

ท้องไตรมาส 2 คุณแม่ควรรู้อะไรเกี่ยวกับลูกในครรภ์บ้าง

ก.ค. 28, 2025

13 นาที

ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่จะพบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้สามารถปรับตัว ดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม การดูแลสุขภาพครรภ์อย่างถูกต้องจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีของทารกในครรภ์ และช่วยให้คุณแม่มีความสุขและรู้สึกมั่นใจตลอดการตั้งครรภ์

หนูเริ่ม "รู้สึกว่าลูกดิ้น" ครั้งแรกแล้วค่ะ แต่ทำไมบางวันก็ดิ้นเยอะ บางวันก็แทบไม่รู้สึกเลย แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติมากค่ะ! และยินดีด้วยนะคะที่ได้สัมผัสความรู้สึกมหัศจรรย์นี้เป็นครั้งแรก! ในช่วงไตรมาส 2 นี้ ลูกน้อยยังคงมีพื้นที่เหลือเพื่อในมดลูกให้ "ว่ายน้ำ" และ "ติลังกา" ได้อย่างอิสระค่ะ การที่คุณแม่รู้สึกว่าคุณไม่สม่ำเสมอในแต่ละวันนั้นเป็นเพราะ:

ตำแหน่งของลูก: บางทีลูกอาจจะหันหลังให้ ทำให้เตะหรือตอยเข้าไปด้านในซึ่งคุณแม่อาจจะรู้สึกได้ไม่ชัดเจนเท่าการเตะออกมาที่หน้าท้อง

กิจกรรมของคุณแม่: ในวันที่คุณแม่เคลื่อนไหวหรือทำงานยุ่งๆ การเคลื่อนไหวของคุณแม่อาจจะกล่อมให้ลูกหลับ หรือคุณแม่อาจจะยุ่งจนไม่ได้สังเกตการดิ้นของลูก

ดูرابิดที่คุณแม่ยังคงรู้สึกว่าคุณดิ้นอยู่บ้างทุกวัน ก็ยังไม่ต้องกังวลนะคะ การดิ้นจะเริ่มสม่ำเสมอและชัดเจนขึ้นในช่วงไตรมาส 3 ค่ะ

ทำไมจู่ๆ ก็มี "เส้นสีดำคล้ำ" ขึ้นมากกลางท้องเลยคะ? มันคืออะไร แล้วจะหายไปไหม?

คลิก

เส้นที่คุณแม่เห็นนั้นเรียกว่า "Linea Nigra" ค่ะ ซึ่งเป็นเรื่อง "ปกติ" ของการตั้งครรภ์ เกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นการสร้างเม็ดสีเมลานินให้เพิ่มขึ้น ทำให้เส้นเอ็นสีขาวจางๆ ที่มีอยู่เดิม (Linea Alba) มีสีเข้มขึ้นจนมองเห็นได้ชัดเจน ขาวดีคือ เส้นนี้ "จะค่อยๆ จางและหายไปเอง" หลังคลอดค่ะ อาจใช้เวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน แต่จะหายไปแน่นอนค่ะ

หนูเริ่มมีอาการ "ปวดหน่วงๆ ที่ท้องน้อย" เวลาลุกเร็วๆ หรือเปลี่ยนท่าคะ เป็นอันตรายไหมคะ?

คลิก

อาการปวดแปล็บๆ หรือหน่วงๆ ที่ท้องน้อยหรือขาหนีบเวลาเปลี่ยนท่าทางกะทันหันนั้น ไม่เป็นอันตรายค่ะ เป็นอาการที่เกิดจาก "เส้นเอ็นยึดมดลูก (Round Ligament)" กำลังถูกยืดออกอย่างรวดเร็วเพื่อรองรับมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นค่ะ ลองนึกภาพเหมือนมีคนมาตีตบหนึ่งข้างที่กำลังตั้งอยู่ก็จะรู้สึกเจ็บแปล็บๆ คล้ายๆ กันค่ะ วิธีบรรเทา คือ พยายามเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่าทางให้ช้าลงค่ะ

สรุป

- ช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ จะเริ่มนับตั้งแต่อายุครรภ์สัปดาห์ที่ 13 จนถึงสัปดาห์ที่ 28 หรือในเดือนที่ 4, 5 และ 6 ของการตั้งครรภ์ โดยในการตั้งครรภ์นั้นมีทั้งหมด 3 ไตรมาส มีระยะเวลาการตั้งครรภ์ทั้งหมดประมาณ 9 เดือน หรือ 40 สัปดาห์
- ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจพบกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก เช่น อาการเหงื่อออกง่าย อาการตะคริวที่ขา อาการบวมเล็กน้อยที่ข้อเท้าและเท้า อาการปวดบริเวณท้องน้อย
- อาการของคนท้องไตรมาส 2 จะคงที่มากขึ้น มีการปรับอารมณ์ได้ดี รู้สึกสบายใจมีความรู้สึกที่ดีต่อการตั้งครรภ์มากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ท้องไตรมาส 2 คืออะไร
- อาการของคุณแม่ท้องไตรมาส 2
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย คุณแม่ท้องไตรมาส 2
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คุณแม่ท้องไตรมาส 2
- คนท้องนอนไม่หลับไตรมาส 2 อันตรายหรือเปล่า
- พัฒนาการทารกในครรภ์ ไตรมาส 2
- อาหารคนท้องไตรมาส 2 ที่ควรได้รับ มีอะไรบ้าง
- วิตามินแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้องไตรมาส 2
- อาการแทรกซ้อน ที่คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์

คุณแม่ท้องไตรมาส 2 คืออะไร

คุณแม่ท้องไตรมาส 2 คือคุณแม่ที่อยู่ในช่วงระยะกลางของการตั้งครรภ์ ซึ่งจะเริ่มนับตั้งแต่อายุครรภ์สัปดาห์ที่ 13 จนถึงอายุครรภ์สัปดาห์ที่ 28 หรือในเดือนที่ 4, 5 และ 6 ของการตั้งครรภ์ ในระยะนี้การตั้งครรภ์แบ่งออกเป็น 3 ไตรมาส โดยรวมระยะเวลาการตั้งครรภ์ทั้งหมดประมาณ 9 เดือน หรือ 40 สัปดาห์

อาการของคุณแม่ท้องไตรมาส 2

อาการในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ เช่น เจ็บเต้านมและคลื่นไส้มักจะลดลงในช่วงไตรมาส 2 ขณะที่อาการอื่น ๆ เช่น ท้องผูกและเสียดท้อง อาจยังคงอยู่ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์นี้ คุณแม่อาจพบกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก โดยอาการที่อาจเกิดขึ้นในช่วงนี้มีดังนี้

1. อาการบวมเล็กน้อยที่ข้อเท้าและเท้าในระหว่างตั้งครรภ์

มักเริ่มขึ้นประมาณสัปดาห์ที่ 22 หรือบางครั้งอาจบวมเร็วกว่านั้น และมักจะคงอยู่จนกระทั่งคลอด เพื่อลดอาการบวม คุณแม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกาย ยกเท้าขึ้นเมื่อไม่ได้เคลื่อนไหว หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งนานเกินไป เปลี่ยนท่าทางบ่อย ๆ และนอนตะแคงพร้อมยกปลายเท้าสูงขึ้นขณะนอนหลับ เพื่อช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

2. อาการตะคริวที่ขา

มักเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 และอาจดำเนินต่อไปจนถึงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ นอกจากสาเหตุจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นแล้ว ภาวะขาดแคลเซียมหรือแมกนีเซียมก็อาจมีส่วนทำให้เกิดอาการนี้ได้เช่นกัน

3. อาการเหงือกอักเสบและมีเลือดออก

หากคุณแม่มีอาการนี้ควรพบทันตแพทย์ โดยเฉพาะเมื่อเหงือกมีสีแดงสดและมีเลือดออกง่าย เพราะอาจเป็นสัญญาณของโรคเหงือกอักเสบ แม้ว่าอาการนี้จะไม่อันตรายมากนัก แต่หากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม ก็อาจกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงขึ้นได้

4. อาการวิงเวียนศีรษะในระหว่างตั้งครรภ์

มักเกิดจากการที่หลอดเลือดขยายและคลายตัว ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงทารกในครรภ์มากขึ้น แต่ส่งผลให้ความดันโลหิตของคุณแม่ลดลง การรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ แต่บ่อยครั้ง และการดื่มน้ำอย่างเพียงพอจะช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะได้

5. อาการคัดจมูกระหว่างตั้งครรภ์

มักเกิดจากการที่เลือดไหลเวียนไปยังเยื่อเมือกในจมูกมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้คุณแม่บางคนเริ่มนอนกรนเป็นครั้งแรกเพราะผลจากอาการคัดจมูก

