คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คุณแม่ท้อง 7 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน ตั้งครรภ์ 7 เดือน ที่แม่ต้องรู้

ก.พ. 17, 2024

7นาที

ช่วงตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นช่วงก้าวแรกของไตรมาสที่ 3 ซึ่งถือเป็นไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ โดยในช่วงนี้เป็นช่วงที่ลูกน้อยมีพัฒนาการที่น่าสนใจหลายด้าน รวมถึงการที่ลูกเริ่มเปลี่ยนท่าเป็นท่านำหัวลง เพื่อเตรียมสู่การคลอด นอกจากนี้คุณแม่ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เนื่องจากลูกตัวโตขึ้นอย่างรวดเร็ว มดลูกเริ่มขยายไปบังอวัยวะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ หรือแม้แต่กระบังลม ทำให้คุณแม่เริ่มอึดอัด เหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม ท้องอืด ปวดหลัง ปวดเอวและมีปัญหาปัสสาวะบ่อยได้ อาการที่สำคัญในช่วงนี้ที่คุณแม่อาจเผชิญได้ คืออาการท้องแข็ง ซึ่งจำเป็นต้องสังเกตตัวเอง เพราะอาจนำไปสู่การคลอดก่อนกำหนดได้

หนูรู้สึกว่าลูก "สะอึก" บ่อยมากในท้องค่ะ วันละหลายรอบเลย แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติมากค่ะ และเป็นสัญญาณที่ดีมากด้วย! การสะอึกของทารกในครรภ์คือการที่เขากำลัง "ฝึกหายใจ" ค่ะ เป็นการขยับกล้ามเนื้อกะบังลมขึ้นลงเพื่อเตรียมความพร้อมให้ปอดทำงานได้เมื่อคลอดออกมา คุณแม่จะรู้สึกได้เป็นจังหวะกระตุกเบาๆ สม่ำเสมออยู่พักหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากการดิ้น การที่ลูกสะอึกบ่อยๆ แสดงว่าระบบประสาทที่ควบคุมการหายใจของเขากำลังพัฒนาได้เป็นอย่างดีค่ะ

"อาการท้องแข็ง" แบบไหนคือ "เจ็บหลอก" และแบบไหนคือ "เจ็บจริง" ที่อาจจะคลอดก่อนกำหนดคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากค่ะ และเป็นสิ่งที่ต้องสังเกตอย่างใกล้ชิด:
ท้องแข็งปกติ/เจ็บหลอก (Braxton Hicks): จะเป็นการแข็งตึงที่ "ไม่สม่ำเสมอ", ไม่เจ็บปวด หรือเจ็บเพียงเล็กน้อย, และมักจะ "หายไปเมื่อเปลี่ยนท่าทาง" เช่น ลุกเดินหรือนอนพัก
ท้องแข็งที่อาจนำไปสู่การคลอดก่อนกำหนด (เจ็บจริง): จะมาอย่าง "สม่ำเสมอและถี่ขึ้นเรื่อยๆ" (เช่น ทุก 10 นาที, ทุก 5 นาที), ความเจ็บปวดหรือการบีบรัดจะ "รุนแรงขึ้น", และ "ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ไม่หาย" หากมีอาการแบบหลังร่วมกับมีมูกเลือดหรือน้ำเดิน ควรรีบไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ

ท้อง 7 เดือนแล้วค่ะ ลูกอยู่ตรงไหนของท้องคะ?

