อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 4, 2020

คุณแม่อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ อาจรู้สึกเจ็บแปล๊บเหนือขาหนีบ เพราะมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น ทำให้เส้นเอ็นถูกดึงให้ยืดตาม ตอนท้อง 10 สัปดาห์ คุณแม่อาจมีอาการแพ้ท้องอยู่เหมือนเดิม ควรดูแลสุขภาพ ทานอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ บ่อยครั้ง ส่วนพัฒนาการของทารกในครรภ์จะเห็นใบหูติดกับศีรษะแล้ว ด้านพัฒนาการทางสมองก็เติบโตขึ้นด้วย
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ ทารกในครรภ์มีความยาวของลำตัวประมาณ 4-4.5 เซนติเมตร ดูเป็นรูปร่างของทารกมากขึ้น หากอัลตราซาวด์จะเห็นใบหูติดกับศีรษะได้อย่างชัดเจนขึ้น นิ้วมือนิ้วเท้าแยกจากกันแล้ว ส่วนสมองของทารกก็เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
- หากคุณแม่ยังไม่ฝากครรภ์ ควรรีบไปฝากครรภ์ครั้งแรก ให้คุณหมอได้ตรวจสุขภาพ เช็คอายุครรภ์ และตรวจหาความเสี่ยงของโรค

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สารอาหารที่คุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์ ควรรับประทาน
- อาการคนท้อง 10 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 10 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 10 สัปดาห์ ลูกในครรภ์ตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์

อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ หรือตั้งครรภ์ 3 เดือน จะอยู่ในไตรมาสที่ 1 ความยาวของทารกในครรภ์ประมาณ 4-4.5 เซนติเมตร หากอัลตราซาวด์จะเห็นเป็นรูปร่างมากขึ้น ใบหูติดกับศีรษะ นิ้วมือนิ้วเท้าแยกจากกัน สมองของทารกก็เติบโตอย่างรวดเร็ว หากคุณแม่ยังไม่ได้ฝากครรภ์ ควรรีบฝากครรภ์

เพื่อให้คุณหมอตรวจร่างกายอย่างละเอียด เช่น

- ชั่งน้ำหนัก
- วัดส่วนสูง
- วัดความดันโลหิต
- ตรวจปัสสาวะ
- ตรวจเต้านม
- ตรวจต่อมไทรอยด์
- ตรวจครรภ์
- ตรวจเลือด

การตรวจเลือด จะตรวจเพื่อดูกรุ๊ปเลือด ความเข้มข้นของเลือด และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี และโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย แพทย์อาจทำการอัลตราซาวด์เมื่อฝากครรภ์ครั้งแรก จะมีการตรวจทางหน้าท้องหรือช่องคลอด ตรวจยืนยันการตั้งครรภ์และอายุครรภ์

สารอาหารที่คุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์ ควรรับ

ประทาน

อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 10 สัปดาห์ ควรเลือกอาหารที่ย่อยง่าย ทานเป็นมื้อเล็ก ๆ วันละหลายครั้ง โดยเลือกรับประทานอาหารคนท้องให้ครบ 5 หมู่ เน้นสารอาหารที่ช่วยให้ระบบประสาทและสมองเติบโตได้ดี มีประโยชน์ และทำให้ร่างกายทารกแข็งแรงด้วย เช่น

1. แคลเซียม

ส่วนประกอบสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อย ดีต่อการทำงานของกล้ามเนื้อช่วงตั้งครรภ์ 10 สัปดาห์ หากคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ หรือน้อยกว่าวันละ 1,200 มิลลิกรัม เป็นระยะเวลานาน ทารกอาจดึงแคลเซียมในร่างกายของคุณแม่ไปใช้ ส่งผลให้เกิดฟันผุ กระดูกพรุนได้ โดยแคลเซียมจะพบมากใน นม กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ ถั่วแดงและงาดำ

2. โปรตีน

โปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างและเพิ่มขนาดของเซลล์ พบได้ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลา นม ไข่ รวมถึงถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้

3. ไอโอดีน

มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของสมองทารก มีความสำคัญต่อระบบประสาท ความจำ และต่อมไทรอยด์ ไอโอดีนพบได้มากในอาหารทะเล เช่น สาหร่ายทะเล ปลาทะเล กุ้ง หอย ปลาหมึก หรือนำเกลือที่ผสมไอโอดีนมาปรุงอาหาร

4. ธาตุเหล็ก

คุณแม่ตั้งครรภ์ 10 สัปดาห์ ควรได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เป็นตัวช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ดีต่อตัวคุณแม่และลูกในท้อง หากร่างกายของคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจทำให้อ่อนเพลีย ร่างกายซีด เสี่ยงต่อโรคโลหิตจางได้ ซึ่งอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ได้แก่ เนื้อแดง ไข่แดง ตับ รวมถึงผักใบเขียว เช่น ผักโขม ตำลึง คะน้า ถั่วและลูกพรุน

5. กรดไขมันโอเมก้า 3 หรือ ดีเอชเอ (DHA)

โอเมก้า 3 หรือ ดีเอชเอ สารอาหารที่สำคัญ ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและรอยหยักในสมอง เพิ่มประสิทธิภาพด้านความจำ ดีต่อสายตา พบได้ในสาหร่ายทะเล รวมถึงปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า แซลมอน และปลาซาร์ดีน ส่วนปลาที่หาได้ง่ายในไทย ได้แก่ ปลาทู ปลาช่อน ปลากะพง

และปลาดุก

อาการคนท้อง 10 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

- **วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้** คนท้อง 10 สัปดาห์ อาจมีอาการแพ้ท้องอยู่ ทำให้รู้สึกวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน หรือเบื่ออาหารได้
- **รู้สึกเจ็บแปล๊บบริเวณขาหนีบ** ตอนที่ลุกขึ้นยืน หรือเวลาที่เดินเยอะ ๆ อาการเจ็บนี้เกิดจากการยืดขยายของเส้นเอ็นที่ยึดมดลูก เมื่อมดลูกขยายตัวจึงเกิดอาการเจ็บได้
- **การเปลี่ยนอิริยาบถ** คุณแม่ท้องควรค่อย ๆ ปรับท่าทาง เพื่อบรรเทาอาการเจ็บ โดยเฉพาะตอนนอน ให้นอนงอเข่า งอสะโพก แล้วหนุนใต้เข่าด้วยหมอน
- **เหนื่อยง่าย มีอาการอ่อนเพลีย** คุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์ อาจมีอาการเหนื่อย และรู้สึกอ่อนเพลียได้ง่ายกว่าปกติ รวมถึงมีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่ายขึ้น

ท้อง 10 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ขนาดท้อง 10 สัปดาห์จะขึ้นอยู่กับรูปร่างของคุณแม่แต่ละคน ซึ่งขนาดของคนท้อง 3 เดือน จะสังเกตได้ยาก กว่าจะเห็นว่าหน้าท้องของคุณแม่ใหญ่ขึ้นก็ต้องเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 เพราะอายุครรภ์ 10 สัปดาห์ ตัวอ่อนมีขนาดเล็กมาก ขนาดท้องของคุณแม่แต่ละคนก็ยังแตกต่างกันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย โดยเฉพาะคุณแม่ที่ตั้งครรภ์เป็นครั้งแรก ขนาดของท้องก็จะไม่ใหญ่เท่าคุณแม่ที่เคยผ่านการตั้งครรภ์มาแล้ว

ท้อง 10 สัปดาห์ ลูกในครรภ์ตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 10 สัปดาห์มีขนาดเล็กประมาณ 4 เซนติเมตร ตัวอ่อนค่อย ๆ มีพัฒนาการมองเห็นเป็นรูปร่างมากขึ้น แขนและขายาวขึ้น สามารถงอข้อศอกและงอเข่าได้แล้ว

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 10 สัปดาห์

- นิ้วมือ นิ้วเท้า แยกจากกันแล้ว
- อวัยวะสำคัญต่าง ๆ เริ่มเห็นชัดเจนขึ้น ทั้งตา จมูก และปาก
- มีพัฒนาการทางสมองอย่างต่อเนื่อง

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 10 สัปดาห์

1. คุณแม่ควรได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ

แคลเซียมช่วยให้ทารกในครรภ์ได้เสริมสร้างกระดูกและฟัน คุณแม่จึงควรเลือกอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม กระดูกอ่อน และปลาเล็กปลาน้อย โดยคุณแม่ต้องได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ ไม่น้อยกว่าวันละ 1,200 มิลลิกรัม

2. ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์

คุณแม่สามารถเลือกออกกำลังกายเบา ๆ ได้ระหว่างตั้งครรภ์ เช่น เดิน หรือเล่นโยคะคนท้อง นอกจากจะช่วยให้คุณแม่แข็งแรงแล้ว ยังช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียดได้ด้วย

3. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ เป็นช่วงที่ทารกสร้างอวัยวะ จึงควรได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเลือกทานโปรตีนให้เพียงพอ เพราะมีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ และการพัฒนาของเซลล์สมอง

4. ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ล้วนมีผลต่อทารกในครรภ์ เกิดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด หรือแท้งบุตรได้

การดูแลร่างกายของคุณแม่สำคัญมาก ๆ เพราะช่วงอายุครรภ์ 10 สัปดาห์ ยังถือว่าอยู่ในไตรมาสแรก เสี่ยงต่อการแท้งบุตรได้ จึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ โภชนาการครบถ้วน หมั่นออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำ หากคุณแม่รู้สึกถึงความผิดปกติของร่างกาย อย่ารีรอควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. ไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ < 14 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
2. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
4. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
6. ท้องสองมักจะใหญ่กว่าท้องแรกจริงหรือ ?, โรงพยาบาลพิษณุโลก ฮอสพิทอล
7. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. Your Pregnancy Week by Week: Weeks 9-12, WebMD

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น