คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

แม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ เรียกว่า การตั้งครรภ์ครั้งนี้เดินมาถึงครึ่งทางแล้ว ผ่านอาการต่าง ๆ มาตั้งแต่ไตรมาสแรกโดยเฉพาะอาการแพ้ท้อง ซึ่งคุณแม่แต่ละคนจะมีอาการแพ้ท้องหนักหรือเบาแตกต่างกันไป เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 21 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังคงเกิดขึ้นต่อเนื่องไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการของทารกในครรภ์ที่เติบโตสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น และแม่ท้องบางคนร่างกายเริ่มส่งสัญญาณเตรียมความพร้อมใกล้คลอด

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 21 สัปดาห์แล้วสิวขึ้นเต็มเลยค่ะ ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่หลายคนเจอค่ะ ไม่ต้องกังวลนะคะ เป็นเพราะฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ที่ทำให้ผิวผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติค่ะ ลองเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่อ่อนโยนและไม่มีส่วนผสมของน้ำมันจะช่วยได้ค่ะ แต่สิ่งสำคัญคือห้ามซื้อยารักษาสิวมาใช้เองเด็ดขาด และควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังเพื่อขอคำแนะนำที่ปลอดภัยสำหรับคนท้องนะคะ

มีน้ำใสๆ ไหลออกจากหัวนมตอนท้อง 21 สัปดาห์ เป็นอะไรหรือเปล่าคะ?

คลิก

ไม่ต้องตกใจเลยค่ะ นี่เป็นสัญญาณที่ดีมาก! สิ่งนั้นคือน้ำนมมื้อแรกสุดวิเศษของลูกที่เรียกว่า 'น้ำนมเหลือง' หรือโคลอสตรัมค่ะ ร่างกายกำลังซ้อมใหญ่เพื่อเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อยหลังคลอด คุณแม่บางคนอาจจะไม่มีก็ได้ซึ่งก็ถือเป็นเรื่องปกติเช่นกันค่ะ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีข้อกังวลใจ หรือพบว่ามีเลือดปนออกมา ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเช็กให้แน่ใจนะคะ

ทำไมเส้นเลือดขอดที่ขาถึงเห็นชัดขึ้นตอนท้อง 21 สัปดาห์คะ? ดูน่ากลัวจัง

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าอาจจะทำให้กังวลใจ เส้นเลือดขอดเป็นอาการที่คุณแม่หลายคนเจอค่ะ เกิดจากฮอร์โมนที่เพิ่ม

ขึ้นและขนาดของมดลูกที่ใหญ่ขึ้นไปกดทับเส้นเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนกลับได้ไม่สะดวกเท่าเดิมค่ะ ลองพยายามอย่ายืนหรือนั่งห้อยขานานๆ และยกขาสูงเวลานอนจะช่วยบรรเทาได้ค่ะ แต่ถ้าเส้นเลือดขอดมีอาการปวดมากหรือบวมแดง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้องนะคะ

สรุป

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของแม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ ขนาดหน้าท้องของคุณแม่ยังไม่ขยายใหญ่มากนัก มดลูกเริ่มลอยตัวสูงขึ้นทำให้รู้สึกสบายเนื้อสบายตัว หายใจโล่งขึ้น อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ มักพบปัญหาเรื่องผิวพรรณ ได้แก่ ปัญหาสิว เกิดจากร่างกายผลิตน้ำมันมากขึ้น การใช้เครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวคุณแม่ควรเลือกใช้ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน และไม่ควรรับประทานยารักษาสิวหรือผลิตภัณฑ์รักษาสิวที่ไม่ได้รับการสั่งยาจากแพทย์หรือเภสัชกร เพราะอาจส่งผลกระทบโดยตรงต่อทารกในครรภ์ได้
- พัฒนาการของทารกอายุครรภ์ 21 สัปดาห์ ลองนึกถึงภาพแครอทสีส้ม ๆ เปรียบเสมือนทารกน้อยในครรภ์ ความยาวลำตัววัดจากศีรษะถึงปลายเท้า ประมาณ 10.51 นิ้ว และมีน้ำหนัก 12.70 ออนซ์ หรือ 360 กรัม เท่านั้น การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเริ่มทำงานได้ดีขึ้น
- แม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ อาการที่มักพบในช่วงนี้ คือ แม่ท้องมีแนวโน้มที่จะมีเส้นเลือดขอดได้ เพราะทารกในครรภ์ที่กำลังเติบโตทำให้เกิดแรงกดทับเส้นเลือดบริเวณขาของคุณแม่ รวมถึงฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้นทำให้เส้นเลือดอ่อนแอลง จึงเกิดภาวะเส้นเลือดขอดได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

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

อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ มักมาพร้อมกับปัญหาผิวพรรณ โดยเฉพาะปัญหาหน้ามัน เป็นสิว เกิดจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงทำให้ต่อมใต้ผิวหนังผลิตไขมันออกมามากกว่าปกติ ไขมันจำนวนมากเข้าไปอุดตันรูขุมขนจนเกิดการอักเสบ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนยังกระตุ้นการสร้างเม็ดสี หรือเมลานิน ในผิวเพิ่มขึ้น ทำให้คุณแม่บางคนอาจมีหน้าท้องลายเกิดขึ้น หรือมีฝ้าขึ้นบริเวณใบหน้า

มีน้ำนมไหลออกมาขณะตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์

ตามปกติแล้ว แม่ตั้งครรภ์เต้านมจะเริ่มขยายและคัดตึงเต้านม ในช่วงสัปดาห์ที่ 6-8 ของการตั้งครรภ์ และหน้าอกของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดการตั้งครรภ์ นอกจากเต้านมขยายแล้ว ยังมีอาการคัดตึงเต้านมเกิดจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่ช่วง

แรกของการตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ แม่ท้องอาจสังเกตเห็นของเหลวมีสีเหลือง ๆ ซึมออกมาทางหัวนม เรียกว่า น้ำนมเหลือง (colostrum) ไหลออกจากเต้านมในระหว่างการตั้งครรภ์ในช่วง 2-3 เดือนแรก หรือก่อนถึงกำหนดคลอด ถือเป็นเรื่องปกติ หรือคุณแม่คนไหนไม่มีน้ำนมเหลืองไหลออกมาก่อนคลอด ก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และไม่มีผลต่อการให้นมแม่หลังคลอดแต่อย่างใด

อาการคนท้อง 21 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

แม่ท้องอายุครรภ์ในสัปดาห์ที่ 21 เป็นช่วงปลายของไตรมาสที่ 2 แล้ว หน้าท้องเริ่มขยายใหญ่ขึ้น อาการที่มักพบได้ทั่วไป มีดังนี้

- ปวดเมื่อยหลัง เกิดจากหน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น
- เท้าบวม ปวดเท้า เส้นเลือดขอด จากการเติบโตของทารกในครรภ์ทำให้มดลูกมีขนาดโตขึ้น น้ำหนักแรงกดเส้นเลือดบริเวณขาแบกรับน้ำหนักมากขึ้น
- เส้นเลือดฝอย แม่ท้องบางคนมีเส้นเลือดฝอยบริเวณข้อเท้า หลังเท้า หรือใบหน้า ซึ่งหลังคลอดอาการเส้นเลือดฝอยจะค่อย ๆ จางหายไป
- สุขภาพช่องปากและฟัน การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ ส่งผลให้หลอดเลือดเกิดการขยายตัวมากขึ้น เหงือกของแม่ท้องจะมีสีแดงมากกว่าปกติ มีเลือดออกได้ง่าย ในระหว่างนี้แม่ท้องมักมีเหงือกอักเสบหรือฟันผุได้ง่าย ดังนั้น ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม และใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกเหงือกและฟัน เพื่อลดแบคทีเรียในช่องปาก หากแบคทีเรียเข้าสู่กระแสเลือดไปกระตุ้นฮอร์โมน Prostaglandin E2 เพิ่มขึ้น อาจทำให้แม่ท้องคลอดก่อนกำหนด และทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติได้

แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในระยะนี้ คุณแม่จะครรภ์เริ่มใหญ่ขึ้นจนสังเกตได้ว่ากำลังตั้งครรภ์ บริเวณหน้าท้องและเอวขยายใหญ่ขึ้น เต้านมขยายใหญ่เพื่อเตรียมผลิตน้ำนมแม่ แม่ท้องควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไปโดยเฉพาะบริเวณอกและหน้าท้อง

แม่ท้อง 21 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 21 สัปดาห์ มีขนาดเล็ก เปรียบได้กับแครอท มีความยาววัดจากศีรษะถึงปลายเท้า ยาวประมาณ 10.51 นิ้ว มีน้ำหนัก 12.70 ออนซ์ หรือ 360 กรัม เท่านั้น

ในช่วงนี้ทารกในครรภ์ ร่างกายจะเริ่มมีเส้นขนบาง ๆ ขึ้นตามลำตัว ขนบาง ๆ นี้มีหน้าที่เพื่อช่วยให้ไขทารกเกาะบนผิวหนัง และเริ่มอมนิ้วหัวแม่มือของตนเองได้

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 21 สัปดาห์

พัฒนาการด้านร่างกายของทารกในครรภ์อายุ 21 สัปดาห์ หลัก ๆ ยังรับสารอาหารผ่านทางสายรก แต่อวัยวะอื่น ๆ ภายในร่างกาย มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ดังนี้

- ลำไส้ของทารกพัฒนาขึ้นจนสามารถดูดซึมน้ำตาลในรูปของเหลวผ่านทางระบบลำไส้ใหญ่ได้บางส่วน
- ตับและม้ามของทารกในครรภ์ 21 สัปดาห์ จะทำหน้าที่ผลิตเซลล์เม็ดเลือดได้ดีขึ้น
- ไขกระดูกของทารกได้รับการพัฒนาจนสามารถสร้างเซลล์เม็ดเลือดขึ้นได้ รวมถึงเป็นอวัยวะหลักที่ใช้ผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์

1. เคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียด

ในช่วงตั้งครรภ์ฮอร์โมนในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง ส่งผลให้แม่ท้องเกิดอาการ

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

2. หนุนหมอนสูงกว่าปกติ เพื่อป้องกันกรดไหลย้อน

ร่างกายของแม่ตั้งครรภ์ 21 สัปดาห์ ยิ่งอายุครรภ์มากขึ้น ทารกในครรภ์เจริญเติบโตมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นกดเบียดกระเพาะอาหารทำให้

- ระบบการย่อยทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงเกิดอาการกรดไหลย้อนได้ง่าย อาการแสบร้อนที่หน้าอกมักเกิดขึ้นในช่วงเวลาหลังอาหารโดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- ควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย จำพวกโปรตีน เช่น เนื้อปลา อกไก่
- นอกจากนี้ ท่านอนของแม่ท้องที่เหมาะสมช่วยลดอาการกรดไหลย้อนได้
- โดยใช้หมอนหนุนบริเวณลำตัวส่วนบนให้สูงขึ้นเพื่อให้หลอดอาหารอยู่สูงกว่ากระเพาะอาหาร
- เป็นวิธีการป้องกันกรดไหลย้อนไม่ให้ไหลย้อนกลับมาที่หลอดอาหารได้

3. เน้นรับประทานวิตามินบี 12

แม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับประทานอาหารอย่างครบถ้วน รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุสำหรับคนท้องและทารกในครรภ์

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

4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

แม่ท้องยิ่งอายุครรภ์มากขึ้น ขนาดท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นทำให้นอนหลับไม่สบายหรือนอนหลับไม่สนิท

- ท่านอนของแม่ตั้งครรภ์จึงสำคัญมากและควรเป็นท่านอนที่ปลอดภัยสำหรับแม่และทารกในครรภ์
- ท่านอนตะแคงซ้ายเป็นท่านอนที่เหมาะสำหรับแม่ตั้งครรภ์
- การเพิ่มอุปกรณ์อำนวยความสะดวกช่วยให้หลับสบาย ได้แก่ หมอน ใช้หมอนสอดเอาไว้

บริเวณใต้ท้องและระหว่างเข่าทั้งสองข้าง ทำให้คุณแม่นอนหลับสบายขึ้น
- ข้อดีของท่านอนตะแคงซ้าย คือ ช่วยป้องกันหลอดเลือดจากการถูกมดลูกกดทับ น้ำหนักครรภ์ของคุณแม่ไม่ไปกดทับตับ และข้อดีสำหรับทารก ช่วยให้สารอาหารในเลือดไหลเวียนผ่านสายรกได้สะดวกขึ้น

5. ดื่มน้ำมากๆ

น้ำเป็นปัจจัยสำคัญของร่างกาย โดยเฉพาะแม่ท้อง ทารกในครรภ์จำเป็นต้องได้รับน้ำอย่างเพียงพอ คนปกติทั่วไปดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว แม่ท้องอาจดื่มน้ำในปริมาณที่เพิ่มขึ้นเป็น 11-12 แก้ว ขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกายของแต่ละคน

- น้ำช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายทารกให้เติบโตแข็งแรงตั้งแต่ในครรภ์
- รกจำเป็นต้องใช้น้ำในการลำเลียงอาหารและออกซิเจนจากแม่ไปสู่ลูก
- และน้ำยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างน้ำคร่ำที่ช่วยให้ทารกสามารถเคลื่อนไหวร่างกายและปกป้องทารกจากแรงกระแทกจากภายนอก การสร้างน้ำคร่ำจึงจำเป็นต้องใช้น้ำ

แม่ท้องจึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ Dehydration ที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงตั้งครรภ์ ภาวะขาดน้ำ Dehydration สังเกตได้ ดังนี้

- มีความรู้สึกคอแห้ง ปากแห้ง
- ริมฝีปากและผิวหนังแห้ง
- ไม่ค่อยปวดปัสสาวะ หรือปัสสาวะออกน้อย ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม
- ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ
- หัวใจเต้นถี่
- ความดันโลหิตต่ำ
- เป็นลม หมดสติ

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

โดยเฉพาะคุณแม่บางคนเริ่มอาจมีของเหลวสีเหลือง (colostrum) ไหลออกจากเต้านม เป็นสัญญาณเตรียมความพร้อมในการให้นมแม่สำหรับลูกน้อยด้วย น้ำนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน DHA โคลีน เป็นต้น ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสมองให้ทารกหลังคลอด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 26 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

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. เพื่อคุณแม่ฟันดี, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. อาการท้องอืด ของคนท้อง เกิดจากอะไร และรักษาได้อย่างไร, hellokhunmor
10. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
11. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
12. Dehydration คือ ภาวะขาดน้ำ อันตรายที่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง, hellokhunmor
13. น้ำคร่ำ (Amniotic fluid), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
14. พัฒนาการทางรกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 21 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor
15. พัฒนาการทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือนในท้องแม่, POBPAD

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้