คลิก

เป็นช่วงที่น่าตื่นเต้นมากเลยค่ะ! ตอนนี้ยอดมดลูกของคุณแม่จะอยู่สูงขึ้นมาประมาณเหนือสะดือแล้วค่ะ ส่วนเจ้าตัวเล็กข้างในก็กำลังหาท่าที่สบายที่สุด บางคนอาจจะเริ่มเอาหัวลงมาอยู่ในอุ้งเชิงกรานเพื่อ "จองที่" เตรียมคลอดแล้ว แต่บางคนก็อาจจะยังสนุกกับการตีลังกาเปลี่ยนท่าอยู่ค่ะ เรื่องตำแหน่งและท่าทางของลูกน้อย คุณหมอจะคอยอัลตราซาวด์และตรวจเช็กให้เป็นระยะๆ ค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- ช่วงตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นช่วงก้าวแรกของไตรมาส 3 ซึ่งถือเป็นไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ลูกจะเริ่มหมุนเปลี่ยนท่าให้อยู่ในลักษณะกลับหัวลงเพื่อเตรียมคลอด และสามารถตอบสนองต่อเสียงและแสงได้แล้วด้วย
- คุณแม่ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เนื่องจากลูกตัวโตขึ้นอย่างรวดเร็ว มดลูกเริ่มขยายไปบังอวัยวะต่าง ๆ ไม่ว่าจะ ทำให้คุณแม่เริ่มอึดอัด เหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม ท้องอืด ปวดหลัง ปวดเอวและมีปัญหาปัสสาวะบ่อยได้
- เกิดอาการท้องแข็งได้บ่อย ซึ่งเกิดจากการหดรัดตัวของมดลูกเป็นครั้งคราว นอกจากการบีบตัวของมดลูก บางครั้งอาจเกิดจากการทานอาหารอิ่มเกินไป
- แต่หากเกิดอาการท้องแข็งผิดปกติ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอดด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณอันตรายได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเปลี่ยนแปลงที่ต้องตั้งรับ สำหรับคุณแม่อายุครรภ์ 7 เดือน
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน น้ำหนักควรเพิ่มขึ้นกี่กิโล
- อายุครรภ์ 7 เดือน เจ้าตัวเล็กอยู่ในท่าไหนนะ?
- อาการท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ 7 เดือน ผิดปกติ อันตรายหรือเปล่า?
- เจ้าตัวเล็กในท้อง 7 เดือน หนักเท่าไหร่แล้วนะ
- การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ 7 เดือน

การเปลี่ยนแปลงที่ต้องตั้งรับ สำหรับคุณแม่อายุครรภ์ 7 เดือน

1. **ปัสสาวะบ่อยขึ้น** เพราะทารกกินพื้นที่ในท้องและเบียดทับกระเพาะปัสสาวะ
2. **เหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม** จากภาวะที่มดลูกโตขึ้น มาดันกระบังลมทำให้อึดอัดและหายใจได้สั้น ๆ เคลื่อนไหวไม่คล่องตัว
3. **นอนไม่ค่อยหลับ** จากการที่ลูกในท้องจะตื่น และมดลูกจะบีบรัดตัว โดยปกติแล้วจะเกิดขึ้น

ครั้งละไม่นานเกิน 30 วินาที

4. **ปวดเอว ลามไปถึงขา** จากการที่น้ำหนักตัวคุณแม่เพิ่มขึ้นและลูกในท้องก็เติบโตขึ้นเช่นกัน
5. **ปวดหลัง** อาการปวดหลังของคนท้อง 7 เดือน เกิดจากลูกในท้องทารกมีการเจริญเติบโต มดลูกขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อตรงส่วนกลางของลำตัวเกิดการแยกตัว ทำให้เกิดอาการปวดหลังตามมา
6. **แสบร้อนกลางอก** อาหารไม่ย่อย การเจริญเติบโตของลูกในท้อง ทำให้มดลูกดันไปเบียดกระเพาะอาหาร ซึ่งทำให้เกิดกรดไหลย้อนได้ง่าย

คุณแม่ท้อง 7 เดือน น้ำหนักควรเพิ่มขึ้นกี่กิโล

คุณแม่ตั้งครรภ์ 7 เดือน หรือ ท้อง 30 สัปดาห์ คุณแม่แต่ละคนมีน้ำหนักและส่วนสูงก่อนตั้งครรภ์ที่ต่างกัน ดังนั้น ถ้าคุณแม่อยากรู้ว่าน้ำหนักที่พอดีควรเป็นเท่าไร สามารถประเมินได้ด้วยตัวเอง โดยใช้สูตรคำนวณดัชนีมวลกายง่าย ๆ (BMI : Body Mass Index) คือ เอาน้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์ (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง แล้วนำค่าดัชนีมวลกายที่ได้ มาเปรียบเทียบกับตาราง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (BMI) คำนวณโดยน้ำหนัก(ก.ก.)/ความสูง(เมตร2)	น้ำหนักควรเพิ่มขึ้น (กิโลกรัม)
BMI < 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์)	12.5 – 18.0
BMI 18.5 – 24.9 (น้ำหนักตัวปกติ)	11.5 – 16.0
BMI 25.0 – 29.9 (น้ำหนักตัวเกิน)	7.0 – 11.5
BMI ≥ 30 (โรคอ้วน)	5.0 – 9.0
การตั้งครรภ์แฝด	15.9 – 20.4

อายุครรภ์ 7 เดือน เจ้าตัวเล็กอยู่ในท่าไหนนะ?

ในช่วงนี้ลูกน้อยจะเริ่มขยับตัว จะเริ่มหมุนเปลี่ยนท่าให้อยู่ในลักษณะกลับหัวลง โดยเข่าทั้ง 2 ข้างจะงอติดหน้าอก ปลายคางชิดหัวเข่า แขนและขาอยู่ในท่าไขว้กัน เป็นท่าคุดคู้เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดนั่นเอง

อาการท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ 7 เดือน ผิดปกติ อันตรายหรือเปล่า?

อาการท้องแข็ง พบได้บ่อยครั้งในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ (เดือนที่ 7-9) เพราะมดลูกจะเริ่มขยายตัวขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งปกติแล้วมดลูกจะมีลักษณะเป็นก้อนนิ่ม ๆ เมื่อคลำดูก็จะสัมผัสได้ถึงการมีทารกดิ้นอยู่ บางครั้งคุณแม่อาจรู้สึกว่าท้องแข็งหรือรู้สึกตึงหน้าท้องซึ่งเกิดจากการหดรัดตัวของมดลูกเป็นครั้งคราว นอกจากการบีบตัวของมดลูก บางครั้งอาจเกิดจากการทานอาหารอิ่มเกินไป หรือเคี้ยวไม่ละเอียดจนอาหารไม่ย่อยทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ ซึ่งอาจทำให้มดลูกบีดรัดตัวเพราะถูกกระตุ้นจากการเบียดของกระเพาะอาหารได้

แต่หากเกิดอาการท้องแข็งผิดปกติ เช่น ท้องแข็งนานเป็น 10 นาทีจึงคลายลง และเป็นต่อเนื่อง 4-5 ครั้งเป็นชุด ๆ หรือหากท้องแข็งแล้วมีเลือดออกทางช่องคลอดขณะตั้งครรภ์ด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณอันตรายได้

เจ้าตัวเล็กในท้อง 7 เดือน หนักเท่าไหร่แล้วนะ

คุณแม่ท้อง 7 เดือน เจ้าตัวเล็กทำน้ำหนักตัวประมาณ 1,700 กรัม มีความยาวประมาณ 28 เซนติเมตร สามารถตอบสนองต่อเสียงและแสงได้แล้วด้วย จึงเป็นอีกช่วงที่ลูกในท้องสามารถจำเสียงคุณพ่อคุณแม่ได้ ลองพูดคุย เล่านิทาน และลองออกไปเดินออกกำลังกายยามเช้า ให้ลูกได้สัมผัสกับแสงได้ เป็นการกระตุ้นพัฒนาการของเขาตั้งแต่ในท้องด้วย

การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ 7 เดือน

1. **ทำจิตใจให้แจ่มใส** ผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบหรือ ฟังเพลงผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลต่อลูกในท้องด้วย
2. **นวดผ่อนคลายเบาๆ** เลือกการนวดเบา ๆ ผ่อนคลายที่แขนขาหรือคอ บ่า ไหล่ ที่ไม่กระทบกระเทือนกับท้อง
3. **รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่** และเป็นอาหารที่สดใหม่ ปรุงรสน้อย แต่มีพลังงานเพียงพอ โดยช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 7-9 ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากเดิมวันละ 470 กิโลแคลอรี
4. **หลีกเลี่ยงการออกไปเผชิญมลภาวะนอกบ้าน** หรือพื้นที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคติดต่อและมลภาวะ เช่น ฝุ่น PM 2.5 อีกด้วย
5. **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** ควรนอนหลับให้ได้คืนละ 8 ชั่วโมง โดยเฉพาะช่วงไตรมาสที่ 3

เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 อย่างเต็มตัว เป็นช่วงที่คุณแม่ต้องตั้งรับ การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายของคุณแม่เองและลูกน้อย อย่างไรก็ตามเราขอให้คุณแม่ทำใจให้สบาย และพูดคุยกับลูกน้อยให้มากขึ้น รวมถึงพยายามกินอาหารสำหรับคนท้องที่มีประโยชน์และนอนหลับให้เพียงพอ เพราะการได้พักให้

มาก จะช่วยให้ทั้งคุณแม่ได้ผ่อนคลาย และลูกน้อยได้มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- 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. ภาวะปัสสาวะบ่อย, MedPark Hospital
2. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
3. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
5. น้ำหนักคุณแม่ตั้งครรภ์แต่ละไตรมาสควรเพิ่มเท่าไหร่, โรงพยาบาลนครธน
6. ท้อง 7 เดือน กับการเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง, Pobpad
7. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท
8. ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ > 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลBNH
9. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
10. คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้