง 7 สัปดาห์แล้วไปอัลตราซาวด์ จะได้ยิน "เสียงหัวใจ" ของลูกเลยไหมคะ?

คลิก

ได้ยินแน่นอนค่ะ! และนี่คือช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นที่สุดครั้งหนึ่งของการตั้งครรภ์เลยล่ะ ในการอัลตราซาวด์ทางช่องคลอด (ซึ่งมักจะใช้ในช่วงอายุครรภ์น้อยๆ เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน) คุณหมอจะสามารถมองเห็น "การเต้นของหัวใจที่กระพริบเป็นจังหวะ" ของลูกน้อยบนหน้าจอได้ และจะสามารถเปิดเสียงให้คุณแม่ได้ฟังเสียง "ตุบ ตุบ ตุบ" ที่ชัดเจน ซึ่งเป็นสัญญาณที่ยืนยันว่าการตั้งครรภ์ดำเนินไปอย่างปกติและลูกน้อยมีชีวิตที่แข็งแรงค่ะ

ปวดท้องหน่วงๆ กับมีเลือดออกนิดหน่อยตอนท้อง 7 สัปดาห์อันตรายไหมคะ?

คลิก

เป็นอาการที่ต้องสังเกตอย่างใกล้ชิดเลยล่ะ! อาการปวดหน่วงๆ เล็กน้อยอาจเกิดจากการที่มดลูกกำลังขยายตัว หรืออาจเป็นเลือดล้างหน้าเด็กจากการฝังตัวของตัวอ่อน ซึ่งไม่เป็นอันตรายค่ะ แต่ถ้าคุณแม่มีอาการปวดท้องรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ หรือมีเลือดออกปริมาณมากขึ้น อาจเป็นสัญญาณของภาวะแท้งคุกคามหรือท้องนอกมดลูกได้ค่ะ ดังนั้นหากมีเลือดออกทางช่องคลอด ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ควรรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีเพื่อตรวจให้แน่ใจนะคะ

ทำไมช่วงนี้หนูถึงรู้สึก "เหม็น" ไปซะทุกอย่างเลยคะ โดยเฉพาะกลิ่นอาหารที่เคยชอบ?

คลิก

อาการนี้เป็นผลโดยตรงจาก "ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)" ที่พุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วคะ ฮอร์โมนตัวนี้จะไปทำให้ประสาทการรับกลิ่นของคุณแม่ "ไวขึ้น" กว่าปกติหลายเท่า ทำให้กลิ่นอ่อนๆ ที่เคยชินกลายเป็นกลิ่นที่เหม็นฉุนจนทนไม่ไหวได้ ซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกป้องกันตัวตามธรรมชาติเพื่อให้คุณแม่หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจไม่สะอาดและเป็นอันตรายต่อลูกน้อยคะ อาการนี้มักจะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ค่ะ

สรุป

- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ มีการเต้นของหัวใจ และจังหวะการเต้นหัวใจจะอยู่ที่ 100-140 ครั้งต่อนาที
- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ อาจจะมีอาการท้องผูก เต้านมทั้งสองข้างมีขนาดใหญ่ขึ้น และรู้สึกได้ถึงความคัดตึง
- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ทารกในครรภ์มีขนาดเทียบได้เท่ากับผลบลูเบอร์รี่ ขนาดตัวของทารกจะอยู่ที่ประมาณ 2.5 เซนติเมตร และหนักอยู่ที่ 9-10 กรัม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตั้งครรภ์ 7 สัปดาห์ ควรเฝ้าระวังเรื่องใดบ้าง
- อาการคนท้อง 7 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- คำแนะนำสำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เมื่อมีอาการแพ้ท้อง
- ท้อง 7 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์

ในอายุครรภ์ 7 สัปดาห์แพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่จะมีการอัลตราซาวนด์เพื่อดูพัฒนาการต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ ซึ่งหนึ่งในพัฒนาการที่น่ายินดีก็คือ อาจได้ยินเสียงเต้นของหัวใจทารก สำหรับอัตราการเต้นจังหวะหัวใจของทารกในครรภ์จะวัดได้อยู่ที่ประมาณ 100-140 ครั้งต่อนาที

ตั้งครรภ์ 7 สัปดาห์ ควรเฝ้าระวังเรื่องใดบ้าง

ภาวะอาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ที่คุณแม่จำเป็นต้องอยู่ในการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด

1. ภาวะตั้งครรภ์นอกมดลูก (Ectopic Pregnancy)

เป็นภาวะที่ตัวอ่อนฝังตัวนอกโพรงมดลูก อาการเตือนคือคุณแม่จะรู้สึกปวดตรงบริเวณท้องน้อยไปจนถึงทวารหนัก และช่องคลอดมีเลือดซึมออกมาผิดปกติ

2. ภาวะแท้งคุกคาม (Threatened Abortion)

การที่มีเลือดออกจากช่องคลอดกะปริบกะปรอยหลายวันถึงหลายสัปดาห์ มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแท้งคุกคามอาการเตือนที่คุณแม่สามารถสังเกตได้ คือปวดบริเวณท้องน้อย ลักษณะการปวดเหมือนปวดการมีรอบเดือน ปวดร้าวไปจนถึงหลัง มีเลือดสีแดงสด หรือมูกปนเลือดออกจากช่องคลอด

3. การเอกซเรย์ขณะตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์หากมีปัญหาสุขภาพและได้รับการวินิจฉัยให้มีการเอกซเรย์ แนะนำให้แจ้งแพทย์เจ้าของไข้ และเจ้าหน้าที่เอกซเรย์ก่อนทุกครั้ง โดยเฉพาะในอายุครรภ์เริ่มต้น เนื่องจากเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์กำลังพัฒนาร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ

4. ความดันโลหิตสูง (Hypertension in Pregnancy)

ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดครรภ์เป็นพิษขึ้นได้ การวัดความดันในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่บ่งบอกว่าคุณแม่มีความดันโลหิตสูง ได้แก่ การแสดงค่าความดันโลหิตตัวเลขด้านบนมากกว่าหรือเท่ากับ 140 mmHg มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตตัวเลขด้านล่างมากกว่าหรือเท่ากับ 90 mmHg มิลลิเมตรปรอท อาการเตือนที่คุณแม่สามารถสังเกตได้ คือจุกแน่นตรงลิ้นปี่ มีอาการสายตาวัวมัว ปวดศีรษะ เป็นต้น

อาการคนท้อง 7 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

อาการปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างอายุครรภ์ 7 สัปดาห์ มีดังนี้

- มีอาการท้องผูก ขับถ่ายได้ยากขึ้น
- มีอาการท้องอืด
- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- มีอาการเจ็บคัดตึงเต้านมทั้งสองข้าง



คำแนะนำสำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์ เมื่อมีอาการแพ้ท้อง

1. ลดปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อลง แต่เพิ่มเป็นรับประทานบ่อย ๆ
2. เลี่ยงเมนูอาหารที่มีกลิ่นฉุนแรง ปรับเปลี่ยนมาเป็นเมนู หรือวัตถุดิบประกอบอาหารที่กลิ่นไม่แรง เช่น ขนมปัง ข้าวโพด เป็นต้น
3. หากดื่มน้ำเปล่าได้ไม่มาก อาจเพิ่มการจิบน้ำขิงอุ่น ๆ ระหว่างวัน
4. แพ้ท้องจะทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย แนะนำให้นอนหลับพักผ่อนให้มากขึ้นกว่าปกติ
5. ปรับสมดุลภายในร่างกายด้วยการนั่งสมาธิทุกวัน จะเป็นช่วงเช้า หรือก่อนเข้านอนกลางคืน
6. เดินออกกำลังกายเบา ๆ สามารถช่วยให้ดีขึ้นจากอาการแพ้ท้อง และช่วยให้สบายท้องจากอาการจุกแน่นท้อง

