

อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิธีกรรมและลักษณะของตัวเอง

บทความ

มี.ค. 4, 2020

เดินทางเข้าสู่สัปดาห์ที่ 18 ของการตั้งครรภ์แล้ว คุณแม่หลายท่านอาจจะเริ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองได้มากขึ้น และชัดเจนขึ้น รวมถึงคุณแม่บางท่านอาจพบอาการภูมิคุ้มกันที่หายใจลำบาก แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวลมากจนเกินไป เพราะเป็นเรื่องที่พบรู้สึกแบบนี้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ทั้งนั้น วันนี้เราจะมาดูกันว่าในช่วงอายุครรภ์ 18 สัปดาห์นี้ คุณแม่จะพบเจออาการอะไรบ้าง และต้องดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อที่จะได้รับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้อย่างเหมาะสมที่สุด

หนูเริ่ม "รู้สึกว่าลูกดื้อ" ครั้งแรกแล้วค่ะ แต่ทำไม่บังวันก็ดีนี่ยะ บางวันก็แทบไม่รู้สึกเลย แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติมากค่ะ! และยินดีด้วยนะคะที่ได้สัมผัสรู้สึกมหัศจรรย์นี้เป็นครั้งแรก! ในช่วงอายุครรภ์ 18 สัปดาห์นี้ ลูกน้อยยังคงมีพัฒนาการที่เร็วๆ ไป เช่น หัวใจและสมองที่เติบโตเร็วๆ ไป การหายใจและการดูดนมที่ดีขึ้น ไม่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

ตำแหน่งของลูก: บางทีลูกอาจจะหันหลังให้ ทำให้ต้องเปลี่ยนท่า睡 ไปด้านในซึ่งคุณแม่อาจจะรู้สึกได้ไม่ชัดเจน เท่ากับการตั้งครรภ์ที่หน้าท้อง

กิจกรรมของคุณแม่: ในวันที่คุณแม่เคลื่อนไหวหรือทำงานอย่างๆ การเคลื่อนไหวของคุณแม่อาจจะกล่อมให้ลูกหลับ หรือคุณแม่อาจจะยังคงไม่ได้สังเกตการดินของลูก

ตุ่นร้าบใดที่คุณแม่ยังคงรู้สึกว่าลูกดื้อนอยู่บ้างทุกวัน ก็ยังไม่ต้องกังวลนะค่ะ การดีนจะเริ่มสม่ำเสมอและชัดเจนขึ้นในช่วงไตรมาส 3 ค่ะ

ทำไมจู่ๆ หนูถึงมีอาการ "ปวดหลัง" คะ ทั้งที่ท้องก็ยังไม่ได้ใหญ่มากเลย?

คลิก

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงนี้ค่ะ สาเหตุไม่ได้มาจากน้ำหนักท้องเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจาก: การเปลี่ยนแปลงของจุดศูนย์ถ่วง: คาดลูกที่เริ่มขยายตัวออกมานำด้านหน้า ทำให้ร่างกายของคุณแม่ต้องแปรเปลี่ยนเพื่อรักษาสมดุล ซึ่งทำให้กล้ามเนื้ออหังทำงานหนักขึ้น

ฮอร์โมนรีลаксิน (Relaxin): ฮอร์โมนตัวนี้จะทำให้ข้อต่อและเส้นเอ็นต่างๆ บวมอุ้ง เชิงกรานและหลังส่วนล่างคลายตัวเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด ซึ่งส่งผลให้หลังของคุณแม่มีน้ำหนักน้อยลงและปวดได้ง่ายขึ้นค่ะ

การฝึกโยคะเบาๆ สำหรับคนท้อง หรือการประคบอุ่นจะช่วยบรรเทาอาการได้ค่ะ

หนูอยากรู้ "อัลตราซาวด์ 4 มิติ" คือ ควรจะไปทำช่วงไหนดีที่สุดคะ?

คลิก

ช่วงอายุครรภ์ 18 สัปดาห์นี้สามารถทำได้แล้วค่ะ แต่ ช่วงเวลาที่ดีที่สุด ที่จะเห็นใบหน้าและสัดส่วนของลูก น้อยได้ชัดเจนและน่ารักที่สุดคือช่วง "สัปดาห์ที่ 26-32" ค่ะ
เหตุผลคือ: ในช่วงนี้ลูกน้อยจะมีไขมันใต้ผิวนังเพิ่มขึ้นมาพอสมควร ทำให้เก้มุขย่น่ารัก แต่ก็ยังคงมีพื้นที่ และปริมาณนำคร้ำที่มากพอให้เห็นภาพได้ชัดเจน หากทำช้ากว่านี้ ลูกอาจจะตัวใหญ่คับมดลูกจนอาจเห็น หน้าได้ไม่ชัดเท่าไหร่ค่ะ

สรุป

- สัปดาห์ที่ 18 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกาย และพบเจ้อาการต่าง ๆ มากขึ้น เช่น อาการปวด มือเท้าบวม หัวและกระหายมากขึ้น เป็นต้นคริว หัวใจเต้นเร็วและทำงานหนักขึ้น คุณแม่จึงต้องทำความเข้าใจสาเหตุและวิธีการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีมากขึ้น
- ในสัปดาห์นี้ลูกน้อยในท้องพัฒนาขึ้นมาก มีขนาดเทียบเท่ามันหวาน และเป็นช่วงเวลาที่คุณหมอบอกจะอัลตราซาวด์ดูพัฒนาการลูกน้อยด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

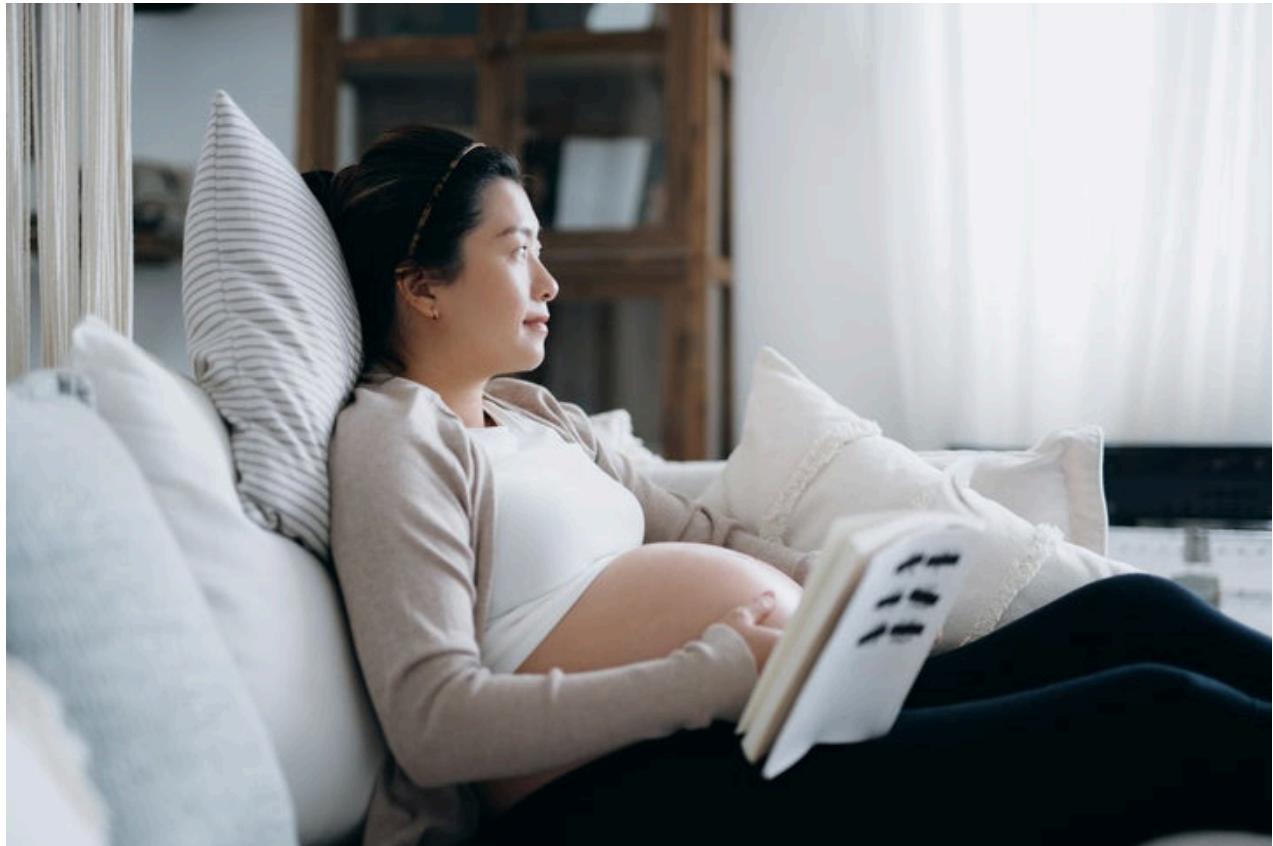
- อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ หัวใจของคุณแม่ทำงานหนักขึ้น
- อาการคนท้อง 18 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 18 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 18 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์
- สารอาหารที่คุณแม่ควรเลือกทานเพิ่มเป็นพิเศษ

