

สำหรับ หญิงตั้งครรภ์

ไตรมาส

1

.....
อายุครรภ์
1-12 สัปดาห์



การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการดูแลใน ไตรมาส 1

ช่วงนี้แม่อาจจะเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ดังนี้

อาการแพ้ท้อง



มักเกิดขึ้นในเดือนที่ 1-3 ของการตั้งครรภ์ โดยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร แสบร้อนกลางอก หากมีอาการแพ้ก็ไม่ควรวิตกกังวลเกินไป เพราะเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ทำให้เกิดอันตราย จะหายได้เองเมื่อเข้าสู่เดือนที่ 4

แนะนำให้กินอาหารปริมาณลดลง แต่กินบ่อยขึ้นหลีกเลี่ยงอาหาร 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

ท้องผูก



อาจเกิดจากอาหารไม่ย่อย เมื่อเป็นมากๆ อาจทำให้เกิดริดสีดวงได้ การเสียเลือดจากริดสีดวงเป็นประจำ อาจจะทำให้เกิดภาวะซีดได้

ไม่ควรใช้ยาระบาย โดยไม่ปรึกษาแพทย์

เต้านมคัดตึง



เนื่องจากช่วงนี้เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น มีอาการเจ็บบริเวณหัวนมและลานนมสีเข้มขึ้น

ไม่ควรสวมเสื้อชั้นในที่รัดจนเกินไป

การเพิ่ม/ลดของน้ำหนัก



ช่วงนี้น้ำหนักตัวยังเพิ่มไม่มาก ส่วนใหญ่มักไม่เกิน 2 กิโลกรัม บางรายอาจมีน้ำหนักลดได้ เพราะช่วงนี้ มีอาการแพ้ท้อง รับประทานอะไรไม่ค่อยได้อาเจียนบ่อยๆ น้ำหนักจึงยังไม่เปลี่ยนแปลงมาก

แม่ตั้งครรภ์ควรชั่งน้ำหนักเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวเอาไว้

ปวดฉี่บ่อย



เกิดจากมดลูกโตขึ้นไปกด กระเพาะปัสสาวะ

อย่ากลั้นปัสสาวะเพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบติดเชื้อได้

สุขภาพช่องปากและฟัน



อาจมีเหงือกอักเสบ บวมนุ่ม จากการมีเลือดคั่ง มีเลือดออกได้ง่าย เพราะฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้ การอาเจียน อาจส่งผลให้ฟันสึกได้ ซึ่งอาจส่งผลถึงทารกในครรภ์และการคลอดได้

ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก

คำแนะนำเพื่อดูแลตัวเอง ในไตรมาส 1



นอนพักผ่อน
ให้เพียงพอ



แต่ละมื้อ
กินอาหารในปริมาณ
ที่ลดลงแต่กินบ่อยขึ้น
เพื่อช่วยลดอาการแพ้ท้อง



กินยา
แก้แพ้ท้อง
ตามความ
จำเป็น



หลีกเลี่ยง
กาแฟและเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์



ไม่ใช้ยา
โดยไม่ได้รับ
ปรึกษาแพทย์



กินน้ำและผักผลไม้
เพิ่มขึ้น เพื่อลด
การท้องผูก



งดสูบบุหรี่

หากแม่ตั้งครรภ์สูบบุหรี่ ลูกในครรภ์
จะตัวเล็กผิดปกติเสี่ยงต่อโรคปอด
และปัญหาทางเดินหายใจ



ไม่ใช้กัญชา

หรือผลิตภัณฑ์จากกัญชา
ทุกชนิดนอกเหนือจากที่แพทย์สั่ง

การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ไตรมาสที่ 1



ช่วงแรกนี้ระดับฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจของแม่อย่างมาก ได้แก่ อารมณ์แปรปรวน ลังเล สับสน หงุดหงิด ขี้รำคาญ น้อยใจง่าย วิตกกังวลมาก บางคนจะมีอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย พ่อและคนรอบข้างต้องพยายามทำความเข้าใจ คอยอยู่เคียงข้างปลอบโยนและให้กำลังใจคุณแม่เสมอๆ

อาการ ที่ควรมา พบแพทย์

.....



