

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

มี.ค. 5, 2020

คุณแม่ท้องแก่เต็มทีใกล้คลอด ใกล้จะได้เห็นหน้าลูกกันแล้วค่ะ สัปดาห์นี้เข้าสู่ช่วงท้อง 35 สัปดาห์
อยู่ในการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 คุณแม่จะมีอาการเจ็บท้องเตือน ซึ่งการเจ็บท้องเตือนเกิดจากมดลูกมีการ
บีบรัดตัว เป็นการเจ็บท้องที่ไม่ต่อเนื่อง ความเจ็บจะอยู่ในระดับคงที่ หากคุณแม่ลุกขึ้นเดินช้า ๆ
อาการเจ็บเตือนก็จะดีขึ้นและหายไป

ได้ยินเรื่องการนวดฝีเย็บค่ะ ควรเริ่มทำตอนไหน แล้วจำเป็นต้อง ทำไหม?

คลิก

เป็นการเตรียมตัวที่ดีค่ะคุณแม่ การนวดฝีเย็บ (Perineal Massage) จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและลดโอกาส
การฉีกขาดตอนคลอดได้ค่ะ ส่วนใหญ่มักจะแนะนำให้เริ่มทำในช่วงอายุครรภ์ 34-35 สัปดาห์เป็นต้นไปค่ะ ไม่
ได้เป็นเรื่องบังคับว่าต้องทำทุกคนนะคะ แต่ถ้าสนใจควรปรึกษาคุณหมอมหรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเพื่อเรียนรู้วิธี
การที่ถูกต้องและปลอดภัยก่อนเริ่มทำนะคะ

"เจ็บท้องเตือน" กับ "ท้องแข็ง" คืออาการเดียวกันไหมคะ? แล้วจะ แยกกับ "เจ็บจริง" ได้อย่างไร?

คลิก

เป็นคนละอย่างกัน แต่มีความเกี่ยวข้องกันค่ะ
ท้องแข็ง: คืออาการที่มดลูก "ตึง" ขึ้นมาเป็นก้อนแข็งๆ โดยที่อาจจะ "ไม่เจ็บปวด" ก็ได้ ซึ่งเกิดจากการที่ลูก
ดันไปโดนผนังมดลูก
เจ็บท้องเตือน (Braxton Hicks): คืออาการท้องแข็งที่มาพร้อมกับความรู้สึก "บีบรัด" หรือ "ปวดหน่วงๆ" เล็ก
น้อย คล้ายปวดประจำเดือน
วิธีแยกกับเจ็บจริง: การเจ็บท้องเตือนจะมาแบบ "ไม่สม่ำเสมอ", ความเจ็บปวด "ไม่รุนแรงขึ้น", และมักจะ
"หายไปเมื่อเปลี่ยนท่าทาง" เช่น ลุกเดิน แต่ถ้าเป็นการเจ็บจริง จะมาเป็นจังหวะที่ถี่ขึ้น, แรงขึ้นเรื่อยๆ, และ
ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่หายปวด ค่ะ

คุณแม่มีใหม่ควรจะ "เตรียมกระเป๋าไปคลอด" ได้หรือยังคะ? แล้วควรเริ่มเตรียมตอนไหนดีที่สุด?

คลิก

35 สัปดาห์คือช่วงเวลา "ดีที่สุด" ในการเริ่มเตรียมและจัดกระเป๋าเลยคะ! เพราะหลังจากนี้ไป อะไรก็เกิดขึ้นได้ และการคลอดก่อนกำหนดก็เป็นสิ่งที่คุณแม่ควรเตรียมพร้อมไว้เสมอ การจัดกระเป๋าเตรียมไว้ล่วงหน้าจะช่วยลดความวุ่นวายและความเครียดลงได้มากเมื่อถึงเวลาสำคัญจริงๆ ควรจัดเตรียมของใช้ที่จำเป็นทั้งสำหรับคุณแม่และลูกน้อยให้ครบถ้วน แล้วนำกระเป๋าไปวางไว้ในรถหรือใกล้ๆ ประตูบ้านที่พร้อมจะหยิบไปโรงพยาบาลได้ทันทีคะ

สรุป

- ท้อง 35 สัปดาห์ ทารกจะมีขนาดลำตัวยาว 40-45 เซนติเมตร และมีน้ำหนักประมาณ 1,600 กรัม
- ท้อง 35 สัปดาห์ จะมีอาการเจ็บท้องเตือน เนื่องจากมดลูกบีบตัว คุณแม่จะมีอาการปวดท้องทุกครั้งชั่วโมง
- ท้อง 35 สัปดาห์ จะมีอาการท้องแข็ง ที่หน้าท้องของคุณแม่จะมีก้อนแข็งตึง ๆ สาเหตุมาจากทารกในครรภ์ดิ้นไปถูกผนังมดลูก ทำให้มดลูกมีการบีบตัวขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ใกล้คลอด ควรปรึกษาแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- ศึกษาการคลอด และการดูแลตัวเองหลังคลอด
- ก่อนถึงกำหนดคลอด คุณแม่ควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง
- สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ของคุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์
- อาการคนท้อง 35 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 35 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 35 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์

คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ ซึ่งเป็นสัปดาห์การตั้งครรภ์ของเดือนที่ 8 แนะนำให้คุณแม่เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการคลอดที่ใกล้จะถึงในอีกไม่กี่สัปดาห์ข้างหน้า เพื่อจะได้ไม่ฉุกเฉินใดๆเมื่อถึงเวลาต้องไปคลอดที่โรงพยาบาลคะ

คุณแม่ใกล้คลอด ควรปรึกษาแพทย์อย่าง สม่ำเสมอ

อายุครรภ์ระหว่าง 28-36 สัปดาห์ สูติแพทย์จะนัดคุณแม่เพื่อตรวจติดตามพัฒนาการทารกในครรภ์ และสุขภาพของคุณแม่เพิ่มขึ้น จากก่อนหน้านี้นัดตรวจครรภ์เดือนละ 1 ครั้ง ก็จะเปลี่ยนเป็นนัดคุณแม่มาตรวจครรภ์ในทุก 2 สัปดาห์

ศึกษาการคลอด และการดูแลตัวเองหลังคลอด

อย่างที่ทราบกันว่า การคลอดลูกที่มีในปัจจุบันจะเป็นการคลอดธรรมชาติและการผ่าคลอด ซึ่งในช่วงท้อง 35 สัปดาห์คุณแม่ก็พอจะรู้กันแล้วว่า มีแนวโน้มที่จะเป็นการคลอดธรรมชาติ หรือผ่าคลอด

สำหรับการคลอดทั้ง 2 วิธี หากคุณแม่เตรียมร่างกาย เตรียมใจให้พร้อมกับการคลอด ก็จะไปได้อย่างราบรื่น มีคำแนะนำในการคลอดธรรมชาติเพื่อลดความเจ็บปวดเมื่อเข้าสู่ระยะคลอด ด้วยการฝึกการหายใจ ทางกายภาพจะเรียกว่าวิธีฝึกหายใจเพื่อลดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับคุณแม่

- หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ เพื่อให้มีสมาธิอยู่ที่ลมหายใจ การฝึกการหายใจจะช่วยลดความตึงเครียด และความกลัวขณะคลอดได้ค่ะ ช่วงระหว่างนี้ คุณแม่ลองฝึกกำหนดลมหายใจกันดูนะคะ
- ส่วนในเรื่องการดูแลตัวเองหลังคลอด ก็จะมีดังนี้ค่ะ
- การดูแลแผลฝีเย็บ แผลผ่าคลอด
- การดูแลสุขอนามัยช่วงที่มีน้ำคาวปลา
- การเตรียมความพร้อมเต้านม วิธีการกระตุ้นให้น้ำนมแม่มาเร็ว
- การรับประทานอาหารเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูหลังคลอด และเพื่อให้ร่างกายมีสารอาหารในการผลิตน้ำนม
- การมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งปกติหลังคลอดแพทย์จะสั่งงดในระหว่าง 6 สัปดาห์แรกหลังจากคลอดลูก
- การตรวจติดตามสุขภาพคุณแม่หลังคลอด ซึ่งแพทย์จะนัดมาเพื่อเช็กร่างกาย 4-6 สัปดาห์หลังคลอด

ก่อนถึงกำหนดคลอด คุณแม่ควรเตรียม ตัวอย่างอะไรบ้าง

- วางแผนค่าใช้จ่ายในการคลอด สำหรับค่าใช้จ่ายในการคลอดแต่ละโรงพยาบาลจะมีเรทราคาแจ้งให้ทราบว่า คลอดธรรมชาติ และผ่าคลอด มีค่าใช้จ่ายประมาณเท่าไร
- เตรียมซื้ออุปกรณ์ เสื้อผ้า และของใช้เด็กเล็ก เพื่อจะได้ไม่ฉุกเฉินหุ้ก แนะนำให้คุณแม่

เตรียมของใช้เด็กก่อนไว้ให้พร้อม ไม่ว่าจะเป็นผ้าอ้อมสำเร็จรูป แชมพู สบู่อาบน้ำสำหรับเด็ก ชุดเสื้อผ้า เบาะที่นอน และของใช้เด็กเล็ก เป็นต้น

- **ขอคำปรึกษา** ขอคำปรึกษาจากรุ่นพี่ หรือผู้รู้ที่มีประสบการณ์ในการคลอด

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ของคุณแม่ ท้อง 35 สัปดาห์

คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ใกล้คลอดหรือยังนะ ถ้าจะคลอด คลอดได้ไหม ลูกจะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์แล้วหรือยัง มาเช็กพร้อมกัน

- **ทารกครบกำหนดคลอด (Full Term)** ในทางการแพทย์หมายถึง ทารกที่คลอดมาในคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 37 สัปดาห์เต็ม ถึงน้อยกว่า 42 สัปดาห์เต็ม (ประมาณ 259-293 วัน)
- **ทารกเกินก่อนกำหนดคลอด (Pre-Term)** ในทางการแพทย์หมายถึง ทารกที่คลอดมาในคุณแม่ที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์เต็ม (น้อยกว่าประมาณ 259 วัน)
- **ทารกเกินกำหนดคลอด (Post-Term)** ในทางการแพทย์หมายถึง ทารกที่คลอดในคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ 42 สัปดาห์เต็มขึ้นไป (ประมาณตั้งแต่ 294 วันเป็นต้นไป)

ทางการแพทย์ได้กำหนดไว้ว่าในคุณแม่ตั้งครรภ์หากมีการคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ถือว่าเป็นครรภ์คลอดก่อนกำหนด ซึ่งคุณแม่สามารถเช็กสัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดได้ดังนี้

1. ปวดท้องเนื่องจากมดลูกมีการบีบตัว คุณแม่จะมีอาการปวดท้องทุกครั้งชั่วโมง
2. ปวดหลังร้าวไปจนถึงบริเวณก้นกบ
3. ปวดตึง ๆ ตรงอุ้งเชิงกราน
4. ช่องคลอดมีเลือดออกมา
5. ช่องคลอดมีน้ำไหลออกมา และมีตกขาวปนมูกเลือด

อาการคนท้อง 35 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. ท้องผูกมากขึ้น

ขนาดตัวของทารกที่พัฒนาใหญ่ขึ้น ทำให้ไปกดทับลำไส้ใหญ่จนไม่สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมาจากการที่ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลงก็ส่งผลให้ระบบขับถ่ายทำงานได้น้อยลง คุณแม่จึงมีอาการท้องผูกที่เพิ่มขึ้น

2. มือบวม เท้าบวม

ขนาดมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นตามขนาดตัวของทารกไปกดทับหลอดเลือด ส่งผลให้การไหลเวียนของ

ระบบเลือดและน้ำเหลืองในร่างกายไม่สามารถไหลย้อนกลับไปหัวใจได้ทั้งหมด จึงเกิดการคั่งของเลือดขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นเพราะฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นนั้น ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายดูดซึมน้ำกักเก็บน้ำไว้ปริมาณมาก คุณแม่ท้องจึงมีอาการมือบวม เท้าบวม และตัวบวม

3. ปัสสาวะบ่อย

คุณแม่ปัสสาวะบ่อยขณะตั้งครรภ์ถือเป็นอาการปกติ สาเหตุที่ทำให้ปัสสาวะบ่อยเป็นเพราะขนาดตัวของทารกในครรภ์ที่เจริญเติบโตขึ้นจนไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ

4. นอนหลับไม่สนิท

อายุครรภ์ในไตรมาสที่ 3 มดลูกจะมีการขยายใหญ่เพิ่มขึ้นมาก ทำให้คุณแม่ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ เพราะปวดปัสสาวะ และไปรบกวนการนอนของคุณแม่ ทำให้นอนหลับได้ไม่ค่อยสนิท

5. ท้องแข็ง

การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 คุณแม่จะมีอาการท้องแข็งวันละ 4 ครั้งโดยเฉลี่ย ลักษณะท้องแข็งคือที่หน้าท้องของคุณแม่จะมีก้อนแข็งตึง ๆ สาเหตุมาจากทารกในครรภ์ดิ้นไปถูกผนังมดลูก ทำให้มดลูกมีการบีบตัวขึ้น

6. ปวดขา ปวดเท้า

คุณแม่ท้องมีอาการปวดขา สาเหตุมาจากการไหลเวียนเลือดภายในร่างกายทำงานได้ไม่ค่อยดี บวกกับมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้คุณแม่มีอาการปวดเมื่อย ปวดขา ปวดเท้าขึ้นได้

ท้อง 35 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ในสัปดาห์นี้มดลูกของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นมาก ทำให้ตรงยอดมดลูกขยับไปอยู่ใกล้ขีดตรงได้ชายโครง คุณแม่จะปัสสาวะบ่อยมากขึ้น และบางครั้งก็จะมีอาการจุกเสียดอึดอัดแน่นท้อง

ท้อง 35 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 35 สัปดาห์มีขนาดใหญ่ขึ้น เปรียบเสมือนผลแตงไทย หรือประมาณ 40-45 เซนติเมตร และมีน้ำหนักประมาณ 1,600 กรัม ในช่วงนี้ทารกในครรภ์จะมีขนาดตัวที่ใหญ่เกือบเต็มพื้นที่รก ทำให้ดินได้น้อยลง และเริ่มเคลื่อนเอาศีรษะไปตรงปากมดลูก เพื่อเตรียมสู่การคลอดในอีกไม่กี่สัปดาห์ข้างหน้า

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 35 สัปดาห์

- ในช่วงนี้ผิวหนังทารกในครรภ์จะมีสีชมพูแดง และเหี่ยวย่น เนื่องจากมีไขมันน้อย
- อวัยวะสำคัญอย่างปอดมีการทำงานได้ดีมากขึ้น
- ทารกดินน้อยลง



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์

1. ดื่มน้ำมาก ๆ ให้ได้อย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี อุจจาระไม่แข็ง ท้องไม่ผูก
2. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลังขณะตั้งครรภ์

3. ใช้หมอนรองเอว หรือหลัง
4. หากกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด และความกังวล
5. พุดคุยกับคู่ครอง และคนในครอบครัวให้มากขึ้น

ข้อแนะนำสำหรับคุณแม่ท้องที่เลี้ยงแมว ไม่ควรทำความสะอาดเก็บอุจจาระแมวด้วยตัวเอง เนื่องจากในอุจจาระของแมวมีท็อกโซพลาสโมซิส (Toxoplasmosis) เป็นเชื้อปรสิต ที่เป็นพาหะนำโรคมารจากแมว หากคุณแม่ติดเชื้อมีขณะตั้งครรภ์ อาจเป็นอันตรายถึงขั้นทารกในครรภ์เสียชีวิตได้คะ นอกจากนี้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายในการผลิตน้ำนมแม่สำหรับใช้เลี้ยงลูกน้อยแรกเกิด คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้ลูกได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังได้รับจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- 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
- อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 40 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. 9 เดือน มหัตศวรรษพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสิมิตีเวช
2. เจ็บครรภ์ก่อนคลอด, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
4. ผ่าครรภ์ให้เร็วที่สุด เพื่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
5. เมื่อคุณแม่มีมือใหม่เตรียมคลอด ตอนที่ 2, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
6. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
7. การพยาบาลทารกแรกเกิด, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑนาวดี เมธาพัฒนา
8. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
9. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
10. มือบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
11. ภาวะปัสสาวะบ่อย, MedPark Hospital
12. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
13. อาการท้องแข็ง อันตรายของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีความเครียด, โรงพยาบาลพญาไท
14. คุณแม่ตั้งครรภ์ยืนนานๆ ส่งผลต่อทารกในครรภ์อย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลพญาไท

15. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 35 ของการตั้งครรภ์, helloคุณหมอ
16. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
17. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, helloคุณหมอ
18. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
19. ท้องผูกถ่ายยากทำยังไงดี, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
20. ภาวะครรภ์เป็นพิษเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
21. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้