อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

เดินทางเข้าสู่สัปดาห์ที่ 18 ของการตั้งครรภ์แล้ว คุณแม่หลายท่านอาจจะเริ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองได้มากขึ้น และชัดเจนขึ้น รวมถึงคุณแม่บางท่านอาจพบเจออาการกวนใจระหว่างการตั้งครรภ์ที่ทำให้รู้สึกแปลกใหม่ไปบ้าง แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวลมากจนเกินไป เพราะเป็นเรื่องที่พบได้เป็นปกติในคุณแม่ตั้งครรภ์ทั้งนั้น วันนี้เราจะมาดูกันว่าในช่วงอายุครรภ์ 18 สัปดาห์นี้ คุณแม่จะพบเจออาการอะไรบ้าง และต้องดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อที่จะได้รับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้อย่างเหมาะสมที่สุด

สรุป

- สัปดาห์ที่ 18 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกาย และพบเจออาการต่าง ๆ มากขึ้น เช่น อาการปวด มือเท้าบวม หิวและกระหายมากขึ้น เป็นตะคริว หัวใจเต้นเร็วและทำงานหนักขึ้น คุณแม่จึงต้องทำความเข้าใจสาเหตุและวิธีการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีมากขึ้น
- ในสัปดาห์นี้ลูกน้อยในท้องพัฒนาขึ้นมาก มีขนาดเทียบเท่ามันหวาน และเป็นช่วงเวลาที่คุณหมอจะอัลตราซาวด์ดูพัฒนาการลูกน้อยด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ หัวใจของคุณแม่ทำงานหนักขึ้น
- อาการคนท้อง 18 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 18 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 18 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์
- สารอาหารที่คุณแม่ควรเลือกทานเพิ่มเป็นพิเศษ

ในช่วงสัปดาห์ที่ 18 ของการตั้งครรภ์นี้ เป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณหมอจะตรวจอัลตราซาวด์ให้กับคุณแม่ เพื่อตรวจสุขภาพและดูพัฒนาการของทารกน้อยในครรภ์ เช็กดูความผิดปกติและดู

พัฒนาการรูปร่างของลูกน้อย ตรวจตำแหน่งรก หากพบความผิดปกติจึงจะได้รีบรักษาแต่เนิ่น ๆ

รวมถึงการตรวจคัดกรองความผิดปกติของการเจริญเติบโตที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนของทารก เช่น โรคหัวใจ ความผิดปกติของแขนขา คุณแม่จะได้เห็นภาพลูกน้อยน่ารัก ๆ ผ่านการอัลตราซาวด์ เช่น หัวใจเต้นตุ๊บ ๆ กระดูกสันหลังโค้งเป็นรูปสวย ใบหน้า และสังเกตการเติบโต น้ำหนัก ขนาดศีรษะ เป็นต้น

อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ หัวใจของคุณแม่ทำงานหนักขึ้น

การตั้งครรภ์ส่งผลต่อการทำงานหัวใจและหลอดเลือดของคุณแม่ให้หนักขึ้น เพราะระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่เพียงแต่ทำงานเพื่อตัวคุณแม่เองเท่านั้น แต่ยังต้องส่งเลือดและสารอาหารไปเลี้ยงอีกหนึ่งชีวิตตัวน้อยในครรภ์อีกด้วย ทำให้หัวใจของคุณแม่อาจเต้นเร็วขึ้นในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ แต่จะค่อย ๆ ลดลงในช่วงไตรมาสที่ 2 และอาการเหล่านี้จะลดลงไปจนถึงหายไปหลังจากคลอดทารกน้อยแล้ว

อาการคนท้อง 18 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

ช่วงอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ ทารกน้อยในครรภ์เริ่มมีการเจริญเติบโตขึ้นมาก และ อยู่ใน ช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์อาจเริ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงและพบเจออาการเหล่านี้ได้

1. รอยแตกลาย

คุณแม่อาจสังเกตเห็นรอยแตกลายเป็นเส้นสีชมพู แดง ม่วง หรือน้ำตาลปรากฏบนหน้าท้อง หน้าอก สะโพก และต้นขา หรือส่วนอื่น ๆ รอยแตกเหล่านี้เป็นรอยแตกลายที่พบได้ปกติในคุณแม่ตั้งครรภ์ ไม่เป็นอันตราย ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนและผิวที่ขยายตัวรองรับลูกน้อยที่เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ โดยทั่วไปรอยจะค่อย ๆ จางลงและมองเห็นได้น้อยลงหลังคลอดทารกน้อย

2. หิว และกระหายน้ำ

ร่างกายคุณแม่จะต้องการสารอาหารมากขึ้น เพื่อการเติบโตของทารกในครรภ์ และรู้สึกกระหายน้ำเพิ่มขึ้นเนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำเพื่อเสริมสร้างระบบไหลเวียนเลือดของลูกน้อย รักษาปริมาณน้ำครำให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ปรับตัวกับปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้นของแม่ และอีกสาเหตุหนึ่งคือร่างกายคุณแม่อาจรู้สึกร้อนกว่าปกติ และเหงื่อออกมากขึ้น ทำให้ร่างกายต้องการน้ำเข้ามามากขึ้นเพื่อทดแทนส่วนที่สูญเสียไป

3. มือบวม เท้าบวม

ร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ 18 สัปดาห์กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบายตัว เมื่อพบเจออาการมือบวม และเท้าบวม เกิดจากมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นกดทับหลอดเลือด ร่างกายผลิตฮอร์โมนมากขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อกักเก็บน้ำได้มากกว่าปกติ แนะนำให้คุณแม่ดื่มน้ำให้เพียงพอ นอนตะแคง นวดเท้า ผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการยืนนาน ๆ

4. ความวิตกกังวล

จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้น และอาการของคุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ ทำให้คุณแม่หลายท่านรู้สึกวิตกกังวล ซึ่งอาการเหล่านี้ที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจหาวิธีการผ่อนคลาย ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบให้จิตใจสงบได้ผ่อนคลายบ้าง

5. ตะคริว

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านอาจพบเจออาการตะคริวที่ขาบริเวณกล้ามเนื้อน่อง ซึ่งมักเป็นบ่อยในช่วงกลางคืน แนะนำว่าให้คุณแม่ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ อาจจะอาบน้ำอุ่นหรือนวดเบา ๆ ช่วยบรรเทาอาการตะคริวได้

6. นอนกรน

อาการนอนกรนอาจเกิดได้จากน้ำหนักตัวของคุณแม่ที่เพิ่มขึ้น รวมถึงฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลง การไหลเวียนของเลือด แนะคุณแม่ที่มีอาการปรับท่านอนเป็นนอนตะแคง ใช้หมอนหนุนให้สูงขึ้น

ท้อง 18 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

สรีระทางร่างกายที่แตกต่างกัน ทำให้ขนาดท้องของคุณแม่ตั้งครรภ์แต่ละคนมีขนาดที่แตกต่างกันออกไปด้วย บางคนอาจยังไม่ค่อยเห็นท้องที่ยื่นขยาย หรือบางคนอาจเริ่มเห็นสัดส่วนหน้าท้องขยายชัดเจนแล้ว ซึ่งช่วงสัปดาห์ที่ 18 นี้ มดลูกกำลังขยายขึ้นและขยับสูงเหนืออุ้งเชิงกราน ร่างกายมีการปรับจุดศูนย์ถ่วงทำให้ส่งผลต่อการทรงตัวของคุณแม่

ท้อง 18 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ จะมีขนาดตัวประมาณเทียบเท่ามันเทศ หรือจากหัวถึงเท้าความยาวประมาณ 14 เซนติเมตร และหนักประมาณ 200 กรัม

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 18 สัปดาห์

- ทารกอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ อาจเริ่มได้ยินเสียงต่าง ๆ แล้ว
- ระบบย่อยอาหารของทารกเริ่มทำงานแล้ว
- หูของทารกเริ่มที่จะมองเห็นได้ชัดที่บริเวณด้านข้างของศีรษะทารก

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 18 สัปดาห์

1. โยคะสำหรับคนท้อง

การฝึกโยคะหรือพิลาทิส จะช่วยเสริมความแข็งแรงและยืดหยุ่นให้คุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดได้อย่างดี ทั้งนี้ครูผู้ฝึกควรเป็นผู้มีความรู้สำหรับดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์

2. ใช้หมอนหนุนเท้าขณะนอน

ใกล้เข้าสู่ไตรมาสที่ 2 เมื่อคุณแม่บิดตัว ขยับตัว ก็อาจพบกับตะคริวที่คอยรบกวนการนอนหลับได้ เมื่อคุณแม่นอนตะแคง ควรใช้หมอนใบเล็กหนุนใต้ท้องด้านซ้ายหรือขวา วางหมอนใต้เข่า ขา หรือเท้า ก็จะช่วยให้หลับสบายมากขึ้น

3. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ธาตุเหล็ก โฟลิก และวิ

ตามินซี

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรงใส่ใจเรื่องการเลือกทานอาหารมากขึ้น เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ดีทั้งต่อร่างกายคุณแม่เองและเพื่อทารกน้อยในท้องด้วย คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการพลังงาน เพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณ 300 กิโลแคลอรี่ต่อวัน โดยจะได้รับพลังงานรวม ประมาณ 2,000-2,300 กิโลแคลอรี่ต่อวัน

สารอาหารที่คุณแม่ควรเลือกทานเพิ่มเป็นพิเศษ

- **แคลเซียม** ช่วยสร้างกระดูกให้ทารกในครรภ์ แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม ปลา งา ผักใบเขียว โดยเฉพาะปลาเล็กปลาน้อยและอาหารทะเลต่าง ๆ
- **ธาตุเหล็ก** ช่วยในการบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง หากคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพออาจส่งผลต่อพัฒนาการสมองของทารกน้อยได้ อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น ตับ ไข่แดง เนื้อแดง อาหารทะเล เนื้อปลา ถั่วชนิดต่าง ๆ ผักใบเขียวเข้ม เมล็ดธัญพืชต่าง ๆ
- **โฟลิก** มีส่วนช่วยเรื่องพัฒนาการทารกน้อย ป้องกันและลดความเสี่ยงความผิดปกติของระบบประสาท ทั้งภาวะไม่มีเนื้อสมอง ภาวะไขสันหลังไม่ปิดจากการขาดโฟลิก นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมพันธุกรรมให้ทารกน้อยอีกด้วย อาหารที่เป็นแหล่งโฟลิก เช่น ผักใบเขียว บรอกโคลี ผลไม้รสเปรี้ยว
- **วิตามินซี** มีส่วนช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กนำไปใช้ในร่างกาย แหล่งวิตามินซี เช่น ส้ม มะนาว กีวี ฝรั่ง และผักใบเขียวเข้ม
- โปรตีน ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้อเยื่อ อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน เช่น เนื้อปลา อกไก่ ไข่ ถั่ว เต้าหู้ นม และผลิตภัณฑ์ที่มีนมเป็นส่วนประกอบ
- **ไอโอดีน** ป้องกันโรคคอพอก และลดความเสี่ยงการมีสติปัญญาบกพร่องจากการขาดสารไอโอดีนในทารก แหล่งไอโอดีนพบมากในอาหารทะเล

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่ทั้งคุณแม่และลูกน้อยต่างต้องการการดูแลเป็นพิเศษ คุณแม่ควรดูแลสุขภาพของตนเองและลูกน้อยอย่างใกล้ชิด เลือกทานอาหารสำหรับคนท้องให้ครบ 5 หมู่ ดูแลสุขภาพจิตใจให้สดใส เพื่อก้าวเข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาสที่สอง คุณแม่และลูกน้อยจะได้พบเจอความพิเศษระหว่างกันมากขึ้นอีก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 20 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 21 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 21 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Week 18, nhs
2. 18 weeks pregnant, Raisingchildren
3. Pregnancy week by week, Mayo clinic
4. Week 17, nhs
5. Why You're So Thirsty During Pregnancy, Thebump
6. 13 Home Remedies for Swollen Feet During Pregnancy, Healthline
7. Leg cramps during pregnancy, Babycenter
8. Why Do Pregnant Women Snore?, Sleep Foundation
9. Pregnancy self-care calendar: second trimester, Babycenter
10. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
11. ไตรมาสที่2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
12. “กรดโฟลิก” สิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน!, โรงพยาบาลพญาไท
13. ผิวแตกลาย รอยแตกตามร่างกาย, MedPark Hospital
14. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, Helloคุณหมอ
15. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, มหาวิทยาลัยมหิดล
16. Pregnancy week by week, Mayo Clinic

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น