ท้องไตรมาส 3 คุณแม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง

บทความสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์

บทความ

ก.ค. 25, 2025

8นาที

ท้องไตรมาสที่ 3 นั่นหมายถึง ระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ 29 ถึงสัปดาห์ที่ 40 ของการตั้งครรภ์ หรือนับโดยคร่าว ๆ คือช่วงเดือนที่ 7-9 แล้ว ซึ่งเป็นช่วงท้ายของการตั้งครรภ์แล้ว ลูกน้อยจะมีขนาดตัวใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้คุณแม่อาจจะมีอาการไม่สบายตัว เช่น กรดไหลย้อน หรือ นอนไม่หลับ ซึ่งสามารถดูแลแก้ไขได้ด้วยการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต หรืออาจปรึกษาแพทย์ ซึ่งในช่วงไตรมาสที่ 3 นี้ คุณพ่อคุณแม่มือใหม่จะต้องรู้ว่าควรดูแลตัวเองอย่างไร รวมถึงการเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดที่จะมาถึงหลังจากนี้ หรือในกรณีที่ไม่คาดฝัน การคลอดก่อนกำหนด อาจสามารถเกิดขึ้นได้ การที่คุณแม่รับรู้สภาพร่างกายของตัวเอง รู้สัญญาณที่จะบ่งบอกถึงอาการไม่พึงประสงค์ จะช่วยลดความเสี่ยงและอันตรายจากการคลอดก่อนกำหนดได้อีกด้วย

ได้ยินว่าควรเริ่มฝึก "การหายใจ" เตรียมคลอด ควรเริ่มตอนไหนและทำยังไงคะ?

คลิก

เป็นการเตรียมตัวที่ดีมากเลยค่ะ! คุณแม่สามารถเริ่มฝึกได้เลยค่ะ การฝึกหายใจลึกๆ ยาวๆ (หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมออกทางปากยาวๆ) จะช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายและควบคุมความเจ็บปวดตอนคลอดได้ดีขึ้นค่ะ ลองฝึกทำทุกวัน วันละ 5-10 นาทีก็ได้ค่ะ หากมีข้อสงสัยหรืออยากเรียนรู้เทคนิคเพิ่มเติม ควรปรึกษาแพทย์หรือเข้าร่วมคอร์สเตรียมคลอดนะคะ

ทำไมหนูถึง "ฉี่เล็ด" บ่อยมากเลยคะ แค่ไอหรือจามก็เล็ดแล้ว แบบนี้จะหายไหม?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตของคุณแม่ไตรมาส 3 เลยค่ะ และไม่ต้องอายนะคะ สาเหตุก็เพราะ "มดลูกที่ขยายใหญ่" และ "ศีรษะของลูกน้อย" กำลังกดทับลงบนกระเพาะปัสสาวะของคุณแม่อย่างเต็มที่ ทำให้ความจุของกระเพาะปัสสาวะน้อยลงและกล้ามเนื้อหูรูดทำงานได้ไม่ดีเท่าเดิมค่ะ ข่าวดีคือ อาการนี้มักจะค่อยๆ ดีขึ้นและหายไปเองหลังคลอดค่ะ วิธีช่วยบรรเทา คือการฝึก "ขมิบช่องคลอด (Kegel Exercises)" บ่อยๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแข็งแรงขึ้นค่ะ

หนู "นอนไม่หลับ" เลยค่ะ พลิกไปทางไหนก็อึดอัดไปหมด มีท่านอนที่แนะนำไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าเป็นช่วงเวลาที่ทรมานมาก ท่านอนที่ดีและปลอดภัยที่สุดในไตรมาสนี้คือ "ท่านอนตะแคงซ้าย" ค่ะ เพราะท่านี้จะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปยังรกและลูกน้อยได้ดีที่สุด และไม่ทำให้มดลูกไปกดทับเส้นเลือดใหญ่ที่อาจทำให้คุณแม่หน้ามืดได้ เคล็ดลับช่วยให้นอนสบายขึ้น คือการใช้ "หมอน" เข้ามาช่วยค่ะ:
ใช้หมอนรองใต้ท้องเพื่อช่วยพยุงน้ำหนัก
ใช้หมอนสอดไว้ระหว่างหัวเข่า เพื่อจัดแนวกระดูกสันหลังให้ตรงและลดอาการปวดหลัง
ใช้หมอนหนุนหลังไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้เผลอพลิกกลับไปนอนหงายค่ะ

สรุป

- การตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 นี้ ร่างกายของคุณแม่จะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายของลูกน้อยที่กำลังเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ และอาการต่าง ๆ ของคุณแม่จะเปลี่ยนไปจากช่วงไตรมาสที่ 2 ด้วยเช่นกัน เช่น อาการกรดไหลย้อน และนอนไม่หลับ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่ขยายใหญ่ขึ้นจนอาจรบกวนการใช้ชีวิตได้
- ลูกน้อยในท้องของคุณแม่ ไตรมาสที่ 3 จะมีขนาดตัวประมาณ 37.6 เซนติเมตร ในช่วง 28 สัปดาห์ และจะค่อย ๆ เติบโตจนมีขนาดราว 50.7 เซนติเมตร ในช่วงสัปดาห์ที่ 39 หรือช่วงใกล้ครบกำหนดคลอด สมองยังคงเจริญเติบโต เพิ่มขึ้น ไตและปอดจะเริ่มพร้อมใช้งาน ผิวหนังจะเจริญเติบโตเต็มที่ และมีขนอ่อน ๆ งอกขึ้นมาบ้างแล้ว
- การดูแลตัวเองของคุณแม่ในช่วงไตรมาสที่ 3 ยังคงใกล้เคียงกับในช่วงไตรมาสที่ 2 เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารประเภทโปรตีนและแคลเซียม ที่นอกจากจะเป็นสารอาหารสำหรับลูกน้อยแล้ว ยังช่วยส่งเสริมกระดูกของคุณแม่ในขณะที่ร่างกายมีน้ำหนักมากขึ้นเรื่อย ๆ อีกด้วย และต้องดูแลเพิ่มเติมในส่วนของการเตรียมตัวคลอด
- ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการเตรียมตัวคลอด ซึ่งประกอบไปด้วยการเตรียมเอกสารสำคัญต่าง ๆ ให้ครบถ้วน ไปพบแพทย์ตามนัด และเตรียมสิ่งของเครื่องใช้จำเป็นต่าง ๆ ไว้ให้พร้อมตลอดเวลา หากถึงเวลาคลอดหรือคุณแม่มีอาการของการคลอดก่อนกำหนดก็สามารถไปโรงพยาบาลได้ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ช่วงท้องไตรมาสที่ 3 ร่างกายของคุณแม่จะเป็นอย่างไรบ้าง
- ท้องไตรมาสที่ 3 ลูกน้อยในท้องเติบโตอย่างไรบ้าง
- อาการที่คุณแม่ต้องประสบ ช่วงท้องไตรมาสที่ 3
- สภาวะอารมณ์ของคุณแม่ท้องไตรมาสที่ 3
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าใกล้คลอด
- การฝึกหายใจสำหรับเตรียมคลอด สำคัญอย่างไร
- คุณแม่ท้องไตรมาสที่ 3 กับการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง
- ใกล้ถึงเวลาคลอด คุณแม่ต้องเตรียมอะไรไปบ้าง

ช่วงท้องไตรมาสที่ 3 ร่างกายของคุณแม่จะเป็นอย่างไรบ้าง

ท้องไตรมาสที่ 3 หากคำนวณคร่าว ๆ ก็หมายถึงการตั้งครรภ์ในช่วง 29-40 สัปดาห์โดยประมาณ ซึ่งร่างกายของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และขนาดของทารกที่ใหญ่ขึ้น อาจทำให้คุณแม่มีอาการต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตต่ำ แต่โดยทั่วไปแล้วอาการนี้จะบรรเทาเมื่อคุณแม่เข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ 3 รวมถึงอาการปวดหลัง อึดอัด ไม่สบายตัว เพราะน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจากครรภ์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้คุณแม่อาจจะต้องปรับท่านั่ง ท่าเดิน หรือท่านอนเพื่อให้สบายตัวขึ้น นอกจากนี้ยังอาจมีอาการกรดไหลย้อนจากการที่ครรภ์กำลังขยายตัวต้องแบ่งพื้นที่กับอวัยวะอื่น ๆ เช่น ระบบทางเดินอาหาร และคุณแม่อาจมีอาการนอนไม่หลับ ขาเป็นตะคริว ปวดหลัง ปวดปัสสาวะบ่อยครั้งร่วมด้วย

ท้องไตรมาสที่ 3 ลูกน้อยในท้องเติบโตอย่างไรบ้าง

ในช่วงไตรมาสที่ 3 หรือเดือนที่ 7 ถึง 9 ลูกน้อยของคุณแม่จะมีขนาดตัวประมาณ 37.6 เซนติเมตร และจะเติบโตขึ้นอีกในช่วงเดือนที่ 8 และ 9 โดยเปรียบเทียบได้ประมาณเท่ากับผักกาดหัวใหญ่ ๆ

ทารกในท้องจะมีอวัยวะสำคัญที่เริ่มทำงานเป็นปกติแล้ว เริ่มมีการสะสมของไขมันใต้ชั้นผิวหนังในช่วงเดือนที่ 7 และจะเริ่มกลับหัวลงไปทางปากมดลูกในเดือนที่ 8 เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด

พัฒนาการของลูกน้อยในช่วงไตรมาสที่ 3 มีดังนี้

- มีขนาดตัวประมาณ 37.6 เซนติเมตร ขนาดพอ ๆ กับผักกาดหัวใหญ่ ๆ ในเดือนที่ 7 และจะโตขึ้นเรื่อย ๆ ได้ประมาณ 50 เซนติเมตรในช่วงก่อนคลอด
- อวัยวะสำคัญเริ่มทำงานเป็นปกติแล้ว
- ทารกจะเริ่มกลับหัว เพื่ออยู่ในตำแหน่งที่พร้อมคลอดแล้ว ในช่วงเดือน 8 เป็นต้นไป

อาการที่คุณแม่ต้องประสบ ช่วงท้องไตรมาสที่ 3

อาการที่จะพบได้ในช่วงนี้ เช่น

1. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

2. ปวดหลัง ปวดขา เพราะท้องมีขนาดใหญ่ขึ้นจนทำให้คุณแม่อาจเดินเหินไม่สะดวก
3. ความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ
4. เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ อึดอัด ไม่สบายตัว
5. ปวดปัสสาวะบ่อยครั้ง
6. ขาเป็นตะคริว
7. อาจมีอาการกรดไหลย้อน

สภาวะอารมณ์ของคุณแม่ท้องไตรมาสที่ 3

นอกจากสภาวะไม่ปกติทางร่างกายแล้ว คุณแม่บางคนอาจจะมีอาการอารมณ์ไม่คงที่ วิตกกังวล เช่น กังวลเรื่องการคลอด กลัวการคลอด อาจทำให้สุขภาพของคุณแม่อาจแย่ลง ซึ่งส่งผลต่อลูกน้อยด้วยเช่นกัน การดูแลเอาใจใส่ของคุณพ่อ หรือผู้คนรอบข้าง โดยเฉพาะครอบครัวเป็นสิ่งที่สามารถช่วยดูแลสภาพจิตใจของคุณแม่ได้

สัญญาณที่บ่งบอกว่าใกล้คลอด

สัญญาณที่ร่างกายคุณแม่แสดงขึ้นเพื่อเตือนหรือบ่งบอกว่าใกล้ถึงเวลาคลอดแล้ว เช่น มีอาการท้อง

แข็ง น้ำคร่ำแตก มีอาการปวดท้องคลอด เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง หรือติดตามอาการอย่างใกล้ชิด

