คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

สำหรับคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 15 สัปดาห์จะเริ่มสังเกตเห็นได้ว่า ร่างกายตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอีกในช่วงท้อง 15 สัปดาห์นี้ จะมีอาการแบบไหนเกิดขึ้นได้อีก และควรดูแลตัวเองอย่างไรให้ดีในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ มาติดตามอ่านสาระดี ๆ เพื่อประโยชน์ต่อคุณแม่และตัวลูกน้อยในครรภ์

ถ้าผลคัดกรองเลือดมีความเสี่ยงสูงแล้วต้อง 'เจาะน้ำคร่ำ' มันน่ากลัวไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าต้องกังวลใจมาก ปัจจุบันการเจาะน้ำคร่ำถือเป็นหัตถการที่มีความปลอดภัยสูงมากค่ะ เพราะคุณหมอจะใช้อัลตราซาวด์ดูตำแหน่งของลูกน้อยตลอดเวลาค่ะ ซึ่งจะให้ผลวินิจฉัยที่แม่นยำ 100% ค่ะ แต่ก็ยังมีความเสี่ยงเล็กน้อยที่คุณหมอจะอธิบายให้ทราบอย่างละเอียดก่อนค่ะ การตัดสินใจว่าจะตรวจหรือไม่ ควรทำร่วมกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

หนูเริ่มปวดหลังและปวดสะโพกแล้วค่ะ มีวิธีบรรเทาอาการไหมคะ?

คลิก

มีแน่นอนค่ะ และเป็นอาการยอดฮิตของไตรมาสนี้เลยค่ะ
ปรับท่าทาง: พยายามนั่งและยืนหลังตรง ไม่แอ่นหลัง
เลือกรองเท้า: เปลี่ยนมาใส่รองเท้าส้นแบนที่รองรับสรีระได้ดี หลีกเลี่ยงส้นสูงโดยเด็ดขาด
ประคบอุ่น: การใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือผ้าอุ่นๆ ประคบบริเวณหลังส่วนล่างจะช่วยคลายกล้ามเนื้อได้ดี
นอนตะแคง: ใช้หมอนสอดไว้ระหว่างหัวเข่าจะช่วยจัดแนวกระดูกสันหลังให้ตรงและลดอาการปวดได้
โยคะสำหรับคนท้อง: เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยยืดเหยียดและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลังได้ดีมากค่ะ

นอกจากอาหารแล้ว มีวิธีไหนอีกบ้างที่ช่วยลดอาการ "ท้องผูก" ที่เริ่มเป็นบ่อยขึ้นคะ?

คลิก

มีหลายวิธีที่ช่วยได้ดีเลยค่ะ:
ดื่มน้ำให้เพียงพอ: สำคัญที่สุดเลยค่ะ ตั้งเป้าไว้ที่ 8-10 แก้วต่อวัน
ขยับร่างกาย: การ "เดิน" เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับคนท้อง จะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
ฝึกเข้าห้องน้ำเป็นเวลา: ลองนั่งขับถ่ายหลังมื้ออาหารทุกวัน เพื่อสร้างความเคยชินให้กับร่างกาย
ปรึกษาแพทย์เรื่องอาหารเสริม: หากท้องผูกมากจริงๆ คุณหมออาจพิจารณาให้ทานอาหารเสริมกลุ่มไฟเบอร์ที่ปลอดภัยสำหรับคนท้องได้ค่ะ อย่าซื้อยาระบายทานเองเด็ดขาดนะคะ

สรุป

- อาการและสภาวะอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงท้อง 15 สัปดาห์ ซึ่งคุณแม่สามารถดูแลและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ คือการหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อส่งผลดีกับตัวเองและพัฒนาการที่ดีต่อลูกน้อยในครรภ์
- อาการเลือดกำเดาไหลสามารถเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ แต่เป็นปัญหาที่ไม่รุนแรงสามารถป้องกันและรับมือได้
- เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ลูกน้อยในครรภ์จะมีการเติบโตเพิ่มขึ้นเป็น 3-4 เท่า ขนาดท้องของคุณแม่จะเริ่มขยายใหญ่ขึ้น และพัฒนาการของทารกในครรภ์ในช่วงนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทารกจะมีน้ำหนักตัวประมาณ 70 กรัม และความยาวประมาณ 10-12 นิ้ว
- การดูแลตัวเองสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในระยะท้อง 15 สัปดาห์หรือช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ควรได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอต่อร่างกายคุณแม่และส่งต่อไปถึงลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สภาวะอารมณ์ตอนท้อง 15 สัปดาห์ จะเป็นอย่างไร?
- คุณแม่อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ เลือดกำเดาไหล ผิดปกติหรือไม่?
- เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์อาจ เกิดขึ้นได้จากอะไรบ้าง
- วิธีห้ามเลือดกำเดาไหล สำหรับแม่ท้อง 15 สัปดาห์
- อาการคนท้อง 15 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 15 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 15 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเองให้สุขภาพดี สำหรับคุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์

เมื่อย่างเข้าอายุครรภ์ 15 สัปดาห์ คุณแม่อาจจะมีน้ำหนักตัวในช่วงนี้เพิ่มขึ้นจากเดิมได้ ซึ่งในช่วงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรกแม่ท้องควรมีน้ำหนักตัวคงที่ หรือเพิ่มขึ้นประมาณ 0.5 - 2 กิโลกรัม โดยจะเริ่มสังเกตเห็นจากหน้าท้องที่ค่อย ๆ นูนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และมีอาการต่าง ๆ รวมถึงสภาวะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ อันเนื่องมาจากระดับฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในช่วงตั้งครรภ์นั่นเอง

สภาวะอารมณ์ตอนท้อง 15 สัปดาห์ จะเป็นอย่างไร?

สำหรับว่าที่คุณแม่ที่เพิ่งตั้งครรภ์ลูกคนแรก อาจจะรับรู้ได้ถึงสภาวะอารมณ์ของตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งสาเหตุหลักเกิดขึ้นจากระดับฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนไปและอีกหลายปัจจัยที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์แปรปรวนได้ในขณะตั้งครรภ์

สภาวะอารมณ์ตอนท้อง 15 สัปดาห์ คุณแม่ท้องจะเริ่มรู้สึกว่าอารมณ์เริ่มคงที่มากขึ้น เหนื่อยน้อยลง อาจจะเป็นเพราะร่างกายและจิตใจเริ่มมีการปรับตัวได้ดีขึ้นจากไตรมาสแรก ทั้งความรู้สึกที่ดีต่อการเป็นว่าที่คุณแม่ในขณะตั้งท้อง ยอมรับในการตั้งครรภ์ เริ่มเอาใจใส่และดูแลตัวเองและลูกน้อยในครรภ์มากขึ้น และเตรียมตัววางแผนรอคอยลูกน้อยที่จะคลอดออกมา คุณแม่จะเริ่มมีความสุขมากขึ้น ทั้งนี้ในช่วงไตรมาสที่ 2 นั้นคุณแม่ท้องบางคนอาจรู้สึกว่ามีความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะบริเวณปากช่องคลอดและช่วงอวัยวะเพศมีความไวต่อการสัมผัสขึ้นเนื่องจากการคั่งของเลือดและการขับสารของเมือกเพิ่มขึ้นบริเวณช่องคลอด ซึ่งในระยะนี้หากคุณแม่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ หากแต่มีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น ภาวะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด มีภาวะเลือดออกมากทางช่องคลอด ปากมดลูกไม่สมบูรณ์ เป็นต้น ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ หรือควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตามในบางครั้งคุณแม่อาจจะยังมีความรู้สึกวิตกเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การเลี้ยงดูหลังคลอดลูก เป็นอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์นี้ สิ่งที่คุณแม่ท้องสามารถรับมือภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนได้ คือการหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ การมองโลกแบบคิดบวกให้เกิดสิ่งดี ๆ รอบข้างตนเอง หากิจกรรมยามว่างทำ พูดคุยหรือระบายปัญหาความกังวลต่าง ๆ กับคนใกล้ชิดในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสำหรับคนท้อง การไปเที่ยวเปลี่ยนสถานที่ หรือนั่งสมาธิ เป็นต้น และหากพบว่ามีสภาวะอารมณ์ที่ผิดปกติ คุณแม่ควรไปปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำหรือรับการตรวจรักษา

คุณแม่อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ เลือดกำเดาไหลผิดปกติหรือไม่?

เลือดกำเดาไหล หนึ่งในอาการที่มักเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ แต่ก็เป็นปัญหาที่ทำให้แม่ท้องหลายคนอาจกังวลว่าจะส่งผลกระทบเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งสาเหตุการเกิดเลือดกำเดาไหลในขณะตั้งครรภ์ทางการแพทย์ได้อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อจมูกที่เกิดจากการตั้งครรภ์และเกิดภาวะเลือดกำเดาไหลได้

ซึ่งโดยปกติแล้วในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ในระยะไตรมาสที่ 1 และไตรมาสที่ 2 รวมถึงในช่วง 15

สัปดาห์นี้ ร่างกายของคุณแม่จะมีการผลิตเลือดออกมาเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงทารกในครรภ์ ส่งผลให้หลอดเลือดภายในร่างกายมีการขยายใหญ่มากขึ้นเพื่อไปรองรับการไหลเวียนของเลือด จากเดิมโพรงจมูกที่มีขนาดค่อนข้างเล็กเมื่อหลอดเลือดบริเวณเยื่อบุโพรงจมูกขยายตัว ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการแตกทำให้เกิดอาการเลือดกำเดาไหลออกมานั่นเอง

เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์ เกิดขึ้นได้จากอะไรบ้าง

เลือดกำเดาไหล หนึ่งในอาการที่มักเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งสาเหตุการเกิดเลือดกำเดาไหลในขณะตั้งครรภ์ทางการแพทย์ได้อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อจมูกที่เกิดจากการตั้งครรภ์และเกิดภาวะเลือดกำเดาไหลได้ ซึ่งโดยปกติแล้วในช่วงระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่อาจมีเลือดกำเดาไหลได้ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่จะมีการผลิตเลือดออกมาเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงทารกในครรภ์ ส่งผลให้หลอดเลือดภายในร่างกายมีการขยายใหญ่มากขึ้นเพื่อไปรองรับการไหลเวียนของเลือด จากเดิมโพรงจมูกที่มีขนาดค่อนข้างเล็กเมื่อหลอดเลือดบริเวณเยื่อบุโพรงจมูกขยายตัว ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการแตกทำให้เกิดอาการเลือดกำเดาไหลออกมานั่นเอง นอกจากนี้สาเหตุที่ทำให้เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์อาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย อาทิเช่น

- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ อาจส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติทางจมูกไซนัส รวมถึงภาวะเลือดกำเดาไหลด้วย
- ภาวะเยื่อบุโพรงจมูกแห้ง ซึ่งอาจเกิดได้จาก การอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศแห้งเกินไป การอยู่ในห้องแอร์เป็นเวลานาน หรือภาวะขาดน้ำ เป็นต้น ดังนั้นคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีอากาศแห้งจนเกินไป และควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ
- โรคความดันโลหิตสูงหรือโรคที่ส่งผลกระทบต่อการแข็งตัวของหลอดเลือดในโพรงจมูก

วิธีห้ามเลือดกำเดาไหล

- หลีกเลี่ยงการเงยหน้าหรือเอนตัวลงนอน เมื่อพบว่าเลือดดำเดาไหล ให้ยืนหรือนั่งตัวตรง
- ก้มหน้าเล็กน้อย บีบจมูกเบา ๆ ค้างไว้ประมาณ 10-15 นาที เพื่อป้องกันไม่เลือดกำเดาไหลลงคอ
- เมื่อบีบจมูกครบกำหนดแล้ว หากเลือดกำเดาไม่หยุดไหลสามารถใช้น้ำแข็งประคบดั้งจมูกเพื่อช่วยให้หลอดเลือดหดตัว หากภายใน 30 นาทีเลือดกำเดายังไม่หยุด ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการและรับการรักษาที่เหมาะสม
- เมื่อเลือดกำเดาหยุดไหล ควรหลีกเลี่ยงการแคะ การบีบจมูก และการสั่งน้ำมูกแรง ๆ รวมถึงหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ต้องใช้แรงนาน ๆ หรือการยกของหนัก อย่างน้อย 24 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการเกิดเลือดกำเดาไหลซ้ำ

จะเห็นได้ว่าอาการเลือดกำเดาไหลสามารถเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ แต่เป็นปัญหาที่ไม่รุนแรงสามารถป้องกันและรับมือได้ นอกเสียจากว่ามีอาการร่วมด้วยกับอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น เจ็บหน้า

อก หายใจขัด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะรุนแรง มีไข้ หนาวสั่น อาเจียน อ่อนเพลีย ปวดท้อง ท้องอืดรุนแรง ฯลฯ หากสังเกตว่ามีอาการรุนแรงร่วมในขณะที่เลือดกำเดาไหลและห้ามเลือดตามวิธีข้างต้นแล้ว เพื่อความปลอดภัยต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการและรับการรักษาที่เหมาะสม

อาการคนท้อง 15 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ถึงแม้อาการแพ้ท้องคลื่นไส้จะเริ่มลดลงแล้ว แต่ก็ยังคงมีอาการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสังเกตได้อีกหลายอย่าง คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์อาจจะมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นได้

1. ปวดหลัง

อันเนื่องมาจากน้ำหนักที่เกิดขึ้นในตอนตั้งครรภ์ รวมถึงจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น การยกของหนัก การนั่งที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การสวมใส่รองเท้าที่มีส้นสูงเกินไป รวมถึงมีอาการเหนื่อยง่าย รู้สึกง่วงนอนตลอดเวลา

2. ตะคริว

ส่วนใหญ่มักจะเกิดที่บริเวณน่องขาและปลายเท้า อันเนื่องมาจากการยืนหรือการนั่งมากเกินไปจึงทำให้เกิดการคั่งของเลือดบริเวณกล้ามเนื้อ รวมถึงการลดลงของระดับแคลเซียมที่ถูกดึงนำไปใช้ในการช่วยเสริมสร้างกระดูกให้กับทารกในช่วงตั้งครรภ์ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่ท้องเป็นตะคริวได้เช่นกัน

3. ท้องผูก

สาเหตุเกิดจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่ถูกสร้างเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ รวมไปถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารในช่วงตั้งครรภ์ของคุณแม่ที่อาจรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อยหรือดื่มน้ำน้อยเกินไป ร่วมกับมดลูกที่ขยายและตัวทารกในครรภ์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ไปส่งผลให้เกิดหรือการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ลดลง หรือเกิดการกดทับบริเวณลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระแข็ง มีการถ่ายยากขึ้น เกิดอาการท้องผูก และอาจส่งผลให้เกิดอาการริดสีดวงได้

4. ท้องอืด

สาเหตุเกิดจากการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ที่มีการเคลื่อนไหวช้าลง รวมถึงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีแก๊สหรือลมมากในขณะตั้งครรภ์

5. เส้นเลือดขอด

ด้วยน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ มดลูกที่ขยายตัวขึ้นจึงไปกดทับการไหลเวียนของหลอดเลือดบริเวณขาทั้งสองข้าง ทำให้เกิดเลือดคั่งและทำให้หลอดเลือดโป่งพองได้ตั้งแต่บริเวณโคนขาจนถึงปลายเท้า หรืออาจเกิดจากการที่คุณแม่ท้องนั่งไขว่ห้างหรือห้อยเท้าเป็นเวลานาน

6. ตกขาว

การมีตกขาวในระยะเวลาตั้งครรภ์ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากมีเลือดมาเลี้ยงในช่องคลอดมากขึ้น แต่คุณแม่ควรสังเกตหากพบว่าตกขาวผิดปกติขณะตั้งครรภ์ มีกลิ่นเหม็น มีสีผิดปกติ หรือมีอาการคันร่วมด้วย ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ

ท้อง 15 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ลูกน้อยในครรภ์จะมีการเติบโต เพิ่มขึ้นเป็น 3-4 เท่า และร่างกายของทารกอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมพร้อมที่จะพัฒนาการเจริญเติบโตเต็มที่ต่อไป ในระยะนี้คุณแม่จะสังเกตเห็นหน้าท้องตัวเองจะพบว่าเริ่มขยายใหญ่ขึ้น และน้ำหนักตัวควรจะเพิ่มขึ้นสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเริ่มที่จะเลือกใส่ชุดคลุมท้องที่ใส่แล้วไม่ทำให้ร่างกายรู้สึกอัดอึดและเลือกขนาดใหญ่ยกทรงที่ใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับเต้านมที่ขยายขนาดเพิ่มขึ้น

ท้อง 15 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกครรภ์อายุ 15 สัปดาห์ ในช่วงเวลานี้ลูกน้อยในครรภ์ของคุณแม่จะมีขนาดลำตัวยาวประมาณ 14 เซนติเมตร มีน้ำหนักตัวประมาณ 110 กรัม ในระยะนี้ รูปร่างทารกในครรภ์จะเริ่มเด่นชัดมากขึ้น พัฒนาการของลูกน้อยเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อวัยวะต่าง ๆ เริ่มทำงานได้เต็มที่

พัฒนาการทารกในครรภ์ 15 สัปดาห์

- **พัฒนาการด้านร่างกาย** เริ่มมีผม ขนคิ้ว และขนตางอก ขาทั้งสองข้างเริ่มยาวขึ้น เมื่อคุณแม่ไปอัลตราซาวด์จะได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจลูกน้อยแล้ว เนื้อผิวหนังเริ่มเป็นสีชมพูและใส ขนาดคอยาวขึ้นทำให้หน้าและลำตัวแยกออกได้ชัด และทำให้ศีรษะดูเล็กลง หน้าตาเริ่มพัฒนาชัดขึ้น มีการสร้างหูชั้นนอก ไตเริ่มมีการทำงานได้ดีกว่าเดือนก่อน ๆ ตับจะเริ่มสร้างเม็ดเลือดแดง ส่วนถุงน้ำดีก็จะเริ่มสร้างน้ำดี ฟันน้ำนมเริ่มงอกขึ้นใต้เหงือก
- **พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว** ลูกน้อยในครรภ์เริ่มสามารถกลอกตาไปมาได้ งอข้อศอกได้ มีอาการสะอึกเป็นครั้งคราว เริ่มมีการดูดกลืนน้ำคร่ำ กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวแรงขึ้นจนคุณแม่อาจรู้สึกได้ เริ่มยืดนิ้วมือและนิ้วเท้า และดูดนิ้วมือเป็น ในช่วงนี้ทารกจะมีการตื่นและนอนเป็นเวลา และคุณแม่สามารถรู้สึกได้ว่าเจ้าตัวน้อยในครรภ์เริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น
- **พัฒนาการด้านสมอง** จำนวนเส้นประสาทและกล้ามเนื้อจะเพิ่มถึง 3 เท่า

การดูแลตัวเองให้สุขภาพดี สำหรับคุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์

ผ่านไปแล้วสำหรับการอุ้มท้องลูกน้อยในไตรมาสแรก เคล็ดลับในการดูแลตัวเองในอายุครรภ์ 15 สัปดาห์ จึงไม่ยากสำหรับคุณแม่เลย เพราะการดูแลสุขภาพที่ดีถือเป็นเรื่องสำคัญต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ สิ่งที่คุณแม่ควรทำ ได้แก่

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพอ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอต่อร่างกายคุณแม่และส่งต่อไปถึงลูกน้อย ช่วยให้ลูกน้อยในครรภ์มีน้ำหนักที่พอดี มีพัฒนาการเจริญเติบโตภายในครรภ์อย่างสมบูรณ์ ซึ่งโดยปกติแล้วพลังงานที่ผู้หญิงทั่วไปควรได้รับอยู่ที่ 1,750 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับในระยะที่คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์ หรือช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากเดิมวันละ 350 กิโลแคลอรี สารอาหารที่คุณแม่ได้รับขณะตั้งครรภ์ควรประกอบไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอในปริมาณที่เหมาะสม

- **โปรตีนจากเนื้อสัตว์** ที่มาจาก เนื้อสัตว์ นม ไข่ เนย และปลา
- **คาร์โบไฮเดรต** คุณแม่ท้องควรเลือกรับประทานแป้งจำพวกข้าวไม่ขัดสีหรือขนมปังโฮลวีท

