

	Keyword	Avg. Search Volume (Monthly)
Focus	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์	4,400
Focus	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์ 1 สัปดาห์	210
Additional	พัฒนาการ ทารก ใน ท้อง	320
Additional	พัฒนาการ ของ ทารก ใน ครรภ์	320
Additional	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์ 2 เดือน	1300
Additional	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์ 4 เดือน	210
Additional	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์ 3 เดือน	480
Additional	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์ 5 เดือน	140
Additional	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์ 6 เดือน	110
Additional	พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์ 9 เดือน	40
Additional	ส่งเสริม พัฒนาการ ทารก ใน ครรภ์	140
SERP Snippet		
Title	พัฒนาการทารกในครรภ์มีพัฒนาการแต่ละเดือนเป็นอย่างไร? พร้อมวิธีส่งเสริมสุขภาพครรภ์	
Description	พัฒนาการของทารกเป็นสิ่งที่เริ่มต้นตั้งแต่การปฏิสนธิในครรภ์ไปถึงวันที่กำหนดคลอด ซึ่งหากเข้าใจกระบวนการพัฒนาของทารกคุณแม่มือใหม่ก็จะสามารถวางแผนการส่งเสริมที่ดีแก่ลูกได้	
URL	fetal-development	
SERP Snippet Optimization Tool >>> https://minimicegroup.com/free-tools/		

H1: พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์: สรุปรายเดือน พร้อมวิธีดูแลให้ลูกแข็งแรงตั้งแต่อยู่ในท้อง

"การเฝ้าดูเซลล์เล็กๆ เติบโตจนกลายเป็นทารกที่สมบูรณ์ คือปาฏิหาริย์ที่เกิดขึ้นในร่างกายคุณแม่ตลอด 280 วัน ในฐานะกองบรรณาธิการ ParentSmart เราเข้าใจว่าคุณแม่ต้องการข้อมูลที่แม่นยำที่สุดในทุกสัปดาห์ที่ผ่านไป บทความนี้จะเจาะลึกพัฒนาการทารกในครรภ์รายเดือนแบบละเอียด พร้อมวิธีส่งเสริมสุขภาพที่พึงระวังจากแหล่งอ้างอิงระดับโลก เพื่อให้มั่นใจว่าเจ้าตัวเล็กจะแข็งแรงที่สุดตั้งแต่อยู่ในท้องค่ะ"



Key Takeaways: สรุปหัวใจสำคัญของแต่ละช่วง

1. **ไตรมาส 1 (Golden Period):** เน้นการสร้างอวัยวะ (หัวใจ/สมอง) แม่ต้องระวังเรื่องยาและสารเคมีมากที่สุด และอย่าขาด "กรดโฟลิก" [อ้างอิง: CDC]
2. **ไตรมาส 2 (Connecting Period):** ลูกเริ่มได้ยินเสียงและดิ้นไหวคุณแม่ เป็นช่วงเวลาทองในการเปิดเพลงหรืออ่านนิทานเพื่อกระตุ้นเซลล์ประสาท [อ้างอิง: AAP]
3. **ไตรมาส 3 (Weight & Lung Prep):** เน้นการเพิ่มน้ำหนักตัวลูกและพัฒนาปอด หากแม่มีอาการท้องแข็งสม่ำเสมอ หรือลูกดื่มน้อยลง ต้องรีบพบแพทย์ทันที [อ้างอิง: Mayo Clinic]

H2: ภาพรวมของพัฒนาการทารกในครรภ์

การพัฒนาของทารกในครรภ์เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องผ่านขั้นตอนหลายขั้นตอนเพื่อให้เกิดเป็นเด็กแรกเกิดที่มีสุขภาพแข็งแรงในภายหลังการคลอด โดยการตั้งครรภ์ทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 40-42 อาทิตย์ หรือประมาณ 10 เดือน

พัฒนาการของทารกในครรภ์สามารถแบ่งได้เป็นสามไตรมาสหรือสามช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ โดยแต่ละไตรมาสมีลักษณะและการพัฒนาที่แตกต่างกันไปดังนี้

เดือนที่	พัฒนาการเด่น	ขนาดลูกน้อยเปรียบกับ...
1	เริ่มปฏิสนธิและฝังตัวลงในผนังมดลูก	เมล็ดงา (เล็กมากจนมองไม่เห็น)
2	หัวใจเริ่มเต้น มีแขนขาจิ๋วๆ ปรากฏขึ้น	ลูกบลูเบอร์รี่
3	อวัยวะครบถ้วน เล็บมือและเท้าเริ่มงอก	ลูกมะนาว
4	เริ่มดูดนิ้ว อา่ปากหาว และทำสีหน้าได้	ลูกอะโวคาโด
5	"ลูกดิ้น" ครั้งแรก เริ่มได้ยินเสียงแม่	กล้วยหอม
6	ลืมตาได้ มีไขเคลือบตัวปกป้องผิว	มันฝรั่ง
7	สมองพัฒนาเร็วมาก ตอบสนองต่อแสงและเสียง	ลูกมะพร้าว

