อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

เมื่อเดินทางมาถึงตรงนี้ นับว่าเดินทางมาถึงครึ่งทางของการตั้งครรภ์แล้ว สำหรับทารกอายุครรภ์ 19 สัปดาห์เป็นช่วงที่ทารกน้อยในครรภ์จะมีพัฒนาการที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รวมทั้งตัวคุณแม่เองก็มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ที่เพิ่มมากขึ้น จึงต้องมีวิธีการดูแลตัวเองและลูกน้อยเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

สรุป

- ทารกอายุครรภ์ 19 สัปดาห์จะเริ่มมีต่อมรับรส และเซลล์สมองเพิ่มขึ้น รวมถึงเริ่มมีเส้นผมขึ้นและสามารถได้ยินเสียงภายในร่างกายของคุณแม่ได้แล้ว
- หากต้องการเฝ้าติดตามพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรเข้ารับการฝากครรภ์และปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอยู่เป็นประจำ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ ลูกจะดิ้นบ่อยแค่ไหน
- อาการคนท้อง 19 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 19 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 19 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์

เมื่ออายุครรภ์ได้ 19 สัปดาห์ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของทารกจะดีขึ้น และเริ่มได้ยินเสียงจากภายในร่างกายของคุณแม่แล้ว เช่น เสียงอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบฉีดเลือด การหายใจ การย่อยอาหาร ซึ่งเป็นตัวที่แสดงให้เห็นว่าเมื่อทารกมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตมากขึ้น เสียงเหล่านี้ก็จะชัดขึ้นตามไปด้วย

อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ ลูกจะดิ้นบ่อยแค่ไหน

อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะเริ่มมีการขยับตัวหรือทารกดิ้นบ่อยขึ้น และจะดิ้นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุครรภ์ที่มากขึ้น แต่ถ้าหากคุณแม่ท้องแรก ก็อาจจะเริ่มรู้สึกถึงการดิ้นของลูกได้เมื่ออายุครรภ์ 18 สัปดาห์เป็นต้นไป ซึ่งการดิ้นของทารกแต่ละคนจะมีรูปแบบและความถี่ในการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน หากคุณแม่ท่านใดมีความกังวล แนะนำว่าควรขอเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์

อาการคนท้อง 19 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

เมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 19 สัปดาห์ ในช่วงนี้ คุณแม่หลายท่านอาจจะเริ่มมีอาการปวดขา ปวดหลัง เนื่องจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น และมีอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและมีปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังเพิ่มขึ้น รวมทั้งอาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล วิงเวียนศีรษะ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของการไหลเวียนเลือดในร่างกาย

นอกจากนี้คุณแม่อาจมีอาการเท้าบวมร่วมด้วย มีรอยดำบนจมูก แก้ม หน้าผาก และมีเส้นดำกลางลำตัวพาดผ่านท้องไปถึงกระดูกหัวหน่าว ที่เรียกว่ารอยแตก โดยรอยแตกเหล่านี้จะค่อย ๆ จางลงหลังคลอด

ท้อง 19 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ 19 สัปดาห์ หน้าท้องจะเริ่มมีการขยายมากขึ้นตามการขยายตัวของมดลูก ในช่วงอายุครรภ์นี้มดลูกจะขยายสูงขึ้นจนเกือบถึงสะดือ อย่างไรก็ตามคุณแม่แต่ละคนจะมีอาการลักษณะ รายละเอียดต่าง ๆ รวมไปถึงขนาดหน้าท้องขณะตั้งครรภ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปกติที่หน้าท้องของคุณแม่อาจมีขนาดที่ใหญ่หรือเล็กกว่าหน้าท้องของคุณแม่คนอื่น ๆ ที่อายุครรภ์เท่ากัน แต่เพื่อความแน่ใจว่าทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่เหมาะสมตามอายุครรภ์ คุณแม่ควรเข้ารับการตรวจกับแพทย์เป็นประจำ

ท้อง 19 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

สัปดาห์ที่ 19 ของการตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์จะมีความยาวประมาณ 6-7 นิ้ว และมีน้ำหนักประมาณ 198-240 กรัม หรือมีขนาดประมาณผลมะม่วง และจะเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 19 สัปดาห์

- เริ่มมีต่อมรับรส
- มีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น
- เริ่มมีเส้นผมขึ้น
- สามารถได้ยินเสียงภายในร่างกายของคุณแม่

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 19 สัปดาห์

1. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนควรเลี่ยงอาหารรสจัด ไม่ว่าจะเผ็ดจัด เค็มจัด หรือหวานจัด เนื่องจากอาหารรสจัดทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย รวมทั้งมีเพิ่มความเสี่ยงต่ออาการจุกเสียดท้อง และกระตุ้นให้เกิดอาการปวดท้องอีกด้วย

2. รับประทานข้าวไม่ขัดสี

เนื่องจากข้าวขาวจะถูกกำจัดเส้นใยและวิตามินบางส่วนออกไป ทั้งยังมีดัชนีน้ำตาลในเลือดสูงกว่า อาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่ที่เป็นหรือมีความเสี่ยงโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

3. เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเคี้ยวอาหารอย่างละเอียด เคี้ยวช้า ๆ ไม่เร่งรีบ เพราะการเคี้ยวอาหารไม่

ละเอียดอาจทำให้อาหารไม่ย่อย และเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารได้ ซึ่งส่งผลให้มดลูกบีบรัดตัวเพราะถูกกระตุ้นจากการเบียดของกระเพาะอาหาร

4. ลดของหวาน และคาเฟอีน

อย่างที่ทราบกันดี นอกจากในกาแฟแล้ว คาเฟอีนยังสามารถพบได้ทั้งในชา น้ำอัดลมประเภทโคล่า และช็อกโกแลต การที่คุณแม่ได้รับคาเฟอีนมากเกินไปจะส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงในการแท้งบุตร และคลอดก่อนกำหนดได้ นอกจากนี้การลดของหวานยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดในสมองได้อีกด้วย

5. รับประทานโยเกิร์ต

โยเกิร์ตมีประโยชน์ต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ การรับประทานโยเกิร์ตติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง นอกจากนี้คุณแม่ตั้งครรภ์ยังได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจากโยเกิร์ตอีกด้วย อย่างเช่น แคลเซียม ที่มีส่วนช่วยในเรื่องของกระดูก เป็นต้น แต่หากคุณแม่ท่านไหนที่มีอาการแพ้นมควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน

ช่วงอายุครรภ์ 19 สัปดาห์ ทารกจะมีพัฒนาการที่รวดเร็วมากขึ้น เริ่มได้ยินเสียงจากในร่างกายคุณแม่ รวมทั้งพัฒนาการอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้นหากคุณแม่ทราบถึงพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ก็จะช่วยให้สามารถดูแลทั้งตนเองได้ดีมากยิ่งขึ้น และดูแลทารกในครรภ์ให้มีพัฒนาการที่เหมาะสม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

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

อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 24 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. When can my unborn baby hear me? I'd love to be able to read and sing to them, healthy children
2. When Can a Fetus Hear? , healthline
3. Week 19, Kids Health
4. 19 Weeks Pregnant, What to expect
5. Pregnancy at week 19, Pregnancy Birth & Baby
6. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลเพชรเวช
7. Spicy food during pregnancy, Babycenter
8. Eating Rice During Pregnancy: Safety, Health Benefits, And Side Effects, Mom Junction
9. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท
10. What to eat before, during and after pregnancy, Unicef
11. 13 อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง เลี่ยงเป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น