

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 13 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

ในช่วงการตั้งครรภ์แต่ละไตรมาสคุณแม่ต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านอารมณ์ ไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการของทารกในครรภ์ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 13 สัปดาห์ เป็นช่วงเวลาที่คุณแม่หลายคนผ่านพ้นช่วงอาการแพ้ท้อง และเริ่มมีความรู้สึกสบายกาย สบายใจมากขึ้นรวมถึงทารกในครรภ์นั้นก็มีการพัฒนาที่แข็งแรงและอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 13 สัปดาห์แล้ว ยังไม่รู้สึกลูกดิ้นเลย ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากๆ เลยคะคุณแม่ ไม่ต้องกังวลนะคะ ในช่วงนี้เจ้าตัวเล็กยังมีขนาดเท่าลูกพีชเท่านั้น การขยับตัวของเขายังเบามากๆ จนยังไม่สามารถทำให้คุณแม่รู้สึกได้ค่ะ ส่วนใหญ่คุณแม่ท้องแรกจะเริ่มรู้สึกถึงการดิ้นของลูกในช่วงสัปดาห์ที่ 18-22 ค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลใจในเรื่องใดก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อความสบายใจนะคะ

อาการแพ้ท้องหายไปตอน 13 สัปดาห์พอดีเลยคะ ลูกยังอยู่ดีไหมคะ?

คลิก

ยินดีด้วยนะคะ! นี่เป็นสัญญาณที่ดีมากค่ะ แสดงว่าคุณแม่กำลังก้าวเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ซึ่งเป็นช่วงที่ฮอร์โมนเริ่มคงที่มากขึ้น ทำให้ร่างกายสบายขึ้นค่ะ การที่อาการแพ้ท้องลดลงเป็นเรื่องปกติของการตั้งครรภ์ ไม่ได้หมายความว่าอะไรผิดปกติกับลูกน้อยเลยคะ แต่ถ้าคุณแม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ หรือรู้สึกไม่สบายใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์เพื่อความมั่นใจนะคะ

ลูกในท้อง 13 สัปดาห์ตัวใหญ่แค่ไหนแล้วคะ หน้าตาเป็นยังไงแล้ว?

คลิก

ตอนนี้ลูกน้อยมีขนาดตัวประมาณลูกพีชลูกใหญ่ๆ เลยค่ะ! ส่วนที่น่าทึ่งคือใบหน้าของเขา มีองค์ประกอบต่างๆ ชัดเจนขึ้นมากแล้ว ทั้งตา จมูก และปากก็เข้าที่เข้าทางมากขึ้น ลายนิ้วมือเล็กๆ ก็เริ่มปรากฏขึ้นมาแล้วด้วยค่ะ หากคุณแม่อยากทราบรายละเอียดพัฒนาการของลูกน้อยเพิ่มเติม สามารถสอบถามคุณหมอผู้เชี่ยวชาญในการฝากครรภ์ครั้งถัดไปได้เลยนะคะ

สรุป

- พัฒนาการทารก อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ ความยาวของทารกในครรภ์จะมีขนาดประมาณ 16-18 เซนติเมตร ใบหน้าเริ่มเห็นได้ชัดขึ้น มีการพัฒนาของผิวหนังและเล็บ นิ้วมือและนิ้วเท้าเห็นชัดเจน อวัยวะเพศของทารกพัฒนาสามารถแยกเพศหญิงชายผ่านการอัลตราซาวด์ โดยแพทย์ ทารกเริ่มขยับตัวเคลื่อนไหวเองได้แล้ว สามารถฟังเสียงเต้นของหัวใจทารกได้ด้วยเครื่องฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์ ซึ่งเป็นเครื่องมือทางการแพทย์เรียกว่า Doptone ที่ใช้ฟังจังหวะและอัตราการเต้นหัวใจของทารกและการได้ยินเสียงหัวใจของลูกน้อย เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สามารถช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างแม่และทารกในครรภ์
- อาการต่าง ๆ ที่มักพบในช่วงอายุครรภ์ 13 สัปดาห์ ขนาดของหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นส่งผลให้คุณแม่อาจมีอาการปวดหลัง ปวดท้องที่เกิดจากระบบย่อยอาหารเปลี่ยนแปลง อาจมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก และเป็นตะคริวได้
- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านอารมณ์ แม่ตั้งครรภ์ 13 สัปดาห์ ก้าวเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ ในไตรมาสที่คุณแม่หลาย ๆ คนจะรู้สึกสบายกาย สบายใจมากขึ้นเพราะอาการแพ้ท้องที่บรรเทาเบาบางลง ร่างกายของแม่ท้องเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจนขึ้นไปพร้อมกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอีกประมาณ 1-2 กิโลกรัม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำนอนคนท้อง หลับสบาย หายใจสะดวก
- อาการคนท้อง 13 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 13 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 13 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 13 สัปดาห์

การตรวจอัลตราซาวด์ทารกทางหน้าท้องสำหรับคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 13 สัปดาห์ เป็นการตรวจดูความสมบูรณ์ของร่างกาย ทารกในครรภ์จะเริ่มมีดวงตา เริ่มมีเปลือกตา ที่เด่นชัดขึ้น แต่ยังคงปิดสนิทเพื่อปกป้องดวงตาในระหว่างที่ร่างกายยังพัฒนาไม่เต็มที่ มีใบหูที่เด่นชัด รวมถึงโครงสร้างของอวัยวะ กระดูกตามส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะกะโหลกศีรษะและกระดูกแขนขาของทารก ซึ่งจะมีความแข็งแรงมากขึ้น ทารกในครรภ์จะมีขนาดประมาณ 16-18 เซนติเมตร และน้ำหนักตัว

ประมาณ 200 กรัม รวมถึงรังไข่และอวัยวะพัฒนาได้สมบูรณ์มากขึ้น ทารกเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น แต่คุณแม่จะยังไม่รับรู้ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารกในระหว่างนี้ เพราะการดิ้นของทารกจะยังไม่กระทบกับผนังมดลูก หรือกระทบผนังมดลูกแต่ความแรงยังไม่มากพอ



ท่านอนคนท้อง หลับสบาย หายใจสะดวก

คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น แม่ตั้งครรภ์ 13 สัปดาห์ หน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น อาจกระทบต่ออาการปวดเมื่อยหลัง รวมถึงอาการนอนไม่หลับ ซึ่งอาการนอนไม่หลับไม่ควรปล่อยไว้นานเพราะส่งผลต่อสุขภาพจิตใจได้ ท่านอนที่ดีช่วยให้แม่ท้องนอนหลับได้ดีขึ้น ท่านอนที่เหมาะสมและปลอดภัยกับคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ คือ ท่านอนตะแคงซ้าย โดยนำหมอนสอดไว้ใต้บริเวณท้อง และสอดไว้ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง ช่วยป้องกันหลอดเลือดจากการถูกมดลูกกดทับ ทำให้เลือดไหลเวียนผ่านสายรกไปเลี้ยงทารกน้อยได้สะดวกยิ่งขึ้น

อาการคนท้อง 13 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

อาการของคนท้องในแต่ละเดือนเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกาย มดลูกที่ขยายขนาดใหญ่ขึ้นส่ง

ผลให้เกิดอาการต่าง ๆ ในช่วงตั้งครรภ์ สำหรับคนท้อง 13 สัปดาห์ อาการที่พบได้บ่อย ๆ ได้แก่

1. ปัสสาวะบ่อยขึ้น

ในช่วงตั้งครรภ์เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่ท้องจะปัสสาวะบ่อย เพราะทารกเติบโตขึ้นกินพื้นที่ในท้อง และเบียดกดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อย คุณแม่ท้องปัสสาวะบ่อยมักจะเกิดในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 3 มากกว่าไตรมาสที่ 2 ที่มดลูกเคลื่อนตัวสูงขึ้นจึงไม่กดทับกระเพาะปัสสาวะ อาการปัสสาวะบ่อยจะเกิดระหว่างตั้งครรภ์ถือเป็นอาการปกติซึ่งจะหายได้เองหลังคลอด ซึ่งคุณแม่อาจจะแนะนำให้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน (Kegel) เพื่อป้องกันการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2. ความดันลดลง

โดยปกติแล้ว ความดันโลหิตปกติของคนทั่วไปที่มีสุขภาพดีจะอยู่ที่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท สำหรับผู้ที่มีค่าระดับความดันโลหิต ที่วัดได้เท่ากับหรือต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท หมายความว่า กำลังมีความดันโลหิตต่ำ สำหรับคนท้องความดันต่ำเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้โดยคนท้อง 13 สัปดาห์ หรือในช่วงไตรมาสที่ 1 และไตรมาสที่ 2 ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (progesterone) จะทำหน้าที่ผ่อนคลายและขยายผนังหลอดเลือดทำให้ความดันโลหิตลดลง และในช่วงไตรมาสสุดท้ายความดันโลหิตของแม่ตั้งครรภ์มักจะสูงขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 3 และกลับมามีระดับความดันปกติหลังการตั้งครรภ์

3. เหนื่อยง่าย

อาการเหนื่อยง่าย เป็นอาการปกติที่แม่ตั้งครรภ์ทุกคนต้องเจอ สาเหตุหลักเกิดจากฮอร์โมนเพศในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หน้าท้องที่ขยายขนาดเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ที่นับวันจะขยายขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้แม่ท้องรู้สึกเหนื่อยง่ายและง่วงนอนบ่อยกว่าปกติ ดังนั้น แม่ท้องควรวางเวลาพักผ่อนให้มากขึ้น หรือหาเวลาว่างงีบหลับเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและผ่อนคลาย

4. คัดจมูก คล้ายเป็นหวัด

แม่ท้องมักมีอาการคัดจมูก จามบ่อย คล้ายเป็นหวัด ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะในช่วงตั้งครรภ์ อาจมีอาการเยื่อจมูกอักเสบ อาการภูมิแพ้ รวมถึงอาการไม่สบายต่าง ๆ ได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรปล่อยไว้นานเพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ ซึ่งอาการจาม คัดจมูก คล้ายเป็นหวัด มักจะหายได้เองในช่วง 2-3 สัปดาห์หลังคลอด

ท้อง 13 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

คุณแม่อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ ความเปลี่ยนแปลงของรูปร่างของแม่ท้องที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน คือ เต้านมขยายใหญ่ขึ้น ต้องปรับเปลี่ยนขนาดเสื้อชั้นในให้เหมาะสม หากสังเกตที่หน้าท้องหรือบริเวณรอบเอวจะมีการขยายขนาดจากเดิมเพียงเล็กน้อย ซึ่งคุณแม่บางคนในช่วงไตรมาสแรกอาจไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของหน้าท้องเลย

ท้อง 13 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 13 สัปดาห์ ยังมีขนาดเล็กมาก มีขนาดประมาณ 16-18 เซนติเมตร และมีน้ำหนักราว 200 กรัม ทารกเริ่มมีข้อต่อและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น

พัฒนาการทางรกในครรภ์

ทารกในครรภ์อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ มีพัฒนาการ ดังนี้

- สายสะดือของทารกเคลื่อนตัวเข้าหากระเพาะอาหารของทารก สายสะดือจะติดอยู่กับรกเพื่อทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหาร
- รกแต่เดิมมีน้ำหนัก ประมาณ 30 กรัม แต่ในตอนนี้รกมีน้ำหนักมากขึ้น
- เส้นเสียงของทารกเริ่มก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างขึ้น แต่ยังไม่ได้ยินเสียงใด ๆ ในช่วงนี้
- เส้นเสียงจะทำงานได้เมื่อทารกน้อยคลอดออกมาแล้ว
- ทารกในครรภ์สามารถแหงนหัวแม่มือเข้าไปอมในปากได้

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 13 สัปดาห์

ในช่วงตั้งครรภ์การดูแลตนเองของแม่ท้องเท่ากับการดูแลทารกน้อยในครรภ์ตามไปด้วย สามารถทำได้ ดังนี้

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- เน้นรับประทานอาหารช่วยเสริมแคลเซียม โฟเลต และเหล็ก สารอาหารเหล่านี้มีมากใน ผัก ผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด เนื้อแดง และผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ อาหารเหล่านี้ยังช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโต เพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงทารก และป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดความบกพร่องของระบบประสาทได้
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายเบา ๆ อย่างเหมาะสม
- ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเพื่อป้องกันอาการท้องผูก และร่างกายขาดน้ำ
- ไปพบคุณหมอตามนัดทุกครั้ง เพื่อตรวจดูพัฒนาการของทารกในครรภ์จนถึงคลอด

แม่ตั้งครรภ์ 13 สัปดาห์ การตั้งครรภ์กำลังก้าวเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 แล้ว ในระหว่างนี้แม่ท้องจะมีการ

เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมความพร้อมในวันคลอด ซึ่งการรับประทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณแม่มีสุขภาพดีส่งผลและเพิ่มโอกาสให้แม่ท้องคลอดตามธรรมชาติได้ ซึ่งการคลอดตามธรรมชาติส่งผลดีต่อคุณแม่และทารกน้อยอีกด้วย เพราะทารกจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพจากคุณแม่ในระหว่างคลอด เช่น จุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*) เป็นจุลินทรีย์ในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรียที่สามารถช่วยเสริมสร้างและสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 14 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 15 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. พัฒนาการทารกในครรภ์ ตลอด 9 เดือนในท้องแม่, pobpad
2. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, paolohospital
3. ท่านอนคนท้อง เรื่องสำคัญที่คุณแม่ควรรู้, pobpad
4. บีสสาวะป่อย, medparkhospital
5. ความดันโลหิตต่ำขณะตั้งครรภ์ เรื่องควรรู้เพื่อความปลอดภัย, pobpad
6. อาการไม่สบายตอนท้อง.....เป็นอันตรายไหม?, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. คุณแม่ตั้งท้องจามบ่อย จะอันตรายกับลูกน้อยหรือไม่, hellokhunmor
8. การเปลี่ยนแปลงเมื่อตั้งท้อง และการดูแลตัวเอง, hellokhunmor
9. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, hellokhunmor
10. การเปลี่ยนแปลงเมื่อตั้งท้อง และการดูแลตัวเอง, hellokhunmor
11. เคล็ดลับดูแลอาหารขณะตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
12. Nutrition in pregnancy, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
13. เครื่องฟังเสียงหัวใจทารก มีประโยชน์อย่างไร, hellokhunmor
14. อายุครรภ์ คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อพัฒนาการทารก, hellokhunmor
15. ความดันโลหิตสูง(Hypertension), medparkhospital
16. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 13 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor
17. การประเมินภาวะสุขภาพทารกในครรภ์, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้