

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 28 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

ในช่วงท้อง 28 สัปดาห์ คุณแม่อาจเผชิญภาวะอารมณ์ไม่คงที่ได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากรู้สึกวิตกกังวลหรือรู้สึกแย่อยู่บ่อยครั้ง นั่นอาจเป็นสัญญาณของความผิดปกติได้ จึงควรสังเกตตัวเองและเข้ารับคำปรึกษากับแพทย์เพื่อประเมินอาการ เพราะความเครียดและความกังวลที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและสุขภาพครรภ์ของคุณแม่ได้

ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ อาจจะมีตกขาวออกมาได้บ้าง หากไม่มีกลิ่นและสีผิดปกติก็ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ปกติ กล้ามเนื้อเป็นตะคริวได้ง่าย รู้สึกแสบร้อนกลางอกหลังรับประทานอาหาร ท้องอืดและเสี่ยงกับการเป็นกรดไหลย้อนได้ง่าย ขาและเท้าบวมเวลานั่งห้อยขานาน ๆ และเต้านมจะขยายขนาดใหญ่ขึ้น การขยับถ่ายอุจจาระยากขึ้น อาจทำให้ท้องผูกได้

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 28 สัปดาห์แล้วอารมณ์แปรปรวนมาก เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย เป็นเรื่องปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากๆ ค่ะคุณแม่ เหมือนรถไฟเหาะอารมณ์เลยใช่ไหมคะ ช่วงนี้ฮอร์โมนกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างมากเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับเจ้าตัวเล็ก คุณแม่ไม่ได้รู้สึกแบบนี้คนเดียวหรอกค่ะ แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกเศร้าหรือกังวลมากจนรับมือไม่ไหว การพูดคุยกับคุณหมอก็ฝากครรภ์เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในขณะนี้ ท่านจะช่วยดูแลและให้คำแนะนำที่เหมาะสมได้ค่ะ

มีน้ำใสๆ เหลืองๆ ไหลออกจากหัวนมตอนท้อง 28 สัปดาห์ คืออะไรคะ อันตรายไหม?

คลิก

ไม่ต้องตกใจเลยนะคะ นี่เป็นสัญญาณที่ดีมากๆ! สิ่งนั้นคือน้ำนมมือแรกสุดพิเศษของลูกที่เรียกว่า 'น้ำนมเหลือง'

หรือโคลอสตรัมค่ะ ร่างกายกำลังซ่อมใหญ่เพื่อเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อยหลังคลอด คุณแม่บางคนอาจจะไม่มีก็ได้ซึ่งก็คือเป็นเรื่องปกติเช่นกันค่ะ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีข้อกังวลใจ หรือพบว่ามึนเลือดปนออกมา ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเช็คให้แน่ใจนะคะ

ลูกในท้อง 28 สัปดาห์ตัวใหญ่แค่ไหนแล้วคะ แล้วเขาเริ่มกลับหัวหรือยัง?

คลิก

ตอนนี้ลูกน้อยตัวโตประมาณมะเขือยาวลูกใหญ่ๆ เลยค่ะ! ส่วนเรื่องการกลับหัวนั้น เด็กบางคนก็เริ่มหาท่าเตรียมคลอดแล้ว แต่บางคนก็ยังสนุกกับการหมุนตัวอยู่ค่ะ ยังมีเวลาอีกเยอะเลยไม่ต้องกังวลนะคะ เรื่องท่าทางของลูกนี้ คุณหมอมักจะคอยอัลตราซาวด์และตรวจเช็คให้เป็นระยะๆ ค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรสอบถามจากแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

สรุป

- ในช่วงท้อง 28 สัปดาห์ คุณแม่อาจเผชิญภาวะอารมณ์ไม่คงที่ได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากรู้สึกวิตกกังวลหรือรู้สึกแย่อยู่บ่อยครั้ง ควรเข้ารับคำปรึกษากับแพทย์เพื่อประเมินอาการ
- การมีน้ำนมไหลออกมาในช่วงนี้ อาจเกิดขึ้นได้ในคุณแม่บางราย ซึ่งเกิดจากการที่ต่อมน้ำนมสุร่งนำคัดหลังซึ่งอุดมด้วยสารภูมิต้านทาน ซึ่งเราเรียกว่า โคลอสตรัม (colostrum) หรือน้ำนมเหลือง
- ท้อง 28 สัปดาห์ ลูกในท้องจะมีลำตัวความยาวประมาณ 25 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 1 กิโลกรัม
- คุณแม่ท้อง 28 สัปดาห์ควรดูแลตัวเองด้วยกฎรอกกำลังกายง่าย ๆ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ มีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ แต่ไม่ควรใช้ท่าที่มีน้ำหนักกดทับมดลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ท้อง 28 สัปดาห์ มีน้ำนมไหลออกมาได้หรือไม่
- อาการคนท้อง 28 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 28 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 28 สัปดาห์ ลูกในท้องจะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 28 สัปดาห์

คุณแม่บางคนอาจเริ่มวิตกกังวลอีกครั้ง เพราะเป็นช่วงที่อาจจะเกิดการคลอดก่อนกำหนดได้ กลัวการเจ็บท้อง กลัวการคลอดยาก นอนไม่หลับ อารมณ์ไม่แจ่มใส ซึ่งในตอนนี้การช่วยเหลือและให้กำลังใจจากคุณพ่อ จะช่วยให้ผ่านช่วงนี้ไปได้ด้วยดี

1. **ความตื่นเต้น** คุณแม่อาจจะตื่นเต้นกับหลาย ๆ เรื่องโดยเฉพาะเรื่องของการคลอด
2. **ความวิตกกังวล** คุณแม่บางคนอาจรู้สึกกังวลหรือกลัวว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น ซึ่งอาจมาจาก

หลายปัจจัย อย่างความคาดหวังเกี่ยวกับการเป็นแม่ที่ดี หรือความกังวลว่าตนเองอาจไม่สามารถเลี้ยงลูกได้

3. **มีความผูกพันกับลูก** เพราะตอนนี้เกินครึ่งทางการตั้งครรภ์แล้ว และเจ้าตัวเล็กก็มีพัฒนาการที่ได้ยินเสียงจึงสามารถตอบสนองคุณแม่ได้ เช่น ดินเมื่อได้ยินเสียงดัง ทำให้มีการสื่อสารระหว่างคุณแม่และลูกน้อยมากขึ้น จึงเพิ่มความผูกพันให้มากขึ้นไปด้วย
4. **ภาวะซึมเศร้า** ในช่วงนี้คุณแม่อาจเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ที่ทำให้มีอาการหลายรูปแบบ เช่น รู้สึกเศร้าหรือฉุนเฉียวง่ายนานหลายสัปดาห์หรืออาจยาวนานเป็นเดือน รู้สึกไม่สนุกสนานกับสิ่งที่ชอบเหมือนเคย ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป ซึ่งโรคซึมเศร้าที่เกิดกับคนท้องอาจเป็นผลมาจากปัจจัยกระตุ้นหลายอย่าง
5. **มีอาการทางจิตเวชที่เป็นมาก่อนหน้า** เนื่องจากช่วงตั้งครรภ์ฮอร์โมนต่าง ๆ จะไม่คงที่ อีกทั้งการรักษาทางจิตเวชบางตัวไม่สามารถรับประทานในช่วงตั้งครรภ์ได้ จึงอาจจะทำให้เกิดอาการทางโรคจิตเวชเฉพาะคุณแม่ที่มีอาการมาก่อนตั้งครรภ์ให้เกิดขึ้นได้

คุณแม่ท้อง 28 สัปดาห์ มีน้ำหนักไหลออกมาได้หรือไม่

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาสที่ 2 หรือ 3 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจสังเกตเห็นว่าตนเองมีน้ำหนักไหลออกมาจากหัตถ์นม ซึ่งเกิดจากการที่ต่อมน้ำนมสร้างน้ำคืดหลังที่เป็นสีใสขุ่น แต่ยังไม่เป็นสีน้ำนม ซึ่งอุดมไปด้วยสารภูมิต้านทานและสารภูมิกุ้มกัน และไขมัน ซึ่งเราเรียกว่าโคลอสตรัม (colostrum) หรือน้ำนมเหลือง อาการนี้อาจเกิดขึ้นได้ในคุณแม่บางรายเท่านั้น

อาการคนท้อง 28 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. **ผิวแตกง่าย** อาจมีอาการคันหน้าท้องร่วมด้วย เนื่องจากผิวบริเวณหน้าท้องขยายตัวเมื่อลูกน้อยเติบโตขึ้น และบางรายอาจมีฝ้าที่ใบหน้า ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์นั่นเอง
2. **เหนื่อยล้า** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของทั้งร่างกายและจิตใจ
3. **ปวดหลังและเอว** เนื่องจากการรับน้ำหนักตัวของลูกที่เติบโตขึ้น
4. **หายใจไม่อิ่ม** เกิดจากมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น ส่งผลให้กระบังลมถูกดันสูงขึ้นจนทำให้คุณแม่หายใจไม่สะดวก
5. **นอนไม่ค่อยหลับ** อาการนอนไม่หลับพบได้บ่อยในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดหลัง คัดเต้านม รู้สึกไม่สบายท้อง เป็นต้น
6. **ความเครียด** ความกังวลจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทั้งในเรื่องของน้ำหนัก ความเมื่อยล้า การบัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน อาการคลื่นไส้ อาเจียน กินข้าวไม่ได้ และความกังวลต่าง ๆ เช่น กังวลว่าลูกจะผิดปกติ กังวลเรื่องการคลอด และกังวลว่าจะเลี้ยงลูกได้ไม่ดี เป็นต้น

ท้อง 28 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ขนาดท้องของคุณแม่ตั้งครรภ์นั้นจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ที่ต่างกัน รวมถึงภาวะต่าง ๆ ด้วย เช่น การตั้งครรภ์แฝดก็ย่อมมีขนาดครรภ์ใหญ่กว่าการตั้งครรภ์ปกติ แต่หากท้องลดขนาดลงหรือน้ำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ อันนี้อาจจะเกิดความผิดปกติเกิดขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์

ท้อง 28 สัปดาห์ ลูกในท้องจะตัวใหญ่แค่ไหน

ในช่วงอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ลูกน้อยจะมีลำตัวความยาวประมาณ 25 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 1 กิโลกรัม ในช่วงนี้สมองลูกจะพัฒนามากขึ้น มีการสะสมไขมันในร่างกายตลอดทั้งสัปดาห์ ลูกจะเริ่มโตไว น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น 100-300 กรัม/สัปดาห์

พัฒนาการของทารกในครรภ์ อายุ 28 สัปดาห์

- สมองของลูกจะพัฒนามากขึ้น
- ลูกจะเริ่มเอวคีรษะลง เป็นช่วงที่คุณแม่ควรเริ่มวางแผนการคลอด
- ลูกจะสร้างชั้นไขมัน และเส้นผม



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 28 สัปดาห์

1. การออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายง่าย ๆ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
2. เพศสัมพันธ์ สามารถปฏิบัติได้ตามปกติหากไม่มีภาวะแทรกซ้อน แต่ไม่ควรใช้ความรุนแรง และควรระมัดระวังเรื่องท่าในการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ควรใช้ท่าที่มีน้ำหนักกดทับมดลูก
3. การพักผ่อน ควรนอนหลับให้ได้อย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง
4. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ควรทำทุกอย่างให้ช้าลง และระวังการกระทบกระเทือนบริเวณท้อง เนื่องจากอาจส่งผลต่อมดลูกและลูกน้อยโดยตรง
5. สัญญาณเตือน หากมีอาการแทรกซ้อน เช่น เลือดออกทางช่องคลอด ท้องลดขนาดลงหรือหน้าหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ ควรรีบไปพบแพทย์

ในช่วงท้อง 28 สัปดาห์ เป็นอีกช่วงที่สำคัญของทั้งคุณแม่และลูกน้อย นอกจากจะใส่ใจกับพัฒนาการของเจ้าตัวเล็กแล้ว คุณแม่ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ดูแลจิตใจของตัวเองไม่ให้เกิดความเครียด เพราะความเครียดของเราลูกก็รับรู้ได้เช่นกัน ดังนั้นควรทำจิตใจให้สบายเพื่อให้เจ้าตัวเล็กได้มีพัฒนาการอย่างเต็มที่ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ > 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
2. คนท้องอารมณ์แปรปรวน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้พร้อมวิธีรับมือ, pobpad
3. 8 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในขณะตั้งครรภ์, pobpad
4. ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
5. คนท้องนอนไม่หลับ กับวิธีรับมือที่ทำได้ง่าย ๆ, pobpad
6. เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 1), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท
8. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 28, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 16 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้