

20 tuần là mấy tháng? Thai 20 tuần phát triển như thế nào?

lúc thai được 20 tuần tuổi, rất nhiều bà bầu thắc mắc không biết 20 tuần là mấy tháng và thời kỳ này có gì đặc biệt? Chính là cột mốc cấp thiết của thai kỳ, đánh dấu 1/2 chặng đường có thai đối với rất nhiều thay đổi rất lớn trong người mẹ cũng như sự phát triển vượt bậc của bào thai.

Dựa trên Theo thông tin từ bác sĩ chuyên khoa được đăng tải trên website ở [đa khoa thái hà](#) cung cấp thông tin rằng tại khoảng thời gian thai nhi 20 tuần tuổi, bé đã bước truy cập giữa thời kỳ quý 2 của thời kỳ thai nghén - 1 mốc cấp thiết đánh dấu 1/2 chặng đường của hành trình mang thai. Vậy 20 tuần là mấy tháng và thì có ý nghĩa gì đối với mẹ cũng như bé? sau đây sẽ giúp bạn nắm rõ chính xác khi thai 20 tuần là mấy tháng, kèm theo các biến đổi nổi bật trong quá trình tiến triển của bào thai cũng như người mẹ. Đây cũng là khoảng thời gian mẹ cần phải dành quá trình chú ý tuyệt đối cho các kiểm tra cũng như phục vụ để bảo đảm thời kỳ mang thai an toàn cũng như khỏe mạnh.

20 tuần là mấy tháng thai kỳ?

Theo nhận định của bác sĩ ở [phòng khám đa khoa thái hà đông đa hà nội](#) thông tin rằng Thai 20 tuần là mấy tháng? câu trả lời là thai 20 tuần sắp sỉ vòng 5 tháng (hay chính xác hơn là 4 tháng rưỡi tới 5 tháng) của thời kỳ thai nghén. Thời kỳ này ở trong tam cá nguyệt thứ hai, thường hay coi là thời điểm “dễ chịu” nhất lúc mẹ đã vượt qua ốm nghén cũng như người bắt đầu thích nghi tốt nhất hơn với thời kỳ thai nghén.

Đây cũng là cột mốc đánh dấu mẹ từng đi được 1 1/2 hành trình mang thai, chuẩn bị bước đăng nhập thời kỳ phát triển sớm của thai nhi.

rất nhiều nữ giới mang thai vẫn đề thai 20 tuần là mấy tháng

Để đơn giản hình dung, sau đây là bảng quy đổi tuần thai sang tháng:

Tuần thai Tháng
Tuần một - 4 Tháng 1 tuần 5 - 8 Tháng 2 Tuần 9 - 13 Tháng 3 Tuần 14 - 17 Tháng 4
Tuần 18 - 21 Tháng 5 Tuần 22 - 26 Tháng 6 Tuần 27 - 30 Tháng 7 Tuần 31 - 35 Tháng 8 Tuần 36 - 40 Tháng 9

như thế, khi thai được 20 tuần, mẹ bầu đang tại tháng thứ 5 của thời kỳ mang thai, 1 giai đoạn quan trọng để để ý quá trình tiến triển của bé cũng như sức khỏe của mẹ.

quá trình phát triển của bào thai ở tuần 20

tại tuần 20, thai nhi đã thu được một số bước tiến vượt bậc về kích thước, cân trọng cũng như sự hoàn thiện của các bộ phận. Sau đây là một số biến đổi xuất hiện bật:

kích thước cũng như cân nặng: bào thai nặng tầm 300 - 330g cũng như dài tầm 25 - 26cm (tính từ ban đầu đến gót chân), tùy thuộc vào đã bé, gần bằng kích thước của 1 trái chuối. Điều này là giai đoạn bé phát triển nhanh về chiều dài cùng với bắt đầu tích lũy mỡ dưới nách.

[phong kham thai ha co tot khong](#)

[phong kham thai ha co tot khong](#)

- Hệ sinh sản: Nếu như là bé gái, buồng trứng từng đạt đỉnh đối với tầm 6 - 7 triệu trứng. Nếu mà là bé trai, tinh hoàn bắt đầu di chuyển từ bụng xuống bìu, đánh dấu sự phát triển của hệ sinh sản.
- não bộ cùng với thính giác: não bộ của bé xuất hiện những nếp gấp, là dấu hiệu nhận biết của quá trình tiến triển tâm lý. Thính giác cũng tiến bộ, giúp cho bé nghe được âm thanh từ môi trường phía bên ngoài, nhất là chất giọng của mẹ.
- Thị giác: Mặc dù mí mắt còn khép, bé đã từng có thể phản ứng đối với ánh sáng, phát hiện quá trình không giống giữa sáng cũng như tối.
- Da và vân tay: Lớp mỡ dưới nách bắt đầu tạo thành, giúp da bé bớt trong suốt. Dấu vân tay độc đáo cũng được định hình, đánh dấu tính chất riêng biệt của bé.
- Hệ tiêu hóa: Bé bắt đầu tiên nuốt nước ối, góp phần tiến triển hệ tiêu hóa cũng như tạo ra phân su - một chất màu xanh đậm hoặc đen, có thể được bài tiết ra trong dạ con hoặc lúc sinh.
- Nhịp tim: Nhịp tim thai dao động từ 120 - 160 lần/phút, có khả năng được quan sát rõ ràng qua siêu âm.

ở tuần 20, thai nhi đã đạt được một số bước tiến vượt bậc về kích cỡ, cân nặng

những biến đổi ở mẹ lúc thai 20 tuần

thời kỳ thai 20 tuần là mấy tháng đã từng rõ, tuy nhiên cơ thể mẹ bầu cũng được cảm nhận không ít biến đổi đáng chú ý:

Về ngoại hình:

dạ con của mẹ đã từng mở rộng đến ngang rốn, khiến bụng to rõ hơn và rốn có khả năng lồi ra.

- Mẹ có khả năng tăng trung bình vòng 4,5 - 6kg tới tuần 20, Dựa vào chỉ số BMI trước khi có bầu. Tiếp đó, mức tăng vòng 0,4 - 0,5kg mỗi tuần trong tam cá nguyệt thứ hai và ba.

những dấu hiệu thường hay gặp:

Thai máy: Mẹ bắt đầu cảm giác rõ các chuyển thành động của bé, như đạp, xoay, hoặc nấc cụt, đem đến cảm nhận kết nối tuyệt đối đối với con.

- cảm giác đau vùng eo lưng và chuột rút: sức ép từ dạ con đang không nhỏ dần có khả năng dẫn tới đau đốn lưng hoặc chuột rút tại chân, đặc biệt khi đứng lâu.
- Phù nề chân: tình hình phù nhẹ tại chân có khả năng xuất hiện bởi lưu số lượng máu tăng cùng với áp lực từ tử cung.
- Rạn da, ợ nóng, táo bón: Nội bài tiết tố biến đổi cùng với tử cung mở rộng có khả năng gây nên rạn da, ợ nóng, hay đại tiện khó. Thần kinh mẹ cũng có khả năng bất ổn do ảnh hưởng của hormone.

những mẹo giúp cho nữ giới mang thai tuần 20 khỏe mạnh:

hạn chế đứng lâu hoặc ngồi sai lầm TW thế để giảm sút đau đốn vùng eo lưng. Sử dụng gối kê vùng eo lưng lúc ngủ hoặc nằm nghỉ sẽ giúp mẹ thư thái hơn.

