คุณแม่ท้อง 5 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน ตั้งครรภ์ 5 เดือน ที่แม่ต้องรู้

บทความสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์

บทความ

ก.พ. 16, 2024

11นาที

เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 5 ของการตั้งครรภ์ เท่ากับว่าอีกไม่กี่เดือนก็จะได้เจอหน้าลูกน้อยเป็นครั้งแรกแล้ว ซึ่งคุณแม่เองก็เริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากขึ้น ทั้งร่างกายของตนเองและพัฒนาการที่มากขึ้นของทารกในครรภ์ ดังนั้นคุณแม่จึงต้องใส่ใจดูแลตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต

หนูเพิ่งรู้สึกว่า "ลูกดิ้น" ครั้งแรกค่ะ! มันรู้สึกเหมือนอะไรคะ? แล้วจะดิ้นบ่อยแค่ไหน?

คลิก

ยินดีด้วยนะคะ! นี่คือช่วงเวลาที่มหัศจรรย์ที่สุดเลยค่ะ! ความรู้สึกของการดิ้นครั้งแรก (Quickening) มักจะถูกบรรยายว่าเหมือน "ผีเสื้อบินอยู่ในท้อง", "ปลาตอดเบาๆ", หรือ "ลมปั่นป่วนในท้อง" ค่ะ จะเป็นความรู้สึกที่แผ่วเบามากจนคุณแม่บางท่านอาจจะสับสนกับอาการท้องร้องได้
จะดิ้นบ่อยแค่ไหน?: ในช่วงแรกนี้ การดิ้นจะยัง "ไม่สม่ำเสมอ" เลยค่ะ คุณแม่อาจจะรู้สึกได้แค่วันละ 1-2 ครั้ง หรือบางวันอาจจะไม่รู้สึกเลยก็ได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติมากค่ะ เพราะลูกน้อยยังตัวเล็กและมีพื้นที่ให้ว่ายน้ำเล่นเยอะมาก การดิ้นจะเริ่มสม่ำเสมอและชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ หลังจากสัปดาห์ที่ 24 เป็นต้นไปค่ะ

ทำไมช่วงนี้หนูถึงมีอาการ "ปวดหลัง" คะ ทั้งที่ท้องก็ยังไม่ได้ใหญ่มากเลย?

คลิก

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงนี้ค่ะ สาเหตุไม่ได้มาจากน้ำหนักท้องเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจาก:
การเปลี่ยนแปลงของจุดศูนย์ถ่วง: มดลูกที่เริ่มขยายตัวออกมาด้านหน้า ทำให้ร่างกายของคุณแม่ต้องแอ่นหลังเล็กน้อยเพื่อรักษาสมดุล ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานหนักขึ้น
ฮอร์โมนรีแลกซิน (Relaxin): ฮอร์โมนตัวนี้จะทำให้ข้อต่อและเส้นเอ็นต่างๆ บริเวณอุ้งเชิงกรานและหลังส่วนล่างคลายตัวเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด ซึ่งส่งผลให้หลังของคุณแม่มั่นคงน้อยลงและปวดได้ง่ายขึ้นค่ะ
การฝึกโยคะเบาๆ สำหรับคนท้อง หรือการประคบอุ่นจะช่วยบรรเทาอาการได้ค่ะ

ถ้าไปอัลตราซาวด์ตอน 5 เดือน จะเห็นอะไรบ้างคะ? จะเห็นหน้าลูกชัดๆ เลยไหม?

