



อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 5, 2020

แม่ท้องอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ อยู่ในช่วงปลายไตรมาสสองของการตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์อายุครรภ์ 22 สัปดาห์มีพัฒนาการด้านร่างกายค่อนข้างสมบูรณ์ขึ้นมาก สำหรับคุณแม่นั้นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วยเช่นกัน สิ่งสำคัญสำหรับแม่ท้องในช่วงนี้คือ ต้องบำรุงร่างกายเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน และทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดีของทั้งแม่และทารกน้อย

สรุป

- พัฒนาการทารก อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ ทั้งอวัยวะภายในและภายนอกทำงานได้ค่อนข้างสมบูรณ์มากขึ้น เริ่มมีการเคลื่อนไหวเองได้ คุณแม่อาจสังเกตได้จากการดิ้นแต่ยังไม่ชัดเจน เพราะความแรงยังไม่มากพอ แต่เป็นสัญญาณที่ดีว่าทารกน้อยมีสุขภาพแข็งแรงจนสามารถเคลื่อนไหวได้แล้ว
- แม่ท้อง 22 สัปดาห์ ต้องบำรุงครรภ์ด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจสำคัญสำหรับแม่ท้องทุก ๆ ไตรมาส โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกายของแม่และส่งต่อไปยัง

ทารก เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างร่างกายให้เติบโตแข็งแรงตั้งแต่ในครรภ์ อาหารและสารอาหารที่จำเป็นนอกจากอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว ยังมีวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก ไอโอดีน มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับแม่ท้องเช่นกัน

- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ความยาวของทารกในครรภ์จะมีความยาวตั้งแต่ศีรษะถึงก้น ประมาณ 8-10 เซนติเมตร ในช่วงนี้ใบหน้าของทารกเริ่มมีเส้นผมและคิ้วขึ้นมา ปาก เปลือกตา ชัดเจนขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ รูปร่างของทารกเป็นอย่างไรบ้าง
- อาหารที่คุณแม่อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ควรรับประทาน
- อาการคนท้อง 22 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 22 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 22 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์

ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ รูปร่างของทารกเป็นอย่างไรบ้าง

1. ใบหน้า

ทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์ รูปร่างของทารกเจริญเติบโตขึ้นมาก ใบหน้าของทารก ริมฝีปาก เปลือกตา คิ้ว เป็นโครงชัดเจน

2. ผิวหนัง

ผิวหนังของทารกในช่วงอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ เริ่มมีเส้นขนบาง ๆ ขึ้นปกคลุมตามลำตัว ขนมีคุณสมบัติในการช่วยให้ไขทารกเกาะติดอยู่บนผิวหนังเพื่อปกป้องผิวหนังของทารก รูปร่างของทารกเริ่มผลิตไขมันสีน้ำตาล ไขมันนี้ทำหน้าที่เผาผลาญพลังงานให้เกิดความร้อน เพื่อช่วยรักษาอุณหภูมิที่พอเหมาะและสร้างความอบอุ่นให้ร่างกายของทารกในครรภ์

3. ระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์ของทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ สามารถแยกเพศชายหญิงได้แล้ว อวัยวะเพศของทารกเพศชาย ลูกอั้นทะจะเริ่มเคลื่อนตัวจากท้องลงมาที่ถุงอั้นทะ สำหรับอวัยวะทารกเพศหญิง มดลูก รังไข่ และช่องคลอดพัฒนามากขึ้น และลงมาอยู่ในตำแหน่งช่องท้อง

4. ฟัน

ทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ภู่วามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น อวัยวะภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ตับเริ่มสร้างเม็ดเลือดแดง ผนังหัวใจเริ่มสร้างน้ำดี ฟันน้ำนมของทารกเริ่มโตมีลักษณะเป็นตุ่มเล็ก ๆ อยู่ใต้เหงือก และทารกเริ่มดูดนิ้วมือเป็นแล้ว



อาหารที่คุณแม่อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ควรรับประทาน

1. เนื้อปลาทะเลน้ำลึก

ปลาเป็นอาหารประเภทโปรตีนชั้นดี เหมาะสำหรับแม่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ให้สารอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ได้แก่ โอเมก้า 3 ช่วยบำรุงสมองของแม่ ท้องและทารกในครรภ์ วิตามินดี เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย วิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง

2. ธัญพืช

แม่ท้องรับประทานธัญพืช โดยเฉพาะธัญพืชไม่ขัดสี มีประโยชน์ต่อร่างกายแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ธัญพืชมีสารต้านอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ สังกะสี ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน

3. ผักและผลไม้

ผักและผลไม้ ช่วยให้แม่ท้องขับถ่ายได้ง่ายขึ้น ในช่วงตั้งครรภ์ขนาดท้องที่ขยายใหญ่กดดันเบียดกระเพาะอาหารและลำไส้ ส่งผลทำให้ระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานไม่ปกติ อาหารย่อยยาก ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ขับถ่ายยากขึ้น ดังนั้น การรับประทานผักผลไม้ จะช่วยเพิ่มกากใย แก้ปัญหาระบบขับถ่าย เพิ่มสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย ดีต่อสุขภาพแม่ท้องและทารกในครรภ์

4. ข้าวไม่ขัดสี

ข้าวไม่ขัดสี คือ ข้าวที่มีการแกะเปลือกออก ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวหอมนิล ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวมันญี่ปุ่น ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประเภทวิตามิน แร่ธาตุ โดยเฉพาะแม่ตั้งครรภ์ที่มีอาการเหน็บชา วิตามินบี 1 ในข้าวไม่ขัดสี ช่วยป้องกันและยับยั้งการเกิดอาการเหน็บชา และยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดด้วย

5. นม และโยเกิร์ต

- **นม** นมมีแคลเซียมสูง เหมาะสำหรับแม่ตั้งครรภ์ เพราะแคลเซียมในนมมีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้ทารกในครรภ์ด้วย หากแม่ท้องไม่สามารถดื่มนมสดได้ อาจรับประทานเป็นปลาเล็กปลาน้อย หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนมแทนได้ เพื่อให้ร่างกายแม่ท้องและทารกได้รับปริมาณแคลเซียมอย่างเพียงพอ
- **โยเกิร์ต** มีประโยชน์สำหรับแม่ตั้งครรภ์ ในโยเกิร์ตมีโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่อยู่หลายชนิด แม่ท้องควรเลือกรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติ

6. ไข่แดง

คนท้อง 22 สัปดาห์ ควรรับประทานไข่ เพราะไข่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินบี และธาตุเหล็กที่จำเป็นสำหรับแม่ท้องและทารกในครรภ์ การรับประทานไข่แดง แต่เดิมมีความเชื่อว่า จะเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด มีงานวิจัยภายหลังพบว่า ไข่แดงมีผลต่อปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น สำหรับแม่ตั้งครรภ์ควรเลือกรับประทานอาหารคนท้องหรือไข่

แบบปรุงสุก เช่น ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น หลีกเลี่ยงรับประทานไข่ดิบหรือปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ไข่ดองนำปลา ไข่ดองซีอิ๊ว ไอศกรีมไข่แข็ง เพราะใช้ไข่ดิบในการปรุง อาจทำให้คุณแม่เกิดอาการท้องเสีย หรืออาหารเป็นพิษได้

7. อะโวคาโด

ผลไม้ที่ให้ประโยชน์มากอีกชนิดหนึ่งที่แม่ตั้งครรภ์ควรรับประทาน โดยเฉพาะแม่ตั้งครรภ์ที่มีปัญหา น้ำหนักไม่เพิ่มตามเกณฑ์ อะโวคาโดช่วยเพิ่มน้ำหนักและเพิ่มพลังงานได้ อะโวคาโดมีสารอาหาร จำพวกวิตามินที่จำเป็นสำหรับแม่ตั้งครรภ์ ได้แก่ วิตามินซี ช่วยในเรื่องเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน วิตามินอี ลดอาการอักเสบในร่างกาย ต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามินเค เสริมสร้างและป้องกันการแข็งตัวของเลือด โฟเลต มีส่วนช่วยในการป้องกันภาวะโลหิตจาง และโพแทสเซียม ช่วยควบคุมความดันโลหิต

อาการท้อง 22 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

สำหรับแม่ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ ช่วงนี้อัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายของคุณแม่จะมากขึ้น กว่าเดิม ส่งผลให้คุณแม่กลายเป็นคนขี้ร้อน บางคนเป็นทั้งช่วงเวลากลางวันและกลางคืน ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณหน้าอกและหน้าท้อง และดื่มน้ำช่วยคลายความร้อน

มดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นจากการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ทำให้แม่ท้องเกิดอาการปวดหลัง เพราะหน้าท้องที่ยืดขยายออก แผ่นหลัง ขาและเท้าแบกน้ำหนักเพิ่มขึ้น ทำให้มีอาการชาบวม เท้าบวมได้ การขับถ่ายอุจจาระยากขึ้น มีอาการท้องผูกและแม่ท้องบางคนเกิดอาการริดสีดวงทวารได้ การดื่มน้ำที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีกากใย ขับถ่ายเป็นเวลา ไม่นั่งห้องน้ำเป็นเวลานาน ช่วยลดอาการริดสีดวงทวารได้ หากมีอาการมากควรปรึกษาแพทย์

ท้อง 22 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

แม่ท้องอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ความเปลี่ยนแปลงของรูปร่างของแม่ท้องที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน คือ หน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นจนสังเกตเห็นได้ว่าตั้งครรภ์ รอบเอวหนาขึ้น เต้านมขยายใหญ่ขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับให้นมแม่ ช่วงนี้น้ำหนักตัวจะเริ่มเพิ่มขึ้น ควรดูแลไม่ให้เพิ่มมากเกินไป ปกติแล้วตลอดการตั้งครรภ์น้ำหนักปกติควรเพิ่มอยู่ที่ 10-15 กิโลกรัม น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดผิวหน้าท้องลายได้

ท้อง 22 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์ ร่างกายยังมีขนาดเล็ก หรือมีขนาดเท่ากับลูกมะพร้าว ลูกน้อยจะมีขนาดประมาณ 7.5 - 8 นิ้ว ตั้งแต่ศีรษะจรดสะโพก หรือเท่ากับหัวกะหล่ำปลีและมีน้ำหนักประมาณ 1 ปอนด์

ในช่วงนี้ทารกจะเริ่มมีเส้นผมและขนคิ้วขึ้นมาอย่างชัดเจน ร่างกายของทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ จะเริ่มผลิตไขมันสีน้ำตาลขึ้นมา ไขมันนี้ทำหน้าที่เผาผลาญพลังงานให้เกิดเป็นความร้อน ช่วยให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นในยามที่อุณหภูมิลดต่ำลง

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์

พัฒนาการทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์ ร่างกายของทารกเติบโตขึ้นทุกวัน มีพัฒนาการด้านร่างกาย ดังนี้

- ร่างกายสร้างปมรับรสขึ้นในลิ้นแล้ว
- ทารกในครรภ์เริ่มแสดงอารมณ์ในขณะที่เคลื่อนไหว
- อวัยวะสืบพันธุ์ยังเจริญเติบโตต่อไป
- ทารกเพศชาย ลูกอ๊อดจะเริ่มเลื้อนต่ำลงมาจากท้อง
- ทารกเพศหญิง มดลูกและรังไข่เริ่มเข้าที่เข้าทาง ช่องคลอดก็เริ่มพัฒนาขึ้น

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์

อายุครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น น้ำหนักตัวยิ่งเพิ่มขึ้นตามไปด้วยพร้อม ๆ กับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ขนาดครรภ์ที่ขยายใหญ่ขึ้นส่งผลให้

- ร่างกายเกิดการปวดเมื่อยได้ง่าย
- นอนหลับยากขึ้น เพราะไม่สะดวกสบายเวลาพลิกตัว
- แม้ขนาดครรภ์จะขยายใหญ่ขึ้น แต่แม่ท้องไม่ควรละเลยการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะช่วยผ่อนคลายเส้นที่ยึดตึงบริเวณหลังและขา เช่น การโยคะเบา ๆ วายนา และเพื่อความปลอดภัยควรมีผู้ดูแลใกล้ชิดขณะออกกำลังกาย
- การพักผ่อนของแม่ท้อง อาจหาเวลาว่างงีบหลับในช่วงกลางวันสัก 10-15 นาที ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น
- การมีเพศสัมพันธ์สำหรับแม่ท้อง ควรระมัดระวังเรื่องท่าในการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ควรใช้ท่าที่รุนแรง กระทบกระเทือนหรือกดทับมดลูก

แม่ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ เข้าสู่ปลายไตรมาสที่ 2 แล้ว ในระหว่างนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด เพื่อเตรียมความพร้อมในวันคลอด อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ เช่น

เริ่มมีปวดท้องหน่วง ๆ ในบางครั้ง หรือมีของเหลวสีเหลืองไหลออกมาจากเต้านม สัญญาณเหล่านี้บ่งบอกถึงการเตรียมความพร้อมในการคลอดลูก ดังนั้น การดูแลร่างกายให้แข็งแรงพร้อมสำหรับการคลอดธรรมชาติย่อมส่งผลดีต่อแม่ท้องและทารกน้อย การคลอดเองตามธรรมชาติทารกจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์จากแม่ตั้งแต่แรกคลอด เช่น B.Lactis ที่เป็นจุลินทรีย์ในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรียที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 23 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 24 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 25 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 25 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 26 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 26 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 27 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Embryogenesis and Fetal Development (พัฒนาการของทารกในครรภ์), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. คำแนะนำของแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
4. รู้หรือไม่ว่า? ป.ปลา ไม่ใช่แค่ตากลม แต่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. สารอาหารสำคัญ เพิ่มพัฒนาการทางสมองให้ลูกรัก, โรงพยาบาลศิริราช
6. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ข้าวขัดสี - ข้าวไม่ขัดสี ข้าวชนิดไหนดีกว่ากัน, โรงพยาบาลเทพารินทร์
8. ดื่มนมถูกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
9. กินโยเกิร์ตก่อนนอน, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
10. คุณค่าทางโภชนาการของไข่แดง, โรงพยาบาลรามาธิบดี
11. อะโวคาโด ผลไม้มากประโยชน์, โรงพยาบาลเทพารินทร์
12. การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลคามิลเลียน
13. การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในสตรีตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
14. การคาดคะเนน้ำหนักทารกในครรภ์ (Estimate fetal weight), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
15. ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14 - 28 สัปดาห์), โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
16. พัฒนาการทารกในครรภ์ ตลอด 9 เดือนในท้องแม่, pobpad
17. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครชน
18. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 22 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์