



# คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เวียนหัวคลื่นไส้

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 19, 2024

7นาที

ในที่สุดก็มาถึงสัปดาห์ที่ 40 หรือช่วงท้อง 9 เดือน แล้ว ถือเป็นเดือนสุดท้ายที่คุณแม่ต้องเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงเตรียมคลอดด้วย เพราะลูกน้อยพร้อมจะคลอดได้ตลอดเวลา ช่วงนี้สิ่งที่ต้องระวังคงหนีไม่พ้นภาวะก่อนคลอด และอาการต่าง ๆ รวมถึงทั้งเรื่องโภชนาการและกิจกรรมประจำวัน

ภาษา

คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เวียนหัวคลื่นไส้

## สรุป

- ช่วงท้อง 9 เดือนถือเป็นเดือนสุดท้ายที่คุณแม่ต้องเตรียมพร้อมคลอด เพราะลูกน้อยพร้อมจะคลอดได้ตลอดเวลา ในช่วงนี้ลูกจะอยู่ในตำแหน่งที่พร้อมคลอด ศีรษะจะเคลื่อนลงมาอยู่ใกล้ปากมดลูก
- อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 9 เดือนต้องเจอกับความอึดอัด ไม่สบายตัว จากน้ำหนักตัวที่มากขึ้น เพราะลูกตัวโตขึ้นจนเติมคลอดไปเบียดอวัยวะอื่น ๆ จนทำให้เกิดอาการท้องผูก ปัสสาวะบ่อย อาการท้องแข็ง เจ็บท้องเดือนและเจ็บท้องคลอด

- อาการเวียนหัวคลื่นไส้ ในตอนท้อง 9 เดือน อาจเกิดจากการแพ้ท้องต่อน้ำในปอดได้รับออกซิเจนน้อยลง จากการที่มีดลูกขยายตัว และไม่กรนในคุณแม่ตั้งครรภ์
  - ไม่ควรเม้นท์ช่วงใกล้คลอด เพราะอาจจะทำให้ถุงน้ำคร่าที่ล้อมรอบตัวเด็กเกิดการแตกหรือร้าว ทำให้มีน้ำคร่าไหลออกมาก่อนเจ็บครรภ์คลอดได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ช่วง 9 เดือน เป็นอย่างไร
  - อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 9 เดือนต้องเจอ
  - ท้อง 9 เดือน คุณแม่มีอาการเวียนหัว คลื่นไส้ หน้ามืด หรือไม่
  - ไม่เกรนในคุณแม่ตั้งครรภ์
  - การดูแลตัวเองอย่างเข้าใจในช่วงไตรมาสสุดท้าย
  - อาหารบำรุงครรภ์ ที่เหมาะสมกับคุณแม่ท้อง 9 เดือน
  - ปัญหาอดฮิตท้อง 9 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม

ในเดือนที่ 9 นี้มีเรื่องที่คุณแม่ต้องสนใจมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน ว่าจะต้องกินอาหารอะไรเพื่อบำรุงลูกในโถงสุดท้าย อาการต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจนั้นผิดปกติหรือไม่ เช่น การปวดตามที่ต่าง ๆ อาการบวม หรือแม้แต่เวียนหัวคลื่นไส้ รวมถึงว่าสามารถมีเซ็กส์ในช่วงใกล้คลอดนี้ได้หรือเปล่า? เรามีคำตอบมาบอกกัน

# พัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ช่วง 9 เดือน เป็นอย่างไร

ในช่วงนี้ลูกจะอยู่ในตำแหน่งที่พร้อมคลอด ศีรษะจะเคลื่อนลงมาอยู่ใกล้ปากมดลูก ลูกจะมีการพัฒนาผิว ผม และเล็บจะยาวขึ้นเพื่อป้องปลางนิwa มีความยาวประมาณ 50 เซนติเมตร และหนักประมาณ 2,800-3,000 กรัม และคุณแม่ก็พร้อมจะคลอดได้ทุกเมื่อ ส่วนใหญ่แล้ว คุณแม่จะคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์ก่อนครบกำหนด (สัปดาห์ที่ 40)

อาการต่าง ๆ ที่คุณแม่ท้อง 9 เดือนต้องเจอกัน

1. ความอึดอัด ไม่สบายตัว จากน้ำหนักตัวที่มากขึ้น เพราะลูกตัวโตขึ้นจนเต็มคลู ก และดันกระเพาะและกระบังลมทำให้แน่นห้อง odby ใจตื้นและเร็วอาจมีอาการจุกเสียดหน้าอก
  2. ปวดท้อง เจ็บท้องบ่อยขึ้น จากการที่ลูกน้อยพร้อมคลอดได้ตกลดเวลาในช่วงเดือนที่
  3. ปวดหลัง และอุ้งเชิงกราน เกิดจากคุณแม่ต้องแบกน้ำหนักคลู และลูกน้อยที่ใหญ่ขึ้น คุณแม่ส่วนใหญ่อาจมีอาการปวดหลังห้องน้อยนาน ๆ ครั้งต่อวัน (ไม่เกิน 5 ครั้งต่อวัน) เกิดจากมีการเกร็งตัวของมดลูกเล็กน้อยไม่รุนแรง พบร้าได้ในภาวะปกติระหว่างการตั้งครรภ์
  4. ปัสสาวะบ่อยขึ้น โดยเฉพาะช่วงใกล้คลอด ที่ศีรษะลูกเคลื่อนตัวลง
  5. นอนไม่หลับหรือหลับไม่สบาย อึดอัด จากระบบทางเดินหายใจติดตัน

6. รู้สึกหิวมากขึ้น หรือน้อยลงกว่าเดิม
7. ท้องผูก เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีกากในน้อย ดีมาน้อยเกินไปและผลจากออร์โนน โปรเจสเตอโรนซึ่งถูกสร้างเพิ่มมากขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้การบีบตัวของลำไส้ใหญ่ลดลง ร่วมกับขนาดของมดลูกที่ใหญ่ขึ้นไปกดลำไส้ใหญ่ ทำให้ท้องผูกได้ง่ายขึ้น

## ท้อง 9 เดือน คุณแม่ยังมีอาการเวียนหัว คลื่นไส้ หน้ามืด หรือไม่

1. เกิดจากอาการแพ้ท้องต่อเนื่องในคุณแม่บางราย โดยอาการแพ้ท้อง สามารถเกิดขึ้นได้ จนกว่าจะคลอด
2. เกิดจากปอดได้รับออกซิเจนน้อยลง จากการที่มดลูกขยายตัวไปตามการเจริญเติบโตของ ทารกน้อยก็จะมีการเข้าไปเบียดกับปอดและกระบังลม จนทำให้ปอดมีพื้นที่ในการขยายตัวลดลงตาม ส่งผลทำให้ปอดได้รับออกซิเจนน้อยลงไปด้วย คุณแม่จึงมีอาการอ่อนเพลีย อ่อนแรง และหน้ามืดตามมา

## ไม่เกรนในคุณแม่ตั้งครรภ์

เป็นอาการยอดฮิตอีกหนึ่งอาการในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 9 เดือน ซึ่งมักเกิดจากการยืนหรือการนั่งที่ไม่ เหมาะสม ส่วนใหญ่เกิดในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ซึ่งท้องของคุณแม่เริ่มใหญ่ขึ้น ส่งผลให้ กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ต้องแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาการนี้ต้องระวัง เกาะระดูศีรษะใน ช่วงนี้ อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าเกิดจากภาวะความดันโลหิตสูงหรือครรภ์เป็นพิษได้ด้วย

## การดูแลตัวเองอย่างเข้าใจในช่วงไตรมาสสุด ท้าย

เราขอแบ่งการดูแลเป็น 4 หัวข้อหลัก ๆ

1. อาหาร ควรเพิ่มอาหารประเภทโปรตีน เช่นเดียวกับไตรมาสที่ 2 เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ผัก ใบเขียวชนิดต่าง ๆ และอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็กที่ทานได้ทั้งตัว และนมพร่อง มันเนย
2. การฝากรครรภ์ การนัดตรวจนครรภ์จะบ่อยขึ้น ในไตรมาสนี้จะมีการตรวจปัสสาวะ เพื่อดู นำดาลและโปรตีน เช็คความดันโลหิต ติดตามอาการบวม เพื่อตรวจหาว่ามีภาวะครรภ์เป็น พิษหรือไม่
3. การดูแลเต้านม คุณแม่บางรายเต้านมจะมีการสร้างน้ำนมในช่วงนี้ การดูแลเต้านมจึงสำคัญ ในระยะ 2-3 เดือนก่อนคลอด ร่างกายจะขับสารจำพวกไขมันมาคุ้มบริเวณหัวนม และลาน นม ดังนั้นการอาบน้ำร่างกาย ไม่ควรฟอกสบู่บริเวณหัวนมมากนัก เพราะจะช่วยล้างไข มนบริเวณนั้นออกไปหมด ทำให้หัวนมแห้ง และแตกง่าย
4. ดูแลจิตใจ ควรผ่อนคลายทำใจให้สบาย ไม่กังวลเรื่องการคลอดจนเกินไป เพราะ

ความเครียดกีส่งผลต่อลูกในท้องด้วยเช่นกัน

## อาหารบำรุงครรภ์ ที่เหมาะสมกับคุณแม่ท้อง 9 เดือน

ในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ 9 เดือน หรือ ท้อง 40 สัปดาห์ เป็นช่วงที่คุณแม่ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น วันละประมาณ 300 กิโลแคลอรี่ ซึ่งเปรียบเทียบได้กับการรับประทานอาหารหลัก 1 มื้อ คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่นเดิม โดยให้น้ำโปรตีนเป็นพิเศษ เพราะระยะนี้เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการโปรตีนสูงที่สุด

ควรระมัดระวังเรื่องการทานของหวาน และเรื่องน้ำหนักที่ขึ้นมากเกินไป เพราะอาจเสี่ยงเป็นโรคหวานได้ ไม่ควรรับประทานของหมักดอง งดอาหารรสจัดและอาหารปรุงไม่สุก ควรดูแลรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือเล่นโยคะ แต่ไม่ควรใช้แรงมาก

## ปัญหาอดอิตท้อง 9 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม

ในความเป็นจริงแล้ว การมีเพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคู่ ขณะตั้งครรภ์คุณแม่สามารถมีเซ็กส์ได้ตามปกติ ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไปจนกระทั่งใกล้คลอด จะมีแค่บางช่วงที่ควรลดการมีเซ็กส์ลง บ้าง เช่น ตอนตั้งครรภ์ใหม่ ๆ เพราะคุณแม่ส่วนมากมักมีอาการแพ้ท้อง เวียนศีรษะ อ่อนเพลียง่าย

อีกช่วงหนึ่งที่ควรจะดิบเว้นการมีเซ็กส์ก็คือ ช่วงใกล้คลอดมาก ๆ แล้ว เพราะช่วงนี้ร่างกายของคุณแม่จะดูคลื่นขึ้นอีกด้วย อ้าย อ้าย แค่นั้นหรือเดินตามปกติก็เห็นน้อยอยู่แล้ว ถ้ามามีเซ็กส์ตอนนี้อาจจะทำให้เหนื่อยได้มากกว่าปกติ นอกจากนี้การมีเซ็กส์ตอนที่ใกล้คลอดอาจจะทำให้ถุงน้ำคราฟลั่น รวมตัวเด็กเกิดการแตกหักร้าว ทำให้มีน้ำคราฟหลอกอกมาก่อนเจ็บครรภ์คลอดได้ ซึ่งผลดังกล่าวจะทำให้คุณแม่เสียด้วยต่อการติดเชื้อเข้าไปในโพรงมดลูกได้

มีเพียงคุณแม่บางคนเท่านั้นที่จำเป็นต้องดูแลตัวเองอย่างดี ไม่ต้องมีเซ็กส์ขณะตั้งครรภ์ไปเกือบทลอดช่วงการตั้งครรภ์ เช่น คุณแม่ที่เคยแท้งบุตร หรือคลอดก่อนกำหนดมาก่อน เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาชำรุด นอกจากนี้คุณแม่ที่มีภาวะรากເກະ ทำให้ต้องดูแลตัวเองอย่างดี ไม่ต้องมีเซ็กส์โดยเด็ดขาด เพราะอาจไปกระตุ้นให้มีเลือดออกมากจนเป็นอันตรายได้

ในที่สุดก็เดินทางมาสู่เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์แล้ว คุณแม่คงตื่นเต้นที่จะได้เห็นเจ้าตัวเล็กไว

ๆ นอกจากเรื่องของการดูแลร่างกายของตนเองแล้ว เราอยากให้คุณแม่เตรียมพร้อม เรื่องของเจ้าตัวเล็กด้วย เราแนะนำให้ลูกน้อยได้รับนมแม่ เป็นสารอาหารหลัก องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อ่อนย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เพราะนมแม่เป็นอาหารจากธรรมชาติที่มีสารอาหารมากมาย และเหมาะสมที่สุดสำหรับเจ้าตัวเล็กอีกด้วย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทางร่างกายในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อหัว胪แพด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้บังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวรัว อาการแบบไหน สัญญาณไก่คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้มเหลวเด็กสีอะไร เลือดล้มเหลวน้ำเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการไก่คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอิทธิพลต่อครรภ์
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. 9 เดือน กับพัฒนาการของทารกในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
2. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. แพ้ท้องอยู่ใหม่ ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
4. อาการหนำเม็ด อ่อนเพลียในคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
6. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์, โรงพยาบาลบางปะกอก
7. 6 คำถามยอดฮิต ...ท้องแล้วมีเช็คส์ได้ไหม, คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 8 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์  
ที่ดีที่สุด

แม่ผ่าคลอด

คุณแม่ลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร  
ไม้อลิน

สพิงโกรไม้อลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน