

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

คุณแม่ที่มีอายุครรภ์ได้ 11 สัปดาห์ อาจจะมีอาการแพ้ท้องอยู่ แต่อาการจะค่อย ๆ ลดน้อยลง โดยอาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในช่วงนี้เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ มีเลือดออกที่ช่องคลอดเล็กน้อย (ทั้งนี้หากผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์) หน้าท้องขยาย เป็นต้น และในส่วนของทารกในครรภ์ ร่างกายจะเริ่มมีการเจริญเติบโตมากขึ้น ลำตัวของเด็กจะมีการขยายใหญ่ขึ้น อาจมีขนาดประมาณ 4-5 เซนติเมตร และอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปาก หู จมูก ศีรษะ ขา จะเริ่มปรากฏชัดเจนมากขึ้น

## หนูท้อง 11 สัปดาห์แล้ว แต่ "หน้าท้องยังแบนราบ" อยู่เลยคะ ไม่เหมือนคนอื่นเลย แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติมากที่สุดเลยคะ! ในช่วงอายุครรภ์ 11 สัปดาห์นี้ ทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็กเท่ากับลูกปิงปองหรือลูกมะนาวเท่านั้น และมดลูกก็เพิ่งจะเริ่มขยายตัวขึ้นมาอยู่เหนือกระดูกหัวหน่าวเล็กน้อยเองคะ ดังนั้น การที่หน้าท้องยังไม่พองออกมาจึงเป็นเรื่องปกติมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน "คุณแม่ท้องแรก" ที่กล้ามเนื้อหน้าท้องยังคงแข็งแรงและกระชับอยู่ คุณแม่ส่วนใหญ่จะเริ่มเห็นหน้าท้องพองออกมาอย่างชัดเจนในช่วงไตรมาสที่ 2 (ประมาณสัปดาห์ที่ 13-16) คะ

## บทความบอกว่าอาการแพ้ท้องจะเริ่มลดลง แต่ของหนูยังหนักอยู่เลยคะ แบบนี้ผิดปกติไหม?

คลิก

ไม่ผิดปกติคะ คำว่า "เริ่มลดลง" เป็นเพียงแนวโน้มโดยเฉลี่ยเท่านั้นคะ คุณแม่แต่ละคนมีการตอบสนองต่อฮอร์โมนที่แตกต่างกัน บางท่านอาจจะหายแพ้ท้องเร็วกว่าคนอื่น ในขณะที่บางท่านอาจจะยังมีอาการคลื่นไส้ ต่อเนื่องไปอีก 2-3 สัปดาห์ ซึ่งยังถือเป็นเรื่องปกติ ตราบใดที่คุณแม่ยังสามารถรับประทานอาหารมื้อเล็กๆ ได้บ้าง แต่ถ้าหากคุณแม่มีอาการอาเจียนรุนแรงจนทานอะไรไม่ได้เลยและน้ำหนักลดลง ควรปรึกษาแพทย์นะ คะ

# ทำไมจู่ๆ หนูถึงเหม็นอาหารที่เคยชอบกินมากเลยคะ? แคได้กลิ่นก็คลื่นไส้แล้ว

คลิก

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

## สรุป

- อายุครรภ์ในช่วง 11 สัปดาห์ คุณแม่จะเริ่มรู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น หน้าท้องเริ่มมีการขยาย อาการวิงเวียนศีรษะ มีเลือดออกที่ช่องคลอดบ้างเล็กน้อย คัดเจ็บเต้านม และอื่น ๆ ซึ่งอาการเหล่านี้จะค่อย ๆ หายไปเนื่องจากระดับของฮอร์โมนของคุณแม่เริ่มคงที่
- ลักษณะที่เกิดขึ้นกับทารกในช่วงอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ ทารกจะเริ่มมีการสร้างอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้นเช่น ศีรษะ ขา หูและปากเป็นต้น ถือว่าเป็นช่วงการเจริญเติบโตที่สำคัญของทารก

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ เป็นช่วงที่อวัยวะของทารกเริ่มทำงานแล้ว
- อาการคนท้อง 11 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 11 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 11 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์

อาการแพ้ท้องของคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ อาการแพ้ท้องต่าง ๆ จะเริ่มลดลง เนื่องจากระดับฮอร์โมนในร่างกายของคุณแม่เริ่มคงที่ ส่งผลให้อาการแพ้ท้องลดลงตามไปด้วย

## อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ เป็นช่วงที่อวัยวะของทารกเริ่มทำงานแล้ว

ทารกในช่วงอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ อวัยวะบางส่วนจะมีการขยับได้บ้างแล้ว เช่น เริ่มมีการขยับแขนและขา เริ่มอ้าปากและหุบปากได้ ไตเริ่มทำงานขับของเสียได้แล้ว เป็นต้น

# อาการคนท้อง 11 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

- ฮอร์โมนจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- เกิดอาการอ่อนเพลียง่าย
- มีอาการปวดหัวเวียนศีรษะ
- มีอาการคัดจมูกเต้านม
- หน้าท้องเริ่มมีการขยายตัว และน้ำหนักของคุณแม่จะเพิ่มสูงขึ้น
- มีอาการตกขาวมากขึ้น



## ท้อง 11 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

เมื่อถึงอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ หน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ระดับฮอร์โมนเริ่มคงที่ทำให้อาการแพ้ท้องลดลงและสามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งคุณแม่ควรทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ และควรลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมัน ควรรับประทานโปรตีน ผักและผลไม้เป็นหลัก และควรตรวจอัลตราซาวด์หรือตรวจเลือด เพื่อดูความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็กในครรภ์ เช่น การเกิดดาวน์ซินโดรม เป็นต้น

# ท้อง 11 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกครรภ์อายุ 11 สัปดาห์ จะมีขนาดเทียบเท่าลูกปิงปอง ทารกจะมีความยาว 1.61 นิ้ว หรือประมาณ 4 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 0.25 ออนซ์ หรือ 7.08 กรัมเท่านั้น ในช่วงนี้ ทารกในครรภ์ยังเป็นตัวอ่อนอยู่ ยังไม่สามารถระบุเพศผ่านการอัลตราซาวนด์ได้

## พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 11 สัปดาห์

- ทารกอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ จะเริ่มมีการขยับแขน ขา ศีรษะ และอ้าปากได้บ้างแล้ว
- แขนและมือของทารกในวัยนี้ จะมีความยาวมากกว่าขา หัวใจของทารกจะเต้นประมาณ 120-160 ครั้ง
- ไตของทารกจะเริ่มทำงาน โดยการขับของเสียไปที่กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งของเสียจะถูกนำออกมาที่สายสะดือต่อไป



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 11 สัปดาห์

# 1. ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

การดูแลสุขภาพในช่องปาก เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรคำนึงถึง เนื่องจากหากเกิดปัญหาสุขภาพช่องปากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ เช่น มีการถ่ายทอดเชื้อโรคจากแม่สู่ช่องปากของลูก หรือทำให้ลูกเกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูง ซึ่งวิธีดูแลสุขภาพช่องปากที่ควรทำคือ แปรงฟันให้สะอาดอยู่เสมอรวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนเข้านอน และหากมีการอาเจียนก็ควรงดการแปรงฟันอย่างน้อย 1 ชั่วโมงหลังอาเจียน เพื่อลดการกัดกร่อนฟันจากการแปรงฟัน

# 2. ออกกำลังกายเบา ๆ ช่วยให้คลอดง่าย

คุณแม่ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้คลอดง่าย เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแข็งแรง ช่วยเพิ่มพลังและความอดทนเมื่อตอนเบ่งคลอด โดยการออกกำลังกายที่แพทย์แนะนำคือ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ เดิน และการเดินแอโรบิคในน้ำ เพื่อช่วยพุงน้ำหนักของคุณแม่ไม่ให้เกิดการกระแทกจนเกินไป

# 3. รับประทานอาหารที่เสริมพัฒนาการของลูกน้อย

คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยปริมาณของอาหารในแต่ละมื้อแนะนำให้คุณแม่ทานเท่ากับช่วงก่อนตั้งครรภ์ แต่ถ้าหากคุณแม่ยังมีอาการแพ้ท้องอยู่ ก็สามารถลดปริมาณอาหารได้ตามความเหมาะสมที่พอจะรับประทานได้ และควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายหรืออาหารอ่อน ๆ ก็จะช่วยรับประทานอาหารได้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ของลูกน้อยในครรภ์

เมื่อคุณแม่อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ จะรู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น หน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น และอาจมีอาการแพ้ท้องเกิดขึ้นได้ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ตกดาว คัด และเจ็บเต้านม เป็นต้น ซึ่งคุณแม่ควรดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด รวมถึงการดูแลสุขภาพในช่องปาก โดยการแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ เช่น การเดิน ปั่นจักรยานอยู่กับที่ การรักษาสุขภาพจิตให้ผ่อนคลาย พยายามไม่เครียดและไม่วิตกกังวลมากเกินไป เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรงของเด็กในครรภ์ต่อไป

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

## อ้างอิง:

1. Week 11, Better Health - Start for Life ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk))
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. ท้อง 3 เดือน กับความเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ควรรู้, Pobpad
4. การดูแลลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์, โรงพยาบาลแพทย์รังสิต
5. ชุดความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากหญิงตั้งครรภ์และเด็กอายุ 0-5 ปี, สำนักทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
6. เรื่อง “ควรหรือไม่ควร...การออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์”, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. 11 weeks pregnant, The Australian Parenting Website
8. Your Pregnancy Week by Week: Weeks 9-12, WebMD Editorial Contributors Medically Reviewed by Traci C. Johnson, MD
9. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้