



อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

อายุครรภ์ของคุณแม่ในสัปดาห์ที่ 16 ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญและพิเศษ เพราะลูกน้อยที่อยู่ในท้องของคุณแม่กำลังเติบโตและมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างชัดเจน หากตรวจด้วยเครื่องฟังเสียงความถี่สูงอาจได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจ โดยทารกจะเริ่มมีเปลือกตา ขนตา ขนคิ้ว เส้นผม และเล็บเกิดขึ้นแล้ว การเตรียมตัวของคุณแม่ให้พร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดี นับตั้งแต่สัปดาห์ที่ 16 เป็นต้นไปจนถึงช่วงเวลาคลอด จะมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์เป็นอย่างมาก การศึกษารับรู้ข้อมูลและหมั่นสังเกตตนเองจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคุณแม่เพื่อพร้อมต้อนรับลูกน้อยที่จะเกิดมาในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยนั่นเอง

สรุป

- ช่วงอายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ลูกน้อยจะมีโครงสร้างทางร่างกาย ทั้งภายนอกและภายในทำงานได้ ขนาดตัวของลูกน้อยจะเท่ากับผลอะโวคาโด คุณแม่จะเริ่มรับรู้การดิ้นของลูกน้อย อีกทั้งคุณแม่ยังสามารถรู้ถึงเพศของลูกน้อยได้แล้ว ซึ่งคุณแม่ก็จะได้เตรียมความพร้อมสำหรับการดูแลลูกน้อยให้ได้รับพัฒนาการที่ดีตั้งแต่การตั้งครรภ์ไปจนถึงการคลอด รวมไปถึงการ

- วางแผนให้หนูน้อยได้รับนมแม่ที่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า
- คุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและฮอร์โมนในร่างกายอย่างเห็นได้ชัดเจน อาจมีอาการที่แทรกซ้อนหลายอย่าง เช่น ริดสีดวง เลือดกำเดาไหล ปวดเมื่อย ท้องผูก เส้นเลือดขอด หากมีอาการที่รุนแรง ให้รีบปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการรักษาหรือแก้ไขอาการเหล่านี้
 - ในสัปดาห์ที่ 16 คุณแม่ควรรักษาวิถีปฏิบัติตนเพื่อเป็นประโยชน์ต่อลูกน้อยในครรภ์ เช่น การทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ การออกกำลังกายเบา ๆ ฟังเพลง ทำอารมณ์ให้แจ่มใส โดยเฉพาะการเลือกทานอาหาร คุณแม่จะต้องคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและสมองของลูกน้อย เพื่อให้ได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ อัลตราซาวด์เห็นเพศลูกได้ชัดหรือไม่
- อาการคนท้อง 16 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ท้องของคุณแม่จะใหญ่ขึ้นขนาดไหน
- อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ลูกน้อยในท้องจะตัวใหญ่ขนาดไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์

เมื่ออวัยวะของลูกน้อยทำงานเต็มที่ คุณแม่จะเริ่มรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของลูกน้อยมากขึ้น อาจทำให้รู้สึกเหมือนลูกกำเริบในบางครั้งและเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น การเคลื่อนไหวของลูกน้อยก็จะชัดเจนขึ้นและรู้สึกได้ ทำให้คุณแม่รู้ว่าลูกน้อยมีพัฒนาการและกำลังจะเติบโตเป็นทารกที่แข็งแรง ในอายุครรภ์ช่วงนี้กล้ามเนื้อของลูกน้อยกำลังแข็งแรงขึ้น คิวและขนตาของลูกน้อยเริ่มยาวขึ้น มีการนอนและตื่นเป็นเวลา ในส่วนของการได้ยินจะเริ่มได้ยินเสียงต่าง ๆ ทารกสามารถได้ยินเสียงเพลง หรือการพูดคุยจากคุณพ่อคุณแม่ได้

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ อัลตราซาวด์เห็นเพศลูกได้ชัดหรือไม่

ช่วงอายุครรภ์ 16 สัปดาห์ หรือเดือนที่ 4 ของการตั้งครรภ์ ลูกน้อยสามารถเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการได้ยินเสียงของคุณแม่ได้แล้ว การตอบสนองของลูกน้อยเป็นไปอย่างนุ่มนวล และในช่วงสัปดาห์นี้เอง คุณแม่จะตื่นเต้นที่สุด เพราะอาจจะได้ทราบเพศของลูกน้อยแล้วว่าเป็นหญิง หรือชาย หากคุณหมอนัดตรวจครรภ์และทำการอัลตราซาวด์ เพื่อดูความสมบูรณ์แข็งแรงของลูกในครรภ์ ทั้งขนาดลำตัว ความยาว นำหนัก ระดับน้ำคร่ำ และการเคลื่อนไหวร่างกาย คุณหมอจะสามารถช่วยคุณเพศให้ได้ว่าลูกน้อยเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย แต่คุณแม่อาจจะต้องลุ้นด้วยว่าลูกน้อยจะอยู่ในท่าทางที่เหมาะสมหรือไม่



อาการคนท้อง 16 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. ริดสีดวง

คุณแม่ตั้งครรภ์มีโอกาสที่จะเป็นริดสีดวงมากกว่าคนทั่วไป เพราะสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ขณะตั้งครรภ์ อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น มดลูกขยายไปกดทับหลอดเลือดดำในช่องท้อง จึงทำให้หลอดเลือดดำบริเวณก้นเกิดอาการเลือดคั่งเป็นกระจุก หากมีอาการท้องผูก ขับถ่ายที่แข็งหรือนั่งนานก็อาจจะทำให้เป็นแผลและเลือดออกและกลายเป็นริดสีดวงได้ ดังนั้นเมื่อเริ่มมีอาการเจ็บบริเวณภายในหรือขอบทวารหนัก หรือพบติ่งเนื้อที่บริเวณขอบทวารหนัก ทำให้เวลาขับถ่ายรู้สึกเจ็บ และมีเลือดออกอาจเป็นอาการของริดสีดวง จึงควรรีบไปพบแพทย์ทันที

วิธีป้องกัน: คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำ อย่านั่งยองหรือกึ่งนำหนักเป็นเวลานาน หากปวดท้องขับถ่ายให้เข้าห้องน้ำทันที อย่าเบ่งแรงหรือนั่งห้องน้ำที่นานเกินไป

2. เลือดกำเดาไหล

เนื่องจากคุณแม่ตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย รวมถึงหลอดเลือดในร่างกายขยายใหญ่ขึ้นในโพรงจมูกซึ่งมีเส้นเลือดฝอยที่เปราะบางและอาจแตกได้ง่าย จึงอาจทำให้มีเลือด

ออกบริเวณโพรงจมูก และรู้สึกเจ็บได้ ซึ่งถือเป็นอาการที่พบบ่อยของคุณแม่ตั้งครรภ์

วิธีป้องกัน: คุณแม่ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และควรหลีกเลี่ยงการแคะจุมุกหรือสูดน้ำมูกแรง ๆ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงต่อเนื่องนาน ๆ และหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีสภาพอากาศแห้ง

3. อาการปวดเมื่อย

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 16 สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น อาจทำให้จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายเปลี่ยนไป จึงเกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายได้

วิธีป้องกัน: คุณแม่อาจใช้วิธีอาบน้ำอุ่นเพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย การประคบร้อนหรือประคบเย็นตามความเหมาะสม การจัดท่านอนให้อยู่ในท่าที่สบาย เช่น นอนตะแคง การออกกำลังกายเบา ๆ และกินอาหารสำหรับคนที่ท้องที่มีประโยชน์ เป็นต้น

4. อาการท้องผูก

อาจเกิดจากการขยายใหญ่ขึ้นของมดลูกจนไปกดทับลำไส้ใหญ่ มีส่วนทำให้ระบบการขับถ่ายของคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่สมบูรณ์หรือผิดปกติไปจากเดิม ส่งผลให้เกิดอาการท้องผูกและเกิดปัญหาเรื่องการขับถ่าย ดังนั้นคุณแม่ต้องระวัง หากมีอาการท้องผูกเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลให้เป็นริดสีดวงได้

วิธีป้องกัน: คุณแม่พยายามกินอาหารที่มีกากใยสูงเข้าไป ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ออกกำลังกายให้เหมาะสำหรับการตั้งครรภ์ ที่สำคัญคุณแม่จะต้องสร้างสุขลักษณะนิสัยการขับถ่ายที่ดีให้สม่ำเสมอ

5. เส้นเลือดขอด

ในช่วงอายุครรภ์นี้คุณแม่อาจพบอาการของเส้นเลือดขอดอย่างชัดเจน เนื่องจากมดลูกเกิดการขยายตัว ทำให้แรงดันในหลอดเลือดสูงขึ้นและมีอาการบวมและปวดขึ้นมาเป็นเส้นสีเขียวหรือสีม่วงตามสภาพผิวของคุณแม่ได้ โดยจะพบเส้นเลือดขอดบริเวณส่วนที่รับน้ำหนักตัว เช่น บริเวณขาพับหรือต้นขา

วิธีป้องกัน: แม่ที่ตั้งครรภ์ควรป้องกันการเกิดเส้นเลือดขอด โดยหลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งห้อยเท้า นาน ๆ เวลานอนคุณแม่ควรรหาหมอนมาหนุนให้เท้าสูงขึ้นกว่าปกติ หากหลีกเลี่ยงการยืนหรือเดินนานไม่ได้ คุณแม่ควรใช้ผ้าพันแผลชนิดยืดพันรอบจากเท้ามาถึงใต้หัวเข่าหรือ โคนขาจะช่วยป้องกันไม่ให้หลอดเลือดขอดเป็นมากขึ้น

อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ท้องของคุณแม่จะใหญ่ขึ้นขนาดไหน

ในสัปดาห์ที่ 16 ถือว่าคุณแม่เดินทางมาได้ราวครึ่งทางของการตั้งครรภ์ อากาศแพ้ท้อง คลื่นไส้ หรืออ่อนเพลียของคุณแม่จะลดลง ทำให้รู้สึกสบายตัวมากขึ้น เนื่องจากร่างกายเริ่มปรับตัวได้ดีมากขึ้น ขนาดของครรภ์เริ่มขยายใหญ่ขึ้นตามขนาดของลูกน้อย มดลูกยกสูงขึ้น คุณแม่อาจมีอาการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ หรือเท้าบวมเมื่อนั่งหรือยืนนาน และขนาดของเต้านมขยายใหญ่ขึ้น รวมไปถึงการขยับย้ายยากขึ้นจนถึงอาการท้องผูก ดังนั้นคุณแม่จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อช่วยระบบขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น

ท้อง 16 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 16 สัปดาห์ จะมีพัฒนาการทางร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว น้ำหนักตัวประมาณ 125 กรัม มีความยาวประมาณ 12 เซนติเมตร ลูกน้อยในครรภ์จะเริ่มมีนิ้วมือ นิ้วเท้า พร้อมมลายนิ้ว รวมไปถึงมีขนคิ้ว ขนตา เปลือกตา เส้นผมและเล็บเริ่มงอก ลูกน้อยจะเริ่มมีการดูดนิ้วมือ อากาการหาว ได้ยินเสียงต่าง ๆ จากภายนอก ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถพูดคุยหรืออ่านนิทานให้ลูกน้อยฟังได้ และลูกน้อยจะขยับอวัยวะได้มากขึ้น จนทำให้คุณแม่รู้สึกได้ว่าลูกดิ้น โดยเมื่อหากลูกอยู่ในท่าทางที่เหมาะสมหรือให้ความร่วมมือที่น่ารักกับคุณหมอ คุณแม่จะสามารถทราบเพศของลูกน้อยได้ด้วยนะคะ นับเป็นช่วงเวลาตั้งครรภ์ที่สำคัญช่วงเวลาหนึ่งเลยคะ

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 16 สัปดาห์

- เริ่มได้ยินเสียงของคุณแม่ ไม่ว่าจะเป็นเสียงพูด เสียงเพลง เสียงเต้นของหัวใจและเสียงจากอวัยวะภายในของคุณแม่
- ไตและระบบกรองของเสียของลูกน้อยก็จะเริ่มทำงานอย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก เริ่มมีการขับถ่ายปัสสาวะออกมาหมุนเวียนเป็นน้ำคร่ำ

