

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 24 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ หรือการตั้งครรภ์ปลายไตรมาสที่ 2 ต่อกันไปยังไตรมาสที่ 3 นั้น เป็นการตั้งครรภ์ที่ดำเนินมาถึงไตรมาสสุดท้ายก่อนคลอดแล้ว ในช่วงเวลานี้ ลูกน้อยในครรภ์มี พัฒนาการสมบูรณ์ขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คุณพ่อคุณแม่จึงสามารถ เสริมพัฒนาการให้ลูกได้ตั้งแต่ในครรภ์ และคุณแม่ยังสามารถเตรียมความพร้อมสู่วันคลอดได้ตั้งแต่ตอนนี้เลย

คำถามที่พบบ่อย

จริงไหมคะที่ลูกในท้อง 24 สัปดาห์ได้ยินเสียงเราแล้ว ควรคุยกับ ท้องบ่อยๆ ไหม?

คลิก

จริงที่สุดเลยคะคุณแม่! ตอนนี้ระบบการได้ยินของเจ้าตัวเล็กพัฒนาขึ้นมากแล้ว เขาเริ่มจดจำและแยกแยะ เสียงของคุณพ่อคุณแม่ได้แล้วด้วยคะ การพูดคุย ร้องเพลง หรือเล่านิทานให้เขาฟังเป็นประจำ เป็นการสร้าง สายสัมพันธ์ที่พิเศษและช่วยกระตุ้นพัฒนาการสมองของเขาได้ดีมากๆ เลยคะ หากคุณแม่มีความกังวลใจเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะคะ

ท้อง 24 สัปดาห์แล้วรู้สึกท้องตึงๆ แข็งๆ เป็นพักๆ แบบนี้คือเจ็บ ท้องจะคลอดหรือเปล่านั้น?

คลิก

ไม่ต้องตกใจไปนะคะคุณแม่ อาการนี้ส่วนใหญ่เรียกว่า "การเจ็บท้องหลอก" หรือการข้อมใหญ่ของมดลูกคะ จะ มาแบบไม่สม่ำเสมอ ไม่เจ็บแรงขึ้น และพอเปลี่ยนท่าทางก็จะหายไปเอง แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกเจ็บถี่ขึ้นเรื่อยๆ เจ็บ แรงขึ้น หรือมีมูกเลือดออกมาด้วย ควรรีบไปโรงพยาบาลหรือปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อความปลอดภัยนะคะ

ทำไมช่วงท้อง 24 สัปดาห์ถึงรู้สึกคั้นหน้าท้องและมีรอยแตกเพิ่มขึ้นคะ?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตที่คุณแม่ต้องเจอเลยคะ เพราะผิวหนังบริเวณหน้าท้องกำลังขยายตัวอย่างรวดเร็วเพื่อรองรับเจ้าตัวเล็กที่กำลังโตขึ้นคะ การทาครีมหรือออยล์ที่ให้ความชุ่มชื้นและปลอดภัยสำหรับคนท้องจะช่วยบรรเทาอาการคันได้ และพยายามอย่าเกาคะ แต่ถ้ามีอาการคันรุนแรงผิดปกติหรือมีผื่นขึ้นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจดูให้แน่ใจว่าไม่ใช่อาการแพ้คะ

สรุป

- อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ เป็นการก้าวเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจเกิดความเครียด กังวล วิตกกังวลก่อนคลอด จึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ
- คุณพ่อคุณแม่สามารถเสริมพัฒนาการลูกตั้งแต่ในท้องได้ด้วยการพูดคุยกับลูก สัมผัสหน้าท้อง และเปิดเพลงให้ลูกฟัง
- คุณแม่ตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์ควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอ โดยเฉพาะธาตุเหล็กและวิตามินซีที่มีส่วนช่วยในการป้องกันภาวะโลหิตจาง และช่วยลดความเสี่ยงออกซิเจนให้ลูกในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ เป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ต้องคุยกับลูกในท้องบ่อย ๆ
- คุณแม่ตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์ ทำไมอารมณ์ทางเพศจึงลดลง
- อาการของคนท้อง 24 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 24 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 24 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 24 สัปดาห์

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ครบ 24 สัปดาห์ คุณแม่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งของตัวเองและลูกในครรภ์อย่างชัดเจน ทั้งน้ำหนักของคุณแม่ที่เพิ่มมากขึ้น ขนาดของท้องและหน้าอกที่ขยายมากขึ้น พัฒนาการของลูกที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งการเคลื่อนไหวที่คุณแม่รู้สึกได้ชัดเจนมากขึ้น การตอบสนองของลูกในครรภ์ รวมไปถึงพัฒนาการของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของลูก เรียกได้ว่าเป็นการก้าวเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ก่อนคลอดแล้ว คุณแม่จึงควรดูแลร่างกายและจิตใจของตัวเอง เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่ลูกจะลืมตาดูโลก

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ เป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ แม่ต้องคุยกับลูกในท้องบ่อย ๆ

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ นี่เป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่สามารถสื่อสารกับลูกในท้องได้ด้วยกิจกรรมง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ที่บ้าน แถมยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อคุณแม่แม่ได้อีกด้วย

- **คุยให้ลูกฟัง** เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ครบ 24-26 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะเริ่มพัฒนาระบบการฟัง สามารถแยกความแตกต่างของเสียงแต่ละเสียงได้ ลูกจะได้ยินเสียงเต้นของหัวใจ และได้ยินเสียงจากภายนอกท้องของคุณแม่ คุณพ่อและคุณแม่สามารถพูดคุยกับลูกได้ ด้วยการใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยน พูดสิ่งดี ๆ กับลูก เรียกชื่อลูกบ่อย ๆ เพื่อให้ลูกเกิดความคุ้นเคย และจดจำเสียงของคุณพ่อคุณแม่ได้
- **ร้องเพลงหรือเปิดเพลงให้ลูกฟัง** คุณพ่อคุณแม่สามารถเสริมพัฒนาของลูกน้อยในครรภ์ได้ด้วยการร้องเพลง หรือเปิดเพลงให้ลูกฟังเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 10-15 นาที โดยการตั้งลำโพงให้ห่างจากท้องประมาณ 1 ฟุต เพลงที่เหมาะสมสำหรับลูก คือเพลงที่มีทำนองสบาย ๆ ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย หรือจะเลือกเปิดเพลงบรรเลงคลาสสิก เพื่อกระตุ้นการรับรู้ของลูก เสริมสร้างพัฒนาการของลูกตั้งแต่วัยในครรภ์ และยังช่วยให้คุณพ่อคุณแม่รู้สึกสนุกและผ่อนคลายสบายใจไปพร้อมกับลูกได้อีกด้วย
- **สัมผัสท้อง** คุณแม่สามารถส่งความรักและความรู้สึกผ่านการสัมผัสไปยังลูกในท้อง ได้ด้วยการลูบบริเวณหน้าท้องอย่างอ่อนโยน อาจจะไปด้วย พูดคุยไปด้วย หรือลูบไปด้วย ร้องเพลงไปด้วยก็ได้ ลูกสามารถรับรู้และสัมผัสถึงความรู้สึกได้ สำหรับระยะครรภ์ 24 สัปดาห์ ลูกจะมีการเคลื่อนไหวให้คุณแม่รู้สึกได้อย่างชัดเจน การนำมือไปลูบหรือสัมผัสบริเวณหน้าท้อง เป็นการสื่อสารที่ดีระหว่างคุณแม่กับลูก

คุณแม่ตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์ ทำไมอารมณ์ทางเพศจึงลดลง

ในช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ส่วนใหญ่จะมีเลือดคั่งบริเวณอวัยวะเพศ ซึ่งอาจมีผลทำให้คุณแม่มีความต้องการทางเพศสูงขึ้น เมื่อการตั้งครรภ์ดำเนินมาถึงไตรมาสที่ 3 คุณแม่ส่วนใหญ่มักจะมีความต้องการทางเพศลดลง หรือรู้สึกไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และความกังวลใจในหลายเรื่อง เช่น การขยายขนาดของมดลูกและท้องที่โตมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทำให้คุณแม่รู้สึกแน่น อึดอัด มีเพศสัมพันธ์ได้ลำบาก นอกจากนี้ ทั้งคุณแม่และคุณพ่ออาจมีความกังวลเรื่องความปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์ กังวลว่าจะกระทบกระเทือนลูกในท้อง รวมไปถึงคุณแม่หลายคนรู้สึกไม่มั่นใจในรูปร่างของตนเอง จนรู้สึกไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ไปด้วย

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างที่ตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์นั้นสามารถทำได้ โดยคุณพ่อคุณแม่ควรมีการเปิดอกพูดคุย สื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา เพื่อที่จะหาทางแก้ปัญหาพร้อมกัน หาจุดที่พอใจกันทุกฝ่าย และเลือกท่าทางที่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่และลูกในท้อง ไม่กดหรือกระทบบริเวณหน้าท้อง ยกเว้นกรณีที่มีภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ ที่คุณแม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

อาการของคนท้อง 24 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. รอยแตกลายชัดเจนขึ้น

ท้องของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์ จะใหญ่ขึ้นอย่างชัดเจน ผิวหนังที่ขยายตัวอย่างรวดเร็วทำให้เกิดรอยแตกลาย ผิวแห้ง ขาดความชุ่มชื้น และอาจมีอาการคัน ระคายเคืองตามมาได้ คุณแม่จึงควรบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ด้วยการทาครีมหรือโลชั่นบำรุงผิว ที่ได้รับการรับรองว่าสามารถใช้กับสตรีมีครรภ์ได้ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทุกครั้ง ก่อนที่จะเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์ใด ๆ และควรหลีกเลี่ยงการแกะเกา เนื่องจากอาจทำให้เกิดบาดแผล ติดเชื้อ หรือทำให้เกิดรอยแผลเป็นตามมาได้ หากใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวแล้วมีอาการแพ้ ผดผื่นขึ้น หรือมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาให้ทันที่

2. ตกขาว

อาการตกขาวของคุณแม่ตั้งครรภ์ เป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ตามปกติ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายระหว่างที่ตั้งครรภ์ กระตุ้นให้เกิดการสร้างมูกในช่องคลอดมากขึ้นกว่าปกติ ซึ่งตกขาวที่ดีจะมีสีขาวขุ่น ไม่มีกลิ่น และไม่ทำให้รู้สึกคัน หากคุณแม่พบความผิดปกติของตกขาวขณะตั้งครรภ์ เช่น มีกลิ่นเหม็น รู้สึกคัน หรือมีสีเหลือง สีเขียวควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

3. ปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะที่พบในผู้หญิงตั้งครรภ์ เป็นเรื่องปกติที่สามารถพบได้ทั่วไปเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน โดยคุณแม่มักจะรู้สึกปวดศีรษะมากในช่วงของการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก เมื่อถึงไตรมาสที่ 2 เป็นต้นไป คุณแม่จะมีอาการปวดศีรษะน้อยลง เนื่องจากระดับฮอร์โมนในร่างกายเริ่มคงที่ อย่างไรก็ตาม คุณแม่บางคนยังอาจเกิดอาการนี้ขึ้นได้ เพราะนอกจากอาการปวดศีรษะจากระดับฮอร์โมนในร่างกายแล้ว คุณแม่ยังอาจปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลได้อีกด้วย ยิ่งใกล้คลอด คุณแม่หลายคนอาจมีความกังวลตามมาได้ คุณแม่จึงควรผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลลงบ้าง และปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อรู้สึกผิดปกติ เพราะอาการปวดศีรษะที่รุนแรงฉับพลันผิดปกติ อาจบ่งบอกถึงภาวะครรภ์เป็นพิษได้

- **น้ำลายเยอะขึ้น**

ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มสูงขึ้น อาจทำให้คุณแม่มีน้ำลายปริมาณมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่ไม่เป็นอันตราย หากคุณแม่รู้สึกว่ามีปริมาณมากผิดปกติ หรือน้ำลายมีลักษณะที่แปลกไปจากปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้อง

- **ความเปลี่ยนแปลงที่เต้านม**

เต้านมของคุณแม่เป็นอวัยวะอีกส่วนที่เห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในช่วงอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ เนื่องจากเต้านมของคุณแม่จะมีการขยายขนาดใหญ่ขึ้นอย่างชัดเจน เพื่อเตรียมรองรับน้ำนมสำหรับทารก ผิวหนังที่ขยายตัวอย่างรวดเร็วทำให้รู้สึกคัน ระคายเคือง หรือเกิดรอยแตกลายตามมาได้ คุณแม่จึงควรดูแลผิวให้คงความชุ่มชื้น ด้วยการทาครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวที่

เหมาะสำหรับคนท้อง

ท้อง 24 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ น้ำหนักตัวของคุณแม่จะเพิ่มมากขึ้นจากไตรมาสแรกประมาณ 10-15 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับค่าดัชนีมวลกายหรือ BMI ของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ หน้าอกและหน้าท้องของคุณแม่จะขยายขนาดอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากมดลูกอยู่ในระดับเหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว และร่างกายของคุณแม่จะเริ่มเตรียมพร้อมคลอดลูก เห็นได้จากการที่มดลูกมีการบีบรัดตัวเป็นระยะเวลานานมากขึ้น และรู้สึกถึงการบีบรัดที่รุนแรงมากขึ้น จนทำให้บางครั้ง คุณแม่รู้สึกเหมือนมีแรงกดบริเวณท้องน้อย หรือด้านบนของมดลูก ซึ่งอาการเช่นนี้เรียกว่า “อาการเจ็บท้องหลอก” คุณแม่จะรู้สึกคล้ายกับการเจ็บท้องคลอดจริง

โดยคุณแม่สามารถสังเกตที่บริเวณปากมดลูกของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง หากปากมดลูกไม่มีการเปลี่ยนแปลง แสดงว่าเป็นการเจ็บท้องหลอก แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกเจ็บท้องนานกว่าปกติ ปากมดลูกเปิด และมีมูกไหลออกมา นั่นอาจเป็นอาการเจ็บท้องคลอด จริง ควรรีบพบแพทย์ทันที



ห้อง 24 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกที่มีอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ จะมีลำตัวยาวประมาณ 30 เซนติเมตร และมีน้ำหนักประมาณ 540 กรัม ผิวหนังหนาขึ้น แต่ยังมีลักษณะโปร่งใส สามารถมองเห็นเส้นเลือดดำในได้ อวัยวะของทารกมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว มีเล็บมือ เล็บเท้า ถุงลมในปอดพัฒนาจนสมบูรณ์ แต่ยังไม่สามารถหายใจด้วยปอดได้ จึงต้องรับออกซิเจนผ่านทางสายรก เป็นระยะที่ทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แพทย์สามารถฟังเสียงเต้นของหัวใจลูกผ่านทางหน้าท้องได้ เซลล์ประสาทภายในสมองของลูกพัฒนามากขึ้น รวมไปถึงเซลล์ประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ หูชั้นในซึ่งมีส่วนสำคัญในการควบคุมสมดุลของร่างกายก็พัฒนาจนเต็มที่ จึงทำให้ลูกรู้ว่าตัวเองกำลังลอยตัวในแนวตั้ง หรือหัวทิ่มลง และมีการเคลื่อนไหว ขยับตัวมากขึ้น จนคุณแม่สามารถรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของลูกได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการดิ้น เตะ หันตัวไปมา ดูดนิ้ว หรือลิ้มดูลูกเริ่มได้ยินเสียง และแยกแยะเสียงต่าง ๆ ได้ดีขึ้น จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการมีปฏิสัมพันธ์กับลูก ด้วยการพูดคุยกับลูก สัมผัสบริเวณหน้าท้อง เปิดเพลงให้ลูกฟัง ร้องเพลงให้ลูกฟัง เป็นต้น เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของลูกตั้งแต่นั้น

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 24 สัปดาห์

- ถุงลมในปอดพัฒนาสมบูรณ์ แต่การทำงานเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจยังไม่สมบูรณ์เต็มที่
- จะสัมผัสได้ลูกน้อยดิ้น และเตะ
- ลูกน้อยจะเริ่มดิ้นและหลับเป็นเวลา
- แยกแยะเสียงได้แล้ว
- ลิ้มดาดูได้แล้ว
- ผิวหนังหนาขึ้น แต่ยังคงมองเห็นเส้นเลือดได้
- มีเล็บมือ เล็บเท้า

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ห้อง 24 สัปดาห์

1. การออกกำลังกายสำหรับคนท้อง

คุณแม่สามารถเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง เช่น การว่ายน้ำ เล่นโยคะ เดินเร็ว เป็นต้น รวมไปถึงสามารถมีเพศสัมพันธ์ในระดับที่เหมาะสมได้ โดยควรหลีกเลี่ยงการทำท่าที่มีความรุนแรง กดทับบริเวณหน้าท้องหรือมดลูก ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกในท้องได้ นอกจากนี้ยังควรทำในปริมาณที่เหมาะสม ไม่หนักจนเกินไป

2. ดูหนัง ฟังเพลง ผ่อนคลายอารมณ์

การดูหนัง ฟังเพลง นอกจากจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ลดความตึงเครียด เพิ่มความบันเทิง สนุกสนานให้คุณแม่ได้แล้ว ยังช่วยเสริมพัฒนาการและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกในครรภ์อีกด้วย เพราะทารกอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ มีการพัฒนาระบบการฟังได้อย่างสมบูรณ์แล้ว จึงทำให้ลูก

ในครรภ์สามารถฟังเสียงจากภายนอกห้องในระยะใกล้ ๆ ได้ โดยเฉพาะเสียงพูดคุยของคุณพ่อคุณแม่ เสียงเพลงที่คุณแม่เปิดฟังใกล้ ๆ และสัมผัสที่บริเวณหน้าท้อง คุณแม่จึงสามารถเปิดเพลงและเสียงต่าง ๆ ให้ลูกในห้องฟังได้ นอกจากนี้ การที่คุณแม่อารมณ์ดี มีความสุข ร่างกายของคุณแม่จะหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphin) ออกมา ซึ่งส่งผลดีต่อลูกในครรภ์ได้อีกด้วย

3. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก

ในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ มีสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิดที่คุณแม่ควรได้รับให้เพียงพอหนึ่งในแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ คือ “ธาตุเหล็ก” เพราะคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์เสี่ยงที่จะเกิดภาวะโลหิตจาง ซึ่งทำให้เม็ดเลือดลำเลียงออกซิเจนไปให้ลูกในครรภ์ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้ลูกในครรภ์มีพัฒนาการช้า เสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด และมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ดังนั้น คุณแม่จึงควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น งาดำ ผักใบเขียว ถั่ว ไข่แดง เนื้อสัตว์ เครื่องใน และผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อย่างส้ม และมะนาว เพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ดื่มน้ำผลไม้สด วิตามินซีสูง

นอกจากการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กแล้ว คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี เพื่อทำหน้าที่ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ฝรั่ง กีวี ผักใบเขียว และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อย่างมะนาว ส้ม เป็นต้น

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ เป็นช่วงเวลาที่คุณแม่สามารถเริ่มสร้างสายสัมพันธ์อันดี เสริมสร้างพัฒนาการที่ดีให้กับลูกในท้อง และเป็นช่วงเวลาโค้งสุดท้ายก่อนที่จะถึงกำหนดคลอด คุณแม่จึงควรดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด หมั่นตรวจร่างกายตามที่แพทย์นัด เพื่อให้ทั้งคุณแม่และลูกในครรภ์แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมลืมตาจู่โลกไปใหม่อย่างสดใสแข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 29 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 29 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 30 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. การตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์, SiamHealth
2. ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
3. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 24 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor
4. พัฒนาการทารกในครรภ์ ตลอด 9 เดือน, โรงพยาบาลเปาโล
5. การเดินของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
7. เช็กซ์...ยามตั้งครรภ์, โรงพยาบาลยันฮี
8. โลหิตจางขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไรให้ปลอดภัย?, โรงพยาบาลพญาไท
9. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
10. ปวดหัวขณะตั้งครรภ์ สัญญาณอันตรายที่คุณแม่มือใหม่ควรระวัง, Pobpad
11. 27 อาการที่พบบ่อยของคนท้อง & การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์!, Medthai

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้