

อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ท้อง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิธีกรรมและตัวเอง

บทความ

ก.y. 15, 2025

ในตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ เรียกว่า การตั้งครรภ์ครั้งที่เดินมาถึงครึ่งทางแล้ว ผ่านอาการต่าง ๆ มา ตั้งแต่ไตรมาสแรกโดยเฉพาะอาการแพ้ท้อง ซึ่งคุณแม่แต่ละคนจะมีอาการแพ้ท้องหนักหรือเบาแตกต่างกันไป เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 21 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังคงเกิดขึ้นต่อเนื่องไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการของทารกในครรภ์ที่เติบโตสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น และแม่ท้องบางคนร่างกายเริ่มส่งสัญญาณเตรียมความพร้อมใกล้คลอด

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 21 สัปดาห์แล้วสิวขึ้นเต็มเลยค่ะ ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่หลายคนเจอค่ะ ไม่ต้องกังวลนะค่ะ เป็นพะรอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ที่ทำให้ผิวผลิตนำมันออกมากกว่าปกติค่ะ ลองเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่อ่อนโยนและไม่มีส่วนผสมของนำมันจะช่วยได้ค่ะ แต่สิ่งสำคัญคือห้ามซื้อยารักษาสิวมาใช้เองเด็ดขาด และควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านผิวนั้นเพื่อขอคำแนะนำที่ปลอดภัยสำหรับคุณท้องนะค่ะ

มีน้ำใสๆ หลอกจากหัวนมตอนท้อง 21 สัปดาห์ เป็นอะไรหรือเปล่าคะ?

คลิก

ไม่ต้องตกใจเลยค่ะ นี่เป็นสัญญาณที่ดีมาก! สิ่งนี้คือน้ำนมมื้อแรกสุดวิเศษของลูกที่เรียกว่า 'น้ำนมเหลือง' หรือโคลอสตัรัมค่ะ ร่างกายกำลังซ้อมให้ญี่เพื่อเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อยหลังคลอด คุณแม่บางคนอาจจะไม่มีกีดีซึ้งกีดีอีกเป็นเรื่องปกติ เช่นกันค่ะ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีข้อกังวลใด หรือพบว่ามีเลือดปนออกมาก ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเช็คให้แน่ใจนะค่ะ

ทำไมเส้นเลือดขอดที่ขาถึงเห็นชัดขึ้นตอนท้อง 21 สัปดาห์คะ? ดูน่ากลัวจัง

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าอาจจะทำให้กังวลใจ เส้นเลือดขอดเป็นอาการที่คุณแม่หลายคนเจอค่ะ เกิดจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นและขนาดของมดลูกที่ใหญ่ขึ้นไปกดทับเส้นเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนกลับໄได้ไม่สะดวกเท่าเดิมค่ะ ลองพยายามอย่ายืนหรือนอนห้อยขานานๆ และยกขาสูงเวลาอนุชั่วยบริเวทฯได้ค่ะ แต่ถ้าเส้นเลือดขอดมีอาการปวดมากหรือบวมแดง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้องนะค่ะ

สรุป

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของแม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ ขนาดหน้าท้องของคุณแม่มีอย่างไม่ขยายใหญ่มากนัก มดลูกเริ่มลอยตัวสูงขึ้นทำให้สิ่งภายในท้องตัวสูง หายใจลำบาก อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ มักพบปัญหาเรื่องผิวพรรณ ได้แก่ ปัญหาสิว เกิดจากร่างกายผลิตน้ำมันมากขึ้น ควรใช้เครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวคุณแม่ควรเลือกใช้ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน และไม่ควรรับประทานยา raksha sisu หรือผลิตภัณฑ์ raksha sisu ที่ไม่ได้รับการสัมภาษณ์จากแพทย์หรือเภสัชกร เพราะอาจส่งผลกระทบโดยตรงต่อทารกในครรภ์ได้
- พัฒนาการของทารกอายุครรภ์ 21 สัปดาห์ ลงน้ำนมถึงภาพแรกothสัม ๆ ประมาณ 10.51 นิว และมีน้ำหนัก 12.70 ออนซ์ หรือ 360 กรัม เท่านั้น การทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายเริ่มทำงานได้ดีขึ้น
- แม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ อาการที่มักพบในช่วงนี้ คือ แม่ท้องมีแนวโน้มที่จะมีเส้นเลือดขอดได้ เพราะทารกในครรภ์ที่กำลังเติบโตทำให้เกิดแรงกดทับเส้นเลือดบริเวณขาของคุณแม่รวมถึงฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้นทำให้เส้นเลือดอ่อนแอลง จึงเกิดภาวะเส้นเลือดขอดได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มีน้ำนมไหลออกมากขณะตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์
- อาการคนท้อง 21 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์

อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ มักมาพร้อมกับปัญหาผิวพรรณ โดยเฉพาะปัญหาน้ำมัน เป็นสิว เกิดจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงทำให้ต่อมใต้ผิวหนังผู้ผลิตไขมันออกมากกว่าปกติ ไขมันจำนวนมากเข้าไปอุดตันรูขุมขนจนเกิดการอักเสบ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนยังกระตุ้นการสร้างเม็ดสี หรือเมลานิน ในผิวเพิ่มขึ้น ทำให้คุณแม่บางคนอาจมีหน้าท้องลายเกิดขึ้น หรือมีฝ้าขึ้นบริเวณใบหน้า

มีน้ำนมไหลออกมากขณะตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์

ตามปกติแล้ว แม่ตั้งครรภ์เต้านมจะเริ่มขยายและคัดตึงเต้านม ในช่วงสัปดาห์ที่ 6-8 ของการตั้งครรภ์ และหน้าอกของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ตลอดการตั้งครรภ์ นอกจากเต้านมขยาย

แล้ว ยังมีอาการคัดตึงเต้านมเกิดจากฮอร์โมนprogesterone ที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่ท้องอาจสั่นเกร็งของเหลวเมสีเหลือง ๆ ซึ่งออกมาทางหัวนม เรียกว่า นำนมเหลือง (colostrum) ให้ออกจากเต้านมในระหว่างการตั้งครรภ์ในช่วง 2-3 เดือนแรก หรือก่อนถึงกำหนดคลอด ถือเป็นเรื่องปกติ หรือคุณแม่คนไหนไม่มีนำนมเหลืองให้ออกมาก่อนคลอด ก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และไม่มีผลต่อการให้นมแม่หลังคลอดแต่อย่างใด

อาการคนท้อง 21 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

แม่ท้องอายุครรภ์ในสัปดาห์ที่ 21 เป็นช่วงปลายของไตรมาสที่ 2 และ หน้าท้องเริ่มขยายใหญ่ขึ้น อาการที่มักพบได้ทั่วไป มีดังนี้

- ปวดเมื่อยหลัง เกิดจากหน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น
- เท้าบวม ปวดเท้า เส้นเลือดขอด จากการอืดตึงของทวาริกในครรภ์ทำให้มดลูกมีขนาดโตขึ้น หน้าท้องแรงกดเส้นเลือดบริเวณขาแบกรับหนักมากขึ้น
- เส้นเลือดฝอย แม่ท้องบางคนมีเส้นเลือดฝอยบริเวณข้อเท้า หลังเท้า หรือใบหน้า ซึ่งหลังคลอดอาการเส้นเลือดฝอยจะค่อย ๆ หายไป
- สุขภาพช่องปากและฟัน การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ ส่งผลให้หลอดเลือดเกิดการขยายตัวมากขึ้น เห็นออกของแม่ท้องจะมีสีแดงมากกว่าปกติ มีเลือดออกได้ง่าย ในระหว่างนี้แม่ท้องมักมีเหงื่อออกอักเสบหรือพันผุได้ง่าย ดังนั้น ควรใช้แปรสีฟันที่มีขันแปรงอ่อนนุ่ม และใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดช่องปากให้สะอาดและฟัน เพื่อลดแบคทีเรียในช่องปาก หากแบคทีเรียเข้าสู่กระเพาะเสือดไปกระตุ้นฮอร์โมน Prostaglandin E2 เพิ่มขึ้น อาจทำให้แม่ท้องคลอดก่อนกำหนด และการแรกระคคลอดมีนำหนักตัวน้อยกว่าปกติได้

แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในระยะนี้ คุณแม่จะครรภ์เริ่มใหญ่ขึ้นจนสั่นเกร็งได้ว่ากำลังตั้งครรภ์ บริเวณหน้าท้องและเอวขยายใหญ่ขึ้น เต้านมขยายใหญ่เพื่อเตรียมผลิตนำนมแม่ และท้องควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไปโดยเฉพาะบริเวณอกและหน้าท้อง

แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 21 สัปดาห์ มีขนาดเล็ก เปรียบได้กับเครื่อง มีความยาววัดจากศีรษะถึงปลายเท้า ยาวประมาณ 10.51 นิว มีนำหนัก 12.70 ออนซ์ หรือ 360 กรัม เท่านั้น

ในช่วงนี้หากในครรภ์ ร่างกายจะเริ่มมีเส้นขนบาง ๆ ขึ้นตามลำตัว ขนบ้าง ๆ นี่มีหน้าที่เพื่อช่วยให้ไข่ทารกเก็บบนผิวนัง และเริ่มอมนิวัหัวแม่มือของตนเองได้

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 21 สัปดาห์

พัฒนาการด้านร่างกายของทารกในครรภ์อายุ 21 สัปดาห์ หลัก ๆ ยังรับสารอาหารผ่านทางสายรากแต่อวัยวะอื่น ๆ ภายในร่างกาย มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ดังนี้

- ลำไส้ของทารกพัฒนาขึ้นจนสามารถดูดซึมน้ำตาลในรูปของเหลวผ่านทางระบบลำไส้ใหญ่ได้บางส่วน
- ตับและม้ามของทารกในครรภ์ 21 สัปดาห์ จะทำหน้าที่ผลิตเซลล์เม็ดเลือดได้ดีขึ้น
- ไขกระดูกของทารกได้รับการพัฒนาจนสามารถสร้างเซลล์เม็ดเลือดขึ้นได้ รวมถึงเป็นอวัยวะหลักที่ใช้ผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์

1. เคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียด

ในช่วงตั้งครรภ์อ่อนในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง ส่งผลให้แม่ท้องเกิดอาการ

- ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยได้บ่อย ดังนั้น แม่ท้องควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เคี้ยวให้นานกว่าปกติ
- ข้อดีของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยระบบย่อยอาหารทำงานได้ง่ายขึ้น
- กระเพาะอาหารไม่ต้องทำงานหนักในภาวะอยู่อาหารชนิดใหญ่ ๆ
- ลดการเกิดท้องอืด ท้องเฟ้อสำหรับแม่ตั้งครรภ์ได้

2. หันหมอนสูงกว่าปกติ เพื่อป้องกันการดีโลย้อน

ร่างกายของแม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ ยังอายุครรภ์มากขึ้น ทางรกรในครรภ์เจริญเติบโตมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นกดเบียดกระเพาะอาหารทำให้

- ระบบการย่อยทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงเกิดอาการการดีโลย้อนได้ง่าย อาการแสบร้อนที่หน้าอก มักเกิดขึ้นในช่วงเวลาหลังอาหารโดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- ควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย จำพวกโปรตีน เช่น เนื้อปลา อกไก่
- นอกจากนี้ ทานอนของแม่ท้องที่เหมาะสมช่วยลดอาการการดีโลย้อนได้
- โดยใช้หมอนหนูนบริเวณลำตัวส่วนบนให้สูงขึ้นเพื่อให้หลอดอาหารอยู่สูงกว่ากระเพาะอาหาร
- เป็นวิธีการป้องกันการดีโลย้อนไม่ให้ดีโลย้อนกลับมาที่หลอดอาหารได้

3. เน้นรับประทานวิตามินบี 12

แม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับประทานอาหารอย่างครบถ้วน รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุสำคัญท้องและทางรกรในครรภ์

- วิตามินบี 12 เป็นวิตามินอีกชนิดหนึ่งที่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
- เสริมสร้างระบบประสาทและไขสันหลังของทารก รวมถึงกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดง
- แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 12 ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ไก่

4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

แม่ท้องยังอายุครรภ์มากขึ้น ขนาดท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นทำให้นอนหลับไม่สบายหรือนอนหลับไม่สนิท

- ท่านอนของแม่ตั้งครรภ์จึงสำคัญมากและควรเป็นท่านอนที่ปลอดภัยสำหรับแม่และทางรกรในครรภ์
- ท่านอนตะแคงซ้ายเป็นท่านอนที่เหมาะสมสำหรับแม่ตั้งครรภ์
- การเพิ่มอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น ที่นอน ใช้หมอนสอดเข้าไว้

บริเวณใต้ท้องและระหว่างเข่าหงส์สองข้าง ทำให้คุณแม่นอนหลับสบายขึ้น

- ข้อดีของท่านอนตะแคงซ้าย คือ ช่วยป้องกันหลอดเลือดจากการถูกกดทับ น้ำหนักครรภ์ของคุณแม่ไม่ไปกดทับตับ และข้อดีสำหรับทารก ช่วยให้สารอาหารในเลือดไหลเวียนผ่านสายรกได้สะดวกขึ้น

5. ดีมี่น้ำมากๆ

น้ำเป็นปัจจัยสำคัญของร่างกาย โดยเฉพาะแม่ท้อง ทารกในครรภ์จำเป็นต้องได้รับน้ำอย่างเพียงพอ คนปกติทั่วไปดีมี่น้ำวันละ 8-10 แก้ว แม่ท้องอาจดีมี่น้ำในปริมาณที่เพิ่มขึ้นเป็น 11-12 แก้ว ขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกายของแต่ละคน

- นำช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายทารกให้เติบโตแข็งแรงตั้งแต่ในครรภ์
- รากจำเป็นต้องใช้น้ำในการลำเลียงอาหารและออกซิเจนจากแม่ไปสู่ลูก
- และน้ำยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างน้ำคราที่ช่วยให้ทารกสามารถเคลื่อนไหวร่างกายและปักป้องทารกจากแรงกระแทกจากภายนอก การสร้างน้ำคราจึงจำเป็นต้องใช้น้ำ

แม่ท้องจึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ Dehydration ที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงตั้งครรภ์ ภาวะขาดน้ำ Dehydration สังเกตได้ ดังนี้

- มีความรู้สึกอหอบแห้ง ปากแห้ง
- ริมฝีปากและผิวนังแห้ง
- ไม่ค่อยปวดปัสสาวะ หรือปัสสาวะออกน้อย ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม
- ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ
- หัวใจเต้นถี่
- ความดันโลหิตต่ำ
- เป็นลม หมัดสต๊ด

หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่า ตัวเองเป็น Dehydration ภาวะขาดน้ำรุนแรงมากน้อยแค่ไหน หากดีมี่น้ำหรือเครื่องดื่มเกลือแร่แล้วอาการต่าง ๆ ยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที แม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ เข้าสู่ไตรมาสที่ 2 แล้ว ในระหว่างนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด

โดยเฉพาะคุณแม่บางคนเริ่มอาจมีของเหลวสีเหลือง (colostrum) ไหลออกจากเต้านม เป็นสัญญาณเตือนความพร้อมในการให้นมแม่สำหรับลูกน้อยด้วย น้ำนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าเล็ค ฟิฟต์โกล์มอลิน DHA โคลีน เป็นต้น ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสมองให้ทารกหลังคลอด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

- อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์ เกิดอะไรมีขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 24 สัปดาห์ เกิดอะไรมีขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 25 สัปดาห์ เกิดอะไรมีขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 26 สัปดาห์ เกิดอะไรมีขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. ท้อง 5 เดือน สิ่งที่คุณแม่ต้องเผชิญกับวิธีการรับมือ, POBPAD
2. การเปลี่ยนแปลงในไตรมาสที่ 2 ของคุณแม่ตั้งครรภ์, hellokhunmor
3. อาการคัดเต้าคนท้องเป็นอย่างไร และวิธีบรรเทาอาการที่ควรรู้, hellokhunmor
4. เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 1), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. การตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 21 สัปดาห์, Siamhealth
6. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในสตรีตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, hellokhunmor
8. เพื่อคุณแม่พั้นดี, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. อาการท้องอืด ของคนท้อง เกิดจากอะไร และรักษาได้อย่างไร, hellokhunmor
10. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสูดกับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
11. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจแทนวิตามิน, โรงพยาบาลบูรุงราชภารก์
12. Dehydration คือ ภาวะขาดน้ำ อันตรายที่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง, hellokhunmor
13. น้ำคร่า (Amniotic fluid), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
14. พัฒนาการทางรากในครรภ์ สัปดาห์ที่ 21 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor
15. พัฒนาการทางรากในครรภ์ตลอด 9 เดือนในท้องแม่, POBPAD

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แหล่งพาเล็ค สพงโภไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น