ท้อง 7 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ขนาดครรภ์ในอายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ยังไม่ใหญ่ขึ้นมาก ในคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้อง น้ำหนักอาจไม่เพิ่มขึ้น เนื่องจากรับประทานอาหารได้น้อย หรือรับประทานไม่ได้เลย แต่หากคุณแม่ที่ไม่มีอาการแพ้ท้อง น้ำหนักจะเริ่มเพิ่มขึ้นแต่ไม่เกิน 2 กิโลกรัม คุณแม่รู้สึกได้ว่าเสื้อผ้าที่ใส่อยู่เริ่มคับ

อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 7 สัปดาห์มีขนาดเล็ก เปรียบเสมือนผลบลูเบอร์รี่ขนาดเล็ก หรือประมาณ 2.5 เซนติเมตร และมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 9-10 กรัม

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 7 สัปดาห์

- หัวมีขนาดโตขึ้น
- หัวใจเต้นชัดเจนขึ้น
- เริ่มมีตุ่มแขน ขาเล็ก ๆ ขึ้นมา

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 7 สัปดาห์

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพิ่มอาหารในกลุ่มโปรตีน และมีธาตุเหล็กมากขึ้น เพื่อช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ เซลล์สมอง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และเม็ดเลือดแดงให้กับทารกในครรภ์
2. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินช้า ๆ โยคะสำหรับคนท้อง หรือการว่ายน้ำ เดินในน้ำ ฯลฯ
4. การมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้มีข้อห้ามหากไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ แต่อาจยกเว้นในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เคยมีประวัติการแท้ง มีภาวะรกเกาะต่ำ และตั้งครรภ์แฝด เป็นต้น
5. ควรฝากครรภ์ในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ไตรมาสแรก

ในช่วงอายุครรภ์เดือนที่สอง ร่างกายของคุณแม่จำเป็นต้องได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ ซึ่งพลังงานที่ควรได้รับต่อวันจะอยู่ที่ประมาณ 2,000–2,300 กิโลแคลอรี แนะนำให้คุณแม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้ดี ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หมู ไก่ เนื้อวัว นมจืดพร่องมันเนย ผักทุกชนิด และผลไม้ เป็นต้น

การดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์พร้อมของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ จะช่วยให้ร่างกายมีการสร้างน้ำนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะทารกจะคลอดธรรมชาติหรือมีความจำเป็นต้องผ่าคลอดหากได้กินนมแม่เร็วจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมพัฒนาการสมองการเรียนรู้ และมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี เพราะในนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น โปรตีน ดีเอชเอ แคลเซียม และยังมีสฟิงโกไมอีลินที่เป็นสารอาหารเพื่อการพัฒนาสมอง รวมถึงมีจุลินทรีย์สุขภาพหลากหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (B.Lactis) ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงให้กับทารกได้ตั้งแต่แรกเกิด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 12 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
2. สังเกตอาการคุณแม่ท้อง 2 เดือน และการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์, POBPAD
3. คุณแม่ควรระวัง การตั้งครรภ์นอกมดลูก, โรงพยาบาลพญาไท
4. เลือดออกขณะตั้งครรภ์อาจแท้งคุกคาม, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. 10 สิ่ง ที่คนตั้งครรภ์ ต้องห้ามทำ, โรงพยาบาลบางโพ
6. ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Hypertension in Pregnancy), สติลันนามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. 3 เทคนิค “ลดอาการแพ้ท้อง”, โรงพยาบาลเปาโล
9. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
10. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
11. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, helloคุณหมอ
12. ท้องโตรูมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
13. คุณแม่ตั้งครรภ์ คมนำหนักอย่างไรให้พอดี, โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ
14. มีเพศสัมพันธ์ช่วงตั้งครรภ์ได้ไหม, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มีนาคม 2567

แชร์ตอนนี้