

บทความสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์
บทความ

อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 39 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก.ย. 15, 2025

พัฒนาการการตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ พัฒนาการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 39

คำถามที่พบบ่อย

ท้อง 39 สัปดาห์แล้ว คุณหมอนัดผ่าคลอดเลย แบบนี้เร็วไปไหมคะ?

คลิก

ไม่เร็วไปเลยคะคุณแม่ ที่ 39 สัปดาห์ถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุดสำหรับการผ่าตัดคลอดตามที่คุณหมอนัดหมายค่ะ เพราะปอดของลูกน้อยทำงานได้สมบูรณ์เต็มที่แล้ว และยังช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บท้องคลอดเองก่อนถึงวันนัดด้วยค่ะ เพื่อความปลอดภัยสูงสุดของคุณแม่และลูกน้อย ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ดูแลครรภ์นะคะ

ลูกในท้อง 39 สัปดาห์ พร้อมเจอหน้าแม่รึยังคะ ตัวใหญ่แค่ไหนแล้ว?

คลิก

พร้อมสุดๆ เลยค่ะ! ตอนนี้ลูกน้อยตัวโตเต็มที่เหมือนฟักทองลูกเล็กๆ แล้วค่ะ เขากำลังข้อมใหญ่ ทั้งดูหน้า ขยับปาก เตรียมพร้อมสำหรับการดูดนมแม่หลังคลอด ร่างกายของเขาสะสมไขมันไว้เพียงพอที่จะให้ความอบอุ่นแก่ตัวเองแล้วค่ะ หากคุณแม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้องนะคะ

เหลืออีกแค่อาทิตย์เดียวจะถึงกำหนดคลอดแล้ว มีอะไรที่แม่ควรทำเพื่อเตรียมตัวบ้างคะ?

คลิก

ช่วงนี้เหมาะมากที่จะฝึกหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก แล้วค่อยๆ ผ่อนลมออกทางปากยาวๆ ค่ะ จะช่วยให้คุณแม่ ผ่อนคลายและมีสมาธิตอนเจ็บท้องคลอด และอย่าลืมฝึกขมิบก้นเบาๆ เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน จะช่วยให้คลอดง่ายขึ้นและฟื้นตัวหลังคลอดได้เร็วด้วยค่ะ แต่ก่อนเริ่มออกกำลังกายใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอว่าเหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่หรือไม่นะคะ

พัฒนาการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 39

สำหรับคุณแม่ที่เคยผ่าตัดคลอด ในครรภ์ต่อมาคุณหมอมักจะแนะนำให้ผ่าตัดคลอด เนื่องจากมีแผล ผ่าตัดที่ส่วนล่างของมดลูกจากครรภ์ก่อนแล้ว หากคุณแม่เจ็บครรภ์หรือขณะเบ่งคลอด มีโอกาสที่จะเกิดมดลูกแตกได้ เนื่องจากผนังมดลูกที่บางลงในขณะเจ็บครรภ์และแรงดันในช่องท้องขณะมดลูกหดตัว ดังนั้น คุณหมอมักจะประเมินอายุครรภ์ที่เหมาะสมในการนัดผ่าตัดคลอดก่อนที่จะมีอาการเจ็บครรภ์ แต่ก็ต้องเป็นอายุครรภ์ที่ลูกมีพัฒนาการและการทำงานของปอดที่สมบูรณ์แล้ว นั่นคือที่อายุครรภ์ 39 สัปดาห์

พัฒนาการลูก

ลูกมีความยาวประมาณ 49 ซม. ไขมันบริเวณผิวหนังที่สะสมไว้และน้ำคร่ำจะช่วยปรับอุณหภูมิร่างกายให้ลูกอบอุ่น ไม่สูญเสียความร้อนในร่างกาย ลูกมีการงอนิ้วมือ นิ้วเท้า หันหน้าและอ้าปากเตรียมพร้อมปฏิกิริยาสำหรับการคว้าจับและดูดนมแม่



Tips

คุณแม่สามารถออกกำลังกายเตรียมการคลอดได้ ทั้งในแง่ของการฝึกสูดลมหายใจเข้าทางจมูกให้ลึก และหายใจออกพร้อมเป่าทวงปากให้สุด และการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้แข็งแรง ด้วยการขมิบที่อุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานมีประโยชน์ในการพยุงและรับน้ำหนักของอวัยวะภายในช่องท้อง รวมถึงมดลูกและลูกน้อยในครรภ์ด้วย การฝึกขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้แข็งแรง จะช่วยในการยืดหยุ่น และช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการเบ่งคลอด

บทความอื่นๆ ที่สนใจ

พัฒนาการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 38

พัฒนาการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 40

อ้างอิง

บทความโดยแพทย์หญิง ธิศรา วีรสมัย
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน สูตินรีเวช เวชศาสตร์ครอบครัว
และเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท 1

แชร์ตอนนี้