อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 12 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 4, 2020

ท้อง 12 สัปดาห์ หรือการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก นั้นถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณแม่ควรต้องใส่ใจ เพราะเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายมากมาย ทั้งเรื่องฮอร์โมน อาการแพ้ท้อง รวมไปถึงความรู้สึกที่ไม่คุ้นเคย และความเครียดที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ มาดูกันว่า อาการคนท้องระยะแรก 12 สัปดาห์ เป็นอย่างไรบ้าง และมีอะไรที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยง เพื่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ที่แข็งแรงสมบูรณ์

ท้องเริ่มนูนแล้วค่ะ ยังออกกำลังกายแบบเดิมได้ไหม หรือควรเปลี่ยนเป็นแบบไหนดี?

คลิก

ควรปรับเปลี่ยนเล็กน้อยค่ะ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องนอนหงายนานๆ หรือท่าที่มีความเสี่ยงจะล้มหรือกระแทกหน้าท้องค่ะ การออกกำลังกายเบาๆ อย่างการเดิน, ว่ายน้ำ, หรือโยคะสำหรับคนท้อง จะเหมาะสมและปลอดภัยที่สุดในช่วงนี้ค่ะ แต่ก่อนจะเริ่มหรือปรับเปลี่ยนการออกกำลังกายใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอว่าเหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่หรือไม่นะคะ

"อาการแพ้ท้อง" ของหนูเริ่มดีขึ้นแล้วค่ะ แต่ทำไมจู่ๆ ก็มีอาการ "ปวดหัว" มาแทนคะ?

คลิก

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ค่ะ สาเหตุหลักๆ มาจาก:
การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน: แม้ฮอร์โมน hCG ที่ทำให้แพ้ท้องจะลดลง แต่ฮอร์โมนตัวอื่นๆ ยังคงอยู่ในระดับสูง
ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น: ร่างกายกำลังสร้างเลือดเพิ่มขึ้นมหาศาลเพื่อส่งไปเลี้ยงลูก ทำให้หลอดเลือดต่างๆ ขยายตัว ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของอาการปวดหัวได้
ปัจจัยอื่นๆ: เช่น ความอ่อนเพลีย, ภาวะขาดน้ำ, หรือความเครียด
วิธีบรรเทาเบื้องต้น: พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ, ดื่มน้ำเยอะๆ, และลองใช้ผ้าเย็นประคบที่หน้าผากหรือต้นคอดูนะคะ หากปวดรุนแรงควรปรึกษาแพทย์ก่อนทานยาใดๆ ค่ะ

หนูควรจะ "บอกข่าวดี" เรื่องการตั้งครรภ์กับที่ทำงานและคนอื่นๆ ได้หรือยังคะ?

คลิก

อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ถือเป็น "ช่วงเวลาที่เหมาะสมและเป็นที่นิยมที่สุด" ในการประกาศข่าวดีค่ะ! เหตุผลก็เพราะว่า:
ความเสี่ยงลดลงอย่างมาก: การตั้งครรภ์ได้ผ่านช่วงไตรมาสแรกซึ่งเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงของการแท้งบุตรสูงที่สุดไปแล้ว ทำให้คุณแม่รู้สึกมั่นใจมากขึ้น
อาการแพ้ท้องเริ่มทุเลา: ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวและพร้อมที่จะแบ่งปันข่าวดีมากขึ้น
ท้องเริ่มนูน: ในอีกไม่ช้าหน้าท้องของคุณแม่จะเริ่มนูนออกมาจนสังเกตเห็นได้ชัดเจนแล้วค่ะ

สรุป

- เมื่อมีอายุครรภ์ครบ 12 สัปดาห์ คุณแม่ส่วนใหญ่จะมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียนน้อยลง เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายมีระดับที่คงที่มากขึ้น
- ทารกในครรภ์ 12 สัปดาห์ มีขนาดตัวใกล้เคียงกับลูกมะนาว มีการพัฒนาอวัยวะสำคัญเกือบครบสมบูรณ์ และเริ่มมีการเคลื่อนไหว
- ระยะครรภ์ 12 สัปดาห์เป็นช่วงเวลาสำคัญที่ลูกจะมีพัฒนาการอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คุณแม่จึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการคนท้องระยะแรก 12 สัปดาห์ เป็นอย่างไรบ้าง
- อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ ควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง
- อาการคนท้อง 12 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 12 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 12 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 12 สัปดาห์

คนท้องระยะแรก 12 สัปดาห์ หรือ การตั้งครรภ์ไตรมาสแรก คือช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก โดยเริ่มนับอายุครรภ์ตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้ายจนถึงปัจจุบัน โดยคุณแม่ส่วนใหญ่จะมีระยะการตั้งครรภ์ประมาณ 9 เดือน แบ่งออกเป็น 3 ไตรมาส ซึ่งคุณแม่แต่ละคนอาจมีระยะการตั้งครรภ์ที่มากหรือน้อยกว่า 9 เดือน การตั้งครรภ์ในแต่ละไตรมาสนั้น คุณแม่จะต้องพบเจอกับอาการระหว่างตั้งครรภ์ และมีสิ่งที่คุณแม่ต้องดูแลใส่ใจเป็นพิเศษที่แตกต่างกันออกไป

อาการคนท้องระยะแรก 12 สัปดาห์ เป็นอย่างไรบ้าง

1. รับประทานอาหารได้มากขึ้น

เมื่อคุณแม่มีระยะการตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ อาการแพ้ท้องต่าง ๆ โดยเฉพาะอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ที่ส่งผลทำให้คุณแม่รับประทานอาหารได้น้อย รับประทานอาหารลำบาก เริ่มลดน้อยลง จึงทำให้ในช่วงเวลานี้ คุณแม่สามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นประมาณ 0.6-2.5 กิโลกรัม ซึ่งดีต่อการตั้งครรภ์ คุณแม่และทารกในครรภ์จะได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยคุณแม่ควรสังเกตน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มมากจนเกินไปควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

2. มีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน น้อยลง

ในระยะแรกของการตั้งครรภ์ คุณแม่มักจะมีอาการแพ้ท้องมาก เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน รับประทานอาหารไม่ลง เมื่อระยะครรภ์ครบ 12 สัปดาห์ คุณแม่ส่วนใหญ่จะมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียนน้อยลง เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายมีระดับคงที่มากขึ้น สามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น หากคุณแม่พบว่าตนเองยังมีอาการแพ้ท้องมากเกินไปจนกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

3. รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อย

คุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ กล้ามเนื้อมดลูกจะมีการขยายตัว เพื่อเตรียมรองรับตัวอ่อนในครรภ์ จึงทำให้คุณแม่ส่วนใหญ่มีอาการปวดท้องน้อย ซึ่งถือว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ หากคุณแม่รู้สึกปวดมากผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัย และรักษาให้ทันท่วงที

อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ ควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง

1. การออกกำลังกายที่หนักเกินไป

คุณแม่สามารถออกกำลังกายได้ รวมไปถึงสามารถมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์ได้ แต่ควรทำในระดับที่เหมาะสม ไม่ควรออกกำลังกายหนักจนเกินไป ระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่เสี่ยงต่อการหกล้มหรือมีการปะทะ กระแทกบริเวณท้องรุนแรงเกินไป เช่น ชกมวย ฟุตบอล บาสเกตบอล ยิมนาสติก ขี่ม้า ขี่จักรยาน ดำน้ำลึก เป็นต้น ไม่ควรหักโหมออกกำลังกาย และไม่ควรออกกำลังกายเกิน 30 นาที เพราะอาจทำให้อุณหภูมิในร่างกายของคุณแม่สูงเกินไป หากรู้สึกเหนื่อยหรือมีอาการหัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกาย แล้วรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุ และรับการรักษาที่ถูกวิธี

2. การรับประทานอาหารดิบ

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบ รวมไปถึงอาหารรสจัด อย่างเช่น ขนมที่มีรสหวานจัด ผลไม้ที่มีรสหวาน ซึ่งทำให้คุณแม่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน อาหารที่ไขมันสูง ซึ่งทำให้คุณแม่เสี่ยงที่จะเป็นไขมันอุดตันในเส้นเลือด อาหารที่มีผงชูรส อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. การทำงานหนักจนเกินไป

คุณแม่ยังสามารถทำงานต่าง ๆ ได้ตามปกติ แต่ควรระมัดระวัง อย่ายืนนาน เดินเยอะ ใช้แรงมาก หรือยกของที่มีน้ำหนักมากจนเกินไป เพราะในช่วงเวลานี้ คุณแม่อาจรู้สึกปวดหลัง ปวดขา ขาบวม เนื่องจากน้ำหนักตัวที่มากขึ้น มดลูกยื่นไปทางด้านหน้า กดกับหลอดน้ำเหลืองและเส้นเลือดดำ จนทำให้เลือดไหลเวียนได้ไม่ดีเท่าปกติ และต้องใช้งานกล้ามเนื้อส่วนหลังมากกว่าปกติ

อาการคนท้อง 12 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

คุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 12 สัปดาห์จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แตกต่างกันออกไปตามส่วนสูงและน้ำหนักตัวของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถคำนวณน้ำหนักตัวที่เหมาะสมได้ด้วยการคำนวณดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) ตามสูตรนี้

ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (BMI) = น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์ (กิโลกรัม) หาร ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง เมื่อได้ค่าดัชนีมวลกายแล้ว จึงนำมาดูว่า คุณแม่ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณกี่กิโลกรัม

- **BMI ต่ำกว่า 18.5** ควรมีน้ำหนักเพิ่มประมาณ 12.5-18.0 กิโลกรัม
- **BMI 18.5-24.9** ควรมีน้ำหนักเพิ่มประมาณ 11.5-16.0 กิโลกรัม
- **BMI 25.0-29.9** ควรมีน้ำหนักเพิ่มประมาณ 7.0-11.5 กิโลกรัม
- **BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 30** ควรมีน้ำหนักเพิ่มประมาณ 5.0-9.0 กิโลกรัม

การคำนวณเช่นนี้เป็นการคำนวณโดยประมาณ มีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่ส่งผลต่อน้ำหนักตัวของคุณแม่ คุณแม่จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อติดตามความแข็งแรงของครรภ์ และติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวให้เหมาะสมและดีต่อสุขภาพ

2. เริ่มเกิดรอยแตกลาย

คุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ หน้าท้องจะขยายขนาด จนทำให้ผิวหนังขยายตัว และเกิดรอยแตกลายที่หน้าท้อง รวมไปถึงบริเวณเต้านม และสะโพกด้วย

3. ปวดศีรษะ

การตั้งครรภ์ในระยะนี้ จะทำให้คุณแม่มีระดับฮอร์โมนในร่างกายที่เพิ่มสูงขึ้น ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงไป จนอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ วิงเวียนขึ้นได้

4. เป็นฝ้า

ระดับฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อผิวของคุณแม่ โดยคุณแม่บางคนอาจเป็นฝ้าบนใบหน้า โดยเฉพาะบริเวณแก้มทั้งสองข้าง และหน้าผาก ซึ่งเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ตามปกติ และจะค่อย ๆ บรรเทาลงหลังคลอด

5. คัดเต้านม

การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ส่งผลให้คุณแม่รู้สึกคัดตึงเต้านม และยังอาจทำให้บริเวณลานนมมีสีเข้มขึ้นอีกด้วย

6. ตกขาว

คุณแม่ที่มีระยะครรภ์ 12 สัปดาห์ อาจมีอาการตกขาวมากกว่าปกติ โดยตกขาวควรเป็นสีใส ๆ เนื่องจากร่างกายหลั่งออกมาเพื่อป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอด หากคุณแม่บางคนมีอาการตกขาวผิดปกติขณะตั้งครรภ์ ควรรีบไปพบแพทย์

ท้อง 12 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

สำหรับคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของขนาดท้องอย่างชัดเจน ท้องโตขึ้น ยื่นไปทางด้านหน้ามากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด น้ำหนักตัวของคุณแม่จะเพิ่มมากขึ้น

ท้อง 12 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 12 สัปดาห์ มีขนาดเล็ก เปรียบเสมือนลูกมะนาว หรือประมาณ 5-6 เซนติเมตร เท่านั้นเอง ในช่วงนี้ทารกในครรภ์เริ่มพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ จนเกือบสมบูรณ์แล้ว

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 12 สัปดาห์

- อวัยวะบนใบหน้าที่พัฒนาจนเกือบครบ แต่ลูกจะยังไม่ลืมตา
- มีแขนและมือยาวกว่าขา
- ศีรษะโตกว่าขนาดของลำตัว
- ลูกเริ่มฝึกใช้สมองและกล้ามเนื้อ ด้วยการขยับร่างกายไปมา ฝึกขยับปากด้วยการอ้าและหุบ แต่ตัวของลูกยังเล็กเกินกว่าที่คุณแม่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวได้
- ลูกมีการพัฒนาระบบการทำงานต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น หัวใจมี 4 ห้อง เริ่มเต้นเป็นจังหวะ ระบบย่อยอาหารเริ่มทำงาน ไตทำหน้าที่ผลิตปัสสาวะ แล้วขับออกทางสายสะดือ ไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวเป็นภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค

นอกจากนี้ยังมีการสร้างฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองอีกด้วย แม้ว่าทารกในครรภ์จะพัฒนาอวัยวะสำคัญจนมีรูปร่างลักษณะเหมือนคนแล้ว แต่ในระยะนี้ก็ยังไม่สามารถระบุเพศของลูกได้

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 12 สัปดาห์

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ควรรับประทานอาหารคนท้องไตรมาสแรกให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยอาหารที่ควรรับประทานให้มากขึ้น ได้แก่ อาหารที่มีโฟเลต เช่น กล้วย ส้ม สับปะรด มะละกอ ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง ผักใบเขียว อย่างบรอกโคลี ผักโขม ผักคะน้า ขนมปังโฮลวีต และอาหารที่มีโฟเลต ซึ่งช่วยในการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์ อาหารที่มีโปรตีน เช่น เต้าหู้ ไข่ ปลา นม และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาตัวเล็กตัวน้อย กระดูกอ่อน ที่ช่วยเสริมกระดูกและฟัน อาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ไข่แดง นม เนื้อแดง ตับ ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง อาหารที่มีไฟเบอร์ เพื่อช่วยเรื่องการขับถ่าย วิตามิน และควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ทาครีมบำรุงผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น

การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย อาจทำให้คุณแม่เป็นฝ้าได้ง่ายขึ้น ก่อนที่จะออกไปเผชิญแสงแดด คุณแม่จึงควรทาครีมกันแดด สวมเสื้อผ้าป้องกันแสงแดด และกางร่มเพื่อปกป้องผิวจากรังสียูวี นอกจากนี้ คุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องผิวแตกลาย ผิวแห้ง ควรทาครีมบำรุงผิวเพื่อเพิ่มความ

ชุ่มชื้น ช่วยให้ผิวเนียนนุ่ม ยืดหยุ่น ลดเลือนริ้วรอย ที่สกัดจากธรรมชาติ ที่ได้รับการรับรองว่าสามารถใช้กับคนท้องได้อย่างปลอดภัย น่าเชื่อถือ และมีการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเริ่มต้นใช้ผลิตภัณฑ์

ออกกำลังกายให้เหมาะสำหรับคนท้อง

คุณแม่สามารถออกกำลังหรือเล่นกีฬาในระดับที่เหมาะสมสำหรับคนท้องได้ เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การเล่นโยคะ การว่ายน้ำ บริหารกาย เพื่อลดอาการปวดเมื่อย

สังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

คุณแม่ควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเองเป็นประจำ สม่ำเสมอ เช่น อาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดขา ปวดหลัง ความเครียด น้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น สังเกตสีและกลิ่นของตกขาว เลือดออกทางช่องคลอด อาการปวดเกร็งหน้าท้อง เพราะการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ อาจบ่งบอกถึงภาวะเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ อย่างเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะเสี่ยงแท้ง หรืออาการอื่น ๆ ได้ หากพบอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที

ตรวจสุขภาพตามที่แพทย์นัด

คุณแม่ควรพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัดเป็นประจำ เพื่อติดตามดูสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง หากมีอาการผิดปกติก็สามารถป้องกัน รักษาได้อย่างทันท่วงที

ระยะครรภ์ 12 สัปดาห์เป็นช่วงเวลาสำคัญที่ลูกเริ่มมีพัฒนาการอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นี่จึงเป็นเวลาสำคัญ ที่คุณแม่ควรดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายให้เหมาะสมเป็นประจำ ติดตามสังเกตอาการของตัวเอง และพบแพทย์ตามที่นัดอย่างสม่ำเสมอ ดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและมีความสุข เพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ แข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. ท้อง 3 เดือน กับความเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ควรรู้, pobpad
2. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ทริคเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับ ‘คุณแม่ตั้งท้อง’ ที่ต้องเดินทางไปต่างประเทศ, โรงพยาบาลพญาไท
4. ภาวะเลือดออกในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
5. การออกกำลังกายสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
6. ไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ < 14 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
7. คุณแม่ตั้งครรภ์ยืนนาน ๆ ส่งผลต่อทารกในครรภ์อย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลพญาไท
8. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไหร่ ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
9. Embryogenesis and Fetal Development, สูติศาสตร์ล้านนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
10. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 12 ของการตั้งครรภ์, HelloKhunmor
11. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
12. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้