อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 5, 2020

เข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์กันแล้ว อีกไม่กี่เดือนคุณแม่ก็จะได้เห็นเจ้าตัวน้อยในครรภ์ออกมาลืมตาดูโลกให้คุณพ่อคุณแม่ได้ชื่นใจกันแล้ว แต่ก็อย่าลืมว่าแม้จะเข้าอายุครรภ์ 23 สัปดาห์แล้ว คุณแม่ยังคงต้องคอยดูแลและสังเกตอาการตัวเองอยู่เสมอ มาดูกันว่าในระยะตั้งครรภ์ช่วง 5-6 เดือนนี้คุณแม่ท้องจะมีอาการและควรดูแลตัวอย่างไร เจ้าตัวเล็กในครรภ์จะมีพัฒนาการถึงไหนแล้ว มาติดตามอ่านบทความนี้กัน
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ มักไม่มีอาการแพ้ท้องแล้ว แต่อาจจะมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นได้ เช่น ตะคริว ปวดขา เป็นต้น
- คุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการเพื่อส่งเสริมความฉลาดให้ลูกน้อยได้ตั้งแต่ในครรภ์ด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เป็นต้น
- ตั้งครรภ์ 23 สัปดาห์หรือไตรมาสที่ 2 ทารกในครรภ์มีขนาดเท่าผลมะม่วงลูกใหญ่ การดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการมีภาวะโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งที่คุณแม่ท้องควรให้ความสำคัญ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ ลูกน้อยตอบสนองต่อเสียงได้แล้ว
- ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ 23 สัปดาห์ จึงควรเสริมแคลเซียมให้ร่างกาย
- อาการคนท้อง 23 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 23 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 23 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์

ในช่วงอายุครรภ์ 23 สัปดาห์ โดยทั่วไปมักไม่มีอาการแพ้ท้องแล้ว แม้คุณแม่จะรู้สึกผ่อนคลายขึ้นกว่าในช่วงแรก ๆ แต่พอใกล้เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 ความกังวลของคุณแม่อาจจะหวนกลับขึ้นมาอีกครั้ง ในช่วงใกล้คลอด คุณแม่อาจจะมีอาการนอนไม่หลับ ลุกไปเข้าห้องน้ำบ่อย ทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว ซึ่งถ้าเป็นในตอนกลางคืนก็อาจจะทำให้นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ อีกทั้งยังมีอาการต่าง ๆ ของคนท้องในระยะนี้ที่เห็นเด่นชัด เช่น อาการปวดขา ปวดแสบปวดร้อนกลางอก เป็นต้น อาการเหล่านี้ก็จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ด้วย ในช่วงนี้คุณแม่อาจมองหากิจกรรมยามว่างทำเพื่อช่วยผ่อนคลายจากความวิตกกังวลด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง พูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือการปรับท่านอนเป็นท่านอนตะแคงข้างสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก และทำให้คุณแม่ได้นอนหลับสบายขึ้น ซึ่งก็จะส่งผลต่อสุขภาพที่ดีต่อทารกในครรภ์ตามมา

อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ ลูกน้อยตอบสนองต่อเสียงได้แล้ว

ในระยะนี้เจ้าตัวน้อยในครรภ์มีพัฒนาการที่เพิ่มมากขึ้นแล้วช่วงเดือนที่ 5 ย่างเข้าเดือนที่ 6 ทารกสามารถจดจำเสียงและแยกแยะเสียงของคุณพ่อคุณแม่ได้แล้ว จะเริ่มกะพริบตาหรือลืมตาเมื่อเห็นแสง มีพัฒนาการอย่างรวดเร็วเริ่มตอบโต้ด้วยการเคลื่อนไหว อาจแรงจนคุณแม่กำลังรู้สึกว่าทารกดิ้นในครรภ์อยู่นั่นเอง ซึ่งตั้งแต่เดือนที่ 5 ระบบรับฟังประสาทเสียงของทารกในครรภ์จะเริ่มทำงาน การใช้เสียงกระตุ้นจะช่วยสร้างเครือข่ายใยประสาทเกี่ยวกับระบบการได้ยินให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยคุณแม่สามารถหากิจกรรมเพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการได้ยินและส่งเสริมความฉลาดให้ลูกน้อยในครรภ์ได้ ด้วยเทคนิคง่าย ๆ เช่น

- **การกระตุ้นด้วยเสียงเพลง** ในช่วงอายุครรภ์ 23 สัปดาห์ ลูกน้อยมีการตอบสนองต่อเสียงได้แล้ว การเปิดเพลงให้เจ้าตัวเล็กในท้องได้ฟังนอกจากจะช่วยกระตุ้นการได้ยินเสียงให้มีการพัฒนาได้เร็วขึ้น ยังเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการที่ดี ช่วยเพิ่มไอคิวให้กับลูกน้อย โตมาไม่งอแง มีความจำดี โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถเปิดเพลงเบา ๆ ที่มีท่วงทำนองฟังสบายอย่างเพลงคลาสสิค หรือเพลงฟังสบาย ๆ ให้ห่างจากหน้าท้องประมาณ 1 ฟุต ฟังครั้งละ 10-15 นาทีต่อวัน ให้เจ้าตัวน้อยได้เพลิดเพลิน และยังช่วยคุณแม่ให้รู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย
- **ส่งเสียงพูดคุยกับลูก** นอกจากกระตุ้นพัฒนาการได้ยินและความฉลาดด้วยเสียงเพลงแล้ว การพูดคุยกับลูกในครรภ์ก็เป็นส่วนช่วยในเรื่องระบบการได้ยิน และยังช่วยให้ลูกได้คุ้นชินกับเสียงคุณพ่อคุณแม่ ให้ลูกได้แยกแยะและจดจำเสียง โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถใช้คำพูดสื่อสารกับลูกด้วยโทนเสียงนุ่มนวล ใช้คำซ้ำ ๆ พูดบ่อย ๆ ทักทายลูกได้ในทุก ๆ วัน
- **ลูบหน้าท้องส่งต่อสัมผัสให้ลูกอารมณ์ดี** ในขณะที่คุณแม่เปิดเพลงหรือพูดคุยกับลูก คุณแม่สามารถใช้มือลูบหน้าท้องเบา ๆ วนรอบหน้าท้องจากบนลงล่างหรือล่างขึ้นบน เพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์ได้คุ้นชินและรับรู้สัมผัสผ่านทางหน้าท้องคุณแม่ และรู้สึกสงบ อารมณ์ดี

นอกจากเทคนิคที่ช่วยเสริมพัฒนาการลูกน้อยในท้องดังกล่าวแล้ว การได้ฟังเพลง ได้พูดคุยกับลูกในทุก ๆ วันยังช่วยส่งเสริมให้คุณแม่อารมณ์ดี ไม่เครียด ซึ่งทางการแพทย์พบว่าการที่คุณแม่มีความสุขนั่น จะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์หรือสารแห่งความสุขออกมา โดยฮอร์โมนนี้จะไหลผ่านไปยังสายสะดือของทารกในครรภ์ช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางด้านสมองและอารมณ์ ส่งผลให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีทั้งสมองและอารมณ์

ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ 23 สัปดาห์ จึงควรเสริมแคลเซี่ยมให้ร่างกาย

ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ หนึ่งในเรื่องที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรให้ความสำคัญคือเรื่องโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายของคุณแม่และส่งผ่านไปสู่ลูกน้อยในครรภ์ให้แข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพดี ในขณะตั้งครรภ์ร่างกายคุณแม่ต้องการพลังงานรวม 2,000-2,300 กิโลแคลอรีต่อวัน ร่างกายของคุณแม่ท้องจึงควรได้รับสารอาหารที่จำเป็นและครบถ้วน และมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ อาทิเช่น

- **แคลเซียม** คุณแม่ในขณะตั้งครรภ์ควรได้รับแคลเซียมไม่ต่ำกว่า 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน แคลเซียมจะช่วยดูดซึมได้ดีในระหว่างตั้งครรภ์ หากคุณแม่ที่มีอาการแพ้นมไม่สามารถรับแคลเซียมจากอาหารได้เพียงพอ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับแคลเซียมเสริมเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงได้ดีในขณะตั้งครรภ์
- **โปรตีน** ปริมาณที่คนท้องควรได้รับโปรตีนเท่ากับ 75-110 กรัมต่อวัน หรือรับประทานอาหารที่มีโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ และผักต่าง ๆ ในแต่ละมื้อไม่ต่ำกว่า 30-40 เปอร์เซ็นต์ ก็น่าจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากโปรตีนมีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างอวัยะและกล้ามเนื้อของแม่ท้องและทารกในครรภ์
- **โฟลิกหรือโฟเลต** เป็นสารอาหารที่อยู่ในจำพวกพืชใบเขียว พืชตระกูลถั่ว ธัญพืช ตับ ไต และยีสต์ โดยโฟเลตเป็นสารอาหารสำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของเซลล์เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารกภายในครรภ์
- **ธาตุเหล็ก** ในช่วงของการตั้งครรภ์นั้นปริมาณเลือดในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้นถึง 70 เปอร์เซ็นต์ เพื่อให้เพียงพอต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ ธาตุเหล็กจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสร้างเม็ดเลือดให้กับร่างกาย โดยองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาแนะนำว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กไม่ต่ำกว่า 27 มิลลิกรัมต่อวัน ทั้งนี้เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กขณะตั้งครรภ์ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
- **สารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ** เช่น วิตามินบี วิตามินดี โอเมก้า 3 ไอโอดีน และวิตามินบำรุงครรภ์สำหรับแม่ท้องตามที่คุณหมอสั่ง

อาการคนท้อง 23 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์คุณแม่ควรหมั่นคอยสังเกตอาการอยู่เสมอ ในช่วงตั้งครรภ์ 23 สัปดาห์ หรือไตรมาสที่ 2 นี้ อาการที่มักจะเกิดขึ้นกับคนท้อง

1. อาการชาที่ปลายนิ้ว

เป็นอาการที่พบได้ในระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงเวลาใกล้คลอด โดยคุณแม่จะรู้สึกชาที่ปลายนิ้วทั้งนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง มีอาการเป็น ๆ หาย ๆ และพบว่าอาจจะเกิดอาการชามากในตอนกลางคืนหรือมีอาการมากขึ้นในเวลาที่ใช้มือทำงานหนัก ทั้งนี้หากคุณแม่มีอาการชาให้ลอง

สะบัดมือหรือออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวมือบ่อย ๆ หากสังเกตว่าเริ่มมีอาการชามากขึ้น ชาตลอดเวลา กล้ามเนื้อมือรู้สึกอ่อนแรง หยิบจับแล้วของหล่นจากมือ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอาการและได้รับการรักษาที่เหมาะสม

2. ตกขาวเพิ่มขึ้น

ในระหว่างตั้งครรภ์พบว่าตกขาวจะมีปริมาณเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุมาจากฮอร์โมนในขณะตั้งครรภ์ที่ทำให้มีการสร้างมูกบริเวณปากมดลูกมากขึ้น ซึ่งตกขาวที่ออกมาจากช่องคลอดจะมีลักษณะเป็นมูกใสหรือสีขาวขุ่น แต่จะไม่มีกลิ่นเหม็น ถือว่าเป็นเรื่องปกติของแม่ท้อง แต่หากพบว่าตกขาวมีกลิ่นคาว ลักษณะจับตัวเป็นก้อน คล้ายนมบูด มีสีเหลือง เขียว หรือเทาปนเลือดออกมา หรือมีอาการแสบ คันช่องคลอด นับเป็นสัญญาณที่ตกขาวผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดได้จากการติดเชื้อ เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา หรือเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สาเหตุ ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อในน้ำคร่ำ การติดเชื้อในมดลูกหลังคลอด หรือการคลอดก่อนกำหนด เป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้นหากสังเกตว่ามีตกขาวผิดปกติ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรีบไปรับการตรวจเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารกในครรภ์

3. ตะคริว

การเกิดตะคริวถือเป็นเรื่องปกติที่เกิดได้ในช่วงตั้งครรภ์ 23 สัปดาห์ อาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น การขาดแคลเซียมที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นของคุณแม่ทำให้ขาทั้งสองข้างต้องแบกรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น ส่งผลทำให้เลือดไหลเวียนตึงแน่นเกินไปบริเวณส่วนล่าง การนั่งนานเกินไปจนทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกเกิดการคั่งที่บริเวณน่องทำให้กล้ามเนื้อหดตัวจนเกิดเกร็งเป็นตะคริวได้ หากคุณแม่รู้สึกเกร็งเป็นตะคริวขึ้นมาให้ลองยืดกล้ามเนื้อออกมาประมาณ 1-2 นาที จะค่อย ๆ ลดอาการปวดตะคริวลงได้ ก่อนนอนให้ใช้หมอนรองขาเพื่อยกขาให้สูงขึ้น รวมทั้งดื่มนม รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ก็จะช่วยลดอาการปวดตะคริวได้

อาการคนท้อง 23 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

เจ็บท้องหรืออาการเจ็บครรภ์เตือน

อาการท้องแข็ง สาเหตุเกิดจากการที่มดลูกหดรัดตัว จึงทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บท้องบางครั้งก็เจ็บเท่าเดิม บางครั้งอาจจะเจ็บน้อยลง ซึ่งอาการเจ็บท้องเกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอ อาจเกิดประมาณ 30 วินาที หรือนานถึง 2 นาที และมักจะหายได้เอง แต่หากเจ็บท้องนานอย่างต่อเนื่องหรือรุนแรงโดยปวดนานกว่าปกติ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณการคลอดก่อนกำหนด คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ปวดศีรษะหรือวิงเวียนศีรษะ

ในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกคุณแม่ท้องอาจจะต้องเจอกับอาการปวดหัวหรือวิงเวียนศรีษะได้บ่อยครั้ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ พอเริ่มเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 หรือในช่วงอายุครรภ์ 23 สัปดาห์นี้ อาการปวดหัวในแม่ท้องบางคนอาจจะทุเลาลง เพราะร่างกายเริ่มปรับตัวคุ้นชินและระดับฮอร์โมนในร่างกายเริ่มคงที่ ทั้งนี้หากคุณแม่ท้องมีอาการปวดหัวบ่อยผิดปกติ วิงเวียนศีรษะ รู้สึกปวดหัวรุนแรงตรงขมับ หรือปวดร้าวบริเวณหน้าผาก ร่วมกับมีอาการตาพร่ามัว อาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ถึงภาวะครรภ์เป็นพิษ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรีบไปพบคุณหมอเพื่อรับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

ปวดหลัง ปวดสะโพก หรือปวดหน่วงบริเวณท้องน้อย

เนื่องจากในช่วงอายุครรภ์ 23 สัปดาห์ พัฒนาการของทารกในครรภ์มีการเติบโตขึ้นทำให้คุณแม่ต้องแบกรับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจากเดิม ขนาดหน้าท้องที่โตขึ้นส่งผลให้กระดูกสันหลังของคุณแม่แอ่นตัว จึงทำให้คุณแม่ท้องรู้สึกปวดหลังโดยจะปวดมากหรือน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคน อย่างไรก็ตาม นอกจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น อาการปวดหลังในช่วงนี้ อาจเกิดได้จากลูกน้อยในครรภ์มีการดึงแคลเซียมจากคุณแม่เพื่อนำไปสร้างกระดูกและฟันเป็นผลให้เกิดการกร่อนของกระดูกในร่างคุณแม่ หรือเกิดจากท่าทางและการทรงตัวที่ไม่ถูกวิธี เช่น การนั่ง การก้มหยิบสิ่งของ การยกของที่หนักมากเกินไป หรือการแอ่นตัว รวมทั้งความวิตกกังวลที่ทำให้คุณแม่ท้องเครียด สาเหตุเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการปวดหลังของคุณแม่ในขณะตั้งครรภ์ได้ ซึ่งโดยทั่วไปอาการปวดหลังจะค่อย ๆ หายไปหลังคลอด

ท้องผูก

เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนขณะตั้งท้อง ส่งผลให้อวัยวะภายในและกล้ามเนื้อในระบบย่อยอาหารคลายตัว การเคลื่อนไหวของลำไส้จึงช้าลง และเป็นผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการท้องผูกได้

ผิวแตกลาย

เป็นเพราะระยะนี้ทารกในครรภ์เริ่มเติบโตมากขึ้น จึงทำให้บริเวณหน้าท้องของคุณแม่ขยายตัว ผิวแตกลายหรือรู้สึกคันที่หน้าท้อง และน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้นก็ทำให้ผิวหนังหลายส่วนขยาย ส่งผลให้ขาลายหรือหน้าอกลายได้ นอกจากนี้ผิวพรรณอาจจะดูหมอง มีฝ้าขึ้นได้ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถแก้ง่าย ๆ ด้วยการทาครีมบริเวณหน้าท้อง และปัญหานี้ก็จะค่อย ๆ ลดลงไปหลังคลอด

ท้อง 23 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ หรือไตรมาสที่ 2 (3-6 เดือน) ในช่วงนี้คุณแม่จะมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นประมาณ 5-7 กิโลกรัม หน้าท้องขยายใหญ่ขึ้นเนื่องจากเจ้าตัวเล็กในครรภ์เริ่มตัวใหญ่ขึ้น และยังคงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องทั้งร่างกายของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

ท้อง 23 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 23 สัปดาห์ ในช่วงเวลานี้ลูกน้อยในครรภ์ของคุณแม่จะมีขนาดเท่ากับผลมะม่วงลูกใหญ่ มีน้ำหนักตัวประมาณ 454 กรัมเท่านั้น ลำตัววัดจากศีรษะถึงปลายเท้ายาวประมาณ 27.9 เซนติเมตร ในระยะนี้ร่างกายของลูกน้อยเริ่มมีไขมันสะสมเพื่อช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ผิวยังคงมีลักษณะโปร่งใสเห็นเส้นเลือดและรอยย่นของผิวหนังชัดเจนอยู่

พัฒนาการของทารกในครรภ์ 23 สัปดาห์

- **พัฒนาการด้านร่างกาย** ลูกน้อยสามารถที่จะเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ นิ้วเท้า แขนและขาได้แล้ว แรงพอที่จะทำให้คุณแม่ได้รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวภายในท้อง จนทำให้คุณ

แม่รู้สึกได้ว่าเจ้าตัวน้อยกำลังดิ้นอยู่ ส่วนอวัยวะต่าง ๆ ก็เริ่มมีการพัฒนา เช่น เส้นผม ขนคิ้ว และขนตาเริ่มยาวขึ้น ฟันเริ่มอยู่ใต้กราม ส่วนปอด ระบบทางเดินอาหาร และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายก็เริ่มพัฒนา เปลือกตาเริ่มกระพริบเปิดปิดใกล้จะเริ่มลืมตาขึ้นได้แล้ว มีลายนิ้วมือนิ้วเท้าที่ชัดขึ้น

- **พัฒนาการด้านระบบประสาทสัมผัส** หูชั้นในพัฒนาอย่างสมบูรณ์จึงทำให้สามารถตอบสนองต่อเสียงคุณพ่อคุณแม่ หรือเสียงกระตุ้นอื่น ๆ ได้ ด้วยการดิ้นหรือชีพจรเต้นเร็วขึ้น เริ่มมีการรับรู้กลิ่นและรสชาติ
- **พัฒนาการด้านสมอง** ในช่วงอายุครรภ์ 23 สัปดาห์หรืออายุครรภ์ 6-7 เดือน ระบบประสาทจะเริ่มทำงานและเซลล์ประสาทภายในสมองของลูกน้อยเริ่มมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าทารกนั้นเริ่มมีพัฒนาการมากขึ้นแต่ยังคงไม่สมบูรณ์ หากคุณแม่เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดในช่วงนี้ ทารกจะได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด เพื่อเฝ้าระวังความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นเล็กน้อยไปจนถึงภาวะแทรกซ้อนรุนแรงที่ส่งผลอันตรายต่อทารกได้

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์

ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่มักกังวลกับอาการหลายอย่างที่เกิดขึ้น ห่วงว่าจะส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ มารับมือและดูแลสุขภาพของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ 23 สัปดาห์อย่างเหมาะสม ด้วยเคล็ดลับเหล่านี้กัน

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ

เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยบรรเทาอาการตะคริวที่มักเกิดขึ้นกับแม่ท้องได้บ่อยในช่วงนี้ นอกจากนี้เมื่อเวลาเป็นตะคริวคุณแม่ลองเหยียดขาให้ตรงแล้วค่อย ๆ งอปลายเข้าหาตัวเองวิธีก็จะช่วยให้หายปวดตะคริวได้ และการนวดหรือใช้ลูกประคบก็เป็นวิธีการนวดเท้าให้หายปวดได้ด้วยเช่นกัน

หมั่นไปตรวจสุขภาพตามนัดทุกครั้ง

ในช่วงระยะตั้งครรภ์คุณแม่ควรไปพบคุณหมอตามนัดฝากครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจเลือด วัดระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจเช็กความผิดปกติทางพันธุกรรม รวมถึงการอัลตราซาวด์เพื่อตรวจสุขภาพและติดตามพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ด้วย

หลีกเลี่ยงความเครียด

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนอาจจะพบเจอกับภาวะเครียด วิตกกังวลต่าง ๆ ถ้าหากคุณแม่เกิด

ความเครียดร่างกายก็หลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลหรืออะดรีนาลีน ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังระบบประสาทและมีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ดังนั้นคุณแม่ควรหากิจกรรมต่าง ๆ มาทำเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านนิทานให้ลูกในท้องฟัง เมื่อแม่อารมณ์ดีก็จะส่งผลดีต่ออารมณ์และความฉลาดของลูกในท้องด้วย

ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน

นมคือหนึ่งในสารอาหารที่มีแคลเซียมสูง รวมถึงควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ที่ช่วยให้สุขภาพคุณแม่ท้องแข็งแรง ป้องกันภาวะขาดน้ำ เป็นหนึ่งในโภชนาการที่ดีต่อคุณแม่ท้อง

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ท่านอนหลับที่ช่วยให้คุณแม่นอนหลับสบายในช่วงตั้งครรภ์ 23 สัปดาห์ คือท่านอนตะแคง เพื่อช่วยลดการกดทับของเส้นเลือดใหญ่ ให้ออกซิเจนและเลือดไหลเวียนไปสู่ทารกในครรภ์ได้สะดวก จึงเป็นการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตทารกในครรภ์ และการได้นอนหลับอย่างเต็มที่ก็จะช่วยทำให้คุณแม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่าอีกด้วย

ออกกำลังกายสำหรับคนท้อง

คุณแม่สามารถเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีที่ปลอดภัย เช่น การว่ายน้ำ หรือการเดิน เป็นต้น เพราะนอกจากจะส่งผลดีต่อสุขภาพของว่าที่คุณแม่แล้ว ยังส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ด้วย

ผ่านมาถึง 23 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์แล้ว อีกไม่กี่เดือนเจ้าตัวน้อยของคุณพ่อคุณแม่ก็จะได้ออกมาลืมตาดูโลกแล้ว ในช่วงนี้คุณแม่และคนใกล้ชิดยังคงต้องคอยดูแลกันเป็นพิเศษ ใส่ใจเรื่องโภชนาการให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน หมั่นสังเกตอาการที่หากพบว่าผิดปกติควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัยต่อทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์กันค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 24 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 25 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 26 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 27 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 28 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 23 ลูกจะเติบโตอย่างไร, HelloKhunmor
2. พัฒนาการทารกในครรภ์ ตลอด 9 เดือน, โรงพยาบาลเปาโล
3. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทย์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. อาการของคุณแม่ช่วงท้อง 6 เดือนและพัฒนาการของทารกในครรภ์, พบแพทย์
5. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. อาการมือชา, โรงพยาบาลนนทเวช
7. อาการตกขาวในคนท้อง, โรงพยาบาลจอมเทียน
8. คุณแม่ตั้งครรภ์ทำไมชอบเป็นตะคริว, โรงพยาบาลเปาโล
9. ท้อง 5 เดือน สิ่งที่คุณแม่ต้องเผชิญกับวิธีการรับมือ, พบแพทย์
10. ปวดหัวขณะตั้งครรภ์ สัญญาณอันตรายที่คุณแม่มือใหม่ควรระวัง, พบแพทย์
11. 5 สัญญาณผิดปกติที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมาพบแพทย์, โรงพยาบาลเปาโล
12. คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมิติเวช
13. 9 เดือนมหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
14. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือนเป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
15. พัฒนาการทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 13 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น