

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# ลูกกลับหัวตอนที่เดือน ท้อง 7 เดือน หัวลูกอยู่ตรงไหน

ก.ย. 16, 2025

7 นาที

ทารกในครรภ์จะเริ่มกลับหัวเมื่ออายุครรภ์ได้ประมาณ 36-37 สัปดาห์ หรือประมาณเดือนที่ 8-9 ของการตั้งครรภ์ โดยศีรษะของทารกจะเข้าไปอยู่ที่อุ้งเชิงกรานเพื่อเตรียมที่จะคลอด คุณแม่สามารถสังเกตอาการได้ เช่น ปัสสาวะบ่อยขึ้นและมีการหายใจได้สะดวกมากขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณที่บอกว่าคุณแม่ใกล้จะคลอดแล้ว โดยหากเป็นคุณแม่ท้องแรก อาจคลอดภายใน 1 เดือนหลังจากมีอาการ ส่วนคุณแม่ท้องที่ 2 เป็นต้นไป อาจคลอดในช่วงไม่กี่วัน นับจากมีอาการ

## คำถามที่พบบ่อย

### จะรู้ได้ยังไงคะว่าลูกกลับหัวแล้ว มีอาการอะไรให้สังเกตไหม?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ! สัญญาณที่คุณแม่พอจะสังเกตเองได้คือ จะรู้สึก "หายใจโล่งขึ้น" เพราะยอดมดลูกไม่ดันปอดแล้ว แต่ในทางกลับกันอาจจะรู้สึก "ปวดปัสสาวะบ่อยขึ้น" เพราะหัวของลูกลงไปเบียดกระเพาะปัสสาวะแทนคะ นอกจากนี้อาจจะรู้สึกถึงแรงกดหรือปวดหน่วงๆ ที่อุ้งเชิงกรานมากขึ้นด้วยคะ แต่เพื่อความแน่นอนที่สุด การตรวจอัลตราซาวด์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะให้คำตอบที่ชัดเจนที่สุดคะ

### ท้อง 7 เดือนแล้ว ลูกยังไม่กลับหัวเลยคะ ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

ยังไม่ผิดปกติเลยคะคุณแม่ สบายใจได้นะคะ ในช่วง 7 เดือน เขายังมีพื้นที่ในมดลูกให้ดิ้นเล่นได้สบายๆ อยู่เลยคะ เขายังมีเวลาอีกหลายสัปดาห์ที่จะหมุนตัวหาท่าที่เหมาะสมคะ คุณหมอมจะเริ่มกังวลก็ต่อเมื่อใกล้ครบกำหนดคลอดมากๆ แล้วแต่เขายังไม่ยอมกลับหัวคะ หากมีข้อกังวลใจในเรื่องใดก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์เพื่อความสบายใจนะคะ

# ถ้าลูกกลับหัวแล้ว แปลว่าจะคลอดเร็วๆ นี้เลยไหมคะ?

คลิก

ไม่เสมอไปค่ะคุณแม่ โดยเฉพาะในคุณแม่ท้องแรก การที่ลูกกลับหัวเป็นเพียงการที่เขาเข้าไป "จองที่" เตรียมพร้อมไว้ก่อนเท่านั้นค่ะ อาจจะอยู่ในท่านั้นไปอีกหลายสัปดาห์กว่าจะถึงวันคลอดจริงๆ ก็ได้ค่ะ แต่ถ้าเป็นคุณแม่ท้องหลังๆ การที่ลูกกลับหัวอาจจะเป็นสัญญาณว่าใกล้เข้ามาแล้วจริงๆ ค่ะ เรื่องนี้ควรอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดนะคะ

## สรุป

- เมื่อทารกมีการกลับหัว นั่นคือสัญญาณที่บอกว่าทารกพร้อมจะคลอดแล้ว หรือถ้าหากทารกมีการกลับหัวเร็วกว่ากำหนด คุณแม่ก็มีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนดเช่นกัน ดังนั้นเมื่อทราบว่าทารกมีการกลับหัวแล้ว ควรเข้าพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาการดูแลทารกในครรภ์ต่อไป
- ทารกจะเริ่มกลับหัวเมื่ออายุครรภ์ได้ประมาณ 36-37 สัปดาห์ หรือประมาณเดือนที่ 8-9 ของการตั้งครรภ์ โดยศีรษะของทารกจะเข้าไปอยู่ที่อุ้งเชิงกรานเพื่อเตรียมที่จะคลอด
- เด็กอาจมีการกลับหัวเร็วกว่ากำหนดหรือช้ากว่ากำหนด คุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกเป็นพิเศษในช่วงนี้ หากพบอาการผิดปกติให้รีบเข้าพบแพทย์ทันที เพื่อความปลอดภัยของเด็กในครรภ์และตัวคุณแม่

