

# อายุครรภ์ 30 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 5, 2020

อายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ถือเป็นก้าวสำคัญของคุณแม่ทุกท่าน เป็นช่วงที่นาดีนเต้นที่จะเรียนรู้ไปด้วยกันเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกน้อย นอกจากนี้คุณแม่บางท่านอาจจะแบกลงใจด้วยเมื่อพบว่าอาการคลื่นเหียนที่ลดน้อยลงหรือหายไปแล้ว เวียนกลับมาอีกรัง สาเหตุคืออะไร จะรับมือได้อย่างไรให้สุขภาพดี บทความนี้มาพร้อมกับคำแนะนำดี ๆ สำหรับคุณแม่ เพื่อให้คุณแม่มั่นใจในทุกกำลังที่ดูแลลูกน้อยเดิบโตไปด้วยกัน

## สรุป

- เมื่ออายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ร่างกายของลูกน้อยมีความเปลี่ยนแปลงคร่าว ๆ ดังนี้ ผิวนังของทารกจะมีการสร้างเมลา닌 สมองจะเติบโตอย่างรวดเร็ว และดวงตาจะเปิดกว้างขึ้นได้ ขณะที่เซลล์เม็ดเลือดแดงกำลังก่อตัวส่งผลดีต่อการพัฒนาสมอง
- คุณแม่บางท่านอาจมีอาการแพ้ท้องกลับมาอีก ทั้งคลื่นไส้อาเจียนจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับระบบบุบบุยอย่างอาหาร ต้องเลือกรับประทานประเภทและปริมาณอาหารที่พอเหมาะ อาการไม่สบายอื่นที่พบบ่อย ๆ ร่วมด้วย คือ อาการเสียดท้องเท้าบวม เส้นเลือดขอด นอนหลับยาก และปัสสาวะบ่อย
- เมื่ออายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ขนาดหน้าท้องของคุณแม่เพิ่มขึ้นอย่างมาก จะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนและรู้สึกไม่สบายตัว
- การดูแลตนเองในระยะนี้ ได้แก่ การตรวจสุขภาพเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย การดื่มน้ำสม่ำเสมอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายบ้างเพื่อให้เกิดผลทางบวกทั้งการจัดการอารมณ์และความแข็งแรงของร่างกาย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเจริญเติบโตในร่างกายของลูกน้อย
- อาการแพ้ท้องอีกรัง ในช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์
- อาการอื่น ๆ ที่พบที่คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์อาจเจอ
- ท้อง 30 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

- ห้อง 30 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์

## การเจริญเติบโตในร่างกายของลูกน้อย

1. ผิวนัง เชลล์ผิวนองทารกกำลังสร้างเมลานิน ผิวจึงเกิดมีสีขึ้นมา (ยิ่งสร้างเชลล์เมลานินมาก ผิวจะจะยิ่งเข้มขึ้น) แต่การผลิตเมلانินส่วนใหญ่ของร่างกายจริง ๆ จะไม่เกิดขึ้นจนกว่าจะหลังคลอด ดังนั้นสีผิวถาวรของลูก ๆ คุณแม่จะยังพัฒนาต่อ และพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน
2. สมอง สมองในตอนนี้มีการพัฒนาขึ้นอีก
3. เชลล์เม็ดเลือดแดง กำลังพัฒนาในไขกระดูก และเป็นการพัฒนาสำคัญที่ส่งผลดีกับสมอง
4. ดวงตา ตอนนี้ดวงตาจะเปิดกว้างได้ และมองเห็นได้สลับ ๆ
5. เส้นผม ลูก ๆ ของคุณแม่หลายคนอาจมีผมขึ้นจำนวนมากด้วยในช่วงนี้

## อาการแพ้ท้องอีกครั้งในช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์

คุณแม่หลายท่านที่ไม่มีอาการแพ้ท้องแล้ว คงไม่คิดว่าอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้จะกลับมาอีก แต่ก็เป็นไปได้ที่จะกลับมาบกวนชีวิตประจำวันและจิตใจคุณแม่

## สาเหตุที่คุณแม่กลับมาแพ้ท้องอีก

- ความผันผวนของระดับฮอร์โมน ในช่วงนี้ระดับฮอร์โมนยังผันผวนได้
- การเปลี่ยนแปลงระบบทางเดินอาหาร ขนาดตัวของลูกน้อยอาจจะมีผลไปสร้างแรงผลักกดและดันที่กระเพาะอาหารและลำไส้ พอแน่น ๆ จุก ๆ ก็เลยเกิดอาการคลื่นเหียนและอาเจียนได้
- พิ้นที่ว่างในกระเพาะอาหาร พิ้นที่ลดลงสีบเนื้องจากมีพิ้นที่ให้กระเพาะอาหารขยายตัวน้อยลง

## การจัดการอาการแพ้ท้องในแม่อายุครรภ์ 30 สัปดาห์

- การปรับเปลี่ยนอาหาร ทั้งปริมาณและประเภท คุณแม่ควรเลือกรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อยครั้ง เครื่องดื่มแนะนำให้เป็นพวกเครื่องดื่มที่ผสมขิงหรือเปเปอร์มินต์ จะช่วยคุณแม่ได้
- จัดท่านั่งหรือยืนให้ตัวตรง เพาะช่วยป้องกันการหลบย้อน โดยอาจจะยืนเหยียดตัวตรงขึ้นมาหลังรับประทานอาหาร แต่ควรหลีกเลี่ยงการนอนราบลงแบบทันทีทันใด
- จัดการกับสิ่งที่มากะตุ่น ลองสังเกตและระบุหา เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นพวgnนั่นได้

- อาจจะเป็นกลิ่นฉุน หรือหั้งกลิ่น รส และลักษณะของอาหารบางชนิด
- พักผ่อน คุณแม่ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และควรยกศีรษะขึ้นขณะนอนหลับ
  - ปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ ควรขอคำแนะนำหากอาการแพ้ท้องกลับมาอีก หรือรู้สึกแย่เพราะอาการที่เผชิญ

## อาการอื่น ๆ ทั่วไปที่คุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์ อาจเจอ

ขณะที่ลูกน้อยของคุณแม่เติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่องในท้องนั้น ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ควบคู่กันไป มาสำรวจอาการไม่สบายทั่วไปที่คุณแม่อายุครรภ์ 30 สัปดาห์มักจะพบเจอกัน

### 1. จุกเสียดท้อง

อาการเสียดท้อง ทำให้ไม่สบายตัว มีลักษณะของการคือและร้อนที่หน้าอกหรือลำคอ เพราะมดลูกขยายตัว และดันเบี้ยดกระเพาะอาหาร ทำให้กรดในกระเพาะอาหารไหลกลับเข้าไปในหลอดอาหาร เพราะแบบนี้นจึงรู้สึกเสียดท้องรุ้มถึงอาหารไม่ย่อยได้ หากต้องการบรรเทาอาการ ให้คุณแม่ลองรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อยขึ้นอย่างที่แนะนำไว้ก่อนแล้วขึ้นต้น เพิ่มเติมคือคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดหรือมีความเป็นกรด และที่สำคัญ แนะนำให้ยืนขึ้นตัวตรงหลังรับประทานอาหาร

### 2. เท้าบวม

อาการบวมหรือบวมน้ำเป็นเรื่องปกติที่เจ้อได้ตลอดในการตั้งท้อง ปริมาตรและความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นในหลอดเลือดอาจทำให้เกิดการกัดเก็บของเหลวขึ้นที่อวัยวะบางจุดทั่วไปก็คือ เท้าและข้อเท้าจะบวมได้ เพื่อลดอาการบวม ให้ยกขาขึ้นสูงทุกครั้งที่เป็นไปได้ หารองเท้าที่สวมใส่สบายและรองรับน้ำหนักได้ดีจะช่วยลดความรู้สึกไม่สบายเท้าลงได้ด้วย

### 3. เส้นเลือดขอดที่ขา

เส้นเลือดขอดมีลักษณะเป็นหลอดเลือดดำบิดและขยายใหญ่ขึ้น เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พบบ่อยในคุณแม่มีน่อง มดลูกกำลังเติบโตจะกดดันหลอดเลือดในอุ้งเชิงกราน และไปขัดขวางการไหลเวียนของเลือดจากขา เป็นเหตุให้เป็นเส้นเลือดขอด การสูழถุงน่องแบบรัดกล้ามเนื้อ พยายามทำกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการยกขาขึ้นพักบ่อย ๆ จะช่วยบรรเทาอาการนี้ได้

## 4. นอนไม่หลับ

พ่อท้องโตขึ้น คุณแม่ต้องอีดอัดและนอนไม่ค่อยหลับ เพื่อปรับปรุงคุณภาพการนอน แนะนำว่าลองหันมาใช้หมอนเสริมรองรับสี่ร่างกายขณะนอน เอาให้นอนสบาย และจัดตารางการนอนหลับให้สม่ำเสมอ

## 5. ปัสสาวะบ่อย

การไปเข้าห้องน้ำบ่อยครั้งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ลูกน้อยและมดลูกของคุณแม่กำลังเบี้ยดกับกระเพาะปัสสาวะอยู่ แต่การที่ปัสสาวะบ่อย ร่างกายอาจขาดน้ำได้ คุณแม่หมั่นจิบหรือดื่มน้ำบ่อย ๆ จะได้ช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นต่อร่างกาย ในช่วงเย็นก็อยระวังจำกัดปริมาณน้ำที่ดื่ม เพราะถ้าจำกัดน้ำเฉพาะในเวลาเย็น ก็จะช่วยลดการตื่นในเวลากลางคืนได้ด้วย

## ท้อง 30 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

สัปดาห์ที่ 30 ของการตั้งท้อง ขนาดหน้าท้องของคุณแม่มักเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และผลที่เกิดขึ้นคือไม่ว่าคุณแม่หรือคนรอบข้างก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงนี้ และคุณแม่จะรู้สึกได้ถึงหนักและแรงกดทับที่ตัว

- การเจริญเติบโตของมดลูก ระยะห่างจากกระดูกหัวหน่าวถึงด้านบนของมดลูก ระยะที่เหมาะสมอยู่ที่ประมาณ 28-32 เซนติเมตร ระยะนี้เรียกว่าเป็นความสูงของมดลูก ใช้เพื่อติดตามการเจริญเติบโตและตำแหน่งของทารก
- การเปลี่ยนแปลงที่มองเห็นได้ หน้าท้องจะกลมและโตขึ้น หนักเพิ่มขึ้น ดังนั้น จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอาจเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อสมดุล
- แรงกดจากมดลูก และอาการไม่สบายตัว แรงกดดันต่อกระเพาะอาหารและกระบังลมจากขนาดของมดลูก อาจทำให้เกิดอาการเสียดท้องตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น บุลbus อาจหายใจไม่สะดวกด้วย เพราะพื้นที่ให้ปอดขยายตัวลำบาก มีแรงกดเพราะหนักที่เพิ่มขึ้นต่อกระดูกเชิงกรานและซ่องท้องส่วนล่างด้วย



## ท้อง 30 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ขนาดของทารก มีขนาดประมาณกะหล่ำปลีขนาดใหญ่ เมื่ออายุครรภ์ 30 สัปดาห์ ลูกน้อยของคุณ แม่เมียการพัฒนาที่น่าประทับใจอย่างต่อเนื่อง มักมีน้ำหนักประมาณ 1.3 กิโลกรัม และความยาวประมาณ 40 เซนติเมตร เป็นตัวเลขวัดจากศีรษะถึงปลายเท้า ทำการกำลังเติบโตและพัฒนาไปอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

### พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 30 สัปดาห์

- เริ่มมีสีผิว
- สมองพัฒนาขึ้น
- ดวงตาเปิดกว้าง
- มีผมขึ้นจำนวนมาก

## การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 30 สัปดาห์

- นัดหมายตรวจสุขภาพ ไปพบหมออตามนัดเป็นประจำ เพื่อจะติดตามสุขภาพและพัฒนาการ

- ของลูกน้อยให้อุ่นใจ หากมีข้อกังวลหรือความไม่สะ Dag สบายใด ๆ กับอกกับคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ที่ดูแลคุณแม่ได้โดย
2. **โภชนาการที่สมดุล** รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อสนับสนุนสุขภาพแข็งแรงของทั้งคุณแม่และลูกน้อย นอกจากรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ก็ควรรุ่งเน้นไปที่ธัญพืชไม่ขัดสี โปรตีนไข่ขาว มัน ผลไม้ ผัก และผลิตภัณฑ์จากนม
  3. **ดื่มน้ำรักษาความชุ่มชื้น** จิบหรือดื่มน้ำตลอดวัน เพราะว่าคุณแม่เข้าห้องน้ำบ่อย อาจจะเกิดภาวะขาดน้ำได้
  4. **การพักผ่อนอย่างเพียงพอ** พังสัญญาณของร่างกาย จัดลำดับความสำคัญในการพักผ่อน ให้ความสำคัญที่จะพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นห่วงคุณแม่เห็นอยู่หรือยุ่งกับธุระระหว่างวันจนลืมพักผ่อนไป เวลาล้มตัวลงนอน เพื่อให้สูบากตัว ลองใช้หมอนเพิ่มเติมเพื่อรองรับหน้ากัขณะนอนหลับ อาจจะพิจารณาหาช่วงเวลาสนน ๆ เพื่อยืนหลับสนน ๆ ในระหว่างวันเพื่อให้สดชื่น
  5. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** สามารถทำโดยจะในท่าที่ปรึกษาคุณหมอแล้วว่าเหมาะสมกับคุณแม่ไปว่ายน้ำ หรือเดินออกกำลัง การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยจัดการกับความรู้สึกไม่สบาย ลดความเครียด และรักษาหน้ากทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรง

คุณแม่อย่าลืมให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเอง กฎตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำตามนัด การรับประทานอาหารสำหรับคุณท้อง ที่สมดุลครบ 5 หมู่ มีทั้งคาร์โบไฮเดต โปรตีน ไข่มัน เกลือแร่ หรือวิตามิน รวมถึงอาหารที่เสริมสร้างสุขภาพลกรักษาไปพร้อมกับคุณแม่ เช่น อาหารที่มีสิงโนไมอีลินที่พบได้ในผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ครีม ชีส เป็นต้น มากับประทานเพิ่มเติมระหว่างวัน จิมนำเสนอ และพักผ่อนให้เพียงพอ การจัดช่วงเวลาและทำกิจกรรมดี ๆ เหล่านี้ เป็นการให้ที่ดีแก่ตัวคุณแม่และลูก รักในการเดินทางที่น่าตื่นเต้นเพื่อการมาถึงของลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 31 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 31 สัปดาห์ เกิดอะไรมีน้ำ
- อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์ เกิดอะไรมีน้ำ
- อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เกิดอะไรมีน้ำ
- อายุครรภ์ 34 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์ เกิดอะไรมีน้ำ
- อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ เกิดอะไรมีน้ำ

## อ้างอิง:

1. 30 weeks pregnant, BabyCenter
2. Pregnancy: 29 - 32 weeks, News Medical
3. Third Trimester Nausea & Morning Sickness: Causes & Treatment, Zaya
4. Nausea and vomiting in pregnancy, Fraser Health
5. Pregnancy Discomforts, Cleveland Clinic
6. Pregnancy Week by Week, The Bump
7. พัฒนาการทารกในครรภ์ สัปดาห์ที่ 30, hellokhunmor
8. Week 30 of Your Pregnancy, Verywell Family

อ้างอิง ณ วันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

กฎิแพ้ในเด็ก



แลลฟ้าแล็ค สพิงโก้ไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น