

อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 5, 2020

แม่ท้องอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ อุญี่สิ่งในช่วงปลายไตรมาสสองของการตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ มีพัฒนาการด้านร่างกายค่อนข้างสมบูรณ์ขึ้นมาก สำหรับคุณแม่นั้นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วยเช่นกัน สิงสำคัญสำหรับแม่ท้องในช่วงนี้คือ ต้องบำรุงร่างกายเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน และทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดีของทั้งแม่และทารกน้อย

สรุป

- พัฒนาการทารก อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ ทั้งอวัยวะภายใน และภายนอกร่างกายทำงานได้ค่อนข้างสมบูรณ์มากขึ้น เริ่มมีการเคลื่อนไหวเองได้ คุณแม่อาจสังเกตได้จากการดินเดย์ยังไม่ชัดเจน เพราะความแรงยังไม่มากพอด้วย เป็นสัญญาณที่ดีว่า ทารกน้อยมีสุขภาพแข็งแรงจนสามารถเคลื่อนไหวได้แล้ว
- แม่ท้อง 22 สัปดาห์ ต้องบำรุงครรภ์ด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจสำคัญสำหรับแม่ท้องทุก ๆ ไตรมาส โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกายของแม่และส่งต่อไปยังทารก เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างร่างกายให้เติบโตแข็งแรงตั้งแต่ในครรภ์ อาหารและสารอาหารที่จำเป็นนอกจากอาหารหลัก 5 หมู่ แล้ว ยังมีวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ชาตุเหล็ก ไอโอดีน มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับแม่ท้องเช่นกัน
- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ความยาวของทารกในครรภ์จะมีความยาวตั้งแต่ศีรษะถึงก้น ประมาณ 8-10 เซนติเมตร ในช่วงนี้เป็นหน้าของทารกเริ่มมีเส้นผมและคิวขึ้นมา ปาก เปลือกตา ชัดเจนขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ รูปร่างของทารกเป็นอย่างไรบ้าง
- อาหารที่คุณแม่อยุ่ครรภ์ 22 สัปดาห์ ควรรับประทาน
- อาการคนท้อง 22 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

- ห้อง 22 สัปดาห์ ห้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ห้อง 22 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์

ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ รูปร่างของทารกเป็นอย่างไรบ้าง

1. ใบหน้า

ทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์ ร่างกายของทารกเจริญเติบโตขึ้นมาก ใบหน้าของทารก ริมฝีปากเปลือกตา คิ้ว เป็นโครงชัดเจน

2. ผิวนัง

ผิวนังของทารกในช่วงอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ เริ่มมีเส้นขนบาง ๆ ขึ้นปกคลุมตามลำตัว ขณะมีคุณสมบุติในการช่วยให้ไข่ของทารกเกาะติดอยู่บนผิวนังเพื่อป้องผิวนังของทารก ร่างกายของทารกเริ่มผลิตไขมันสีนำตาล ไขมันนี้ทำหน้าที่เผาผลาญพลังงานให้เกิดความร้อน เพื่อช่วยรักษาอุณหภูมิที่พอเหมาะสมและสร้างความอบอุ่นให้ร่างกายของทารกในครรภ์

3. ระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์ของทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ สามารถแยกเพศชายหญิงได้แล้ว วัยวะเพศของทารกเพศชาย ลูกอัณฑะจะเริ่มเคลื่อนตัวจากท้องลงมาที่ถุงอัณฑะ สำหรับวัยวะทารกเพศหญิง まだลูก รังไข่ และช่องคลอดพัฒนามากขึ้น และลงมาอยู่ในตำแหน่งซ่องท้อง

4. พัฒนาการ

ทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ถั่ว良心เนื้อแข็งแรงมากขึ้น วัยวะภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ตับเริ่มสร้างเม็ดเลือดแดง ถุงน้ำดีเริ่มสร้างน้ำดี พัฒนาการของทารกเริ่มโตมีลักษณะเป็นตุ่มเล็ก ๆ อยู่ใต้เหงือก และทารกเริ่มดูดนมวิธีเป็นแล้ว



อาหารที่คุณแม่อายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ควรรับประทาน

1. เนื้อปลาทะเล่นลีก

ปลาเป็นอาหารประเภทโปรตีนชั้นดี เหมาะสำหรับแม่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะปลาทะเล่นลีก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ให้สารอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ได้แก่ โอมาก้า 3 ช่วยบำรุงสมองของแม่ท้องและทารกในครรภ์ วิตามินดี เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย วิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง

2. ธัญพืช

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

3. ผักและผลไม้

ผักและผลไม้ช่วยให้แม่ท้องขับถ่ายได้ง่ายขึ้น ในช่วงตั้งครรภ์ขนาดท้องที่ขยายใหญ่ก่อให้เกิดเบียดกระเพาะอาหารและลำไส้ ส่งผลทำให้ระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานไม่ปกติ อาหารย่อยยาก ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ขับถ่ายยากขึ้น ดังนั้น การรับประทานผักผลไม้จะช่วยเพิ่มการไย แก้ปัญหาระบบขับถ่าย เพิ่มสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย ดีต่อสุขภาพแม่ท้องและทารกในครรภ์

4. ข้าวไม่ขัดสี

ข้าวไม่ขัดสี คือ ข้าวที่มีการกระบวนการเปลือกออกอยู่แล้ว ข้าวกล้อง ข้าวหอนนิล ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวมันปู ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประเภทวิตามิน แร่ธาตุ โดยเฉพาะแม่ตั้งครรภ์ที่มีอาการเหน็บชา วิตามินบี 1 ในข้าวไม่ขัดสี ช่วยป้องกันและยับยั้งการเกิดอาการเหน็บชา และยังช่วยลดความเสื่อมของร่างกาย

5. นม และโยเกิร์ต

- นม นมมีแคลเซียมสูง เหมาะสำหรับแม่ตั้งครรภ์ เพราะแคลเซียมในนมมีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้ทารกในครรภ์ด้วย หากแม่ท้องไม่สามารถดื่มน้ำนมสดได้ อาจรับประทานเป็นปลาเล็กปลาน้อย หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนมแทนได้ เพื่อให้ร่างกายแม่ท้องและทารกได้รับปริมาณแคลเซียมอย่างเพียงพอ
- โยเกิร์ต มีประโยชน์สำหรับแม่ตั้งครรภ์ ในโยเกิร์ตมีโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่อุ่นๆ ช่วยลดความเสื่อมของร่างกาย ช่วยให้แม่ท้องควรเลือกรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติ ชนิด แม่ท้องควรเลือกรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติ

6. ไข่แดง

คนท้อง 22 สัปดาห์ ควรรับประทานไข่ เพราะไข่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินบี และธาตุเหล็กที่จำเป็นสำหรับแม่ท้องและทารกในครรภ์ การรับประทานไข่แดง แต่เดิมมีความเชื่อว่า จะเพิ่มปริมาณคุณค่าอุ่นสูตรออนไลน์ในเลือดเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น สำหรับแม่ตั้งครรภ์ควรเลือกรับประทานอาหารคนท้องหรือไข่แบบปูรุสกุญช์ ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น หลีกเลี่ยงรับประทานไข่ดิบหรือปูรุสกุญช์ ดิบ เช่น ไข่ดองนำปลา ไข่ดองซีอิ๊ว ไอศครีมไข่แข็ง เพราะใช้ไข่ดิบในการปูรุส อาจทำให้คุณแม่เกิดอาการท้องเสีย หรืออาหารเป็นพิษได้

7. อะโวคาโด

ผู้ไม่ท้องให้ประโยชน์มากอีกชนิดหนึ่งที่แม่ตั้งครรภ์ควรรับประทาน โดยเฉพาะแม่ตั้งครรภ์ที่มีปัญหาน้ำหนักไม่เพิ่มตามเกณฑ์ อะโวคาโดช่วยเพิ่มน้ำหนักและเพิ่มพลังงานได้ อะโวคาโดมีสารอาหาร

จำพวกวิตามินที่จำเป็นสำหรับแม่ตั้งครรภ์ “ได้แก่ วิตามินซี ช่วยในเรื่องเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน วิตามินอี ลดอาการอักเสบในร่างกาย ต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามินเค เสริมสร้างและป้องกันการแข็งตัวของเลือด โฟเลต มีส่วนช่วยในการป้องกันภาวะโลหิตจาง และโพแทสเซียม ช่วยควบคุมความดันโลหิต

อาการคนท้อง 22 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

สำหรับแม่ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ ช่วงนี้อัตราการเพาเพลณ์พัลงงานในร่างกายของคุณแม่จะมากขึ้น กว่าฤดูมีเดือน ส่งผลให้คุณแม่กล้ายอกร้อง นางคนเป็นหังช่วงเวลากลางวันและกลางคืน ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไปโดยเฉพาะบริเวณหน้าอกและหน้าท้อง และดีมนำช่วยคลายความร้อน

มดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นจากการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ทำให้แม่ท้องเกิดอาการปวดหลัง เพราะหน้าท้องที่ยืดขยายออก แผ่นหลัง ขาและเท้าแบกหนักเพิ่มขึ้น ทำให้มีอาการชาบวม เท้าบวมได้ ภาระขับถ่ายอุจจาระยากขึ้น มีอาการท้องผูกและแม่ท้องบางคนเกิดอาการริดสีดวงทวารได้ การดื่มน้ำที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีกากใย ขับถ่ายเป็นเวลาไม่นั่งท้องนาน เป็นเวลานาน ช่วยลดอาการริดสีดวงทวารได้ หากมีอาการมากควรปรึกษาแพทย์

ท้อง 22 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

แม่ท้องอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ความเปลี่ยนแปลงของรูปร่างของแม่ท้องที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน คือหน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นจนสังเกตได้ว่าตั้งครรภ์ รอบเอวหนาขึ้น เด้านมขยายใหญ่ขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับให้นมแม่ ช่วงนี้นำหนักตัวจะเริ่มเพิ่มขึ้น ควรดูแลไม่ให้เพิ่มมากจนเกินไป ปกติแล้วตลอดการตั้งครรภ์นำหนักปกติควรเพิ่มอยู่ที่ 10-15 กิโลกรัม นำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดผิวหน้าท้องลายได้

ท้อง 22 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์ ร่างกายยังมีขนาดเล็ก หรือมีขนาดเท่ากับลูกมะพร้าว ลูกน้อยจะมีขนาดประมาณ 7.5 - 8 นิว ตั้งแต่ศีรษะจรดสะโพก หรือเท่ากับหัวกะหล่ำปลีและมีน้ำหนักประมาณ 1 กิโลกรัม

ในช่วงนี้ทารกจะเริ่มมีเส้นผมและขนคิ้วขึ้นมาอย่างชัดเจน ร่างกายของทารกอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ จะเริ่มผลิตไขมันสีนำตาลขึ้นมา ไขมันนี้ทำหน้าที่เพาเพลณ์พัลงงานให้เกิดเป็นความร้อน ช่วยให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นในยามที่อุณหภูมิลดต่ำลง

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 22 สัปดาห์ ร่างกายของทารกเติบโตขึ้นทุกวัน มีพัฒนาการด้านร่างกาย ดังนี้

- ร่างกายสร้างปูมรับรสขึ้นในลิ้นแล้ว
- ทารกในครรภ์เริ่มแสดงอารมณ์ในขณะที่เคลื่อนไหว
- อวัยวะสืบพันธุ์ยังเจริญเติบโตต่อไป
- ทารกเพศชาย ลูกอัณฑะจะเริ่มเลื่อนต่ำลงมาจากท้อง
- ทารกเพศหญิง .mdlูกและรังไข่เริ่มเข้าที่เข้าทาง ช่องคลอดกีเริ่มพัฒนาขึ้น

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 22 สัปดาห์

อายุครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น น้ำหนักตัวยิ่งเพิ่มขึ้นตามไปด้วยพร้อม ๆ กับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ขนาดครรภ์ที่ขยายใหญ่ขึ้นส่งผลกระทบให้

- ร่างกายเกิดการปวดเมื่อยได้ง่าย
- นอนหลับยากขึ้น เพราะไม่สูดดอากาศeasy เวลาพลิกตัว
- แม่ขนาดครรภ์จะขยายใหญ่ขึ้น แต่แม่ท้องไม่ควรละเลยการออกกำลังกาย เพื่อกระโกรอก กำลังกายจะช่วยผ่อนคลายเส้นที่ยืดตึงบริเวณหลังและขา เช่น การโยคะเบา ๆ ว่ายน้ำ และเพื่อความปลอดภัยควรมีผู้ดูแลใกล้ชิดขณะออกกำลังกาย
- การพักผ่อนของแม่ท้อง อาจหาเวลาว่างจีบหลับในช่วงกลางวันสัก 10-15 นาที ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น
- การมีเพศสัมพันธ์สำหรับแม่ท้อง ควรระมัดระวังเรื่องการทำในการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ควรใช้ท่าที่รุนแรง กระบวนการเทือนหรือกดทับมดลูก

แม่ตั้งครรภ์ 22 สัปดาห์ เข้าสู่ปลายไตรมาสที่ 2 แล้ว ในระหว่างนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด เพื่อเตรียมความพร้อมในวันคลอด อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ เช่น เริ่มมีปวดท้องหน่วง ๆ ในบางครั้ง หรือมีของเหลวสีเหลืองไหลออกมาจากเต้านม สัญญาณเหล่านี้บ่งบอกถึงการเตรียมความพร้อมในการคลอดลูก ดังนั้น การดูแลร่างกายให้แข็งแรงพร้อมสำหรับการคลอดธรรมชาติย้อมส่งผลดีต่อแม่ท้องและทารกน้อย การคลอดของตามธรรมชาติหากจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์จำเป็นต้องแต่แรกคลอด เช่น B.Lactis ที่เป็นจุลินทรีย์ในกลุ่มนิพิโดเดคที่เรียกว่า "คุ้มกันให้ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง"

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 เกิดอะไรมีขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 27 สัปดาห์ เกิดอะไรมีขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Embryogenesis and Fetal Development (พัฒนาการของทารกในครรภ์), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. คำแนะนำของแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลปะกอก
3. การดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์และพัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลแม่ค้อร์มิค
4. รู้หรือไม่? ป.ปลา ไม่ใช่แค่ตากลม แต่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. สารอาหารสำคัญเพิ่มพัฒนาการทางสมองให้ลูกรัก, โรงพยาบาลศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
6. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ข้าวขัดสี - ข้าวไม่ขัดสี ข้าวชนิดไหนดีกว่ากัน, โรงพยาบาลเทพรักษ์
8. ตีมนนมถุงวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
9. กินโยเกิร์ตก่อนนอน, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
10. คุณค่าทางโภชนาการของไข่แดง, โรงพยาบาลรามาธิบดี
11. อะโวคาโด ผลไม้มากประโยชน์, โรงพยาบาลเทพรักษ์
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 ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไหร่ ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
18. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 22 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโก้ในบ้าน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน