

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คุณแม่ท้อง 6 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน ตั้งครรภ์ 6 เดือน ที่แม่ต้องรู้

ก.พ. 19, 2024

9 นาที

เรื่องราวของคุณแม่ท้อง 6 เดือนหรือตั้งครรภ์ 24-27 สัปดาห์ เป็นช่วงที่สำคัญมาก เพราะกำลังจะเข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ 3 และเป็นอีกช่วงที่สำคัญเพราะลูกน้อยในครรภ์จะเริ่มมีพัฒนาการทางการได้ยิน เจ้าตัวเล็กจะได้ยินเสียงของคุณแม่ แต่ในขณะเดียวกันก็มีเรื่องที่ต้องน่าระวังเพราะคุณแม่จะเริ่มกินได้มากขึ้นเพราะอาการแพ้ท้องนั้นน้อยลงแล้ว ทำให้เป็นอีกช่วงเดือนที่สำคัญมากทีเดียว

หนูรู้สึกว่าคุณ "ดิ้นแรงมาก" เลยค่ะ โดยเฉพาะตอนกลางคืน แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติมากค่ะ และเป็นสัญญาณที่ดีมากด้วย! การที่ลูกดิ้นแรงและบ่อยขึ้นในช่วงนี้ แสดงว่าเขามีกกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและมีสุขภาพดีค่ะ ส่วนการที่มักจะดิ้นเก่งเป็นพิเศษในตอนกลางคืนนั้นเป็นเพราะ:
เป็นช่วงที่คุณแม่พัก: เมื่อคุณแม่หยุดเคลื่อนไหวและอยู่ในที่เงียบๆ จะทำให้สังเกตการดิ้นของลูกได้ชัดเจนขึ้น
เป็นช่วงที่ลูกดิ้น: ทารกในครรภ์มีวงจรการนอนหลับและตื่นเป็นของตัวเอง ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับของคุณแม่เสมอไป
การตอบสนองต่อเสียง: เขาเริ่มได้ยินเสียงจากภายนอกและเสียงการทำงานของร่างกายคุณแม่ได้ชัดเจนขึ้น จึงอาจจะดิ้นตอบสนองต่อเสียงเหล่านั้นค่ะ

"การนับลูกดิ้น" ควรเริ่มตอนไหนคะ? แล้วต้องทำอย่างไร?

คลิก

แม้คุณแม่จะเริ่มรู้สึกว่าลูกดิ้นได้แล้วในช่วงนี้ แต่ช่วงเวลาที่แนะนำให้เริ่ม "นับลูกดิ้นอย่างจริงจัง" คือช่วงไตรมาสที่ 3 (ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 28 เป็นต้นไป) ค่ะ เพราะเป็นช่วงที่การดิ้นจะเริ่มมีแบบแผนและสม่ำเสมอมากขึ้น ส่วนวิธีนับง่าย ๆ คือ:
เลือกช่วงเวลาที่คุณมักจะดิ้นเก่ง (เช่น หลังมื้ออาหาร)
นอนตะแคงซ้าย หรือนั่งในท่าที่สบายๆ
จดจ่อและนับการเคลื่อนไหวของลูก (การเตะ, ต่อย, บิดตัว ทั้งหมดนับเป็น 1 ครั้ง)
ลูกควรจะดิ้น "ครบ 10 ครั้ง ภายใน 2 ชั่วโมง"
การเริ่มสังเกตแพทเทิร์นการดิ้นของลูกตั้งแต่ออนนี้ จะช่วยให้คุณแม่คุ้นเคยและตรวจพบความผิดปกติได้ง่าย

ขึ้นในอนาคตค่ะ

ทำไมช่วงนี้หนูถึงปวด "ชายโครงด้านขวา" จังเลยคะ?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตของคุณแม่ช่วงนี้เลยคะ สาเหตุหลักก็เพราะ "มดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น" จนยอดมดลูกอยู่สูงระดับสะดือแล้ว กำลังเริ่ม "เบียดและดันอวัยวะภายในอื่นๆ" ขึ้นไปด้านบนคะ ซึ่งอวัยวะที่อยู่บริเวณชายโครงด้านขวาก็คือ "ตับ" และ "ถุงน้ำดี" ค่ะ นอกจากนี้ การที่ลูกน้อยอาจจะเหยียดขาหรือยันเท้าขึ้นมาที่ชายโครงของคุณแม่ ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเจ็บจี๊ดๆ ได้เช่นกันคะ

สรุป

- อายุครรภ์ 6 เดือนคือช่วงปลายของไตรมาสที่ 2 เป็นสำคัญเพราะลูกน้อยในครรภ์จะสร้างอวัยวะภายใน ระบบต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ เริ่มมีพัฒนาการทางการได้ยิน เจ้าตัวเล็กจะได้ยินเสียงของคุณแม่
- ลูกจะมีความยาวประมาณ 30 -35 เซนติเมตรและน้ำหนักประมาณ 600 กรัม คุณแม่จะรู้สึกว่าลูกดิ้นมากขึ้น เพราะมีการขยับตัวมากขึ้น จากการได้ยินเสียงหัวใจของแม่และเสียงรอบข้าง
- แม่ท้อง 6 เดือนจะทานได้เยอะขึ้น เพราะอาการแพ้ท้องก็จะเริ่มน้อยลง แต่ก็ไม่ควรตามใจปาก ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบหมู่ และพลังงานเพียงพอเพื่อให้ลูกในท้องมีน้ำหนักที่พอดี รวมถึงออกกำลังกายเบา ๆ บ้าง น้ำหนักควรค่อย ๆ เพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 1-1.5 กิโลกรัม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 6 เดือน ขนาดท้องจะใหญ่แค่ไหนกันนะ?
- ท้อง 6 เดือน ลูกจะดิ้นบ่อยมาก เพราะอะไร จะเป็นปัญหาไหม?
- อายุครรภ์ 6 เดือน พัฒนาการของลูกน้อยเป็นอย่างไรบ้าง?
- คุณแม่รู้ไหม? ลูกน้อย อายุครรภ์ 6 เดือน สามารถได้ยินเสียงแล้วนะ
- เคล็ดลับการดูแลตัวเอง ที่คุณแม่ท้อง 6 เดือนต้องรู้
- โภชนาการที่ดีเพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ 6 เดือน

อายุครรภ์ 6 เดือนคือช่วงปลายของไตรมาสที่ 2 เป็นช่วงที่มีความสำคัญไม่แพ้การตั้งครรภ์ช่วงเดือนอื่น ๆ เราจึงรวบรวมเคล็ดลับในการดูแลตัวเองของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 6 เดือน มาไว้ในบทความนี้แล้ว รวมถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ที่คุณแม่อาจจะยังไม่รู้ ให้ได้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง เพื่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยที่จะมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจไปด้วยกัน

อายุครรภ์ 6 เดือน ขนาดท้องจะใหญ่แค่ไหนกันนะ?

คุณแม่ตั้งครรภ์ 6 เดือนหรือ ท้อง 26 สัปดาห์ จะมีขนาดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับรูปร่างของคุณแม่ก่อนจะตั้งครรภ์และปัจจัยของลูกในท้องด้วย เช่น ถ้าท้องแฝด ก็จะมีขนาดครรภ์ใหญ่กว่าปกติ หรือในคุณแม่ที่มีรูปร่างเล็ก ผอมบาง ชั้นไขมันหน้าท้องน้อยอยู่แล้ว ก็จะมีขนาดท้องที่ไม่ใหญ่มากตามไปด้วย เพราะฉะนั้นอย่ากังวลใจไป ส่วนขนาดของเจ้าตัวเล็กในท้องนั้นจะมีความยาวประมาณ 30-35 ซม. น้ำหนักทารกในครรภ์ 6 เดือน จะประมาณ 600 กรัม

ท้อง 6 เดือน ลูกจะดิ้นบ่อยมาก เพราะอะไร จะเป็นปัญหาไหม?

เป็นอีกหนึ่งข้อสงสัยของเมื่อคุณแม่ที่เข้าสู่ช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ช่วงนี้เจ้าตัวเล็กจะมีการขยับตัวมากขึ้น จนทำให้สามารถรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจนและบ่อยมากขึ้น หรือคุณแม่จะรู้สึกที่ลูกเริ่มดิ้นมากขึ้นนั่นเอง โดยส่วนใหญ่ลูกดิ้นมากนั้น จะไม่ถือว่าผิดปกติ เพราะลูกจะมีช่วงตื่นและช่วงหลับเช่นเดียวกับเรา ในช่วงที่ตื่นก็อาจจะรู้สึกที่ดิ้นมาก ซึ่งจะไม่เป็นอันตราย อันนี้คุณแม่ไม่ต้องกังวลไป

แต่หากคุณแม่กังวล ให้ลองนับจำนวนการดิ้นของลูกที่รู้สึกได้ ซึ่งไม่ควรต่ำกว่า 10 ครั้ง ต่อเวลา 2 ชั่วโมง หากน้อยกว่านี้ควรลองนับใหม่อีกครั้งหนึ่งในวันเดียวกัน และถ้ายังไม่ถึง 10 ครั้งอีกก็ควรปรึกษาแพทย์

อายุครรภ์ 6 เดือน พัฒนาการของลูกน้อยเป็นอย่างไรบ้าง?

มาดูเจ้าตัวเล็กกันดีกว่า ช่วงที่คุณแม่ท้อง 6 เดือนนี้ ลูกจะมีความยาวประมาณ 30 เซนติเมตรและน้ำหนักประมาณ 600 กรัม ปอดเริ่มทำงาน เปลือกตาเริ่มเปิดได้ มีลายนิ้วมือนิ้วเท้า คุณแม่ท้อง 6 เดือนนี้ ลูกจะโตช้ากว่าในช่วงไตรมาสแรกเพื่อให้อวัยวะภายในร่างกาย เช่น ปอด ระบบทางเดินอาหาร และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายพัฒนามากขึ้น ภาพอัลตราซาวด์ลูกอาจจะดูผอมเพราะมีไขมันใต้ผิวหนังไม่มาก ลูกจะได้ยินเสียงหัวใจแม่ และเสียงอื่น ๆ รอบข้าง และอาจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระทำของแม่ด้วย

คุณแม่รู้ไหม? ลูกน้อย อายุครรภ์ 6 เดือน สามารถได้ยินเสียงแล้วนะ

พัฒนาการที่สำคัญในช่วงอายุครรภ์ 6 เดือน คือ ลูกจะได้ยินเสียงหัวใจของคุณแม่ เสียงอื่น ๆ รอบตัว เช่น เสียงเพลง เสียงดนตรี เสียงพูดคุยที่ดัง และอาจจะมีการตอบสนองต่อการกระทำของแม่ เช่น ถ้าคุณแม่อยู่ในที่เสียงดัง ลูกก็อาจจะดิ้นมากขึ้น เป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อและคุณแม่จะเริ่มพูดคุยกับลูกในท้องได้

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เป็นบวก เพิ่มเสียงเพลงให้มากขึ้น หรือพูดเรื่องดี ๆ ให้กันบ่อยขึ้น เล่านิทาน ร้องเพลง ฟังเพลงที่ผ่อนคลาย หรือคุยกับลูกบ่อย ๆ ได้ในช่วงนี้ หลีกเลี่ยงการทะเลาะ ด่าทอ พูดจาร้าย ๆ ใส่กัน หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสียงดัง เพราะเสียงเหล่านั้นส่งผลถึงทั้งสภาพจิตใจของทั้งคุณแม่เอง และพัฒนาการของลูกน้อยด้วย อย่าลืมว่าลูกได้ยินสิ่งที่เราได้ยินเช่นกัน

เคล็ดลับการดูแลตัวเอง ที่คุณแม่ท้อง 6 เดือน ต้องรู้

1. **ทานอาหารที่มีประโยชน์** เน้นทานโปรตีน ผัก ผลไม้ กินผักผลไม้ที่มีใยอาหารมากขึ้น เลือกผักที่หลากหลาย ผลไม้รสไม่หวานจัด งดของหวาน และของที่มีไขมันสูง
2. **กินให้ช้าลง เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน และแบ่งทานหลายมื้อ** เช่น อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และ อาหารว่าง 2 มื้อ ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง เพื่อป้องกันกรดไหลย้อน
3. **เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก** แต่ปรุงรสน้อย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
4. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม เพราะน้ำตาลสูง หากต้องการดื่มน้ำผลไม้ แนะนำเป็นผลไม้ที่คั้นเองเพื่อความสะอาดและลดความเสี่ยงสารเคมีปนเปื้อน
5. **ออกกำลังกายเบา ๆ** เช่น การเดินเร็ว เล่นเวทเบา ๆ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ แต่ไม่ควรออกกำลังกายในท่านอนหงายเพราะอาจทำให้หมดลูกไปกดทับเส้นเลือด จนทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง อาจทำให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้องได้
6. **ควบคุมดูแลน้ำหนัก** น้ำหนักที่เหมาะสมควรเพิ่มขึ้นสัปดาห์ละประมาณครึ่งกิโลกรัม ไม่ควรเกินหนึ่งกิโลกรัม (วัดโดยให้ชั่งน้ำหนักด้วยเครื่องชั่งเดียวกัน เวลาใกล้เคียงกัน) แต่ห้ามใช้วิธีการอดอาหาร หรือลดน้ำหนัก

โภชนาการที่ดีเพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ 6 เดือน

ช่วงนี้คุณแม่ท้อง 6 เดือน จะทานได้เยอะขึ้น เพราะอาการแพ้ท้องก็จะเริ่มน้อยลง แต่ก็ไม่ควรตามใจปาก หรือรับประทานเป็น 2 เท่าเพื่อลูกในท้อง แต่ควรเลือกอาหารจำพวกโปรตีน และรับประทานอาหารจำพวกแป้งและไขมันอย่างพอดี รวมทั้งต้องได้รับสารอาหารครบหมู่ และพลังงานเพียงพอเพื่อให้ลูกในท้องมีน้ำหนักที่พอดี มีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสมองสมบูรณ์แข็งแรง

ในช่วงตั้งครรภ์ 6 เดือน ซึ่งอยู่ในไตรมาส 2 ลูกในท้องจะเข้าสู่ช่วงของการขยายขนาดอวัยวะต่าง ๆ รวมไปถึงการพัฒนาสมองมากกว่าไตรมาสแรกถึง 4 เท่า คุณแม่จึงต้องการสารอาหารมากกว่าเดิมถึง 300 แคลอรีต่อวัน พร้อมกับเน้นธาตุเหล็กเพื่อช่วยบำรุงเลือด เพื่อส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังลูกในท้อง และสารอาหารที่มีธาตุไอโอดีน ที่ช่วยลดความเสี่ยงความผิดปกติทางสมอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องทานอาหารเสริมเพิ่ม เลือktanเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ดับ กุ้ง หอย ปลา ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คენหว่า ตำลึง ก็ได้รับไอโอดีนเช่นกัน

ช่วงนี้จำเป็นที่จะต้องคุมเรื่องของน้ำหนักด้วย โดยปกติในช่วงอายุครรภ์ 6 เดือน น้ำหนักควรค่อย ๆ เพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 1-1.5 กิโลกรัม รวมแล้วน้ำหนักควรเพิ่มขึ้นในไตรมาส 2 อีก 4-5 กิโลกรัม

ช่วงอายุครรภ์ 6 เดือน เป็นอีกช่วงหนึ่งที่สำคัญทั้งกับตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ เป็นก้าวแรกที่เจ้าตัวเล็กเริ่มเข้าถึงโลกภายนอก นอกจากพัฒนาการทางร่างกายที่ในช่วงนี้จะสร้างอวัยวะภายในหลาย ๆ ส่วนให้สมบูรณ์แล้ว ยังเป็นอีกช่วงทองของพัฒนาการทางสมองและภาษาที่สร้างได้ตั้งแต่ในครรภ์อีกด้วย คุณแม่จึงต้องดูแลตัวเองให้มากขึ้นทั้งทางด้านโภชนาการ ร่างกาย และจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ไตรมาส 3 ที่เป็นไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่่มือใหม่ห้ามพลาด
- 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 แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าว 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 ที่คุณแม่่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
2. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. การกินของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครชน
5. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็มๆ, โรงพยาบาลพญาไท
6. การดูแลลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์, โรงพยาบาลแพทยรังสิต
7. คุณแม่ตั้งครรภ์ควมนำหนักอย่างไรให้พอดี, โรงพยาบาลบางปะกอก
8. กินอาหารอย่างไร...เมื่อเป็นโรคกรดไหลย้อน, โรงพยาบาลเทพธารินทร์
9. การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลคามิลเลียน

อ้างอิง ณ วันที่ 5 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้