คลิก

เป็นช่วงเวลาที่ดีมากสำหรับการทำอัลตราซาวด์เลยค่ะ! ในช่วงนี้คุณแม่จะได้เห็น:
โครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์: เห็นแขน, ขา, นิ้วมือ, นิ้วเท้า และกระดูกสันหลังได้ชัดเจน
การเคลื่อนไหว: จะเห็นลูกน้อยขยับตัว, เตะขา, หรืออาจจะกำลังดูดนิ้วอยู่ก็ได้!
การเต้นของหัวใจ: ได้เห็นหัวใจทั้ง 4 ห้องกำลังทำงานอย่างแข็งขัน
เพศของลูก: เป็นช่วงที่สามารถระบุเพศได้อย่างค่อนข้างแม่นยำแล้ว (หากลูกอยู่ในท่าที่เหมาะสม)
ส่วน ""ใบหน้า"" อาจจะยังดูไม่ค่อยมีไขมันเท่าไหร่ ยังเห็นเป็นโครงกระดูกอยู่บ้าง แต่ก็จะเริ่มเห็นเค้าโครงที่ชัดเจนขึ้นแล้วค่ะ

สรุป

- เมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 5 เดือน คุณแม่จะเริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากขึ้น จึงต้องใส่ใจดูแลตัวเองทั้งกายและใจให้แข็งแรง เพื่อให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการที่เหมาะสมและเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดในอีก 5 เดือนข้างหน้า
- คุณแม่จะเริ่มรู้สึกถึงการดิ้นของลูกน้อยในครรภ์ได้เป็นครั้งแรกในช่วงเดือนที่ 5 ของการตั้งครรภ์นี้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการของทารก 5 เดือนในครรภ์คุณแม่
- ลูกเริ่มดิ้นจนคุณแม่รู้สึกตัวได้ชัดเจน
- ได้ยินเสียงจากภายนอกได้แล้ว
- อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 5 เดือนต้องเจอ
- วิธีดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์ 5 เดือน เมื่อเป็นตะคริว
- ทำไมคุณแม่ท้อง 5 เดือน จึงควรทานผักและผลไม้
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน ควรดูแลตัวเองอย่างไร
- รวมวิธีช่วยให้คุณแม่อารมณ์ดีระหว่างตั้งครรภ์

พัฒนาการของทารก 5 เดือนในครรภ์คุณแม่

ซึ่งช่วงเดือนที่ 5 นี้ทารกในครรภ์เริ่มจะมีพัฒนาการอย่างก้าวกระโดด มีการดิ้น ขยับตัว รวมถึงมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง ดังนี้

ลูกเริ่มมีผมขึ้นอ่อน ๆ

พัฒนาการของทารกอายุครรภ์ 5 เดือน จะเริ่มมีขนอ่อน ๆ ขึ้นปกคลุมร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณไหล่ หลัง และแขน

ลูกน้อยน้ำหนักตัวเท่าไหร่แล้ว

เดือนที่ 5 ของการตั้งครรภ์นี้ ทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างก้าวกระโดด และมีน้ำหนักตัวอยู่ที่ประมาณ 300 กรัม

ความยาวตั้งแต่หัวจรดเท้าของลูกน้อย

ความยาวตั้งแต่หัวจรดเท้าของทารกอายุครรภ์ 5 เดือน อยู่ที่ประมาณ 23-30 เซนติเมตร หากเทียบให้เห็นภาพชัด ๆ ก็จะเท่ากับลูกมะละกอเล็ก ๆ นั่นเอง

ลูกเริ่มดิ้นจนคุณแม่รู้สึกตัวได้ชัดเจน

เดือนที่ 5 ของการตั้งครรภ์ หรือ ท้อง 21 สัปดาห์ เป็นช่วงที่คุณแม่สามารถรับรู้ได้ถึง "การดิ้น" ซึ่งเชื่อว่าคุณแม่หลาย ๆ ท่านจะต้องตื่นเต้นและเฝ้ารอเวลานี้อยู่ แต่ลูกน้อยอาจไม่ได้ดิ้นบ่อยและรุนแรงนัก เมื่ออายุครรภ์มากขึ้นคุณแม่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวได้ชัดเจนและบ่อยขึ้น เรียกได้ว่าการเฝ้ารอนี้เป็นหนึ่งในโมเมนต์ที่แสนพิเศษที่สุดของการตั้งครรภ์เลยทีเดียว

ได้ยินเสียงจากภายนอกได้แล้ว

อายุครรภ์ 5 เดือน หูชั้นในของทารกเริ่มพัฒนาสมบูรณ์ ทารกน้อยจึงเริ่มได้ยินเสียงจากโลกภายนอกได้บ้างแล้ว ซึ่งแน่นอนว่าจะได้ยินเสียงจากคุณแม่ชัดเจนกว่าเสียงอื่น ๆ เนื่องจากเสียงของคุณแม่จะเดินทางผ่านร่างกายไปยังหูของทารกโดยตรง เช่น เสียงหัวใจเต้นของคุณแม่ เสียงการเต้นของลำไส้ เสียงการหายใจ ซึ่งในช่วงเวลานี้คุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการการได้ยินของทารกได้โดยพูดคุยด้วยบ่อย ๆ ร้องเพลง หรือเปิดเพลงให้ลูกฟังเบา ๆ

อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 5 เดือนต้องเจอ

เดินทางเข้าสู่อายุครรภ์ 5 เดือนแล้ว หน้าท้องและมดลูกของคุณแม่จะมีการขยายใหญ่ขึ้น เพื่อรับการเติบโตของทารกน้อยในครรภ์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่คุณแม่อาจพบเจอ ดังนี้

1. เป็นตะคริว

ตะคริวในคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นอาการที่มักเกิดขึ้นบ่อย โดยเฉพาะบริเวณน่องและเท้า อาการนี้เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคุณแม่ ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่สูงขึ้นในช่วงตั้งครรภ์
- น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณขาต้องทำงานหนักขึ้น
- ร่างกายขาดแคลเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ
- ร่างกายขาดน้ำ ทำให้กล้ามเนื้อขาดน้ำและเกิดอาการตะคริวได้ง่าย

2. ปวดหลัง และขา

อายุครรภ์ 5 เดือน ร่างกายของคุณแม่ต้องแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้อและกระดูกบริเวณหลังก็ต้องทำงานหนักขึ้นเช่นกัน รวมถึงมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นไปกดทับเส้นเลือดดำที่ขา ทำให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจได้น้อยลง ส่งผลให้เกิดการคั่งค้างของเลือดที่ขา ทำให้เกิดอาการปวดขา ขาบวม และเส้นเลือดขอดได้

3. ผิวแตกลาย

น้ำหนักของทารกในครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้นช่วง 5 เดือน ทำให้ผิวหนังบริเวณหน้าท้องของคุณแม่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว เส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินในผิวหนังฉีกขาด เกิดเป็นรอยแตกลายขึ้น มักเป็นรอยสีแดงบนผิวหนัง ซึ่งรอยแตกลายเหล่านี้จะจางลงหลังคลอด นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงสีผิวที่บริเวณอื่น ๆ เช่น ผิวหน้า หรือบริเวณหัวนมของคุณแม่บางคนอาจคล้ำขึ้น และบางครั้งอาจมีเส้นคล้ำใต้สะดือ จึงควรพยายามหลีกเลี่ยงการออกแดดจัด ๆ และใช้ครีมกันแดดป้องกันการเกิดรอยแตกหรือจุดด่างดำ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักจะค่อย ๆ จางลงหลังคลอดเช่นกัน

4. เริ่มหายใจขัด เหนื่อยง่าย

ช่วงอายุครรภ์ 5 เดือน มดลูกและหน้าท้องของคุณแม่เริ่มขยายใหญ่ ทำให้เบียดพื้นที่ปอดและกระบังลม ปอดจึงมีพื้นที่ในการขยายตัวลดลง ส่งผลให้คุณแม่หายใจได้ไม่เต็มปอดและรู้สึกเหนื่อยง่าย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนทำให้หลอดเลือดขยายตัว ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงปอดได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้เกิดอาการหายใจไม่อิ่ม

5. ปัสสาวะบ่อย

การขยายตัวของมดลูกทำให้ไปเบียดทับกระเพาะปัสสาวะ ส่งผลให้กระเพาะปัสสาวะมีพื้นที่ในการเก็บปัสสาวะลดลง คุณแม่ตั้งครรภ์จึงรู้สึกปวดปัสสาวะบ่อยขึ้น

6. ท้องผูก ริดสีดวงทวาร

ในช่วงอายุครรภ์ 5 เดือน ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อในลำไส้ใหญ่คลายตัว ส่งผลให้อาหารเคลื่อนผ่านลำไส้ใหญ่ช้าลง จึงอาจทำให้ถ่ายยากขึ้นและเกิดอาการท้องผูกในคุณแม่ตั้งครรภ์บ่อยครั้ง

วิธีดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์ 5 เดือน เมื่อเป็นตะคริว

อาการเป็นตะคริวในคุณแม่ตั้งครรภ์ เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อย โดยเฉพาะบริเวณน่องและเท้า และบางครั้งอาจเกิดขึ้นบริเวณแขนหรือหน้าท้องด้วย โดยวิธีดูแลและบรรเทาอาการตะคริวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถทำได้ดังนี้

1. นวดเบา ๆ บริเวณที่เป็นตะคริว ประมาณ 2-3 นาที จนกว่าอาการจะทุเลาลง

การนวดเบา ๆ เป็นการยืดกล้ามเนื้อซึ่งสามารถบรรเทาอาการตะคริวที่ได้ผลดี โดยคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถยืดกล้ามเนื้อได้โดยการเหยียดขาหรือเท้าให้ตรง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วคลายออก ทำซ้ำประมาณ 5 ครั้ง อาการตะคริวจะดีขึ้น

2. เน้นอาหารที่มีวิตามินบี 12

วิตามินบี 12 เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายอย่าง มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ หากขาดวิตามินบี 12 อาจก่อให้เกิดอาการทางระบบประสาทได้หลากหลายรูปแบบ เช่น ตะคริว เหน็บชา กล้ามเนื้ออ่อนแอได้ง่าย

โดยแหล่งอาหารวิตามินบี 12 สูง ที่เหมาะสำหรับคุณแม่ ได้แก่

1. เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา
2. ไข่
3. ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นม โยเกิร์ต ชีส
4. อาหารทะเล
5. ถั่วและธัญพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ข้าวกล้อง

3. ประคบอุ่น

ความร้อนจากการประคบอุ่นจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปยังบริเวณที่เป็นตะคริวได้ดี ส่งผลให้อาการตะคริวบรรเทาลง นอกจากนี้ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว และหลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งนาน ๆ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดตะคริวนั่นเอง

ทำไมคุณแม่ท้อง 5 เดือน จึงควรทานผักและผลไม้

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารที่สำคัญต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของคุณแม่ และเป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการของทารกน้อยในครรภ์ ผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี วิตามินอี แคลเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม เป็นต้น วิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ รวมถึงช่วยเสริมสร้างสุขภาพของคุณแม่ให้แข็งแรง พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ผักและผลไม้ที่คุณแม่อายุครรภ์ 5 เดือน ควรรับประทาน ได้แก่

1. ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักโขม บรอกโคลี
2. ผักผลไม้ที่มีสีสันสดใส เช่น แครอท มะเขือเทศ แตงกวา แตงโม ส้ม มะละกอ
3. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี เช่น สตรอเบอร์รี บลูเบอร์รี ราสเบอร์รี

คุณแม่ท้อง 5 เดือน ควรดูแลตัวเองอย่างไร

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อส่งต่อไปยังทารกในครรภ์ได้อย่างดีที่สุด

การดูแลด้านร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ใช่เรื่องยาก สามารถทำได้ดังนี้

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ โดยเน้นผักและผลไม้ตามความเหมาะสม
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
- หลีกเลี่ยงอาหารที่คนท้องไม่ควรทาน เช่น อาหารรสจัด หมักดอง และแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยเลือกออกกำลังกายที่เบา ๆ ไม่หนักจนเกินไป เช่น การเดิน การว่ายน้ำ
- พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง
- พบแพทย์ตามนัด เพื่อตรวจสุขภาพครรภ์และรับคำแนะนำจากแพทย์

การดูแลจิตใจของคุณแม่ก็สำคัญไม่แพ้ด้านร่างกาย แน่นอนว่าจิตใจที่ผ่อนคลาย ไม่เครียด จะส่งผลดีทั้งคุณแม่เอง และลูกน้อยในครรภ์

- ผ่อนคลายความเครียด หากิจกรรมเบา ๆ ที่ชอบทำ เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเพลง
- พูดคุยกับคุณพ่อ คนในครอบครัว หรือเพื่อนฝูง เพื่อแบ่งปันความรู้สึกและรับกำลังใจจากคนรอบตัว
- เข้าร่วมกลุ่มคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รวมถึงเป็นการเสริมกำลังใจให้กันและกัน

รวมวิธีช่วยให้คุณแม่อารมณ์ดีระหว่างตั้งครรภ์

1. ฟังเพลงผ่อนคลาย

เสียงเพลงที่มีท่วงทำนองอ่อนโยน จังหวะช้า ๆ เบา ๆ จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ซึ่งคุณแม่สามารถฟังได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น ระหว่างอาบน้ำ หรือก่อนนอน ทำให้คุณแม่อารมณ์ดี เกิดความผ่อนคลาย ลดความเครียด และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

2. ให้คุณแม่ได้มีเวลาส่วนตัวบ้าง

คุณแม่มักมีภาระหน้าที่มากมาย ทั้งการดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว และเตรียมตัวสำหรับการดูแลลูกน้อยที่กำลังจะออกมาลืมตาดูโลก จนบางครั้งอาจทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีเวลาให้กับตัวเอง และเกิดความเครียด คุณแม่จึงควรให้เวลาส่วนตัวกับตัวเองได้พักผ่อนบ้าง เพื่อผ่อนคลายความเครียด

3. ให้ทำกิจกรรมที่ชอบ และส่งผลดีต่ออารมณ์

กิจกรรมที่ชอบจะช่วยให้คุณแม่รู้สึกมีความสุข และผ่อนคลาย ทั้งยังส่งผลดีต่อพัฒนาการของลูก

น้อยในครรภ์ด้วย เช่น วาดรูป ทำขนม ดูหนัง เป็นต้น การทำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกมีคุณค่า ลดความเครียด มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

4. ออกไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะ เพื่อออกกำลังกายเบา ๆ ชมบรรยากาศและสูดอากาศธรรมชาติ

การออกไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะนับว่าเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ อีกอย่าง ได้ทั้งผ่อนคลายอารมณ์ และออกกำลังไปในตัว จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข และช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด โดยคุณแม่ตั้งครรภ์ควรเลือกสถานที่ที่อากาศถ่ายเทดี มีต้นไม้ร่มรื่น และปลอดภัย

5. ให้คุณแม่ได้พบเจอครอบครัว และเพื่อน จะได้พูดคุย ผ่อนคลาย และได้กำลังใจ

คุณแม่ควรหาเวลาไปพบปะครอบครัวและเพื่อนฝูง เพื่อพูดคุยแบ่งปันเรื่องราว จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายยิ่งขึ้น ได้รับการปลอบโยน และได้รับกำลังใจ

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว คุณแม่ยังสามารถดูแลตัวเองสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการรับประทานอาหารสำหรับคนท้องที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อตัวคุณแม่เองและลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด

- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. 5 Months Pregnant: Symptoms, Baby Development And Tips, Mustela USA
2. Changes in Your Body During Pregnancy: Second Trimester, Family doctor
3. Taking Care of You and Your Baby While You’re Pregnant, Family doctor
4. Hemorrhoids During Pregnancy: Causes and Prevention, Everyday health
5. Vitamin B12 in Wellness & Preventive Medicine, W9 Wellness Center
6. 25 Ways to Embrace Your Pregnancy, Parents
7. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566