6. อาการปวดหน่วงท้องน้อย

เมื่อทารกในครรภ์เจริญเติบโต มดลูกจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้เส้นเอ็น Round Ligament ซึ่งทำหน้าที่ค้ำและยึดมดลูก เชื่อมระหว่างส่วนหน้าของมดลูกกับขาหนีบ ยึดตัวออกและหดกลับเร็วคล้ายหนังยาง ส่งผลให้คุณแม่รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อยหรือขาหนีบได้ อาการปวดนี้มักเป็นอาการปวดแบบหน่วง ๆ หรือปวดแปลบ ๆ เหมือนมีอะไรมากดทับ โดยเกิดขึ้นที่บริเวณท้องน้อย ขาหนีบ

ทั้งสองด้าน หรือขาหนีบด้านใดด้านหนึ่ง อาการปวดหน่วงบริเวณท้องน้อยเป็นอาการที่ไม่อันตราย และมักพบได้ในคุณแม่ท้องไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย คุณแม่ท้อง ไตรมาส 2

เมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาส 2 ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง ดังนั้นการทราบถึงความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ และการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง จะช่วยให้คุณแม่สามารถรับมือกับการตั้งครรภ์ได้อย่างดีและปลอดภัย ทั้งต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อย การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางด้านร่างกายในช่วงไตรมาส 2 มีดังนี้

1. ตกขาว

คุณแม่อาจมีตกขาวสีขาวขุ่น คุณแม่สามารถใช้แผ่นอนามัยได้ แต่ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอด เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอดได้ หากตกขาวมีสีเหลือง เขียว ตกขาวสีน้ำตาล หรือตกขาวมีเลือดปน มีกลิ่น หรือตกขาวสีใสจำนวนมาก ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

2. เส้นผม

ฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์สามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมได้มากขึ้น ทำให้เส้นผมบนศีรษะของคุณแม่อาจดูหนาขึ้น

3. ฟันโยก

เกิดจากฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ส่งผลต่อเอ็นและกระดูกในช่องปาก ฟันของคุณแม่จะกลับมาเป็นปกติในภายหลัง

4. แสบร้อนกลางอก

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลให้กล้ามเนื้อเรียบในระบบทางเดินอาหาร รวมถึงกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารคลายตัวลง ประกอบกับมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น ก่อให้เกิดแรงกดต่อกระเพาะอาหาร เป็นเหตุให้คุณต้องเป็นกรดไหลย้อน กลับไปยังหลอดอาหาร ทำให้คุณแม่มีอาการแสบร้อนกลางอก

5. ผิวหนัง สีผิวคล้ำขึ้น

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ผิวหนังของคุณแม่จะมีความไวต่อแสงแดดมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเกิดผิวไหม้ได้ง่ายขึ้น คุณแม่อาจรู้สึกว่ามีฝ้าและคัน โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง เนื่องจากการขยายตัวของผิวหนัง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัว อีกทั้งยังมีโอกาสเกิดรอยแตกขยายขึ้นที่บริเวณหน้าท้อง และหน้าอก คุณแม่อาจสังเกตเห็นเส้นสีเข้มตรงกลางหน้าท้องจากสะดือไปถึงหัวหน่าว ส่วนใหญ่ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจลดลงหรือหายไปหลังการตั้งครรภ์

6. กล้ามเนื้อเป็นตะคริว

กล้ามเนื้อเป็นตะคริวอาจเกิดขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อและเอ็นที่พยุงมดลูกยืดออกตามการเจริญเติบโตของมดลูก การเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้เกิดอาการปวดหรือมีตะคริวในบางครั้ง ซึ่งเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์

7. เต้านม

เต้านมและต่อมน้ำนมจะขยายขึ้นขณะตั้งครรภ์ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อม กับการให้นมทารก ผิวหนึ่งบริเวณหัวนม และรอบ ๆ หัวนมจะมีสีคล้ำขึ้น มีตุ่มเล็ก ๆ รอบ ๆ หัวนม อาจมีน้ำนมเหลืองไหลออกมาจากหัวนม

8. มดลูก

มีการบีบตัวของมดลูกแบบ Braxton Hicks หรือเจ็บครรภ์หลอก คือการที่กล้ามเนื้อมดลูกบีบตัว ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่มดลูกเตรียมการสำหรับการคลอด ซึ่งส่งผลให้คุณแม่รู้สึกแน่นท้องและท้องแข็ง และอาจทำให้รู้สึกไม่สบาย การบีบตัวของมดลูกนี้จะเกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอและมักจะหายไปเมื่อเปลี่ยนท่าทางหรือเดินไปมา

หากคุณแม่เริ่มรู้สึกว่า การบีบตัวของมดลูกสม่ำเสมอและมีความเจ็บปวดมากขึ้น หรือไม่หายไปแม้เปลี่ยนท่าทาง ควรรีบพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นสัญญาณของการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

9. การขับถ่าย

ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจพบว่าการขับถ่ายอุจจาระยากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้



การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คุณแม่ท้องไตรมาส 2

ในช่วงไตรมาส 2 อารมณ์ของคุณแม่เริ่มคงที่และสมดุลมากขึ้น การปรับตัวต่อการตั้งครรภ์ทำได้ดีขึ้น คุณแม่เริ่มรู้สึกสบายใจมีความรู้สึกที่ดีต่อการตั้งครรภ์มากขึ้น ความรู้สึกของการตั้งครรภ์ที่อาจได้พบหน้าลูกเริ่มเด่นชัดขึ้น คุณแม่หลายคนอาจเริ่มจินตนาการและฝันถึงลักษณะของลูกน้อยว่าจะเป็นอย่างไร

คนท้องนอนไม่หลับไตรมาส 2 อันตรายหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 2 นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่เพียงพอในระหว่างตั้งครรภ์นั้นอาจเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่เพียงพอเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป คุณแม่หลายคนอาจเริ่มประสบปัญหานี้ตั้งแต่ไตรมาส 2 ไปจนถึงไตรมาส 3 เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอาการต่าง ๆ ของการตั้งครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น แม้ว่าการนอนหลับไม่เพียงพอในช่วงสั้น ๆ จะไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวลมากเกินไป

แต่หากการนอนหลับไม่เพียงพอเป็นเวลานานหรือเรื้อรัง อาจมีความเกี่ยวข้องกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ภาวะซึมเศร้า และ ความเครียด ดังนั้น การดูแลคุณภาพการนอนหลับจึงเป็นสิ่ง

สำคัญสำหรับคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ หากพบว่ามีปัญหาในการนอนหลับเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำและการดูแลที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพขณะตั้งครรภ์

พัฒนาการทารกในครรภ์ ไตรมาส 2

ในไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ ตั้งแต่อายุครรภ์สัปดาห์ที่ 13 ถึงสัปดาห์ที่ 28 เป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับพัฒนาการของทารกในครรภ์ เนื่องจากในระยะนี้ทารกจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีการพัฒนาที่สำคัญต่าง ๆ ดังนี้

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ทารกยาวประมาณ 12 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 125 กรัม เริ่มมีเส้นผมบาง ๆ ที่หนังศีรษะ ผิวหนังบางใส ยกแขนขาได้ และสามารถระบุเพศได้ชัดเจน

อายุครรภ์ 20 สัปดาห์

อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ ทารกจะมีความยาวประมาณ 16 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 300 กรัม ทารกเริ่มขยับเตะและถีบ เป็นช่วงเหมาะสำหรับการอัลตราซาวด์เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของทารก

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ ผิวหนังของทารกเริ่มหนาขึ้นเล็กน้อยแต่ยังคงโปร่งใสจนมองเห็นเส้นเลือดพบถุงลมในปอด แต่ระบบทางเดินหายใจยังไม่สมบูรณ์ มีผิวหนังที่หนาขึ้นแต่ยังโปร่งใสมองเห็นเส้นเลือดชัด ทารกเริ่มแยกแยะเสียงที่ได้ยินและสามารถลืมตาได้แล้ว เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการสร้างความสัมพันธ์กับทารกผ่านเสียงเพลงหรือการพูดคุย เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของทารก

อายุครรภ์ 26 สัปดาห์

อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ทารกในครรภ์คุณแม่จะเริ่มลืมตาได้ในช่วงสัปดาห์นี้ ระบบนัยน์ตาพัฒนาใกล้จะสมบูรณ์ แม้ว่าจะเริ่มมีการพัฒนาของสีนัยน์ตา แต่ยังไม่เป็นสีถาวร เนื่องจากม่านตาของทารกจะกำหนดสีตาสุดท้ายหลังจากคลอด 2-3 เดือนแรก

อายุครรภ์ 28 สัปดาห์

อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ทารกยาวประมาณ 25 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 1 กิโลกรัม โดยน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นประมาณ 100 – 300 กรัมต่อสัปดาห์ ในช่วงนี้สมองของทารกจะมีการพัฒนามากขึ้น มีการเพิ่มจำนวนเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น ผมที่ศีรษะยาวขึ้น นอกจากนี้ ทารกมีการสะสมไขมันในร่างกายอย่างต่อเนื่อง และสามารถหมุนตัว ปรับเปลี่ยนท่าทางเนื่องจากยังมีพื้นที่ในมดลูกของคุณแม่เพียงพอให้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก



อาหารคนท้องไตรมาส 2 ที่ควรได้รับ มีอะไรบ้าง

อาการและวิธีการดูแล คุณแม่ตั้งครรภ์ ไตรมาส 2





อาหารสำหรับ แม่ตั้งครรภ์ ในไตรมาส 2

**คุณแม่จะต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น
ประมาณ 300 แคลอรีต่อวัน
ควรเลือกรับประทานอาหาร
ให้หลากหลายครบ 5 หมู่**

<p>โปรตีน ช่วยในการเจริญเติบโต ของเซลล์และเนื้อเยื่อ</p> 	<p>ธาตุเหล็ก บำรุงเลือดและสร้าง เม็ดเลือดให้ลูก</p> 	<p>คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ครรภ์ และน้ำตาของคุณแม่</p> 	<p>แคลเซียม ช่วยสร้างกระดูกให้ทารก เฉลี่ยวันละ 2 - 3 แก้วต่อวัน</p> 	<p>ไฟเลต ช่วยสร้างระบบประสาท</p> 
<p>ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก การทำงานของไตและหัวใจ</p> 	<p>แลคโตส ช่วยให้ดูดซึมแคลเซียม ได้ดีขึ้นและช่วยลด อาการท้องผูก</p> 	<p>ไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอก และ ไทรอยด์</p> 	<p>วิตามินซี ช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก</p> 	<p>น้ำเปล่า ควรดื่มน้ำ 8 - 10 แก้วต่อวัน ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น</p> 



เรียบเรียงโดย
นายแพทย์ชยวัฒน์ ผาติหัตถกร
สูตินรีแพทย์

Wyeth Nutrition
ไทย | ดันธนู

WN/2025/Mar/061/TH

เนื้อหาในภาพนี้เรียบเรียงโดย นายแพทย์ชยวัฒน์ ผาติหัตถกร

ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรได้รับพลังงาน และอาหารที่เพิ่มขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะควรทานอาหารเพิ่มจากก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 300 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งอาหาร และสารอาหารสำคัญที่ควรได้รับเพิ่มเติม ได้แก่

- **โปรตีน** เช่น ไข่ ออกไก่ เนื้อปลา เต้าหู้ ถั่ว เพื่อสร้างและเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อและเซลล์
- **แคลเซียม** เช่น นม ผักใบเขียว งา ปลา ปลาเล็กปลาน้อยและอาหารทะเลต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างกระดูกทารกในครรภ์
- **ธาตุเหล็ก** เช่น ไข่แดง เนื้อปลา อาหารทะเล เนื้อแดง ดับ ผักใบเขียวเข้ม เพื่อช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง ช่วยในการบำรุงเลือด
- **วิตามินซี** เช่น มะนาว ฝรั่ง ส้ม ผักใบเขียวเข้ม ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
- **ไอโอดีน** เช่น กะหล่ำปลี อาหารทะเล เพื่อป้องกันสติปัญญาบกพร่องจากการขาดสารไอโอดีนในทารก และป้องกันโรคคอพอก
- **น้ำเปล่า** คุณแม่ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

วิธีดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้องไตรมาส 2

เข้าใจการเปลี่ยนแปลง ของร่างกาย

1. สัตว์ส่วนท้องขยายขึ้น ลูกมีการสร้างอวัยวะและขยายขนาดท้องของคุณแม่จึงขยายใหญ่ขึ้น
2. การเปลี่ยนแปลงของเต้านมขยายใหญ่ขึ้น สัมผัสบริเวณหัวนมและลานนมแข็งขึ้น
3. ผิวหน้าแตกง่าย เกิดจากเต้านมและท้องขยายขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันได้
4. ตกขาว อาจมีตกขาวมากขึ้น หากมีอาการผิดปกติ เช่น คันหรือมีเลือดปน มีกลิ่นผิดปกติ ฯลฯ ควรปรึกษาแพทย์
5. การขับถ่าย อาจมีอาการท้องผูกได้ ควรดื่มน้ำวันละ 8 - 10 แก้ว และรับประทานผัก ผลไม้ เพื่อช่วยลดอาการท้องผูก



การรับมือ อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น

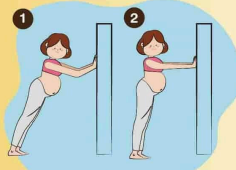
ปวดหลัง : ควรสวมรองเท้าส้นเตี้ย หลีกเลี่ยงการยกของหนัก และอาจใช้หมอนรองหลังชั่วคราวหรือรองขาช่วงนอน

ตะคริวที่ขา : อาจเกิดจากระดับแคลเซียมไม่เพียงพอ ยืนหรือนั่งนานเกินไป หากมีอาการบ่อยครั้งควรปรึกษาแพทย์

บวมมากผิดปกติ : เช่น มือบวม, นิ้วบวม, ขาบวม หากร่วมกับปวดศีรษะ, รุนแรง, ตามัว, จุดแดงขึ้นที่ อาจมีภาวะครรภ์เป็นพิษ ควรพบแพทย์ทันที

อาการปัสสาวะเล็ด : เกิดจากถุงอุ้งส่วขยายตัวจนกดทับกระเพาะปัสสาวะ - ระบบทางเดินปัสสาวะขยายตัวส่งผลให้กล้ามเนื้อหูรูดไม่แข็งแรง การฝึกขมิบช่วงคลอด อาจช่วยป้องกันอาการนี้ได้

ท่าออกกำลังกาย ที่ทำได้ในไตรมาส 2



Incline Push-ups

การบริหารกล้ามเนื้อ
แขนและหน้าอก
และหลังส่วนบน
ทำซ้ำทั้งหมด 2 ชุด
ชุดละ 10 - 12 ครั้ง

Side-lying Leg Lifts

เน้นบริเวณสะโพกช่วงล่างช่วยเสริมกระดูกสันหลัง และเพิ่มความกระชับเชิงกรานได้ด้วย ช่วยให้การคลอดง่ายขึ้นมีความมั่นคงมากขึ้น ทำสลับข้าง ซ้ำละ 10 ครั้ง



Mermaid Stretch

ช่วยให้การเคลื่อนไหวของหัวไหล่
และกระดูกส่วนหลังดีขึ้น และยืดกล้ามเนื้อ
เนื้อรอบๆ สะโพกได้ดี
คลายปวดหลัง ทำสลับข้าง
ซ้ำละ 10 ครั้ง



ไม่มี ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกายในช่วงตั้งครรภ์

การเจริญเติบโต ของเด็กตามช่วงครรภ์

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์

ลำตัวยาวประมาณ 12 เซนติเมตร
หนักประมาณ 125 กรัม ผิวหนังบาง
และใส เริ่มมีเส้นผมบางๆ เล็กๆ



อายุครรภ์ 20 สัปดาห์

เริ่มมีการเตะ ตีบท้องแม่ ลำตัวลูกยาว
ประมาณ 25 เซนติเมตร น้ำหนัก
ประมาณ 300 กรัม เป็นช่วงที่เหมาะ
กับการอัลตราซาวด์ เพื่อประเมิน
ความผิดปกติของทารก



อายุครรภ์ 24 สัปดาห์

แยกเยื่อที่ไขสันหลังได้แล้ว สันตาได้
เป็นช่วงที่เหมาะสมในการสร้างความสัมพันธ์
กับลูก เช่น เปิดเพลงให้ฟัง พูดคุยกับลูก
เพื่อกระตุ้นพัฒนาการ



อายุครรภ์ 28 สัปดาห์

ลำตัวมีความยาวประมาณ 35 ซม.
น้ำหนักทารกประมาณ 1 กิโลกรัม
สมองการพัฒนามากขึ้น
น้องจะเริ่มดิ้น น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น
100 - 300 กรัม/สัปดาห์