การฝึกหายใจสำหรับเตรียมคลอด สำคัญอย่างไร

ปัจจุบัน การหัดฝึกการหายใจสำหรับตอนคลอด ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับการเตรียมตัวคลอดเช่นกัน แม้จะไม่ใช่เรื่องที่จำเป็นต้องทำ แต่การฝึกหายใจแบบนี้ มีส่วนช่วยให้คุณแม่รับมือได้ดีเมื่อถึงช่วงที่เจ็บท้องคลอดจริง ๆ จะได้ไม่ตกใจจนหายใจไม่เป็นจังหวะ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่มีความลำบากในการคลอดเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน ดังนั้น การฝึกนี้ หากคุณแม่มีเวลาว่างก็สามารถเริ่มหัดได้ตามคำแนะนำของแพทย์

คุณแม่ท้องไตรมาสที่ 3 กับการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง

เนื้อหาในภาพนี้เรียบเรียงโดย นายแพทย์ชยวัฒน์ ผาติหัตถกร

1. ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น กายบริหารในท่าที่เหมาะสมกับคนท้องในไตรมาสที่ 3 หรือเดินเล่นเบา ๆ
2. มองหากิจกรรมผ่อนคลายทำ เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก
3. ควรพูดคุยกับคุณพ่อ และครอบครัวให้มาก เนื่องจากสามารถลดความวิตกกังวลได้
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาจจะแบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ วันละหลาย ๆ มื้อ เพื่อป้องกันการเกิดกรดไหลย้อน
5. ดื่มน้ำเยอะ ๆ
6. นอนหลับให้เพียงพอ

ใกล้ถึงเวลาคลอด คุณแม่ต้องเตรียมอะไรไปบ้าง

เนื้อหาในภาพนี้เรียบเรียงโดย นายแพทย์ชยวัฒน์ ผาติหัตถกร

1. เอกสารสำคัญต่าง ๆ เช่น บัตรประจำตัวประชาชน ใบฝากครรภ์รวมถึงประวัติการตรวจครรภ์ รวมไปถึงประวัติโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ
2. เบอร์โทรศัพท์ต่าง ๆ ที่จำเป็น เช่น เบอร์โทรโรงพยาบาล หรือเบอร์โทรคุณหมอฝากครรภ์ เบอร์โทรญาติใกล้ชิด ไว้ติดต่อในกรณีฉุกเฉิน เป็นต้น
3. ของใช้เตรียมคลอด ที่จำเป็นของคุณแม่และลูก เช่น เสื้อผ้าไว้เปลี่ยน ผ้าสะอาดสำหรับเช็ด เสื้อผ้าเด็ก ผ้าอ้อม เป็นต้น

สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ การท้องไตรมาสที่ 3 ก็เป็นอีกช่วงเวลาที่ท้าทายความร่วมมือและความสามารถของคุณพ่อคุณแม่ไม่มากก็น้อย เพราะร่างกายของคุณแม่จะเปลี่ยนแปลงไปพร้อม ๆ กับร่างกายที่เจริญเติบโตขึ้นทุกวันของลูกน้อย ดังนั้น การที่คุณแม่มีความรู้เกี่ยวกับอาการของร่างกายที่อาจจะเกิดขึ้น รวมไปถึงการดูแลตัวเองและเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรรู้ไว้ เพราะจะช่วยให้ง่ายขึ้นเมื่อถึงเวลาคลอด หรือหากเกิดเหตุให้ต้องคลอดก่อนกำหนด คุณพ่อคุณแม่ที่เตรียมตัวพร้อม ย่อมจะสามารถรับมือได้ดี และส่งผลให้การคลอดปลอดภัยมากขึ้นอีกด้วย

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. Third Trimester, WebMD
2. Weeks 28, nhs
3. Weeks 39, nhs
4. The Third Trimester, Johns Hopkins Medicine
5. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
6. ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ > 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
7. การฝึกหายใจ เพื่อเตรียมตัวคลอด, โรงพยาบาลเปาโล
8. เก็บกระเป๋าเตรียมตัวไปคลอด, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
10. Low blood pressure during pregnancy, pregnancy birth and baby

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน