



อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 36 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 36 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 5, 2020

ท้อง 36 สัปดาห์แล้ว คำพูดนี้แทบจะไม่เพียงพอให้อธิบายความตื่นเต้นของคุณแม่มีใหม่ได้เลย ในช่วงนี้แล้วแทบจะถือได้ว่า ลูกน้อยในครรภ์มีพัฒนาการพร้อมแล้วสำหรับการออกมามาดูโลกกว้าง แต่ร่างกายของคุณแม่เองนั้นยังถือว่าค่อนข้างเสี่ยงที่จะทำคลอดเลยในสัปดาห์ที่ 36 ทั้งนี้เพื่อความพร้อมของร่างกายเจ้าตัวน้อยพร้อมสมบูรณ์สำหรับการคลอดอย่างราบรื่นและปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

สรุป

- คุณแม่อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ จะมีแนวโน้มที่จะมีอาการบางประการ เช่น อึดอัดช่วงท้องส่วนล่าง แต่จะรู้สึกหายใจได้สะดวกขึ้น มีอาการปัสสาวะเล็ดบ้างเวลาหัวเราะหรือไอ ปวดปัสสาวะบ่อยขึ้น เป็นเพราะลูกน้อยในท้องเริ่มเคลื่อนตัวลงมาใกล้เชิงกรานมากขึ้น
- ลูกน้อยในครรภ์จะมีขนาดใหญ่ประมาณ 47 เซนติเมตร และมีน้ำหนักประมาณ 2.7 กิโลกรัม ขนาดจะใหญ่พอ ๆ กับฝ่ากาดหอมหัวหนึ่ง
- อาการที่จะพบได้ กับคุณแม่ในช่วงสัปดาห์นี้ เช่น อ่อนล้า ปัสสาวะบ่อย เริ่มมีน้ำนมไหล
- สัปดาห์ที่ 36 ตามความเห็นของแพทย์ ยังไม่ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด

โดยทั่วไปจะถือว่า อายุครรภ์ 39 สัปดาห์จะเป็นช่วงเวลาที่ดีในการทำคลอด

- การดูแลตัวเองของคุณแม่จะต้องเตรียมพร้อมมากขึ้น เพราะร่างกายของคุณแม่แต่ละคนอาจมีเวลาเหมาะสมสำหรับการคลอดไม่เหมือนกัน หากเตรียมตัวรับมือกับเหตุไม่คาดฝัน หรือเตรียมพร้อมกับการคลอดก่อนกำหนดได้ ก็จะทำให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยปลอดภัยยิ่งขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้อง 36 สัปดาห์ อาการเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เป็นอย่างไร
- ท้อง 36 สัปดาห์ อาการโดยทั่วไป มีอย่างไรบ้าง
- ท้อง 36 สัปดาห์ ลูกน้อยจะเป็นอย่างไรบ้าง
- ใกล้ถึงเวลาคลอดแล้ว ต้องเตรียมตัวคลอดอย่างไรบ้าง
- ดูแลอย่างไร ในช่วงตั้งครรภ์ รวมถึงช่วงท้อง 36 สัปดาห์

สำหรับคุณแม่อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ เราอาจจะคาดคะเนคร่าว ๆ ได้แล้ว เทียบเท่ากับอายุครรภ์ 9 เดือนแล้ว ซึ่งหลายคนอาจจะเชื่อว่า ลูกน้อยพร้อมออกมาดูโลกแล้ว แต่ความเป็นจริงนั้น สำหรับคุณแม่แล้ว ช่วง 36 สัปดาห์ยังไม่ใช่ช่วงเวลาที่ลูกน้อยจะควรออกมาดูโลกได้ ระยะเวลาที่เหมาะสมในการคลอดก็คือ ตั้งแต่ 38-39 สัปดาห์ขึ้นไป เพราะทารกจะโตเต็มที่ มีพัฒนาการต่างๆ ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว แต่คุณแม่และคุณพ่อคุณแม่เองก็ควรเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดก่อนกำหนดไว้และเตรียมของใช้เตรียมคลอด ไว้ก่อนด้วย จะได้ไม่ตื่นตระหนกเวลาเกิดเหตุสุดวิสัยขึ้นมาจริง ๆ

ท้อง 36 สัปดาห์ อาการเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เป็นอย่างไร

สำหรับในทางการแพทย์แล้ว การคลอดก่อนกำหนด คือการคลอดในช่วงอายุครรภ์ก่อน 37 สัปดาห์ และหากคลอดก่อน 24 สัปดาห์ จะเรียกว่า แท้ง ดังนั้น การคลอดก่อนกำหนดนั้นจะเกิดขึ้นในช่วงอายุครรภ์ 24-36 สัปดาห์ โดยหากคลอดใกล้สัปดาห์ที่ 37 มากเท่าไร ความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนและอันตรายที่จะเกิดกับลูกน้อยก็จะลดลงเท่านั้น โดยอาการที่จะพบได้บ่อยเมื่อคุณแม่มีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดมีดังนี้

1. มีอาการความดันโลหิตสูง
2. มีอาการนำเดิน หรือน้ำค้ำแตกก่อนเวลา
3. อาจมีมูกเลือดออกทางช่องคลอด ซึ่งหมายความว่าปากมดลูกมีแนวโน้มที่จะเปิด

อาการคนท้อง 36 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

1. มีอาการเจ็บท้องเตือน
2. รับประทานอาหารได้น้อยลง

3. อีตอัด ขยับตัวลำบาก
4. อาจมีอาการปัสสาวะบ่อยหรือปัสสาวะเล็ด
5. มีน้ำหนักไหลออกมาบ้างเป็นบางครั้ง

ท้อง 36 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ในช่วงนี้ ลูกน้อยของคุณจะมีขนาดตัวประมาณ 47.4 เซนติเมตร และมีน้ำหนักประมาณ 2.7 กิโลกรัม มีขนาดเท่ากับผักกาดหัวใหญ่ ๆ ทารกในท้องจะมีอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ และอวัยวะในระบบย่อยอาหารเจริญเติบโตเต็มที่ พร้อมทั้งจะออกมาดูโลกภายนอกที่สดใสพร้อมกับคุณพ่อคุณแม่แล้ว

พัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์อายุ 36 สัปดาห์มีดังนี้

- มีขนาดตัวประมาณ 47.4 เซนติเมตร ขนาดพอ ๆ กับผักกาดหัวใหญ่ ๆ
- มีการเจริญเติบโตของปอด และระบบย่อยอาหารเต็มที่แล้ว
- ในช่วงสัปดาห์นี้ เด็กบางส่วนจะเริ่มเข้าสู่ช่วง กลับหัว เพื่ออยู่ในตำแหน่งที่พร้อมคลอดแล้ว

ใกล้ถึงเวลาคลอดแล้ว ต้องเตรียมตัวคลอดอย่างไรบ้าง

อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ แม้จะยังไม่ถึงเวลาคลอด ก็ถือว่าใกล้เวลาคลอดเข้ามาทุกขณะ การเตรียมตัวคลอดนั้นไม่ใช่การเตรียมพร้อมเกินเหตุแต่อย่างใด ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด เพื่อการคลอดมาถึงหรือเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด ดังนี้

- พบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ
- เตรียมพร้อมร่างกายให้แข็งแรง หรือจะออกกำลังกายเบา ๆ บริหารช่วงสะโพก เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเบ่งคลอด
- เตรียมสิ่งของจำเป็นไว้เสมอ เช่น เอกสารสำคัญ บัตรประจำตัวต่าง ๆ ใบฝากครรภ์และประวัติการตรวจครรภ์รวมถึงประวัติโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ
- ของใช้เตรียมคลอดและของใช้จำเป็นทั้งสำหรับคุณแม่และลูกน้อย เช่น เสื้อผ้า ผ้าอ้อม เสื้อผ้าเด็ก เตรียมพร้อมไว้ หากถึงเวลาคลอดหรือมีสัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ก็สามารถหยิบติดมือพร้อมนำคุณแม่ไปส่งโรงพยาบาลได้ทันที ตลอดเวลา

ดูแลอย่างไร ในช่วงตั้งครรภ์ รวมถึงช่วงท้อง

36 สัปดาห์

1. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** ทานเมนูอาหารสำหรับคนท้อง และดื่มน้ำให้เพียงพอ หากในช่วง 36 สัปดาห์คุณแม่รู้สึกอึดอัด แนะนำให้คุณแม่แบ่งทานหลายมื้อ ทานทีละน้อย ๆ
2. **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีทั้งกับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์
3. **พยายามไม่เครียด** เพราะความเครียดเองก็เป็นอีกความเสี่ยงต่อสภาพร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ด้วย
4. **อาการปวดท้อง** ในช่วง 36 สัปดาห์ คุณแม่อาจจะรู้สึกปวดท้อง เพราะมีการบีบตัวของมดลูกบ้างเป็นบางเวลา เป็นอาการในการเตรียมร่างกายให้พร้อมกับการคลอด แต่หากรู้สึกปวดท้องต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เป็นเวลานาน โดยไม่บรรเทาลงแม้จะเปลี่ยนท่า รวมถึงมีน้ำคร่ำหรือมูกเลือดไหลออกมาด้วย ให้ไปพบคุณหมอก่อนจะดีกว่า

สำหรับคุณแม่มือใหม่ ที่มีอายุครรภ์ถึง 36 สัปดาห์แล้ว ร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ที่คุณแม่สามารถรับรู้ได้ด้วยตัวเอง และมีอีกหลายอาการที่สามารถบ่งบอกถึงสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์ได้ รวมไปถึงการท้องในสัปดาห์ที่ 36 เองก็เป็นอีกช่วงเวลาสำคัญของคุณแม่ เนื่องจากเข้าสู่ช่วงใกล้คลอดเต็มที่แล้ว และการคลอดก่อนกำหนดนั้น สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ดังนั้น การเตรียมตัวคลอดนั้นจะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติ ไม่ตระหนกตกใจเกินไป และยังส่งผลให้ลูกน้อยคลอดได้อย่างปลอดภัยมากขึ้นอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 38 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 38 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 39 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 40 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

อ้างอิง:

1. Week 36, nhs
2. You and your baby at 36 weeks pregnant, nhs
3. 36 Weeks Pregnant: Everything You Need to Know, Healthline
4. Are babies fully developed at 36 weeks?, MedicalNewsToday
5. เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการ คลอดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. ว่าที่คุณแม่มือใหม่ เตรียมตัวก่อนคลอดอย่างไร ให้พร้อม!, โรงพยาบาลเปาโล
7. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! สัญญาณเตือนแบบไหน..ที่เสียง 'คลอดก่อนกำหนด', โรงพยาบาลพญาไท
8. การผ่าคลอดคืออะไร, HDmall

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย




การซั้บถ่ายลูกน้อย




คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์