คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ ช่วงเวลาสำคัญของคุณแม่ที่เข้าสู่การตั้งครรภ์ในเดือนที่ 3 แล้ว ช่วงเวลานี้ร่างกายของคุณแม่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป เต้านมขยายใหญ่ หัวนมมีสีคล้ำขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมให้คุณแม่มีน้ำนม โภชนาการและอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 9 สัปดาห์ ก็ควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของลูก

ทำไมถึงรู้สึกคัดเต้านมมากเลยคะ เจ็บจนทนไม่ไหว

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตที่คุณแม่แทบทุกคนต้องเจอเลยค่ะ เป็นเพราะเต้านมกำลังขยายขนาดและเตรียมพร้อมสำหรับการผลิตน้ำนมค่ะ การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นก็มีส่วนทำให้รู้สึกไวต่อสัมผัสและเจ็บได้ง่ายค่ะ ลองหาชุดชั้นในสำหรับคนท้องที่นุ่มสบายและพยุงได้ดีมาใส่นะคะจะช่วยได้มากเลย แต่ถ้าเจ็บมากผิดปกติหรือคลำเจอก้อนแข็งๆ ควรรีบไปพบแพทย์ผู้ดูแลครรภ์เพื่อตรวจให้แน่ใจนะคะ

ทำไมช่วงนี้หนูถึงรู้สึก "หงุดหงิดง่าย" และ "อารมณ์แปรปรวน" มากเลยคะ? จะเป็นแบบนี้ไปตลอดการตั้งครรภ์ไหม?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าอาจจะทำให้คุณแม่รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง แต่ไม่ต้องกังวลนะคะ นี่เป็นผลโดยตรงจาก "พายุฮอร์โมน" ในร่างกายค่ะ โดยเฉพาะฮอร์โมน hCG, เอสโตรเจน, และโปรเจสเตอโรน ที่พุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงไตรมาสแรก ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสารเคมีในสมองที่ควบคุมอารมณ์ ข่าวดีคือ อาการเหล่านี้มักจะ "ค่อยๆ ดีขึ้น" และสงบลงอย่างมากเมื่อคุณแม่เข้าสู่ "ไตรมาสที่ 2" ซึ่งเป็นช่วงที่ระดับฮอร์โมนเริ่มคงที่มากขึ้นค่ะ

หนูยังคง "แพ้ท้อง" หนักมากอยู่เลยค่ะ กินอะไรก็ไม่ได้ กลัวลูกจะไม่ได้รับสารอาหาร ควรทำอย่างไรดีคะ?

คลิก

เป็นความกังวลอันดับต้นๆ ของคุณแม่ไตรมาสแรกเลยค่ะ ข่าวดีคือในช่วงนี้ลูกน้อยยังต้องการพลังงานจากคุณแม่ไม่มากนัก ร่างกายของคุณแม่จะดึงสารอาหารที่สะสมไว้มาให้ลูกก่อนเสมอค่ะ สิ่งที่คุณแม่ควรโฟกัสคือ "พยายามกินเท่าที่กินได้" ค่ะ
กินทีละน้อยแต่บ่อยๆ: แทนที่จะกิน 3 มื้อใหญ่ ลองเปลี่ยนเป็น 5-6 มื้อเล็กๆ
เลือกของที่กินง่ายและกลิ่นไม่แรง: เช่น ขนมปังกรอบ, กล้วย, โยเกิร์ต, หรือซุปใส
อย่าลืมวิตามินเสริม: วิตามินที่คุณหมอให้มา (โดยเฉพาะกรดโฟลิก) จะเป็นตัวช่วยสำคัญในช่วงที่คุณแม่ทานอาหารได้น้อยค่ะ

สรุป

- อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกได้ว่า หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น จนอาจเห็นเป็นเส้นเลือดใต้ผิวหนัง หัวนมก็มีสีคล้ำขึ้น ลักษณะของเต้านมที่เปลี่ยนแปลงไปก็เพราะมีเนื้อเยื่อ ไขมัน และเลือดไปหล่อเลี้ยงมากขึ้น
- โภชนาการและสารอาหารที่สำคัญของแม่ตั้งครรภ์ 9 สัปดาห์ ควรได้รับสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของทารก
- ควรเลือกใช้ชุดชั้นในสำหรับคนท้อง เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสรีระที่เปลี่ยนแปลงไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ ควรเน้นทานอาหารแบบไหน
- อาการคนท้อง 9 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 9 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 9 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์
- คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ ควรบำรุงผิวบริเวณหน้าท้อง
- คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ ควรพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

เต้านมของคุณแม่จะเปลี่ยนแปลงในระหว่างการตั้งครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ 9 สัปดาห์ เต้านมจะค่อยๆ ขยายใหญ่ขึ้น เห็นได้ว่า เส้นเลือดบริเวณเต้านมจะขยาย อาจเห็นเส้นเลือดใต้ผิวหนังจากหลอดเลือดดำที่ขยายตัวให้เลือดมาเลี้ยงมากขึ้น ส่วนหัวนมก็จะใหญ่ขึ้นเช่นกัน และมีสีคล้ำขึ้น อาจพบว่ามีก้อนนูนเกิดขึ้นใต้วงแขน เพราะรักแร้เป็นส่วนปลายของเต้านมที่เติบโตขึ้น สาเหตุที่ทำให้เต้านมของคุณแม่อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ขยายใหญ่ขึ้น เพราะมีเนื้อเยื่อไขมัน รวมถึงเลือดไปเลี้ยงบริเวณเต้านมเพิ่มมากขึ้น

คุณแม่อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ ควรเน้นทานอาหารแบบไหน

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สำคัญ และคุณแม่ควรให้ความใส่ใจ ในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เลือกรับประทานเมนูอาหารคนท้องให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่น

- **วิตามินบี 2** วิตามินบี 2 มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ รวมถึงพัฒนาการทางสมองของลูก พบได้มากในนมและผลิตภัณฑ์จากนมอย่างโยเกิร์ต รวมถึงเนื้อสัตว์ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ
- **วิตามินบี 6** มีส่วนช่วยในการสร้างสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองและระบบประสาท พบได้ทั้งเนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง รวมถึงข้าวโอ๊ต มันฝรั่ง กล้วย และถั่วเมล็ดแห้ง
- **วิตามินบี 12** ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโต เซลล์สมองจะได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยง มีสารอาหาร ออกซิเจน อย่างเพียงพอ ซึ่งจะพบวิตามินบี 12 ได้มากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และนม
- **โอเมก้า 3** กรดไขมันโอเมก้า 3 ดีเอชเอ (Omega-3 DHA) จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เพราะร่างกายไม่สามารถผลิตได้ คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ จึงควรเลือกรับประทานปลาทะเลน้ำลึก
- **โฟเลต** โฟเลตมีความจำเป็นในการสร้างสารพันธุกรรม สร้างเซลล์สมอง ระบบประสาทและไขสันหลัง และยังช่วยให้เลือดมีความสมบูรณ์ โฟเลตพบได้ในตับ ผักและผลไม้ เช่น ผักโขม บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง และแคนตาลูป

อาการคนท้อง 9 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

- มีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย
- มีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย อารมณ์แปรปรวน
- รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง
- อาการแพ้ท้องอาจยังคงอยู่ ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน
- อาจไม่รู้สึกอยากอาหาร

ท้อง 9 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ หรือเข้าสู่เดือนที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่แต่ละคนจะมีขนาดท้องที่แตกต่างกัน แต่ขนาดท้องจะยังสังเกตเห็นได้ยาก เพราะทารกในครรภ์มีขนาดที่เล็กมาก ซึ่งขนาดท้องของคุณแม่จะเริ่มใหญ่ขึ้น และสังเกตเห็นได้ในช่วงไตรมาสที่ 2

ท้อง 9 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 9 สัปดาห์มีขนาด เล็กมาก ประมาณ 2.5 เซนติเมตร เท่านั้น ศีรษะและลำคอมีพัฒนาการมากขึ้น เริ่มมองเห็นอวัยวะสำคัญ เช่น จมูก และดวงตาก็เริ่มมีเปลือกตาแล้ว

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 9 สัปดาห์

- เริ่มเห็นแขนขามีการเคลื่อนไหว
- อวัยวะสำคัญต่าง ๆ เริ่มเห็นได้ เช่น ดวงตา จมูก ปาก
- หัวใจแข็งแรงและเต้นถี่ขึ้น

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์

1. เลือกสวมใส่เสื้อชั้นในคนท้อง

ระหว่างตั้งครรภ์ควรเลือกใส่ชุดชั้นในสำหรับคนท้อง เพราะขนาดหน้าอกของคุณแม่จะค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้น จึงจำเป็นต้องเลือกชุดชั้นในที่รับน้ำหนักได้ดี มีโครงเป็นรูปกระเช้า จะช่วยกระจายน้ำหนักของเต้านมได้ สายเสื้อในควรกว้างเพื่อกระจายน้ำหนักที่บริเวณหัวไหล่ มีตะขอปรับได้หลายระดับ เพราะเต้านมของคุณแม่จะค่อย ๆ ขยายมากขึ้น ส่วนกางเกงชั้นในควรเลือกที่ใส่สบาย ช่วยประคองน้ำหนักของท้องที่ใหญ่ขึ้นได้ กางเกงชั้นในสำหรับคนท้องที่ดียังช่วยบรรเทาอาการ

ปวดหลังได้ด้วย

2. หากิจกรรมผ่อนคลาย

แม่ตั้งครรภ์ 9 สัปดาห์ อาจจะมีความเครียดหรือวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ ควรดูแลจิตใจให้แจ่มใส เพราะความเครียดส่งผลต่อลูกในท้องได้ เมื่อรู้สึกเครียด ร่างกายคุณแม่จะไม่สดชื่นทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง นอนไม่หลับได้ จึงควรหากิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลงหรือดูหนัง

3. ออกกำลังกายให้เหมาะสม

คนท้อง 9 สัปดาห์สามารถออกกำลังกายได้ แต่ควรเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสม ไม่ควรหักโหมจนเกินไป เลือกประเภทการออกกำลังกายที่ไม่หนักมาก เช่น การเดินออกกำลังกาย โดยคุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลหรือบุคลาการทางการแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ ควรบำรุงผิวพรรณ

ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์ 9 สัปดาห์ ควรเลือกที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ ไม่มีสารเคมี เหมาะกับผิวที่บอบบาง แพ้ง่าย และควรรักษาความสะอาด โดยล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง ด้วยผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิว เมื่ออาบน้ำแล้วควรบำรุงด้วยโลชั่นเพื่อคงความชุ่มชื้นให้ผิวพรรณ และควรใช้ครีมกันแดดสำหรับคนท้อง เป็นประจำทุกวัน

คุณแม่ท้อง 9 สัปดาห์ ควรพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

คุณแม่ท้องควรให้แพทย์ได้ตรวจร่างกาย ติดตามอาการของคุณแม่ ตรวจเช็คพัฒนาการของทารกในครรภ์ การพบแพทย์ตามนัดจะช่วยให้คุณแม่ดูแลครรภ์ 9 สัปดาห์ได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งได้รับความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้อง เทคนิคสำคัญในการดูแลอายุครรภ์ 9 สัปดาห์ คุณแม่ควรคุมน้ำหนักให้พอดีตามที่แพทย์แนะนำ ดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพช่องปาก รวมทั้งปรับเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ใส่สบาย ไม่อึดอัด หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ พยายามไม่เครียด และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

เมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ ร่างกายคุณแม่จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะเต้านมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น มีความเหนื่อยล้า เกิดอาการอ่อนเพลียได้ คุณแม่ควรใส่ใจสุขภาพ ดื่มน้ำให้เพียงพอ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพราะเจ้าตัวน้อยต้องการสารอาหารที่มาช่วยในการเจริญเติบโต เพื่อให้ลูกแข็งแรง มีพัฒนาการที่สมวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 14 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. รับมือกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปาโล
2. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
3. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. การรับประทาน โอเมก้า 3 ดีเอชเอ อาจป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้, คลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
5. 8 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในขณะตั้งครรภ์, Pobpad
6. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
7. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
9. เคล็ดไม่ลับ..ดูแลผิวพรรณในยามตั้งครรภ์ให้สวยใส, โรงพยาบาลเปาโล
10. วิธีเลือกชุดชั้นในของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
11. คุณแม่ท้อง...ออกกำลังกายยังไงให้ฟิตและยังปลอดภัย, โรงพยาบาลพญาไท
12. Your Pregnancy Week by Week: Weeks 9-12, WebMD

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้