



คุณแม่ท้อง 6 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน ตั้งครรภ์ 6 เดือน ที่แม่ต้องรู้

ภาษา

คุณแม่ท้อง 6 เดือน ลูกอยู่ตรงไหน ตั้งครรภ์ 6 เดือน ที่แม่ต้องรู้

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 19, 2024

9 นาที

เรื่องราวของคุณแม่ท้อง 6 เดือนหรือตั้งครรภ์ 24-27 สัปดาห์ เป็นช่วงที่สำคัญมาก เพราะกำลังจะเข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ 3 และเป็นอีกช่วงที่สำคัญเพราะลูกน้อยในครรภ์จะเริ่มมีพัฒนาการทางการได้ยิน เจ้าตัวเล็กจะได้ยินเสียงของคุณแม่ แต่ในขณะเดียวกันก็มีเรื่องที่ต้องน่าระวังเพราะคุณแม่จะเริ่มกินได้มากขึ้นเพราะอาการแพ้ท้องนั้นน้อยลงแล้ว ทำให้เป็นอีกช่วงเดือนที่สำคัญมากทีเดียว

สรุป

- อายุครรภ์ 6 เดือนคือช่วงปลายของไตรมาสที่ 2 เป็นสำคัญเพราะลูกน้อยในครรภ์จะสร้างอวัยวะภายใน ระบบต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ เริ่มมีพัฒนาการทางการได้ยิน เจ้าตัวเล็กจะได้ยินเสียงของคุณแม่
- ลูกจะมีความยาวประมาณ 30 -35 เซนติเมตรและน้ำหนักประมาณ 600 กรัม คุณแม่จะรู้สึกว่าคุณกินได้มากขึ้น เพราะมีการขยับตัวมากขึ้น จากการได้ยินเสียงหัวใจของแม่และเสียงรอบข้าง

- แม่ท้อง 6 เดือนจะทานได้เยอะขึ้น เพราะอาการแพ้ท้องก็จะเริ่มน้อยลง แต่ก็ไม่ควรตามใจปาก ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบหมู่ และพลังงานเพียงพอเพื่อให้ลูกในท้องมีน้ำหนักที่พอดี รวมถึงออกกำลังกายเบา ๆ บ้าง น้ำหนักควรค่อย ๆ เพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 1-1.5 กิโลกรัม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 6 เดือน ขนาดท้องจะใหญ่แค่ไหนกันนะ?
- ท้อง 6 เดือน ลูกจะดิ้นบ่อยมาก เพราะอะไร จะเป็นปัญหาไหม?
- อายุครรภ์ 6 เดือน พัฒนาการของลูกน้อยเป็นอย่างไรบ้าง?
- คุณแม่รู้ไหม? ลูกน้อย อายุครรภ์ 6 เดือน สามารถได้ยินเสียงแล้วนะ
- เคล็ดลับการดูแลตัวเอง ที่คุณแม่ท้อง 6 เดือนต้องรู้
- โภชนาการที่ดีเพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ 6 เดือน

อายุครรภ์ 6 เดือนคือช่วงปลายของไตรมาสที่ 2 เป็นช่วงที่มีความสำคัญไม่แพ้การตั้งครรภ์ช่วงเดือนอื่น ๆ เราจึงรวบรวมเคล็ดลับในการดูแลตัวเองของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 6 เดือน มาไว้ในบทความนี้แล้ว รวมถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ที่คุณแม่อาจจะยังไม่รู้ ให้ได้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง เพื่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยที่จะมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจไปด้วยกัน

อายุครรภ์ 6 เดือน ขนาดท้องจะใหญ่แค่ไหนกันนะ?

คุณแม่ตั้งครรภ์ 6 เดือนหรือ ท้อง 26 สัปดาห์ จะมีขนาดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับรูปร่างของคุณแม่ก่อนจะตั้งครรภ์และปัจจัยของลูกในท้องด้วย เช่น ถ้าท้องแฝด ก็จะมีขนาดครรภ์ใหญ่กว่าปกติ หรือในคุณแม่ที่มีรูปร่างเล็ก ผอมบาง ชั้นไขมันหน้าท้องน้อยอยู่แล้ว ก็จะมีขนาดท้องที่ไม่ใหญ่มากตามไปด้วย เพราะฉะนั้นอย่ากังวลใจไป ส่วนขนาดของเจ้าตัวเล็กในท้องนั้นจะมีความยาวประมาณ 30-35 ซม. น้ำหนักทารกในครรภ์ 6 เดือน จะประมาณ 600 กรัม

ท้อง 6 เดือน ลูกจะดิ้นบ่อยมาก เพราะอะไร จะเป็นปัญหาไหม?

เป็นอีกหนึ่งข้อสงสัยของเมื่อคุณแม่ที่เข้าสู่ช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ช่วงนี้เจ้าตัวเล็กจะมีการขยับตัวมากขึ้น จนทำให้สามารถรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจนและบ่อยมากขึ้น หรือคุณแม่จะรู้สึกว่าการดิ้นมากขึ้นนั้นเอง โดยส่วนใหญ่ลูกดิ้นมากขึ้น จะไม่ถือว่าผิดปกติ เพราะลูกจะมีช่วงตื่นและช่วงหลับเช่นเดียวกับเรา ในช่วงที่ตื่นก็อาจจะรู้สึกว่าการดิ้นมาก ซึ่งจะไม่เป็นอันตราย อันนี้คุณแม่ไม่ต้องกังวลไป

แต่หากคุณแม่กังวล ให้ลองนับจำนวนการตื่นของลูกที่รู้สึกได้ ซึ่งไม่ควรต่ำกว่า 10 ครั้งต่อเวลา 2 ชั่วโมง หากน้อยกว่านี้ควรลองนับใหม่อีกครั้งหนึ่งในวันเดียวกัน และถ้ายังไม่ถึง 10 ครั้งอีกก็ควรปรึกษาแพทย์

อายุครรภ์ 6 เดือน พัฒนาการของลูกน้อยเป็นอย่างไรบ้าง?

มาดูเจ้าตัวเล็กกันดีกว่า ช่วงที่คุณแม่ท้อง 6 เดือนนี้ ลูกจะมีความยาวประมาณ 30 เซนติเมตรและน้ำหนักประมาณ 600 กรัม ปอดเริ่มทำงาน เปลือกตาเริ่มเปิดได้ มีลายนิ้วมือนิ้วเท้า คุณแม่ท้อง 6 เดือนนี้ ลูกจะโตช้ากว่าในช่วงไตรมาสแรกเพื่อให้อวัยวะภายในร่างกาย เช่น ปอด ระบบทางเดินอาหาร และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายพัฒนามากขึ้น ภาพอัลตราซาวด์ลูกอาจจะดูหมอมเพราะมีไขมันใต้ผิวหนังไม่มาก ลูกจะได้ยินเสียงหัวใจแม่ และเสียงอื่น ๆ รอบข้าง และอาจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระทำของแม่ด้วย

คุณแม่รู้ไหม? ลูกน้อย อายุครรภ์ 6 เดือน สามารถได้ยินเสียงแล้วนะ

พัฒนาการที่สำคัญในช่วงอายุครรภ์ 6 เดือน คือ ลูกจะได้ยินเสียงหัวใจของคุณแม่ เสียงอื่น ๆ รอบตัว เช่น เสียงเพลง เสียงดนตรี เสียงพูดคุยที่ดัง และอาจจะมี การตอบสนองต่อการกระทำของแม่ เช่น ถ้าคุณแม่อยู่ที่เสียงดัง ลูกก็อาจจะตื่นมากขึ้น เป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อและคุณแม่จะเริ่มพูดคุยกับลูกในท้องได้

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เป็นบวก เพิ่มเสียงเพลงให้มากขึ้น หรือพูดเรื่องดี ๆ ให้กับบ่อยขึ้น เล่านิทาน ร้องเพลง ฟังเพลงที่ผ่อนคลาย หรือคุยกับลูกบ่อย ๆ ได้ในช่วงนี้ หลีกเลี่ยงการทะเลาะ ต่ำทอ พูดจาวร้าย ๆ ใส่กัน หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสียงดัง เพราะเสียงเหล่านี้ส่งผลถึงทั้งสภาพจิตใจของคุณแม่เอง และพัฒนาการของลูกน้อยด้วย อย่าลืมนะว่าลูกได้ยินสิ่งที่เราได้ยินเช่นกัน

เคล็ดลับการดูแลตัวเอง ที่คุณแม่ท้อง 6 เดือน ต้องรู้

1. ทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นทานโปรตีน ผัก ผลไม้ กินผักผลไม้ที่มีใยอาหารมากขึ้น เลือกรับประทานผักหลากหลาย ผลไม้รสไม่หวานจัด งดของหวาน และของที่มีไขมันสูง

2. **กินให้ช้าลง เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน และแบ่งทานหลายมื้อ** เช่น อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และ อาหารว่าง 2 มื้อ ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง เพื่อป้องกันกรดไหลย้อน
3. **เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก** แต่ปรุงรสให้น้อย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
4. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม เพราะน้ำตาลสูง หากต้องการดื่มน้ำผลไม้ แนะนำเป็นผลไม้ที่คั้นเองเพื่อความสะอาดและลดความเสี่ยงสารเคมีปนเปื้อน
5. **ออกกำลังกายเบา ๆ** เช่น การเดินเร็ว เล่นเวทเบา ๆ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ แต่ไม่ควรออกกำลังกายในท่านอนหงายเพราะอาจทำให้หมดลูกไปกดทับเส้นเลือด จนทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง อาจทำให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้องได้
6. **ควบคุมดูแลน้ำหนัก** น้ำหนักที่เหมาะสมควรเพิ่มขึ้นสัปดาห์ละประมาณครึ่งกิโลกรัม ไม่ควรเกินหนึ่งกิโลกรัม (วัดโดยให้ชั่งน้ำหนักด้วยเครื่องชั่งเดียวกัน เวลาใกล้เคียงกัน) แต่ห้ามใช้วิธีการอดอาหาร หรือลดน้ำหนัก

โภชนาการที่ดีเพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ 6 เดือน

ช่วงนี้คุณแม่ท้อง 6 เดือน จะทานได้เยอะขึ้น เพราะอาการแพ้ท้องก็จะเริ่มน้อยลง แต่ก็ไม่ควรตามใจปาก หรือรับประทานเป็น 2 เท่าเผื่อลูกในท้อง แต่ควรเลือกอาหารจำพวกโปรตีน และรับประทานอาหารจำพวกแป้งและไขมันอย่างพอดี รวมทั้งต้องได้รับสารอาหารครบหมู่ และพลังงานเพียงพอเพื่อให้ลูกในท้องมีน้ำหนักที่พอดี มีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสมองสมบูรณ์แข็งแรง

ในช่วงตั้งครรภ์ 6 เดือน ซึ่งอยู่ในไตรมาส 2 ลูกในท้องจะเข้าสู่ช่วงของการขยายขนาดอวัยวะต่าง ๆ รวมไปถึงการพัฒนาสมองมากกว่าไตรมาสแรกถึง 4 เท่า คุณแม่จึงต้องการสารอาหารมากกว่าเดิมถึง 300 แคลอรีต่อวัน พร้อมกับเน้นธาตุเหล็กเพื่อช่วยบำรุงเลือด เพื่อส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังลูกในท้อง และสารอาหารที่มีธาตุไอโอดีน ที่ช่วยลดความเสี่ยงความผิดปกติทางสมอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องทานอาหารเสริมเพิ่ม เลือกทานเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ดับ กุ้ง หอย ปลา ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า ตำลึง ก็ได้รับไอโอดีนเช่นกัน

ช่วงนี้จำเป็นที่จะต้องคุมเรื่องของน้ำหนักด้วย โดยปกติในช่วงอายุครรภ์ 6 เดือน น้ำหนักควรค่อย ๆ เพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 1-1.5 กิโลกรัม รวมแล้วน้ำหนักควรเพิ่มขึ้นในไตรมาส 2 อีก 4-5 กิโลกรัม

ช่วงอายุครรภ์ 6 เดือน เป็นอีกช่วงหนึ่งที่สำคัญทั้งกับตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ เป็นก้าวแรกที่เจ้าตัวเล็กเริ่มเข้าถึงโลกภายนอก นอกจากพัฒนาการทางร่างกายที่ในช่วงนี้จะสร้างอวัยวะภายในหลาย ๆ ส่วนให้สมบูรณ์แล้ว ยังเป็นอีกช่วงทองของพัฒนาการทางสมองและภาษาที่สร้างได้ตั้งแต่ในครรภ์อีกด้วย คุณแม่จึงต้องดูแลตัวเองให้มากขึ้นทั้งทางด้านโภชนาการ ร่างกาย และจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ไตรมาส 3 ที่เป็นไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- 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
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออกไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. พัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน เป็นอย่างไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
2. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. การกินของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
5. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็มๆ, โรงพยาบาลพญาไท
6. การดูแลลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์, โรงพยาบาลแพทย์รังสิต
7. คุณแม่ตั้งครรภ์ควมนำหนักอย่างไรให้พอดี, โรงพยาบาลบางปะกอก
8. กินอาหารอย่างไร...เมื่อเป็นโรคกรดไหลย้อน, โรงพยาบาลเทพธารินทร์
9. การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลคามิลเลียน

อ้างอิง ณ วันที่ 5 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์