ในช่วงสัปดาห์ที่ 18 ของการตั้งครรภ์นี้ เป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณหมอจะตรวจอัลตราซาวด์ให้กับคุณแม่ เพื่อตรวจสุขภาพและดูพัฒนาการของทารกน้อยในครรภ์ เช็คดูความผิดปกติและดู พัฒนาการรูปร่างของลูกน้อย ตรวจตำแหน่งรกร หากพบความผิดปกติจะได้ปรึกษาแต่เนิน ๆ

รวมถึงการตรวจคัดกรองความผิดปกติของการเจริญเติบโตที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนของทารก เช่น โรคหัวใจ ความผิดปกติของแขนขา คุณแม่จะได้เห็นภาพลูกน้อยน่ารัก ๆ ผ่านการอัลตราซาวด์ เช่น หัวใจเต้นตืบ ๆ กระดูกสันหลังโครงเป็นรูปสวยงาม ใบหน้า และสังเกตการเติบโต หน้าท้อง ขนาดศีรษะ เป็นต้น

อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ หัวใจของคุณแม่ทำงาน หนักขึ้น

การตั้งครรภ์ส่งผลต่อการทำงานหัวใจและหลอดเลือดของคุณแม่ให้หนักขึ้น เพราะระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่เพียงแต่ทำงานเพื่อตัวคุณแม่เองเท่านั้น แต่ยังต้องส่งเลือดและสารอาหารไปเลี้ยงอีกหนึ่งชีวิตตัวน้อยในครรภ์อีกด้วย ทำให้หัวใจของคุณแม่อาจเต้นเร็วขึ้นในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ แต่จะค่อย ๆ ลดลงในช่วงไตรมาสที่ 2 และอาการเหล่านี้จะลดลงไปจนถึงหายไปหลังจากคลอด ทารกน้อยแล้ว



อาการคนท้อง 18 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

ช่วงอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ ทารกน้อยในครรภ์เริ่มมีการเจริญเติบโตขึ้นมาก และ อญ্ত์ใน ช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์อาจเริ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงและพบเจอ อาการเหล่านี้ได้

1. รอยแตกลาย

คุณแม่อาจสังเกตเห็นรอยแตกลายเป็นเส้นสีชมพู แดง ม่วง หรือน้ำตาลป rakgnun หน้าท้อง หน้าอก สะโพก และด้านขวา หรือส่วนอื่น ๆ รอยแตกลายเหล่านี้เป็นรอยแตกลายที่พบได้ปกติในคุณแม่ตั้งครรภ์ ไม่เป็นอันตราย ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและผิวที่ขยายตัวรองรับลูกน้อยที่เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ โดยทั่วไปอยู่จะค่อย ๆ จางลงและมองเห็นได้น้อยลงหลังคลอดทารกน้อย

