คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 30 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 5, 2020

อายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ถือเป็นก้าวสำคัญของคุณแม่ทุกท่าน เป็นช่วงที่น่าตื่นเต้นที่จะเรียนรู้ไปด้วยกันเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย นอกจากนี้คุณแม่บางท่านอาจจะแปลกใจด้วยเมื่อพบว่าอาการคลื่นเหียนที่ลดน้อยลงหรือหายไปแล้ว เวียนกลับมาอีกครั้ง สาเหตุคืออะไร จะรับมือได้ยังไงให้สุขภาพดี บทความนี้มาพร้อมกับคำแนะนำดี ๆ สำหรับคุณแม่ เพื่อให้คุณแม่มั่นใจในทุกก้าวที่ดูแลลูกน้อยเติบโตไปด้วยกัน

ลูกในท้อง 30 สัปดาห์ตัวใหญ่แค่ไหนแล้วคะ เขาทำอะไรเป็นบ้าง?

คลิก

ตอนนี้ลูกน้อยตัวโตประมาณหัวกะหล่ำปลีลูกใหญ่ๆ เลยค่ะ! เขากำลังยุ่งอยู่กับการฝึกทักษะสำคัญๆ เลยค่ะ เช่น ฝึกหายใจเอาน้ำคร่ำเข้าปอด, ลืมตาหลับตาได้แล้ว, และสมองของเขาก็กำลังพัฒนาอย่างรวดเร็วเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับโลกภายนอกค่ะ คุณแม่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของเขาได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ เลยค่ะ เรื่องพัฒนาการโดยละเอียดนี้ คุณแม่สามารถสอบถามคุณหมอผู้เชี่ยวชาญในการฝากครรภ์ครั้งถัดไปได้เสมอเพื่อความมั่นใจนะคะ

อาการแพ้ท้องกลับมาอีกแล้วตอน 30 สัปดาห์ค่ะ คลื่นไส้บ่อยมาก เกิดจากอะไรคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่เจอได้ค่ะคุณแม่ ไม่ต้องตกใจนะคะ อาจเกิดจากระดับฮอร์โมนที่ผันผวนอีกครั้ง หรืออาจเป็นเพราะมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นไปเบียดกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอึดอัดและคลื่นไส้ได้ง่ายขึ้นค่ะ ลองเปลี่ยนมาทานอาหารมื้อเล็กๆ แต่บ่อยขึ้น และหลีกเลี่ยงของมันของทอดจะช่วยได้ค่ะ แต่ถ้าคลื่นไส้รุนแรงหรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย ควรแจ้งให้คุณหมอที่ดูแลครรภ์ทราบเพื่อตรวจเช็กให้แน่ใจนะคะ

ทำไมช่วงนี้ถึง "นอนไม่หลับ" เลยคะ ทั้งที่เหนื่อยมาก? มีเคล็ดลับช่วยให้นอนสบายขึ้นไหม?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตของคุณแม่ท้องแก่เลยค่ะ เกิดจากหลายสาเหตุรวมกัน ทั้งขนาดท้องที่ใหญ่จนอึดอัด, ปวดหลัง, ปวดปัสสาวะบ่อย, และความกังวลเรื่องการคลอด เคล็ดลับช่วยให้นอนสบายขึ้น คือการใช้ "หมอน" เข้ามาช่วยค่ะ:
นอนตะแคงซ้าย: เป็นท่าที่ดีที่สุด
ใช้หมอนรองใต้ท้อง: เพื่อช่วยพยุงน้ำหนัก
ใช้หมอนสอดไว้ระหว่างหัวเข่า: เพื่อจัดแนวกระดูกสันหลังให้ตรงและลดอาการปวดหลัง
ใช้หมอนหนุนหลัง: เพื่อป้องกันไม่ให้เผลอพลิกกลับไปนอนหงาย
การใช้หมอนคนท้อง (Maternity Pillow) ก็เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ดีมากค่ะ

สรุป

- เมื่ออายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ร่างกายของลูกน้อยมีความเปลี่ยนแปลงคร่าว ๆ ดังนี้ ผิวหนังของทารกจะมีการสร้างเมลานิน สมองจะเติบโตอย่างรวดเร็ว และดวงตาจะเปิดกว้างขึ้นได้ ขณะที่เซลล์เม็ดเลือดแดงก็กำลังก่อตัวส่งผลดีต่อการพัฒนาสมอง
- คุณแม่บางท่านอาจมีอาการแพ้ท้องกลับมาอีก ทั้งคลื่นไส้อาเจียนจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับระบบย่อยอาหาร ต้องเลือกรับประทานประเภทและปริมาณอาหารที่พอเหมาะ อาการไม่สบายอื่นที่พบบ่อย ๆ ร่วมด้วย คือ อาการเสียดท้อง เท้าบวม เส้นเลือดขอด นอนหลับยาก และปัสสาวะบ่อย
- เมื่ออายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ขนาดหน้าท้องของคุณแม่เพิ่มขึ้นอย่างมาก จะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนและรู้สึกไม่สบายตัว
- การดูแลตนเองในระยะนี้ ได้แก่ การตรวจสุขภาพเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย การดื่มน้ำสม่ำเสมอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายบ้างเพื่อให้เกิดผลทางบวกทั้งการจัดการอารมณ์และความแข็งแรงของร่างกาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเจริญเติบโตในร่างกายของลูกน้อย
- อาการแพ้ท้องอีกครั้งในช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์
- อาการอื่น ๆ ทั่วไปที่คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์อาจเจอ
- ท้อง 30 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 30 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์

การเจริญเติบโตในร่างกายของลูกน้อย

1. **ผิวหนัง** เซลล์ผิวของทารกกำลังสร้างเมลานิน ผิวจึงเกิดมีสีขึ้นมา (ยิ่งสร้างเซลล์เมลานินมาก ผิวก็จะยิ่งเข้มขึ้น) แต่การผลิตเมลานินส่วนใหญ่ของร่างกายจริง ๆ จะไม่เกิดขึ้นจนกว่าจะหลังคลอด ดังนั้นสีผิวถาวรของลูก ๆ คุณแม่จะยังพัฒนาต่อ และพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน
2. **สมอง** สมองในตอนนี้มีการพัฒนาขึ้นอีก

3. **เซลล์เม็ดเลือดแดง** กำลังพัฒนาในไขกระดูก และเป็นการพัฒนาสำคัญที่ส่งผลดีกับสมอง
4. **ดวงตา** ตอนนี้ดวงตาจะเปิดกว้างได้ และมองเห็นได้สลัว ๆ
5. **เส้นผม** ลูก ๆ ของคุณแม่หลายคนอาจมีผมขึ้นจำนวนมากด้วยในช่วงนี้

อาการแพ้ท้องอีกครั้งในช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์

คุณแม่หลายท่านที่ไม่มีอาการแพ้ท้องแล้ว คงไม่คิดว่าอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้จะกลับมาอีก แต่ก็เป็นไปได้ที่จะกลับมารบกวนชีวิตประจำวันและจิตใจคุณแม่

สาเหตุที่คุณแม่กลับมาแพ้ท้องอีก

- **ความผันผวนของระดับฮอร์โมน** ในช่วงนี้ระดับฮอร์โมนยังผันผวนได้
- **การเปลี่ยนแปลงระบบทางเดินอาหาร** ขนาดตัวของลูกน้อยอาจจะมีผลไปสร้างแรงผลักกดและดันที่กระเพาะอาหารและลำไส้ พอแน่น ๆ จุก ๆ ก็เลยเกิดอาการคลื่นเหียนและอาเจียนได้
- **พื้นที่ว่างในกระเพาะอาหาร** พื้นที่ลดลงสืบเนื่องจากมีพื้นที่ให้กระเพาะอาหารขยายตัวน้อยลง

การจัดการอาการแพ้ท้องในแม่อายุครรภ์ 30 สัปดาห์

- **การปรับเปลี่ยนอาหาร** ทั้งปริมาณและประเภท คุณแม่ควรเลือกรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อยครั้ง เครื่องดื่มแนะนำให้เป็นพวกเครื่องดื่มที่ผสมขิงหรือเปปเปอร์มินต์ จะช่วยคุณแม่ได้
- **จัดท่านั่งหรือยืนให้ตัวตรง** เพราะช่วยป้องกันกรดไหลย้อน โดยอาจจะยืนเหยียดตัวตรงขึ้นมาหลังรับประทานอาหาร แต่ควรหลีกเลี่ยงการนอนราบลงแบบทันทีทันใด
- **จัดการกับสิ่งที่มากระตุ้น** ลองสังเกตและระบุหา เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นพวกนั้นได้ อาจจะเป็นกลิ่นฉุน หรือทั้งกลิ่น รส และลักษณะของอาหารบางชนิด
- **พักผ่อน** คุณแม่ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และควรยกศีรษะขึ้นขณะนอนหลับ
- **ปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์** ควรขอคำแนะนำหากอาการแพ้ท้องกลับมาอีก หรือรู้สึกแย่เพราะอาการที่เผชิญ

อาการอื่น ๆ ทั่วไปที่คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์อาจเจอ

ขณะที่ลูกน้อยของคุณแม่เติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่องในท้องนั้น ร่างกายของคุณแม่จะมีการ

เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ควบคู่กันไป มาสำรวจอาการไม่สบายทั่วไปที่คุณแม่อายุครรภ์ 30 สัปดาห์มักจะพบเจอกัน

1. จุกเสียดท้อง

อาการเสียดท้อง ทำให้ไม่สบายตัว มีลักษณะอาการคือแสบร้อนที่หน้าอกหรือลำคอ เพราะมดลูกขยายตัว และดันเบียดกระเพาะอาหาร ทำให้กรดในกระเพาะอาหารไหลกลับเข้าไปในหลอดอาหาร เพราะแบบนั้นจึงรู้สึกเสียดท้องรวมถึงอาหารไม่ย่อยได้ หากต้องการบรรเทาอาการ ให้คุณแม่ลองรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อยขึ้นอย่างที่แนะนำไว้ก่อนแล้วขั้นต้น เพิ่มเติมคือคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดหรือมีความเป็นกรด และที่สำคัญ แนะนำให้ยืนขึ้นตัวตรงหลังรับประทานอาหาร

2. เท้าบวม

อาการบวมหรือบวมน้ำเป็นเรื่องปกติที่เจอได้ตลอดในการตั้งท้อง ปริมาตรและความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นในหลอดเลือดอาจทำให้เกิดการกักเก็บของเหลวขึ้นที่อวัยวะบางจุดทั่วไปก็คือ เท้าและข้อเท้าจะบวมได้ เพื่อลดอาการบวม ให้ยกขาขึ้นสูงทุกครั้งที่เป็นไปได้ หารองเท้าที่สวมใส่สบายและรองรับน้ำหนักได้ดีก็จะช่วยลดความรู้สึกไม่สบายเท้าลงได้ด้วย

3. เส้นเลือดขอดที่ขา

เส้นเลือดขอดมีลักษณะเป็นหลอดเลือดดำบิดและขยายใหญ่ขึ้น เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พบบ่อยในคุณแม่มีน้อง มดลูกกำลังเติบโตจะกดดันหลอดเลือดในอุ้งเชิงกราน แล้วไปขัดขวางการไหลเวียนของเลือดจากขา เป็นเหตุให้เป็นเส้นเลือดขอด การสวมถุงน่องแบบรัดกล้ามเนื้อ พยายามทำกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการยกขาขึ้นพักบ่อย ๆ จะช่วยบรรเทาอาการนี้ได้

4. นอนไม่หลับ

พอท้องโตขึ้น คุณแม่ต้องอึดอัดและนอนไม่ค่อยหลับ เพื่อปรับปรุงคุณภาพการนอน แนะนำว่าลองหันมาใช้หมอนเสริมรองรับสรีระร่างกายขณะนอน เอาให้นอนสบาย และจัดตารางการนอนหลับให้สม่ำเสมอ

5. ปัสสาวะบ่อย

การไปเข้าห้องน้ำบ่อยครั้งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ลูกน้อยและมดลูกของคุณแม่กำลังเบียดกับกระเพาะปัสสาวะอยู่ แต่การที่ปัสสาวะบ่อย ร่างกายอาจจะขาดน้ำได้ คุณแม่หมั่นจิบหรือดื่มน้ำบ่อย ๆ จะได้ช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นต่อร่างกาย ในช่วงเย็นก็คอยระวังจำกัดปริมาณน้ำที่ดื่ม เพราะถ้าจำกัด

น้ำเฉพาะในเวลาเย็น ก็จะช่วยลดการตื่นในเวลากลางคืนได้ด้วย

ท้อง 30 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

สัปดาห์ที่ 30 ของการตั้งท้อง ขนาดหน้าท้องของคุณแม่มักเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และผลที่เกิดขึ้นคือไม่ว่าคุณแม่หรือคนรอบข้างก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงนี้ และคุณแม่จะรู้สึกได้ถึงน้ำหนักและแรงกดทับที่ตัว

- **การเจริญเติบโตของมดลูก** ระยะห่างจากกระดูกหัวหน่าวถึงด้านบนของมดลูก ระยะที่เหมาะสมอยู่ที่ประมาณ 28-32 เซนติเมตร ระยะนี้เรียกว่าเป็นความสูงของมดลูก ใช้เพื่อติดตามการเจริญเติบโตและตำแหน่งของทารก
- **การเปลี่ยนแปลงที่มองเห็นได้** หน้าท้องจะกลมและโด่งขึ้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น ดังนั้นจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอาจเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อสมดุล
- **แรงกดจากมดลูก และอาการไม่สบายตัว** แรงกดดันต่อกระเพาะอาหารและกะบังลมจากขนาดของมดลูก อาจทำให้เกิดอาการเสียดท้องตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น และอาจหายใจไม่สะดวกด้วย เพราะพื้นที่ให้ปอดขยายตัวก็ลดลง มีแรงกดเพราะน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นต่อกระดูกเชิงกรานและช่องท้องส่วนล่างด้วย

ท้อง 30 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ขนาดของทารก มีขนาดประมาณกะหล่ำปลีขนาดใหญ่ เมื่ออายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ลูกน้อยของคุณแม่มีการพัฒนาที่น่าประทับใจอย่างต่อเนื่อง มักมีน้ำหนักประมาณ 1.3 กิโลกรัม และความยาวประมาณ 40 เซนติเมตร เป็นตัวเลขวัดจากศีรษะถึงปลายเท้า ทารกกำลังเติบโตและพัฒนาไปอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 30 สัปดาห์

- เริ่มมีสีผิว
- สมองพัฒนาขึ้น
- ดวงตาเปิดกว้าง
- มีผมขึ้นจำนวนมาก

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์

1. **นัดหมายตรวจสุขภาพ** ไปพบหมอตามนัดเป็นประจำ เพื่อจะติดตามสุขภาพและพัฒนาการของลูกน้อยให้อุ่นใจ หากมีข้อกังวลหรือความไม่สะดวกสบายใด ๆ ก็บอกกับคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ที่ดูแลคุณแม่ได้เลย
2. **โภชนาการที่สมดุล** รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อสนับสนุนสุขภาพแข็งแรงของทั้งคุณแม่และลูกน้อย นอกจากรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ก็ควรมุ่งเน้นไปที่ธัญพืชไม่ขัดสี โปรตีนไร้ไขมัน ผลไม้ ผัก และผลิตภัณฑ์จากนม
3. **ดื่มน้ำรักษาความชุ่มชื้น** จิบหรือดื่มน้ำตลอดวัน เพราะว่าคุณแม่เข้าห้องน้ำบ่อย อาจจะเกิดภาวะขาดน้ำได้
4. **การพักผ่อนอย่างเพียงพอ** ฟังสัญญาณของร่างกาย จัดลำดับความสำคัญในการพักผ่อน ให้ความสำคัญที่จะพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นห่วงคุณแม่เหนื่อยหรือยุ่งกับธุระระหว่างวันจนลืมพักผ่อนไป เวลาล้มตัวลงนอน เพื่อให้สบายตัว ลองใช้หมอนเพิ่มเติมเพื่อรองรับน้ำหนักขณะนอนหลับ อาจจะพิจารณาหาช่วงเวลาสั้น ๆ เพื่องีบหลับสั้น ๆ ในระหว่างวันเพื่อให้สดชื่น
5. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** สามารถทำโยคะในท่าที่ปรึกษาคุณหมอแล้วว่าเหมาะสมกับคุณแม่ ไปว่ายน้ำ หรือเดินออกกำลัง การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยจัดการกับความรู้สึกไม่สบาย ลดความเครียด และรักษาน้ำหนักทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรง

คุณแม่อย่าลืมให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเอง การตรวจสุขภาพเป็นประจำตามนัด การรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่สมดุลครบ 5 หมู่ มีทั้งคาร์โบไฮเดต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ หรือวิตามิน รวมถึงอาหารที่เสริมสร้างสุขภาพลูกรักไปพร้อมกับคุณแม่ เช่น อาหารที่มีสฟิงโกไมอีลินที่พบได้ในผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ครีม ชีส เป็นต้น มารับประทานเพิ่มเติมระหว่างวัน ดื่มน้ำสะอาด และพักผ่อนให้เพียงพอ การจัดช่วงเวลาและทำกิจกรรมดี ๆ เหล่านี้ เป็นการให้ที่ดีแก่ทั้งตัวคุณแม่และลูกรัก ในการเดินทางที่น่าตื่นเต้นเพื่อการมาถึงของลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 31 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 31 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 34 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. 30 weeks pregnant, BabyCenter
2. Pregnancy: 29 - 32 weeks, News Medical
3. Third Trimester Nausea & Morning Sickness: Causes & Treatment, Zaya
4. Nausea and vomiting in pregnancy, Fraser Health
5. Pregnancy Discomforts, Cleveland Clinic
6. Pregnancy Week by Week, The Bump
7. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 30, hellokhunmor
8. Week 30 of Your Pregnancy, Verywell Family

อ้างอิง ณ วันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2567

แชร์ตอนนี้