คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 4, 2020

เมื่อคุณแม่ตั้งท้อง อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ ถือว่าเข้าเดือนที่ 4 ของการตั้งครรภ์ หรือเข้าไตรมาส 2 แล้ว อาการแพ้ท้องจะค่อย ๆ ดีขึ้น คุณแม่จะเจริญอาหารมากขึ้น แต่ต้องระมัดระวังอย่ารับประทานเยอะจนนำหนักตัวเพิ่มมากเกินไป บทความนี้จะพูดถึงการเปลี่ยนแปลงของคุณแม่ และการดูแลตัวเอง รวมไปถึงพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ 17 สัปดาห์ ลูกน้อยเติบโตแค่ไหนแล้วนะ

อารมณ์แปรปรวนมากค่ะ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ทำยังไงดีคะ?

คลิก

เป็นผลงานของฮอร์โมนคนท้องล้วนๆ เลยค่ะ! พยายามทำความเข้าใจว่านี่คือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และหาเวลาพักผ่อนทำในสิ่งที่ชอบจะช่วยได้ค่ะ การพูดคุยระบายความรู้สึกกับคุณพ่อหรือเพื่อนสนิทก็ช่วยได้มากเช่นกันค่ะ แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกเศร้าหรือวิตกกังวลมากผิดปกติจนกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสมนะคะ

ทำไมจู่ๆ หนูถึงมีอาการ "เลือดกำเดาไหล" คะ? ไม่เคยเป็นมาก่อนเลย

คลิก

เป็นอาการที่ทำให้คุณแม่หลายท่านตกใจ แต่เป็นเรื่อง "ปกติ" ของการตั้งครรภ์ค่ะ สาเหตุก็เพราะ:
ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น: ร่างกายของคุณแม่กำลังสร้างเลือดเพิ่มขึ้นมหาศาลเพื่อส่งไปเลี้ยงลูกน้อย
เส้นเลือดฝอยเปราะบาง: ฮอร์โมนตั้งครรภ์ทำให้เส้นเลือดฝอยเล็กๆ ในโพรงจมูกขยายตัวและเปราะบางกว่าปกติ
เมื่อสองปัจจัยนี้รวมกัน แค่คุณแม่สั่งน้ำมูกแรงๆ หรืออยู่ในที่อากาศแห้ง ก็อาจทำให้เส้นเลือดฝอยแตกและมีเลือดกำเดาไหลได้ง่ายค่ะ วิธีรับมือ คือ พยายามอย่าสั่งน้ำมูกแรง และใช้เครื่องทำความชื้นในห้องนอนค่ะ

หนูมีอาการ "ปวดหน่วงๆ ที่ท้องน้อย" เวลาลุกเร็วๆ หรือเปลี่ยนท่าค่ะ เป็นอันตรายไหมคะ?

คลิก

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

สรุป

- ท้องคุณแม่เริ่มขยายจนสังเกตได้ชัดขึ้น เช่นเดียวกับเต้านมที่ขยายอย่างต่อเนื่องเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมลูกน้อย
- อาการแพ้ท้องบรรเทาแล้ว ควรระมัดระวังอย่ารับประทานมากเกินไป รวมถึง หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
- ลูกน้อยมีขนาดเทียบเท่าผลทับทิม และเริ่มได้ยินเสียงภายในร่างกายคุณแม่ ควรพูดคุยกับลูกน้อยบ่อย ๆ เพื่อพัฒนาการที่ดี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ ควรเน้นทานอาหารประเภทไหน
- อาการคนท้อง 17 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 17 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 17 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์

อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ ท้องคุณแม่เริ่มขยายจนสังเกตได้ชัดขึ้น ทำให้กางเกงและกระโปรงที่เคยใส่สบายก็เริ่มคับขึ้น ในขณะเดียวกันร่างกายคุณแม่ก็กำลังเตรียมเต้านมให้พร้อมสำหรับการให้นมลูกน้อยหลังคลอด จึงทำให้เต้านมขยายขึ้นอย่างต่อเนื่อง มองเห็นเส้นเลือดบริเวณเต้านมชัดเจนขึ้นด้วย คุณแม่อาจจำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และชุดชั้นในที่สวมใส่สบาย ให้พอดีกับเต้านม และรอบเอวที่ขยายใหญ่ขึ้น

นอกจากนี้ ภายในร่างกายของคุณแม่กำลังทำงานอย่างหนัก ทำให้อุณหภูมิร่างกายคุณแม่เพิ่มขึ้น เหงื่อออกง่าย รู้สึกไม่สบายตัว ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง พกพัดหรือพัดลมมือถือติดตัว ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ระบายอากาศได้ดี อาบน้ำบ่อย ๆ และดื่มน้ำเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันการขาดน้ำ หากร่างกายระบายความร้อนไม่ทัน อาจเกิดปัญหาผดผื่น ตามมาได้ในช่วงนี้

อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ ควรเน้นทานอาหารประเภทไหน

เมื่ออาการแพ้ท้อง บรรเทาลง คุณแม่จะเริ่มอยากอาหาร รับประทานได้มากขึ้น ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีในการรับประทานอาหารหลากหลายและเป็นประโยชน์ เพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด มันจัด เผ็ดจัด รวมถึงอาหารที่ให้แคลอรีสูง แต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำ อย่างเช่น มันฝรั่งทอดกรอบ น้ำอัดลม ซีเรียล ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ หันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน อย่างไรก็ตาม คุณแม่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป รวมถึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานเผื่อลูกในท้องเป็น 2 เท่า

1. เน้นโปรตีน เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ นม ถั่ว

โดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานโปรตีน 75 ถึง 100 กรัมต่อวัน โปรตีนมีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์รวมถึงสมองด้วย นอกจากนี้ยังช่วยในการขยาย

เนื้อเยื่อเต้านมและมดลูกของคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ และช่วยเพิ่มปริมาณเลือดของคุณแม่ด้วย

2. ไขมันดี

การรับประทานกรดไขมันโอเมก้า 3 ในระหว่างตั้งครรภ์มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์และพัฒนาการทางระบบประสาทของลูกน้อยในภายหลัง หากคุณแม่ขาดกรดไขมันโอเมก้า 3 ในระหว่างตั้งครรภ์จะส่งผลต่อคะแนนพัฒนาการของลูกน้อย

3. วิตามินซี

รับประทานอาหารสำหรับคนท้อง และควรรับประทานผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี เช่น ส้ม สตรอเบอร์รี มะนาว มะม่วง มะเขือเทศ เกรปฟรุต กีวี แตงโม มันฝรั่ง พริกไทย จะช่วยสมานแผล พัฒนากระดูกและฟัน และกระบวนการเผาผลาญ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้รับประทานอย่างน้อย 85 มิลลิกรัมต่อวัน

4. โพรไบโอติก

โพรไบโอติกมีประโยชน์ต่อสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์ ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น และลดความเสี่ยงของผิวหนังอักเสบ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด และยังมีความเป็นไปได้ที่อาจช่วยลดอาการแพ้ท้องได้

อาการคนท้อง 17 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

อาการคนท้อง 17 สัปดาห์ ช่วงนี้คุณแม่อาจรู้สึกปวดเมื่อยเล็กน้อย เมื่อท้องเริ่มใหญ่ขึ้น อาจมีอาการท้องอืด ท้องผูก อาหารไม่ย่อย เนื่องจากลำไส้บีบตัวช้าลง รู้สึกหน้าท้องแข็ง และอึดอัดเวลาแต่งตัว รู้สึกร้อนง่าย รู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาการนอนหลับ ปวดท้องด้านข้างซึ่งเกิดจากการที่มดลูกขยาย เหงือกบวมและมีเลือดออก ปวดหัว เวียนหัว เลือดกำเดาไหล เจ็บหน้าอก ปวดขา มือและเท้าบวม ควรระวังการติดเชื้อในปัสสาวะ และการติดเชื้อในช่องคลอด

ท้อง 17 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ท้องคุณแม่เริ่มใหญ่ขึ้นจนสังเกตได้ชัดแล้ว หากคุณแม่ยังไม่ประกาศข่าวดี คุณแม่หลายคนเลือกใช้ช่วงเวลาท้อง 17 สัปดาห์นี้ ในการประกาศข่าวดี อย่างไรก็ตาม คุณแม่อาจต้องเตรียมรับมือกับคนที่มาแสดงความยินดีและขอจับพุง หากคุณแม่ไม่ต้องการให้ใครมาลูบพุง ควรปฏิเสธอย่างสุภาพแต่หนักแน่นว่า จับไม่ได้นะคะ ขอบคุณค่ะ

ท้อง 17 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 17 สัปดาห์มีน้ำหนักประมาณ 150 กรัม หรือขนาดประมาณ 120 มิลลิเมตร เปรียบเสมือน ผลทับทิม โดยในช่วงนี้ ลูกน้อยมีพัฒนาการสำคัญหลายอย่าง เช่น การสะสมไขมัน การได้ยิน การเต้นของหัวใจ การพัฒนารก เป็นต้น

พัฒนาการของทารกในครรภ์ 17 สัปดาห์

- ทารกจะเริ่มมีไขมันสะสมอยู่ตามร่างกายเพื่อช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย โดยไขมันจะสะสมอย่างต่อเนื่องไปจนกว่าจะถึงกำหนดคลอด
- ช่วงอายุครรภ์ระหว่าง 16 ถึง 22 สัปดาห์ ลูกน้อยจะเริ่มได้ยินเสียงภายในร่างกายคุณแม่ รวมถึงเสียงที่เกิดจากการเต้นของหัวใจ การหายใจ และการย่อยอาหาร ช่วงนี้คุณแม่ควรคุยกับลูกเยอะ ๆ ลูกน้อยจะคุ้นเคยจะจดจำเสียงคุณพ่อคุณแม่ได้
- หัวใจของลูกน้อยในครรภ์จะเต้นเร็วกว่าคุณแม่ถึง 2 เท่า หรือประมาณ 140-150 ครั้งต่อนาที
- รกมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว เพื่อนำส่งสารอาหารจากคุณแม่ไปสู่ลูกน้อยในครรภ์

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์

1. ไม่ควรทานของหวานมากจนเกินไป

หากคุณแม่อยากรับประทานของหวานในช่วงนี้ สามารถทานได้ ไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อย แต่ควรระวังอย่ารับประทานมากเกินไป ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสชาติหวานเล็กน้อย ของหวานที่ทำจากนม ไอศกรีมหรือโยเกิร์ตที่มีน้ำตาลต่ำ

2. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

การยืนเป็นเวลานานหรือการยกของหนักอาจเพิ่มความเสี่ยงในการแท้งบุตรหรือการคลอดก่อนกำหนด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนของคุณแม่ตั้งครรภ์ส่งผลต่อเอ็นและข้อต่อในกระดูกสันหลังเพื่อรองรับทารกที่กำลังพัฒนา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจทำให้คุณแม่มีแนวโน้มที่จะได้รับบาดเจ็บกล้ามเนื้อและกระดูก จึงควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องใช้แรงมาก

3. ลุก นั่ง หรือเปลี่ยนอิริยาบถช้า ๆ

การเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็ว อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม ควรสูดหายใจเข้าออกลึก ๆ คลายเสื้อผ้าออกให้สบายตัว และนอนพักสักครู่ หากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์

ในช่วงอายุครรภ์ 17 สัปดาห์นี้ ลูกน้อยในครรภ์คุณแม่กำลังโตวันโตคืน อีกไม่นานก็ได้ออกมาดูโลกแล้ว สำหรับการดูแลตัวเองของคุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ คุณแม่ควรระมัดระวังการรับประทานอาหาร อย่าให้น้ำหนักเพิ่มมากเกินไป รวมถึงระมัดระวังกิจกรรมที่ใช้แรง ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการแท้งและคลอดก่อนกำหนดได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 17 ของการตั้งครรภ์, HelloKhunmor
2. Pregnancy Nutrition, American Pregnancy Association
3. Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy, National Library of Medicine
4. Can you take probiotics while pregnant?, BabyCenter
5. Week-by-week guide to pregnancy, NHS
6. 17 weeks pregnant, BabyCenter
7. เคล็ดลับดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์ 17 สัปดาห์ เพื่อพัฒนาการทารกอายุครรภ์ 17 สัปดาห์, Nesle Mom & Me
8. Physical Job Demands– Reproductive Health, Centers of Disease Control and Prevention

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้