คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เวียนหัวคลื่นไส้

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.พ. 19, 2024

7นาที

ในที่สุดก็มาถึงสัปดาห์ที่ 40 หรือช่วงท้อง 9 เดือน แล้ว ถือเป็นเดือนสุดท้ายที่คุณแม่ต้องเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงเตรียมคลอดด้วย เพราะลูกน้อยพร้อมจะคลอดได้ตลอดเวลา ช่วงนี้สิ่งที่ต้องระวังคงหนีไม่พ้นภาวะก่อนคลอด และอาการต่าง ๆ รวมถึงทั้งเรื่องโภชนาการและกิจกรรมประจำวัน
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ช่วงท้อง 9 เดือนถือเป็นเดือนสุดท้ายที่คุณแม่ต้องเตรียมพร้อมคลอด เพราะลูกน้อยพร้อมจะคลอดได้ตลอดเวลา ในช่วงนี้ลูกจะอยู่ในตำแหน่งที่พร้อมคลอด ศีรษะจะเคลื่อนลงมาอยู่ใกล้ปากมดลูก
- อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 9 เดือนต้องเจอกับความอึดอัด ไม่สบายตัว จากน้ำหนักตัวที่มากขึ้น เพราะลูกตัวโตขึ้นจนเต็มมดลูกไปเบียดอวัยวะอื่น ๆ จนทำให้เกิดอาการท้องผูก ปัสสาวะบ่อย อาการท้องแข็ง เจ็บท้องเตือนและเจ็บท้องคลอด
- อาการเวียนหัวคลื่นไส้ ในตอนท้อง 9 เดือน อาจเกิดจากอาการแพ้ท้องต่อเนื่อง ปอดได้รับออกซิเจนน้อยลง จากการที่มดลูกขยายตัว และไมเกรนในคุณแม่ตั้งครรภ์
- ไม่ควรมีเซ็กส์ช่วงใกล้คลอด เพราะอาจจะทำให้ถุงน้ำคร่ำที่ล้อมรอบตัวเด็กเกิดการแตกหรือรั่ว ทำให้มีน้ำคร่ำไหลออกมาก่อนเจ็บครรภ์คลอดได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ช่วง 9 เดือน เป็นอย่างไร
- อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 9 เดือนต้องเจอ
- ท้อง 9 เดือน คุณแม่ยังมีอาการเวียนหัว คลื่นไส้ หน้ามืด หรือไม่
- ไมเกรนในคุณแม่ตั้งครรภ์

- การดูแลตัวเองอย่างเข้าใจในช่วงไตรมาสสุดท้าย
- อาหารบำรุงครรภ์ ที่เหมาะกับคุณแม่ท้อง 9 เดือน
- ปัญหายอดฮิตท้อง 9 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม

ในเดือนที่ 9 นี้มีเรื่องที่คุณแม่ต้องสงสัยมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน ว่าจะต้องกินอาหารอะไรเพื่อบำรุงลูกในโค้งสุดท้าย อาการต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจนั้นผิดปกติหรือไม่ เช่น การปวดตามที่ต่าง ๆ อาการบวม หรือแม้แต่เวียนหัวคลื่นไส้ รวมถึงว่าสามารถมีเซ็กส์ในช่วงใกล้คลอดนี้ได้หรือเปล่า? เรามีคำตอบมาบอกกัน

พัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ช่วง 9 เดือนเป็นอย่างไร

ในช่วงนี้ลูกจะอยู่ในตำแหน่งที่พร้อมคลอด ศีรษะจะเคลื่อนลงมาอยู่ใกล้ปากมดลูก ลูกจะมีการพัฒนาผิว ผม และเล็บจะยาวขึ้นเพื่อปกป้องปลายนิ้ว มีความยาวประมาณ 50 เซนติเมตร และหนักประมาณ 2,800-3,000 กรัม และคุณแม่ก็พร้อมจะคลอดได้ทุกเมื่อ ส่วนใหญ่แล้ว คุณแม่จะคลอดประมาณ 1–2 สัปดาห์ก่อนครบกำหนด (สัปดาห์ที่ 40)

อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 9 เดือนต้องเจอ

1. **ความอึดอัด ไม่สบายตัว** จากน้ำหนักตัวที่มากขึ้น เพราะลูกตัวโตขึ้นจนเต็มมดลูก และดันกระเพาะและกะบังลมทำให้แน่นท้องหายใจตื้นและเร็วอาจมีอาการจุกเสียดหน้าอก
2. **ปวดท้อง เจ็บท้องบ่อยขึ้น** จากการที่ลูกน้อยพร้อมคลอดได้ตลอดเวลาในช่วงเดือนนี้
3. **ปวดหลัง และอุ้งเชิงกราน** เกิดจากคุณแม่ต้องแบกน้ำหนักมดลูกและลูกน้อยที่ใหญ่ขึ้น คุณแม่ส่วนใหญ่อาจมีอาการปวดหน่วงท้องน้อยนาน ๆ ครั้งต่อวัน (ไม่เกิน 5 ครั้งต่อวัน) เกิดจากมีการเกร็งตัวของมดลูกเล็กน้อยไม่รุนแรง พบได้ในภาวะปกติระหว่างการตั้งครรภ์
4. **ปัสสาวะบ่อยขึ้น** โดยเฉพาะช่วงใกล้คลอด ที่ศีรษะลูกเคลื่อนต่ำลง
5. **นอนไม่หลับหรือหลับไม่สบาย** อึดอัด จากภาวะที่มดลูกโตขึ้น
6. **รู้สึกหิวมากขึ้น** หรือน้อยลงกว่าเดิม
7. **ท้องผูก** เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ดื่มน้ำน้อยเกินไปและผลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนซึ่งถูกสร้างเพิ่มมากขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้การบีบตัวของลำไส้ใหญ่ลดลง ร่วมกับขนาดของมดลูกที่ใหญ่ขึ้นไปกดลำไส้ใหญ่ ทำให้ท้องผูกได้ง่ายขึ้น

ท้อง 9 เดือน คุณแม่ยังมีอาการเวียนหัว คลื่น

ไส้ หน้ามืด หรือไม่

1. **เกิดจากอาการแพ้ท้องต่อเนื่องในคุณแม่บางราย** โดยอาการแพ้ท้อง สามารถเกิดขึ้นได้จนกว่าจะคลอด
2. **เกิดจากปอดได้รับออกซิเจนน้อยลง** จากการที่มดลูกขยายตัวไปตามการเจริญเติบโตของทารกน้อยก็จะมีการเข้าไปเบียดกับปอดและกะบังลม จนทำให้ปอดมีพื้นที่ในการขยายตัวลดลงตาม ส่งผลทำให้ปอดได้รับออกซิเจนน้อยลงไปด้วย คุณแม่จึงมีอาการอ่อนเพลีย อ่อนแรง และหน้ามืดตามมา

ไมเกรนในคุณแม่ตั้งครรภ์

เป็นอาการยอดฮิตอีกหนึ่งอาการในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 9 เดือน ซึ่งมักเกิดจากการยืนหรือการนั่งที่ไม่เหมาะสม ส่วนใหญ่เกิดในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ซึ่งท้องของคุณแม่เริ่มใหญ่ขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ต้องแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาการนี้ต้องระวัง เภาวะปวดศีรษะในช่วงนี้ อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าเกิดจากภาวะความดันโลหิตสูงหรือครรภ์เป็นพิษได้ด้วย

การดูแลตัวเองอย่างเข้าใจในช่วงไตรมาสสุดท้าย

เราขอแบ่งการดูแลเป็น 4 หัวข้อหลัก ๆ

1. **อาหาร** ควรเพิ่มอาหารประเภทโปรตีน เช่นเดียวกับไตรมาสที่ 2 เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ผักใบเขียวชนิดต่าง ๆ และอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็กที่ทานได้ทั้งตัว และนมพร่องมันเนย
2. **การฝากครรภ์** การนัดตรวจครรภ์จะบ่อยขึ้น ในไตรมาสนี้จะมีการตรวจปัสสาวะ เพื่อดูน้ำตาลและโปรตีน เช็คความดันโลหิต ติดตามอาการบวม เพื่อตรวจหาว่ามีภาวะครรภ์เป็นพิษหรือไม่
3. **การดูแลเต้านม** คุณแม่บางรายเต้านมจะมีการสร้างน้ำนมในช่วงนี้ การดูแลเต้านมจึงสำคัญในระยะ 2-3 เดือนก่อนคลอด ร่างกายจะขับสารจำพวกไขมันมาคลุมบริเวณหัวนม และลานนม ดังนั้นการอาบน้ำชำระร่างกาย ไม่ควรฟอกสบู่บริเวณหัวนมมากนัก เพราะจะชะล้างไขมันบริเวณนั้นออกไปหมด ทำให้หัวนมแห้ง และแตกง่าย
4. **ดูแลจิตใจ** ควรผ่อนคลายทำใจให้สบาย ไม่กังวลเรื่องการคลอดจนเกินไป เพราะความเครียดก็ส่งผลต่อลูกในท้องด้วยเช่นกัน

อาหารบำรุงครรภ์ ที่เหมาะกับคุณแม่ท้อง 9

เดือน

ในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ 9 เดือน หรือ ท้อง 40 สัปดาห์ เป็นช่วงที่คุณแม่ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นวันละประมาณ 300 กิโลแคลอรี ซึ่งเปรียบเทียบได้กับการรับประทานอาหารหลัก 1 มื้อ คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เช่นเดิม โดยให้เน้นโปรตีนเป็นพิเศษ เพราะระยะนี้เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการโปรตีนสูงที่สุด

ควรระมัดระวังเรื่องการทานของหวาน และเรื่องน้ำหนักที่ขึ้นมากเกินไป เพราะอาจเสี่ยงเป็นเบาหวานได้ ไม่ควรรับประทานของหมักดอง งดอาหารรสจัดและอาหารปรุงไม่สุก ควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่รวมถึงหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีควันบุหรี่

ปัญหายอดฮิตท้อง 9 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม

ในความเป็นจริงแล้ว การมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคู่ ขณะตั้งครรภ์คุณแม่สามารถมีเซ็กส์ได้ตามปกติ ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไปจนกระทั่งใกล้คลอด จะมีแค่บางช่วงที่ควรลดการมีเซ็กส์ลงบ้าง เช่น ตอนตั้งครรภ์ใหม่ ๆ เพราะคุณแม่ส่วนมากมักมีอาการแพ้ท้อง เวียนศีรษะ อ่อนเพลียง่าย

อีกช่วงหนึ่งที่ควรจะงดเว้นการมีเซ็กส์ก็คือ ช่วงใกล้คลอดมาก ๆ แล้ว เพราะช่วงนี้ร่างกายของคุณแม่จะดูค่อนข้างอึดอัดอุ้ยอ้าย แค่นั่งหรือเดินตามปกติก็เหนื่อยอยู่แล้ว ถ้ามามีเซ็กส์ตอนนี้อาจจะทำให้เหนื่อยได้มากกว่าปกติ นอกจากนี้การมีเซ็กส์ตอนที่ใกล้คลอดอาจจะทำให้ถุงน้ำคร่ำที่ล้อมรอบตัวเด็กเกิดการแตกหรือรั่ว ทำให้มีน้ำคร่ำไหลออกมาก่อนเจ็บครรภ์คลอดได้ ซึ่งผลดังกล่าวจะทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเข้าไปในโพรงมดลูกได้

มีเพียงคุณแม่บางคนเท่านั้นที่จำเป็นต้องงดการมีเซ็กส์ขณะตั้งครรภ์ไปเกือบตลอดช่วงการตั้งครรภ์ เช่น คุณแม่ที่เคยแท้งบุตร หรือคลอดก่อนกำหนดมาก่อน เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาซ้ำได้ นอกจากนี้คุณแม่ที่มีภาวะรกเกาะต่ำก็ควรงดการมีเซ็กส์โดยเด็ดขาด เพราะอาจไปกระตุ้นให้มีเลือดออกมากจนเป็นอันตรายได้

ในที่สุดก็เดินทางมาสู่เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์แล้ว คุณแม่คงตื่นเต้นที่จะได้เห็นเจ้าตัวเล็กไว ๆ นอกจากเรื่องของการดูแลร่างกายของตนเองแล้ว เราอยากให้คุณแม่เตรียมพร้อม เรื่องของเจ้าตัวเล็กด้วย เราแนะนำให้ลูกน้อยได้รับนมแม่ เป็นสารอาหารหลัก องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เพราะนมแม่เป็นอาหารจากธรรมชาติที่มีสารอาหารมากมาย และเหมาะที่สุดสำหรับเจ้าตัวเล็กอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- 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. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
2. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. แพ้ท้องอยู่ใช่ไหม ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
4. อาการหน้ามืด อ่อนเพลียในคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
6. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์, โรงพยาบาลบางปะกอก
7. 6 คำถามยอดฮิต ...ท้องแล้วมีเซ็กส์ได้ไหม, คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 8 มกราคม 2567

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น