อายุครรภ์ 31 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 31 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 5, 2020

หากคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 31 สัปดาห์ เท่ากับว่าตอนนี้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 7 เดือน อีกไม่นานคุณแม่จะได้เจอลูกน้อย ตอนนี้คุณแม่รู้สึกอย่างไรบ้าง อึดอัดเพราะลูกน้อยมีตัวใหญ่ขึ้นใช่ไหม และรู้สึกถึงลูกดิ้นบ่อยแค่ไหน ยิ่งคุณแม่มีอายุครรภ์มากขึ้น คุณแม่จะยิ่งเผชิญกับอาการต่าง ๆ มากมาย แล้วในช่วงสัปดาห์ที่ 31 ของการตั้งครรภ์นี้คุณแม่ต้องรับมืออย่างไร เรามีคำแนะนำสำหรับคนท้องในไตรมาสสุดท้ายมาแนะนำกันค่ะ

สรุป

- อวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อยในท้องเริ่มสมบูรณ์มากขึ้นเรื่อย ๆ อวัยวะหลัก ๆ เติบโตอย่างเต็มที่ ลูกน้อยเริ่มได้ยินเสียงที่แตกต่างกัน พัฒนาการทางสมองก็รวดเร็วขึ้น
- ด้วยหน้าท้องที่ใหญ่ขึ้นทำให้คุณแม่อาจรู้สึกหายใจไม่สะดวก ทั้งยังมีอาการปัสสาวะเล็ดได้ง่าย และอาการท้องแข็งตึง ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปหลังจากคุณแม่คลอดลูกน้อย
- คุณแม่สามารถออกกำลังกายขณะท้องได้แต่ควรเน้นการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน เล่นโยคะ และว่ายน้ำ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรขอคำแนะนำก่อนการออกกำลังกายจากคุณหมอเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่อายุครรภ์ 31 สัปดาห์ น้ำหนักควรเพิ่มขึ้นเท่าไหร่
- อาการคนท้อง 31 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 31 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 31 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 31 สัปดาห์

ตอนนี้ปอดของลูกน้อยยังเติบโตได้ไม่สมบูรณ์มากนัก แต่อวัยวะหลัก ๆ มีพัฒนาการที่สมบูรณ์แล้ว

อีกทั้งลูกน้อยสามารถรับรู้ถึงเสียงที่แตกต่างกัน และยังมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วอีกด้วย

คุณแม่อายุครรภ์ 31 สัปดาห์ น้ำหนักควรเพิ่มขึ้นเท่าไหร่

หากคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 31 สัปดาห์ หมายความว่าคุณแม่เข้าสู่การตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 แล้ว ช่วงนี้คุณแม่ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเดือนละ 2 กิโลกรัม หรือควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นสัปดาห์ละ 0.2-0.5 กิโลกรัม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ของคุณแม่

อาการคนท้อง 31 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. ท้องตึงแข็ง

อาการท้องแข็งหรือรู้สึกแข็งตึงที่หน้าท้องของคุณแม่ในช่วงนี้ เกิดจากการหดรัดตัวของมดลูกระยะสั้น ๆ แล้วคลายลง บางครั้งอาจกินเวลาประมาณ 10 นาที บางครั้งเป็น ๆ หาย ๆ ต่อเนื่องกันเป็นชุด อาการท้องแข็งตึงสามารถพบได้บ่อยเวลาที่คุณแม่พลิกตัว หรือลูกดิ้นบ่อย ๆ ซึ่งสาเหตุเกิดจาก

- **ทารกโก่งตัวหรือลูกดิ้น** ทำให้คุณแม่รู้สึกว่าบางทีท้องแข็งบางทีท้องนิ่ม เพราะลูกน้อยดิ้นแล้วทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของลูกน้อย เช่น ไหล่ ศอก เข่า ไปชนเข้ากับมดลูก จนบางครั้งคุณแม่อาจเห็นรอยนูนขึ้นมาบนหน้าท้องของคุณแม่ได้ หากคุณแม่มีอาการท้องแข็งตึงจากสาเหตุนี้ ไม่ต้องกังวลเพราะเป็นอาการดินปกติของลูกน้อยในท้อง
- **ทานอาหารมากเกินไป** ทำให้อาหารไม่ย่อย เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารขึ้นมา เมื่อกระเพาะอาหารขยายใหญ่ไปเบียดกับมดลูก มดลูกจึงเกิดการหดตัวทำให้หน้าท้องของคุณแม่เกิดอาการตึงขึ้นมาได้ ดังนั้น ในระหว่างกินข้าวคุณแม่ควรเคี้ยวให้ละเอียด และพยายามแบ่งทานอาหารออกเป็นหลาย ๆ มื้อ เพื่อป้องกันไม่ให้คุณแม่ทานอาหารเยอะเกินไปในแต่ละมื้อ
- **การบีบรัดตัวของมดลูก** หรืออาจเกิดจากการที่คุณแม่กินยาบางประเภท

หากคุณแม่มีอาการท้องตึงแข็งแนะนำให้นอนพักให้มาก ในกรณีที่คุณแม่พบอาการท้องแข็งบ่อย นอนพักแล้วยังมีอาการท้องแข็งตึงทุกครึ่งชั่วโมงติดกันนานถึง 3 ชั่วโมง คุณแม่อย่านิ่งนอนใจให้รีบไปพบแพทย์ทันทีเพราะหากทิ้งไว้นานอาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้

2. ปัสสาวะเล็ด

อาการนี้พบได้บ่อยในคนท้องไตรมาสสุดท้าย สาเหตุมาจาก

- ฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น จนส่งผลให้กล้ามเนื้อปัสสาวะและหูรูดท่อปัสสาวะคลายได้ง่าย คุณแม่จึงควบคุมการปัสสาวะได้ยาก

- อาจเกิดจากทารกในครรภ์มีขนาดตัวที่ใหญ่ขึ้นจนไปกดทับบริเวณปัสสาวะทำให้คุณแม่ปัสสาวะเล็ดได้ง่าย โดยเฉพาะเวลาที่คุณแม่ไอ จาม หรือหัวเราะ
- เกิดจากไตที่ทำงานอย่างหนักจนทำให้ร่างกายของคุณแม่ผลิตปัสสาวะมากกว่าปกติ คุณแม่ที่เคยผ่านการคลอดธรรมชาติมาก่อน หรือเคยผ่านการผ่าตัดกระดูกเชิงกราน หรือภาวะน้ำหนักตัวมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัสสาวะเล็ดบ่อย ๆ ได้ ซึ่งอาการปัสสาวะเล็ดจะหายได้เองหลังจากที่คุณแม่คลอดลูกน้อย

3. น้ำนมไหล

คุณแม่บางคนอาจพบอาการน้ำนมไหลในระหว่างตั้งครรภ์ได้ ซึ่งอาการนี้สามารถพบได้ในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 โดยน้ำนมที่ไหลออกมาคือ ‘น้ำนมเหลือง’ ที่เรียกว่า “โคลอสทรัม (Colostrum)” ที่มีภูมิคุ้มกันสูง

ท้อง 31 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

ตอนนี้คุณแม่มีขนาดหน้าท้องที่ใหญ่ขึ้นมากจนสามารถเห็นรอยแตกลายได้ชัดเจน ทำให้คุณแม่รู้สึกอึดอัดและหายใจเร็วขึ้น เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่จนไปเบียดกับปอดและกะบังลมทำให้คุณแม่หายใจไม่สะดวก หากคุณแม่รู้สึกหายใจไม่ออกแนะนำให้คุณแม่พยายามนั่งตัวยืดตรง เวลาทาน

อาหารให้แบ่งทานเป็นมื้อเล็ก ๆ และพยายามนอนตะแคงซ้ายเพื่อเพิ่มพื้นที่ปอดก็จะทำให้คุณแม่หายใจได้สะดวกมากขึ้น

ท้อง 31 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 31 สัปดาห์ ลูกน้อยมีขนาดตัวที่ยาวขึ้นประมาณ 419 มิลลิเมตร ในช่วงนี้ทารกในครรภ์ยังคงเติบโตอย่างต่อเนื่อง รวมถึงพัฒนาการด้านต่าง ๆ

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 31 สัปดาห์

- สมองของลูกน้อยมีความซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากเซลล์ประสาทของทารกในครรภ์กำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว
- สมองของทารกในครรภ์สามารถรับข้อมูลและประมวลผลข้อมูลจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แล้ว
- ทารกในครรภ์นอนหลับได้นานมากขึ้น คุณแม่อาจสังเกตได้จากรูปแบบการนอน การตื่นตัว และการเคลื่อนไหวได้ชัดเจนมากขึ้น

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 31 สัปดาห์

1. หลีกเลี่ยงความเครียด

คนท้องควรพยายามทำให้ตัวเองไม่เครียด เพราะเมื่อคุณแม่เครียดร่างกายจะผลิตสารแห่งความเครียดออกมาที่เรียกว่า “คอร์ติซอล (Cortisol) หรือ อะดรีนาลีน (Adrenalin)” ที่อาจส่งผลต่ออารมณ์ของลูกน้อย ทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อการเป็นเด็กที่มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงได้ หากคุณแม่อารมณ์ดีร่างกายจะผลิตฮอร์โมนแห่งความสุขที่เรียกว่า “เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin)” ออกมาส่งผลให้ลูกน้อยเมื่อคลอดออกมาเป็นเด็กที่เลี้ยงง่ายกว่า

2. ใส่รองเท้าสำหรับคนท้อง

คนท้องไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูงเพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ โดยรองเท้าที่เหมาะสมกับคนท้องคือ รองเท้าที่สามารถรับกับเท้าของคุณแม่ได้ดี มีขนาดพอดีไม่เล็กไม่ใหญ่จนเกินไป สวมใส่สบายไม่อึดอัดจะดีกับคนท้องมากที่สุด อีกทั้งในช่วงนี้คุณแม่ไม่ควรเดินหรือยืนนานจนเกินไป เพราะว่าอาจทำให้คุณแม่มีอาการท้องแข็งได้

3. รับประทานธัญพืชให้มากขึ้น

คุณแม่ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในช่วงนี้คุณแม่ควรทานอาหารที่เป็นธัญพืชเพิ่มมากขึ้น เพราะมีใยอาหาร ธาตุเหล็ก และวิตามินต่าง ๆ ที่คนท้องต้องการ โดยเฉพาะธัญพืชที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง และควรทานอาหารที่มีสารอาหารสำคัญอย่างไอโอดีน และธาตุเหล็ก เพราะอาหารเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างสมองและไอคิวให้กับลูกน้อยในท้องได้เป็นอย่างดี

4. ออกกำลังกายด้วยการเดินเบา ๆ หรือโยคะ

ในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายเบา ๆ ที่ไม่ใช้เวลานานมากเกินไป หรือเหนื่อยเกินไป และควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในท่านอนเพราะอาจทำให้มดลูกกดทับเส้นเลือดจนส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกได้ไม่ดีนัก หากคุณแม่ต้องการออกกำลังกายควรเน้นการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน การยืดเส้น เต้นแอโรบิคในน้ำ เล่นโยคะ หรือว่ายน้ำ หากต้องการออกกำลังกายเฉพาะส่วนหรือท่าอื่น ๆ ควรขอคำปรึกษาจากคุณหมอก่อนทุกครั้ง เพื่อที่คุณหมอจะได้แนะนำท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่

ตอนนี้คุณแม่เข้าใกล้กำหนดคลอดเข้าไปทุกที ลูกในท้องก็มีขนาดตัวที่ใหญ่ขึ้นทำให้หน้าท้องของคุณขยายแม่ใหญ่ขึ้นตาม อาการปัสสาวะเล็ด หายใจลำบาก รวมถึงอาการหน้าท้องแข็งตึงจึงเกิดถี่ขึ้น อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรพบแพทย์รวมทั้งทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ งดของหมักดอง และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ทานวิตามินตามคำแนะนำของคุณหมออย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในท้อง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 32 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 33 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 33 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 34 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 34 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 35 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 35 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 36 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Your Pregnancy Week by Week: Weeks 31-34, WebMD
2. คำแนะนำ คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน), โรงพยาบาลเปาโล
3. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไหร่ ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
4. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท
5. สุขใจ ได้เป็นแม่, กรมอนามัย และ UNFPA
6. ปัสสาวะเล็ดขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไรดี, pobpad

7. 8 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในขณะตั้งครรภ์, pobpad
8. 31 Weeks Pregnant, what to expect
9. การเสริมสร้างพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
10. คุณแม่ตั้งครรภ์ยืนนานๆ ส่งผลต่อทารกในครรภ์อย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลพญาไท
11. 8 อาหารคนท้อง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, pobpad
12. การเสริมสร้างพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
13. คุณแม่กำลังท้อง...ออกกำลังกายได้แค่ไหน?, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น