มีเลือดออก
ผิดปกติทาง
ช่องคลอด

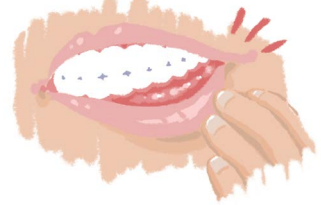
ปวดท้องน้อย
มาก ปวดบีบ
เหมือนปวด
ประจำเดือน

มีอาการ
แพ้ท้องมาก
กินไม่ได้
น้ำหนักลด

ดูแลสุขภาพช่องปาก

การดูแลสุขภาพช่องปากหญิงตั้งครรภ์

มีความสำคัญต่อสุขภาพแม่และลูกในครรภ์ หญิงตั้งครรภ์อาจมีเหงือกอักเสบได้ง่าย เพราะฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้การอาเจียนจากการแพ้ท้องอาจส่งผลให้ฟันสึกได้ ซึ่งอาจส่งผลถึงทารกในครรภ์และการคลอดได้



คำแนะนำ

“
แม่ไม่ต้องเครียดนะ
แม่ท้องก็สามารถทำฟัน
ชุดหินปูน จัดฟัน ได้ปกติ
อย่างปลอดภัยค่ะ
”

ควร**แปรงฟันด้วยหลัก 2-2-2**

ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ คือ แปรงฟันแบบขยับ

2

- วันละ **2 ครั้ง** เช้าและก่อนนอน
- นานอย่างน้อย **2 นาที**
- หลังแปรงฟัน **2 ชั่วโมง**
งดอาหาร เครื่องดื่ม

ควรไปขูดหินปูนในช่วงนี้

ไปทำฟันแต่เนิ่นๆ จะดีที่สุด

หากแพ้ท้องแล้วอาเจียน

ให้บ้วนปาก ไม่ต้องแปรงทันที

เลี่ยงอาหารหวาน

เหนียวติดฟัน น้ำอัดลม น้ำหวาน



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน

1 วัน

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

ข้าว แป้ง

8

8

7

ทัพพี

ผัก

3

ทัพพี

นม

0

1

2

แก้ว

ไข่

1

ฟอง

เนื้อสัตว์

10

8

7

ช้อนกินข้าว

เกลือ

น้ำตาล

1

6

ช้อนชา

ช้อนชา

น้ำมัน

10

8

7

ช้อนชา

หรือใช้แต่น้อย
เท่าที่จำเป็น

ผลไม้

4

ส่วน

ถั่วเมล็ดแห้งสุก

1

ทัพพี

เน้นการกินอาหารหลากหลายชนิด เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

กินอาหารหลากหลายชนิดในกลุ่มเดียวกัน



กลุ่มข้าว - แป้ง

เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินบี 1 ต่ำ

ควรกินอาหารกลุ่มข้าวแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง โดยเฉพาะ
ผู้ไม่กินเนื้อหมูและเลือด

กลุ่มผัก

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ

เน้นกินผักใบสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คื่นช่าย ผักบุ้ง ผักโขม
ผักตระกูลกะหล่ำ เช่น ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี



กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันโฟเลตต่ำ

เน้นกินผลไม้ เช่น มะละกอสุก ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม

กลุ่มเนื้อสัตว์

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

ควรกินเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง เช่น เนื้อหมู
เนื้อวัวอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ
อาหารที่ปรุงประกอบด้วยเลือด
และดื่บอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์
หรือวันเว้นวัน



เมนูอาหาร
หญิงตั้งครรภ์



ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดี

1

กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม
แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
ในปริมาณที่แนะนำตามธง
โภชนาการ

หมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์
ตามระยะของการตั้งครรภ์



2

กินข้าวเป็นหลัก
เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
สลับกับอาหารประเภทแป้ง
เป็นบางมื้อ



3

กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์
จากถั่วเป็นประจำ

ถั่วเมล็ดแห้ง

ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง

ผลิตภัณฑ์จากถั่ว

เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน
นมถั่วเหลือง



4

กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ

หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด

ลำไย มะขามหวาน ขนุน ละมุด
ทุเรียน และผลไม้แปรรูป

ผลไม้แปรรูป

เชื่อม แช่อิ่ม ฉาบ กวน
ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง



5

ดื่มนมรสจืด และกินอาหาร
อื่นที่มีแคลเซียมสูง

อาหารที่มีแคลเซียมสูง

โยเกิร์ตธรรมชาติ ปลาเล็กปลาน้อย
เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาซาร์ดีน



6

หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
หวานจัด เค็มจัด

อาหารไขมันสูง

เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก
อาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก อาหารทอด
น้ำมันลอย ได้แก่ ทอดมัน ปาท่องโก๋
เป็นต้น



อาหารเค็มจัด โซเดียมสูง

อาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ
เบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป

อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาล
เป็นส่วนประกอบ

ขนมปัง ขนมเค้ก คูกี้



7

กินอาหารที่สะอาด
ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่



8

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



9

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง



ยาเม็ดรวม เพื่อลูกฉลาดแข็งแรง

เมื่อคุณแม่ไปฝากครรภ์ คุณแม่จะได้รับยาเม็ด ซึ่งรวมเอาแร่ธาตุ 3 ชนิดที่จำเป็นในช่วงตั้งครรภ์ คือโฟลิก เหล็ก และไอโอดีน เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์ และทำให้ทารกเจริญเติบโตเต็มที่ และช่วยให้ลดปัญหาภาวะโลหิตจางสำหรับคุณแม่อีกด้วย

ไอโอดีน

จำเป็นมากต่อพัฒนาสมองของเด็ก

เพื่อช่วยในการสร้างระบบประสาทและเซลล์สมอง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงอายุ 2-3 ปี การขาดไอโอดีนอาจส่งผลให้มีไอคิวต่ำ และมีความบกพร่องในการเรียนรู้



ธาตุเหล็ก

หญิงตั้งครรภ์ต้องการธาตุเหล็กเพื่อสร้างเม็ดเลือดแดง

ให้เพียงพอสำหรับระบบหมุนเวียนเลือดของแม่ เพื่อส่งผ่านสู่ทารกในครรภ์

โฟลิก

จะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงของแม่

ลดปัญหาภาวะโลหิตจาง หากแม่ได้รับโฟลิกตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ จะช่วยลดอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ เช่น ระบบประสาทไม่ปกติ และลดโอกาสการคลอดก่อนกำหนด



“

อย่าลืมกินยาเม็ดรวม
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์
หากยาหมด สามารถแจ้งขอรับ
ยาเพิ่มได้ที่แพทย์ที่ดูแลครรภ์

”

การออกกำลังกายในช่วงตั้งครรภ์

การออกกำลังกายในระยะ 3 เดือนแรก



เป็นการดูแลตัวเองที่สำคัญมาก

ควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ไม่หนักจนเกินไป สัปดาห์ละ 30 นาที เช่น การทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน เดินขึ้นลงบันได เดิน ปั่นจักรยานอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวในน้ำ จะทำให้ออกซิเจนไหลผ่านกระแสเลือดของลูกน้อยได้ดีขึ้น ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตของลูกในท้องและจะช่วยให้แม่แข็งแรง รู้สึกสบายตัว หน้าท้องและหลังแข็งแรงและอารมณ์ดีด้วย



