

อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่มีอุบัติเหตุ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิรุณ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 5, 2020

คุณแม่ท้องแก่ ใกล้คลอดแล้ว ท้อง 37 สัปดาห์ เป็นไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์เดือนที่ 9 คุณแม่จะเริ่มสังเกตเห็นว่าขนาดครรภ์มีการลดระดับต่ำลง นั่นก็ เพราะว่าทารกในครรภ์มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้ส่วนของศีรษะไปอยู่ในตำแหน่งซ่องเชิงกราน คุณแม่จะรู้สึกได้ถึงความสบายตัวเนื่องจากห้ายใจได้อิมขึ้น และในสัปดาห์นี้คุณแม่จะมีอาการท้องแข็งบ่อยมากขึ้น ปวดปัสสาวะเข้าห้องน้ำถี่ขึ้น และมีอาการเท้าบวมด้วย

อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ท้อง 37 สัปดาห์ ขนาดครรภ์จะมีการลดระดับต่ำลง เพราะทารกในครรภ์เริ่มขยายร่างกายเคลื่อนเอ้าศีรษะลงไปยังตำแหน่งซ่องเชิงกรานคุณแม่
- ท้อง 37 สัปดาห์ คุณแม่จะมีอาการท้องแข็งจากการบีบรัดตัวของมดลูก สามารถสังเกตระดับของการเจ็บท้องได้ว่าเป็นการเจ็บท้องหลอก หรือเจ็บท้องจริง
- ท้อง 37 สัปดาห์ ทารกจะมีความยาว 50 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 2,800-3,000 กรัม สามารถเทียบได้เท่ากับขนาดของลูกตุ่มดัมเบล

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้อง 37 สัปดาห์ คลอดได้หรือไม่
- เจ็บท้องหลอกช่วงท้อง 37 สัปดาห์ คืออะไร
- อาการคนท้อง 37 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 37 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 37 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์

ท้อง 37 สัปดาห์ คลอดได้หรือไม่

เพื่อความสมบูรณ์ของครรภ์ ทางการแพทย์จะกำหนดให้คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถคลอดได้อย่างปลอดภัยในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ 38-39 สัปดาห์ขึ้นไป แต่ถ้าหากคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์แล้วมีการคลอดลูก จะถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด คุณแม่ที่คลอดก่อนกำหนดส่วนใหญ่จะมีสัญญาณเตือนที่แนะนำว่าควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ดังนี้

- ปวดท้องเหมือนปวดประจำเดือน
- 面目ลอกบีบตัวทุก ๆ 30 นาที
- ปวดท้องลามไปที่หลังร้าวไปจนถึงบริเวณก้นกบ
- ปวดหน่วง ญู ในอุ้งเชิงกราน
- ซ่องคลอดมีน้ำไหล และมูกปนเลือดออกมาก

เจ็บท้องหลอกช่วงท้อง 37 สัปดาห์ คืออะไร

เจ็บท้องหลอกหรืออาการท้องแข็งเป็นการเจ็บท้องที่คุณแม่ตั้งครรภ์แรก เกิดความสงสัยกันมากกว่าจะใช้สัญญาณเตือนอาการใกล้คลอดหรือเปล่า ในคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ หากมีอาการเจ็บท้องลักษณะนี้ เรียกว่าเป็นอาการเจ็บท้องเตือนหรือเจ็บท้องหลอก ยังไม่ใช้อาการเจ็บท้องจริง

- 面目ลอกบีบดัว จนรู้สึกเจ็บหน้าท้อง โดยระยะเวลาและความแรงจะไม่สม่ำเสมอ
- ปวดท้องเบา ๆ และปวดห่าง ๆ ไม่ปวดถี่
- บริเวณซ่องคลอดไม่มีมูกเลือด
- เมื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลูกเดินชา หรือนอนพัก แล้วอาการปวดท้องหายไป

อาการคนท้อง 37 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

ท้อง 37 สัปดาห์ คุณแม่อาจมีอาการปกติเหล่านี้เกิดขึ้นได้ หรืออาจเริ่มมีอาการมาจากอายุครรภ์ก่อนหน้านี้แล้ว และอาการมีต่อเนื่องมาจนอายุครรภ์ในไตรมาสที่ 3 นี้

1. แสบร้อนกลางอก

คุณแม่มีอาการแสบร้อนกลางอกเนื่องจากกรดไหลย้อน อาการนี้มักเริ่มเป็นได้ตั้งแต่อายุครรภ์ไตรมาสแรก ช่วง 6-12 สัปดาห์เรื่อยมาจนถึงอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 สาเหตุมาจากการร้อนในมีการปรับเปลี่ยน และบริเวณซ่องท้องของคุณแม่มีการขยายไปตามขนาดตัวทารกที่เติบโตขึ้นแล้วไปเบียดกระเพาะอาหาร จนทำให้เกิดกรดไหลย้อนขึ้นมา อาการแสบร้อนกลางอกมักจะเป็นขึ้นมาหลังจากคุณแม่รับประทานอาหารอีม

2. หนองไม่ค่อยหลับ

คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์จะรู้สึกว่าวนอนไม่สบาย หนองหลับไม่สนิท หนองหลับได้ยากขึ้น ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ มักมาจากการที่มีการขยายตัวของมดลูกที่ใหญ่ขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้คุณแม่ปวดปัสสาวะบ่อยและถี่ขึ้น จนไปรบกวนช่วงเวลาการนอนหลับได้ นอกจากนี้ครรภ์ที่ขนาดใหญ่ ทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว ปวดเมื่อยร่างกาย ทำให้นอนหลับได้ยากด้วยเช่นกัน

3. ท้องแข็งบ่อย

คุณแม่มีอาการท้องแข็งได้บ่อยขึ้นตั้งแต่ช่วงท้อง 37 สัปดาห์นี้ อาการท้องแข็งมาจากมดลูกมีการบีบัดด้าว ที่เป็นสัญญาณเตือนในช่วงระยะใกล้คลอด เมื่ออาการท้องแข็งเกิดขึ้นกับคุณแม่ ให้แยกอาการปวดได้ดังนี้

1. ท้องแข็ง เจ็บท้องหลอก

- ปวดท้องไม่มาก ปวดไม่ถี่
- ช่องคลอดไม่มีมูกเลือดไหลออกมาก
- อาการปวดท้องหายไป หลังจากคุณแม่นอนพัก หรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถ

2. ท้องแข็ง เจ็บท้องจริง

- ปวดท้องสมำเสมอ ปวดแรงและถี่ขึ้นจากปวดทุก 15 นาที เป็นปวดทุก 5 นาที ถึง 10 นาที
- นอนพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถ อาการปวดก็ไม่ดีขึ้นหรือหายไป
- ช่องคลอดมีมูกปนเลือดออกมาก

4. รอยแตกลาย

เกิดจากที่น้ำหนักตัวของคุณแม่เพิ่มขึ้นมาอย่างรวดเร็ว ส่งผลทำให้ผิวนังช่วงบริเวณหน้าท้องเกิดการยืดขยายขึ้นอย่างกระทันหัน ซึ่งรอยแตกลายจะมีสีเข้มขึ้น หนาขึ้นไปตามอายุครรภ์ของคุณแม่

5. ปวดหลัง

ท้อง 37 สัปดาห์ อายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้นคุณแม่ถูกจะยิ่งปวดหลังมาก เพราะกระดูกสันหลังของคุณแม่จะแย่ลงมากขึ้นจากการรับน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้คุณแม่ต้องครรภ์มีอาการปวดหลังได้

6. หิวมากเป็นพิเศษ

คุณแม่จะรู้สึกหิวบ่อย และรับประทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากร่างกายมีความ

ต้องการพลังงานที่มากกว่าปกติ เพราะส่วนหนึ่งต้องแบ่งส่วนต่อพลังงานไปให้ทารกในครรภ์ด้วยนั้นเอง



ท้อง 37 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ จะมีขนาดครรภ์ที่ใหญ่เพิ่มขึ้น แต่ช่วงบนของหน้าท้องจะลดลง ต่ำลง เพราะว่าทารกในครรภ์มีการเคลื่อนร่างกายโดยให้ส่วนของศีรษะไปอยู่ในตำแหน่งซองเชิงกรานของคุณแม่

ท้อง 37 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 37 สัปดาห์ มีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น เปรียบเสมือนลูกตุ่มดัมเบล หรือประมาณ 50 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 2,800-3,000 กรัม

ในช่วงนี้ทารกในครรภ์เริ่มมีการขยับเคลื่อนร่างกายให้มากยูในตำแหน่งอุ้งเชิงกรานใกล้กับปากมด

ลูก เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับครอบครัว ที่สำคัญคือคุณแม่ก็พร้อมที่จะคลอดได้ตลอดเวลาค่ะ

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 37 สัปดาห์

- ผนบندศีรษะของทารกยาวขึ้นประมาณ 3-5 เซนติเมตร
- เล็บมือและเล็บเท้ามีความยาวขึ้น
- ผิวหนังทารกเป็นสีชมพู และเรียวย่นดูดลง
- ระบบย่อยอาหารและลำไส้มีการผลิตขึ้นเท่า
- ทารกกำมือได้แล้ว
- ทารกเริ่มมีการขมวดคิ้ว และยิ้ม

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์

เพื่อเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมเข้าสู่การ生產ที่สุดก่อนคลอด ในช่วงท้อง 37 สัปดาห์นี้ไปจนกว่าจะคลอด คุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้ตามคำแนะนำ

1. ออกร่างกายเบา ๆ

สำหรับการออกกำลังกายในอายุครรภ์ระหว่างไตรมาสที่ 3 นี้ จะเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ เช่นเดิน ส่วน “ได้แก่” การว่ายน้ำ การเดิน การเล่นโยคะสำหรับคนท้อง เป็นต้น (การออกกำลังกายควรปรึกษาและได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน)

2. ทำจิตใจให้แจ่มใส

ระหว่างนี้คุณแม่ควรดูแลร่างกายและใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด ซึ่งหากคุณแม่มีความกังวลและความเครียดเกิดขึ้น จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ เช่น มีการคลอดก่อนกำหนด และส่งผลกระทบต่อร่างกายของคุณแม่ เช่น ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง และความดันในเลือดสูง เป็นต้น

3. แบ่งอาหารทาน วันละ 5-6 มื้อ

ไม่แนะนำให้คุณแม่รับประทานอาหารต่อเม็ดในปริมาณที่มาก การรับประทานมื้ออาหารต่อวันในคนท้องที่เท่ากัน ควรแบ่งการรับประทานอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ มีปริมาณอาหารน้อย ๆ และเพิ่มจำนวนมื้ออาหารขึ้น

ก่อนที่คุณแม่จะคลอดลูก แนะนำให้ดูแลเช็คเต้านมเพื่อให้พร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับนมที่มีหัวนมปกติจะต้องมีความยาวประมาณ 0.7-1 เซนติเมตร หากเช็คแล้วหัวนมสั้นกว่า 0.7 เซนติเมตร จะเรียกว่าหัวนมบุ่ม หรือจับดึงออกแล้วไม่ยืนออก แสดงว่า หัวนมคุณแม่สั้น ซึ่งทั้ง 2 กรณี สามารถขอคำแนะนำในการให้นมลูกรายบุคคลหลังจากคลอดลูก แล้วจากแพทย์ และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญห้องเนอสเซอรีของโรงพยาบาลที่คุณแม่คลอดลูกได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการด้านสมองการเรียนรู้ มีร่างกายที่แข็งแรง และมีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่ดีสมวัย ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่ดีต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโต และมีสารอาหารสมองที่ดีต่อการเรียนรู้ของลูก อย่างแอลฟาแล็ค ฟิฟโกไม่มี ลิโนและดีโอซี และ จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในโกรไบโอติก และนำคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 และควรกินต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนาน กว่าเนื่องด้วยคุณค่าทาง營养 ที่เหมาะสมตามวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 38 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 39 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 40 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

- เตรียมความพร้อมก่อนคลอดเจ้าตัวเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชันแนล อ้อมน้อย
- เจ็บครรภ์คลอด...ไปโรงพยาบาลตอนไหนดี, โรงพยาบาลสินแพทย์
- ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด, MedPark Hospital
- ไม่ได้แน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสักกับ “การดีเหลยอน”, โรงพยาบาลเปาโล
- เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
- ตั้งครรภ์ ท้องแข็งคืออะไร ต้องทำเช่นไร?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ผิวแตกถูกในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมมิตรเวช
- คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
- 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมมิตรเวช
- ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผ้าและผลไม้, helloคุณหมอ
- เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
- กินอย่างไร ให้แม่ท้องหุ่นไม่พัง, โรงพยาบาลสมมิตรเวช
- เตรียมความพร้อมเต้านมคุณแม่ ก่อนคลอด สำคัญอย่างไร ?, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
- ท้อง 37 สัปดาห์ อาการใกล้คลอด เป็นอย่างไร, helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

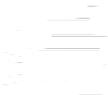
ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพงโภไนอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน