



ท้องไตรมาส 2 คุณแม่ควรรู้อะไรเกี่ยวกับลูกในครรภ์บ้าง

ภาษา

ท้องไตรมาส 2 คุณแม่ควรรู้อะไรเกี่ยวกับลูกในครรภ์บ้าง

บทความ

ธ.ค. 26, 2024

13 นาที

ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่จะพบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้สามารถปรับตัว ดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม การดูแลสุขภาพครรภ์อย่างถูกต้องจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีของทารกในครรภ์ และช่วยให้คุณแม่มีความสุขและรู้สึกมั่นใจตลอดการตั้งครรภ์

สรุป

- ช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ จะเริ่มนับตั้งแต่อายุครรภ์สัปดาห์ที่ 13 จนถึงสัปดาห์ที่ 28 หรือในเดือนที่ 4, 5 และ 6 ของการตั้งครรภ์ โดยในการตั้งครรภ์นั้นทั้งหมด 3 ไตรมาส มีระยะเวลาการตั้งครรภ์ทั้งหมดประมาณ 9 เดือน หรือ 40 สัปดาห์
- ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจพบกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก เช่น อาการเหงื่อออกง่าย อาการตะคริวที่ขา อาการบวมเล็กน้อยที่ข้อเท้าและเท้า อาการปวดบริเวณท้องน้อย
- อารมณ์ของคนท้องไตรมาส 2 จะคงที่มากขึ้น มีการปรับอารมณ์ได้ดี รู้สึกสบายใจมีความรู้สึกที่ดีต่อการตั้งครรภ์มากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ท้องไตรมาส 2 คืออะไร
- อาการของคุณแม่ท้องไตรมาส 2
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย คุณแม่ท้องไตรมาส 2
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คุณแม่ท้องไตรมาส 2
- คนท้องนอนไม่หลับไตรมาส 2 อันตรายหรือเปล่า
- พัฒนาการทารกในครรภ์ ไตรมาส 2
- อาหารคนท้องไตรมาส 2 ที่ควรได้รับ มีอะไรบ้าง
- วิธีดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้องไตรมาส 2
- อาการแทรกซ้อน ที่คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์

คุณแม่ท้องไตรมาส 2 คืออะไร

คุณแม่ท้องไตรมาส 2 คือคุณแม่ที่อยู่ในช่วงระยะกลางของการตั้งครรภ์ ซึ่งจะเริ่มนับตั้งแต่อายุครรภ์สัปดาห์ที่ 13 จนถึงอายุครรภ์สัปดาห์ที่ 28 หรือในเดือนที่ 4, 5 และ 6 ของการตั้งครรภ์ ในระยะนี้การตั้งครรภ์แบ่งออกเป็น 3 ไตรมาส โดยรวมระยะเวลาการตั้งครรภ์ทั้งหมดประมาณ 9 เดือน หรือ 40 สัปดาห์

อาการของคุณแม่ท้องไตรมาส 2

อาการในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ เช่น เจ็บเต้านมและคลื่นไส้มักจะลดลงในช่วงไตรมาส 2 ขณะที่อาการอื่น ๆ เช่น ท้องผูกและเสียดท้อง อาจยังคงอยู่ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์นี้ คุณแม่อาจพบกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก โดยอาการที่อาจเกิดขึ้นในช่วงนี้มีดังนี้

1. อาการบวมเล็กน้อยที่ข้อเท้าและเท้าในระหว่างตั้งครรภ์

มักเริ่มขึ้นประมาณสัปดาห์ที่ 22 หรือบางครั้งอาจบวมเร็วกว่านั้น และมักจะคงอยู่จนกระทั่งคลอด เพื่อลดอาการบวม คุณแม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกาย ยกเท้าขึ้นเมื่อไม่ได้เคลื่อนไหว หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งนานเกินไป เปลี่ยนท่าทางบ่อย ๆ และนอนตะแคงพร้อมยกปลายเท้าสูงขึ้น ขณะนอนหลับ เพื่อช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