เนื้อหาในภาพนี้เรียบเรียงโดย นายแพทย์ชัชววัฒน์ ชาติหัตถการ

การตั้งครรภ์ในไตรมาส 2 เป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ การดูแลตัวเองอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้คุณแม่มีความสุขที่ดีและส่งเสริมการพัฒนาของทารกในครรภ์ โดยมีวิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ในไตรมาส 2 ดังนี้

1. เลือกนอนให้ทำที่สบาย

คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้องสามารถเป็นท่านอนหงาย สลับกับ นอนตะแคงซ้าย นอนตะแคงขวา ตามความสบายของคุณแม่ เพื่อลดการกดทับของร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง

2. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

เน้นอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยขับถ่ายง่าย ป้องกันท้องผูก

3. ออกกำลังกายแบบง่าย ๆ

ไม่ควรออกกำลังกายที่หักโหม เช่น โยคะท้อง ว่ายน้ำ หรือเดินเร็ว เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี นอนหลับสบาย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

4. ปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน

สามารถใช้ชีวิตตามปกติด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และมดลูก

5. หากคุณแม่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ

สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ แต่ควรระมัดระวังใช้ท่าที่ไม่รุนแรง หลีกเลี่ยงการใช้ท่าที่มีน้ำหนักในการกดทับมดลูก

อาการแทรกซ้อน ที่คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์

การดูแลเอาใจใส่ขณะตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อช่วยลดความเสี่ยง ต่อสุขภาพที่อาจส่งผลกระทบต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ได้ หากคุณแม่มีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์ทันที

1. **คุณแม่มีอาการเจ็บครรภ์** มีการบีบตัวของมดลูกสม่ำเสมอและมีความเจ็บปวดมากขึ้น
2. **ช่องคลอดอักเสบ** ตกขาวเป็นสีเขียว หรือสีเหลือง ตกขาวจับตัวเป็นก้อน ตกขาวปริมาณมากกว่าปกติ และมีอาการคัน
3. **น้ำหนักลดลง** หรือท้องของคุณแม่มีขนาดลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ
4. **มีเลือดออกทางช่องคลอด** หรือ ปวดท้องน้อยรุนแรงร่วมกับการมีเลือดออกทางช่องคลอด
5. **ปัสสาวะแล้วมีอาการแสบขี้ด** ปัสสาวะมีสีขุ่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

การดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมในช่วงการตั้งครรภ์ นอกจากจะส่งผลให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อรักษาสุขภาพที่ดีและลดอาการไม่สบายต่าง ๆ นอกจากนี้ หากสังเกตอาการผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นควรรีบพบแพทย์ทันทีเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์คุณแม่สามารถติดตามข้อมูลพัฒนาการของทารกในครรภ์ในทุก ๆ เดือนเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ทำนอนคนท้อง 1-3 เดือน ทำไหนปลอดภัย
- ท่าที่คนท้องไม่ควรทำ ทำนอนคนท้อง-ทำนั่งแบบไหนที่ควรเลี่ยง
- คนท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารกอย่างไร พร้อมวิธีทำให้หลับง่ายขึ้น
- ภาวะซีมีเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือซีมีเศร้าหลังคลอด
- วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ให้คุณแม่ฟิตหุ่นสวยหลังคลอดได้ด้วยตัวเอง
- คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน
- หลังคลอดก็เดือนถึงท้องได้ อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม แม่มีอใหม่รับมืออย่างไรดี

- ตกขาวแบบเหนียวท้อง ตกขาวคนท้องแบบเหนียวมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- อาการหมั่นหลดเป็นอย่างไร ทำหมันแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน

อ้างอิง:

1. Second Trimester of Pregnancy: The Honeymoon Period, What to Expect, webmd
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปรการ
3. Second Trimester of Pregnancy: What Happens Weeks 14 Through 27, whattoexpect
4. Second Trimester of Pregnancy: The Honeymoon Period, What to Expect, webmd
5. Changes in Your Body During Pregnancy; Second Trimester, familydoctor
6. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจระหว่างตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 2, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
7. Insomnia During Pregnancy: How to Sleep Better While Pregnant, whattoexpect
8. ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
9. พัฒนาการของลูกในครรภ์ - The M BRACE, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
10. อาการที่ควรมาพบแพทย์ อาหาร การปฏิบัติตัว การฝากครรภ์, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
11. มีอาการแพ้ท้องขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
12. อาการปวดท้องน้อย, hd สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

อ้างอิง ณ วันที่ 11 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้