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกกลับหัวก่อนคลอด เพราะอะไร
- หลังจากลูกกลับหัวก็วันถึงจะคลอด
- จริงไหม? ลูกกลับหัวเร็ว จะทำให้คลอดก่อนกำหนด
- ทารกในครรภ์ 7 เดือน กลับหัวหรือยัง
- ลูกกลับหัว จะอยู่ในท่าทางไหนบ้างในท้องของคุณแม่
- ลูกกลับหัว คุณแม่จะมีอาการอะไรบ้าง
- ลูกไม่ยอมกลับหัวสักที เป็นอันตรายไหม?
- แพทย์จะช่วยให้ลูกกลับหัวได้ด้วยวิธีไหน
- กรณีไหนบ้างที่แพทย์จะตัดสินใจผ่าคลอดให้แทน

## ลูกกลับหัวก่อนคลอด เพราะอะไร

ช่วงเวลาที่ทารกในครรภ์มีการกลับหัว หัวของทารกจะเคลื่อนที่เข้าไปอยู่ที่อุ้งเชิงกรานเพื่อเตรียมที่จะคลอด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณที่บอกว่าคุณแม่ใกล้จะคลอด แล้ว ดังนั้นคุณแม่ควรเข้าพบแพทย์เพื่อปรึกษาเรื่องการคลอดบุตร เพื่อความปลอดภัยของทารกในครรภ์

# หลังจากลูกกลับหัวก็วันถึงจะคลอด

เมื่อคุณแม่พบสัญญาณว่าลูกในครรภ์มีการกลับหัว หากเป็นคุณแม่ท้องแรก อาจคลอดภายใน 1 เดือนหลังจากมีอาการ ส่วนคุณแม่ท้องที่ 2 เป็นต้นไป อาจคลอดในช่วงไม่กี่วันหลังจากมีอาการ



## จริงไหม? ลูกกลับหัวเร็ว จะทำให้คลอดก่อนกำหนด

เมื่อลูกในครรภ์มีการกลับหัว นั่นหมายถึงคุณแม่อาจใกล้จะคลอดแล้ว ดังนั้นหากลูกกลับหัวเร็วกว่ากำหนด คุณแม่ก็มีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนด เช่นกัน ซึ่งหากคุณแม่สังเกตพบอาการหรือสงสัยว่าลูกกลับหัวเร็วกว่ากำหนด ควรไปพบแพทย์โดยทันที ซึ่งแพทย์จะประเมินการดูแลรักษาที่เหมาะสมให้กับคุณแม่ต่อไป

ซึ่งจะช่วยให้ทารกที่จำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสรอดมากขึ้นอีกด้วย เนื่องจากการคลอดก่อนกำหนด อาจส่งผลกระทบต่อคุณแม่ และทารกก็อาจพิการหรือเสียชีวิตหลังคลอดได้ ดังนั้น

คุณแม่ควรดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ และเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ควรทำการฝากครรภ์และขอคำปรึกษาจากแพทย์โดยทันที ก็จะช่วยลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนดได้ และได้รับการรักษาอย่างทันที่ หากพบว่าคุณแม่จำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด

## ทารกในครรภ์ 7 เดือน กลับหัวหรือยัง

เมื่ออายุครรภ์ได้ 7 เดือน ทารกจะเริ่มขยับกลับหัวลง ปลายคางชิดหัวเข้า เข้าทั้ง 2 ข้างจะงอติดหน้าอก แขนและขาทั้ง 2 ข้าง อยู่ในท่าไขว่กัน เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดในช่วงใกล้ ๆ นี้ และทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 1.9 กิโลกรัม ขนาดลำตัวประมาณ 43 เซนติเมตร ซึ่งการเจริญเติบโตของทารกแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกันไป คุณแม่ควรดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดและหากพบอาการผิดปกติ ควรเข้าพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยทันที

## ลูกกลับหัว จะอยู่ในท่าทางไหนบ้างในท้องของคุณแม่

เมื่อลูกเริ่มกลับหัว จะเริ่มขยับกลับหัวลง ปลายคางชิดหัวเข้า เข้าทั้ง 2 ข้างจะงอติดหน้าอก แขนและขาทั้ง 2 ข้าง อยู่ในท่าไขว่กัน เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดต่อไป

## ลูกกลับหัว คุณแม่จะมีอาการอะไรบ้าง

เมื่อลูกเริ่มกลับหัว คุณแม่จะมีอาการที่เรียกว่า “ท้องลด” หรือมีการหายใจได้สะดวกและรู้สึกโล่งมากขึ้น มีการบัสสาวะบ่อยขึ้น เนื่องจากหัวของลูกในครรภ์เคลื่อนที่มากดกระเพาะปัสสาวะ

## ลูกไม่ยอมกลับหัวสักที เป็นอันตรายไหม?

หากเข้าสู่สัปดาห์ที่ 36 ถึง สัปดาห์ที่ 37 แล้วเด็กในครรภ์ยังไม่ยอมกลับหัว หรือเด็กในครรภ์มีการดิ้นเปลี่ยนท่าไม่ซ้ำกันทุกครั้งที่มีการนัดเข้าพบแพทย์ ซึ่งเมื่อถึงกำหนดการคลอด แพทย์จะแนะนำให้ผ่าคลอด มากกว่าให้คุณแม่คลอดตามธรรมชาติ เนื่องมาจากจะไม่สามารถรู้ได้ว่าเมื่อถึงกำหนดคลอดแล้ว เด็กในครรภ์จะกลับหัวลงหรือไม่ บางรายเอาก้นลงหรือเอาขาลง ซึ่งอาจเกิดอาการเจ็บครรภ์และนำเดิน อาจเกิดภาวะสายสะดือย้อยซึ่งเป็นอันตรายต่อคุณแม่และเด็กได้

# แพทย์จะช่วยให้ลูกกลับหัวได้ด้วยวิธีไหน

หากเมื่อถึงเวลาที่ทารกต้องกลับหัวแล้ว แต่ทารกยังไม่ยอมกลับหัว แพทย์จะมีวิธีการทางการแพทย์ในการช่วยให้ทารกกลับหัวทั้งนี้ วิธีดังกล่าวจะต้องทำโดยแพทย์เท่านั้น คุณแม่ห้ามทำเองหรือให้ใครช่วยโดยเด็ดขาด เนื่องจากอาจเกิดอันตรายกับคุณแม่และทารกในครรภ์ได้

## กรณีไหนบ้างที่แพทย์จะตัดสินใจผ่าคลอดให้แทน

หากแพทย์วินิจฉัยว่า คุณแม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายเมื่อคลอดผ่านช่องคลอด แพทย์จะตัดสินใจให้ผ่าคลอดเมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- มีภาวะผิวดัดส่วนระหว่างศีรษะของทารกและอุ้งเชิงกราน ทำให้ทารกไม่สามารถลอดผ่านเชิงกรานของคุณแม่ออกมาได้
- ทารกมีภาวะสายสะดือย้อย
- ทารกมีภาวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ
- ทารกไม่กลับหัวหรืออยู่ในท่าอื่น เช่น ท่าก้น ท่าขวาง หรือครรภ์แฝด
- คุณแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี
- คุณแม่ที่เคยผ่าคลอดมาก่อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแตกของมดลูกหากมีการคลอดเองตามธรรมชาติ

การผ่าคลอดบุตร โดยปกติแพทย์จะแนะนำให้คลอดปกติเองก่อน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ส่งเสริมให้เกิดการคลอดเองตามธรรมชาติก่อน เพราะเชื่อว่าเสียเลือดน้อย ฟื้นตัวไว และกลับสู่ภาวะปกติได้เร็ว โอกาสของการคลอดได้เองสูงถึงร้อยละ 80-90 หากมีความจำเป็นจริง ๆ หรือมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ แพทย์จะแนะนำการผ่าคลอดให้กับคุณแม่ต่อไป หรือในกรณีที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ และความไม่พร้อมทางด้านร่างกายหลายอย่างของคุณแม่ เช่น เชิงกรานแคบ รกเกาะต่ำ ครรภ์เป็นพิษ ครรภ์แฝด หรือแม้แต่การคลอดในภาวะฉุกเฉิน แพทย์จะแนะนำให้คุณแม่ผ่าคลอดด้วยเช่นกัน

เมื่อเด็กมีการกลับหัว นั่นเป็นสัญญาณที่บอกว่าพร้อมจะคลอดแล้ว คุณแม่ควรดูแลเด็กในครรภ์อย่างใกล้ชิดในช่วงนี้ เพราะหากเด็กมีการกลับหัวเร็วกว่ากำหนด คุณแม่ก็มีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนด หรือถ้าหากเมื่อถึงกำหนดแล้วเด็กยังไม่ยอมกลับหัว ก็อาจส่งผลต่อการคลอดได้ เช่น แพทย์อาจวินิจฉัยให้ทำการผ่าคลอดเนื่องจากท่าของเด็กไม่เหมาะกับการคลอดตามธรรมชาติ และอาจเกิดอันตรายต่อเด็กได้ ซึ่งการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์จะมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้นเมื่อพบอาการผิดปกติของเด็กในครรภ์ ควรเข้าพบแพทย์เพื่อรับการรักษาได้อย่างทันที่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน อาการตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- 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 แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร่าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร่าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, โรงพยาบาลนครธน
2. พัฒนาการทารกในครรภ์ ตลอด 9 เดือนในท้องแม่, pobpad
3. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนอรัล แชนันแนล อ้อมน้อย
4. ท้อง 7 เดือน กับการเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง, pobpad
5. 35 สัปดาห์แล้ว เด็กยังไม่กลับหัว มีโอกาสกลับหัวใหม่, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 สมุทรปราการ
6. Fetal Positions for Birth, Cleveland Clinic
7. When will my baby turn head down?, Dr Gary Sykes
8. การผ่าตัดคลอดบุตร, ผศ.พญ.อมิรตี จิรัฐติกาลโชติ
9. ผ่าตัดคลอด VS คลอดปกติ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. ตอบข้อสงสัย คลอดแบบไหนดี คลอดปกติ VS ผ่าคลอด, พญ. สัจจวาลย์ เตชะพงศธร โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้