2. หัว และกระหายน้ำ

ร่างกายคุณแม่จะต้องการอาหารมากขึ้น เพื่อการเติบโตของทารกในครรภ์ และรู้สึกกระหาย นำเสนอขึ้นเนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำเพื่อเสริมสร้างระบบไหลเวียนเลือดของลูกน้อย รักษาปริมาณน้ำคร่ำให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ปรับตัวกับปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้นของแม่ และอีกด้วยเหตุนึงคือ ร่างกายคุณแม่อาจรู้สึกร้อนกว่าปกติ และเหงื่ออออกมากขึ้น ทำให้ร่างกายต้องการนำเข้ามากขึ้น เพื่อทดแทนส่วนที่สูญเสียไป

3. มือบวม เท้าบวม

ร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ 18 สัปดาห์กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบายด้วย เมื่อพบเจ้อาการมือบวม บุบbling เท้าบวม เกิดจากมุดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นกดทับหลอดเลือด ร่างกายผลิตฮอร์โมนมากขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อกักเก็บน้ำได้มากกว่าปกติ แนะนำให้คุณแม่ดื่มน้ำให้เพียงพอ นอนตะแคง นวดเท้า ผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการยืนนาน ๆ

4. ความวิตกกังวล

จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้น และอาการของคุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ ทำให้คุณแม่หลายท่านรู้สึกวิตกกังวล ซึ่งอาการเหล่านี้ที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจหาวิธีการผ่อนคลาย ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบให้จิตใจสงบได้ผ่อนคลายบ้าง

5. ตะคริว

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านอาจพบเจ้อาการตะคริวที่ขับริเวณกล้ามเนื้อน่อง ซึ่งมักเป็นปอยในช่วงกลางคืน และนำว่าให้คุณแม่ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน ดีมานาในปริมาณที่เพียงพอ อาจจะอาบน้ำอุ่นหรือนวดเบา ๆ ช่วยบรรเทาอาการตะคริวได้

6. นองกรน

อาการนองกรนอาจเกิดได้จากน้ำหนักตัวของคุณแม่ที่เพิ่มขึ้น รวมถึงฮอร์โมนเมื่อการเปลี่ยนแปลง การไหลเวียนของเลือด แนะนำให้หันหน้าไปทางซ้ายชั่วคราว หรือหันหน้าไปทางขวาชั่วคราว ใช้หมอนหนุนให้สูงขึ้น

ท้อง 18 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

สรีระทางร่างกายที่แตกต่างกัน ทำให้ขนาดท้องของคุณแม่ตั้งครรภ์แต่ละคนมีขนาดที่แตกต่างกัน ออกไปด้วย บางคนอาจยังไม่ค่อยเห็นท้องที่ยืนขยาย หรือบางคนอาจเริ่มเห็นสัดส่วนหน้าท้องขยายชัดเจนแล้ว ซึ่งช่วงสัปดาห์ที่ 18 นี้ คาดลูกกำลังขยายขึ้นและขยายสูงเหนืออุ้งเชิงกราน ร่างกายมีการปรับจุดศูนย์ถ่วงทำให้ส่งผลต่อการทรงตัวของคุณแม่

ท้อง 18 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ จะมีขนาดตัวประมาณเทียบเท่ามันเทศ หรือจากหัวถึงเท้าความยาวประมาณ 14 เซนติเมตร และหนักประมาณ 200 กรัม

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 18 สัปดาห์

- ทารกอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ อาจเริ่มได้ยินเสียงต่าง ๆ แล้ว
- ระบบย่อยอาหารของทารกเริ่มทำงานแล้ว
- หูของทารกเริ่มที่จะมองเห็นได้ชัดที่บริเวณด้านข้างของศีรษะทารก



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์

1. โภคสารสำหรับคนท้อง

การฝึกโภคสารหรือพิลาทิส จะช่วยเสริมความแข็งแรงและยืดหยุ่นให้คุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดได้อย่างดี ทั้งนี้ครูผู้ฝึกควรเป็นผู้มีความรู้สำหรับดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์

2. ใช้มอนหนุนเท้าขณะนอน

ใกล้เข้าสู่ไตรมาสที่ 2 เมื่อคุณแม่บิดตัว ขยายตัว ก็อาจพบกับตะคริวที่เคยรบกวนการนอนหลับได้ เมื่อคุณแม่นอนตะแคง ควรใช้มอนใบเล็กหนุนใต้ท้องด้านซ้ายหรือขวา วางหมอนใต้เข่า ขา หรือเท้า ก็จะช่วยให้หลับสบายมากขึ้น

3. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ธาตุเหล็ก โพลิค และวิตามินซี

ตามินซี

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรใส่ใจเรื่องการเลือกทานอาหารมากขึ้น เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ดีทั้งต่อร่างกาย คุณแม่เองและเพื่อทารกน้อยในท้องด้วย คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการพลังงาน เพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณ 300 กิโลแคลอรี่ต่อวัน โดยจะได้รับพลังงานรวม ประมาณ 2,000-2,300 กิโลแคลอรี่ต่อวัน

สารอาหารที่คุณแม่ควรเลือกทานเพิ่มเป็นพิเศษ

- **แคลเซียม** ช่วยสร้างกระดูกให้ทารกในครรภ์ แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม ปลา งา ผักใบเขียว โดยเฉพาะปลาเล็กปลาน้ำอุ่นและอาหารทะเลต่าง ๆ
- **ธาตุเหล็ก** ช่วยในการบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง หากคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียง พอกอาจส่งผลต่อพัฒนาการสมูดของทารกน้อยได้ อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น ตับ ไข่ แดง เนื้อแดง อาหารทะเล เนื้อปลา ถั่วชนิดต่าง ๆ ผักใบเขียวเข้ม เมล็ดธัญพืชต่าง ๆ
- **โพลิก** มีส่วนช่วยเรื่องพัฒนาการทารกน้อย ป้องกันและลดความเสี่ยงความผิดปกติของ ระบบประสาท ทั้งภาวะไม่มีเนื้อสมอง ภาวะไขสันหลังไม่ปิดจากการขาดโพลิก นอกเหนือนี้ยัง ช่วยซ่อมแซมพัฒนาการให้ทารกน้อยอีกด้วย อาหารที่เป็นแหล่งโพลิก เช่น ผักใบเขียว บรอกโคลี ผลไม้รสเปรี้ยว
- **วิตามินซี** มีส่วนช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กนำไปใช้ในร่างกาย แหล่งวิตามินซี เช่น ส้ม มะนาว กีวี ฝรั่ง และผักใบเขียวเข้ม
- **โปรตีน** ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้อเยื่อ อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน เช่น เนื้อ ปลา อกไก่ ไข่ ถั่ว เต้าหู้ นม และผลิตภัณฑ์ที่มีนมเป็นส่วนประกอบ
- **ไอโอดีน** ป้องกันโรคคอพอก และลดความเสี่ยงการมีสติปั่นป่วนกพร่องจากการขาดสาร ไอโอดีนในทารก แหล่งไอโอดีนพบมากในอาหารทะเล

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่ทั้งคุณแม่และลูกน้อยต่างต้องการการดูแลเป็นพิเศษ คุณแม่ควรดูแล สุขภาพของตนเองและลูกน้อยอย่างใกล้ชิด เลือกทานอาหารสำหรับคนท้องให้ครบ 5 หมู่ ดูแล สุขภาพจิตใจให้สดใส เพื่อก้าวเข้าสู่การตั้งครรภ์โดยราศีที่สอง คุณแม่และลูกน้อยจะได้พบเจอ ความพิเศษระหว่างกันมากขึ้นอีก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Week 18, nhs
2. 18 weeks pregnant, Raisingchildren
3. Pregnancy week by week, Mayo clinic
4. Week 17, nhs
5. Why You're So Thirsty During Pregnancy, Thebump
6. 13 Home Remedies for Swollen Feet During Pregnancy, Healthline
7. Leg cramps during pregnancy, Babycenter
8. Why Do Pregnant Women Snore?, Sleep Foundation
9. Pregnancy self-care calendar: second trimester, Babycenter
10. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
11. ไตรมาสที่2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
12. “กรดโฟลิก” สิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน!, โรงพยาบาลพญาไท
13. ผิวแตกลาย รอยแตกตามร่างกาย, MedPark Hospital
14. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, Helloคุณ
หมอ
15. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, มหาวิทยาลัยมหิดล
16. Pregnancy week by week, Mayo Clinic

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ก้าวต่อไป

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟาร์มา สพิงโก้ในอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น