

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# ท้อง 8 เดือน ลูกอยู่ท่าไหน อาการ ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ 8 เดือน

ก.พ. 17, 2024

8 นาที

เข้าสู่ช่วงการตั้งครรภ์ 8 เดือนนั้นเป็นกลางไตรมาสสุดท้าย เรื่องที่สำคัญของคุณแม่ในช่วงเดือนนี้คงหนีไม่พ้นการเตรียมการคลอด เพราะช่วงอายุครรภ์ 8 เดือน นั้นพร้อมที่จะคลอดได้ทุกเมื่อ คุณแม่จะเผชิญกับอาการท้องแข็ง เจ็บท้องเดือนหรือเจ็บท้องจริง รวมถึงอาการทางร่างกายต่าง ๆ นา ๆ ที่ต้องใช้พลังใจอย่างหนักที่จะฝ่าฟันไปได้ อีกทั้งยังเป็นเดือนสำคัญที่ควรเตรียมจัดของสำหรับเตรียมคลอดรอไว้ รวมถึงเตรียมร่างกายและจิตใจด้วยเช่นกัน

## อาการ "หน้าเดิน" จะเป็นแบบไหน? จำเป็นต้องไหลออกมาเยอะๆ เหมือนในละครไหมคะ?

คลิก

หน้าเดิน หรือภาวะถุงน้ำคร่ำแตก อาจไม่ได้ไหลพรวดออกมาเยอะๆ เสมอไปครับ สำหรับบางคนอาจเป็นลักษณะค่อยๆ ไหลซึมออกมาทีละน้อยคล้ายปีศาจวะเล็ด หรืออาจไหลออกมาเป็นปริมาณมากก็ได้ น้ำคร่ำจะไม่มีสี ไม่มีกลิ่น (หรือมีกลิ่นคาวอ่อนๆ) และจะไหลออกมาเรื่อยๆ โดยที่เราไม่สามารถกั้นได้ หากไม่แน่ใจว่าใช้น้ำเดินหรือไม่ ควรใส่ผ้าอนามัยแล้วรีบไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจทันที

## "เจ็บท้องเดือน" กับ "ท้องแข็ง" คืออาการเดียวกันไหมคะ? แล้วจะแยกกับ "เจ็บจริง" ได้อย่างไร?

คลิก

เป็นคนละอย่างกัน แต่มีความเกี่ยวข้องกันค่ะ

ท้องแข็ง: คืออาการที่มดลูก "ตึง" ขึ้นมาเป็นก้อนแข็งๆ โดยที่อาจจะ "ไม่เจ็บปวด" ก็ได้ ซึ่งเกิดจากการที่ลูกดันไปโดนผนังมดลูก

เจ็บท้องเดือน (Braxton Hicks): คืออาการท้องแข็งที่มาพร้อมกับความรู้สึก "บีบรัด" หรือ "ปวดหน่วงๆ" เล็กน้อย คล้ายปวดประจำเดือน

วิธีแยกกับเจ็บจริง: การเจ็บท้องเดือนจะมาแบบ "ไม่สม่ำเสมอ", ความเจ็บปวด "ไม่รุนแรงขึ้น", และมักจะ "หายไปเมื่อเปลี่ยนท่าทาง" เช่น ลูกเดิน แต่ถ้าเป็นการเจ็บจริง จะมาเป็นจังหวะที่ ถึขึ้น, แรงขึ้นเรื่อยๆ, และไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ไม่หายปวด ค่ะ

# หนูเริ่มมี "น้ำนมเหลือง (Colostrum)" ไหลซึมออกมาแล้วค่ะ ทั้งที่ยังไม่คลอดเลย แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

ไม่ผิดปกติเลยนะคะ และเป็นสัญญาณที่ดีมาก! แสดงว่าเต้านมของคุณแม่กำลังเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมลูกอย่างเต็มที่แล้วค่ะ ร่างกายเริ่มผลิตน้ำนมเหลืองซึ่งเป็นสุดยอดอาหารมือแรกของลูกได้ตั้งแต่ช่วงกลางๆ ของการตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถใช้ "แผ่นซับน้ำนม (Nursing Pads)" ใส่ไว้ในเสื้อชั้นในเพื่อป้องกันการซึมเปื้อนได้ค่ะ

## สรุป

- ในเดือนนี้อาการใหม่ที่คุณแม่อาจต้องพบเจอคือ “ภาวะท้องแข็ง” “การเจ็บท้องเดือน” และ “การเจ็บท้องจริง” ในช่วงท้าย ๆ ของเดือน เนื่องจากมดลูกบีบตัว เพื่อช่วยให้ลูกน้อยมีความพร้อมที่จะคลอดสู่ภายนอก
- เป็นเดือนที่คุณแม่จะต้องเตรียมสิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการคลอด ทั้งข้าวของร่างกายและจิตใจ รวมถึงศึกษาขั้นตอนในการคลอดไว้ด้วย
- โภชนาการของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ 8 เดือนยังคงเน้นโปรตีนเพื่อใช้ในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก และยังคงต้องเพิ่มสารอาหารเช่น กรดไขมันจำเป็นประเภทโอเมก้า 3 6 9 DHA ธาตุเหล็ก แคลเซียม และโฟเลต อีกด้วย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 8 เดือน ทำไมลูกถึงดิ้นน้อยลง?
- “ภาวะท้องแข็ง” เรื่องใหญ่ของคุณแม่ท้อง 8 เดือน ที่ต้องรับมือ
- อาการเฝาระวัง ที่ควรรีบไปพบแพทย์
- สิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการคลอด
- สารอาหารที่ควรเน้น โภชนาการที่ดีสำหรับอายุครรภ์ 8 เดือน

ในเดือนนี้อาการใหม่ที่คุณแม่อาจต้องพบเจอคือ “การเจ็บท้องเดือน” ในช่วงท้าย ๆ ของเดือน เนื่องจากมดลูกบีบตัว เพื่อช่วยให้ลูกน้อยมีความพร้อมที่จะคลอดสู่ภายนอก ร่วมกับอาการต่าง ๆ ที่มีมาตั้งแต่การตั้งครรภ์เดือน 7 คือ ปวดหัว รู้สึกร้อนตามร่างกาย อ่อนเพลีย ท้องผูก กรดไหลย้อน แสบร้อนกลางอก ปวดสะโพก ปัสสาวะบ่อย และปัญหาด้านการนอนหลับ ร่วมกับอาการแพ้และข้อเท้าบวม ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ทั่วไป

# อายุครรภ์ 8 เดือน ทำไมลูกถึงดิ้นน้อยลง?

การที่ลูกดิ้นน้อยลงในช่วงตั้งครรภ์ 8 เดือน หรือ ท้อง 35 สัปดาห์ นั้นเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากตัวเริ่มใหญ่จนคับในท้องของแม่ รวมถึงการที่ลูกเริ่มกลับตัว โดยศีรษะจะหันมาทางปากมดลูกเพื่อเตรียมคลอด หรืออาจจะเป็นเพราะลูกในครรภ์กำลังหลับก็ได้ เพราะช่วงเวลาที่ลูกหลับจะเป็นช่วงที่มีการขยับตัวน้อยที่สุด บางครั้งที่ไม่ดิ้นนานเพราะหลับลึกนั่นเอง

หากรู้สึกว่าการดิ้นน้อยลง ให้คุณแม่เริ่มจากลองทานอาหารที่มีรสหวาน ๆ แล้วรอสัก 2-3 นาที แล้วดูว่าลูกมีตอบสนองด้วยการดิ้นหรือเปล่า หรือในบางรายที่ปกติลูกจะดิ้นเวลาได้ยินเสียงเพลง ก็ให้ลองเปิดเพลงให้ฟัง บางรายอาจใช้วิธีตีมนำเย็นจัด ๆ หรือลองกดที่ท้องเบา ๆ ดู ก็สามารถกระตุ้นให้ลูกดิ้นได้

## “ภาวะท้องแข็ง” เรื่องใหญ่ของคุณแม่ท้อง 8 เดือน ที่ต้องรับมือ

คำว่า ท้องแข็ง เป็นคำที่เราใช้อธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้น เป็นการบีบตัวของมดลูกซึ่งเมื่อจะเข้าสู่ภาวะคลอด จะมีการแข็งตัวของมดลูกเกิดขึ้น ท้องจะมีอาการปวด บีบ ๆ เกร็ง ๆ อาการนี้โดยทั่วไปจะเป็นอยู่ประมาณ 45-60 วินาที แล้วก็หายไป ความสำคัญคือ ต้องแยกให้ได้ว่าเป็นเพียงการเจ็บครรภ์เตือนหรือเจ็บครรภ์จริง

- **การเจ็บท้องเตือน** คือการที่แม่จะรู้สึกว่ามีอาการท้องแข็งเกิดขึ้น แต่ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งอาจจะเกิดหลังการทำงานหนัก เดินนาน ๆ ยืนนาน ๆ บางทีก็อาจกระตุ้นให้เจ็บท้องได้บ้าง แต่เมื่อได้พัก ก็จะหายไปเอง
- **อาการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด** อาการเจ็บท้องคลอด หรืออาการใกล้คลอด นั้นจะเจ็บอย่างสม่ำเสมอ ปวดมากขึ้น แรงมากขึ้น ความถี่มากขึ้น อาการนี้จะนำไปสู่การคลอดได้

## อาการเฝ้าระวัง ที่ควรรีบไปพบแพทย์

หากมีอาการเหล่านี้อย่างหนึ่งนอนใจ! ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

1. มือ เท้า และใบหน้าบวมผิดสังเกต หรือบวมทั้งตัว
2. ปวดท้องน้อยอย่างรุนแรง
3. ความดันโลหิตสูง
4. ลูกดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้น
5. มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ร่วมกับมีอาการตาพัว
6. มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด (น้ำเดิน) น้ำคร่ำคุณแม่เป็นสีน้ำตาล เขียว เหลือง หรือสีอื่น ๆ นอกเหนือจากสีใสหรือสีชมพู หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด

# สิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการคลอด

## 1. เตรียมกระเป๋า และอุปกรณ์จำเป็นต่าง ๆ

ก่อนไปโรงพยาบาล เช่น เอกสารส่วนตัว เช่น สมุดฝากครรภ์ บัตรประชาชน ใบนัดแพทย์ ชุดชั้นในและเสื้อในสำหรับให้นมลูก แผ่นซับน้ำนม ชุดสวมกัลปังหา เลือกชุดที่สวมใส่สบาย หรืออาจจะเป็นเสื้อให้นม เราอยากให้คุณแม่เตรียมพร้อมตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะเหตุการณ์ไม่คาดฝันนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ และเมื่อเตรียมเสร็จแล้วจำเป็นต้องบอกคนในบ้านหรือวางไว้ในที่ ๆ หยิบสะดวกเมื่อฉุกเฉินด้วย

## 2. เตรียมจิตใจและร่างกายให้พร้อม

คุณแม่ควรตรวจเช็คสุขภาพครรภ์ตามที่คุณหมอนัดทุกครั้ง เพราะช่วงนี้สามารถคลอดก่อนกำหนดได้เสมอ จึงต้องเช็คความพร้อมของร่างกายคุณแม่อย่างสม่ำเสมอและเพื่อดูอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

## 3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการคลอด

ถึงแม้ว่าคุณแม่จะตั้งใจคลอดแบบใดก็ตาม หรือตกลงกับคุณหมอที่ฝากครรภ์ไว้แล้ว แต่เรื่องไม่คาดฝันก็อาจจะเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้นควรศึกษารูปแบบการคลอดแบบผ่าตัดและคลอดธรรมชาติไว้ด้วยทั้งคู่ จะได้เตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจไว้ก่อน

# สารอาหารที่ควรเน้น โภชนาการที่ดีสำหรับอายุครรภ์ 8 เดือน

- **โปรตีน** เนื่องจากช่วงระยะ 7-9 เดือน หรือ เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์คือช่วงที่ร่างกายของคุณแม่และลูกในครรภ์ต้องการโปรตีนมากที่สุด เพื่อใช้ในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก รวมทั้งบำรุงร่างกายของคุณแม่
- **กรดไขมันจำเป็นประเภทโอเมก้า 3-6-9 DHA** ซึ่งกรดไขมันประเภทนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 8 เดือน ต้องได้รับจากการรับประทานอาหารเท่านั้น โดยหน้าที่สำคัญของกรดไขมันจำเป็นจะช่วยพัฒนาเซลล์สมองและเซลล์ประสาท และการมองเห็นของลูกอีกด้วย โดยกรดไขมันจำเป็นเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริมเพิ่ม แต่สามารถหาได้จาก เนื้อปลา อาหารทะเล ประเภทต่าง ๆ
- **แคลเซียม** เป็นอีกหนึ่งสารอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของทารก โดยเฉพาะในระยะไตรมาสที่ 3 ลูกน้อยจะอยู่ในท่ากัลปังหา เตรียมพร้อมที่จะคลอดออกมา ซึ่งแคลเซียมจะช่วยให้กะโหลกศีรษะของลูกแข็งแรงขึ้น พร้อมทั้งจะมุดผ่านพ้นช่องเชิงกรานจนคลอดออกมาได้ แหล่งของแคลเซียม เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม, ไข่, เต้าหู้, ถั่ว, ผักใบเขียว, ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานได้ทั้งตัว

- **ธาตุเหล็ก** ควรรับประทานมากขึ้นเพื่อเตรียมน้ำนมให้ลูก เพราะร่างกายคุณแม่ต้องสร้างเม็ดเลือดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเต้านมของคุณแม่จะเริ่มทำการผลิตน้ำนมได้ในช่วงอายุครรภ์ 8 เดือน ดังนั้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการสร้างน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการให้กับลูกหลังคลอด การบริโภคธาตุเหล็กจึงมีความจำเป็นอย่างมาก ซึ่งธาตุเหล็กจะสามารถพบได้มากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และ ผักใบเขียว
- **วิตามินซี** มีส่วนช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น เพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดแดงไว้ลำเลียงออกซิเจนไปสู่ลูกน้อย รวมถึงช่วยสร้างน้ำนมคุณแม่ให้เพียงพออีกด้วย โดยวิตามินซีจะพบได้จากผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม, แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น
- **โฟเลต** หรือที่รู้จักกันในชื่อ กรดโฟลิก สารอาหารที่สำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของเซลล์ เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารก การบริโภคโฟเลตอย่างเพียงพอเหมาะสมจะลดความเสี่ยงในการเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ของทารก โฟเลตสามารถพบได้มากในผักใบเขียว ตับ ธัญพืช เป็นต้น

สำหรับข้อควรระวัง คุณแม่ควรลดอาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะอาจทำให้อาการบวมที่ข้อเท้ารุนแรงขึ้น รวมทั้งงดอาหารรสจัด โดยเฉพาะรสเผ็ด เพราะอาจกระตุ้นอาการกรดไหลย้อนและแสบร้อนกลางอกได้

ช่วงตั้งครรภ์ 8 เดือนเป็นอีกช่วงที่สำคัญไม่แพ้ช่วงอื่น ๆ เพราะคุณแม่ต้องใช้พลังใจอย่างมหาศาลที่จะผ่านช่วงเวลาที่ย่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างมากได้ ช่วงนี้เป็นช่วงโค้งสุดท้ายที่โภชนาการเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงที่ลูกต้องใช้สารอาหารเพื่อการเติบโตอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังเป็นช่วงที่ลูกน้อยเตรียมตัวจะออกมาดูโลก การเตรียมตัว เตรียมใจของคุณแม่ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญไม่แพ้เรื่องอื่น ๆ เลยทีเดียว

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร 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. 9 เดือน มหัทศจรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. ลูกไม่ดิ้น...สัญญาณอันตรายที่คุณแม่ควรเฝ้าระวัง!, โรงพยาบาลเปาโล
4. ตั้งครรภ์ ท้องแข็ง คืออะไร ต้องทำเช่นไร, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. สัญญาณอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์ : พบหมอรามาฯ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
6. รับมือกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปาโล
7. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
8. พัฒนาการของทารก สุขภาพของคุณ และเรื่องน่ารู้ในช่วงท้อง 8 เดือน, POPOAD
9. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์, โรงพยาบาลบางปะกอก
10. เซ็คลิสต์ สำหรับคุณแม่ใกล้คลอด ต้องจัดเตรียมอะไรบ้าง, โรงพยาบาลนครธน
11. ของใช้ที่คุณแม่มือใหม่ ควรเตรียมไว้ก่อนคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 8 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้