

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 26 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ในสัปดาห์นี้คุณแม่ต้องเฝ้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายเรื่องเลยล่ะ ไม่ว่าจะเป็นอาการท้องผูก มีตกขาว ขาเป็นตะคริว ซึ่งดูเหมือนเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ปกติขณะตั้งครรภ์ แต่ก็ก็เป็นอาการที่สร้างความไม่สบายตัวให้กับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์อย่างมาก และเพื่อให้คุณแม่มีสุขภาพครรภ์ที่แข็งแรง ลูกน้อยมีพัฒนาการสมบูรณ์ มีเคล็ดลับอย่างง่ายในการดูแลครรภ์สำหรับคุณแม่

คำถามที่พบบ่อย

ลูกในท้อง 26 สัปดาห์ได้ยินเสียงเราหรือยังคะ คุยกับเขาได้ไหม?

คลิก

ได้ยินชัดแจ้วเลยคะคุณแม่! ตอนนีระบบประสาทการได้ยินของลูกน้อยพัฒนาขึ้นมากแล้ว เขาเริ่มจดจำเสียงของคุณพ่อและคุณแม่ได้แล้วด้วยคะ การพูดคุย ร้องเพลง หรือเล่นนิทานให้เขาฟังเป็นประจำ เป็นการกระตุ้นพัฒนาการสมองและสร้างความผูกพันที่พิเศษมากๆ เลยคะ หากคุณแม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะคะ

ทำไมตอนท้อง 26 สัปดาห์ถึงเป็นตะคริวที่ขาบ่อยมาก โดยเฉพาะตอนกลางคืนคะ?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตของคุณแม่ช่วงนี้เลยคะ เกิดจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้นไปกดทับเส้นเลือด ทำให้การไหลเวียนเลือดไปที่ขาลำบากขึ้น และร่างกายอาจต้องการแคลเซียมเพิ่มขึ้นด้วยคะ ลองยืดกล้ามเนื้ออ่อนๆ ก่อนนอน และดื่มน้ำให้เพียงพอจะช่วยให้ดีขึ้นได้คะ แต่ถ้าเป็นตะคริวบ่อยและรุนแรงมาก ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อตรวจดูว่าร่างกายขาดสารอาหารอะไรไปหรือไม่คะ

ท้องผูกมากตอนท้อง 26 สัปดาห์จะ ทำยังไงดีคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดมาก สาเหตุหลักมาจากฮอร์โมนคนท้องที่ทำให้ลำไส้ทำงานช้าลง ประกอบกับเจ้าตัวเล็กก็เริ่มโตจนไปเบียดลำไส้ของเราคะ คุณแม่ลองเน้นทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูงๆ ดื่มน้ำเปล่าให้ เยอะขึ้น และลุกเดินเบาๆ จะช่วยกระตุ้นการขับถ่ายได้คะ สิ่งสำคัญคือห้ามซื้อยาระบายทานเองเด็ดขาด และ ควรปรึกษาแพทย์หากอาการท้องผูกรุนแรงมากนะคะ

สรุป

- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะมีขนาดลำตัวยาวประมาณ 30-35 เซนติเมตร มีน้ำหนักตัวประมาณ 600-750 กรัม
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ มีการพัฒนาขึ้นของลายนิ้วมือ และลายนิ้วเท้า
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงของสีผิวที่คล้ำขึ้น ได้แก่ ผิวใบหน้า ผิวกอ ผิวใต้รักแร้ และมีเส้นดำที่หน้าท้องปรากฏขึ้น
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ทารกในครรภ์เริ่มที่จะจดจำเสียงของคุณพ่อคุณแม่ได้แล้ว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตั้งครรภ์ 26 สัปดาห์ ต้องพบแพทย์บ่อยแค่ไหน
- อาการคนท้อง 26 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- คุณแม่สามารถป้องกันการเกิดตะคริวขณะตั้งครรภ์ด้วยวิธีง่าย ๆ
- คุณแม่ป้องกันการเกิดท้องผูก หรือบรรเทาอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ได้ง่าย ๆ
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ลูกในท้องจะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 26 สัปดาห์

ตอนนี้คุณแม่อุ้มท้องมาได้อายุครรภ์ 26 สัปดาห์แล้ว ยังอยู่ในสัปดาห์การตั้งครรภ์เดือนที่ 6 สำหรับช่วงสัปดาห์นี้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการเพิ่มขึ้น ได้แก่

- มีการพัฒนาขึ้นของขนตาและขนคิ้ว
- จอประสาทตาของดวงตาซ้าย ขวา พัฒนาขึ้นอย่างสมบูรณ์
- ระบบประสาทและสมองพัฒนาขึ้น จนเริ่มจดจำเสียงของคุณพ่อคุณแม่ได้แล้ว
- ร่างกายเริ่มมีการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นจากภายนอกครรภ์ เช่น เสียง แสงไฟ
- หนึ่งศีรษะมีการพัฒนาการขึ้นของเส้นผมที่ยาวและหนา
- เริ่มเรียนรู้การตื่นนอนและนอนหลับเป็นเวลา
- เริ่มมีการสร้างไขมันสะสมไว้ใต้ผิวหนัง
- เริ่มมีการฝึกการหายใจเข้า หายใจออก
- เริ่มมีการทำงานขึ้นของปอด
- นิ้วมือและนิ้วเท้า มีการพัฒนาลายนิ้วมือให้ปรากฏขึ้นมา

- เปลือกตาสำหรับดวงตาซ้าย ขวา เริ่มพัฒนาให้เปิดขึ้นได้

ตั้งครรภ์ 26 สัปดาห์ ต้องพบแพทย์บ่อยแค่ไหน

ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน สูติแพทย์จะนัดคุณแม่เพื่อตรวจติดตามพัฒนาการทารกในครรภ์ และสุขภาพคุณแม่เพื่อดูภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ การมาพบสูติแพทย์ตั้งแต่เริ่มฝากครรภ์ไปจนถึงก่อนคลอดประมาณ 10-12 ครั้ง สำหรับในช่วงอายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงอายุครรภ์ที่ยังไม่เกิน 28 สัปดาห์ สูติแพทย์จะนัดตรวจสุขภาพครรภ์ ทุก 4 สัปดาห์ เฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง

อาการคนท้อง 26 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

มาเช็คอาการที่เกิดขึ้นช่วงท้อง 26 สัปดาห์ของคุณแม่กันสักนิด เพื่อจะได้รู้เท่าทันอาการ และหากพบความผิดปกติ จะได้แจ้งให้แพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ทราบค่ะ สำหรับอาการที่ถือเป็นปกติสามารถเกิดขึ้นได้ อาทิเช่น

- **ผิวคล้ำ** คุณแม่จะพบว่าตัวเองในช่วงตั้งแต่สัปดาห์นี้เป็นต้นไป ผิวหน้า ผิวคอ ผิวใต้รักแร้ จะมีความคล้ำเข้มขึ้น และหากสังเกตดูดี ๆ จะเห็นว่าผิวบริเวณหน้าท้องตั้งแต่ช่วงสะดือ เรื่อยลงไปจนตรงต้นหัวหน่าวจะมีเส้นดำ (Linea Nigra) ขึ้นมา ซึ่งผิวที่คล้ำเข้มมีสาเหตุมาจากระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนที่สูงขึ้น ส่งผลทำให้เม็ดสีผิวเข้มขึ้นได้ คุณแม่ไม่ต้องเป็นกังวล เพราะหลังคลอดจะค่อย ๆ หายไปจนเป็นสีผิวปกติ
- **ตกขาว** อาการตกขาวระหว่างตั้งครรภ์ หากไม่มีกลิ่นเหม็น ตกขาวไม่เปลี่ยนสี ถือว่าตกขาวเป็นปกติ สำหรับตกขาวขณะตั้งครรภ์ เกิดจากการเพิ่มขึ้นของระดับฮอร์โมน และปริมาณเลือดที่ส่งไปหล่อเลี้ยงตรงช่องคลอดมากขึ้น จึงส่งผลให้คุณแม่มีตกขาวมากได้
- **ตะคริว** คุณแม่เกิดอาการตะคริวขณะตั้งครรภ์ เป็นได้จากหลายสาเหตุ สำหรับที่พบในคนท้องมักมาจากการไหลเวียนของเลือดที่ยากขึ้น ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงช่วงท้องขาได้น้อยลง จนทำให้เกิดเป็นตะคริว รวมถึงการที่ร่างกายได้รับแคลเซียมไม่พอขณะตั้งครรภ์ก็เป็นสาเหตุของการเกิดตะคริวขึ้นได้เช่นกัน
- **ท้องผูก** ขนาดตัวของทารกที่พัฒนาใหญ่ขึ้น ทำให้ไปกดทับลำไส้ใหญ่จนไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระบบขับถ่ายไม่ปกติ คุณแม่จึงมีอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์

คุณแม่สามารถป้องกันการเกิดตะคริวขณะตั้งครรภ์ด้วยวิธีง่าย ๆ

- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำอุ่น

- ก่อนนอนให้ยืดกล้ามเนื้อขา
- เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนในร่างกายได้สะดวกขึ้น แนะนำให้คุณแม่นอนตะแคงซ้าย

คุณแม่ป้องกันการเกิดท้องผูก หรือบรรเทาอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ได้ง่าย ๆ

- เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักใบเขียวต่าง ๆ และผลไม้
- ดื่มน้ำต่อวันให้เพียงพอ ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีมากขึ้น
- ออกกำลังกายเพื่อช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานได้ดีมากขึ้น เช่น เดินช้า ๆ ว่ายน้ำ (ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามคำแนะนำจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่)



อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

คุณแม่จะลูกหนึ่ง ลูกนอนทำได้ไม่ค่อยสะดวกเหมือนช่วงเดือนที่ผ่านมาแล้ว ขนาดครรภ์ที่ขยายใหญ่ขึ้น คุณแม่จะเริ่มรู้สึกได้ถึงความอึดอัดของตัวเอง ซึ่งก็เป็นเพราะการหย่อนของเส้นเอ็นตามข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย แนะนำให้คุณแม่ลูกหนึ่ง ลูกนอน หรือเดินด้วยความระมัดระวัง และเพื่อความสบายตัวไม่อึดอัด แนะนำให้สวมใส่ชุดเสื้อผ้าสำหรับคนท้อง

อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ลูกในท้องจะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 26 สัปดาห์มีขนาดใหญ่ขึ้น เปรียบเสมือนต้นหอมหนึ่งมัดเล็ก หรือประมาณ 30-35 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 600-750 กรัม

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 26 สัปดาห์

- ในช่วงนี้ทารกในครรภ์จะเริ่มได้ยินเสียง
- เริ่มเปิดเปลือกตาได้
- มีลายปรากฏขึ้นที่นิ้วมือและนิ้วเท้า

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 26 สัปดาห์

1. ลูกขึ้นช้า ๆ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างระมัดระวัง
2. ดื่มน้ำให้ได้ 6-8 แก้วต่อวัน จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
3. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง จะช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น ป้องกันอาการท้องผูก
4. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก จะช่วยให้สร้างเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดแดงที่มีปริมาณมาก จะยิ่งช่วยให้สามารถส่งต่อออกซิเจน แคลเซียมจากคุณแม่ไปให้ทารกในครรภ์ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
5. นอนตะแคงซ้าย จะช่วยลดการเกิดอาการปวดหลัง

เคล็ดลับช่วยให้ลูกในท้องมีพัฒนาการสมองการเจริญรู้ที่มีประสิทธิภาพตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ แนะนำคุณแม่พ่อกับลูกในท้องทุกวัน การพูดคุยกับลูกในท้อง จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองที่ควบคุมส่วนการได้ยินของทารกพัฒนามากยิ่งขึ้น ส่วนการลูบหน้าท้องจะไปช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ใช้ในการรับรู้ความรู้สึกให้พัฒนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 31 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 31 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
2. การตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 26, Siamhealth
3. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
4. ฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด เพื่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
5. สรีรวิทยาของการตั้งครรภ์ (Maternal Physiology), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 2 (อายุครรภ์ 4-6 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
7. อาการตะคริวท้องในคนท้องแก้ไขอย่างไร, คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
8. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
9. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 26 ของการตั้งครรภ์, helloคุณหมอม
10. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 13 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้