- **อาหารที่มีกากใย** จากผักและผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ รวมถึงช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย
- **ไอโอดีน** จากอาหารทะเล ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนสำคัญในการช่วยพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อยในครรภ์
- **ธาตุเหล็ก** ที่อยู่ในอาหารจำพวก ไข่แดง เนื้อสัตว์สีแดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว งา ถั่วแดง เป็นต้น โดยจะช่วยป้องกันโรคโลหิตจางและช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรคขณะตั้งครรภ์
- **น้ำสะอาด** ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ซึ่งสารอาหารแต่ละชนิดล้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพคุณแม่ และพัฒนาการของทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้คุณแม่ควรเลือกรับประทานแต่พอดี หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวาน เพราะหากน้ำหนักครรภ์มากเกินไปอาจเสี่ยงให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

2. เสริมแคลเซียมให้ร่างกาย

ในสารอาหารที่มีแคลเซียม อาทิเช่น นม โยเกิร์ต ชีส ปลาตัวเล็กตัวน้อย กุ้งฝอย หรือธัญพืช จะมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างกระดูกให้ร่างกายคุณแม่ และส่งต่อการสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์ด้วย

3. ออกกำลังกายเบา ๆ

ในช่วงตั้งครรภ์มีกิจกรรมหลายชนิดที่คุณแม่สามารถเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับคนท้องได้ โดยช่วงอายุครรภ์ที่ 15 สัปดาห์หรือในช่วงเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 คุณแม่ควรเลือกการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เพื่อรองรับกับขนาดท้องที่เริ่มขยายขึ้นและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เช่น การเดิน การว่ายน้ำ โยคะสำหรับคนท้อง การปั่นจักรยานอยู่กับที่เบา ๆ เป็นต้น การออกกำลังกายควรทำอย่างถูกวิธี ไม่เน้นกีฬาที่ใช้แรงเยอะหรือเกร็งหน้าท้องมากจนเกินไป ควรใช้เวลาไม่นานจนเกินไป เช่น ประมาณ 30 นาทีต่อวัน ไม่ควรหักโหม หนักหรือถี่จนเกินไป การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีสุขภาพที่ดี ช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรง และส่งผลให้ลูกน้อยในครรภ์ได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้นด้วย

4. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้ดี

การใช้ชีวิตในระหว่างตั้งครรภ์สำหรับคุณแม่ไม่ใช่แค่เพียงลำพังคนเดียวอีกต่อไป การใส่ใจดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ ที่ต้องให้ความสำคัญทั้งในเรื่องการรักษาความสะอาดร่างกาย การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน การปรับตัวกับรูปลักษณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ให้เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูงเพื่อลดอุบัติเหตุ การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ การหากิจกรรมยามว่างทำเพื่อไม่ให้แม่ท้องเกิดความเครียด มีอารมณ์ดี ฯลฯ

ในช่วงตั้งครรภ์ที่ย่างเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 นี้คุณแม่จะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองชัดขึ้น และในช่วงนี้พัฒนาการของลูกน้อยภายในครรภ์ก็เริ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ หากคุณแม่ใส่ใจในการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม ถูกวิธี ก็จะส่งผลดีต่อลูกน้อยในครรภ์ ทำให้ทารกมีสุขภาพที่ดี มีพัฒนาการที่ดี แข็งแรง ตามคุณแม่ไปด้วย และลดภาวะเสี่ยงต่อโอกาสที่จะเกิดโรคใด ๆ ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์นี้ค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. การดูแลเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ (Frist Trimester care), โรงพยาบาลปิยะเวท
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจระหว่างตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 2, โรงพยาบาล BNH
4. คนท้องอารมณ์แปรปรวน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้พร้อมวิธีรับมือ, Pobpad
5. การพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์1, คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6. โรคจมูกและไซนัสในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์อันตรายมั้ย รับมืออย่างไร, Pobpad
8. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
9. การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลวิภาราม
10. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
11. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. เทคนิคดูแลตัวเองอย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
13. ภาวะอ้วนในหญิงตั้งครรภ์ (Obesity in pregnancy), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้