

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 14 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

ช่วงเวลาอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ ถือว่าเป็นช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงจากในช่วง 3 เดือนแรกอย่างชัดเจน โดยทั่วไปแล้ว อายุครรภ์ 14 สัปดาห์นั้น คุณแม่จะมีหน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นจนสามารถมองเห็นได้แล้ว และอาการแพ้ท้องก็จะเบาบางลงจนหมดไป พร้อมกับการเจริญเติบโตของลูกน้อยที่มีขนาดประมาณ 8-10 เซนติเมตร ใหญ่เพียงประมาณลูกพีชเท่านั้นเอง

ควรจะเริ่มใส่ชุดคลุมท้องตอนไหนดีคะ? ตอนนี้เสื้อผ้าเริ่มคับแล้ว

คลิก

ไม่มีกฎตายตัวเลยคะ เอาที่คุณแม่รู้สึกสบายตัวที่สุดได้เลย! คุณแม่ส่วนใหญ่มักจะเริ่มเปลี่ยนมาใส่ชุดคลุมท้องหรือกางเกงสำหรับคนท้องในช่วง 14-20 สัปดาห์นี้แหละคะ เพราะเป็นช่วงที่หน้าท้องเริ่มขยายชัดเจนขึ้นคะ การเลือกใส่เสื้อผ้าที่สบายๆ จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกดีและไม่อึดอัดคะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

"อาการแพ้ท้อง" ของหนูหายไปแล้วคะ ดีใจมาก! แบบนี้มันจะกลับมาอีกไหมคะ?

คลิก

ข่าวดีคือ ส่วนใหญ่แล้วจะไม่กลับมาแล้วคะ! ไตรมาสที่ 2 มักถูกเรียกว่าเป็น "ช่วงเวลาอันนิมิตของการตั้งครรภ์" เพราะเป็นช่วงที่ระดับฮอร์โมน hCG (ตัวการหลักของอาการแพ้ท้อง) เริ่มลดลงและคงที่ ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวขึ้นมาก มีเรี่ยวแรงมากขึ้น และเจริญอาหารมากขึ้นคะ อย่างไรก็ตาม อาจมีคุณแม่บางท่านที่มีอาการคลื่นไส้กลับมาเล็กน้อยในช่วงท้ายๆ ของการตั้งครรภ์ได้บ้างจากการที่มดลูกขยายใหญ่ไปเบียดกระเพาะอาหาร แต่โดยทั่วไปแล้วจะไม่รุนแรงเท่าไตรมาสแรกคะ

ทำไมจู่ๆ หนูถึงมีอาการ "ปวดหน่วงๆ ที่ท้องน้อยด้านข้าง" คะ? เป็นๆ หายๆ เวลาเปลี่ยนท่า

คลิก

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

สรุป

- คุณแม่อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนหลายประการ เช่น ท้องที่เริ่มขยายใหญ่ขึ้น
- ลูกน้อยในครรภ์มีขนาดใหญ่เพียงราว 10 เซนติเมตร และมีอวัยวะสำคัญพัฒนาครบแล้ว
- อาการต่าง ๆ ของคุณแม่อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ เช่น หน้าอกขยายขนาดใหญ่ขึ้น ท้องผูก และอยากอาหารมากขึ้น
- หากคุณแม่พบอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์
- คุณแม่ท้อง 14 สัปดาห์ ต้องดูแลตัวเอง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ ลูกน้อยจะมีการเติบโตอย่างไรบ้าง
- อาการของคุณแม่อายุครรภ์ 14 สัปดาห์
- คุณแม่มีอาการที่ผิดปกติ ควรปรึกษาคุณหมอ
- อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 14 สัปดาห์

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์เข้าสู่ช่วงสัปดาห์ที่ 14 เป็นการเข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ หน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ออกมาจนสามารถมองเห็นได้ ทั้งนี้ก็อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น สรีระ หรือรูปทรงร่างกายของคุณแม่ เป็นต้น ดังนั้นแล้วคุณแม่จะค่อนข้างวางใจได้มากขึ้น เพราะความเสี่ยงที่จะแท้งบุตรจะต่ำกว่าในช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก อาการคลื่นเหียนจากการแพ้ท้องจะหายไปแล้วในตอนนี้

อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ ลูกน้อยจะมีการเติบโตอย่างไรบ้าง

ตัวอ่อนในครรภ์จะมีขนาดประมาณ 4 นิ้ว หรือราว 10 เซนติเมตร และหนักประมาณ 43.09 กรัม ตัวอ่อนจะมีการพัฒนาของอวัยวะหลัก ๆ ครบถ้วนแล้ว สามารถแสดงสีหน้าได้ อวัยวะภายใน เช่น ตับ ม้าม และไต ของตัวอ่อนจะเริ่มทำงานแล้ว จนในบางครั้งเราอาจจะเห็นตัวอ่อนกำลังดูดนิ้วอยู่ในครรภ์ด้วย

อาการของคุณแม่อายุครรภ์ 14 สัปดาห์

1. มีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น
แน่นอนว่าการมีอีกชีวิตน้อยๆ ที่กำลังเติบโตอยู่ในครรภ์ ย่อมทำให้คุณแม่ต้องการพลังงานและสารอาหารมาเพื่อดูแลลูกในท้องเพิ่มขึ้น
2. มีอาการปวดบริเวณสีข้าง เพราะมดลูกกำลังขยายตัว
การที่ทารกในครรภ์เติบโตขยายขนาดขึ้น ย่อมทำให้มดลูกต้องขยายตามด้วย ทำให้ภาวะตกอยู่ที่หลังและสีข้างที่ต้องรองรับการเปลี่ยนแปลงสรีระของคุณแม่
3. เส้นผมหนาขึ้น
4. ท้องผูก
เพราะมดลูกที่ขยายตัวไปเบียดอยู่กับอวัยวะอื่น เช่น ลำไส้ จึงทำให้คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์จะมีอาการท้องผูกบ่อย
5. หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น และอาจมีอาการคัดหน้าอก
6. อาจจะมีอาการติดเชื้อเกิดขึ้นได้ง่าย
เพราะภูมิคุ้มกันของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์อ่อนแอลง จึงทำให้คุณแม่อาจจะป่วย ด้วยอาการติดเชื้อได้ง่าย



คุณแม่มีอาการที่ผิดปกติ ควรรีบปรึกษาคุณหมอ

1. นอนไม่หลับ

อาจเกิดจากการที่ต้องลุกเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ ในเวลากลางคืน และทำนอนไม่สะดวก ไม่สบายตัว ซึ่งควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ปัญหา เนื่องจากการนอนหลับให้เพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในระหว่างตั้งครรภ์

2. มีเลือดออกจากช่องคลอด

อาการนี้อาจจะเป็นสัญญาณของภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ จึงควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและแก้ไขตั้งแต่เนิ่น ๆ

3. มีอาการแพ้ท้อง

เนื่องจากในช่วงอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ ฮอร์โมนในร่างกายคุณแม่ปรับสมดุลได้แล้ว จึงมักจะไม่มีอาการแพ้ท้องปรากฏขึ้นแล้ว แต่หากคุณแม่ยังมีอาการแพ้ท้องรุนแรง จนไม่สามารถทานอาหารได้ หรือมีน้ำหนักตัวลดลง ควรไปปรึกษาคุณหมอเพราะอาจเป็นอีกสาเหตุของอาการขาดสารอาหารของคุณแม่และเด็กได้

4. มีอาการน้ำเดิน

หรือน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด เนื่องจากอาการน้ำเดิน หรือน้ำคร่ำแตก เป็นสัญญาณหนึ่งของกระบวนการคลอด อาการนี้ปกติจะเกิดขึ้นเมื่ออายุครรภ์ครบกำหนดคลอด โดยเป็นสัญญาณของการเริ่มคลอด แต่หากมีอาการน้ำเดินก่อนอายุครรภ์ที่เหมาะสม คุณแม่ควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัย

5. อาการอื่น ๆ

คุณแม่อาจมีอาการอื่น ๆ แทรกเข้ามาได้ เช่น มีไข้ ไอหรือรรมา คุณแม่ก็ควรไปปรึกษาแพทย์เช่นกัน เนื่องจากหลายอาการสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บท้องคลอดได้เช่นกัน ซึ่งหากเกิดขึ้นก่อนเวลาที่เหมาะสม อาจจะเป็นสัญญาณของภาวะผิดปกติในการตั้งครรภ์ได้ และที่สำคัญคือไม่ควรหาซื้อยามาทานเอง เพราะยาบางตัวอาจมีผลข้างเคียงกับทารกในครรภ์ได้ด้วย

อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกอายุ 14 สัปดาห์ ที่ยังเป็นตัวอ่อนภายในครรภ์ จะมีขนาดตัวประมาณ 8 – 10 เซนติเมตร และมีน้ำหนักเพียง 43.09 กรัมเท่านั้นเอง ขนาดประมาณนี้ หากจะเปรียบเทียบกับให้เห็นภาพได้ง่าย ลูกน้อยของคุณในช่วงอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ จะมีขนาดประมาณลูกพีชลูกหนึ่งเท่านั้นเอง

ในช่วงสัปดาห์ที่ 14 นี้ ลูกน้อยในครรภ์อาจจะเริ่มเตะท้องคุณแม่บ้างแล้ว ซึ่งคุณแม่บางส่วนเท่านั้นที่อาจจะรู้สึกได้ในตอนนี้ และลูกน้อยก็เริ่มจะปัสสาวะได้แล้ว เนื่องจากไตของทารกพัฒนาและเริ่มใช้งานได้แล้วอีกด้วย

พัฒนาการโดยรวมของทารกในครรภ์อายุ 14 สัปดาห์

- ลูกน้อยจะขยับตัว หรือเตะท้องคุณแม่เบา ๆ บ้างแล้ว ซึ่งคุณแม่ส่วนหนึ่งที่จะรู้สึกได้
- เด็กทารกจะเริ่มมีไตที่พัฒนาสมบูรณ์และใช้งานได้แล้ว
- ดับของทารกจะเริ่มผลิตน้ำดีได้แล้ว
- ม้ามของทารกเริ่มผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงได้เองแล้ว

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 14 สัปดาห์

1. ออกกำลังกายเบาๆ

คุณแม่สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้ เช่น โยคะ หรือ การออกกำลังกายในน้ำ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่อันตราย และมีความเสี่ยงที่จะกระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้องได้ยาก จึงเหมาะจะเป็นการออกกำลังกายสำหรับคุณแม่ในช่วงไตรมาสแรก

2. การแช่น้ำร้อน ผ่อนคลาย

การแช่น้ำร้อนช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายได้ เนื่องเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและช่วยคลายกล้ามเนื้อหลายส่วนร่างกาย นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยให้หลับสบายด้วย แต่ไม่ควรแช่น้ำร้อนจัด หรือแช่น้ำร้อนนานเกินไป เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อคุณแม่และเด็กได้ เช่น อาจทำให้เกิดอาการความดันต่ำ วิงเวียนศีรษะและหน้ามืดได้

สำหรับคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่แตกต่างจากช่วงอายุครรภ์ 3 เดือนแรกอย่างชัดเจน คุณแม่จึงควรระวังอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ในช่วงสัปดาห์ที่ 14 นี้

พร้อมทั้งดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ดี เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงต้องระมัดระวังอาการผิดปกติหรืออาการแทรกซ้อนซึ่งอาจจะนำไปสู่อันตรายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ หากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Week 14, NHS
2. 14 Weeks Pregnant, American Pregnancy Association
3. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 14 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor
4. 14 Weeks Pregnant; Symptoms, Tips, and More, healthline
5. สัญญาณอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์ : พบหมอมารามาฯ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
6. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567

แชนด์อนนี่