



คุณแม่ท้อง 4 เดือน ลูกดิ้นหรือยัง อายุครรภ์ 4 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน

ภาษา

คุณแม่ท้อง 4 เดือน ลูกดิ้นหรือยัง อายุครรภ์ 4 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน

บทความสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์

บทความ

ก.พ. 16, 2024

8 นาที

เมื่อคุณแม่อายุครรภ์ได้ 4 เดือน เด็กในครรภ์จะเริ่มมีขนาดตัวประมาณ 16 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 100 กรัม ในส่วนของคุณแม่นั้นก็จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 1-2 กิโลกรัม ระบบย่อยอาหารมีการเปลี่ยนแปลงเช่น อาการท้องผูก ท้องอืดและท้องเฟ้อเป็นต้น คุณแม่ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นไปที่โปรตีนเพราะช่วงอายุครรภ์ 4 เดือน ร่างกายต้องการโปรตีนสูง และควรเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เนื่องจากไม่มีความจำเป็นต่อร่างกายของคุณแม่มากนัก และควรพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อพัฒนาการที่ดีของเด็กในครรภ์

สรุป

- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับคุณแม่อายุครรภ์ 4 เดือนมีหลากหลายอาการ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นตะคริว ท้องผูก อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ และอื่น ๆ ในช่วงนี้คุณแม่อาจจะต้องหมั่นสังเกตอาการต่าง ๆ เหล่านี้ที่เกิดขึ้น และรักษาสุขภาพให้ดีที่สุดเพื่อสุขภาพของคุณแม่เอง และเด็กในครรภ์

- เมื่ออายุครรภ์เข้าสู่เดือนที่ 4 ทารกในครรภ์เริ่มมีขยับตัว และมีการเตะ ต่อย การพลิกตัวไปมาบ่อยครั้งจนคุณแม่รู้สึกได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งการขยับตัว การดิ้นอย่างมากของทารกในครรภ์ไม่ได้เป็นความผิดปกติแต่อย่างใด โดยเด็กจะขยับตัวและดิ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงอายุครรภ์ 8 เดือน หลังจากนั้นจะเริ่มคงที่ต่อไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ท้อง 4 เดือน น้ำหนักควรเพิ่มกี่กิโลกรัม เมื่อเทียบกับก่อนตั้งครรภ์
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน มีอาการอย่างไร
- ท้อง 4 เดือนลูกจะเริ่มดิ้นหรือยัง
- ท้อง 4 เดือน จะรู้เพศของลูกซัวร์หรือไม่
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน ควรดูแลตัวเองให้ครบทุกข้อ

ในช่วงอายุครรภ์ 4 เดือน ทารกจะมีน้ำหนักตัวราว 100 กรัม ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น โดยมีลำตัวยาวประมาณ 16 เซนติเมตร

คุณแม่ท้อง 4 เดือน น้ำหนักควรเพิ่มกี่กิโลกรัม เมื่อเทียบกับก่อนตั้งครรภ์

คุณแม่อายุครรภ์ 4 เดือน หรือ ท้อง 17 สัปดาห์ จะมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 4-5 กิโลกรัม เมื่อนับตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์



คุณแม่ท้อง 4 เดือน จะมีอาการอย่างไร

- **มีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ** อาการนี้พบมากในคุณแม่อายุครรภ์ 4 เดือน เกิดจากระบบย่อยอาหารที่มีการเปลี่ยนแปลงตามอายุครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้องให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นรับประทานจำพวกอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้ที่มีกากใยช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหารให้ดียิ่งขึ้น
- **เป็นตะคริว** อาการเป็นตะคริวอาจเกิดจากร่างกายมีภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ หรือภาวะร่างกายขาดน้ำและความผิดปกติของเกลือแร่ในร่างกาย คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม และควรดื่มน้ำในปริมาณที่แนะนำคือ 6-8 แก้วต่อวัน ก็สามารถช่วยลดอาการเป็นตะคริวลงได้
- **ท้องผูก** คุณแม่ควรรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ อาหารที่มีกากใยสูง และดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น สามารถลดอาการท้องผูกลงได้
- **อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ** อาจเกิดจากระดับฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง หลอดเลือดเกิดการหย่อนตัวและไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญได้มากพอ ทำให้ความดันเลือดต่ำจนอาการอ่อนเพลียและความเครียดสะสมเป็นเวลานาน ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ ได้เช่นกัน
- **ผิวหนังหยาบอย่างเห็นได้ชัด บริเวณใบหน้า คอ ลำตัว รูกแร้** อาการทั้งหมดเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนที่คอยกระตุ้นให้ผิวหนังเข้มข้นกว่าเดิม ซึ่งสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยการหลีกเลี่ยงการตากแดดกลางแจ้ง และการใช้ครีมบำรุงผิวเพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้นอยู่เสมอและปรับสภาพผิวให้กลับสู่สภาพเดิม
- **มีเส้นดำขึ้นเป็นทางยาวกลางท้อง** อาการเส้นดำขึ้นเป็นทางยาวกลางท้องตั้งแต่สะดือไปจนถึงหัวหน่าว พบได้มากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของคุณแม่ตั้งครรภ์ อาการดังกล่าวไม่เป็น

อันตรายต่อเด็กในครรภ์แต่อย่างใด ส่วนสาเหตุเกิดมาจากระดับฮอร์โมนในร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาการเส้นดำขึ้นเป็นทางยาวกลางท้องจะหายไปตามเองหลังจากคุณแม่คลอดแล้ว ดังนั้นไม่มีความจำเป็นต้องรักษาหรือดูแลเป็นพิเศษแต่อย่างใด

ท้อง 4 เดือนลูกจะเริ่มเดินหรือยัง

คุณแม่อายุครรภ์ขึ้นเดือนที่ 4 จะรับรู้ได้ถึงการดิ้นของลูกในครรภ์ หากลูกในครรภ์ดิ้นมากและดิ้นแรงก็เป็นอาการปกติ ไม่ต้องกังวลแต่อย่างใด แต่หากลูกดิ้นแรงและหยุดไปเลย อาการนี้อาจเกิดความผิดปกติของลูกในครรภ์ คุณแม่ควรรีบเข้าพบแพทย์โดยทันที และควรมีการตรวจสุขภาพของทารกในครรภ์อย่างต่อเนื่อง เช่น การตรวจอัลตราซาวด์ การตรวจสุขภาพทารกในครรภ์ และการตรวจวัดความเร็วของเลือดในหลอดเลือดทารกในครรภ์ เป็นต้น

ท้อง 4 เดือน จะรู้เพศของลูกซัวร์หรือไม่

หลังจากทราบที่ตั้งครรภ์ แล้วคุณแม่ส่วนใหญ่จะต้องอยากรู้ว่าได้ลูกชายหรือลูกสาวกันแน่ ซึ่งในช่วงระยะครรภ์ 4 เดือน คุณแม่สามารถตรวจเพศของลูกได้ด้วย 3 วิธี ดังนี้

1. **อัลตราซาวด์** แต่วิธีนี้มีข้อจำกัดที่ว่าลูกน้อยในท้องต้องให้ความร่วมมือกับคุณหมอด้วยการอยู่ในท่าที่เหมาะสม ไม่หนีบขา ส่วนความแม่นยำนั้นต้องอาศัยประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของคุณหมอที่ตรวจด้วย
2. **เจาะเลือดตรวจโครโมโซมหรือที่เรียกกันว่า "NIPT" (Non-Invasive Prenatal Testing)** จริง ๆ แล้วเป็นการตรวจเพื่อคัดกรองความผิดปกติของลูกในครรภ์โดยการเก็บตัวอย่างเลือดของคุณแม่ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ นอกจากนี้ผลการตรวจทำให้สามารถทราบเพศของลูกได้ โดยใช้เวลารอผลตรวจประมาณ 1 สัปดาห์ มีความปลอดภัยและความแม่นยำสูงถึง 99 เปอร์เซ็นต์ แต่ค่าใช้จ่ายก็สูงตามไปด้วย
3. **การเจาะหน้าคร่า** วิธีนี้หากไม่มีความเสี่ยงหรือความผิดปกติของลูกในครรภ์ คุณหมอมจะไม่แนะนำให้ทำเนื่องจากมีความเสี่ยงที่จะเกิดการแท้งบุตรได้ โดยคุณหมอจะใช้เข็มเล็กและยาวแทงลงไปทางหน้าท้องเข้าไปยังถุงหน้าคร่าและดูดหน้าคร่าออกมาตรวจ โดยทั่วไปจะเน้นในการตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมเป็นหลักแต่ก็สามารถระบุเพศได้เช่นกัน ผลที่ได้มีความแม่นยำสูงไม่ต่างจากวิธีตรวจ NIPT แต่ราคาจะย่อมเยากว่า

คุณแม่ท้อง 4 เดือน ควรดูแลตัวเองให้ครบทุกข้อ

- **เน้นรับประทานผักผลไม้ ที่มีกากใยสูง** เนื่องจากคนท้องจะมีอาการท้องผูกได้ง่าย กากใยจากผักผลไม้จะช่วยให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น อีกทั้งยังได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่ส่งผลดีต่อการตั้งครรภ์ของคุณแม่ด้วย เช่น ผักใบเขียว ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล เป็นต้น
- **เน้นอาหารที่มีธาตุเหล็ก** คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น 2 เท่าจากปกติ หากคุณแม่ได้รับไม่เพียงพอจะเกิดภาวะโลหิตจางซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสมองของทารกใน

- ครรภ์ อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ผักใบเขียว เป็นต้น
- **ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน หรือ โยคะ** การออกกำลังกายเบา ๆ จะช่วยให้หัวใจ ปอด และร่างกายของคุณแม่แข็งแรง ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ช่วยเรื่องการนอนหลับ ช่วงอายุครรภ์ 4 เดือนแนะนำการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือเล่นโยคะ เพื่อช่วยสร้าง กล้ามเนื้อให้พร้อมรองรับน้ำหนักตัวที่จะเพิ่มขึ้น
 - **ไม่ควรเครียด** เพราะจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่ โดยจะมีอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำลง และความเครียดจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ หากอายุครรภ์น้อยมีความเสี่ยงที่จะมีภาวะแท้งได้ หรือมีโอกาที่จะคลอดก่อนกำหนด
 - **พบคุณหมอตามนัดทุกครั้ง** โดยปกติอายุครรภ์ 4 เดือนหมอมจะนัดตรวจทุก 4 สัปดาห์ เพื่อ ติดตามอาการของคุณแม่ ในกรณีที่มีความเสี่ยง สามารถทำอัลตราซาวด์หรือตรวจโครโมโซม เพื่อตรวจหาความผิดปกติของลูกได้



เมื่อคุณแม่อายุครรภ์เดือนที่ 4 คุณแม่จะรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งตัวของคุณแม่เองและลูกในครรภ์ ซึ่งอาจจะมีรู้สึกผิดแปลกไปจากเดิมบ้าง คุณแม่ค่อย ๆ ปรับตัวให้เคยชินกับความเปลี่ยนแปลงนี้ และควรหมั่นดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดี เพื่อสุขภาพของคุณแม่และการเจริญเติบโต พัฒนาการที่ดีของลูกในครรภ์ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด

- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
2. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 2 (อายุครรภ์ 4-6 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
3. การ दिनของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ
4. ตะคริวระหว่างตั้งครรภ์ สามารถป้องกันดูแลได้, โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ
5. อาการหน้ามืด อ่อนเพลียในคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพศิริโรจน์
6. 6 ปัญหาผิวช่วงตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ต้องรับมือ, โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ
7. อยากรู้เพศลูกตั้งแต่แรกเพื่อเตรียมความพร้อม, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต
8. โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
9. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครชน
10. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท
11. ผ่าครรภ์ครั้งแรกต้องทำอย่างไร ตอบข้อสงสัยคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลนครชน

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์