

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 27 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ เป็นสัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 คุณแม่มีอายุครรภ์ 6 เดือน ก่อนเข้าสู่สัปดาห์แรกของไตรมาสที่ 3 ซึ่งคุณแม่จะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นอาการหายใจลำบาก หายใจไม่อิ่ม อาการชามือ ปวดมือ รวมถึงทารกในครรภ์ก็มีพัฒนาการต่าง ๆ เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 27 สัปดาห์แล้วรู้สึกเหมือนหายใจไม่ทั่วท้องเลยคะ เป็นอะไร ใหม่คะ?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตของคุณแม่ช่วงนี้เลยคะ ไม่ต้องกังวลนะคะ เป็นเพราะเจ้าตัวเล็กในท้องโตขึ้นจนมดลูก ขยายไปเบียดพื้นที่ของปอด ทำให้เราหายใจได้สั้นลงคะ ลองนั่งตัวตรงๆ หรือใช้หมอนหนุนหลังช่วยจะทำให้ รู้สึกดีขึ้น แต่ถ้าหายใจลำบากมากจนรู้สึกหน้ามืดหรือเจ็บหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อความปลอดภัย
นะคะ

ทำไมตอนท้อง 27 สัปดาห์ถึงรู้สึกชาที่มือบ่อยๆ คะ โดยเฉพาะ ตอนกลางคืน?

คลิก

เป็นอาการที่เจอได้บ่อยมากคะคุณแม่ เกิดจากร่างกายมีการบวมน้ำขึ้นเล็กน้อยตามปกติของการตั้งครรภ์ เลย อาจจะไปกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือได้คะ ลองสะบัดมือเบาๆ หรือหลีกเลี่ยงการนอนทับแขนตัวเองคะ แต่ถ้าอาการชาเป็นมากจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน หรือรู้สึกเจ็บปวดมาก ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอ
คำแนะนำที่ถูกต้องนะคะ

ลูกในท้อง 27 สัปดาห์ ได้ยินเสียงเราหรือยังคะ?

คลิก

ได้ยินชัดแล้วเลยคะ! ตอนนั้ระบบการได้ยินของเขาพัฒนาเต็มที่แล้ว และเขากำลังเริ่มจดจำเสียงของคุณ พ่อคุณแม่ได้แล้วด้วย นี่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะพูดคุย ร้องเพลง หรือเล่นิทานให้เขาฟังเลยคะ เป็นการสร้างความผูกพันที่พิเศษมากๆ หากคุณแม่มีความกังวลใจเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะคะ

สรุป

- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะมีขนาดตัวยาวประมาณ 35-36.8 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 600-900 กรัม สามารถเทียบขนาดตัวได้เท่ากับดอกกะหล่ำ
- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ จะมีการพัฒนาขึ้นของไขมัน Vernix มาปกคลุมผิวหนังทั่วร่างกายของทารก
- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกชามือ และปวดมือ สาเหตุมาจากการหนาตัวของพังผืดตรงบริเวณข้อมือไปกดทับเส้นประสาทมีเดีย (Median nerve)

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตั้งครรภ์ 27 สัปดาห์ พัฒนาการของลูกน้อยเป็นอย่างไร
- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ อาการคนท้องที่พบได้ทั่วไป
- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 27 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 27 สัปดาห์

เวลาผ่านไปไว เผลอแป็บเดียวคุณแม่ก็เข้าสู่อายุครรภ์ 27 สัปดาห์แล้ว ในสัปดาห์นี้คุณแม่จะรู้สึกว่าตัวเองหายใจลำบาก หายใจเหมือนไม่อิม จนทำให้รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย ไม่ค่อยสบายตัวมากขึ้น สำหรับอาการหายใจลำบากขณะตั้งครรภ์เป็นอาการปกติที่จะเกิดขึ้นกับคุณแม่เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น อาการหายใจลำบาก เป็นเพราะปอดของคุณแม่ได้รับออกซิเจนน้อยลง

ซึ่งมีสาเหตุมาจากมดลูกมีการขยายตัวเพื่อรองรับขนาดร่างกายของทารกในครรภ์ที่เจริญเติบโตขึ้น ทำให้มดลูกเข้าไปเบียดชิดติดกับปอดและกระบังลมของคุณแม่ ส่งผลให้ปอดมีพื้นที่จำกัดในการขยายตัว ปอดจะได้รับออกซิเจนลดลง ทำให้คุณแม่เกิดมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ร่างกายอ่อนแรงหน้ามืดจะเป็นลม

ตั้งครรภ์ 27 สัปดาห์ พัฒนาการของลูกน้อย เป็นอย่างไร

อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ อยากรู้ว่าลูกในท้องจะมีพัฒนาการอะไรที่เพิ่มขึ้นบ้าง คุณแม่ไปเช็กพร้อมกัน

- เริ่มมีการลืมตา หลับตา และที่น่าตื่นเต้นคือ ทารกสามารถที่จะมองเห็นแสงจากภายนอก ครรภ์ที่ผ่านมายังหน้าท้องคุณแม่
- ผิวหนังจะมีการพัฒนาให้มีไขมัน Vernix ปกคลุมผิวหนังทั่วร่างกาย
- กระดูกร่างกายพัฒนาขึ้นจนมีความแข็งแรง
- รูจมูกทั้งสองถูกพัฒนาจนสามารถเปิดได้ เพื่อใช้ในการหายใจ
- ระบบการหายใจพัฒนาขึ้นจนสมบูรณ์ มีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงที่ถุงลม และสมองมีการทำงานด้วยการควบคุมระบบหายใจของทารก
- ทารกเริ่มมีการสะอึก ที่เกิดจากการฝึกหายใจจากปอด โดยที่ทารกจะหายใจเอาน้ำคร่ำเข้าปอด และหายใจเอาน้ำคร่ำออกจากปอด
- สมองมีการพัฒนารอยหยักขึ้นมา
- ร่างกายของทารกมีการเจริญเติบโตช้าลง เพื่อกระตุ้นให้ระบบทางเดินอาหาร ระบบหายใจ ปอด ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายพัฒนาขึ้นอย่างสมบูรณ์
- ทารกจะมีปฏิกิริยาตอบกลับเมื่อได้ยินเสียงของคุณพ่อคุณแม่ผ่านทางหน้าท้อง
- ทารกมีขนาดตัวที่ใหญ่ แต่ก็ยังสามารถเคลื่อนไหว พลิก ขยับตัวได้อย่างคล่องแคล่วอยู่ในมดลูกคุณแม่ที่เต็มไปด้วยน้ำคร่ำ

อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ อาการคนท้องที่พบได้ทั่วไป

1. ตะคริวท้อง

คุณแม่เกิดอาการตะคริวขึ้นที่ท้องขณะตั้งครรภ์ สาเหตุมาจากเลือดไหลเวียนได้น้อยลงทำให้ออกซิเจนที่ส่งจากเลือดไปเลี้ยงบริเวณท้องขาดน้อยลง ส่งผลให้เกิดเป็นตะคริว รวมถึงการได้รับแคลเซียมไม่พอขณะตั้งครรภ์ ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดเป็นตะคริวได้

2. ริดสีดวงทวาร

คุณแม่เป็นริดสีดวงทวารขณะตั้งครรภ์ สาเหตุมาจากขนาดมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นจนไปกดทับหลอดเลือดดำที่อยู่ในช่องท้อง จนทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกจนเลือดไปคั่งที่หลอดเลือดตรงช่วงกันเลือดที่สะสมจนคั่งจะเกิดเป็นก้อนปูดออกมา เวลาที่คุณแม่ถ่ายอุจจาระจะถ่ายยาก เพราะถูกก้อนเลือดปูดกั้นไว้ ทำให้ถ่ายยาก และถ่ายมีเลือดหลุดปนมากับก้อนอุจจาระได้

3. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

คุณแม่มีอาการปัสสาวะเล็ด หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ สาเหตุมาจากการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์ จึงทำให้กล้ามเนื้อช่วงเชิงกรานต้องแบกรับน้ำหนักมากสะสมมาเป็นเวลาหลายเดือน ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณช่วงเชิงกรานหย่อนลงมา จนหยุดท่อปัสสาวะทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ และคุณแม่ก็จะมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ บางครั้งถึงกับปัสสาวะเล็ดออกมาได้

4. ท้องผูก

ขนาดตัวของทารกที่พัฒนาใหญ่ขึ้น ทำให้ไปกดทับลำไส้ใหญ่จนไม่สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมาจากการที่ฮอร์โมนในร่างกาย ก็ส่งผลให้ระบบขับถ่ายไม่ปกติ คุณแม่จึงมีอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์

5. ปวดหลัง

อายุครรภ์ที่มากขึ้นส่งผลให้กระดูกสันหลังของคุณแม่แอ่นจากการรับน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจนกว่าจะคลอด จึงส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการปวดหลัง

6. ชามือ ปวดมือ

คุณแม่ที่มีอายุครรภ์มากขึ้น จะมีอาการชามือ ปวดมือเกิดขึ้นได้ สาเหตุมาจากการหนาตัวขึ้นของพังผืดตรงบริเวณข้อมือไปกดทับเส้นประสาทมีเดียน (Median nerve) ส่งผลทำให้เกิดการชาขึ้นที่ปลายนิ้วมือ

คุณแม่มีระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง จนทำให้เส้นเอ็นและเนื้อเยื่อในข้อมือขยายบวมขึ้นมาจนไปกดทับเบียดเส้นประสาทและพังผืด จนทำให้เกิดอาการปวดและชาขึ้นที่มือทั้งสองข้าง บางครั้งก็จะมีอาการเจ็บแปล็บ ๆ เหมือนไฟดูดร่วมกับอาการปวดและชา

อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ตั้งแต่ช่วงอายุครรภ์ 27 สัปดาห์เป็นต้นไป เรียกว่าเป็นช่วงสบาย ๆ ของคุณแม่เลยก็ได้ เพราะการใช้ชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณแม่จะต้องทำอย่างช้า ๆ และมีความระมัดระวังมากขึ้น เนื่องจากขนาดมดลูกในครรภ์เริ่มใหญ่ขึ้น ตรงบริเวณยอดมดลูกจะไปชิดติดกับบริเวณชายโครง จนทำให้คุณแม่หายใจได้ยาก และเหนื่อยง่ายขึ้น คุณแม่จะเดินได้ช้าลง เดินอู้อายเหมือนเป็ดเดิน

ท้อง 27 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 27 สัปดาห์มีขนาดใหญ่ขึ้น เปรียบเสมือนดอกกะหล่ำ หรือประมาณ 35-36.8 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 600-900 กรัม

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 27 สัปดาห์

- ในช่วงนี้ทารกในครรภ์เริ่มที่จะจำเสียงของคุณพ่อคุณแม่ได้แล้ว
- ไบหูทั้งสองข้างมีแว็กซ์ปกคลุม
- อวัยวะสำคัญอย่างปอดเริ่มทำงานแล้ว
- เริ่มเปิดเปลือกตาได้
- มีลายนิ้วมือนิ้วเท้า



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 27 สัปดาห์

การเพิ่มความระมัดระวังในการทำกิจวัตรประจำวันสำคัญมาก ๆ ด้วยครรภ์ขนาดที่เพิ่มใหญ่ขึ้น คุณแม่ไม่สามารถทำอะไรได้คล่องตัว และเหนื่อยง่ายขึ้นมาก ๆ หากลุกขึ้นนั่งกะทันหัน หรือเดินเร็ว ๆ อาจหน้ามืดเป็นลมได้ นอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถดูแลตัวเองจากอาการปกติที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ง่าย ๆ ดังนี้

1. ริดสีดวงทวาร

- เมื่อปวดอุจจาระให้เข้าห้องน้ำทันที ไม่ควรกลั้นอุจจาระ
- รับประทานผักใบเขียว และผลไม้ เพื่อเพิ่มกากใยขับถ่ายได้ง่ายขึ้น
- ดื่มน้ำให้มากเพียงพอต่อวัน
- กรณีที่ใช้ยาระบาย ควรอยู่ในการแนะนำจากแพทย์เท่านั้น

2. ซามือ

- หลีกเลี่ยงการใช้ข้อมือหนัก เช่น ยกของ ถือของ กิจกรรมที่ต้องมีการกระดกและงอข้อมือ เช่น การทำงานที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

3. ปวดหลัง

- รับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การตั้งครรภ์
- เวลานั่ง ไม่นั่งไขว่ห้าง แนะนำคุณแม่หนึ่งให้หลังตรงและช่วงหลังควรชิดกับพนักพิงเก้าอี้
- เวลานอน แนะนำให้นอนท่าตะแคง เพื่อให้ง่ายต่อการลุกนั่ง
- ไม่ควรยกหรือถือของหนัก
- สวมรองเท้าที่ไม่มีส้นสูง
- ออกกำลังกาย เช่น การว่ายน้ำ การเดิน

4. ตะคริว

- ดื่มน้ำอุ่น
- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม ผักใบเขียวต่าง ๆ
- ปรับท่านอนเป็นท่านอนตะแคงซ้าย เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย
- ก่อนนอนให้ยืดกล้ามเนื้อช่วงขาทั้ง 2 ข้าง ข้างละ 5 ครั้ง
- กรณีที่เกิดตะคริวขึ้นที่น่อง ให้คุณแม่เหยียดขาข้างที่เกิดตะคริวยืดออกให้สุดเท้า แล้วนวดอย่างเบามือตรงน่องข้างที่เกิดตะคริว

เคล็ดลับสำหรับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์เพื่อช่วยให้คุณแม่มีอารมณ์ที่ดี และลูกน้อยในครรภ์มีพัฒนาการสมองและอารมณ์ดี แนะนำคุณแม่หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง การนั่งสมาธิ หรือออกกำลังกายเบา ๆ มีการศึกษาทางการแพทย์ชี้ว่าคุณแม่ที่มีภาวะอารมณ์ดีตลอดการตั้งครรภ์ ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphin) ที่เป็นสารความสุขออกมา เอ็นดอร์ฟินส์ถูกส่งผ่านทางสายสะดือไปให้ลูกในท้อง ซึ่งจะไปกระตุ้นให้ลูกมีพัฒนาการสมองดี และอารมณ์ดีได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
2. อาการหน้ามืด อ่อนเพลียในคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. การตั้งครรภ์ 27 สัปดาห์, Siamhealth
4. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
5. อาการตะคริวท้องในคนท้องแก้ไขอย่างไร, คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6. 7 อาการปวดท้อง ท้อง ตอนที่ 2, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ปัสสาวะเล็ด, สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
8. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
9. คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมิติเวช
10. อาการมือชา, โรงพยาบาลนนทเวช
11. ชวนคุณแม่ลูกอ่อนมาอ่าน ... ทำไม่ถึงชอบปวดข้อมือตอนมีน้อง, โรงพยาบาลเฉพาะทางกระดูกและข้อ KDMS
12. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
13. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 27 ของการตั้งครรภ์, helloคุณหมอ
14. กายภาพบำบัดเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
15. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแตอยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้