

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 8 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ หรือการตั้งครรภ์ 2 เดือน ซึ่งถือเป็นไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ช่วงนี้รูปร่างภายนอกของคุณแม่อาจจะยังไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้อง รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ จึงทำให้น้ำหนักขึ้นได้ไม่มาก ในช่วงอายุครรภ์นี้ ทารกในครรภ์จะมีพัฒนาการของอวัยวะสำคัญมากขึ้น อาทิ แขน ขา ตา และระบบประสาท สามารถตรวจการเต้นของหัวใจได้เป็นจังหวะมากขึ้น ซึ่งคุณแม่ต้องระมัดระวังการติดเชื้อไวรัสต่าง ๆ หรือการรับประทานยาเท่าที่คุณหมอสั่งเท่านั้น รวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์เกิดความพิการได้

## หนูท้อง 8 สัปดาห์แล้ว แต่ "ไม่มีอาการแพ้ท้อง" เลยค่ะ ไม่คลื่นไส้ ไม่อาเจียน แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

ไม่ผิดปกติเลยคะ และถือว่าคุณแม่โชคดีมาก! อาการแพ้ท้องไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับคุณแม่ทุกคนคะ คุณแม่ประมาณ 20-30% อาจจะไม่มีอาการแพ้ท้องเลย หรือมีน้อยมากจนแทบไม่รู้สึกรู้หาย การไม่มีอาการแพ้ท้องไม่ได้หมายความว่า การตั้งครรภ์ผิดปกติแต่อย่างใด トラบใจที่คุณหมอมองตรวจแล้วพบว่าลูกน้อยเจริญเติบโตดีและได้ยินเสียงหัวใจเต้นชัดเจน ก็สบายใจได้เลยคะ

## หนูมี "เลือดออกกะปริบกะปรอย" สีน้ำตาลจางๆ ค่ะ แบบนี้คือเลือดล้างหน้าเด็ก หรือเป็นสัญญาณอันตรายคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่สร้างความกังวลใจให้คุณแม่มากที่สุดในช่วงนี้คะ การมีเลือดออกเล็กน้อยในช่วงไตรมาสแรกสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ:  
อาจเป็นเลือดจากการฝังตัวของตัวอ่อน (Implantation Bleeding): ซึ่งไม่เป็นอันตราย อาจเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก: ซึ่งจะมีความเปราะบางและเลือดออกได้ง่ายขึ้น แต่... ก็อาจเป็นสัญญาณของภาวะแท้งคุกคามได้เช่นกัน วิธีแยกเบื้องต้น คือ หากเป็นเลือดปริมาณน้อยๆ, สีน้ำตาลหรือชมพูจางๆ, และไม่มีอาการปวดท้องรุนแรงร่วมด้วย ก็อาจจะไม่น่ากังวล แต่ทางที่ดีที่สุดคือ "ควรโทรปรึกษาหรือไปพบแพทย์เสมอ" เมื่อมีเลือดออกทางช่องคลอด เพื่อให้คุณหมอได้ตรวจประเมินและสร้างความมั่นใจให้คุณแม่คะ

# ทำไมช่วงนี้หนูถึงรู้สึก "เหนื่อยง่ายและอยากนอนตลอดเวลา" เลยคะ? ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ทำอะไรหนักเลย

คลิก

อาการนี้เป็นผลโดยตรงจาก "ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone)" ที่พุ่งสูงขึ้นอย่างมหาศาลในช่วงไตรมาสแรกค่ะ ฮอร์โมนตัวนี้มีฤทธิ์คล้ายๆ ยานอนหลับอ่อนๆ ทำให้คุณแม่รู้สึกง่วงและอ่อนเพลียได้ตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ ร่างกายของคุณแม่กำลังทำงานอย่างหนักตลอด 24 ชั่วโมงเพื่อสร้างอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ให้กับลูกน้อยและสร้างรก ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้พลังงานสูงมากค่ะ ดังนั้น การรู้สึกเหนื่อยง่ายจึงเป็นเรื่องปกติมากค่ะ ให้คุณแม่พยายามหาเวลาจับพักผ่อนระหว่างวันเท่าที่จะทำได้นะคะ

## สรุป

- คุณแม่อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ หรือ 2 เดือน ถือเป็นการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก คุณแม่บางท่านอาจจะมีอาการแพ้ท้องเนื่องจากฮอร์โมน hCG ที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย จึงทำให้น้ำหนักของคุณแม่ไม่เพิ่มขึ้นมากนัก
- ลูกน้อยในครรภ์สัปดาห์นี้ จะมีการพัฒนาอวัยวะแขนและขา รวมถึงระบบประสาท ดวงตา และหัวใจเด่นเป็นจิ้งหะ แต่ด้วยขนาดที่ยังเล็กมาก คุณแม่อาจจะยังไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของลูกน้อยในครรภ์
- คุณแม่ควรดูแลตนเองด้วยการรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย เน้นสารอาหารให้ครบถ้วน โดยเฉพาะ โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และโฟเลต เพื่อช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อ พัฒนาการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ รวมถึงการออกกำลังกายเบา ๆ และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการคนท้อง 8 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 8 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 8 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- ระบบและอวัยวะของทารก อายุครรภ์ 8 สัปดาห์
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 8 สัปดาห์

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรก จะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ เพราะเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) ที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งทำให้มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย และอาจมีอาการปวดท้องน้อย คัดเต้านม และมีตกขาวได้ รวมถึงอาการคลื่นไส้ และไวต่อกลิ่นต่าง ๆ มากขึ้น จึงทำให้คุณแม่บางคนรับประทานอาหารได้น้อยลง หรือรู้สึกหิวสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งถือว่าเป็นอาการแพ้ท้อง

# อาการคนท้อง 8 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

- **ความชอบอาหารเปลี่ยนไป** เนื่องจากคุณแม่จะมีความไวต่อกลิ่นต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น เพราะอาจเหม็นกลิ่นของส่วนประกอบบางอย่างในอาหารเมนูนั้น ๆ
- **ปัสสาวะบ่อยขึ้น** พอเริ่มตั้งครรภ์ ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของขนาดมดลูก รวมถึงทำให้อาจไปกระตุ้นการทำงานของระบบไตและเพิ่มระดับน้ำในร่างกายมากขึ้น
- **รู้สึกคลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ** เกิดขึ้นได้จากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่สูงขึ้นขณะตั้งครรภ์ อาจส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ พะอืดพะอมได้
- **ท้องผูก** การทำงานของลำไส้เคลื่อนไหวลดลง ซึ่งอาจเกิดจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่สูงขึ้น ส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องผูกได้
- **ท้องอืด** เกิดได้จากอาหารไม่ย่อยหรือย่อยช้าลง ทำให้เกิดลมหรือแก๊สที่ระบบทางเดินอาหารเนื่องจากการทำงานของลำไส้ที่ช้าลง
- **มีเลือดออกทางช่องคลอด** อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงการตั้งครรภ์ 1-3 เดือนแรก ซึ่งคุณแม่ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ลดการเดินทางหรือยืนนาน ๆ หากมีเลือดออกกระปริบกระปรอยเป็นเวลานานหลายวันหรือเป็นสัปดาห์ หรือมีเลือดออกปริมาณมาก ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

## ท้อง 8 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ในสัปดาห์ที่ 8 นี้ คุณแม่อาจจะรู้สึกว่าเสื้อผ้าที่สวมใส่เริ่มคับมากขึ้น ขนาดหน้าอกขยายใหญ่มากขึ้น และอาจรู้สึกคัดตึง ช่วงขาใหญ่ขึ้น แต่กรู๊นของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอาการแพ้ท้อง ยังคงอยู่น่าหนักอาจจะยังขึ้นไม่มากนัก และในบางครั้งคุณแม่อาจจะรู้สึกปวดท้องน้อยได้ ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของมดลูก

## ท้อง 8 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ขนาดของลูกในครรภ์อายุ 8 สัปดาห์ อาจมีขนาดประมาณเมล็ดกาแฟ ลูกน้อยจะเริ่มเคลื่อนไหวมากขึ้น แต่ด้วยขนาดที่ยังเล็ก คุณแม่จึงยังไม่สามารถรับรู้การเคลื่อนไหวได้มากนัก

## พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 8 สัปดาห์

- มีพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ อาทิ ระบบทางเดินอาหาร สมออง เปลือกตา หู จมูก และริมฝีปาก
- นิ้วมือและนิ้วเท้ายังคงติดกัน



## ระบบและอวัยวะของทารก อายุครรภ์ 8 สัปดาห์

ลูกน้อยในครรภ์อายุ 8 สัปดาห์ จะมีขนาดความยาวประมาณ 4-25 มิลลิเมตร เด็กมีรูปร่างโค้งงอ โดยมีการพัฒนาอวัยวะแขนและขา รวมถึงระบบประสาท สายตา และหัวใจเด่นเป็นจิ้งหะ ซึ่งด้วยขนาดที่ยังเล็กมาก เลยทำให้รูปร่างของคุณแม่ในช่วงนี้ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก เมื่อเด็กอายุครบ 8 สัปดาห์เต็ม จะมีอวัยวะที่พัฒนาขึ้น อาทิ สมอง ระบบทางเดินอาหาร หัวใจซึ่งสามารถตรวจเสียงหัวใจได้จากการอัลตราซาวด์ รวมถึงนิ้ว มือ หู และอวัยวะเพศ ซึ่งเรียกตัวอ่อนในระยะนี้ว่า

## การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 8 สัปดาห์

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย โดยเน้นสารอาหาร โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และโฟเลต เพื่อช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อ พัฒนาการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ โดยมีอาหารที่แนะนำให้คุณแม่รับประทาน อาทิ ไข่วันละ 1 ฟอง นมวัวหรือนมถั่ว วันละ 1-2 แก้ว ตับ งาดำ ลูกพรุน และผักใบเขียว เป็นต้น

คุณแม่อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ ควรรับประทานอาหารที่ดีเพื่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ เสริมสร้างการเจริญเติบโต รวมถึงการสร้างอวัยวะสำคัญต่าง ๆ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมถึงการรับประทานยาต่าง ๆ ต้องอยู่ในการดูแลของคุณหมอเท่านั้น เพราะอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการที่ล่าช้า เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด โดยคุณแม่สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยการเดิน หรือเล่นโยคะ แต่หลีกเลี่ยงกิจกรรมหนักที่เสี่ยงต่าง ๆ รวมถึงพักผ่อนให้เพียงพอด้วย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 13 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

### อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. ท้อง 8 สัปดาห์ คุณแม่และทารกในครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร, Helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้