2. อาการตะคริวที่ขา

มักเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 และอาจดำเนินต่อไปจนถึงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ นอกจากสาเหตุจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นแล้ว ภาวะขาดแคลเซียมหรือแมกนีเซียมก็อาจมีส่วนทำให้เกิดอาการนี้ได้เช่นกัน

3. อาการเหงือกอักเสบและมีเลือดออก

หากคุณแม่มีอาการนี้ควรพบทันตแพทย์ โดยเฉพาะเมื่อเหงือกมีสีแดงสดและมีเลือดออกง่าย เพราะอาจเป็นสัญญาณของโรคเหงือกอักเสบ แม้ว่าอาการนี้จะไม่อันตรายมากนัก แต่หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม ก็อาจกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงขึ้นได้

4. อาการวิงเวียนศีรษะในระหว่างตั้งครรภ์

มักเกิดจากการที่หลอดเลือดขยายและคลายตัว ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงทารกในครรภ์มากขึ้น แต่ส่งผลให้ความดันโลหิตของคุณแม่ลดลง การรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ แต่บ่อยครั้ง และการดื่มน้ำอย่างเพียงพอจะช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะได้

5. อาการคัดจมูกระหว่างตั้งครรภ์

มักเกิดจากการที่เลือดไหลเวียนไปยังเยื่อเมือกในจมูกมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้คุณแม่บางคนเริ่มนอนกรนเป็นครั้งแรกเพราะผลจากอาการคัดจมูก

6. อาการปวดหน่วงท้องน้อย

เมื่อทารกในครรภ์เจริญเติบโต มดลูกจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้เส้นเอ็น Round Ligament ซึ่งทำหน้าที่ค้ำและยึดมดลูก เชื่อมระหว่างส่วนหน้าของมดลูกกับขาหนีบ ยึดตัวออกและหดกลับเร็วคล้ายหนังยาง ส่งผลให้คุณแม่รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อยหรือขาหนีบได้ อาการปวดนี้มักเป็นอาการปวดแบบหน่วง ๆ หรือปวดแปลบ ๆ เหมือนมีอะไรมากดทับ โดยเกิดขึ้นที่บริเวณท้องน้อย ขาหนีบ ทั้งสองด้าน หรือขาหนีบด้านใดด้านหนึ่ง อาการปวดหน่วงบริเวณท้องน้อยเป็นอาการที่ไม่อันตรายและมักพบได้ในคุณแม่ท้องไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย คุณแม่ท้องไตรมาส 2

เมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาส 2 ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง ดังนั้นการทราบถึงความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ และภาวะดูแลตนเองอย่างถูกต้อง จะช่วยให้คุณแม่สามารถรับมือกับการตั้งครรภ์ได้อย่างดีและปลอดภัย ทั้งต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อย การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางด้านร่างกายในช่วงไตรมาส 2 มีดังนี้

1. ตกขาว

คุณแม่อาจมีตกขาวสีขาวยุ่น คุณแม่สามารถใช้แผ่นอนามัยได้ แต่ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอด เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอดได้ หากตกขาวมีสีเหลือง เขียว ตกขาวสีน้ำตาล หรือตกขาวมีเลือดปน มีกลิ่น หรือตกขาวสีใสจำนวนมาก ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

2. เส้นผม

ฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์สามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมได้มากขึ้น ทำให้เส้นผมบนศีรษะของคุณแม่อาจดูหนาขึ้น

3. ฟันโยก

เกิดจากฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ส่งผลต่อเอ็นและกระดูกในช่องปาก ฟันของคุณแม่จะกลับมาเป็นปกติในภายหลัง

4. แสบร้อนกลางอก

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลให้กล้ามเนื้อเรียบในระบบทางเดินอาหาร รวมถึงกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารคลายตัวลง ประกอบกับมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น ก่อให้เกิดแรงกดดันต่อกระเพาะอาหาร เป็นเหตุให้คนท้องเป็นกรดไหลย้อน กลับไปยังหลอดอาหาร ทำให้คุณแม่มีอาการแสบร้อนกลางอก

5. ผิวหนัง สีผิวล้ำขึ้น

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ผิวหนังของคุณแม่จะมีความไวต่อแสงแดดมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเกิดผิวดำใหม่ได้ง่ายขึ้น คุณแม่อาจรู้สึกว่ามีผื่นและคัน โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง เนื่องจากการขยายตัวของผิวหนัง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัว อีกทั้งยังมีโอกาสเกิดรอยแตกขยายขึ้นที่บริเวณหน้าท้องและหน้าอก คุณแม่อาจสังเกตเห็นเส้นสีเข้มตรงกลางหน้าท้องจากสะดือไปถึงหัวหน้า ส่วนใหญ่การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจลดลงหรือหายไปหลังการตั้งครรภ์

6. กล้ามเนื้อเป็นตะคริว

กล้ามเนื้อเป็นตะคริวอาจเกิดขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อและเอ็นที่พยุงมดลูกยืดออกตามการเจริญเติบโตของมดลูก การเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้เกิดอาการปวดหรือมีตะคริวในบางครั้ง ซึ่งเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์

7. เต้านม

เต้านมและต่อมน้ำนมจะขยายขึ้นขณะตั้งครรภ์ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อม กับการให้นมทารก ผิวหนังบริเวณหัวนม และรอบ ๆ หัวนมจะมีสีคล้ำขึ้น มีตุ่มเล็ก ๆ รอบ ๆ หัวนม อาจมีน้ำนมเหลืองไหลออกมาจากหัวนม

8. มดลูก

มีการบีบตัวของมดลูกแบบ Braxton Hicks หรือเจ็บครรภ์หลอก คือการที่กล้ามเนื้อมดลูกบีบตัว ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่มดลูกเตรียมการสำหรับการคลอด ซึ่งส่งผลให้คุณแม่รู้สึกแน่นท้องและท้องแข็ง และอาจทำให้รู้สึกไม่สบาย การบีบตัวของมดลูกนี้จะเกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอและมักจะหายไปเมื่อเปลี่ยนท่าทางหรือเดินไปมา

หากคุณแม่เริ่มรู้สึกว่าการบีบตัวของมดลูกสม่ำเสมอและมีความเจ็บปวดมากขึ้น หรือไม่หายไปแม้

เปลี่ยนท่าทาง ควรรีบพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นสัญญาณของการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

9. การขับถ่าย

ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจพบว่าการขับถ่ายอุจจาระยากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้



การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คุณแม่ท้องไตรมาส 2

ในช่วงไตรมาส 2 อารมณ์ของคุณแม่เริ่มคงที่และสมดุลมากขึ้น การปรับตัวต่อการตั้งครรภ์ทำได้ดีขึ้น คุณแม่เริ่มรู้สึกสบายใจมีความรู้สึกที่ดีต่อการตั้งครรภ์มากขึ้น ความรู้สึกของการตั้งครรภ์ที่อาจได้พบหน้าลูกเริ่มเด่นชัดขึ้น คุณแม่หลายคนอาจเริ่มจินตนาการและฝันถึงลักษณะของลูกน้อยว่าจะเป็นอย่างไร

คนท้องนอนไม่หลับไตรมาส 2 อันตรายหรือ

เปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 2 นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่เพียงพอในระหว่างตั้งครรภ์นั้นอาจเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับหรือการนอนหลับไม่เพียงพอเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป คุณแม่หลายคนอาจเริ่มประสบปัญหานี้ตั้งแต่ไตรมาส 2 ไปจนถึงไตรมาส 3 เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอาการต่าง ๆ ของการตั้งครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น แม้ว่าการนอนหลับไม่เพียงพอในช่วงสั้น ๆ จะไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวลมากเกินไป

แต่หากการนอนหลับไม่เพียงพอเป็นเวลานานหรือเรื้อรัง อาจมีความเกี่ยวข้องกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ภาวะซึมเศร้า และ ความเครียด ดังนั้น การดูแลคุณภาพการนอนหลับจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ หากพบว่ามมีปัญหาในการนอนหลับเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำและการดูแลที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพขณะตั้งครรภ์

พัฒนาการทารกในครรภ์ ไตรมาส 2

ในไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ ตั้งแต่อายุครรภ์สัปดาห์ที่ 13 ถึงสัปดาห์ที่ 28 เป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับพัฒนาการของทารกในครรภ์ เนื่องจากในระยะนี้ทารกจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีการพัฒนาที่สำคัญต่าง ๆ ดังนี้

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ทารกยาวประมาณ 12 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 125 กรัม เริ่มมีเส้นผมบาง ๆ ที่หนังศีรษะ ผิวหนังบางใส ยกแขนขาได้ และสามารถระบุเพศได้ชัดเจน

อายุครรภ์ 20 สัปดาห์

อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ ทารกจะมีความยาวประมาณ 16 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 300 กรัม ทารกเริ่มขยับเตะและถีบ เป็นช่วงเหมาะสำหรับการอัลตราซาวด์เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของทารก

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ ผิวหนังของทารกเริ่มหนาขึ้นเล็กน้อยแต่ยังคงโปร่งใสจนมองเห็นเส้นเลือดพบถุงลมในปอด แต่ระบบทางเดินหายใจยังไม่สมบูรณ์ มีผิวหนังที่หนาขึ้นแต่ยังโปร่งใสมองเห็นเส้นเลือดชัด ทารกเริ่มแยกแยะเสียงที่ได้ยินและสามารถลืมตาได้แล้ว เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการสร้างความสัมพันธ์กับทารกผ่านเสียงเพลงหรือการพูดคุย เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของทารก

อายุครรภ์ 26 สัปดาห์

อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ ทารกในครรภ์คุณแม่จะเริ่มลืมตาได้ในช่วงสัปดาห์นี้ ระบบนัยน์ตาพัฒนาใกล้จะสมบูรณ์ แม้ว่าจะเริ่มมีการพัฒนาของสีนัยน์ตา แต่ยังไม่เป็นสีถาวร เนื่องจากม่านตาของทารกจะกำหนดสีตาสุดท้ายหลังจากคลอด 2-3 เดือนแรก

อายุครรภ์ 28 สัปดาห์

อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ทารกยาวประมาณ 25 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 1 กิโลกรัม โดยน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นประมาณ 100 – 300 กรัมต่อสัปดาห์ ในช่วงนี้สมองของทารกจะมีการพัฒนามากขึ้น มีการเพิ่มจำนวนเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น ผมหงอกที่ศีรษะยาวขึ้น นอกจากนี้ ทารกมีการสะสมไขมันในร่างกายอย่างต่อเนื่อง และสามารถหมุนตัว ปรับเปลี่ยนท่าทางเนื่องจากยังมีพื้นที่ในมดลูกของคุณแม่เพียงพอให้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก



อาหารคนท้องไตรมาส 2 ที่ควรได้รับ มีอะไรบ้าง

ในช่วงไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรได้รับพลังงาน และอาหารที่เพิ่มขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะควรทานอาหารเพิ่มจากก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 300 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งอาหาร และสารอาหารสำคัญที่ควรได้รับเพิ่มเติม ได้แก่

- **โปรตีน** เช่น ไข่ ออกไก่ เนื้อปลา เต้าหู้ ถั่ว เพื่อสร้างและเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อและเซลล์
- **แคลเซียม** เช่น นม ผักใบเขียว งา ปลา ปลาเล็กปลาน้อยและอาหารทะเลต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างกระดูกทารกในครรภ์
- **ธาตุเหล็ก** เช่น ไข่แดง เนื้อปลา อาหารทะเล เนื้อแดง ดับ ผักใบเขียวเข้ม เพื่อช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง ช่วยในการบำรุงเลือด
- **วิตามินซี** เช่น มะนาว ฝรั่ง ส้ม ผักใบเขียวเข้ม ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
- **ไอโอดีน** เช่น กุ้งทะเล อาหารทะเล เพื่อป้องกันสติปัญญาบกพร่องจากการขาดสาร

- ไอโอดีนในทารก และป้องกันโรคคอพอก
- **ห้าเปลา** คุณแม่ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

วิธีดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้องไตรมาส 2

การตั้งครรภ์ในไตรมาส 2 เป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ การดูแลตัวเองอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดีและส่งเสริมการพัฒนาของทารกในครรภ์ โดยมีวิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ในไตรมาส 2 ดังนี้

1. เลือกนอนให้ทำที่สบาย

คนท้องนอนหงายได้ใหม่ ท่านอนคนท้องสามารถเป็นท่านอนหงาย สลับกับ นอนตะแคงซ้าย นอนตะแคงขวา ตามความสบายของคุณแม่ เพื่อลดการกดทับของร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง

2. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

เน้นอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยขับถ่ายง่าย ป้องกันท้องผูก

3. ออกกำลังกายแบบง่าย ๆ

ไม่ควรออกกำลังกายที่หักโหม เช่น โยคะท้อง วายน้ำ หรือเดินเร็ว เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี นอนหลับสบาย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

4. ปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน

สามารถใช้ชีวิตตามปกติด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และมดลูก

5. หากคุณแม่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ

สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ แต่ควรระมัดระวังใช้ท่าที่ไม่รุนแรง หลีกเลี่ยงการใช้ท่าที่มีน้ำหนักในการกดทับมดลูก

อาการแทรกซ้อน ที่คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์

การดูแลเอาใจใส่ขณะตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อช่วยลดความเสี่ยง ต่อสุขภาพที่อาจส่งผลกระทบต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ได้ หากคุณแม่มีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์ทันที

1. **คุณแม่มีอาการเจ็บครรภ์** มีการบีบตัวของมดลูกสม่ำเสมอและมีความเจ็บปวดมากขึ้น

2. **ช่องคลอดอักเสบ** ตกขาวเป็นสีเขียว หรือสีเหลือง ตกขาวจับตัวเป็นก้อน ตกขาวปริมาณมากกว่าปกติ และมีอาการคัน
3. **น้ำหนักลดลง** หรือท้องของคุณแม่มีขนาดลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ
4. **มีเลือดออกทางช่องคลอด** หรือ ปวดท้องน้อยรุนแรงร่วมกับการมีเลือดออกทางช่องคลอด
5. **ปัสสาวะแล้วมีอาการแสบขัด** ปัสสาวะมีสีขุ่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

การดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมในช่วงการตั้งครรภ์ นอกจากจะส่งผลให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อรักษาสุขภาพที่ดีและลดอาการไม่สบายต่าง ๆ นอกจากนี้ หากสังเกตอาการผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นควรรีบพบแพทย์ทันทีเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์คุณแม่สามารถติดตามข้อมูลพัฒนาการของทารกในครรภ์ในทุก ๆ เดือนเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ทานนอนคนท้อง 1-3 เดือน ทำไหนปลอดภัย
- ทำที่คนท้องไม่ควรทำ ทานนอนคนท้อง-ทำนั่งแบบไหนที่ควรเลี่ยง
- คนท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารกอย่างไร พร้อมวิธีทำให้หลับง่ายขึ้น
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือซีมเศร้าหลังคลอด
- วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ให้คุณแม่พิตหุ่นสวยหลังคลอดได้ด้วยตัวเอง
- คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน
- หลังคลอดก็เดือนถึงท้องได้ อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม แม่มีมือใหม่รับมืออย่างไรดี
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- อาการห่มนหลุดเป็นอย่างไร ทำห่มนแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน

อ้างอิง:

1. Second Trimester of Pregnancy: The Honeymoon Period, What to Expect, webmd
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปรการ
3. Second Trimester of Pregnancy: What Happens Weeks 14 Through 27, whattoexpect
4. Second Trimester of Pregnancy: The Honeymoon Period, What to Expect, webmd
5. Changes in Your Body During Pregnancy; Second Trimester, familydoctor
6. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
7. Insomnia During Pregnancy: How to Sleep Better While Pregnant, whattoexpect

8. ไตรมาสที่2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
9. พัฒนาการของลูกในครรภ์ - The M BRACE, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
10. อาการที่ควรมาพบแพทย์ อาหาร การปฏิบัติตัว การฝากครรภ์, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
11. มีบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
12. อาการปวดหน่วงท้องน้อย, hd สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

อ้างอิง ณ วันที่ 11 ตุลาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน