



อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาษา

อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 5, 2020

คุณแม่ท้องแก่ ใกล้คลอดแล้ว ท้อง 37 สัปดาห์ เป็นไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์เดือนที่ 9 คุณแม่จะเริ่มสังเกตเห็นว่าขนาดครรภ์มีการลดระดับต่ำลง นั่นก็เพราะว่าทารกในครรภ์มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้ส่วนของศีรษะไปอยู่ในตำแหน่งช่องเชิงกราน คุณแม่จะรู้สึกได้ถึงความสะดวกสบายตัว เนื่องจากหายใจได้อึดขึ้น และในสัปดาห์นี้คุณแม่จะมีอาการท้องแข็งบ่อยมากขึ้น ปวดบีบสวามะเข้าห้องน้ำถี่ขึ้น และมีอาการทำวอมด้วย

สรุป

- ท้อง 37 สัปดาห์ ขนาดครรภ์จะมีการลดระดับต่ำลง เพราะทารกในครรภ์เริ่มขยับร่างกาย เคลื่อนเอาศีรษะลงไปยังตำแหน่งช่องเชิงกรานคุณแม่
- ท้อง 37 สัปดาห์ คุณแม่จะมีอาการท้องแข็งจากการบีบรัดตัวของมดลูก สามารถสังเกตระดับของการเจ็บท้องได้ว่าเป็นการเจ็บท้องหลอก หรือเจ็บท้องจริง
- ท้อง 37 สัปดาห์ ทารกจะมีความยาว 50 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 2,800-3,000 กรัม สามารถเทียบได้เท่ากับขนาดของลูกตุ้มตุ้มเบล

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้อง 37 สัปดาห์ คลอดได้หรือไม่
- เจ็บท้องหลอกช่วงท้อง 37 สัปดาห์ คืออะไร
- อาการคนท้อง 37 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป
- ท้อง 37 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน
- ท้อง 37 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน
- การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์

ท้อง 37 สัปดาห์ คลอดได้หรือไม่

เพื่อความสมบูรณ์ของครรภ์ ทางแพทย์จะกำหนดให้คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถคลอดได้อย่างปลอดภัยในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ 38-39 สัปดาห์ขึ้นไป แต่ถ้าหากคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์แล้วมีการคลอดลูก จะถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด คุณแม่ที่คลอดก่อนกำหนดส่วนใหญ่จะมีสัญญาณเตือนที่แนะนำว่าควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ดังนี้

- ปวดท้องเหมือนปวดประจำเดือน
- มดลูกบีบตัวทุก ๆ 30 นาที
- ปวดท้องลามไปที่หลังร้าวไปจนถึงบริเวณก้นกบ
- ปวดหน่วง ๆ ในอุ้งเชิงกราน
- ช่องคลอดมีน้ำไหล และมูกปนเลือดออกมา

เจ็บท้องหลอกช่วงท้อง 37 สัปดาห์ คืออะไร

เจ็บท้องหลอกหรืออาการท้องแข็งเป็นการเจ็บท้องที่คุณแม่ตั้งครรภ์แรก เกิดความสงสัยกันมากว่า จะใช้สัญญาณเตือนอาการใกล้คลอดหรือเปล่า ในคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ หากมีอาการเจ็บท้องลักษณะนี้ เรียกว่าเป็นอาการเจ็บท้องเตือนหรือเจ็บท้องหลอก ยังไม่ใช่อาการเจ็บท้องจริง

- มดลูกบีบรัดตัว จนรู้สึกเจ็บหน้าท้อง โดยระยะเวลาและความแรงจะไม่สม่ำเสมอ
- ปวดท้องเบา ๆ และปวดห่าง ๆ ไม่ปวดถี่
- บริเวณช่องคลอดไม่มีมูกเลือด
- เมื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลูกเดินช้า หรือนอนพัก แล้วอาการปวดท้องหายไป

อาการคนท้อง 37 สัปดาห์ ที่พบได้ทั่วไป

ท้อง 37 สัปดาห์ คุณแม่อาจมีอาการปกติเหล่านี้เกิดขึ้นได้ หรืออาจเริ่มมีอาการมาจากอายุครรภ์ก่อนหน้านี้อแล้ว และอาการมีต่อเนื่องมาจนอายุครรภ์ในไตรมาสที่ 3 นี้

1. แสบร้อนกลางอก

คุณแม่มีอาการแสบร้อนกลางอกเนื่องจากกรดไหลย้อน อาการนี้มักเริ่มเป็นได้ตั้งแต่อายุครรภ์ไตรมาสแรก ช่วง 6-12 สัปดาห์เรื่อยมาจนถึงอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 สาเหตุมาจากฮอร์โมนมีการปรับเปลี่ยน และบริเวณช่องท้องของคุณแม่มีการขยายไปตามขนาดตัวทารกที่เติบโตขึ้นแล้วไปเบียดกระเพาะอาหาร จนทำให้เกิดกรดไหลย้อนขึ้นมา อาการแสบร้อนกลางอกมักจะเป็นขึ้นมาหลังจากที่คุณแม่รับประทานอาหารอิ่ม

2. นอนไม่ค่อยหลับ

คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์จะรู้สึกว่านอนไม่สบาย นอนหลับไม่สนิท นอนหลับได้ยากขึ้น ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ มักมาจากการที่มีการขยายตัวของมดลูกที่ใหญ่ขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้คุณแม่ปวดปัสสาวะบ่อยและถี่ขึ้น จนไปรบกวนช่วงเวลาการนอนหลับได้ นอกจากนี้ครรภ์ที่ขนาดใหญ่ ทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว ปวดเมื่อยร่างกาย ทำให้นอนหลับได้ยากด้วยเช่นกัน

3. ท้องแข็งบ่อย

คุณแม่มีอาการท้องแข็งได้บ่อยขึ้นตั้งแต่ช่วงท้อง 37 สัปดาห์นี้ อาการท้องแข็งมาจากมดลูกมีการบีบรัดตัว ที่เป็นสัญญาณเตือนในช่วงระยะใกล้คลอด เมื่ออาการท้องแข็งเกิดขึ้นกับคุณแม่ ให้แยกอาการปวดได้ดังนี้

1. ท้องแข็ง เจ็บท้องหลอก

- ปวดท้องไม่มาก ปวดไม่ถี่
- ช่องคลอดไม่มีมูกเลือดไหลออกมา
- อาการปวดท้องหายไป หลังจากคุณแม่นอนพัก หรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถ

2. ท้องแข็ง เจ็บท้องจริง

- ปวดท้องสม่ำเสมอ ปวดแรงและถี่ขึ้นจากปวดทุก 15 นาที เป็นปวดทุก 5 นาที ถึง 10 นาที
- นอนพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถ อาการปวดก็ไม่ดีขึ้นหรือหายไป
- ช่องคลอดมีมูกปนเลือดออกมา

4. รอยแตกกลาง

เกิดจากที่น้ำหนักตัวของคุณแม่เพิ่มขึ้นมาอย่างรวดเร็ว ส่งผลทำให้ผิวหนังช่วงบริเวณหน้าท้องเกิดการยืดขยายขึ้นอย่างกระทันหัน ซึ่งรอยแตกกลางจะมีสีเข้มขึ้น หนาขึ้นไปตามอายุครรภ์ของคุณแม่

5. ปวดหลัง

ท้อง 37 สัปดาห์ อายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้นคุณแม่ก็จะมีปวดหลังมาก เพราะกระดูกสันหลังของคุณแม่จะแอ่นมากขึ้นจากการรับน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการปวดหลังได้

6. หิวมากเป็นพิเศษ

คุณแม่จะรู้สึกหิวบ่อย และรับประทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากร่างกายมีความต้องการพลังงานที่มากกว่าปกติ เพราะส่วนหนึ่งต้องแบ่งส่งต่อพลังงานไปให้ทารกในครรภ์ด้วยนั่นเอง



ท้อง 37 สัปดาห์ ท้องจะใหญ่ขึ้นแค่ไหน

คุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์ จะมีขนาดครรภ์ที่ใหญ่เพิ่มขึ้น แต่ช่วงบนของหน้าท้องจะลดลง ต่ำลง เพราะว่าทารกในครรภ์มีการเคลื่อนร่างกายโดยให้ส่วนของศีรษะไปอยู่ในตำแหน่งช่องเชิงกรานของคุณแม่

ท้อง 37 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะตัวใหญ่แค่ไหน

ทารกในครรภ์อายุ 37 สัปดาห์มีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น เปรียบเสมือนลูกตุ้มตุ้มเบล หรือประมาณ 50 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตัวประมาณ 2,800-3,000 กรัม

ในช่วงนี้ทารกในครรภ์เริ่มมีการขยับเคลื่อนร่างกายให้มาอยู่ในตำแหน่งอุ้งเชิงกรานใกล้กับปากมดลูก เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับคลอด ที่สำคัญคือคุณแม่ก็พร้อมที่จะคลอดได้ตลอดเวลาค่ะ

พัฒนาการของทารกในครรภ์อายุ 37 สัปดาห์

- ผมนบนศีรษะของทารกยาวขึ้นประมาณ 3-5 เซนติเมตร
- เล็บมือและเล็บเท้ามีความยาวขึ้น
- ผิวหนังทารกเป็นสีชมพู และเหี่ยวยุบลง
- ระบบย่อยอาหารและลำไส้มีการผลิตซีเท
- ทารกกำมือได้แล้ว
- ทารกเริ่มมีการขมวดคิ้ว และยิ้ม

การดูแลตัวเอง สำหรับคุณแม่ท้อง 37 สัปดาห์

เพื่อเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมแข็งแรงสมบูรณ์ที่สุดก่อนคลอด ในช่วงท้อง 37 สัปดาห์นี้ไปจนกว่าจะคลอด คุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้ตามคำแนะนำ

1. ออกกำลังกายเบา ๆ

สำหรับการออกกำลังกายในอายุครรภ์ระหว่างไตรมาสที่ 3 นี้ จะเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ เฉพาะส่วน ได้แก่ การว่ายน้ำ การเดิน การเล่นโยคะสำหรับคนท้อง เป็นต้น (การออกกำลังกายควรปรึกษาและได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน)

2. ทำจิตใจให้แจ่มใส

ระหว่างนี้คุณแม่ควรดูแลกายและใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด ซึ่งหากคุณแม่มีความกังวลและความเครียดเกิดขึ้น จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ เช่น มีการคลอดก่อนกำหนด และส่งผลกระทบต่อร่างกายของคุณแม่ เช่น ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง และความดันในเลือดสูง เป็นต้น

3. แบ่งอาหารทาน วันละ 5-6 มื้อ

ไม่แนะนำให้คุณแม่รับประทานอาหารต่อมื้อในปริมาณที่มาก การรับประทานมื้ออาหารต่อวันในคนที่ท้องที่เหมาะสม ควรแบ่งการรับประทานอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ มีปริมาณอาหารน้อย ๆ และเพิ่มจำนวนมื้ออาหารขึ้น

ก่อนที่คุณแม่จะคลอดลูก แนะนำให้ดูแลเช็กเต้านมเพื่อให้พร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับนมที่มีหัวนมปกติจะต้องมีความยาวประมาณ 0.7-1 เซนติเมตร หากเช็กแล้วหัวนมสั้นกว่า 0.7 เซนติเมตร จะเรียกว่าหัวนมสั้น แต่ถ้าหากหัวนมบวม หรือจับตึงออกแล้วไม่ยื่นออก แสดงว่าหัวนมคุณแม่สั้น ซึ่งทั้ง 2 กรณีนี้ สามารถขอคำแนะนำการให้นมลูกรายบุคคลหลังจากคลอดลูกแล้วจากแพทย์ และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญห้องเนอสเซอรี่ของโรงพยาบาลที่คุณแม่คลอดลูกได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการด้านสมองการเรียนรู้ มีร่างกายที่แข็งแรง และมีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่ดีสมวัย ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่ดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโต และมีสารอาหารสมองที่ดีต่อการเรียนรู้ของลูก อย่างแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินและดีเอชเอ และ จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโพรไบโอติก แนะนำคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้นควบคู่กับอาหารที่เหมาะสมตามวัย

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

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

อ้างอิง:

1. เตรียมความพร้อมก่อนคลอดเจ้าตัวเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
3. เจ็บครรภ์คลอด...ไปโรงพยาบาลตอนไหนดี, โรงพยาบาลสินแพทย์
4. ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด, MedPark Hospital
5. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
6. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
7. ตั้งครรภ์ ท้องแข็งคืออะไร ต้องทำเช่นไร?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

8. ผิวแตกกลายเป็นหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
9. คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมิติเวช
10. คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
11. 9 เดือน มหัศจรรย์พัฒนาการทารกในครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. ขนาดทารกในครรภ์ ในช่วงสัปดาห์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับขนาดผักและผลไม้, helloคุณหมอ
13. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
14. กินอย่างไร ให้แม่ท้องหุ่นไม่พุง, โรงพยาบาลสมิติเวช
15. เตรียมความพร้อมเต้านมคุณแม่ ก่อนคลอด สำคัญอย่างไร ?, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
16. ท้อง 37 สัปดาห์ อาการใกล้คลอด เป็นอย่างไร, helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์