



ยิ่งใกล้คลอดมากเท่าไร ครรภ์ของคุณแม่อิ่งขยายใหญ่ขึ้น ทำให้คุณแม่รู้สึกอึดอัด เคลื่อนไหวไม่ค่อยสะดวก นั่นเพราะทารกในครรภ์ตัวโตขึ้น จนดันกระบังลมคุณแม่ยิ่งใกล้คลอดมากเท่าไร ครรภ์ของคุณแม่อิ่งขยายใหญ่ขึ้น ทำให้คุณแม่รู้สึกอึดอัด เคลื่อนไหวไม่ค่อยสะดวก นั่นเพราะทารกในครรภ์ตัวโตขึ้น จนดันกระบังลมคุณแม่

จุดเน้นบริเวณยอดอก

แม่ตอนนี้คุณแม่จะไม่แพทท้องแล้วแต่ก็อาจจะรับประทานอาหารไม่ค่อยได้อยู่ดี เพราะเจ้าตัวเล็กที่โตขึ้น จนไปเบียดพื้นที่กระเพาะอาหารและลำไส้ของคุณแม่เข้า ทำให้คุณแม่รับประทานอาหารได้น้อย รับประทานไปนิดเดี๋ยวก็รู้สึกจุกแน่น หรือท้องอืด

วิธีป้องกันอาการนี้คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก อาหารมันๆ แล้วเวลารับประทานก็ทานเพียงแค่เกือบอิ่มก็พอ เพื่อที่จะได้ไม่รู้สึกอึดอัดเกินไป รอให้อาหารย่อยสักหน่อยค่อยรับประทานต่อดีกว่าค่ะ



ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ

การนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงให้หลังยึดตรงได้แล้วสุดท้ายเข้า-ออก ซ้ำๆ จะทำให้คุณแม่หายใจได้สะดวกขึ้นค่ะ

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

ส่วนการนอน คุณแม่ควรนอนตะแคงค่ะ เพราะหากนอนหงาย นอกจากคุณแม่จะรู้สึกอึดอัดจนนอนไม่หลับแล้ว

มดลูกก็จะไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ที่จะนำเลือดกลับสู่หัวใจ ทำให้เลือดกลับสู่หัวใจไม่สะดวก มีผลให้หัวใจของแม่เต้นเร็วขึ้น เกิดอาการใจสั่น ความดันโลหิตต่ำ หน้ามืด และเลือดที่จะไปเลี้ยงมดลูกก็จะลดลงไปด้วย

ปวดเมื่อยไปทั้งตัว

ยิ่งช่วงใกล้คลอด คุณแม่ก็จะมีอาการปวดหลังมากขึ้น เนื่องจากน้ำหนักของมดลูกและน้ำหนักของตัวลูกในครรภ์ที่เพิ่มขึ้นมาก

ทำให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายคุณแม่เปลี่ยนไป คุณแม่จึงต้องแอ่นหลังเพื่อให้เกิดสมดุลโดยอัตโนมัติ ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังตามมา และนอกจากการปวดหลังแล้ว บริเวณที่มักเกิดอาการปวดนอกจากที่เอวและหลังแล้ว เอว ก้นขา ต้นขา หัวไหล่ ก็มักมีอาการปวดได้เช่นกันค่ะ

วิธีจัดการกับอาการปวดหลังนั้น จริงๆ แล้วควรเริ่มป้องกันตั้งแต่ตอนที่ท้องยังไม่ขยายใหญ่เกินไป โดยฝึกท่าทางการยืน การนั่งให้ถูกต้อง เช่น เวลายืนไม่ควรยืนในท่าที่หลังแอ่นเกินไป พยายามดึงสะโพกมาด้านหน้าและยืดไหล่ให้ตรง สวมรองเท้าส้นเตี้ยๆ เวลานั่งควรพยายามนั่งหลังตรง ก้นชิดพนักเก้าอี้ ลูกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ อย่ายืนในท่าเดิมนานๆ และควรนึ่งในท่าที่เข่าสูงกว่าสะโพกเล็กน้อย ก็จะลดอาการปวดได้ค่ะ

{xtypo_info}ทำไมหนูไม่ค่อยตื่น?

ไตรมาสนี้ไม่ใช่แค่คุณแม่เท่านั้นที่รู้สึกอึดอัด ลูกน้อยเองก็เช่นกันค่ะ คุณแม่จะพบว่า ตอนอายุครรภ์ 7 เดือน ลูกจะตื่นแรงมากขึ้น แต่พอยิ่งใกล้คลอด

แรงดันของเขาลดลง นั่นเพราะก่อนหน้านี้ขนาดตัวของเขายังเล็ก จึงมีพื้นที่วางในท้องคุณแม่ให้เค้านั่งได้เต็มที่ แต่พอใกล้คลอด ตัวเขาก็โตจนขยับไม่ค่อยสะดวก
คุณแม่จึงรู้สึกถึงความแรงในการเคลื่อนไหวของเขาน้อยลง (/xtypo_info)

แสดงแบบ : คุณวิมล คำจิ้น ฟรานทร์