อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 4, 2020

ช่วงท้อง 20 สัปดาห์นั้น เปรียบเสมือนอยู่ครึ่งทางแล้วค่ะ ลูกน้อยในช่วงนี้กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายคุณแม่จะเริ่มมีขนาดใหญ่ขึ้น แต่ละส่วนของลูกน้อยเริ่มเจริญเติบโตแยกแยะกันอย่างชัดเจน ลูกน้อยจะเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่อย่างชาญฉลาด คุณแม่จะรู้สึกถึงการดิ้นของเขาบ่อยขึ้นในช่วงนี้ เพราะระบบประสาทของลูกน้อยทำงานได้ดีขึ้น

อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ในช่วงท้อง 20 สัปดาห์ คุณแม่สามารถดูแลสุขภาพได้โดยการให้ความสำคัญกับการจัดท่านอน เลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารสำคัญ หมั่นจับสังเกตกับเฝ้าระวังอาการต่าง ๆ แยกแยะความปกติและสิ่งที่อาจผิดปกติซึ่งเกิดแก่ร่างกาย และไม่ประมาทในการดูแลตนเองให้รอบด้าน
- แหล่งอาหารที่มีสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่และลูกน้อย เช่น เหล็ก วิตามินซี โฟเลต แคลเซียม โอเมก้า 3 และโคลีน เป็นประโยชน์ช่วยในการพัฒนาร่างกายของลูกน้อยมาก ๆ
- อาการทั่วไปในคุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ นอกจากรับรู้ได้ชัดเจนถึงการเคลื่อนไหวของลูกน้อย ยังมีความเจ็บหลัง เท้าบวม ผิวหนังเปลี่ยนสีเพราะฮอร์โมน เป็นตะคริว และรวมถึงหายใจไม่ทั่วท้อง เป็นอาการอาจพบได้ แต่ถ้าหากมีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

ท้อง 20 สัปดาห์ เสริมพัฒนาการลูกน้อยด้วยอาหารการกิน

อาการที่พบได้ทั่วไปในคนท้อง 20 สัปดาห์

ขนาดของท้องในระยะท้อง 20 สัปดาห์

ขนาดของตัวลูกในท้อง 20 สัปดาห์

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์

คุณแม่ควรระมัดระวังเลือกท่านอนที่เหมาะสม จะปลอดภัยต่อสุขภาพและยังทำให้สบายตัวด้วย การล้มตัวลงนอนที่ดีที่สุดต้องปรับจากนอนหงายลงไปปกติ ท่าที่คุณหมอแนะนำ เช่น การนอนหันตะแคงไปฝั่งซ้าย กรณีที่ท้องขยายใหญ่มาก เป็นท่าที่ช่วยเสริมสร้างให้เลือดไหลเวียนได้ดี เพิ่มเลือดไปยังมดลูก ช่วยนำส่งสารอาหารผ่านรกไปถึงลูกน้อยในท้องได้อย่างที่คุณแม่ไม่ผิดหวัง นำหนักตัวคุณแม่จะไม่ไปกดทับที่หลังจนเจ็บได้ด้วย และยังเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของไตที่ทำงานกำจัดของเสียต่าง ๆ บรรเทาอาการตัวบวมที่พบกันในกลุ่มคุณแม่ตั้งท้องได้ ลดทั้งบวมน้ำที่เท้าและบริเวณข้อต่อต่าง ๆ แค่เปลี่ยนท่านอนก็สร้างประสบการณ์ดี ๆ

ท้อง 20 สัปดาห์ เสริมพัฒนาการลูกน้อยด้วยอาหารการกิน

คุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ ควรเลือกอาหารสำหรับคนท้องที่มีประโยชน์ โดยคำนึงถึงสารอาหารสำคัญที่บำรุงสุขภาพและความสมบูรณ์ของลูกน้อยในท้อง

1. ธาตุเหล็ก (Iron)

ธาตุเหล็กพบได้ในอาหารหลายประเภท แบ่งเป็น 2 ชนิด

- **ธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปฮีม (Heme Iron)** ร่างกายจะดูดซึมได้ดี 20-30 เปอร์เซ็นต์ แหล่งอาหารที่พบ ได้แก่ เลือด เนื้อสัตว์ ตับ เครื่องในสัตว์ ไก่ ปลา และอาหารทะเล
- **ธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปไม่ใช่ฮีม (Non-heme Iron)** ร่างกายจะดูดซึมไปใช้ได้น้อย เพียง 3-5 เปอร์เซ็นต์ และการดูดซึมขึ้นกับปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางการดูดซึมที่มีในอาหารด้วยกัน แหล่งอาหาร พบได้ในอาหารที่มาจากพืชทั้งหมด เช่น ธัญชาติ ข้าว ผักสีเขียวเข้มบางชนิด เช่น ผักโขม ถั่วเมล็ดแห้ง รวมถึง ไข่แดง และนม ซึ่งเป็นแหล่งอาหารจากสัตว์

สนับสนุนให้คุณแม่รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมหลาย ๆ อย่าง มีทั้งธาตุเหล็กชนิด Heme Iron และ Non-heme Iron ในเมนูเดียวกัน จะช่วยให้คุณแม่ได้รับธาตุเหล็กที่เพียงพอสำหรับร่างกาย

2. วิตามินซี (Vitamin C)

การรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี เช่น ส้ม มะนาว ผลไม้เขียว ๆ และผัก นอกจากรสชาติจะถูกปากแล้ว ยังจะช่วยให้ร่างกายคุณแม่ดูดซึมธาตุเหล็กชนิด Non-heme Iron ได้ดีขึ้นด้วย

3. โฟเลต (Folate) หรือกรดโฟลิก

พบได้มากในอาหารประเภทผักใบเขียว เช่น ผักโขม และผักคะน้า และอาหารอื่น ๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และถั่วลันเตา รวมไปถึงในเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ เช่น เมล็ดดอกทานตะวัน หรือข้าวโพด โฟเลตนี้เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงและเสริมสร้างระบบประสาทของลูกน้อย

4. แคลเซียม (Calcium)

ช่วยสร้างและบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และ มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท อาหารที่มีแคลเซียมสูง และเป็นที่รู้จัก คือ นมและผลิตภัณฑ์นม ให้จำเพาะเจาะจงลงไป คุณแม่สามารถเลือกรับประทานเนย หรือชีส รวมถึงโยเกิร์ตได้ เพื่อส่งต่อสุขภาพดีจากคุณแม่ไปสู่ลูกน้อย

5. โอเมก้า 3 (Omega-3)

แหล่งสารอาหารกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ดีที่สุด คือ ปลาที่มีไขมันสูง เช่น แซลมอน ทูน่า ซาร์ดีน เฮร์ริง หรือแมคเคอเรล ปลาเหล่านี้มีปริมาณของกรดไขมันโอเมก้า 3 ทั้ง 2 ชนิด ที่สำคัญคือ EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมองและระบบสายตา (การมองเห็น) ของลูกน้อย หากคุณแม่รับประทาน น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ น้ำมันคาโนลา ถั่วเหลือง น้ำมันวอลนัท ก็จะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ชนิดอื่น ที่เรียกว่า ALA (Alpha-Linolenic Acid)

6. โคลีน (Choline)

เป็นสารประเภทวิตามินบีชนิดหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในร่างกายของเรา มีหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างและบำรุงส่วนสำคัญของเซลล์สมองและระบบประสาท มีบทบาทในการกระตุ้นกระบวนการเคมีที่สำคัญต่าง ๆ ในร่างกายของเรา มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง ซึ่งช่วยควบคุมการทำงานของความจำและการเรียนรู้ โดยเฉพาะในเด็ก นอกจากนี้ โคลีนยังมีบทบาททั้งในการสร้างเซลล์ ช่วยในการทำลายเซลล์ที่เสียหาย และเสริมสร้างการทำงานของสารอาหารสำคัญอื่น ๆ ในร่างกาย โคลีนนั้นสามารถรับสู่ร่างกายได้จากการรับประทานอาหารต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้ คือ ตับวัว ตับไก่ ไข่ไก่ ปลาค็อด ปลาแซลมอน ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี หรือน้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

อาการที่พบได้ทั่วไปในคนท้อง 20 สัปดาห์

1. ร่างกายภายนอก

- สังเกตเห็นได้ด้วยตา ถึงการเคลื่อนไหวของลูกน้อยในท้องที่โตขึ้น
- จะรู้สึกเจ็บหลัง มากบ้างน้อยบ้างอยู่เรื่อย ๆ เนื่องจากน้ำหนักของมดลูกที่ขยายตัวและลูกน้อยที่กำลังเติบโต
- มีปัญหาเรื่องเท้าบวมได้ แนะนำให้ยกเท้าไว้สูง หาหมอนมาหนุนหรือหาเก้าอี้รองขาเมื่อนั่ง
- ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้นได้ ไม่ต้องตกใจไป เป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนระหว่างการตั้งท้อง
- ตะคริวอาจเกิดขึ้นกับขาที่รับน้ำหนักมากอยู่ตลอด แนะนำให้ยืดเหยียดเป็นประจำ หายใจไม่ทั่วท้อง เพราะขนาดมดลูกมาแย่งพื้นที่ขยายตัวของปอดขณะหายใจเข้า ถ้ามีอาการนี้ขอให้ใจเย็น ๆ และรีบหาที่นั่งพักหายใจจนผ่อนคลายลงก่อนแล้วค่อยออกเดินทางต่อ แต่ถ้าหากมีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์

2. ร่างกายภายใน

- มดลูกขยายขนาด จึงเป็นเหตุที่ทำให้ท้องโตขึ้น
- ปอดขยายตัวได้น้อยลงเมื่อหายใจเข้า จะมีผลให้รู้สึกหายใจไม่สุด ให้ค่อย ๆ หายใจ
- กล้ามเนื้อท้องขยายยืดออก
- หัวใจทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือด ดังนั้นถ้าวัดชีพจรหรือสังเกตเห็นค่าตอนตรวจสุขภาพไม่ต้องกังวลใจนะคะ

ขนาดของท้องในระยะท้อง 20 สัปดาห์

- **ในช่วงท้อง 20 สัปดาห์ โดยเฉลี่ยท้องจะเริ่มโตขึ้นอย่างชัดเจน** จนไม่ต้องตั้งคำถามอย่างขำ ๆ ว่าท้อง 20 สัปดาห์ ลูกอยู่ตรงไหนอีกแล้ว เพราะคุณแม่ส่วนใหญ่ก็รู้แน่ ๆ ว่า “ในท้องใหญ่ ๆ ของฉันนี่แหละ” ตอนท้อง 20 สัปดาห์ คุณแม่จะเห็นได้เลยว่าผิวหนังหน้าท้องขยับเวลาคุณแม่โดนลูกน้อยเตะ ถีบ หรือเขาดิ้นไปมา น่าตื่นเต้นจังเลย
- **คุณแม่ตั้งครรภ์ครั้งแรก** ขนาดท้องของคุณแม่ตั้งครรภ์ครั้งแรกอาจจะดูเล็กกว่าคนที่ตั้งครรภ์ครั้งที่สองหรือผ่านการตั้งครรภ์มามากกว่า เพราะกล้ามเนื้อท้องยังไม่เคยได้ยืดออกมาอย่างเต็มที่ แต่ในการตั้งครรภ์ครั้งที่สองเป็นต้นไป เป็นเรื่องปกติที่ท้องอาจดูโตเร็วและสังเกตได้ชัดจริง ๆ ในช่วงนี้นี่เอง
- **ขนาดท้องของแม่แต่ละคนจะไม่เท่ากัน** ขนาดท้องของแม่ท้องจะขึ้นอยู่กับขนาดและลักษณะรูปร่างดั้งเดิมของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์

ท้อง 20 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 20 สัปดาห์ จะความยาวประมาณ 10-12 นิ้ว และอาจหนักอยู่ราว ๆ ครึ่งกิโลกรัม การเจริญเติบโตของลูกน้อยช่วง 20 สัปดาห์ คือเท่ากับประมาณ 5 เดือน เป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางร่างกายเพิ่มขึ้นกว่าช่วงก่อนหน้า

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 20 สัปดาห์

- อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของลูกน้อยเติบโต มีการพัฒนากล้ามเนื้อ
- อาจเริ่มเห็นลายนิ้วมือ
- ตับเริ่มผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง
- ถุงน้ำดีมีการผลิตน้ำดี
- ฟันของลูกน้อยเริ่มเจริญเติบโตใต้เหงือก
- มีขน คิ้ว และขนตาอย่างเห็นได้ชัดเจน
- เริ่มมีตารางเวลาหลับและตื่นนอน
- เคลื่อนไหวมากขึ้น

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์

1. เลือกอาหารที่มีประโยชน์และผ่านการปรุงจนสุก ใหม่และสะอาด

เนื่องจากคุณแม่ตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางสูง อาหารบำรุงครรภ์จึงควรเป็นอาหารที่มี