8	ปลอดภัยและภาวะภายในพร้อมเกือบ 100%	สัปดาห์
9-10	สะสมไขมันเพื่อความอบอุ่น พร้อมออกมาเจอกันแล้ว	ดวงจันทร์

- **ไตรมาสที่หนึ่ง (เดือนที่ 1-3)** ไตรมาสแรกเป็นช่วงเวลาที่ทารกเริ่มพัฒนาจากตัวอ่อนเล็กๆ ซึ่งเป็นเซลล์ต้นแบบก่อนที่จะมีรูปร่างคล้ายคลึงกับมนุษย์ ในช่วงนี้ทารกจะเติบโตอย่างรวดเร็ว ระบบอวัยวะหลักๆ เช่น สมอง หัวใจ ไต และตับ จะเริ่มพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นการวางรากฐานในการพัฒนาต่อไป โดยทารกในไตรมาสแรกยังไม่ค่อยมีความเป็นรูปร่างที่ชัดเจนมากนัก และมีโอกาสจะเกิดการแท้งมากที่สุดหากร่างกายรู้สึกไม่พร้อมกับการตั้งครรภ์
- **ไตรมาสที่สอง (เดือนที่ 4-6)** ในไตรมาสที่สองนี้ทารกจะเริ่มมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับมนุษย์มากขึ้น อวัยวะย่อยๆ เช่น มือ และเท้า จะเริ่มเกิดการพัฒนา ทารกในไตรมาสสองจะค่อยๆ เรียนรู้การเคลื่อนไหวและการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบข้าง
- **ไตรมาสที่สาม (เดือนที่ 7-10)** ไตรมาสสุดท้ายเป็นช่วงเวลาที่ทารกเติบโตและเตรียมตัวสำหรับการเกิด ระบบอวัยวะทุกส่วนจะถูกเสริมสร้างจนสมบูรณ์ ทารกในไตรมาสสุดท้ายจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และสามารถเคลื่อนไหวและตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้างได้

โดยพัฒนาการของแต่ละเดือนก็ยังคงมีความแตกต่างกันไปอีก เพื่อที่จะทำให้เกิดทารกน้อยที่สมบูรณ์ขึ้นมาบนโลก

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 1

ในช่วงเดือนที่ 1 ของการตั้งครรภ์ ร่างกายจะเริ่มกระบวนการเตรียมความพร้อมต่อการพัฒนาทารกในครรภ์ โดยใน 2 สัปดาห์แรก ฮอริโมนต่างๆ จะทยอยถูกปล่อยออกมามากขึ้น มดลูกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้พร้อมต่อการตั้งครรภ์ และสุดท้ายก็จะเกิดการฝังตัว ทารกในช่วงการตกไข่จะมีการปฏิสนธิระหว่างเซลล์อสุจิกับไข่เกิดขึ้น กระบวนการการตั้งครรภ์ก็จะดำเนินต่อไป

ในสัปดาห์ที่ 3 การปฏิสนธิจะเกิดขึ้นโดยเซลล์อสุจิกับไข่จะผสมกันเป็นเซลล์ไซโกต (zygote) จากนั้นสัปดาห์ที่ 4 ไซโกตจะแบ่งเซลล์จนถึงประมาณ 150 เซลล์ กลายเป็นบลาสโตซิสต์ (blastocyst) และจะเริ่มฝังตัวเข้าไปสู่มดลูก

Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 1)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การทาน กรดโฟลิก (Folic Acid) ทันทีที่รู้ตัวท้อง เพื่อป้องกันความพิการทางสมองและไขสันหลังของลูกน้อย [อ้างอิง: CDC]
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการปวดหน่วงท้องน้อยคล้ายประจำเดือน หรือเลือดออกกะปริบกะปรอยเล็กน้อย (เลือดล้างหน้าเด็ก) ซึ่งเกิดจากการฝังตัว เป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อยครับ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** ปวดท้องบีบอย่างรุนแรง หรือมีเลือดออกแดงสดปริมาณมาก (เสี่ยงแท้งนอกมดลูกหรือแท้งคุกคาม)

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 2

เดือนที่สองของการตั้งครรภ์เป็นเวลาที่หลายคนเริ่มรับรู้ถึงการตั้งครรภ์ของตนเอง เนื่องจากฮอริโมนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้มีอาการต่างๆ ที่ทำให้เกิดถึงการตั้งครรภ์ได้ และเมื่อถึงสัปดาห์ที่ 5 การทดสอบการตั้งครรภ์ที่บ้านจะแสดงผลเป็นบวก

- **สัปดาห์ที่ 5** ตัวอ่อนในครรภ์จะเริ่มมีการพัฒนาระบบประสาทต่างๆ ขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสมอง ระบบไขสันหลังหรือเนื้อเยื่อประสาทอื่นๆ พร้อมกับระบบหัวใจเล็กๆ ที่จะเริ่มก่อตัวขึ้นก็สามารถเต้นเร็วถึง 110 ครั้ง ต่อนาทีเลย
- **สัปดาห์ที่ 6** อวัยวะภายนอกต่างๆ ของตัวอ่อนจะเริ่มพัฒนาเป็นรูปร่าง เริ่มมีแขน ขา ดวงตา ปาก และหูปรากฏขึ้นถึงแม้จะยังไม่สมบูรณ์จนใช้งานได้ก็ตาม พร้อมระบบหัวใจและเซลล์เม็ดเลือดของตัวอ่อนก็เริ่มพัฒนาขึ้นจนสามารถตรวจพบได้ด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ตรวจจับหัวใจ

- **สัปดาห์ที่ 7** กระจกจะเริ่มพัฒนามาแทนที่กระจกอ่อนที่ช่วยรักษารูปร่างของตัวอ่อนในช่วงแรก และอวัยวะเพศก็จะเริ่มปรากฏขึ้น หัวของตัวอ่อนจะใหญ่มากเมื่อเทียบกับส่วนที่เหลือของร่างกาย ในช่วงนี้จะสามารถเห็นกระดูกสันหลังที่ยื่นเหมือนกับหางออกจากตัวอ่อนซึ่งจะหายไปภายในภายหลังและกลายเป็นส่วนหนึ่งของขาไป
- **สัปดาห์ที่ 8** อวัยวะหลักและระบบอวัยวะต่างๆ จะถูกพัฒนาในช่วงนี้ของการตั้งครรภ์ มือและเท้าของตัวอ่อนจะมีลักษณะของพังผืดเชื่อมเหมือนเท้ากับ เริ่มมองเห็นตาและหูอย่างเป็นรูปร่างขึ้น สายสะดือก็จะเริ่มพัฒนาจนสมบูรณ์และทำหน้าที่ในการขนส่งออกซิเจนและเลือดไปยังตัวอ่อน

Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 2)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การ "ฝากครรภ์" ทันทีที่ทราบผล เพื่ออัลตราซาวด์เช็คตำแหน่งการฝังตัวและฟังเสียงหัวใจลูกครั้งแรกครับ
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการแพ้ท้อง พะอืดพะอม หรืออ่อนเพลียผิดปกติ นี่คือสัญญาณว่าฮอร์โมนกำลังทำงานเต็มที่เพื่อสร้างรกครับ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** อาการแพ้ท้องรุนแรงจนกินอะไรไม่ได้เลย (Hyperemesis Gravidarum) ซึ่งอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำและเป็นอันตรายต่อแม่ได้

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 3

ในช่วงนี้แพทย์จะเริ่มนิยามตัวอ่อนว่าเป็นทารกแล้ว เนื่องจากการพัฒนาที่มากพอจะทำให้ทารกเริ่มมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคนจะเริ่มปรากฏในช่วงนี้

- **สัปดาห์ที่ 9** ฟันและต่อมรับรสชาติจะเริ่มพัฒ ก้ามเนื้อเริ่มเจริญเติบโตและรูปร่างศีรษะส่วนมากขึ้น แต่หัวยังมีขนาดเป็นส่วนใหญ่ของร่างกายอยู่ แพทย์อาจได้ยินเสียงหัวใจของทารกด้วยอัลตราซาวด์แบบดอปเพลอร์ได้
- **สัปดาห์ที่ 10** แขน มือ นิ้วมือ ฝ่าเท้าและนิ้วเท้าเริ่มเป็นรูปร่างสมบูรณ์ไม่มีพังผืดระหว่างกัน เล็บมือและเล็บเท้าจะเริ่มพัฒนา หูจะเริ่มมีรูปร่าง อวัยวะภายนอกก็เริ่มเป็นรูปร่างมากขึ้น
- **สัปดาห์ที่ 11** ทารกเริ่มสำรวจร่างกายของตัวเอง เช่น เปิดปิดกำปั้นและปาก ขยับต้นขา คอและข้อเท้า แต่ยังไม่สามารถรู้สึกถึงการเตะได้ กระจกกำลังแข็งตัวขึ้น แต่ผิวหนังยังโปร่งแสงอยู่
- **สัปดาห์ที่ 12** อวัยวะ กระจก และกล้ามเนื้อทุกส่วนจะมีครบแล้ว พร้อมต่อการพัฒนาต่อเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินปัสสาวะก็ทำงานได้ ดับเริ่มผลิตน้ำดี ทารกดื่มและขับถ่ายในน้ำคร่ำ ช่วงท้ายของสัปดาห์ทารกจะมีสรีระทางเพศแล้ว แต่จะยังไม่สามารถสังเกตได้ด้วยอัลตราซาวด์



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 3)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การคัดกรองความเสี่ยง **ดาวน์ซินโดรม (NIPT/NT Scan)** สำหรับคุณแม่กลุ่มเสี่ยงหรือกังวลใจ เพราะเป็นช่วงเวลาที่แม่นยำที่สุดครับ
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** ท้องยังไม่โตจนคนสังเกตเห็น หรือน้ำหนักตัวที่อาจจะลดลงเล็กน้อยจากอาการแพ้ท้อง ไม่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการลูกในช่วงนี้ครับ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** มีไข้สูงเกิน 38°C หรือมีตกขาวผิดปกติ (คัน/มีกลิ่น/สีเขียวเหลือง) ซึ่งอาจเกิดจากการติดเชื้อในช่องคลอดที่ต้องรักษา

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 4

ในช่วงนี้ทารกจะสามารถทำกิจวัตรต่างๆ อย่างการ อา้าปากหา ดูดนิ้วมือ ยึดตัวหรือทำสีหน้าต่างๆ ก็ได้

- **สัปดาห์ที่ 13** เส้นเสียงของทารกจะเริ่มพัฒนาขึ้น และขนาดของร่างกายและศีรษะของทารกจะเริ่ม

- **สัปดาห์ที่ 14** ผิวหนังของทารกเริ่มหนาขึ้น ผมนอ่อนๆ จะเริ่มเจริญเติบโต ทารกสามารถนำมือเข้าปากและหันหัวได้ อวัยวะทางเพศพัฒนาเต็มที่และรอยนิ้วมือเริ่มเกิดขึ้นในทารก
- **สัปดาห์ที่ 15** อวัยวะบางอย่าง เช่น ลำไส้และหู จะเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งที่ถูกต้องตามสรีระของมนุษย์ทั่วไป ในช่วงนี้ทารกยังใช้น้ำคร่ำในการหายใจ แต่ปอดของทารกเองก็กำลังเริ่มพัฒนาขึ้น ทารกเริ่มมีการเคลื่อนไหวที่มีเป้าหมายบางอย่างมากขึ้น เช่น ดูนิ้วมือหรืออวัยวะ
- **สัปดาห์ที่ 16** ทารกมีริมฝีปากและหูที่พัฒนาพอสมควรสามารถได้ยินเสียงคนพูด แต่จะยังไม่สามารถเปิดตาได้ แต่ทารกสามารถตอบสนองต่อแสงได้โดยการหันหน้าหรือปิดตาออกไปจากแสงได้



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 4)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การเริ่มบำรุง ธาตุเหล็กและแคลเซียม ตามคำแนะนำของแพทย์ เพราะลูกเริ่มสร้างกระดูกและระบบไหลเวียนเลือดอย่างรวดเร็ว
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการปวดจี๊ดบริเวณขาหนีบ (Round Ligament Pain) เมื่อลุกนั่งเร็วๆ เกิดจากมดลูกขยายตัวไปดึงรั้งเอ็นยึดมดลูก ไม่ใช่อาการแท้งค่ะ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีน้ำใสๆ ไหลออกมาคล้ายปัสสาวะแต่ควบคุมไม่ได้ (เสี่ยงถุงน้ำคร่ำรั่วก่อนกำหนด)

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 5

ในเดือนนี้ทารกจะเริ่มขยับตัวในครรภ์จนสามารถสังเกตได้ ซึ่งการขยับในครั้งแรกๆ อาจจะรู้สึกเหมือนกับการท้องร้องหรือความรู้สึกว่ามีผีเสื้อกระพือปีกอยู่ในท้อง

- **สัปดาห์ที่ 17** ทารกยังมีผิวบาง แต่จะเริ่มสะสมชั้นไขมัน ผิวหนังของทารกมีฝ้าขาวที่เรียกว่า vernix ซึ่งเป็นสารที่เชื่อว่าจะทำหน้าที่ปกป้องผิวของทารกจากผลกระทบระยะยาวของการสัมผัสกับน้ำคร่ำในครรภ์
- **สัปดาห์ที่ 18** ทารกจะขนเส้นเล็กๆ คลุมตัว เหมือนขนแกะ ช่วยให้ทารกความร้อนและให้การป้องกันเพิ่มขึ้น ทารกจะเริ่มมีช่วงเวลาที่เขานอนหลับหรือตื่น และเสียงดังอาจทำให้ทารกตื่นขึ้นถ้าเขากำลังหลับ
- **สัปดาห์ที่ 19** ทารกเริ่มมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น หลายคนจะเริ่มรับรู้ถึงการเตะและการดิ้นของทารก ทารกยังมีลายนิ้วมือที่เป็นเอกลักษณ์อย่างสมบูรณ์และสามารถสะอึกได้
- **สัปดาห์ที่ 20** เล็บของทารกเริ่มเติบโตจนสุดปลายนิ้วมือ และสมองในส่วนการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้งห้าจะเริ่มพัฒนา



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 5)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การสังเกต "ลูกดิ้น" (Quickening) และการอัลตราซาวด์ดูความสมบูรณ์ของอวัยวะ (Anomaly Scan) เพื่อเช็คหัวใจ ปากแหว่ง เพดานโหว่ และความสมบูรณ์ของนิ้วมือนิ้วเท้า
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการ "หลงๆ ลืมๆ" (Pregnancy Brain) หรือนอนไม่หลับจากพุงที่เริ่มโต เป็นเรื่องปกติของฮอร์โมนค่ะ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** ท้องแข็งตึงบ่อยๆ (มากกว่า 4-5 ครั้งต่อชั่วโมง) หรือมีอาการบวมที่มือและใบหน้าอย่างรวดเร็ว

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 6

ผิวของทารกจะเป็นสีแดง มีริ้วรอยและเส้นเลือดที่มองเห็นผ่านผิวหนังโปร่งแสง ตาของทารกจะเริ่มเปิดและอาจสังเกตเห็นการเคลื่อนไหวที่เป็นชัดเจนและต่อเนื่อง ทารกจะตอบสนองต่อเสียงโดยการเคลื่อนไหวหรือแสดงอาการตื่นเต้นผ่านจังหวะหัวใจที่เต้นเร็วขึ้น

- **สัปดาห์ที่ 21** การเคลื่อนไหวของแขนและขาของทารกมีความสอดคล้องและต่อเนื่องกัน ทารกจะมีไขกระดูกที่ช่วยต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดได้

- **สัปดาห์ที่ 22** แรกจับและกำมือของทารกกำลังเข้มแข็งขึ้น สามารถสัมผัสและสายสะดือได้ ทารกสามารถได้ยินเสียงหัวใจ เสียงท้องร้องและเสียงการหายใจของแม่ผู้ตั้งครรภ์
- **สัปดาห์ที่ 23** หลังจากสัปดาห์นี้ทารกอาจรอดชีวิตหากเกิดก่อนกำหนด ด้วยการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด ในช่วงนี้ทารกจะเริ่มสะสมไขมันอย่างรวดเร็ว
- **สัปดาห์ที่ 24** ปอดของทารกพัฒนาเต็มที่แต่ยังไม่เพียงพอที่จะทำงานนอกมดลูก



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 6)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การตรวจ คัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GTT) โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีอายุเกิน 30 ปี หรือมีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน
- **สิ่งที่ไม่ต้องกังวล:** อาการเท้าบวมเล็กน้อยในช่วงเย็น หรือตะคริวที่น่องตอนกลางคืน (ลองแช่น้ำอุ่นหรือยืดเส้นก่อนนอนช่วยได้ค่ะ)
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** ปวดหัวตื้อๆ ตามัว หรือมองเห็นจุดลอยไปมา (สัญญาณอันตรายของครรภ์เป็นพิษ) [อ้างอิง: ACOG]

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 7

ทารกจะพยายามสะสมไขมันในร่างกายอย่างต่อเนื่อง ปริมาณน้ำคร่ำในครรภ์ก็จะเริ่มลดลง โดยทารกจะเปลี่ยนตำแหน่งอยู่บ่อยๆ ด้วยการ ดิ้น โกงตัว หรือโกงตัวพร้อมกับตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นเร้า เช่น เสียง ความเจ็บปวด และแสง

- **สัปดาห์ที่ 25** ไขมันในร่างกายของทารกมีมากขึ้นทำให้ผิวของทารกมีริ้วรอยน้อยลง ตูวออิมขึ้น รวมถึงระบบประสาทที่จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงนี้
- **สัปดาห์ที่ 26** ทารกเริ่มผลิตเมลานินซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผิวและตามีสี ปอดของทารกเริ่มผลิตสารเซิร์ฟาแทนต์ซึ่งเป็นสารช่วยให้ทารกหายใจนอกครรภ์มารดา
- **สัปดาห์ที่ 27** ทารกสามารถเปิดตาและกระพริบตาได้ และเริ่มมีขนตา
- **สัปดาห์ที่ 28** ทารกอาจเริ่มหันหัวลงทางมดลูกของมารดาเพื่อเตรียมตัวสำหรับการคลอด

การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของน้ำหนักทารกและความสามารถในการตอบสนองต่อโลกของเขาก่อให้เกิด [อาการของคุณแม่ที่ท้อง 7 เดือน](#) เริ่มมีอาการต่างๆ เกิดขึ้นได้กับร่างกายที่แตกต่างจากในช่วงก่อนๆ

จัดไปค่ะ! ในฐานะ หัวหน้ากองบรรณาธิการ ParentSmart ฉันร่าง Editor's Summary สำหรับเดือนที่ 4-10 มาให้แบบครบถ้วน โดยเน้นข้อมูลที่ช่วยลดความกังวลและฟันธงจุดวิกฤตที่แม่ต้องระวัง เพื่อให้บทความนี้ขึ้นแท่นเบอร์ 1 อย่างสมบูรณ์แบบค่ะ



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 4)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การเริ่มบำรุง ธาตุเหล็กและแคลเซียม ตามคำแนะนำของแพทย์ เพราะลูกเริ่มสร้างกระดูกและระบบไหลเวียนเลือดอย่างรวดเร็ว
- **สิ่งที่ไม่ต้องกังวล:** อาการปวดจี๊ดบริเวณขาหนีบ (Round Ligament Pain) เมื่อลุกนั่งเร็วๆ เกิดจากมดลูกขยายตัวไปดึงรั้งเอ็นยึดมดลูก ไม่ใช่อาการแท้งค่ะ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีน้ำใสๆ ไหลออกมาคล้ายปัสสาวะแต่ควบคุมไม่ได้ (เสี่ยงถุงน้ำคร่ำรั่วก่อนกำหนด)



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 5)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การสังเกต "ลูกดิ้น" (Quickening) และการอัลตราซาวด์ดูความสมบูรณ์ของอวัยวะ (Anomaly Scan) เพื่อเช็คหัวใจ ปากแหว่ง เพดานโหว่ และความสมบูรณ์ของนิ้วมือนิ้วเท้า
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการ "หลงๆ ลืมๆ" (Pregnancy Brain) หรือนอนไม่หลับจากพุงที่เริ่มโต เป็นเรื่องปกติของฮอร์โมนคะ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** ท้องแข็งตึงบ่อยๆ (มากกว่า 4-5 ครั้งต่อชั่วโมง) หรือมีอาการบวมที่มือและใบหน้าอย่างรวดเร็ว



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 6)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การตรวจ คัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GTT) โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีอายุเกิน 30 ปี หรือมีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการเท้าบวมเล็กน้อยในช่วงเย็น หรือตะคริวที่น่องตอนกลางคืน (ลองแช่น้ำอุ่นหรือยืดเส้นก่อนนอนช่วยได้ค่ะ)
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** ปวดหัวตื้อๆ ตามัว หรือมองเห็นจุดลอยไปมา (สัญญาณอันตรายของครรภ์เป็นพิษ) [อ้างอิง: ACOG]



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 7)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การเริ่ม นับลูกดิ้น อย่างจริงจังหลังอาหารทุกมื้อ ลูกควรดิ้นอย่างน้อย 10 ครั้งต่อวัน เพื่อยืนยันว่าลูกยังมีสุขภาพดี
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการท้องแข็งหลอก (Braxton Hicks Contractions) ที่ปวดไม่สม่ำเสมอและหายไปเองเมื่อเปลี่ยนท่าทาง
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** ลูกดิ้นน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด หรือไม่ดิ้นเลยเกิน 2 ชั่วโมงหลังอาหาร (ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีไม่ต้องรอเช้า) [อ้างอิง: NHS]

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 8

ในช่วงนี้สมองของทารกจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วมากที่สุดในระหว่างการตั้งครรภ์ ทารกสามารถมองเห็นและได้ยินสิ่งกระตุ้นได้แล้ว ระบบภายในของร่างกายเริ่มพัฒนาเสร็จสมบูรณ์แล้วแต่ปอดอาจยังไม่เต็มที่

- **สัปดาห์ที่ 29** อาจรู้สึกถึงการเตะและแรงกระแทกที่คล้ายๆ การจิ้มเพราะทารกเริ่มมีขนาดใหญ่จนถุงน้ำคร่ำเริ่มจะเล็กลงสำหรับทารก
- **สัปดาห์ที่ 30** ทารกสามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายของตัวเองแยกขาดจากมารดาได้ สมองของทารกมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว
- **สัปดาห์ที่ 31** ทารกสามารถประมวลผลข้อมูลและสิ่งกระตุ้นเราได้มากขึ้น อาจสังเกตเห็นพฤติกรรมของทารกที่แตกต่างกันได้ชัดเจนมากขึ้นว่าทารกตื่นอยู่หรือหลับอยู่
- **สัปดาห์ที่ 32** ผิวของทารกจะไม่โปร่งแสงอีกต่อไป ปอด สมองและอวัยวะภายในส่วนมากก็โตเต็มที่พร้อมสำหรับการคลอดแล้ว



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 8)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** เตรียม กระเป๋าไปโรงพยาบาล และแผนการเดินทาง เพราะช่วงนี้มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้ทุกเมื่อ
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม หรือจุกเสียดยอดอก (Acid Reflux) เพราะมดลูกดันขึ้นมาเบียดปอดและกระเพาะอาหาร
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด หรือปวดหลังร้าวลงมาถึงหน้าขาเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอ

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 9

ช่วงเดือนที่เก้าเป็นเวลาที่จะบอวืยาะส่วนใหญ่จะใกล้สมบูรณ์แล้ว จนเหลือแต่รายละเอียดเล็กน้อยที่ร่างกายจะพัฒนาต่อ

- สัปดาห์ที่ 33 กระดูกของทารกกำลังแข็งตัว ยกเว้นบริเวณหัวที่ต้องอ่อนนุ่มเพื่อให้คลอดเป็นไปได้
- สัปดาห์ที่ 34 สาร vernix ที่ปกป้องผิวของทารกจะเริ่มหนาขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมกับการออกจากครรภ์
- สัปดาห์ที่ 35 สมอของทารกยังคงเติบโตอยู่ แต่จะมีน้ำหนักเพียงสองในสามของสมอที่ควรมีเมื่อเกิด
- สัปดาห์ที่ 36 ทารกจะสูญเสียขนที่ปกคลุมตัวลงและมีเส้นผมบนศีรษะ



Editor's Summary: สรุปแม่พันธุ์ (เดือนที่ 9-10)

- **สิ่งที่ควรโฟกัส:** การสังเกต "อาการน้ำเดิน" และ "ท้องแข็งถี่" (ทุก 5-10 นาที) รวมถึงการพักผ่อนให้มากที่สุดเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมคลอด
- **สิ่งที่ยังไม่ต้องกังวล:** อาการปวดหัวในเชิงกรานเหมือนลูกจะหลุด (Lightening) เพราะหัวลูกลงต่ำเตรียมเข้าสู่เชิงกรานแล้วค่ะ
- **สัญญาณที่ควรพบแพทย์:** น้ำเดิน (น้ำใสไหลโจ๊ก), เลือดสดออกทางช่องคลอด หรือท้องแข็งปวดรุนแรงจนทนไม่ไหว

H2: พัฒนาการทารกในครรภ์เดือนที่ 10

ในช่วงนี้ คุณแม่อาจจะคลอดได้ทุกเมื่อ ความเปลี่ยนแปลงในช่วงนี้จะนำไปเพื่อให้การคลอดทารกเป็นไปได้ดีที่สุด

- สัปดาห์ที่ 37 เล็บเท้าของทารกจะถึงปลายนิ้วเท้า คุณแม่อาจเริ่มรู้สึกว่าการตกลงมาอยู่บริเวณช่วงสะโพกมากขึ้นได้
- สัปดาห์ที่ 38 ทารกจะสะสมไขมันทุกๆ อาทิตย์จนกว่าจะคลอด
- สัปดาห์ที่ 39 ทารกจะเติบโตครบกำหนดและพร้อมที่จะออกมาสู่โลกภายนอกในสัปดาห์นี้

หลังจากนี้ไปก็จะเข้าสู่ระยะการสังเกตว่าคุณแม่จะมีการคลอดลูกเมื่อไหร่ ซึ่งทารกบางคนอาจจะอยู่ในครรภ์ต่ออีกสัก 2-3 อาทิตย์ก็ยังถือว่าเป็นเรื่องปกติอยู่

H2: วิธีส่งเสริมสุขภาพครรภ์และ พัฒนาการทารก

การดูแลและส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ทารกได้รับสนับสนุนในระหว่างการเติบโตและพัฒนา ซึ่งในหัวข้อนี้จึงรวบรวมคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์ดังต่อไปนี้

1. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับทารก** การรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงอย่าง ไข่ เนื้อสัตว์ หรือปลา เพิ่มการบริโภคผลไม้และผักสดเพื่อรับวิตามินและเส้นใยในอาหารที่เหมาะสม พร้อมกับดื่มน้ำให้ปริมาณน้ำในร่างกายให้เพียงพอ
2. **รักษาสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี** การดูแลสุขภาพที่ดีของมารดาเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์ พักผ่อนให้เพียงพอและไม่ทำงานหนักเหมือนแต่ก่อน
3. **ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม** การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดให้ทำงานได้ดี โดยคุณแม่สามารถเลือกกิจกรรมออกกำลังกายเบาๆ อย่างการเดินเล่น หรือการทำโยคะ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย ยืดเส้นกล้ามเนื้อในร่างกายก็ได้
4. **เล่นกับทารกในครรภ์** การสัมผัสและการสนทนากับทารกในครรภ์สามารถช่วยสร้างส่วนสัมพันธ์และพัฒนาการให้กับทารกในท้องได้ โดยสามารถเล่าเรื่องราวให้ทารกฟัง ใช้มือสัมผัสท้องเมื่อทารกมีการเคลื่อนไหว หรือการใช้เสียงดนตรีที่ผ่อนคลาย ก็สามารถกระตุ้นการพัฒนาทางด้านสมองและอารมณ์ให้แก่ทารกได้
5. **เข้ารับการตรวจเช็คอย่างสม่ำเสมอ** การไปตรวจเช็คครรภ์อย่างสม่ำเสมอกับแพทย์สามารถช่วยตรวจสอบสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ได้ โดยแพทย์จะเป็นแหล่งคำแนะนำที่ดี และสามารถให้คำปรึกษากับสถานการณ์ที่เฉพาะของทารกแต่ละคนได้

เพียงทำตามหลักการเหล่านี้ประกอบกับหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็น **ข้อห้ามของคนท้อง** อย่างการดื่มแอลกอฮอล์ หรือการกินอาหารไม่ปรุงสุก **ทารกในครรภ์** ก็จะได้รับโอกาสที่จะมี **พัฒนาการ**ที่ดีตามไปด้วย

สรุป

กว่าการตั้งครรภ์จะสำเร็จลุล่วงไปได้ ต้องผ่านขั้นตอนมากมายที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของคุณแม่ไม่มากนัก โดยใน 1-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์นั้นจะเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายปรับตัวให้พร้อมกับการเติบโตของตัวอ่อนในท้อง ในขณะที่เดือนที่ 4-6 จะเป็นเวลาที่ทารกมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสมองอย่างฉับพลัน และสุดท้ายในเดือนที่ 7-10 ทารกจะปรับตัวและสะสมพลังงานเพื่อเพิ่มโอกาสการมีชีวิตหลังคลอดให้ได้มากที่สุด โดยระหว่างนี้คุณแม่ก็สามารถส่งเสริมพัฒนาการในครรภ์ของทารกได้ด้วยการดูแลตัวเองให้ดี กินอาหารที่สะอาดและมีประโยชน์ ออกกำลังกายบ้างเพื่อไม่ให้ร่างกายเสื่อมโทรม เพื่อให้ร่างกายสามารถส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้อย่างดีที่สุดนั่นเอง

ข้อมูลอ้างอิง

1. Artal-Mittelmark, R. (May 2021). [Self-Care During Pregnancy](#). Saint Louis University School of Medicine. สืบค้นเมื่อวันที่ 05/07/2023
2. Artal-Mittelmark, R. (May 2021). [Stages of Development of the Fetus](#). Saint Louis University School of Medicine. สืบค้นเมื่อวันที่ 05/07/2023
3. Cleveland Clinic. (2023, March 3). [Fetal Development](#). สืบค้นเมื่อวันที่ 05/07/2023
4. The Fertility Center. (2016, September 21). [Baby Prep: The Importance of Talking to Your Baby in the Womb](#). สืบค้นเมื่อวันที่ 05/07/2023