**ไม่ควรออกกำลังกาย
แบบหักโหมในช่วง
ไตรมาสแรก**

หรือมีกิจกรรมที่มีแรงกระแทก
หรือแรงปะทะสูง เช่น
ปั่นจักรยานวิบาก ชกมวย
เนื่องจากตัวอ่อนยังอยู่ระหว่าง
การฝังตัวที่มดลูกโดยเฉพาะ
ผู้มีประวัติแท้ง



**คลิปแนะนำการออกกำลังกาย
สำหรับแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1**



๘๘

**หากมีอาการเจ็บท้อง
ปวดแบ่ง ท้องแข็ง เจ็บครรภ์ถี่
เลือดออกจากช่องคลอด น้ำเดิน
วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น แน่นหน้าอก
ควรหยุดกิจกรรมทันที
และไปพบแพทย์**

๗๗

แนะนำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หรือสมุดสีชมพู

ใช้บันทึกผลการตรวจร่างกายของหญิงตั้งครรภ์และบันทึกข้อมูลของลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด ต่อเนื่องจนถึงเด็กมีอายุได้ 5 ปี พร้อมทั้งคำแนะนำต่างๆ สำหรับคุณแม่ในการดูแลตนเองและลูกน้อยประกอบไปด้วย 3 ส่วน

- บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว
- ความรู้สู่การปฏิบัติเพื่อแม่ลูกสุขภาพดี
- บันทึกหลังคลอดและบริการเด็กแรกเกิด- 6 ปี
เช่น วัคซีนและการเจริญเติบโต



เล่มใหม่

แนะนำวัคซีนสำหรับคุณแม่

ปัจจุบันมีวัคซีนอยู่หลายชนิดด้วยกัน

ที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับ เพื่อสุขภาพ ปลอดภัย มีภูมิคุ้มกัน ปกป้องโรคทั้งคุณแม่และลูกน้อย โดยวัคซีนที่จำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน ได้แก่

วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก

ถึงแม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ผู้นั้นจะเคยได้รับวัคซีนมาก่อนก็ตาม ซึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องตรวจสอบประวัติการได้รับของคุณแม่เพื่อให้ได้ครบถ้วนตามเกณฑ์

วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่

ที่ต้องฉีดในทุกการตั้งครรภ์ของคุณแม่เมื่ออายุครรภ์ 16 สัปดาห์หรือ 4 เดือนขึ้นไป



ฝากครรภ์ ไตรมาสที่ 1 ต้องทำอะไรบ้าง

- ✓ การซักประวัติส่วนตัว / ครอบครัว ประวัติการเจ็บป่วย ประวัติทางสุติกรรม
- ✓ การตรวจร่างกายและ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต
- ✓ การตรวจและประเมินอายุครรภ์
- ✓ การตรวจครรภ์ด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (ultrasound)
- ✓ การตรวจสุขภาพช่องปาก
- ✓ การให้คำปรึกษา (counselling) ก่อนเจาะเลือดและคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์
- ✓ การตรวจคัดกรองธาลัสซีเมีย ภาวะโลหิตจาง
- ✓ การตรวจหมู่เลือด
- ✓ การคัดกรองโรคซิฟิลิส
- ✓ การคัดกรองโรคตับอักเสบ บี
- ✓ การคัดกรองการติดเชื้อ HIV
- ✓ การให้วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก (dT)
- ✓ การให้ยาเสริมธาตุเหล็ก กรดโฟลิก ไอโอดีน และแคลเซียม
- ✓ ประเมินสุขภาพจิต
- ✓ ประเมินความพร้อมของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ✓ ประเมินการสูบบุหรี่ ทั้งของหญิงตั้งครรภ์และสามีหรือคนในครอบครัว
- ✓ กิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ หรือให้สุศึกษาและคำแนะนำ



เพิ่มเพื่อนในไลน์  @9yangth

หรือ สแกน

QR CODE



แล้วกรอกประวัติส่วนตัวให้ครบ
เพื่อรับข้อมูลการดูแลสุขภาพ
ที่เหมาะสมกับอายุครรภ์
หรืออายุของลูก



เลขาน 2568