ส่วนประกอบของธาตุเหล็ก ที่ปรุงสุกใหม่ และสะอาด เพื่อลดความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคหรือติดเชื้อจากอาหาร การรับประทานผักผลไม้ โดยเฉพาะผักสีเขียวและสีส้ม จะช่วยให้ลูกน้อยเติบโตสมวัยและสุขภาพคุณแม่แข็งแรงอีกด้วย นอกจากนี้การรับประทาน แกงเลียง ยำหัวปลี และผัดขิง จะมีส่วนช่วยในการเร่งน้ำนมคุณแม่ให้เตรียมพร้อมสำหรับลูกน้อยได้อีกด้วยค่ะ ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารรสจัด อาหารหมักดอง อาหารที่มีสารปรอท เพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

2. กำหนดเวลาพักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ

นอนให้ครบ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน นอกจากนี้คุณแม่ยังควรพักผ่อนในช่วงกลางวันด้วยค่ะ การเปลี่ยนเป็นนอนตะแคงซ้ายเมื่อท้องเริ่มใหญ่ขึ้นจะช่วยพยุงท้องคุณแม่ได้ดีและยังช่วยให้คุณแม่หายใจได้สะดวกมากยิ่งขึ้นค่ะ

3. การแต่งกาย

คุณแม่ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่ใส่สบายไม่รัดรูป ปรับขนาดยกทรงให้พอเหมาะกับเต้านมที่ขนาดเพิ่มขึ้น รวมถึงควรเลือกสวมใส่รองเท้าที่ไม่มีส้นค่ะ

4. การเสริมสุขภาพด้วยวิตามินเสริมสำหรับคนท้อง

หากคุณแม่ต้องการทานวิตามินเสริม ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับวิตามินเสริมสำหรับคนท้องเพื่อที่จะได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่ค่ะ

ช่วงท้อง 20 สัปดาห์นี้ คุณแม่รู้สึกได้ถึงการเคลื่อนไหวของลูกน้อยมากขึ้น บางครั้งอาจมีความสงสัยว่าการเคลื่อนไหวของลูกน้อยเกี่ยวข้องกับความใส่ใจที่เรามีให้เขาหรือไม่ ถ้าคุณแม่รู้สึกแบบนี้ คุณแม่ผูกพันกับลูกน้อยมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว แม้ลูกน้อยจะไม่สามารถพูดกับคุณแม่ได้ในช่วงท้อง 20 สัปดาห์นี้ แต่ความใส่ใจและการดูแลตัวเองของคุณแม่ในเรื่องการนอน การเคลื่อนไหว การรับประทานอาหาร ทุกอย่างสร้างประสบการณ์ที่ดีไม่เฉพาะแค่สำหรับคุณแม่ แต่สำหรับลูกน้อยในท้องด้วย คุณแม่จะได้รับการยืนยันผ่านพัฒนาการของเขาทั้งในครรภ์และหลังคลอดในอนาคต คุณแม่คือผู้ส่งต่อสิ่งดี ๆ ให้กับลูกน้อยตลอดเวลา ควรดูแลตัวเองให้มาก ๆ นะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 24 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 25 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. You and your baby at 20 weeks pregnant, NHS
2. Your pregnancy at 20 weeks, Medical News Today
3. What is the best sleeping position for pregnancy?, Sleep Doctor
4. The Nutrition Source-Iron, Harvard T.H. Chan School of Public Health
5. The Nutrition Source-Vitamin C, Harvard T.H. Chan School of Public Health
6. The Nutrition Source-Folate(Folic Acid)-Vitamin B9, Harvard T.H. Chan School of Public Health
7. Benefits and sources of calcium, Medical News Today
8. Beyond the Prenatal: Do You Need Omega-3 Supplements During Pregnancy?, GoodRx Health
9. What Is Choline? An Essential Nutrient With Many Benefits, Healthline
10. Causes of shortness of breath during pregnancy, Medical News Today
11. What is a normal heart rate during pregnancy?, Medical News Today
12. When Do Pregnant Women Start Showing?, WebMD
13. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
14. แม่ท้องกับการ ”แท้ง”, โรงพยาบาลสมิติเวช
15. อาหารต้องห้ามที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สกลนคร
16. ดูแลสุขภาพคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์... สำคัญที่สุด, โรงพยาบาลรามคำแหง
17. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
18. อาหารบำรุงเลือด ในผู้ป่วยรักษามะเร็ง, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาการุณย์
19. โคลีน (Choline) ช่วยเรื่องอะไรบ้าง และแหล่งอาหารที่หาได้ง่าย, POPPAD

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น