

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 5, 2020

ใกล้ได้เจอลูกน้อยเข้ามาทุกที สำหรับแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เดินทางเข้าสู่ไตรมาสที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในระหว่างนี้ จะพบว่า ร่างกายเตรียมความพร้อมเข้าสู่การคลอดทุกทีแล้ว ในช่วงนี้อาการที่สำคัญและอาจรู้สึกทำให้คุณแม่บางคนรู้สึกตกใจโดยเฉพาะแม่ท้องแรก คือ อาการเจ็บท้องหลอก ข้อสังเกตสำหรับคุณแม่อาการเจ็บท้องนี้จะหายไปในระยะเวลาไม่นานและจะไม่เจ็บถี่ขึ้นเพราะไม่ใช้การเจ็บท้องคลอด

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 33 สัปดาห์แล้วรู้สึกท้องแข็งเป็นพักๆ อันตรายไหมคะ?

คลิก

เป็นอาการที่คุณแม่หลายคนเจอค่ะ ไม่ต้องตกใจนะคะ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็น "การเจ็บท้องหลอก" หรือการที่มดลูกกำลังซ้อมใหญ่เพื่อเตรียมคลอดค่ะ จะมาแบบไม่สม่ำเสมอ ไม่เจ็บแรงขึ้น และพอเปลี่ยนท่าทางก็จะหายไปเอง แต่ถ้าคุณแม่ไม่แน่ใจ หรือท้องแข็งถี่และแรงขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัยนะคะ

ทำไมไอหรือจามแล้วมีปัสสาวะเล็ดออกมาตอนท้อง 33 สัปดาห์คะ ? แก้ยังไงดี?

คลิก

เป็นเพราะเจ้าตัวน้อยโตขึ้นจนไปเบียดกระเพาะปัสสาวะของเราค่ะ ทำให้เราเก็บน้ำปัสสาวะได้น้อยลง สิ่งสำคัญคือ "ห้าม" ดื่มน้ำน้อยลงเด็ดขาดนะคะ เพราะน้ำยังจำเป็นต่อร่างกายมากๆ ค่ะ ลองฝึกขมิบกลัมน้ำอั้นเชิงกรานเบาๆ จะช่วยได้ค่ะ และควรปรึกษาคูณหมอเพื่อขอคำแนะนำในการบริหารกลัมน้ำอั้นที่ถูกวิธีนะคะ

ลูกในท้อง 33 สัปดาห์ตัวใหญ่แค่ไหนแล้วคะ เขาทำอะไรเป็นบ้าง?

คลิก

ตอนนี้ตัวโตประมาณสับปะรดลูกย่อมๆ เลยค่ะ! กระดูกของเขาแข็งแรงขึ้นมาก สมองก็พัฒนาไปเยอะจนเริ่มรับรู้แสงและเสียงจากข้างนอกได้แล้ว เขากำลังตั้งใจฟังเสียงคุณแม่อยู่เลยล่ะ ทุกการดิ้นและการเคลื่อนไหวคือพัฒนาการของเขา แต่หากคุณแม่รู้สึกว่าการดิ้นน้อยลงผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีนะคะ

สรุป

- เจ็บท้องหลอกหรือเจ็บท้องเตือน คุณแม่ที่ตั้งครรภ์อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ หรือช่วงไตรมาสที่ 3 เป็นสัญญาณของร่างกายเริ่มเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดทารก
- อาการที่พบได้บ่อยของแม่ท้องอายุครรภ์ 33 สัปดาห์ หน้าท้องของคุณแม่เริ่มขยายใหญ่ขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายทำได้ไม่คล่องแคล่ว และอาจเกิดอาการปัสสาวะเล็ดได้ เวลาไอจามหรือหัวเราะ เพราะมดลูกที่กดเบียดกระเพาะปัสสาวะทำให้พื้นที่กักเก็บปัสสาวะลดลง คุณแม่ไม่ควรแก้ปัญหานี้ด้วยการดื่มน้ำน้อยลง หรือกั้นปัสสาวะเพราะจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของแม่ท้องและทารกในครรภ์ได้
- ทารกในครรภ์อายุ 33 สัปดาห์ ทารกน้อยเจริญเติบโตและแข็งแรงมากขึ้น อวัยวะทั้งภายนอกและภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น หากเปรียบเทียบขนาดร่างกายของทารกกับผลไม้ เปรียบได้กับสับปะรด ในช่วงนี้ทารกมีขนาดความยาวประมาณ 17.20 นิ้ว มีน้ำหนักประมาณ 4.23 ปอนด์ หรือราว 1,919 กรัม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ ควรรับประทานอะไรบ้าง
- อาการคนท้อง 33 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 33 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 33 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์

แม่ท้อง 33 สัปดาห์ เรียกว่า อยู่ในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ในช่วงนี้คุณแม่จะได้พบกับอาการสำคัญอีกอาการหนึ่งที่แม่ตั้งครรภ์ 33 สัปดาห์ต้องเจอ “เจ็บท้องหลอก” หรือ “เจ็บท้องเตือน” (Braxton Hicks Contractions) ซึ่งอาการเจ็บเตือนนี้จะเริ่มมีอาการตอนตั้งครรภ์ประมาณเดือนที่ 8 ในระหว่างนี้มดลูกของคุณแม่ตั้งครรภ์จะขยายตัวเต็มที่และเคลื่อนตัวต่ำลงมา หากใช้มือคลำหน้าท้องจะรู้สึกได้ว่าเป็นก้อนแข็ง ๆ แม่ท้องจะเริ่มมีอาการเจ็บท้องหลอก เกิดจากมดลูกบีบตัวทำให้ท้องแข็งเกร็ง แต่การเจ็บท้องหลอกจะยังไม่เป็นจังหวะที่แน่นอน ไม่เจ็บเพิ่มขึ้นจากเดิม และระยะเวลาเจ็บท้องไม่ยาวนาน เป็นเพียงการส่งสัญญาณของร่างกายให้รู้ว่า ร่างกายกำลังเข้าสู่ช่วงเตรียมพร้อมคลอดทารก ไม่ใช่สัญญาณเตือนว่าคุณแม่จะคลอดทารก

อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ ควรรับประทานอะไรบ้าง

อาหารสำหรับแม่ท้องอายุครรภ์ 33 สัปดาห์หรือไตรมาสที่ 3 ยังมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าไตรมาสที่ 2 ที่ผ่านมา หากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นและเพียงพอ ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณแม่และทารกในครรภ์อย่างแน่นอน โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนและแคลเซียม ซึ่งมีในอาหารประเภท เนื้อปลา เนื้ออกไก่ ไข่ ตับ ถั่วต่าง ๆ นมจืดพร่องมันเนย ชีส โยเกิร์ต หรือในปลาเล็กปลาน้อย ทอดรับประทานได้ทั้งก้าง ช่วยเพิ่มแคลเซียมได้อย่างดีสำหรับแม่ท้องที่ไม่สามารถดื่มนมได้ นอกจากนี้ผักใบเขียวชนิดต่าง ๆ ช่วยเพิ่มกากใย และช่วยในเรื่องการขับถ่าย

อาการคนท้อง 33 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. ชี้อ่อน

คนท้องมักจะรู้สึกว่าตนเองชี้อ่อนมากกว่าปกติ เหงื่อไหลออกมามาก และเหงื่อออกง่าย สาเหตุสำคัญคือ ร่างกายของแม่ตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีภายในร่างกายหลายอย่าง เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ไตทำงานมากขึ้น หัวใจสูบฉีดโลหิตมากขึ้น เพราะต้องใช้เลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ทำให้ในช่วงนี้ร่างกายมีอัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายของคุณแม่มากขึ้นกว่าเดิม เลยทำให้คุณแม่กลายเป็นคนชี้อ่อน บางคนเป็นทั้งช่วงเวลากลางวันและกลางคืน ดังนั้นควรพักผ่อนอย่างเพียงพอช่วยลดความร้อนภายในร่างกาย ทำให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น รวมถึงการสวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้อย่างดี อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าว ช่วยทำให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

2. น้่านมไหล

แม่ตั้งครรภ์ 33 สัปดาห์ เต้านมของแม่ท้องจะขยายใหญ่ขึ้นมาก เกิดจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ หัวนมจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและตั้งชันมากกว่าปกติ บริเวณลานหัวนมของแม่ท้องจะเริ่มมีสีคล้ำและขยายวงใหญ่มากขึ้น ช่วงไตรมาสที่ 3 นี้ แม่ท้องมักมีอาการคัดตึงเต้าและคุณแม่บางคนจะเริ่มมีของเหลวสีเหลือง เรียกว่า โคลอสตรัม (colostrum) หรือน้ำนมเหลือง ไหลออกจากเต้านม แม้จะไหลออกมาก่อนกำหนดคลอดก็ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะเต้านมเตรียมความพร้อมสำหรับการให้นมแม่แก่ทารกหลังคลอด หรือคุณแม่คนใดไม่มีน้ำนมเหลืองไหลออกมา ไม่ถือว่าผิดปกติและไม่ส่งผลต่อการให้นมแม่แก่ทารกหลังคลอดแต่อย่างใด

3. ปวดศีรษะ

คนท้องมักมีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ อาจเกิดจากความเครียดและฮอร์โมนเพศระหว่างการตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มักเกิดอาการเวียน หรือแม่ท้องบางคนอาจเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ อาการปวดหัว

มักเกิดจากการกดทับของเส้นเลือดใหญ่ที่นำเลือดจากร่างกายกลับสู่หัวใจในช่วงตั้งครรภ์ไม่ดีเท่าคนปกติ จึงเกิดอาการเวียนหัว ปวดหัวได้ง่าย อาการปวดหัวที่มักพบใน คนท้อง ได้แก่

- **ปวดหัวไมเกรน** คนท้องกว่าร้อยละ 80 มีอาการปวดหัวไมเกรน โดยเฉพาะในช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์
- **ปวดหัวจากความเครียด** ทำให้เกิดกล้ามเนื้อตึงตัว มักมีอาการปวดบริเวณท้ายทอย ร้าวไปที่ขมับทั้งสองข้างหรือปวดทั่วศีรษะ ปวดแบบบีบรัด
- **ปวดหัวแบบคลัสเตอร์** ปวดหัวรุนแรงและกะทันหัน มีลักษณะปวดข้างเดียว ปวดบริเวณรอบดวงตา ภายในหนึ่งวันอาการเช่นนี้อาจเกิดขึ้นได้หลายครั้ง

4. ปัสสาวะเล็ด

ขนาดครรภ์ของแม่ท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้พื้นที่ในการกักเก็บปัสสาวะลดลง แม่ท้องจึงรู้สึกปวดปัสสาวะบ่อยจนบางคนมีอาการปัสสาวะเล็ดเวลาไอ จาม หรือหัวเราะ เพราะเวลาที่แม่ท้องไอ จาม หรือหัวเราะ จะไปเพิ่มความดันในช่องท้อง ทำให้ปัสสาวะเล็ดออกไปทางท่อปัสสาวะได้ สิ่งแม่ท้องไม่ควรปฏิบัติ คือ

- **กลั้นปัสสาวะ** แม่ท้องไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพราะจะทำให้เกิดความเครียดเชื่อในกระเพาะปัสสาวะ หรือติดเชื้อแบคทีเรียในช่องคลอดได้
- **ดื่มน้ำน้อยลง** แม่ท้องบางคนเลือกดื่มน้ำน้อยลงเพราะคิดว่า จะทำให้ปวดปัสสาวะลดลง แต่ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเพราะอาจเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำได้ เพิ่มภาระให้ไตทำงานหนักตามไปด้วย แม่ท้องควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร เพื่อให้ร่างกายไม่เกิดอาการขาดน้ำและปัสสาวะไม่มีกลิ่นแรง

อาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะถี่ หรือปัสสาวะเล็ด จะเริ่มดีขึ้นเมื่อมดลูกลอยตัวสูงขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 ไม่กดเบียดกระเพาะปัสสาวะมากนัก จะลดการปัสสาวะบ่อยลงได้ นอกจากนี้การฝึกขมิบอุ้งเชิงกราน ให้กล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานกระชับตึง ช่วยทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแข็งแรงขึ้น แม่ท้องสามารถขอคำปรึกษาจากคุณหมอเพื่อการบริหารที่ถูกวิธี ช่วยลดปัญหาปัสสาวะเล็ดได้

5. แสบร้อนกลางทรวงอก

สำหรับแม่ตั้งครรภ์ อาการแสบร้อนกลางทรวงอกหรือกรดไหลย้อน เกิดขึ้นได้ง่ายและมีโอกาสเกิดขึ้นบ่อย

- การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย ระบบภายในร่างกาย รวมถึงช่องท้องของคุณแม่
- ขนาดมดลูกที่ขยายใหญ่ตามการเจริญเติบโตของทารก กดเบียดกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้ง่าย และมักจะเป็นช่วงเวลาหลังรับประทานอาหารและช่วงเวลากลางคืน หลีกเลี้ยงกรดไหลย้อน ทำได้ดังนี้
 - **รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ** ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทโปรตีนที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่
 - **รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง** ปกติรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ อาจแยกย่อยเป็นวันละ 5 มื้อ รับประทานอาหารมื้อละน้อย ๆ เคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียด

- ไม่รับประทานอาหารช่วงก่อนนอน เพราะอาหารย่อยไม่ทัน ย่อยยาก ทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้ง่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน รสจัด เผ็ด เพราะส่งผลให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้ง่าย
- ทำนอน ทำนอนมีความสำคัญ แม่ท้องหาตัวช่วยด้วยการใช้หมอนหนุนเพื่อยกระดับหน้าอกให้สูงขึ้น ป้องกันกรดไหลย้อนได้

ท้อง 33 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

แม่ท้องอายุครรภ์ 33 สัปดาห์ ในช่วงนี้หน้าท้องของคุณแม่ขยายใหญ่ขึ้นมาก ไปพร้อมกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น ประกอบกับเมดสีผิวทำงานมากกว่าปกติ ทำให้คุณแม่บางคนมีปัญหาหน้าท้องลาย ควรระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มเร็วเกินไป รวมถึงใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ปลอดภัยสำหรับแม่ท้อง ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและยืดหยุ่นให้กับผิวหนังหน้าท้อง

ท้อง 33 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 33 สัปดาห์ ขนาดตัวค่อนข้างใหญ่ เปรียบได้กับสับปะรด ทารกมีขนาดความยาวตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า วัดได้ประมาณ 17.20 นิ้ว มีน้ำหนักประมาณ 4.23 ปอนด์ หรือราว 1,919 กรัม

ในช่วงนี้ทารกในครรภ์ ขนเส้นบาง ๆ ที่ปกคลุมอยู่ทั่วร่างกายทารกน้อยเริ่มหลุดร่วง ทำให้เริ่มเห็นเล็บเท้าชัดเจน ภูม่านตาเริ่มตอบสนองต่อแสง และความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูกเพิ่มมากขึ้น ยกเว้นกะโหลกศีรษะของทารกที่ยังคงนิ่มอยู่

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 33 สัปดาห์

ทารกในครรภ์อายุ 33 สัปดาห์ จะมีพัฒนาการด้านร่างกาย ดังนี้

- กระดูกแข็งแรงมากขึ้น
- ผิวหนังเริ่มเหมือนคนปกติ
- สมองพัฒนาอย่างเต็มที่
- เส้นประสาททำงานได้เต็มที่
- ตุ่มรับรสเริ่มทำงาน
- ทารกเริ่มรับแสง เสียง และความเจ็บปวดได้



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์

1. เปิดใจพูดคุยกับคู่ครอง หรือคนในครอบครัว

แม่ท้อง 33 สัปดาห์ การเปิดใจพูดคุยกับคู่ครอง หรือคนในครอบครัว มีความสำคัญและจำเป็น เพราะสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

- เป็นช่วงที่คุณแม่เริ่มเกิดความกังวลถึงการคลอด กลัวการคลอด เช่น จะคลอดแบบไหนดี จะเจ็บมากหรือไม่ การคลอดจะปลอดภัยหรือไม่ ลูกคลอดออกมาจะสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ จะครบ 32 หรือไม่ จะเลี้ยงลูกได้หรือไม่
- ส่งผลให้แม่ตั้งครรภ์เกิดความกังวลใจ ความเครียด หงุดหงิดใจได้ง่าย
- ช่วงนี้คุณพ่อและสมาชิกในครอบครัวควรพูดคุยสร้างความสบายใจ
- รวมถึงวางแผนการคลอด การเลี้ยงดูทารก เพื่อให้คุณแม่คลายกังวล

2. ไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

ช่วงอายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณหมอมะนัดตรวจถี่ขึ้น คือ

- นัดทุก ๆ 2 สัปดาห์ เพื่อประเมินสุขภาพแม่ท้อง ในช่วงนี้จะเป็นการตรวจปัสสาวะ เพื่อดู

ปริมาณน้ำตาลและโปรตีนในร่างกาย

- ตรวจเช็คความดันโลหิต การติดตามอาการบวม เพื่อตรวจหาว่ามีภาวะครรภ์เป็นพิษหรือไม่
- รวมถึงคุณหมอนัดตรวจอัลตราซาวด์เพื่อติดตามสุขภาพทารกในครรภ์ รวมถึงให้คำแนะนำเบื้องต้นถึงวิธีการคลอด การไปพบคุณหมอนัดจึงมีความสำคัญมาก

3. ฝึกหายใจเตรียมตัวคลอด

การไปตรวจครรภ์และพบคุณหมอนัด ในช่วงนี้แม่ท้องอายุครรภ์ 33 สัปดาห์

- มักจะได้รับคำแนะนำถึงวิธีการฝึกหายใจเพื่อเตรียมตัวคลอด เพื่อให้ความรู้เบื้องต้นแก่คุณแม่
- ข้อดีของการฝึกหายใจเพื่อเตรียมตัวคลอดสำหรับคุณแม่ คือ ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดระหว่างคลอด และเพิ่มกำลังในการเบ่งคลอดให้มากขึ้นด้วย

4. วิธีการฝึกการหายใจสำหรับแม่ท้อง

- เมื่อมีสัญญาณการบีบตัวของมดลูก ให้คุณแม่หายใจเข้า และหายใจออก ให้เต็มที่ 1 ครั้ง
- ขั้นตอนต่อไป ให้คุณแม่หายใจเข้าทางจมูกแบบตื้น เร็ว และเบา จำนวน 4-6 ครั้ง ติดต่อกัน เร็ว ๆ คล้ายกับกำลังหายใจหอบ
- จากนั้นให้คุณแม่หายใจออกโดยการห่อปาก เป่าลมออกทางปากเบา ๆ 1 ครั้ง พยายามรักษาสมดุลไปพร้อมกับการหายใจเข้า ให้คุณแม่หายใจเช่นนี้เรื่อย ๆ จนกว่ามดลูกจะเริ่มคลายตัว
- เมื่อมดลูกคลายตัวแล้ว จะทำให้คุณแม่เจ็บปวดน้อยลง การหายใจแบบลึก และช้าช่วยทำให้แม่ท้องรู้สึกผ่อนคลาย และช่วยนำออกซิเจนไปให้ทารกในครรภ์ได้มากขึ้น

5. ใช้หมอนหนุนเท้าให้สูง

แม่ท้องอายุครรภ์ 33 สัปดาห์ มักมีอาการต่าง ๆ ดังนี้

- เท้าชา ตะคริว ขาบวม เท้าบวม ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนภายในร่างกาย
- ทำนอนจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ขนาดท้องที่ขยายใหญ่เป็นอุปสรรคต่อการนอน
- การหาอุปกรณ์เป็นตัวช่วยให้คุณแม่นอนหลับสบาย ด้วยการใช้หมอนหนุนตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อช่วยพยุงตัว โดยเฉพาะหมอนรองปลายเท้าให้สูงกว่าระดับหัวใจเพื่อการไหลเวียนเลือดได้อย่างสะดวก
- การใช้หมอนหนุนทำให้คุณแม่นอนหลับสนิทยิ่งขึ้น เพราะการนอนหลับพักผ่อน นอนหลับสนิท ช่วยให้แม่ท้องมีจิตใจสดชื่นแจ่มใส

แม่ท้อง 33 สัปดาห์ เป็นระยะการตั้งครรภ์ระยะที่สามหรือระยะสุดท้าย ร่างกายและจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลง ขนาดท้องที่ขยายใหญ่ สภาพจิตใจที่กังวลเกี่ยวกับการคลอดและทารกในครรภ์ ส่งผลให้แม่ท้องเกิดความเครียดได้ ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากสมาชิกในครอบครัว รวมถึง

การไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจดูความพร้อมของแม่และทารกในครรภ์ รวมถึงการฝึกหายใจสำหรับการคลอด เพราะการคลอดธรรมชาติทารกแรกคลอดจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์จากแม่ตั้งแต่แรกคลอด อาทิ B.Lactis ที่เป็นจุลินทรีย์ในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรียที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 38 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, โรงพยาบาลนครธน
2. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน), โรงพยาบาลเปา
3. โรคของต่อมไทรอยด์ในสตรีตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นานนมแม่ ภูมิคุ้มกันที่ดี ช่วยลดโอกาสเจ็บป่วยให้กับลูก, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. ปวดหัวไมเกรนในคุณแม่ท้อง...ยาตัวไหนใช้ได้บ้างนะ, โรงพยาบาลขอนแก่น
6. การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Pelvic Floor Muscle Training), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
8. ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ > 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
9. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
10. 9 สิ่งควรทำ ใน 9 เดือน ที่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
11. เมื่อคุณแม่มีมือใหม่เตรียมคลอด ตอนที่ 2, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
12. มือบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากสาเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
13. พัฒนาการทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือนในท้องแม่, Pobpad
14. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
15. น้ำคร่ำ (Amniotic fluid), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
16. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่างๆเปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, hellokhunmor
17. มาฝึกหายใจเตรียมตัวสำหรับการคลอดกัน, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 15 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้