คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อายุครรภ์ 38 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์อยู่ในช่วงอายุครรภ์ 9 เดือน ไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ หากคุณแม่มีการคลอดในสัปดาห์นี้ถือเป็นครรภ์ครบกำหนด และถ้าแข็งแรงไม่ได้มีปัญหาสุขภาพแทรกซ้อนขึ้นมา แพทย์อาจแนะนำให้คุณแม่คลอดธรรมชาติได้ สำหรับอายุครรภ์ในเดือนที่ 9 นี้ แพทย์จะนัดตรวจสุขภาพครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์ทุกสัปดาห์

คำถามที่พบบ่อย

ลูกดิ้นน้อยลงตอน 38 สัปดาห์ อันตรายไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่เจอได้ค่ะคุณแม่ เพราะตอนนี้ลูกตัวโตจนคับพุงน้อยๆ ของเราแล้ว ทำให้ขยับตัวได้ไม่สะดวกเท่าเดิมค่ะ เหมือนเราอยู่ในห้องที่เล็กลง ก็จะขยับตัวได้ไม่คล่องแคล่ว แต่คุณแม่ยังคงต้องรู้สึกถึงการดิ้นของลูกอยู่เสมอนะคะ แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกว่าลูกไม่ดิ้นเลย หรือดิ้นน้อยลงอย่างน่าใจหาย ควรรีบไปโรงพยาบาลหรือปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อความปลอดภัยนะคะ

เจ็บท้องแบบไหนถึงเรียกว่าเจ็บจริง ไม่ใช่เจ็บหลอกคะ?

คลิก

เจ็บท้องหลอกจะมาแบบไม่สม่ำเสมอค่ะ เดี๋ยวเจ็บเดี๋ยวหาย พอเปลี่ยนท่าลุกเดินก็จะดีขึ้น แต่ถ้าเป็นอาการเจ็บท้องจริงจะมาเป็นเวลาสม่ำเสมอขึ้นเรื่อยๆ เช่น เจ็บทุก 10 นาที แล้วค่อยๆ ถี่ขึ้นเป็นทุก 5 นาที และจะเจ็บแรงขึ้นเรื่อยๆ ถึงเปลี่ยนท่าก็ไม่หายค่ะ อย่างไรก็ตาม หากไม่แน่ใจหรือมีอาการน่ากังวลอื่นๆ เช่น มีมูกเลือด หรือน้ำเดินร่วมด้วย ควรโทรปรึกษาโรงพยาบาลหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีค่ะ

ทำไมอยู่ดีๆ ก็หายใจโล่งขึ้นตอนท้อง 38 สัปดาห์คะ?

คลิก

เป็นสัญญาณที่ดีเลยค่ะ! นั่นเพราะเจ้าตัวน้อยเริ่มขยับหัวลงต่ำมาอยู่ในอุ้งเชิงกรานเพื่อเตรียมพร้อมจะออกมา

เจอหน้าคุณแม่แล้วค่ะ การที่ท้องลดต่ำลงมาแบบนี้ ทำให้ยอดมดลูกไม่ดันปอดเหมือนเดิม คุณแม่เลยหายใจได้เต็มอิ่มขึ้นค่ะ ถือเป็นการเตรียมพร้อมของร่างกาย แต่หากคุณแม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ก็สามารถสอบถามคุณหมอที่ฝากครรภ์เพื่อความสบายใจได้เสมอค่ะ

สรุป

- ท้อง 38 สัปดาห์ ครรภ์ของคุณแม่จะลดต่ำลง เนื่องจากทารกมีการขยับร่างกายให้ส่วนของศีรษะมาอยู่ตรงช่องเชิงกราน คุณแม่จะรู้สึกว่าหายใจได้สะดวกมากขึ้น
- ท้อง 38 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะเคลื่อนไหว ดิ้นช้าลง เนื่องจากขนาดตัวที่ใหญ่มากขึ้นกว่าขนาดพื้นที่ในมดลูก
- ท้อง 38 สัปดาห์ ขนาดตัวของทารกในครรภ์จะเทียบได้กับลูกขนุน ลำตัวทารกจะมีความยาว 45-50 เซนติเมตร และมีน้ำหนัก 2,800-3,000 กรัม
- ท้อง 38 สัปดาห์ หากบีบที่หัวนมจะเริ่มมีน้ำขุ่น ๆ ไหลออกมา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้อง 38 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกหายใจสะดวกขึ้น เพราะอะไร
- ตั้งครรภ์ 38 สัปดาห์ ลูกจะเคลื่อนไหวช้าลง เพราะอะไร
- อาการคนท้อง 38 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 38 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 38 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์

ท้อง 38 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกหายใจสะดวกขึ้น เพราะอะไร

- การตั้งครรภ์ในช่วงเดือนที่ 9 นี้ แพทย์จะมีการนัดคุณแม่ เพื่อมาตรวจสุขภาพครรภ์ทุกสัปดาห์ ซึ่งจะมีการชั่งน้ำหนักตัว วัดระดับความดันโลหิต และคุณแม่จะได้รับการตรวจภายในเพื่อวัดดูขนาดมดลูก แพทย์จะดูว่ามดลูกมีความสูงอยู่ที่เท่าไหร่แล้ว รวมทั้งเช็กปากมดลูกคุณแม่เพื่อให้ทราบว่าเริ่มเปิดแล้วหรือยังไม่เปิด
- คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์ จะเริ่มรู้ว่าหายใจได้สะดวก หายใจได้อิ่มขึ้น นั่นก็เพราะว่าท้องของคุณแม่ได้ลดระดับต่ำลง ซึ่งเกิดจากทารกในครรภ์ขยับร่างกาย เพื่อให้ศีรษะได้เข้ามาอยู่ในช่องเชิงกรานของคุณแม่ ซึ่งนอกจากคุณแม่จะหายใจได้สะดวกมากขึ้นแล้ว ก็ยังรู้สึกสบายท้องไม่แน่นอึดอัดหลังจากรับประทานอาหารอิ่ม

ตั้งครรภ์ 38 สัปดาห์ ลูกจะเคลื่อนไหวช้าลง เพราะอะไร

ทารกในครรภ์ดิ้นก็คือการเคลื่อนไหวขยับร่างกายอยู่ในมดลูกของคุณแม่ ซึ่งในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ 32 สัปดาห์เป็นต้นไป คุณแม่จะเริ่มรู้สึกว่าลูกในท้องเคลื่อนไหวช้าลง นั่นเป็นเพราะว่าทารกมีขนาดลำตัวที่ใหญ่มากขึ้นกว่าขนาดพื้นที่ในมดลูก จึงทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วเหมือนกับช่วงอายุครรภ์ไตรมาสแรก

อาการคนท้อง 38 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. เจ็บท้องหลอกบ่อย ๆ

มดลูกจะมีการบีบตัวหดรัดเกร็ง เจ็บท้องหลอกหรือเจ็บท้องเตือน จะเริ่มมีอาการตั้งแต่อายุครรภ์เดือนที่ 8 จนมาถึงอายุครรภ์เดือนที่ 9 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถสังเกตอาการเจ็บท้องหลอกได้ดังนี้

- เป็นก้อนแข็ง ๆ ที่หน้าท้องขึ้นมา
- มดลูกบีบตัวไม่สม่ำเสมอ
- ปวดท้องตรงช่วงบริเวณท้องน้อย
- ช่องคลอดไม่มีน้ำเดินออกมา
- ปากมดลูกยังไม่เปิด
- อาการปวดท้องจะดีขึ้นและหายไป เมื่อได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย

2. ปวดหลัง

คุณแม่จะมีอาการปวดหลัง เนื่องจากศีรษะของทารกในครรภ์ไปสัมผัสถูกตรงบริเวณกระดูกสันหลัง จึงทำให้คุณแม่มีอาการปวดหลังมาก

3. เมือกที่ช่องคลอด

Mucus plug เป็นเมือกที่ทำหน้าที่ในการปกป้องไม่ให้เชื้อโรคเข้ามาที่ปากมดลูก ในคุณแม่ที่อายุครรภ์ใกล้คลอด ปากมดลูกจะค่อย ๆ เปิดและมีความบาง ทำให้มีเมือกไหลออกมา บางครั้งจะมีเลือดปนมากับเมือกด้วย

4. ท้องลด

อาการท้องลด สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ไม่กี่สัปดาห์ก่อนคลอด หรือก่อนคลอดเพียงไม่กี่ชั่วโมงก็ได้เช่นกัน อาการท้องลดที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์ มาจากทารกในครรภ์ได้มีการขยับร่างกายให้ศีรษะมาอยู่ตรงบริเวณอุ้งเชิงกรานคุณแม่

5. ความเครียด

ฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ ส่งผลให้คุณแม่เกิดความเครียด และอารมณ์มีความอ่อนไหวมากเป็นพิเศษ

6. น้ำนมไหล

อายุครรภ์ตั้งแต่ 6 เดือนเป็นต้นไป จะมีเลือดที่มาเลี้ยงตรงบริเวณต่อมน้ำนมในเต้านมเพิ่มขึ้น ทำให้เส้นเลือดดำที่อยู่ใต้ผิวหนังมีการขยาย เซลล์กล้ามเนื้อที่อยู่รอบเต้านม ท่อน้ำนมจะเริ่มหนาตัวขึ้นมาเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับให้นมลูกหลังคลอด ทำให้น้ำนมเหลืองคอลอสตรัมมีปริมาณเยอะขึ้น หากบีบที่หัวนมจะมีน้ำลักษณะขุ่นไหลออกมา และเมื่อครบกำหนดคลอดขนาดหน้าอกของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นมา 1-2 เท่า

ท้อง 38 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ในช่วงเดือนที่ 9 ของการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์ขนาดท้องจะมีการลดต่ำลง จนทำให้คุณแม่หายใจได้สะดวกมากขึ้น (4) และศีรษะของทารกในครรภ์จะอยู่ใกล้ปากมดลูก คุณแม่มีความพร้อมที่จะคลอดได้ตลอดเวลา

ท้อง 38 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 38 สัปดาห์มีขนาดตัวใหญ่มาก เปรียบเสมือนลูกขนุน หรือประมาณ 45-50 เซนติเมตร และมีน้ำหนักอยู่ที่ 2,800-3,000 กรัม
ในช่วงนี้ทารกในครรภ์จะมีร่างกายที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ผิวหนังของทารกจะเรียบขึ้น ไขสีขาวที่หุ้มผิวหนังเอาไว้จะมีปริมาณลดน้อยลง

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 38 สัปดาห์

- ปอดทำงานได้สมบูรณ์
- ทารกมีความสูงประมาณ 45 เซนติเมตร
- ทารกมีกล้ามเนื้อเพื่อใช้ในการดูดและกลืนน้ำคร่ำ

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์

1. **ดื่มน้ำให้มากขึ้น** คุณแม่ควรดื่มน้ำทุกวันให้ได้ 8-12 แก้ว การดื่มน้ำจะช่วยให้ระบบเลือดในร่างกายไหลเวียนได้ดี ช่วยให้สารอาหารจากคุณแม่ถูกส่งต่อไปให้ยังทารกได้ดีมากขึ้น
2. **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** เพื่อช่วยให้คุณแม่นอนหลับได้ง่าย นอนหลับได้สบายขึ้น การทำสมาธิก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบและผ่อนคลายขึ้นคุณแม่จะนอนหลับได้ง่าย และการนอนในท่าตะแคง ให้คุณแม่นำหมอนใบเล็กมาหนุนตรงบริเวณช่วงใต้ท้อง และวางหมอนหนุนตรงช่วงใต้เข่า ใต้ขา จะช่วยให้คุณแม่หลับสบายมากขึ้น
3. **ผ่อนคลายความกังวล** แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถนวด เล่นโยคะ หรือว่ายน้ำได้หรือไม่ในระหว่างตั้งครรภ์ของคุณแม่
4. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** เน้นเพิ่มอาหารกลุ่มโปรตีน เช่น เนื้อปลา อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม เช่น นมจืดพร่องมันเนย ปลาตัวเล็กตัวน้อยที่กินได้ทั้งตัว และผักใบเขียวทุกชนิด
5. **ทำความสะอาดเต้านม** เต้านมของคุณแม่ 2-3 เดือนก่อนคลอด ร่างกายจะมีการผลิตไขมันมาปกคลุมหัวนมและลานนม ซึ่งการอาบน้ำในทุกวัน เพื่อป้องกันไม่ให้ไขมันตรงบริเวณหัวนมหลุดออกไป จนทำให้หัวนมแห้งแตกได้ง่าย คุณแม่ไม่ควรฟอกสบู่เน้นตรงหัวนมเป็นเวลานาน

คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์อาจมีการคลอดเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา คุณแม่จึงควรสังเกตความเปลี่ยนแปลงร่างกายตัวเองอย่างใกล้ชิด และหากคุณแม่มี อาการท้องแข็งแล้วมีการเจ็บท้องในทุก 5-10 นาที ช่องคลอดมีมูกเลือดสีสดออกมา มีน้ำเดิน แนะนำให้รีบไปโรงพยาบาลทันที นอกจากนี้คุณแม่ควรเตรียมของใช้เตรียมคลอดให้พร้อม เพื่อเตรียมต้อนรับลูกน้อย

น้ำนมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด ในนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด มีสารอาหารสำคัญอย่างแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินและดีเอชเอ ที่เป็นสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองให้มีการเรียนรู้ได้เร็ว และมีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (B. lactis) ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันในลำไส้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 39 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 40 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
2. การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลพญาไท
3. การดูแลครรภ์คุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
4. เตรียมความพร้อมก่อนคลอดเจ้าตัวเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
6. เตรียมพร้อม... คุณแม่ใกล้คลอดแบบธรรมชาติ, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
7. 6สัญญาณเตือนการใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
8. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท
9. เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 1), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
10. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 38 ของการตั้งครรภ์, helloคุณหมอ
12. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
13. คุณแม่ตั้งครรภ์ รับประทานอะไรดี, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
14. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
15. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
16. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 38 ของการตั้งครรภ์, helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้