อายุครรภ์ 29 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 29 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 5, 2020

คุณแม่ที่มีอายุครรภ์ ได้ 29 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวอย่างรวดเร็ว อวัยวะต่าง ๆ ของทารกเช่น สมอง หัวใจ ปอด ก็เริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเช่นกัน คุณแม่จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 8-11 กิโลกรัม และมีอาการท้องผูก ท้องอืด แน่นท้อง และริดสีดวงทวาร หรือคุณแม่บางท่านอาจเกิดอาการหน้ามืด หัวใจเต้นแรงเมื่อช่วงเวลานอน คุณแม่อาจเปลี่ยนท่านอนก็สามารถช่วยให้อาการหัวใจเต้นแรงบรรเทาลงได้เช่นกัน

สรุป

- เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ 29 สัปดาห์ คุณแม่จะรับรู้ได้ถึงการเคลื่อนไหวของทารกมากขึ้น และอาจเกิดอาการหายใจแรง เนื่องมาจากขนาดท้องของคุณแม่ที่ขยายใหญ่ขึ้น เวลาลุกหรือนั่งก็จะมีอาการเหนื่อยง่ายด้วยเช่นกัน
- สิ่งที่เกิดขึ้นกับทารกในครรภ์อายุ 29 สัปดาห์ ทารกจะเริ่มมีการขยายของอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ปอด หัวใจ น้ำหนักของทารกจะอยู่ที่ประมาณ 1 กิโลกรัม ทารกจะมีการบีบรัดตัวครั้งละไม่นานเกิน 30 วินาที ซึ่งจะทำให้คุณแม่นอนหลับพักผ่อนได้ไม่เต็มที่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 29 สัปดาห์ ลูกดิ้นบ่อยขึ้นเพราะอะไร
- อาการคนท้อง 29 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 29 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 29 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 29 สัปดาห์

เมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ได้ 29 สัปดาห์ อวัยวะของทารก เช่น ปอด หัวใจ และอื่น ๆ จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทารกในครรภ์ดิ้น ขยับตัวเพิ่มมากขึ้นจนคุณแม่รู้สึกได้

อายุครรภ์ 29 สัปดาห์ ลูกดิ้นบ่อยขึ้นเพราะอะไร

ทารกในครรภ์อายุ 29 สัปดาห์ เป็นช่วงที่อวัยวะต่าง ๆ จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และคุณแม่จะรู้สึกได้ถึงการดิ้นที่มากขึ้นของทารก โดยความถี่ในการดิ้นของทารกนั้นปกติจะอยู่ที่ 4 ครั้งต่อเวลา 1 ชั่วโมง หากใน 1 ชั่วโมงทารกดิ้นไม่ถึง 4 ครั้ง เป็นแบบนี้ติดต่อกันแสดงว่าเกิดความผิดปกติกับตัวของทารก ให้คุณแม่รีบเข้าพบแพทย์โดยทันที

อาการคนท้อง 29 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. ปวดศีรษะ

คุณแม่จะมีอาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ เนื่องมาจากฮอร์โมนของคุณแม่มีการเปลี่ยนแปลงหรืออาจมีสาเหตุจากความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น แต่หากมีอาการปวดบริเวณขมับปวดที่หน้าผาก ร่วมกับอาการตาพร่ามัว ตรงนี้คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

2. คันที่ผิวหนังหน้าท้อง

อาการคันที่ผิวหนังหน้าท้องถือว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์เกือบทุกคน โดยเกิดจากระดับของฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลง หลังจากคลอด อาการคันผิวหนังหน้าท้องก็จะค่อย ๆ หายเอง คุณแม่ไม่ต้องกังวลแต่อย่างใด

3. นอนไม่ค่อยหลับ

เมื่อตั้งครรภ์เข้าสู่สัปดาห์ที่ 29 มดลูกจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้ปัสสาวะบ่อย คุณแม่จึงจะนอนไม่ค่อยหลับหรือหลับไม่เพียงพอ ดังนั้นก่อนเข้านอนคุณแม่ไม่ควรดื่มน้ำเยอะเพราะจะทำให้ปวดปัสสาวะกลางดึกได้ ไม่ควรยกของหนักหรือมีการเกร็งกล้ามเนื้อระหว่างวัน ควรยืดกล้ามเนื้อก่อนเข้านอนก็จะช่วยให้หลับสบายขึ้น

4. ท้องผูก

อาการท้องผูกที่เกิดกับคุณแม่ตั้งครรภ์ สามารถบรรเทาอาการนี้ได้โดยการรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ ซึ่งจะมีกากใยช่วยในการขับถ่ายให้เป็นปกติ ลดอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี

5. อาการบวม

หากคุณแม่มีอาการบวมที่ใบหน้า มือหรือขาทั้งสองข้างบวม และมีลักษณะกดแล้วบุ๋ม ผิวหนังไม่คืนตัว อาจเป็นสัญญาณอันตรายของการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษได้ หรือภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ซึ่งคุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อการรักษาที่ทันท่วงที

ท้อง 29 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

เมื่ออายุครรภ์ 29 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกได้ว่าท้องมีการขยายใหญ่ขึ้นจนเห็นได้ชัด อาจจะเกิดการอึดอัด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องผูก เป็นต้น คุณแม่ควรดูแลตัวเองโดยการรับประทานผักและผลไม้ ดื่มน้ำ 10-12 แก้วต่อวัน ก็จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องผูกได้

ท้อง 29 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 29 สัปดาห์ มีขนาดเปรียบเสมือนลูกฟักทอง และมีความยาวประมาณ 36 เซนติเมตร ในช่วงนี้ทารกในครรภ์จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของ สมอง ปอด และกล้ามเนื้อ เป็นต้น

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 29 สัปดาห์

- ทารกในครรภ์จะมีความยาวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าประมาณ 36-38 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวอยู่ที่ประมาณ 1 กิโลกรัม
- ในช่วงนี้ทารกในครรภ์จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและอวัยวะภายในต่าง ๆ เช่น แขน ขา สมอง หัวใจ และปอด เป็นต้น
- ทารกในครรภ์มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในช่วงแรก อาจจะมีการเตะและต่อยจนคุณแม่รู้สึกได้

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 29 สัปดาห์

ดื่มนม 1-2 แก้วต่อวัน

คุณแม่ควรดื่มนมโดยเฉพาะนมพร่องมันเนย เนื่องจากคุณแม่ต้องการแคลเซียมมากขึ้น เนื่องจากทารกจะมีการดึงแคลเซียมจากคุณแม่เพื่อเสริมสร้างกระดูก ฟัน ซึ่งหากคุณแม่ดื่มนมไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาจก่อให้เกิดอาการฟันผุและกระดูกพรุนได้

รับประทานผลไม้

คุณแม่ควรรับประทานผักและผลไม้เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายในช่วงที่ตั้งครรภ์ เนื่องจากผักและผลไม้จะช่วยลดอาการท้องผูกและขับถ่ายเป็นปกติ

ลดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ

คุณแม่สามารถออกกำลังกายได้ระหว่างตั้งครรภ์แต่ควรออกกำลังกายเบา ๆ เป็นหลัก เพื่อไม่ให้กระทบต่อทารกในครรภ์มากเกินไป เช่น การเดิน การปั่นจักรยานอยู่กับที่ก็ได้เช่นกัน

ดื่มน้ำให้มาก ๆ

คุณแม่ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อช่วยในการขับถ่ายและช่วยสร้างน้ำคร่ำซึ่งจะเป็นเกราะป้องกันการกดทับทารกและสายสะดือ น้ำคร่ำยังช่วยให้ทารกมีพัฒนาการของระบบทางเดินอาหารอีกด้วย หรือคุณแม่อาจดื่มเป็นน้ำผลไม้ ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี ช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย

หมั่นทาครีมบำรุงผิวที่หน้าท้อง

กรณีที่คุณแม่มีปัญหาท้องลายหรือผิวแห้ง แนะนำควรทาครีมบำรุงผิวเพื่อรักษาสุขภาพผิวให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ และช่วยลดปัญหาหน้าท้องลายได้เป็นอย่างดี โดยควรเลือกใช้ครีมบำรุงผิวหรือโลชั่นชนิดที่มีความเข้มข้น เพราะจะสามารถเก็บความชุ่มชื้นได้ดีและนานกว่าแบบครีมหรือโลชั่นทั่วไป และควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนหรือน้ำอุ่น เพราะจะทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้น ผิวแห้ง ลอกและแตกได้

เมื่อคุณแม่อายุครรภ์ 29 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายอย่างเช่น หน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นจนเห็นได้ชัด มีอาการแพ้ท้องเกิดขึ้นเช่น แน่นท้อง ท้องอืด ท้องผูก นอน

ไม่ค่อยหลับ คันผิวหนังหน้าท้อง เป็นต้น คุณแม่ควรดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด เช่นการออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะสมกับช่วงอายุครรภ์ 29 สัปดาห์ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเน้นไปที่โปรตีน ผักและผลไม้ ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียดวิตกกังวลจนเกินไป ก็จะช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์อย่างมีความสุขมากขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 30 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 31 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 31 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 34 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. การตั้งครรภ์สัปดาห์ที่29, Siamhealth
2. คำแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1-3, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. หน้าท้องลาย..ปัญหาหนักใจของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
4. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
5. นับลูกดิ้นอย่างไร...ให้รู้ว่าทารกปลอดภัยนะ, โรงพยาบาลพญาไท
6. 5 สัญญาณผิดปกติที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมาพบแพทย์, โรงพยาบาลเปาโล
7. โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
8. 6 ปัญหาผิวช่วงตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ต้องรับมือ, โรงพยาบาลบางปะกอก
9. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
10. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 29 ของการตั้งครรภ์, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 15 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น