คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 5, 2020

การผจญภัยครั้งยิ่งใหญ่ของคุณแม่ดำเนินมาแล้วถึงสัปดาห์ที่ 32 ช่วงนี้ให้คุณแม่ลูบท้องและคุยกับน้องบ่อย ๆ คุณแม่คงอยากเจอน้องเร็ว ๆ และอาจกังวลอยู่กับหลาย ๆ เรื่องไปพร้อม ๆ กันด้วย ในตอนอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ ลูกน้อยในท้องของคุณแม่จะได้ยินทุกอย่างที่คุณแม่คุยกับเขา เหตุผลที่คุณแม่จะมั่นใจแบบนั้นได้ อธิบายอยู่ในบทความนี้แล้วค่ะ เช่นเดียวกับเรื่องการเจริญเติบโตและขนาดของลูกน้อย สัญญาณเตือนที่คุณแม่ต้องเฝ้าระวัง และเรื่องน่ารู้มีประโยชน์เพื่อสุขภาพและความสบายใจของคุณแม่

คำถามที่พบบ่อย

เขาว่ากันว่าลูกในท้อง 32 สัปดาห์ได้ยินเสียงแม่แล้ว จริงไหมคะ?

คลิก

จริงที่สุดเลยค่ะคุณแม่! ตอนนี้หูของเจ้าตัวน้อยพัฒนาเต็มที่แล้ว เหมือนมีผู้ฟังตัวน้อยอยู่ในท้องเลยค่ะ เขาจำเสียงของคุณแม่ได้ และกำลังตั้งใจฟังทุกเรื่องที่คุณแม่คุยด้วย การร้องเพลงหรือเล่านิทานให้เขาฟังในช่วงนี้เป็นการสร้างความผูกพันที่วิเศษมากๆ เลยค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการหรือการได้ยินของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะคะ

ท้องแข็งบ่อยมากตอน 32 สัปดาห์ แบบนี้คือจะคลอดก่อนกำหนดไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามยอดฮิตเลยค่ะ ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะ ส่วนใหญ่เป็นการซ้อมใหญ่ของมดลูก หรือที่เรียกว่า "เจ็บท้องหลอก" ค่ะ จะมาแบบไม่สม่ำเสมอ พอเปลี่ยนท่าก็จะหายไปเอง แต่ถ้าท้องแข็งถี่ขึ้นเรื่อยๆ (เช่น ทุก 5-10 นาที) เจ็บมากขึ้น หรือมีมูกเลือดออกมาด้วย ควรรีบไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ เพื่อความปลอดภัยที่สุด ควรปรึกษาแพทย์หรือไปโรงพยาบาลทันทีหากไม่แน่ใจค่ะ

ลูกในท้อง 32 สัปดาห์กลับหัวหรือยังคะ แล้วตัวใหญ่แค่ไหน?

คลิก

ตอนนี้น้ำหนักของลูกจะอยู่ที่ประมาณ 1.9 กิโลกรัมแล้วค่ะ ส่วนเรื่องท่าทาง เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มกลับหัวลงมาอยู่ในท่าเตรียมคลอดแล้ว แต่ก็มีอีกหลายคนที่ยังสนุกกับการหมุนตัวอยู่ค่ะ ยังมีเวลาให้เขาหมุนตัวอีกเยอะเลย ไม่ต้องกังวลนะคะ เรื่องท่าของลูกน้อยนี้ คุณหมอจะคอยตรวจเช็กให้อย่างสม่ำเสมอในการฝากครรภ์ค่ะ หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรงนะคะ

สรุป

- พัฒนาการลูกน้อยที่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ ปอดพัฒนาเพื่อการหายใจหลังคลอด ระบบสืบพันธุ์เกือบสมบูรณ์แล้วผิวพรรณมีความทึบแสง ระบบหูและการได้ยินเตรียมพร้อมใช้งานจริง ในช่วงนี้สมองของลูกน้อยสามารถรับรู้และเกิดความทรงจำจากเสียงและรสชาติที่ได้รับ
- สัญญาณเตือนการคลอดก่อนกำหนดที่ควรเฝ้าระวังในช่วงท้อง 32 สัปดาห์ เช่น ท้องแข็ง ปวดอวัยวะเพศ ปวดหัวหน่าว เลือดออกผิดปกติ ร่วมกับการบีบตัวของมดลูก หากมีอาการหรือกังวลใจ ควรรีบปรึกษาแพทย์
- อาการที่พบบ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ 32 สัปดาห์ คือ ปวดหลัง กรดไหลย้อน บวม ปวดเกร็งหน้าท้อง ผิวบริเวณที่ให้นมเปลี่ยนสี และอาจมีน้ำนมไหลออกมา เป็นอาการปกติ แสดงว่าคุณแม่พร้อมเป็นคุณแม่เต็มตัวแล้ว
- การรักษาสุขภาพในระยะนี้ คุณแม่เน้นใส่ใจอาหารการกิน ไม่กินรสจัดหรือของหมักดอง รักษาระดับน้ำในร่างกายและรับประทานอาหารที่มีกากใยเพื่อช่วยในการขับถ่าย จะได้ลดหรือป้องกันอาการกรดไหลย้อน หรือความไม่สบายทางร่างกายอื่น ๆ อาจจะใช้อุปกรณ์สนับสนุน และทำกิจกรรม เช่น โยคะ ก็สามารถช่วยได้ดี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเจริญเติบโตในร่างกายของลูกน้อย
- สัญญาณเตือน คุณแม่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์
- อาการคนท้อง 32 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 32 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 32 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์

การเจริญเติบโตในร่างกายของลูกน้อย

- **ปอด** พัฒนาจนอยู่ในระดับที่สามารถทำงานนอกมดลูกได้แล้ว การพัฒนานี้ใกล้จะสมบูรณ์ และลูกน้อยของคุณแม่กำลังฝึกการหายใจอยู่ เป็นเรื่องที่คุณแม่อาจจะประหลาดใจ แต่การฝึกหายใจของลูกน้อยนั้นเป็นการหายใจเข้าและออกเป็นน้ำคร่ำ
- **ระบบสืบพันธุ์** มีการพัฒนาเกือบสมบูรณ์แล้ว เด็กผู้ชายจะมีอวัยวะเพศและถุงอัณฑะ ลูก

อัณฑะของน้องเริ่มเคลื่อนลงมา กรณีเด็กผู้หญิง มดลูกและรังไข่เติบโตอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องแล้ว
- **ผิว** ในช่วงนี้ผิวของทารกเริ่มทึบมากขึ้น ไม่โปร่งแสง
- **หูและการได้ยิน** ช่องหูชั้นกลาง ช่องหูชั้นนอก และส่วนนอกของหู ถูกสร้างขึ้นอย่างสมบูรณ์ ลูกน้อยของคุณแม่ได้ยินทุกอย่างที่พูดกับเขา และพร้อมที่จะตอบสนองต่อเสียงเร้าด้วย
- **สมอง** คลื่นสมองของลูกน้อยในอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ แทบจะไม่แตกต่างจากคลื่นสมองของผู้ใหญ่ในขณะนอนหลับ และลูกน้อยในสัปดาห์นี้สามารถมีความทรงจำเรื่องเสียงและความรู้สึกของรสชาติได้ โดยฟังเสียงของคุณแม่เวลาที่พูดกับเขา จำได้ด้วยว่าเป็นเสียงของคุณแม่ ส่วนเรื่องรสชาติ อย่างรสของกระเทียมและโหระพาที่กลิ่นชัดเจนจะสามารถส่งผ่านมาจากระบบทางเดินอาหารของคุณแม่ เลือดของคุณแม่ ไปยังน้ำคร่ำที่ลูกน้อยแหวกว่ายอยู่ ยิ่งไปกว่านั้นลูกน้อยยังฝันได้อีกด้วยค่ะ เพราะมีรูปแบบการนอนหลับแบบ REM (Rapid Eye Movement) บางทีคุณแม่อาจจะอยากถามลูกน้อยว่าเขาฝันอะไรอยู่นะ หรือฉวยโอกาสนี้ร้องเพลง เล่นดนตรี หรือเล่านิทานให้ฟัง

สัญญาณเตือน คุณแม่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์

การที่อวัยวะต่าง ๆ พัฒนาไปมากจนคุณแม่สื่อสารกับลูกน้อยได้อย่างตั้งใจ ชวนฟัง ชวนคุยได้ คุณแม่คงรู้สึกตื่นเต้นเป็นอย่างมาก และมองหาสัญญาณถึงการรับรู้หรือการเรียนรู้ของลูกน้อยในท้อง แต่ก็มีสัญญาณบางอย่างส่งจากร่างกายของคุณแม่เป็นการเตือนที่ต้องเฝ้าระวัง ในสัปดาห์ที่ 32 เป็นช่วงเวลาที่พบกับความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด สัญญาณที่เกิดขึ้นก่อน มีดังต่อไปนี้ค่ะ

1. ท้องแข็ง

อาการปวดเกร็งที่ท้องหรืออาการท้องแข็ง โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่บ่อยนัก แต่ละครั้งกินเวลา 30 วินาทีถึง 2 นาทีเท่านั้นเอง และไม่เป็นจังหวะ วิธีการบรรเทาอาการเจ็บนี้คือให้เปลี่ยนอิริยาบถ จากที่ยืนอยู่ก็ให้ลงไปนอนราบ หรือถ้านั่งอยู่เฉย ๆ ก็ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย การดื่มน้ำเพื่อลดอาการขาดน้ำก็ช่วยบรรเทาอาการปวดนี้ได้ด้วย แต่ถ้ารู้สึกว่าปวดซ้ำ ๆ ถี่ ๆ เป็นรูปแบบหรือจังหวะ เป็นสัญญาณเตือนให้รีบไปโรงพยาบาลหรือติดต่อคุณหมอที่ดูแลทันที

2. ปวดอวัยวะเพศ

เมื่อมดลูกโตขึ้น ก็จะกดดันร่างกายส่วนล่างมากขึ้นเรื่อย ๆ จนรู้สึกปวดที่อวัยวะเพศได้ อาการนี้มักเป็นร่วมกับการปวดหัวหน่าว

3. ปวดหัวหน่าว (กระดูกเชิงกราน)

หัวหน่าว คือ ข้อต่อที่อยู่ตรงกลางระหว่างกระดูกเชิงกราน อยู่เหนือช่องคลอด เมื่อคุณแม่ตั้งท้อง 32 สัปดาห์ เอ็นรอบข้อต่อหรือหัวหน่าวจะยืดหยุ่นมากขึ้น เพื่อให้ลูกน้อยของคุณแม่สามารถลอด

ผ่านได้ระหว่างการคลอด เมื่อเส้นเอ็นผ่อนคลายเกินไป ก็อาจทำให้รู้สึกไวและเจ็บปวดได้ ถ้าหากว่ารู้สึกเจ็บเป็นเวลานานนับชั่วโมงอาจเป็นสัญญาณเตือนก็ได้

4. มีเลือดออกผิดปกติ

หลังอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ เลือดที่ไหลออกทางช่องคลอดจะมากหรือน้อยเป็นสัญญาณที่ไม่ดี อาจเกิดจากภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด ทำให้ลูกน้อยเกิดสภาวะขาดออกซินเจนได้ หรือบางทีเลือดที่ออกหากมีลักษณะเป็นมูกเลือด อาจเป็นสัญญาณของการคลอดก่อนกำหนด ควรรีบติดต่อขอพบแพทย์ทันที อาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดร่วมกัน ได้แก่

- มีสารคัดหลั่งไหลออกมา
- ปริมาณมูกเลือดเพิ่มขึ้น
- ปวดหน่วงที่เชิงกราน
- ปวดหลัง
- ปวดท้อง และในคุณแม่บางรายพบว่ามีท้องเสียเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่บางรายอาจจะแค่ปวดท้องเฉย ๆ
- รู้สึกได้ว่ามดลูกบีบตัวต่อเนื่อง

อาการคนท้อง 32 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. ปวดหลัง

เป็นหนึ่งอาการที่คุณแม่คงอยากบ่นถึง ที่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ ถ้าคุณแม่หาสิ่งที่ช่วยรับน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม แนะนำให้หามาใช้เพื่อบรรเทาอาการปวด อาจจะหาซื้อเข็มขัดพยุงครรภ์ หรืออุปกรณ์พยุงหลังมาไว้ช่วยในการเคลื่อนไหวด้วยก็ได้ หรือหันไปเล่นโยคะ ยืดกล้ามเนื้อในท่วงท่าที่คุณหมอแนะนำว่าเหมาะสมกับช่วงก่อนคลอดได้ และควรหลีกเลี่ยงการยืนเป็นเวลานาน ๆ

2. แสบร้อนกลางอก และอาหารไม่ย่อย

ในช่วงสัปดาห์ที่ 32 ฮอร์โมนของคุณแม่ทำให้กระบวนการย่อยอาหารทำงานช้าลง กรดในกระเพาะอาหารจึงไหลกลับเข้าสู่หลอดอาหารได้ง่าย และมดลูกที่มีขนาดใหญ่ยังไปดันเบียดกระเพาะอาหารด้วย พบว่าคุณแม่ 72 เปอร์เซ็นต์ ในช่วงที่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์มีอาการนี้ร่วมด้วย ดังนั้นคุณแม่ไม่ควรทานอาหารมื้อละมาก ๆ แต่ให้เปลี่ยนเป็นมื้อละน้อย ๆ แต่บ่อยแทนจะดีกว่า ซึ่งวิธีนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนได้ด้วย

3. บวมตามบริเวณต่าง ๆ

อาการบวมเล็กน้อยถึงปานกลางหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ว่าคุณแม่สามารถจัดการลดบวมได้ด้วยการออกกำลังกาย และใช้ถุงน่องแบบรัดกล้ามเนื้อ เพราะจะช่วยกดดันไม่ให้มีการกักเก็บของเหลวเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ในขณะพักผ่อนก็ควรยกขาไว้ที่สูง

4. อาการปวดเกร็งที่หน้าท้อง

มีลักษณะเหมือนกับสัญญาณเตือน แต่เกิดขึ้นชั่วครู่ในเวลาสั้น ๆ เป็นอยู่เรื่อย ๆ แต่ไม่มีจังหวะ และอาการจะทุเลาหรือหายไปเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ

5. ผิวบริเวณที่ให้นมเปลี่ยนสี

หัวนมของคุณแม่เปลี่ยนสีเป็นเข้มขึ้นเพราะฮอร์โมน ไม่ใช่เรื่องน่าตกใจหรือกังวล เพราะเป็นลักษณะของคุณแม่ที่พร้อมให้นมลูก

6. น้ำนมไหลออกมา

หน้าอกอาจจะใหญ่ขึ้นด้วย น้ำนมที่ไหลออกมาจะเป็นสีเหลืองข้น หรือที่เรียกว่า ‘น้ำนมสีเหลือง’ (โคลอสตรัม) เป็นข้อบ่งชี้ว่าร่างกายเตรียมพร้อมกับการทำหน้าที่คุณแม่

ท้อง 32 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

- วัดจากด้านบนของมดลูกถึงกระดูกเชิงกรานได้ประมาณ 30-34 เซนติเมตร
- มดลูกดันหน้าท้องตึงจนคุณแม่รู้สึกได้เลย ดูแล้วรู้สึกได้เหมือนแผ่นหนังหน้ากลองตึง ๆ
- รูปร่างท้องแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับขนาดรูปร่างเดิมของคุณแม่ด้วย เมื่อเปรียบเทียบกับคุณแม่ท่านอื่นไม่ต้องกังวลไป เพราะลักษณะหน้าท้องไม่เหมือนกัน แตกต่างทั้งขนาดและรูปร่าง จึงนำมาเปรียบเทียบกันไม่ได้

ท้อง 32 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 32 สัปดาห์ จะมีความยาวประมาณ 41.6 เซนติเมตร เมื่อวัดจากศีรษะไปสิ้นสุดที่ปลายเท้า และอาจหนักอยู่ราว ๆ 1.9 กิโลกรัม ในท้องคุณแม่ ในผู้หญิงท้อง 32 สัปดาห์ พบว่าในจำนวน 100 คนที่มีการสำรวจ เด็ก ๆ ในท้องของคุณแม่จำนวน 85 คน กลับหัวลง ถ้าหากว่าไปตรวจแล้วพบว่าลูกน้อยไม่อยู่ในท่านี้ ไม่ต้องตกใจ อาจจะต้องรออีกหน่อย เพราะจากการสำรวจ ในสัปดาห์ที่ 37 เด็กถึงร้อยละ 97 จะอยู่ในท่ากลับหัวลงในมดลูกของคุณแม่

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 32 สัปดาห์

- ลูกเริ่มฝึกหายใจ แต่การฝึกหายใจของลูกน้อยนั้นเป็นการหายใจเข้าและออกเป็นน้ำคร่ำ
- ระบบสืบพันธุ์ มีการพัฒนาเกือบสมบูรณ์แล้ว และเคลื่อนลงมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องแล้ว
- ผิวเริ่มทึบแสงมากขึ้น
- ลูกน้อยสามารถได้ยินเสียงเป็นอย่างดี
- มีความทรงจำเรื่องเสียงและความรู้สึกของรสชาติได้

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์

1. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักของดอง

เบื้องต้นเพราะอาหารรสจัดจะไปกระตุ้นอาการกรดไหลย้อนหรืออาการแสบร้อนกลางอกได้ จะสร้างความไม่สบายตัวให้กับคุณแม่ อีกทั้งยังอาจทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ ขณะที่ของหมักดองหากเค็มมากอาจจะทำให้เสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษได้ค่ะ

2. เคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้ละเอียด

เพราะถ้าเคี้ยวไม่ละเอียด อาหารที่ไม่ย่อยจะทำให้เกิดแก๊สกระเพาะอาหารกับมดลูกเบียดกัน ท้องจะตึงหรือแน่นท้องได้ แต่อาการนี้เป็นคนละลักษณะกับอาการท้องแข็งที่เป็นความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด แต่ถ้ากังวลปรึกษาคุณหมอจะดีที่สุด

3. รับประทานอาหารที่มีกากใย

เป็นการป้องกันอาการท้องผูก ช่วยในเรื่องการขับถ่าย กากใยมาจากผลไม้ ผัก หรือธัญพืช ผลไม้มีกากใยที่แนะนำเบื้องต้น คือ ลูกพรุน ผักโขม ฝรั่ง อัลมอนด์

- **ดื่มน้ำเยอะ ๆ** นอกจากสามารถลดอาการขาดน้ำ และบรรเทาอาการท้องเกร็งแข็งได้แล้ว นำยังเป็นของเหลวที่ช่วยในการไหลเวียนของเลือด หากเลือดไหลเวียนได้ดีก็จะมีอาการบวมน้อยลง สารอาหารส่งไปถึงลูก การดื่มน้ำอย่างเพียงพอนั้นจะช่วยสนับสนุนในกระบวนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำงานร่วมกับกากใยอาหาร ป้องกันอาการท้องผูก
- **เน้นกินถี่ ไม่กินเยอะ** ในช่วงนี้ลูกน้อยต้องการสารอาหารเยอะมากขึ้น เตรียมตัวจะออกมาท่องโลกแล้ว แต่ในหนึ่งมื้อคุณแม่ไม่ควรกินอาหารเยอะจนเกินไปจนแน่นหรือจุกท้อง เพราะอาจไปกระตุ้นอาการกรดไหลย้อนได้ แต่ในช่วงนี้คุณแม่มักมีอาการอยากอาหารลดลง แต่เพื่อตอบสนองความต้องการพลังงานเพิ่มเติมประมาณ 300 กิโลแคลอรีในแต่ละวัน ให้เน้นกินบ่อยระหว่างวัน กินสิงดี ๆ มีประโยชน์

คุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์ แข็งแกร่งมาก ต้องเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ทั้งน้ำหนักของลูกน้อยที่

เพิ่มขึ้นและอาการทางกายของคุณแม่เอง ให้คุณแม่ลูบท้องบอกเล่าเรื่องราวให้ลูกน้อยฟังบ่อย ๆ ใช้เสียงเพื่อปลอบประโลมลูกน้อย และลูกน้อยปลอบประโลมคุณแม่กลับด้วยการรับฟัง ผูกพันต่อกันและกัน ในส่วนสัญญาณการเฝ้าระวัง ก็เพื่อความมั่นใจว่าจะดูแลลูกน้อยให้ปลอดภัย การปกป้องลูกน้อย คุณแม่คือผู้ปกป้องที่ดีที่สุด ควรดูแลตัวเองเรื่องอาหารการกิน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และดื่มน้ำเยอะ ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 34 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 36 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. 32 weeks pregnant, BabyCenter
2. Week 32 of Your Pregnancy, Parents
3. When can your baby hear you?, BabyCenter
4. 32 Weeks Pregnant: Your Dreaming Baby, Happiest Baby
5. 32 Weeks Pregnant: Symptoms, Tips, and More, Healthline
6. Is having vaginal pressure during pregnancy normal?, Medical News Today
7. Pubic symphysis dysfunction (SPD) in pregnancy, BabyCenter
8. ภาวะเลือดออกในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
9. Week 32 of Your Pregnancy, Verywell Family
10. Pregnancy Week by Week, The Bump
11. How Can I Deal With Heartburn During Pregnancy?, Nemours Children's Health
12. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
13. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท
14. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
15. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 15 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้