



ลูกตื่นตอนกี่เดือน การนับลูกตื่นครั้งแรก สำหรับคุณแม่ท้อง

ภาษา

ลูกตื่นตอนกี่เดือน การนับลูกตื่นครั้งแรก สำหรับคุณแม่ท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 25, 2024

8 นาที

การนับลูกตื่นเป็นกิจกรรมที่ง่ายแต่มีความสำคัญ เป็นกิจกรรมที่คุณแม่ควรจัดเวลาและทำเป็นกิจวัตร ช่วยให้คุณแม่ได้สังเกตลูกน้อยอยู่เรื่อย ๆ และช่วยเพิ่มความมั่นใจว่าเขาจะปลอดภัย โดยคุณหมอก็จะขอความร่วมมือจากคุณแม่ เพราะคุณแม่คือคนที่รู้สึกได้ชัดเจนที่สุดถึงทุกจังหวะการเคลื่อนไหวของลูกน้อยในท่าต่าง ๆ

สรุป

- การนับลูกตื่นเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ติดตามดูแลสุขภาพของลูกน้อยได้ เพราะในครรภ์ก็มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ
- วิธีการนับลูกตื่นหลัก ๆ 3 วิธี คือ ใช้นับจำนวนครั้งเคลื่อนไหวจนครบจำนวน 10 ครั้งในแต่ละวัน หรือนับเวลาที่เขาเพิ่งมีการเคลื่อนไหวไปและรอนับเวลาอีกครั้งโดยมีเกณฑ์ความสม่ำเสมอ หรือนับเวลา 15 นาทีต่อวันในการสังเกตรูปแบบการเคลื่อนไหว สามารถเลือกหนึ่งวิธีหรือใช้หลายวิธีร่วมกันก็ได้

- การเคลื่อนไหวของลูกน้อยจะชัดเจนขึ้นสำหรับคุณแม่ โดยทั่วไปในสัปดาห์ที่ 18 ถึง 20 แต่ก็มีคุณแม่บางท่านรู้สึกได้เร็วกว่านั้น ไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติที่จะรู้สึกได้ถึงลูกน้อยเร็วกว่าคนอื่นหรือช้ากว่าคนอื่น
- ลูกดิ้นแรงมาก ถ้ารูปแบบไม่ผิดปกติ ไม่เป็นอันตราย ถือว่าเป็นเรื่องดี เป็นกิจกรรมของเขาที่ส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาการของเขาเอง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การนับลูกดิ้น คุณแม่นับแบบไหนได้บ้าง
- เมื่อลูกดิ้น คุณแม่จะรู้สึกแบบไหน
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน ลูกดิ้นคุณแม่รู้สึกอย่างไร
- ลักษณะลูกดิ้นในครรภ์ แบบไหนปลอดภัย แบบไหนอันตราย
- ลูกดิ้นมาก ดิ้นแรง อันตรายไหม
- การนับลูกดิ้น ทำแบบไหนได้บ้าง
- วิธีสื่อสารกับลูกน้อย เมื่อลูกดิ้น

การนับลูกดิ้น คุณแม่นับแบบไหนได้บ้าง

- การนับจำนวนการดิ้นของทารกในครรภ์สามารถบอกถึงสุขภาพ หรือความผิดปกติของลูกน้อยได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณหมอต้องให้คุณแม่นับ
- หากคุณแม่พบว่าลูกน้อยดิ้นน้อยลง อาจเป็นสัญญาณว่าน้องอาจเกิดภาวะขาดออกซิเจนและอยู่ในอันตราย อาจเกิดจากน้ำคร่ำน้อยหรือสายสะดือผูกเป็นปม ลูกน้อยในท้องคุณแม่จะดิ้นน้อยลงถ้ามีปัญหาสุขภาพ มักพบว่าหยุดดิ้นเป็นเวลา 12-48 ชั่วโมงก่อนที่จะเสียชีวิต
- แนะนำให้นับลูกดิ้นวันละ 1-2 ครั้ง ช่วงเช้าหรือช่วงเย็น หรือช่วงหนึ่งช่วงใดของวันที่คุณแม่สะดวก

เมื่อลูกดิ้น คุณแม่จะรู้สึกแบบไหน

เมื่อคุณแม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ คุณแม่อาจจะรอดอยการเคลื่อนไหวของลูกน้อยในท้อง และพอรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของลูกจริง ๆ ก็พัฒนาความผูกพันขึ้นมา รูปแบบการเชื่อมโยงถึงกันระหว่างคุณแม่และลูกน้อยตลอดหลายเดือนแม้ว่ายังไม่ได้เจอหน้ากันจริง ๆ ถือเป็นเรื่องมหัศจรรย์ แต่ทางกายภาพ คุณแม่รู้สึกแบบไหนกันบ้าง มาลองฟังข้อมูลจากคุณแม่ที่ผ่านการตั้งครรภ์มาแล้ว โดยมีลักษณะดังนี้

- รู้สึกเหมือนมีแก๊สในท้อง
- รู้สึกเหมือนถูกปลาตอด ท้องกระตุกเบา ๆ
- รู้สึกจุกจิกอยู่ภายใน
- รู้สึกเหมือนมีฟองอากาศผุดขึ้นหรือเป็นฟอง
- รู้สึกเหมือนถูกทิ่ม ๆ กระตุ่นเบา ๆ จากภายใน



ลูกดิ้นตอนกี่เดือน ลูกดิ้นคุณแม่รู้สึกอย่างไร

ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ (1-12 สัปดาห์)

คุณแม่มักจะยังไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของลูกน้อย เป็นช่วงที่อาจจะสงสัยอยู่บ่อย ๆ ว่าลูกทำอะไรอยู่นะ และอาจจะคิดไปว่าลูกไม่ได้เคลื่อนไหว แต่จริง ๆ ต้องบอกว่าลูกน้อยของคุณแม่ยังมีขนาดตัวที่เล็กมาก จนยากจะสังเกตเห็นการเคลื่อนไหวได้ แต่ประมาณ 10 สัปดาห์ เมื่อใช้อัลตราซาวด์จะพบว่าลูกน้อยขยับได้ แต่คุณแม่จะยังไม่รู้สึกอะไรเลย

- อายุครรภ์ 9 สัปดาห์ น่องหาวและเหยียดตัวได้ แต่ไม่เห็นได้ด้วยการอัลตราซาวด์
- อายุครรภ์ 10 สัปดาห์ มีการพัฒนาการ แขนขาเคลื่อนไหว แต่คุณแม่ก็ยังไม่มีรู้สึกถึง
- อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ ลูกน้อยอ้าปากได้ และดูดนิ้วตัวเอง

ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (14-27 สัปดาห์)

ช่วงระหว่างสัปดาห์ที่ 18 ถึง 20 เป็นไปได้ที่จะรู้สึกได้ถึง การเคลื่อนไหว เป็นการขยับตัวในลักษณะที่คล้ายกับมีการกระพือปีก และบางทีก็เป็นจังหวะซึ่งน่าจะเพราะว่าลูกน้อยสะอึก ไม่ต้องเป็นห่วง ไม่มีประเด็นที่ต้องกังวล

- อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ ลูกน้อยกลืนน้ำคร่ำ
- อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ มีการขยับแขนและขา ลูกน้อยจะทิ้งเตะและกระทุ้ง และอาจตอบสนองต่อการสัมผัสได้
- อายุครรภ์ 14-20 สัปดาห์ เป็นช่วงที่คุณแม่จะเริ่มรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของลูกน้อยในท้องได้ชัดเจนขึ้น เพราะด้วยขนาดลูกน้อยที่เติบโตขึ้น และความไวในการรับสัมผัสของกล้ามเนื้อหน้าท้องคุณแม่ที่ผ่อนคลายขึ้น ทั้งนี้คุณแม่แต่ละคนจะรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว การดิ้นของลูกน้อยครั้งแรกเร็ว หรือช้าไม่เท่ากัน คุณแม่ส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การดิ้นของลูกในท้องแบบชัดเจน ในช่วงประมาณอายุครรภ์ 18-20 สัปดาห์
- อายุครรภ์ 21-27 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกได้ตลอด ลูกน้อยขยับ ม้วนตัว จัดท่าทางแขนขา แรงของลูกจะเพิ่มมากขึ้นด้วย เพราะพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อที่มากขึ้น รวมไปถึงพื้นที่ในมดลูกที่มีจำกัด

ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (28-36 สัปดาห์)

เป็นช่วงที่ลูกน้อยทำท่านี้ให้ได้ พร้อมจะขยับขาขอยับขาไปมา สามารถกลับตัวได้ พุงของคุณแม่จะเห็นเป็นคลื่นการเคลื่อนไหว เตียวขยับกระเพื่อมขึ้น เตียวขยับหดตัวลง

ลักษณะลูกดิ้นในครรภ์ แบบไหนปลอดภัย แบบไหนอันตราย

- ลูกน้อยไม่เคลื่อนไหว จริง ๆ อาจเป็นเพราะกำลังหลับอยู่
- โดยปกติแล้วลูกน้อยในครรภ์ของคุณแม่จะมีตารางเวลาของตัวเอง มีช่วงที่ตื่นแล้วคึก หรือช่วงที่หลับ ด้วยความที่ลูกอยู่ในครรภ์ ใกล้ชิดกับคุณแม่ คุณแม่สามารถรู้สึกถึงการขยับ รู้เวลาดิ้นของลูกในครรภ์ได้ โดยทั่วไปพบว่าทารกน้อยในครรภ์บางคน อาจมีการเคลื่อนไหว น้อยกว่าทารกในครรภ์คนอื่น ๆ ลูกในครรภ์ของคุณแม่แต่ละคนอาจมีการเคลื่อนไหว ที่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่ต้องกังวล
- สัญญาณอันตราย ุณรู้สึกลูกน้อยเคลื่อนไหวเป็นปกติ แต่แล้วจู่ ๆ ก็ไม่รับรู้ว่าเคลื่อนไหว หรือรับรู้ได้แบบนาน ๆ ครั้ง ลองนับดูแล้วน้อยกว่า 10 ครั้งในสองชั่วโมง คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบคุณหมอโดยด่วน

ลูกดิ้นมาก ดิ้นแรง อันตรายไหม

ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย ดิ้นเบา หรือดิ้นแรงบอกถึงอันตรายได้ไหม มีคำตอบให้คุณแม่ดังนี้

- การดิ้นหรือเคลื่อนไหวเป็นกิจวัตรประจำวัน คล้ายการออกกำลังกายของลูก การทำบ่อยมีผลดีกับการเสริมสร้างพัฒนากล้ามเนื้อและกระดูก
- ในช่วงไตรมาสที่ 3 คุณแม่จะรู้สึกถึงลูกน้อยทุกวัน และ บางครั้งเค้าออกแรงเยอะด้วย มีงานวิจัยบางชิ้นกล่าวว่าลูกน้อยของคุณแม่สามารถออกแรงอัดน้ำหนักได้มากถึง 11 ปอนด์ (หรือราว 5 กิโลกรัม) ในช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์

- การดีนุรนแรงที่อันตราย และเชื่อว่าลูกมีปัญหาสุขภาพ คือการเคลื่อนไหวที่ต่างจากรูปแบบปกติที่คุณแม่คุ้นเคย ถ้าสงสัยหรือไม่สบายใจ คุณแม่รีบติดต่อคุณหมอหรือโรงพยาบาลใกล้บ้านหรือที่ฝากครรภ์ไว้ได้ทันทีเพื่อเข้ารับการตรวจครรภ์ เพื่อจะให้แน่ใจและสบายใจว่าทุกอย่างเรียบร้อยดี

การนับลูกดิ้น ทำแบบไหนได้บ้าง

การนับลูกดิ้น จะนับในช่วงเวลาเดียวกันของทุกวัน โดยเลือกช่วงที่สังเกตเห็นว่าเขาเคลื่อนไหวมากที่สุด อาจจะเป็นช่วงหลังรับประทานอาหาร หรือช่วงดึก ลูกน้อยของคุณแม่แต่ละคนก็จะมีช่วงเวลาของเขาไม่เหมือนกัน ในการนับลูกดิ้นจะมีเทคนิค 3 รูปแบบ แนะนำให้คุณแม่ลองนำไปใช้ดูดังนี้

1. นับทีละ 10 ลูกเตะ

รูปแบบการนับนี้ คุณแม่ควรงีบงีบ ๆ หรือนอนตะแคงซ้าย วางมือบนท้อง ลองดูว่าภายใน 2 ชั่วโมง ลูกเตะได้ถึง 10 ครั้งหรือไม่ หากไม่ถึง คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลมากเกินไป แต่สามารถติดต่อคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำและตรวจเพิ่มเติม การเตะนี่จริง ๆ แล้วยก้คือนับรวมการเคลื่อนไหวแบบ กระทุ้งศอก การกระแทกเข้า และแบบอื่น ๆ ด้วย คือถ้ารู้สึกได้เรานับเป็น 1 ลูกเตะ

2. นับหาความสม่ำเสมอ

จดจูงครั้งสุดท้ายที่ลูกน้อยขยับ แล้วคุณแม่ก็ดูว่าไม่ขยับอยู่นานแค่ไหน ปกติแล้วลูกในท้องของคุณแม่ตั้งครรภ์อาจจะนอนหลับไปถึง 90 นาที แต่ไม่ถึง 2 ชั่วโมง (120 นาที) คอยสังเกตหาความสม่ำเสมอ ถ้าพบความผิดปกติให้รีบไปพบคุณหมอ

3. การเจริญสติ

เหมือนกับการตั้งสมาธิจดจ่อ กำหนดเวลา 15 นาที ทุกวัน สังเกตการเคลื่อนไหวว่าแรงไหม ทำอะไร เช่น เหยียดตัว นอนเฉย ๆ หรือคู้ตัว ใช้ความรู้สึกเพื่อคาดเดาการเคลื่อนไหว การให้เวลาเช่นนี้จะทำให้คุ้นเคยกับรูปแบบการเคลื่อนไหวส่วนตัวของลูกรัก แล้วถ้ามีความรู้สึกเหมือนบางอย่างในรูปแบบการเคลื่อนไหวแปลก ๆ คุณแม่ก็รีบไปพบคุณหมอ

วิธีสื่อสารกับลูกน้อย เมื่อลูกดิ้น

1. ต้มน้ำผลไม้ น้ำหวาน น้ำเย็นชื่นใจ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจะเพิ่มน้ำตาลในเลือดและเป็นไปได้ที่จะปลุกให้ลูกน้อยของคุณร่าเริง ออกแรงแขนขาและตัวเคลื่อนไหว เหมาะให้คุณแม่สื่อสารตอบโต้ด้วย (ทั้งนี้ในกรณีที่คุณแม่มีความจำเป็นต้องควบคุมน้ำตาลระหว่างตั้งครรภ์)

ควรปรึกษาแพทย์ถึงวิธีการดังกล่าวก่อน)

2. **เปิดเพลงสบาย ๆ** เพราะเสียงเพลงทำให้ลูกน้อยผ่อนคลาย และจะคุ้นกับท่วงทำนองที่คุณแม่ชอบ
3. **พูดคุยกับลูกเยอะ ๆ** ลูกน้อยจะได้ยินเสียงของคุณแม่และพัฒนาความคุ้นเคยกับเสียงของคุณแม่

การนับลูกดิ้นไม่เพียงสำคัญในลักษณะเป็นการติดตามการพัฒนาการทารกในครรภ์ 1- 40 สัปดาห์ และความปลอดภัยของลูกน้อยในท้องของคุณแม่ แต่ยังสามารถสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างคุณแม่และลูกน้อยด้วย ช่วยให้คุณแม่มั่นใจว่าทุกวันลูกน้อยอยู่ดีมีสุข ช่วงเวลาดี ๆ ของคุณแม่จากการเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหว คุณแม่สามารถนำไปเล่าให้ลูกฟังในอนาคตได้ ทำให้ลูกน้อยเมื่อเติบโตใหญ่จะยิ่งรู้ว่าคุณแม่รักและห่วงใยเขามาก ความรักของคุณแม่เป็นเรื่องน่าซาบซึ้งและมหัศจรรย์ตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด ก็สัปดาห์ ท้องก็สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. นับลูกดิ้นอย่างไร...ให้รู้ว่าทารกปลอดภัยนะ, โรงพยาบาลพญาไท
2. How do baby flutters feel?, Medical News Today
3. Fetal Movements in Pregnancy, News-Medical
4. Feeling Your Baby Kick, WebMD
5. When Can You Feel Your Baby Move and Kick?, What to Expect
6. How to do kick counts, BabyCenter
7. How to Do Kick Counts, What to Expect
8. Womb Tunes: Music Your Baby Will Love, Healthline
9. คุณแม่รู้ไหม ลูกดิ้น..บอกอะไรได้มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มีนาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์