



ท้อง 8 เดือน ลูกอยู่ท่าไหน อาการท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ 8 เดือน

ภาษา

ท้อง 8 เดือน ลูกอยู่ท่าไหน อาการท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ 8 เดือน

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

8 นาที

เข้าสู่ช่วงการตั้งครรภ์ 8 เดือนนั้นเป็นกลางไตรมาสสุดท้าย เรื่องที่สำคัญของคุณแม่ในช่วงเดือนนี้คงหนีไม่พ้นการเตรียมการคลอด เพราะช่วงอายุครรภ์ 8 เดือน นั้นพร้อมที่จะคลอดได้ทุกเมื่อ คุณแม่จะเผชิญกับอาการท้องแข็ง เจ็บท้องเตือนหรือเจ็บท้องจริง รวมถึงอาการทางร่างกายต่าง ๆ นา ๆ ที่ต้องใช้พลังใจอย่างหนักที่จะฝ่าฟันไปได้ อีกทั้งยังเป็นเดือนสำคัญที่ควรเตรียมจัดของสำหรับเตรียมคลอดรอไว้ รวมถึงเตรียมร่างกายและจิตใจด้วยเช่นกัน

สรุป

- ในเดือนนี้อาการใหม่ที่คุณแม่อาจต้องพบเจอคือ “ภาวะท้องแข็ง” “การเจ็บท้องเตือน” และ “การเจ็บท้องจริง” ในช่วงท้าย ๆ ของเดือน เนื่องจากมดลูกบีบตัว เพื่อช่วยให้ลูกน้อยมีความพร้อมที่จะคลอดสู่ภายนอก,
- เป็นเดือนที่คุณแม่จะต้องเตรียมสิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการคลอด ทั้งข้าวของร่างกายและจิตใจ รวมถึงศึกษาขั้นตอนในการคลอดไว้ด้วย

- โภชนาการของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ 8 เดือนยังคงเน้นโปรตีนเพื่อใช้ในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก และยังคงต้องเพิ่มสารอาหารเช่น กรดไขมันจำเป็นประเภทโอเมก้า 3 6 9 DHA ธาตุเหล็ก แคลเซียม และโฟเลต อีกด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 8 เดือน ทำไมลูกถึงดิ้นน้อยลง?
- “ภาวะท้องแข็ง” เรื่องใหญ่ของคุณแม่ท้อง 8 เดือน ที่ต้องรับมือ
- อาการเฝาระวัง ที่ควรรีบไปพบแพทย์
- สิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการคลอด
- สารอาหารที่ควรเน้น โภชนาการที่ดีสำหรับอายุครรภ์ 8 เดือน

ในเดือนนี้อาการใหม่ที่คุณแม่อาจต้องพบเจอคือ “การเจ็บท้องเตือน” ในช่วงท้าย ๆ ของเดือน เนื่องจากมดลูกบีบตัว เพื่อช่วยให้ลูกน้อยมีความพร้อมที่จะคลอดสู่ภายนอก ร่วมกับอาการต่าง ๆ ที่มีมาตั้งแต่การตั้งครรภ์เดือน 7 คือ ปวดหัว รู้สึกร้อนตามร่างกาย อ่อนเพลีย ท้องผูก กรดไหลย้อน แสบร้อนกลางอก ปวดสะโพก ปัสสาวะบ่อย และปัญหาด้านการนอนหลับ ร่วมกับอาการแพ้ และข้อเท้าบวม ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ทั่วไป

อายุครรภ์ 8 เดือน ทำไมลูกถึงดิ้นน้อยลง?

การที่ลูกดิ้นน้อยลงในช่วงตั้งครรภ์ 8 เดือน หรือ ท้อง 35 สัปดาห์ นั้นเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากตัวเริ่มใหญ่จนคับในท้องของแม่ รวมถึงการที่ลูกเริ่มกลับตัว โดยศีรษะจะหันมาทางปากมดลูกเพื่อเตรียมคลอด หรืออาจจะเป็นเพราะลูกในครรภ์กำลังหลับก็ได้ เพราะช่วงเวลาที่ลูกหลับจะเป็นช่วงที่มีการขยับตัวน้อยที่สุด บางครั้งที่ไม่ดิ้นนานเพราะหลับลึกนั่นเอง

หากรู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยลง ให้คุณแม่เริ่มจากลองทานอาหารที่มีรสหวาน ๆ แล้วรอสัก 2-3 นาที แล้วดูว่าลูกมีตอบสนองด้วยการดิ้นหรือเปล่า หรือในบางรายที่ปกติลูกจะดิ้นเวลาได้ยินเสียงเพลง ก็ให้ลองเปิดเพลงให้ฟัง บางรายอาจใช้วิธีตีมนำเย็นจัด ๆ หรือลองกดที่ท้องเบา ๆ ดู ก็สามารถกระตุ้นให้ลูกดิ้นได้

“ภาวะท้องแข็ง” เรื่องใหญ่ของคุณแม่ท้อง 8 เดือน ที่ต้องรับมือ

คำว่า ท้องแข็ง เป็นคำที่เราใช้อธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้น เป็นการบีบตัวของมดลูกซึ่งเมื่อจะเข้าสู่ภาวะคลอด จะมีการแข็งตัวของมดลูกเกิดขึ้น ท้องจะมีอาการปวด บีบ ๆ เกร็ง ๆ อาการนี้โดยทั่วไปจะเป็นอยู่ประมาณ 45-60 วินาที แล้วก็หายไป ความสำคัญคือ ต้องแยกให้ได้ว่าเป็นเพียงการเจ็บ

ครรภ์เดือนหรือเจ็บครรภ์จริง

- **การเจ็บท้องเดือน** คือการที่แม่จะรู้สึกว่ามีอาการท้องแข็งเกิดขึ้น แต่ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งอาจจะเกิดหลังการทำงานหนัก เหนื่อย นาน ๆ ยืนนาน ๆ บางทีก็อาจกระตุ้นให้เจ็บท้องได้บ้าง แต่เมื่อได้พัก ก็จะหายไปเอง
- **อาการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด** อาการเจ็บท้องคลอด หรืออาการใกล้คลอด นั้นจะเจ็บอย่างสม่ำเสมอ ปวดมากขึ้น แรงมากขึ้น ความถี่มากขึ้น อาการนี้จะนำไปสู่การคลอดได้

อาการเฝ้าระวัง ที่ควรรีบไปพบแพทย์

หากมีอาการเหล่านี้อย่างหนึ่งหรือสองอย่าง! ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

1. มือ เท้า และใบหน้าบวมผิดปกติ หรือบวมทั้งตัว
2. ปวดท้องน้อยอย่างรุนแรง
3. ความดันโลหิตสูง
4. ลูกดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้น
5. มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ร่วมกับมีอาการตาพร่า
6. มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด (น้ำเดิน) น้ำคร่ำคุณแม่เป็นสีน้ำตาล เขียว เหลือง หรือสีอื่น ๆ นอกเหนือจากสีใสหรือสีชมพู หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด

สิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการคลอด

1. เตรียมกระเป๋า และอุปกรณ์จำเป็นต่าง ๆ

ก่อนไปโรงพยาบาล เช่น เอกสารส่วนตัว เช่น สมุดฝากครรภ์ บัตรประชาชน ใบนัดแพทย์ ชุดชั้นในและเสื้อในสำหรับให้นมลูก แผ่นซับน้ำนม ชุดสวมกลับบ้าน เลือกชุดที่สวมใส่สบาย หรืออาจจะเป็นเสื้อให้นม เราอยากให้คุณแม่เตรียมพร้อมตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะเหตุการณ์ไม่คาดฝันนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ และเมื่อเตรียมเสร็จแล้วจำเป็นต้องบอกคนในบ้านหรือวางไว้ในที่ ๆ หยิบสะดวกเมื่อฉุกเฉินด้วย

2. เตรียมจิตใจและร่างกายให้พร้อม

คุณแม่ควรตรวจเช็คสุขภาพครรภ์ตามที่คุณหมอนัดทุกครั้ง เพราะช่วงนี้สามารถคลอดก่อนกำหนดได้เสมอ จึงต้องเช็คความพร้อมของร่างกายคุณแม่อย่างสม่ำเสมอและเพื่อดูอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการคลอด

ถึงแม้ว่าคุณแม่จะตั้งใจคลอดแบบใดก็ตาม หรือตกลงกับคุณหมอที่ฝากครรภ์ไว้แล้ว แต่เรื่องไม่คาดฝันก็อาจจะเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้นควรศึกษารูปแบบการคลอดแบบผ่าตัดและคลอดธรรมชาติไว้ด้วยทั้งคู่ จะได้เตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจไว้ก่อน

สารอาหารที่ควรเน้น โภชนาการที่ดีสำหรับอายุครรภ์ 8 เดือน

- **โปรตีน** เนื่องจากช่วงระยะ 7-9 เดือน หรือ เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์คือช่วงที่ร่างกายของคุณแม่และลูกในครรภ์ต้องการโปรตีนมากที่สุด เพื่อใช้ในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก รวมทั้งบำรุงร่างกายของคุณแม่
- **กรดไขมันจำเป็นประเภทโอเมก้า 3-6-9 DHA** ซึ่งกรดไขมันประเภทนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 8 เดือน ต้องได้รับการรับประทานอาหารเท่านั้น โดยหน้าที่สำคัญของกรดไขมันจำเป็นจะช่วยพัฒนาเซลล์สมองและเซลล์ประสาท และการมองเห็นของลูกอีกด้วย โดยกรดไขมันจำเป็นเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริมเพิ่ม แต่สามารถหาได้จาก เนื้อปลา อาหารทะเล ประเภทต่าง ๆ
- **แคลเซียม** เป็นอีกหนึ่งสารอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของทารก โดยเฉพาะในระยะไตรมาสที่ 3 ลูกน้อยจะอยู่ในท่ากลับหัว เตรียมพร้อมที่จะคลอดออกมา ซึ่งแคลเซียมจะช่วยให้กะโหลกศีรษะของลูกแข็งแรงขึ้น พร้อมที่จะมุดผ่านพ้นช่องเชิงกรานจนคลอดออกมาได้ แหล่งของแคลเซียม เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม, ไข่, เต้าหู้, ถั่ว, ผักใบเขียว, ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานได้ทั้งตัว
- **ธาตุเหล็ก** ควรรับประทานมากขึ้นเพื่อเตรียมน้ำนมให้ลูก เพราะร่างกายคุณแม่ต้องสร้างเม็ดเลือดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเต้านมของคุณแม่จะเริ่มทำการผลิตน้ำนมได้ในช่วงอายุครรภ์ 8 เดือน ดังนั้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการสร้างน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการให้กับลูกหลังคลอด การบริโภคธาตุเหล็กจึงมีความจำเป็นอย่างมาก ซึ่งธาตุเหล็กจะสามารถพบได้มากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และ ผักใบเขียว
- **วิตามินซี** มีส่วนช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น เพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดแดงไว้ลำเลียงออกซิเจนไปสู่ลูกน้อย รวมถึงช่วยสร้างน้ำนมคุณแม่ให้เพียงพออีกด้วย โดยวิตามินซีจะพบได้จากผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม, แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น
- **โฟเลต** หรือที่รู้จักกันในชื่อ กรดโฟลิก สารอาหารที่สำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของเซลล์เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารก การบริโภคโฟเลตอย่างเพียงพอเหมาะสมจะลดความเสี่ยงในการเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ของทารก โฟเลตสามารถพบได้มากในผักใบเขียว ตับ ธัญพืช เป็นต้น

สำหรับข้อควรระวัง คุณแม่ควรลดอาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะอาจทำให้อาการบวมที่ข้อเท้ารุนแรงขึ้น รวมทั้งงดอาหารรสจัด โดยเฉพาะรสเผ็ด เพราะอาจกระตุ้นอาการกรดไหลย้อนและแสบร้อนกลางอกได้

ช่วงตั้งครรภ์ 8 เดือนเป็นอีกช่วงที่สำคัญไม่แพ้ช่วงอื่น ๆ เพราะคุณแม่ต้องใช้พลังใจอย่างมหาศาลที่

จะผ่านช่วงเวลาที่ย่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างมากได้ ช่วงนี้เป็นช่วงโค้งสุดท้ายที่โภชนาการเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงที่ลูกต้องใช้สารอาหารเพื่อการเติบโตอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังเป็นช่วงที่ลูกน้อยเตรียมตัวจะออกมาดูโลก การเตรียมตัว เตรียมใจของคุณแม่ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญไม่แพ้เรื่องอื่น ๆ เลยทีเดียว

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- 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 ดัดต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. ลูกไม่ดิ้น...สัญญาณอันตรายที่คุณแม่ควรเฝ้าระวัง!, โรงพยาบาลเปาโล
4. ตั้งครรภ์ ท้องแข็ง คืออะไร ต้องทำเช่นไร, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. สัญญาณอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์ : พบหมอรามาฯ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, มหาวิทยาลัยมหิดล
6. รับมือกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปาโล
7. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
8. พัฒนาการของทารก สุขภาพของคุณ และเรื่องน่ารู้ในช่วงท้อง 8 เดือน, POPOAD
9. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์, โรงพยาบาลบางปะกอก
10. เช็คลิสต์ สำหรับคุณแม่ใกล้คลอด ต้องจัดเตรียมอะไรบ้าง, โรงพยาบาลนครธน
11. ของใช้ที่คุณแม่มือใหม่ ควรเตรียมไว้ก่อนคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 8 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์