อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 8 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

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 เพราะอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ เกิดความพิการได้

สรุป

- คุณแม่อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ หรือ 2 เดือน ถือเป็นการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก คุณแม่บางท่านอาจจะยังมีอาการแพ้ท้องเนื่องจากฮอร์โมน hCG ที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย จึงทำให้น้ำหนักของคุณแม่ไม่เพิ่มขึ้นมากนัก
- ลูกน้อยในครรภ์สัปดาห์นี้ จะมีการพัฒนาอวัยวะแขนและขา รวมถึงระบบประสาท ดวงตา และหัวใจเต้นเป็นจังหวะ 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 เพราะเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) ที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งทำให้มีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย และอาจมีอาการปวดท้องน้อย คัดเต้านม และมีตกขาวได้ รวมถึงอาการคลื่นไส้ และไวต่อกลิ่นต่าง ๆ มากขึ้น จึงทำให้คุณแม่บางคนรับประทานอาหารได้น้อยลง หรือรู้สึกเหม็นสิ่งต่าง 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 ลดการเดินหรือยืนนาน ๆ หากมีเลือดออกกระปริบกระปรอยเป็นเวลานานหลายวันหรือเป็นสัปดาห์ หรือมีเลือดออกปริมาณมาก ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

ท้อง 8 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ในสัปดาห์ที่ 8 นี้ คุณแม่อาจจะรู้สึกว่าเสื้อผ้าที่สวมใส่เริ่มคับมากขึ้น ขนาดหน้าอกขยายใหญ่มากขึ้น และอาจรู้สึกคัดตึง ช่วงขาใหญ่ขึ้น แต่กรณีของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอาการแพ้ท้อง ยังคงอยู่ น้ำหนักอาจจะยังขึ้นไม่มากนัก และในบางครั้งคุณแม่อาจจะรู้สึกปวดท้องน้อยได้ ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของมดลูก

ท้อง 8 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ขนาดของลูกในครรภ์อายุ 8 สัปดาห์ อาจมีขนาดประมาณเมล็ดกาแฟ ลูกน้อยจะเริ่มเคลื่อนไหวมากขึ้น แต่ด้วยขนาดที่ยังเล็ก คุณแม่จึงยังไม่สามารถรับรู้การเคลื่อนไหวได้มากนัก

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 8 สัปดาห์

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

ระบบและอวัยวะของทารก อายุครรภ์ 8 สัปดาห์

ลูกน้อยในครรภ์อายุ 8 สัปดาห์ จะมีขนาดความยาวประมาณ 4-25 มิลลิเมตร เด็กมีรูปร่างโค้งงอ โดยมีการพัฒนาอวัยวะแขนและขา รวมถึงระบบประสาท สายตา และหัวใจเต้นเป็นจังหวะ ซึ่งด้วยขนาดที่ยังเล็กมาก เลยทำให้รูปร่างของคุณแม่ในช่วงนี้ยังดูไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก เมื่อเด็กอายุครบ 8 สัปดาห์เต็ม จะมีอวัยวะที่พัฒนาขึ้น อาทิ สมอง ระบบทางเดินอาหาร หัวใจซึ่งสามารถตรวจเสียงหัวใจได้จากการอัลตร้าซาวด์ รวมถึงนิ้ว มือ หู และอวัยวะเพศ ซึ่งเรียกตัวอ่อนในระยะนี้ว่า Fetus

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 เพราะอาจส่งผลต่อพัฒนาการที่ล่าช้า 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

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น