

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

khi thai được 20 tuần tuổi, không ít mẹ bầu vẫn đề chưa biết 20 tuần là mấy tháng và giai đoạn này có gì đặc biệt? Chính là cột mốc cấp thiết của thai kỳ, đánh dấu 1/2 chặng đường mang thai với nhiều rối loạn rất lớn trong người mẹ cũng như quá trình tiến triển vượt bậc của thai nhi.

Căn cứ theo bác sĩ tại [11 thái hà đông đa hà nội](#) truyền đạt tại thời gian thai nhi 20 tuần tuổi, bé đã bước vào giữa giai đoạn quý 2 của thời kỳ mang thai - 1 mốc cần thiết đánh dấu nửa chặng đường của hành trình mang bầu. Vậy 20 tuần là mấy tháng cũng như liệu có ý nghĩa gì với mẹ cùng với bé? sau đây sẽ giúp cho bạn nắm rõ chuẩn xác khi thai 20 tuần là mấy tháng, đi kèm một số thay đổi đáng chú ý trong sự phát triển của thai nhi và người mẹ. Đó cũng là khoảng thời gian mẹ cần dành quá trình lưu ý đặc biệt dành cho những xét nghiệm và chăm sóc để bảo đảm thai kỳ an toàn cùng với khỏe mạnh.

20 tuần là mấy tháng thai kỳ?

Dựa theo Theo phân tích từ bác sĩ chuyên môn tại cổng thông tin y tế ngay tại [đa khoa thai hà](#) cung cấp thông tin rằng Thai 20 tuần là mấy tháng? lời giải đáp là thai 20 tuần sắp sỉ vòng 5 tháng (hay chuẩn xác hơn là 4 tháng rưỡi tới 5 tháng) của thời kỳ mang thai. Thời kỳ này ở trong tam cá nguyệt thứ hai, thường được coi là thời gian “dễ chịu” nhất lúc mẹ đã vượt qua ốm nghén cùng với cơ thể bắt đầu thích nghi tốt hơn với thời kỳ mang thai.

Đây cũng là cột mốc đánh dấu mẹ đã từng đi được một nửa hành trình có bầu, chuẩn bị bước đăng nhập giai đoạn tiến triển nhanh của thai nhi.

nhiều phụ nữ mang thai thắc mắc thai 20 tuần là mấy tháng

Để dễ thực hiện hình dung, sau đây là bảng quy đổi tuần thai sang tháng:

Tuần thai Tháng
Tuần 1 - 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, phụ nữ mang thai đang ở tháng thứ 5 của thời kỳ mang thai, một giai đoạn cần thiết để quan sát quá trình tiến triển của bé cùng với sức khỏe của mẹ.

sự tiến triển của bào thai tại tuần 20

tại tuần 20, bào thai đã thu được các bước tiến vượt bậc về kích thước, cân nặng cũng như quá trình hoàn thiện của những cơ quan. Bài viết này là những mất cân bằng nổi bật:

kích cỡ cũng như cân nặng: thai nhi nặng nề khoảng 300 - 330g cũng như cao vòng 25 - 26cm (tính từ đầu đến gót chân), tùy theo từng bé, gần bằng kích thước của một trái chuối. Đây là thời kỳ bé tiến triển sớm về chiều lớn và bắt đầu tích lũy mỡ dưới vùng cánh tay.

[bệnh viện đa khoa thái hà](#)

[phòng khám đa khoa thai hà](#)

- Hệ sinh sản: Nếu là bé gái, buồng trứng đã 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 quá trình tiến triển của hệ sinh sản.
- não bộ cùng với thính giác: não của bé xuất hiện những nếp gấp, là biểu hiện của sự phát triển tinh thần. Thính giác cũng tiến triển, giúp bé nghe được âm thanh từ môi trường ở ngoài, đặc biệt là chất giọng của mẹ.
- Thị giác: Cho dù mí mắt còn khép, bé đã từng có khả năng phản ứng đối với ánh sáng, nhận thấy sự khác giữa sáng cũng như tối.
- Da cũng như vân tay: Lớp mỡ ở vùng nách bắt đầu tiên hình 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 nuốt nước ối, giúp tiến triển hệ tiêu hóa cùng với tạo ra phân su - 1 chất màu xanh đậm hay đen, có khả năng được bài tiết ra trong tử cung hay khi sinh.
- Nhịp tim: Nhịp tim thai dao động từ 120 - 160 lần/phút, có nguy cơ được để ý rõ ràng qua siêu âm.

ở tuần 20, bào thai đã từng thu được một số bước tiến vượt bậc về kích cỡ, cân nặng

các mất cân bằng tại mẹ khi thai 20 tuần

giai đoạn thai 20 tuần là mấy tháng từng rõ, tuy nhiên cơ thể nữ giới mang thai cũng cảm nhận nhiều thay đổi đáng chú ý:

Về ngoại hình:

dạ con của mẹ đã mở rộng đến ngang rốn, khiến bụng to kỹ hơn cùng với rốn có thể lòi ra.

- Mẹ có thể tăng bình quân tầm 4,5 - 6kg tới tuần 20, Tùy vào chỉ số BMI trước khi có thai. Rồi, mức tăng khoảng 0,4 - 0,5kg mỗi tuần trong tam cá nguyệt thứ hai cùng với ba.

những triệu chứng thường hay gặp:

Thai máy: Mẹ bắt đầu cảm giác rõ các chuyển sang động của bé, như đạp, xoay, hoặc nấc cụt, đem đến cảm thấy liên kết đặc biệt với con.

- đau vùng thắt lưng cũng như chuột rút: sức ép từ tử cung đang lớn dần có nguy cơ gây nên đau đốn lưng hoặc chuột rút tại chân, tuyệt đối lúc đứng lâu.
- Phù nề chân: tình trạng phù nhẹ ở chân có thể xuất hiện vì lưu số lượng máu tăng và áp lực từ dạ con.
- Rạn da, ợ nóng, táo bón: Nội đào thải tố biến đổi cũng như dạ con mở rộng có thể gây ra rạn da, ợ nóng, hoặc đại tiện khó. Tinh thần mẹ cũng có khả năng bất ổn vì chi phối của hormone.

các mẹo giúp bà bầu tuần 20 khỏe mạnh:

hạn chế đứng lâu hoặc ngồi sai TƯ thế để giảm đau vùng thắt lưng. Dùng gối kê vùng eo lưng lúc ngủ hay nằm nghỉ sẽ giúp cho mẹ thoải mái hơn.

- tắm xong nước nóng (không quá nóng) có khả năng giúp thư thái cơ bắp và nâng cao lưu thông máu.
- để phòng viêm đường tiểu với cách sử dụng đủ nước và rửa ráy đúng giải pháp, bởi vì dạ con chèn ép có thể gây tăng khả năng.

rửa sạch nách nước ấm có khả năng giúp cho phụ nữ mang thai thoải mái cơ bắp

chăm sóc mẹ và bé tại tuần thai 20

Để đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ cũng như bé ở mốc thai 20 tuần là mấy tháng, phụ nữ mang thai nên lưu ý đến những khía cạnh sau:

Siêu âm và xét nghiệm

Siêu âm hình thái học: Siêu âm tuần 20 là bắt buộc để kiểm tra quá trình tiến triển của bé cùng với nhận biết sớm những dị dạng bất thường. Nếu như có khả năng dài, chuyên gia có khả năng chỉ định thêm kiểm tra như Triple test để khám sàng lọc những bệnh di truyền (hội chứng Down, Edwards, Patau).

sàng lọc chứng bệnh mẹ: kiểm tra huyết áp, nước tiểu, và máu giúp cho phát hiện kịp thời đái đường thai kỳ hay tiền sản giật. Nếu mẹ có tiền sử viêm gan B hay nhóm máu Rh âm đặc tính, bác sĩ chuyên khoa sẽ chỉ dẫn thăm khám bổ sung để giảm khả năng truyền nhiễm dành cho bé.

dinh dưỡng

Mẹ nên cho thêm không thiếu một số nhóm chất:

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

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

nữ giới mang thai tuần 20 nên bổ sung toàn bộ một số nhóm chất và sử dụng không thiếu nước

hoạt động nhẹ nhàng

các bài tập luyện như yoga cho bà bầu, đi bộ, hay bơi lội giúp cho gia tăng tuần hoàn, giảm sút stress cùng với giữ gìn sức khỏe khá quát. Hạn chế đứng lâu hoặc mang vác nặng nề để bảo vệ cột sống cũng như khung chậu.

Lưu trữ máu cuống rốn

Tuần 20 là khoảng thời gian lý tưởng để mẹ thống kê về lưu trữ máu cuống rốn, một nguồn tế bào gốc quý giá tiền có khả năng được lấy để trị rất nhiều chứng bệnh trong tương lai, như ung thư máu hoặc biến đổi miễn dịch. Mẹ cần phải vận dụng ý kiến bác sĩ chuyên khoa để biết rõ quy trình cùng với công dụng của việc lưu trữ này.

Nói chung, thai 20 tuần là mấy tháng? Đây là tầm 5 tháng, đánh dấu cột mốc cần thiết giữa thời kỳ thai nghén. ở giai đoạn này, bào thai phát triển quyết liệt về kích thước, cân trọng cũng như công dụng một số cơ quan, trong khi mẹ bắt đầu cảm nhận rõ sự hiện diện của bé qua một số cú đạp nhẹ.

vấn đề chăm sóc tổng thể, bao gồm siêu âm, thăm khám, dinh dưỡng cân bằng, vận động từ từ, cùng với thống kê về lưu trữ máu cuống rốn, sẽ giúp mẹ cũng như bé có 1 thời kỳ thai nghén khỏe mạnh. Đây là thời điểm 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 yên 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