

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 25 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 5, 2020

ช่วงเวลาความสุขของคุณแม่ในการอุ้มท้องเดินทางมาถึงอายุครรภ์ 25 สัปดาห์ เป็นการตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาส 2 ในสัปดาห์นี้คุณแม่จะรู้สึกได้ถึงการดิ้นขยับตัวของลูกน้อยในครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น สำหรับสุขภาพของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ แพทย์จะนัดตรวจคัดกรองเบาหวานให้กับคุณแม่ เพื่อเช็คว่ามีภาวะเบาหวานแทรกซ้อนด้วยหรือไม่

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 25 สัปดาห์ ลูกดิ้นเก่งมากเลยคะ แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นสัญญาณที่ดีมากๆ เลยคะคุณแม่! การที่เจ้าตัวเล็กดิ้นเก่งแสดงว่าเขากำลังแข็งแรงและมีสุขภาพดีคะ เหมือนเขากำลังทักทายและบอกให้คุณแม่รู้ว่าเขาสบายดีอยู่ในท้องนะคะ แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยลงอย่างผิดปกติ หรือไม่แน่ใจเรื่องจังหวะการดิ้น ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อความสบายใจและความปลอดภัยนะคะ

ทำไมตอนท้อง 25 สัปดาห์ถึงปวดหลังจังเลยคะ มีวิธีแก้ไหม?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเป็นอาการยอดฮิตที่คุณแม่ต้องเจอ เพราะน้ำหนักของลูกน้อยที่มากขึ้นและขนาดท้องที่ขยายออกทำให้เราต้องแอ่นหลังเพื่อรับน้ำหนักคะ ลองพยายามนั่งและยืนหลังตรงๆ ไม่ยกของหนัก และใช้หมอนรองหลังเวลานั่งจะช่วยให้ดีคะ แต่ถ้าอาการปวดรุนแรงจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาวิธีบรรเทาที่ปลอดภัยนะคะ

ลูกในท้อง 25 สัปดาห์ได้ยินเสียงเราหรือยังคะ?คุยกับเขาได้ไหม?

คลิก

ได้ยินชัดเจนเลยคะ! ตอนนั้ระบบการได้ยินของเขาทำงานได้ดีขึ้นมากแล้ว และเขากำลังเริ่มจดจำเสียงของ

คุณพ่อคุณแม่ได้แล้วด้วยค่ะ การพูดคุย ร้องเพลง หรือเล่นิทานให้เขาฟังเป็นประจำ เป็นการกระตุ้นพัฒนาการสมองและสร้างความผูกพันที่พิเศษมากๆ ค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะคะ

สรุป

- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะตื่นมากขึ้น และช่วงที่ทารกตื่นได้เยอะจะเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์ตื่น
- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะมีน้ำหนักตัวอยู่ที่ประมาณ 600 กรัม และขนาดตัวทารกประมาณ 30-35 เซนติเมตร เปรียบเทียบเท่ากับฟักทองหนึ่งลูกเล็ก
- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ ทารกในครรภ์เริ่มที่จะได้ยินเสียงจากภายนอกครรภ์บ้างแล้ว
- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ บริเวณหน้าท้องจะเริ่มมีรอยแตกกลาย ที่เป็นผลมาจากน้ำหนักตัวคุณแม่ที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผิวหนังบริเวณหน้าท้องมีการยืดขยายขึ้นอย่างรวดเร็ว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ ทารกจะตื่นมากขึ้นเพราะอะไร
- วิธีนับลูกดิ้น คุณแม่นับยังไงได้บ้าง มีกี่วิธี
- ตั้งครรภ์ 25 สัปดาห์ ทารกจะมีน้ำหนักเท่าไร
- อาการคนท้อง 25 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 25 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 25 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 25 สัปดาห์

อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ ทารกจะตื่นมากขึ้นเพราะอะไร

พัฒนาการของทารกในครรภ์ที่ทำให้คุณแม่รู้สึกตื่นเต้นและกิติใจไปพร้อมกัน คือการรับรู้ได้ถึงการดิ้นของลูกในครรภ์ แม่จะเริ่มรู้สึกว่าลูกมีการขยับ ตัวเบา ๆ มาตั้งแต่ช่วงอายุครรภ์ได้ 16-20 สัปดาห์แล้ว ซึ่งพอเข้าสู่ช่วงอายุครรภ์ 25 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ไตรมาส 2 ทารกในครรภ์จะเคลื่อนไหวร่างกายพลิกขยับตัวไปมาจนคุณแม่รู้สึกได้ถึงการดิ้นที่มากและบ่อยขึ้น การดิ้นเป็นการบอกถึงสุขภาพของทารกในครรภ์ และช่วงเวลาที่คุณแม่รู้สึกว่าลูกดิ้นมาก จะเป็นช่วงเวลาที่ลูกในท้องตื่น

วิธีนับลูกดิ้น คุณแม่นับยังไงได้บ้าง มีกี่วิธี

- วิธีที่ 1 จะนับลูกดิ้นหลังคุณแม่รับประทานอาหารอิ่ม 3 มื้อ โดยให้นับการดิ้นของลูก นับครั้งละ 1 ชั่วโมง ลูกต้องมีการดิ้นให้ได้ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง
- วิธีที่ 2 จะนับลูกดิ้นในช่วงเวลา 8 โมงเช้า ถึง 12.00 น.(เที่ยง) ในระหว่าง 4 ชั่วโมงนี้ลูกต้องดิ้นให้ได้ 10 ครั้งเป็นอย่างน้อย

ตั้งครรภ์ 25 สัปดาห์ ทารกจะมีน้ำหนักเท่าไร

ทารกในครรภ์ที่อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ จะอยู่ในช่วงการตั้งครรภ์เดือนที่ 6 ทารกจะมีการพัฒนาสร้างอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเริ่มพัฒนาขึ้นของลายนิ้วมือ ลายนิ้วเท้า ทารกเริ่มเปิด ปิดเปลือกตา ปอดมีการทำงาน และหูเริ่มที่จะได้ยินเสียงจากภายนอกครรภ์บ้างแล้ว สัปดาห์นี้ทารกในครรภ์จะมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 600 กรัม

อาการคนท้อง 25 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. ท้องแตกลาย

ผิวหนังแตกลายเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน เมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 6 เดือนน้ำหนักตัวคุณแม่จะเพิ่มขึ้นส่งผลให้ผิวหนังบริเวณหน้าท้องมีการยืดขยายมาก สำหรับรอยแตกลายจะมีขนาดกว้างประมาณ 1-10 เซนติเมตร

2. ปวดหลัง

อายุครรภ์ที่มากขึ้นส่งผลให้กระดูกสันหลังของคุณแม่แอ่นจากการรับน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจนกว่าจะคลอด จึงส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการปวดหลัง

3. ปัสสาวะบ่อย

คุณแม่ปัสสาวะบ่อยขณะตั้งครรภ์ถือเป็นอาการปกติ สาเหตุที่ทำให้ปัสสาวะบ่อยเป็นเพราะขนาดตัวของทารกในครรภ์ที่เจริญเติบโตขึ้นจนไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้คุณแม่รู้สึกปวดปัสสาวะและเข้าห้องน้ำบ่อย

4. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ตลอด 9 เดือนของการตั้งครรภ์ น้ำหนักของคุณแม่จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นมา โดยรวมแล้วอยู่ที่ประมาณ 10-15 กิโลกรัม

แต่หากในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่สังเกตเห็นอาการผิดปกติเหล่านี้ คุณแม่อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ แนะนำให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที ได้แก่

- ไม่สามารถถ่ายปัสสาวะออกมาได้
- มีเลือดซึมออกจากช่องคลอด
- สายตาทั้งสองข้างมีอาการพร่ามัว
- ปวดศีรษะที่ตรงขมับซีกขวา
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง
- น้ำหนักเพิ่มขึ้นมากผิดปกติ



ท้อง 25 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

คุณแม่อยู่ในช่วงอายุครรภ์ไตรมาส 2 เริ่มกลับมารับประทานอาหารได้มาก หลังจากอาการแพ้ท้อง

ดีขึ้น ซึ่งน้ำหนักต่อเดือนจะขึ้นมาอยู่ที่ประมาณ 1-1.5 กิโลกรัม ครรภ์ของคุณแม่จะมีขนาดใหญ่เพิ่มขึ้นจนสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน และเพื่อความคล่องสบายตัวในการทำกิจวัตรประจำวัน แนะนำให้คุณแม่สวมใส่ชุดเสื้อผ้าสำหรับคนท้อง

ท้อง 25 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 25 สัปดาห์มีขนาดใหญ่ขึ้น เปรียบเสมือนฟักทองลูกเล็ก หรือประมาณ 30-35 เซนติเมตร และมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 600 กรัม ในช่วงนี้ทารกในครรภ์อาจจะมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเต้นของจังหวะหัวใจจะอยู่ที่ประมาณ 140 ครั้งต่อนาที

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 25 สัปดาห์

- ในช่วงนี้ทารกในครรภ์เริ่มได้ยินเสียง
- อวัยวะสำคัญอย่างปอดเริ่มมีการทำงาน
- เริ่มเปิดเปลือกตาได้แล้ว
- ลายนิ้วมือนิ้วเท้าเริ่มปรากฏขึ้นมา
- ระบบย่อยอาหารของทารกเริ่มพัฒนาขึ้นมา

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 25 สัปดาห์

คุณแม่จะมีอาการท้องผูกที่หนักมาก เนื่องจากขนาดตัวของทารกใหญ่ขึ้นจนเคลื่อนไปเบียดลำไส้ ส่งผลให้ลำไส้ทำงานได้น้อยลง ดังนั้นเพื่อช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น คุณแม่สามารถขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ สามารถปฏิบัติตามได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. แบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ และรับประทานในปริมาณที่น้อยลงต่อ 1 มื้ออาหาร
2. เน้นการรับประทานอาหารที่มีกากใยเพิ่มมากขึ้น เช่น ผักใบเขียวต่าง ๆ ผักคะน้า ผลไม้ เช่น มะละกอ แก้วมังกร ส้ม และเปลี่ยนจากข้าวขาวมารับประทานเป็นข้าวกล้อง เป็นต้น
3. ดื่มน้ำเปล่า 8-12 แก้วต่อวัน ประโยชน์ของการดื่มน้ำขณะตั้งครรภ์
 - ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
 - ช่วยให้ทารกได้รับสารอาหารจากแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีมากขึ้น ป้องกันไม่ให้ท้องผูก
 - ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น ป้องกันการเกิดผิวหนังแห้งแตก

เคล็ดลับสำหรับคุณพ่อคุณแม่ในช่วงอายุครรภ์ 25 สัปดาห์นี้ แนะนำให้ลูบตรงหน้าท้องคุณแม่บ่อย ๆ พูดคุยกับลูก ร้องเพลง อ่านนิทานให้ลูกฟัง หรือให้ลูกฟังเพลง เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการการได้ยินให้กับลูกน้อย หรือหาไฟฉายเล็ก ๆ มาส่องที่หน้าท้องคุณแม่ เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการการมองเห็นให้กับลูกน้อย นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หรือการดมกลิ่นหอมต่าง ๆ

ยังช่วยกระตุ้นการรับรส และการรับกลิ่นของทารกได้อีกด้วยค่ะ ที่สำคัญเพื่อให้ทารกตั้งแต่วัยแรกคลอดมีความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และมีสมองการเรียนรู้ที่ดี อยากรู้ว่าคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ค่ะ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (B. lactis) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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. การตื่นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. ผ่าคลอดแต่ละครั้ง ตรวจอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลเปาโล
3. หมิงตั้งครรภ์กับการนับลูกดิ้น, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
4. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
5. หน้าท้องลาย..ปัญหาหนักใจของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ก็บออาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. ภาวะปัสสาวะบ่อย, MedPark Hospital
8. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครชน
9. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. คุณแม่ตั้งครรภ์ คำนวณน้ำหนักอย่างไรให้พอดี, โรงพยาบาลบางปะกอก
11. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, helloคุณหมอ
12. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
13. คุณแม่ตั้งครรภ์ รับประทานอะไรดี, โรงพยาบาลพรินทร์ สุวรรณภูมิ
14. เรียนรู้การเคลื่อนไหว ของทารกที่อยู่ในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก
15. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 25 ของการตั้งครรภ์, helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้