

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# อายุครรภ์ 34 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

เมื่อคุณแม่อายุครรภ์ครบ 34 สัปดาห์ หรือช่วงกลางของการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ขนาดท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นมาก เพื่อรองรับการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์อย่างเต็มที่ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่รู้สึกหายใจลำบากขึ้น เหนื่อยง่าย การเคลื่อนไหวลูกนั่งลำบาก และคุณแม่บางท่านอาจเริ่มมีอาการบวมร่วมด้วย ดังนั้นคุณแม่ต้องหมั่นสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ด้วย อาทิ อาการตะคริว ความดันโลหิตสูง มีเลือดออกหรือมูกเลือด หรือภาวะน้ำเดิน รวมถึงความผิดปกติของน้ำคร่ำ ซึ่งคุณหมอมจะเริ่มนัดตรวจครรภ์ก่อนคลอดถี่ขึ้น ส่วนการดูแลตนเองในช่วงนี้ เต้านมจะเริ่มมีสารพวกไขมันเคลือบบริเวณหัวนมและลานนมของคุณแม่ ให้อาบนำล้างด้วยน้ำเปล่าเท่านั้น ไม่ควรล้างออกด้วยสบู่เพราะจะทำให้หัวนมแห้งและแตกได้ง่าย และคุณแม่อย่าลืมใส่ใจการรับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย เน้นสารอาหารประเภทโปรตีนและผักใบเขียว ดื่มน้ำสะอาด และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

## คำถามที่พบบ่อย

### ท้อง 34 สัปดาห์แล้วเหนื่อยง่าย หายใจไม่ค่อยออกเลยคะ ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตเลยคะคุณแม่ ไม่ต้องกังวลนะคะ ตอนนี้เจ้าตัวน้อยตัวโตขึ้นมากจนมดลูกขยายไปดันปอด ทำให้คุณแม่รู้สึกหายใจได้ไม่เต็มที่และเหนื่อยง่ายกว่าปกติคะ ลองเปลี่ยนอิริยาบถซ้ๆ นั่งพักบ่อยๆ จะช่วยได้คะ แต่ถ้าเหนื่อยมากจนหน้ามืดหรือใจสั่น ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อความปลอดภัยนะคะ

### ทำไมตอนท้อง 34 สัปดาห์ถึงขาบวม เท้าบวมคะ อันตรายหรือเปล่า?

คลิก

เป็นเรื่องที่เจอได้บ่อยคะ เพราะร่างกายจะกักเก็บของเหลวมากขึ้น และมดลูกที่ใหญ่ขึ้นก็ไปกดทับเส้นเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนกลับไม่สะดวกคะ ลองยกขาสูงเวลานั่งหรือนอนจะช่วยได้เยอะเลย แต่ถ้าบวมขึ้นมาอย่าง

รวดเร็ว บวมที่หน้าหรือมือ หรือมีอาการปวดหัวร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษได้ค่ะ

## ลูกในท้อง 34 สัปดาห์ทำอะไรอยู่ข้างในบ้างคะ เขาได้ยินเสียงเราไหม?

คลิก

เขาเป็นนักสำรวจตัวน้อยที่กำลังยุ่งมาก ๆ เลยค่ะ! ตอนนี้เขากำลังฝึกกระพริบตา ลืมตาหลับตา และฝึกหายใจ เอนำคร่ำเข้าปอดเบา ๆ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับโลกภายนอก และที่สำคัญคือเขาได้ยินเสียงคุณแม่ชัดเจนเลย ค่ะ การพูดคุยหรือร้องเพลงให้เขาฟังเป็นวิธีสร้างความผูกพันที่ดีเยี่ยมเลยนะคะ หากคุณแม่กังวลเกี่ยวกับการดิ้นหรือพัฒนาการของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะคะ"

### สรุป

- คุณแม่อายุครรภ์ 34 สัปดาห์ หรือไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ จะเริ่มรู้สึกลูกนั่งลำบากมากขึ้น เนื่องจากขนาดของท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นมาก เพราะมีน้ำหนักคร่ำปริมาณสูงขึ้น โดยน้ำหนักตัวของคุณแม่อาจจะเพิ่มขึ้นจากก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 10-15 กิโลกรัม ลักษณะท้องจะเริ่มคล้อยต่ำลง จากการที่ลูกเริ่มกลับตัวและเอาหัวหันไปทางปากมดลูกเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด
- ลูกน้อยจะมีการพัฒนาอวัยวะทั้งภายในและภายนอกเกือบสมบูรณ์ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มมีทำงาน สามารถมองเห็น ได้ยินเสียง หายใจ นอนหลับ เล็บนิ้วมือและนิ้วเท้าเริ่มงอก โดยมีส่วนสูงอยู่ที่ประมาณ 45 เซนติเมตร และหนักประมาณ 2.1 กิโลกรัม
- ใกล้ถึงวันที่คุณแม่จะได้พบลูกน้อยออกสู่โลกภายนอกแล้ว คุณแม่ต้องดูแลตนเองให้ดีด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ลดอาหารที่มีไขมันสูง และพยายามนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้อง 34 สัปดาห์ คุณแม่ควรรับประทานอาหารอะไร
- อาการคนท้อง 34 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 34 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 34 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์

เมื่อเริ่มเข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 หรือประมาณ 29 สัปดาห์เป็นต้นไป คุณหมอมจะเรียกคุณแม่ตั้งครรภ์มาพบทุก ๆ 2 สัปดาห์ การตรวจด้วยวิธีอัลตราซาวด์ ในช่วงอายุครรภ์นี้จะช่วยคำนวณน้ำหนักตัวของลูกในครรภ์ก่อนคลอดได้ รวมถึงเห็นการเคลื่อนไหวกของกล้ามเนื้อ อัตรการเต้นของหัวใจ และพัฒนาการอื่น ๆ ของลูกน้อย ในส่วนการตรวจสุขภาพของคุณแม่ คุณหมอมจะเพิ่ม

การตรวจหาเชื้อสเตรปโตคอคคัสกรุ๊ปบี ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียที่อาจแพร่ไปยังลูกขณะทำการคลอดผ่านช่องคลอดได้



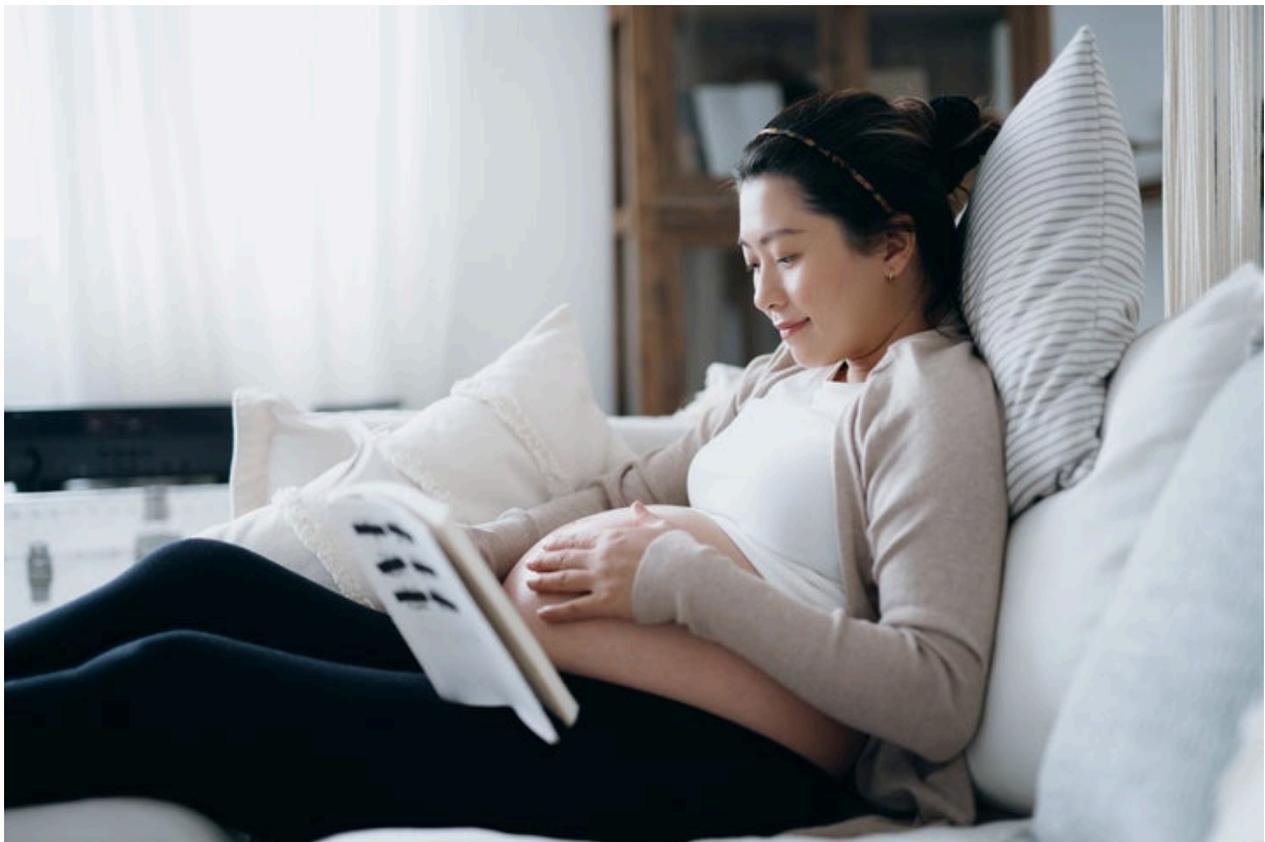
## ท้อง 34 สัปดาห์ คุณแม่ควรรับประทานอะไร

ในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 คุณแม่ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นอีกประมาณวันละ 470 กิโลแคลอรี จากเดิมที่ควรได้รับ 2,050 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และสดสะอาด ปลอดภัย โดยเน้นสารอาหาร ดังนี้

- **โปรตีน** เป็นสารอาหารสำคัญ ช่วยในการเจริญเติบโตและสร้างเซลล์ของลูกในครรภ์ ซึ่งได้รับจากสัตว์ อาทิ นม ไข่ เนื้อสัตว์ และปลา
- **แคลเซียม** ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก โดยคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับแคลเซียมอย่างน้อย 1,000-1,300 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่มีแคลเซียมสูง อาทิ นม ชีส ปลาตัวเล็กตัวน้อย ธัญพืชต่าง ๆ
- **โฟเลต** ช่วยป้องกันความผิดปกติของสมองและระบบประสาทของลูกในครรภ์
- **ไอโอดีน 3** ช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและระบบภูมิคุ้มกันแก่ลูกน้อยในครรภ์ จำเป็นต่อระบบประสาท สมอง และดวงตาของลูก และยังมีส่วนช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นด้วย โดยเน้นรับประทานปลาที่มีไอโอดีน 3 อาทิ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู และปลาช่อน เป็นต้น
- **ไอโอดีน** ช่วยในการพัฒนาระบบประสาทของลูกในครรภ์ ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ

ไอโอดีนไม่น้อยกว่าวันละ 250 ไมโครกรัม โดยได้รับจากอาหารทะเลต่าง ๆ หรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนต่าง ๆ ในรูปแบบเครื่องปรุงรส

- **โคลีน** ช่วยในการพัฒนาสมอง และป้องกันความผิดปกติของสมองและกระดูกสันหลังได้ ซึ่งร่างกายของคนทั่วไปสามารถผลิตโคลีนได้เอง โดยคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับปริมาณโคลีน 450 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งร่างกายอาจผลิตไม่เพียงพอ จึงควรรับประทานอาหารที่มีโคลีน อาทิ ไข่ ไข่ไก่ เนื้อวัว นมและถั่ว
- **ธาตุเหล็ก** ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางได้ โดยเน้นรับประทานสัตว์เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ ผักสีเขียวเข้ม ถั่วแดงและงา
- **ดีเอชเอ** พบว่า DHA มีส่วนช่วยป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ป้องกันความเสี่ยงของครรภ์เป็นพิษ และอาจเพิ่มน้ำหนักตัวของลูกในครรภ์ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงสำหรับคุณแม่ในการเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดได้ โดยคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ ดีเอชเอ ประมาณ 200 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งพบได้จากอาหาร อาทิ ปลา น้ำมันปลา และหอย



## อาการคนท้อง 34 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

### 1. ปวดท้องน้อย ปวดหัวหน้า

อาจพบได้เนื่องจากการเกร็งตัวของมดลูกเล็กน้อย อาการไม่รุนแรงมาก แต่หากอาการดังกล่าวเกิดต่อเนื่องกันนาน ๆ หรือมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน ควรรีบพบแพทย์ เพราะอาจเป็นภาวะคลอดก่อนกำหนดได้

## 2. น้ำนมไหล

เมื่อตั้งครรภ์ได้ครบ 6 เดือนขึ้นไป ต่อม้าน้ำนมจะขยายเพิ่มมากขึ้น และมีเซลล์กล้ามเนื้อรอบ ๆ ท่อน้ำนมหนาขึ้น และน้ำคัตหลังโคลอสตรัม ก็เพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งหากคุณแม่ลองบีบเบา ๆ จะมีน้ำขุ่น ๆ ไหลออกมาได้

## 3. เหนื่อยง่าย

อาจเกิดได้จากขนาดของครรภ์ที่ขยายใหญ่ขึ้น ทำให้การเคลื่อนที่ลูกหรือนั่งลำบาก รวมถึงหายใจลำบากขึ้นด้วย เนื่องจากเด็กตัวโตขึ้นจนไปดันกระเพาะและกะบังลม

## 4. เท้าบวม

คุณแม่สามารถทดสอบการบวมได้โดยใช้นิ้วมือกดไปที่หน้าแข้งหรือหลังเท้า จะเกิดรอยบุ๋มลงไปเล็กน้อย แต่หากมีรอยค่อนข้างลึกอาจมีอาการผิดปกติบางอย่าง เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษได้ ซึ่งควรรีบพบแพทย์โดยทันที แต่หากเป็นการบวมโดยทั่วไปสามารถหาสิ่งของหนุนเท้าให้สูงขึ้นระดับสะโพกขณะนั้น หรือสูงกว่าแนวราบบนขณะนอน เพื่อช่วยลดอาการบวมได้

## 5. ปวดสะโพก ปวดขา

อาจเกิดจากน้ำหนักตัวของคุณแม่ที่เพิ่มขึ้น ทำให้สะโพกต้องรองรับน้ำหนักมากขึ้น จึงเกิดอาการปวดบริเวณสะโพกและต้นขาได้

# ท้อง 34 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

คุณแม่อาจจะเริ่มรู้สึกลูกนั่งลำบากมากขึ้น เนื่องจากขนาดของท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นมาก เพราะมีน้ำคร่ำปริมาณสูงขึ้น โดยน้ำหนักตัวของคุณแม่อาจจะเพิ่มขึ้นจากก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 10-15 กิโลกรัม ลักษณะท้องจะเริ่มคล้อยต่ำลง เพราะลูกเริ่มกลับตัวและเอาหัวหันไปทางปากมดลูกเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด

ในช่วงนี้คุณแม่จะพบมูกใสบริเวณปากช่องคลอดได้มากขึ้น และมีอาการข้อเท้าบวมได้ คุณแม่ไม่ต้องตกใจเพราะเป็นอาการที่สามารถพบได้ทั่วไปสำหรับอายุครรภ์นี้ และบางครั้งอาจทำคุณแม่รู้สึกท้องแข็ง หรือการเจ็บท้องเตือนได้ โดยคุณแม่ควรศึกษาเพื่อแยกความแตกต่างระหว่างการเจ็บท้องเตือนหรือการเจ็บท้องคลอดจริง อาทิ ความถี่และความรุนแรงของการเจ็บท้องจริงจะมากกว่า รวม

ถึงสังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น พบมูกเลือดหรืออาการน้ำเดิน ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

## ท้อง 34 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 34 สัปดาห์ จะมีขนาดเพิ่มขึ้นเร็วกว่าช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 โดยมีขนาดประมาณ 45 เซนติเมตร หรือหนักประมาณ 2.1 กิโลกรัม ในช่วงนี้ทารกจะมีการพัฒนาอวัยวะทั้งภายในและภายนอกเกือบสมบูรณ์ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มมีการทำงาน ซึ่งช่วงนี้ลูกจะเคลื่อนไหวบ่อยขึ้น ทำให้คุณแม่สามารถรับรู้การดิ้นของลูกได้บ่อย ๆ เลยค่ะ

## พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 34 สัปดาห์

- ทารกจะสามารถมองเห็น และได้ยินเสียง ได้มากขึ้น
- มีการพัฒนาระบบหายใจ และการนอนหลับ
- เล็บนิ้วมือและนิ้วเท้าเริ่มงอกยาว

## การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์

เมื่ออายุครรภ์มาถึง 34 สัปดาห์ ซึ่งใกล้เวลาที่คุณแม่จะได้พบลูกน้อยออกสู่ออกสู่โลกภายนอกแล้ว ในช่วงสัปดาห์นี้คุณแม่ยังคงเน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ เพื่อป้องกันอาการท้องผูก ชดเชยแร่ธาตุที่สูญเสียไปจากการที่ปัสสาวะบ่อยขึ้น รวมถึงการดื่มน้ำยังช่วยลดความเสี่ยงของอาการเจ็บท้องเตือนได้ด้วย และลดอาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะจะยิ่งทำให้มีอาการทำบวมมากขึ้น คอยสังเกตการดิ้นของลูกน้อย ด้วยการนับการดิ้นให้ได้อย่างน้อย 10 ครั้งภายใน 1 ชั่วโมง และพยายามนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อาจรับประทานอาหารมื้อเย็นให้เร็วขึ้น หากนอนหงายสูงจะช่วยให้หลับสบายขึ้นด้วย

ใกล้ถึงวันที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะได้เป็นคุณแม่เต็มตัวแล้ว ระยะเวลาที่จะมาถึงการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 34 หรือ ไตรมาสสุดท้ายก่อนคลอดนี้ คุณแม่บางท่านอาจจะมีอาการกังวลต่าง ๆ หรือความไม่สบายเนื้อสบายตัวมากมาย ทั้งจากการแพ้ท้อง หรือขนาดของท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นมากทำให้รู้สึกอึดอัด แต่ก็ผ่านมาได้ด้วยดีเพื่อลูกน้อยที่เรารัก ในช่วงอายุครรภ์นี้ คุณแม่อาจศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมตัวคลอด เตรียมวันลาคลอด รวมถึงการจัดกระเป๋าไปโรงพยาบาลกรณีฉุกเฉิน และอย่าลืมทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เตรียมพร้อมที่จะได้พบกับลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 39 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

## อ้างอิง:

1. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. พัฒนาการของทารก สุขภาพของคุณ และเรื่องน่ารู้ในช่วงท้อง 8 เดือน, PobPad
3. ฝากครรภ์ครั้งแรกต้องทำอะไร? ตอบข้อสงสัยคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลนครธน
4. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
5. 7 อาหารเสริมคนท้อง เพื่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, PobPad
6. ไอเมก้า 3 สารอาหารเพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์และลูกน้อย, PobPad
7. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
8. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
9. เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 1), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้