- tắm nước nóng (không quá nóng) có nguy cơ giúp cho thư thái cơ bắp cũng như cải thiện lưu thông máu.
- phòng ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu bằng phương pháp sử dụng không thiếu nước cùng với vệ sinh đúng giải pháp, do dạ con chèn ép có khả năng làm cho tăng nguy cơ.

rửa sạch nách nước ấm có nguy cơ giúp cho nữ giới mang thai thư thái cơ bắp

phục vụ mẹ và bé ở tuần thai 20

Để đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và bé tại mốc thai 20 tuần là mấy tháng, mẹ bầu nên chú ý đến những khía cạnh sau:

Siêu âm cùng với kiểm tra

Siêu âm hình thái học: Siêu âm tuần 20 là bắt buộc để kiểm tra sự tiến triển của bé cũng như phát hiện sớm những dị dạng thất thường. Nếu có khả năng lớn, bác sĩ chuyên khoa có nguy cơ chỉ định thêm xét nghiệm như Triple test để sàng lọc một số bệnh di truyền (hội chứng Down, Edwards, Patau).

khám sàng lọc chứng bệnh mẹ: thăm khám huyết áp, nước đái, cũng như máu giúp cho nhận biết kịp thời tiểu đường thai kỳ hay tiền sản giật. Nếu mẹ thì có tiền sử viêm gan B hay nhóm máu Rh âm đặc điểm, chuyên gia sẽ chỉ dẫn kiểm tra bổ sung để suy giảm nguy cơ lây truyền dành cho bé.

duỡng chất

Mẹ nên cho thêm đầy đủ những nhóm chất:

Đạm: Thịt nạc, cá, trứng, đậu để giúp sức quá trình phát triển cơ bắp cùng với mô của bé.

- Canxi: Sữa, phô mai, rau xanh để tạo lập xương và răng dành cho bé.
- Sắt: Thịt đỏ, rau bina, ngũ cốc nâng cao sắt để phòng chống thiếu máu.
- Rau xanh cùng với hoa quả: chia sẻ vitamin, khoáng chất và chất xơ để trợ giúp tiêu hóa cùng với giảm đại tiện khó.
- uống đủ nước (khoảng 2 - 2,5 lít/ngày) để duy trì số lượng nước ối cũng như giúp sức trao đổi chất.

mẹ bầu tuần 20 cần phải cho thêm đầy đủ các nhóm chất cùng với uống đầy đủ nước

vận động từ từ

những bài luyện tập như yoga cho bà bầu, đi dạo, hay bơi lội giúp nâng cao tuần hoàn, giảm sút lo lắng cùng với giữ sức khỏe tổng thể. Không nên đứng lâu hoặc mang vác nặng để bảo vệ cột sống cũng như khung chậu.

Lưu trữ máu cuống rốn

Tuần 20 là thời gian lý tưởng để mẹ thống kê về lưu trữ máu cuống rốn, 1 nguồn tế bào gốc quý giá tiền có thể được sử dụng để chữa không ít căn bệnh trong tương lai, như ung thư máu hay rối loạn miễn dịch. Mẹ cần tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa để hiểu rõ quy trình cùng với tác dụng của vấn đề lưu trữ này.

Nhìn chung, thai 20 tuần là mấy tháng? Chính là vòng 5 tháng, đánh dấu cột mốc quan trọng giữa thai kỳ. ở thời kỳ này, bào thai tiến triển gay gắt về kích thước, cân trầm trọng và công dụng các cơ quan, trong quá trình mẹ bắt đầu tiên cảm thấy rõ quá trình hiện diện của bé qua những cú đạp nhẹ.

việc phục vụ toàn diện, bao gồm siêu âm, xét nghiệm, dưỡng chất cân bằng, hoạt động nhẹ nhàng, và khảo sát về lưu trữ máu cuống rốn, sẽ giúp cho mẹ và bé thì có 1 thai kỳ khỏe mạnh. Điều này là

khoảng thời gian lý tưởng để mẹ chuẩn bị thông tin cùng với nguồn lực, sẵn sàng dành cho hành trình tiếp theo đối với quá trình vững tin cũng như an tâm.

Thông tin liên hệ Thái Hà Clinic blog - Phòng khám đa khoa Thái Hà

Địa chỉ: Số 11 Thái Hà - Đống Đa - Hà Nội

Hotline: 0344.207.983

Email: phongkhamthaiha@gmail.com

Website: thaihaclinicblog.webflow.io

Web chính thức: phongkhamthaihavn.com