เมื่ออายุครรภ์ได้ 16 สัปดาห์ คุณแม่จะดูแลตัวเองอย่างไร

ช่วงเวลาแห่งการดูแลตัวเองในสัปดาห์ที่ 16 นี้มีความสำคัญมาก เพราะการดูแลเอาใจใส่ตัวเองไม่เพียงพอจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพคุณแม่เท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพของลูกน้อยผ่านคุณแม่โดยตรง และคุณแม่ต้องหมั่นสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งหากพบอาการเหล่านี้ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที เช่น

- ตกขาวผิดปกติขณะตั้งครรภ์ ตกขาวมีกลิ่นเหม็น หรือมีสีผิดปกติ อาจเกิดการติดเชื้อ
- มีการอักเสบ บวมแดง หรือคันบริเวณอวัยวะเพศ เพราะอาจทำให้ลูกในครรภ์ติดเชื้อร่วมด้วย

- อาการแสบลิ้นปี่ หรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาในหลอดอาหาร เกิดได้จากการขยายตัวของมดลูกจนไปดันกระเพาะอาหาร รวมถึงหญิงตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนสูงทำให้กล้ามเนื้อของหลอดอาหารขยายตัว น้ำย่อยเลยอาจไหลย้อนขึ้นไปได้ ซึ่งการนอนท่ายกสูงและดื่มน้ำให้เพียงพออาจช่วยทุเลาได้



การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 16 สัปดาห์

1. ปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างสม่ำเสมอไปจนถึงคลอด เพราะการปฏิบัติดูแลเอาใจใส่ทั้งร่างกายและจิตใจจะส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการของลูกน้อย
2. ให้คุณแม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยการขับถ่ายง่าย ให้ระมัดระวังการกินอาหารที่มีรสหวานเกินไป หรือของหมักของดอง
3. คุณแม่หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ดูซีรีส์สักเรื่อง ทำกิจกรรมหรือดูสื่อบันเทิงที่มีความชื่นชอบ
4. คุณแม่อาจจะรู้สึกเหนื่อยง่าย เพราะมีการรับน้ำหนักหรือการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ ควรออกกำลังกายเบา ๆ บ้างหากมีเวลา เพื่อการไหลเวียนของเลือด คุณแม่จะได้ผ่อนคลาย

การตั้งครรภ์ในสัปดาห์ที่ 16 นี้ ถือเป็นเกือบครึ่งทางของการตั้งครรภ์ทั้งหมดแล้ว คุณแม่มีความมั่นใจมากขึ้นในการดูแลตนเองและลูกน้อยในครรภ์มาได้อย่างติดต่อดูแลระยะเวลาที่ผ่านมา การ

ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเบา ๆ ดูหนังฟังเพลง พักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้คุณแม่คลายความกังวลขึ้นได้มาก อย่าลืมว่าในสัปดาห์นี้คุณแม่อาจจะทราบแล้วว่าเจ้าตัวเล็กเป็นเด็กผู้หญิงหรือเด็กผู้ชาย คุณแม่อาจเริ่มเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ หรือสรรหาสิ่งของที่เหมาะสมกับลูกน้อยได้อย่างเต็มที่เลย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 17 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 17 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. พัฒนาการของทารกในครรภ์, ศูนย์สตรีพัฒน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ริดสีดวงกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. เลือดกำเดาไหลขณะตั้งครรภ์อันตรายไหม รับมืออย่างไร, PobPad
5. ท้อง 4 เดือน คู่มีดดูแลสุขภาพครรภ์และสิ่งที่คุณแม่ควรรู้, PobPad
6. บทความวิชาการ เรื่อง “เส้นเลือดขอด (Varicose)”, แพทย์หญิงปิยนุช พุตระกูล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
7. ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
8. โรคจมูกและไซนัสในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 2 (อายุครรภ์ 4 - 6 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
10. อาการไม่สบายตอนท้อง.....เป็นอันตรายไหม?, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
โมอีลิน

สฟิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์