

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

khi thai được 20 tuần tuổi, nhiều nữ giới mang thai băn khoăn chưa biết 20 tuần là mấy tháng cùng với giai đoạn này thì có gì đặc biệt? Đây là cột mốc cần thiết của thời kỳ mang thai, đánh dấu 1/2 chặng đường mang thai với không ít rối loạn lớn trong người mẹ cùng với sự tiến triển vượt bậc của bào thai.

Theo chuyên gia tại khu vực [phòng khám thái hà có tốt không](#) thông báo rằng tại thời điểm bào thai 20 tuần tuổi, bé từng bước vào giữa thời kỳ quý 2 của thai kỳ - một mốc quan trọng đánh dấu nửa chặng đường của hành trình có bầu. Vậy 20 tuần là mấy tháng cũng như có ý nghĩa gì đối với mẹ và bé? bài viết này sẽ giúp bạn biết rõ chuẩn xác khi thai 20 tuần là mấy tháng, cùng với những mất cân bằng đáng chú ý trong sự phát triển của bào thai cùng với cơ thể mẹ. Đó cũng chính là thời điểm mẹ cần phải dành sự lưu ý tuyệt nhiên cho những kiểm tra và phục vụ để bảo đảm thời kỳ thai nghén an toàn và khỏe mạnh.

## 20 tuần là mấy tháng thai kỳ?

Theo nhận định của Theo chia sẻ từ bác sĩ chuyên khoa tại website tại [phong kham thai ha co tot khong](#) tiết lộ Thai 20 tuần là mấy tháng? lời giải đáp là thai 20 tuần sêm sêm khoảng 5 tháng (hay chính xác hơn là 4 tháng rưỡi tới 5 tháng) của thời kỳ thai nghén. Thời kỳ này nằm trong tam cá nguyệt thứ hai, thường xem là thời điểm “dễ chịu” nhất khi mẹ đã từng vượt qua ốm nghén cùng với cơ thể bắt mới đầu thích nghi tốt hơn với thời kỳ thai nghén.

Đó cũng chính là cột mốc đánh dấu mẹ đã đi được 1 1/2 hành trình mang bầu, sắp bước truy cập giai đoạn tiến triển nhanh của thai nhi.

rất nhiều nữ giới mang thai băn khoăn 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 vậy, khi thai được 20 tuần, bà bầu đang tại tháng thứ 5 của thời kỳ mang thai, một thời kỳ cấp thiết để theo dõi sự phát triển của bé cũng như sức khỏe của mẹ.

## quá trình phát triển của bào thai tại tuần 20

ở tuần 20, bào thai từng đạt được những bước tiến vượt bậc về kích thước, cân nặng nề cũng như sự hoàn thiện của một số cơ quan. Bài viết này là một số thay đổi xuất hiện bật:

kích thước cũng như cân nặng: thai nhi nặng nề khoảng 300 - 330g cũng như dài vòng 25 - 26cm (tính từ đầu đến gót chân), tùy thuộc vào đã từng bé, sêm sêm kích thước của 1 trái chuối. Nội dung này là giai đoạn bé phát triển nhanh về chiều lớn cũng như bắt đầu tích lũy mỡ tại vùng da nách.

[11 thái hà đồng đa hà nội](#)

[phòng khám 11 thái hà](#)

- Hệ sinh sản: Nếu mà là bé gái, buồng trứng từng đạt đỉnh với khoảng 6 - 7 triệu trứng. Nếu là trẻ con, tinh hoàn bắt đầu di chuyển từ bụng xuống bìu, đánh dấu quá trình phát triển của hệ sinh con.
- não cũng như thính giác: não của bé thấy những nếp gấp, là biểu hiện của sự phát triển trạng thái tinh thần. Thính giác cũng phát triển, giúp bé nghe được âm thanh từ môi trường phía bên ngoài, nhất là tiếng nói của mẹ.
- Thị giác: Cho dù mí mắt còn khép, bé đã từng có thể phản ứng với ánh sáng, phát hiện sự khác giữa sáng cùng với tối.
- Da và vân tay: Lớp mỡ ở vùng 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 nuốt nước ối, hỗ trợ phát triển hệ tiêu hóa và sản sinh phân su - một chất màu xanh đậm hoặc đen, có nguy cơ được thải ra trong dạ con 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 từng có được các bước tiến vượt bậc về kích cỡ, cân trọng

## **một số thay đổi tại mẹ khi thai 20 tuần**

giai đoạn thai 20 tuần là mấy tháng từng rõ, tuy vậy cơ thể phụ nữ mang thai cũng trải qua nhiều mất cân bằng đáng chú ý:

Về ngoại hình:

dạ con của mẹ đã từng mở rộng tới ngang rốn, khiến bụng to kỹ hơn cũng như rốn có thể lộ ra.

- Mẹ có khả năng tăng trung bình tầm 4,5 - 6kg đến tuần 20, Căn cứ vào chỉ số BMI trước lúc có bầu. Rồi, mức tăng tầm 0,4 - 0,5kg mỗi tuần trong tam cá nguyệt thứ hai và ba.

một số dấu hiệu thường hay gặp:

Thai máy: Mẹ bắt đầu tiên cảm thấy rõ các chuyển thành động của bé, như đạp, xoay, hay nấc cụt, mang lại cảm thấy liên kết tuyệt nhiên đối với con.

- đau đón vùng eo lưng cũng như chuột rút: sức ép từ tử cung đang rất lớn dần có thể gây nên đau đón vùng thắt lưng hoặc chuột rút ở chân, tuyệt đối khi đứng lâu.
- Phù nề chân: tình hình phù nhẹ tại chân có nguy cơ thấy bởi vì lưu số lượng máu tăng cùng với áp lực từ tử cung.
- Rạn da, ợ nóng, táo bón: Nội tiết tố rối loạn cùng với dạ con mở rộng có nguy cơ dẫn đến rạn da, ợ nóng, hoặc táo bón. Tâm lý mẹ cũng có khả năng bất ổn do nguy hiểm của hormone.

các mẹo giúp phụ nữ mang thai tuần 20 khỏe mạnh:

tránh đứng lâu hay ngồi sai lầm TW thể để giảm sút cảm giác đau vùng thắt lưng. Sử dụng gối kê lưng khi ngủ hoặc nằm nghỉ sẽ giúp cho mẹ thoải mái hơn.

- tắm xong nước nóng (không quá nóng) có thể giúp thoải mái cơ bắp cũng như cải thiện tuần hoàn máu.
- phòng ngừa viêm đường niệu đạo với giải pháp uống đủ nước và rửa ráy đúng biện pháp, do dạ con đè nén có khả năng gây tăng khả năng.

rửa sạch nách nước nóng có thể giúp cho mẹ bầu thoải mái cơ bắp

# phục vụ mẹ cũng như bé tại tuần thai 20

Để đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ cùng với bé ở mốc thai 20 tuần là mấy tháng, mẹ bầu nên lưu ý đến những khía cạnh sau:

## Siêu âm và thăm khám

Siêu âm hình thái học: Siêu âm tuần 20 là bắt buộc để xét nghiệm sự phát triển của bé cùng với nhận thấy kịp thời một số dị dạng thất thường. Nếu như có nguy cơ cao, bác sĩ có nguy cơ chỉ dẫn thêm xét nghiệm như Triple test để tầm soát các bệnh di truyền (hội chứng Down, Edwards, Patau).

sàng lọc bệnh lý mẹ: kiểm tra huyết áp, nước giải, cũng như máu giúp phát hiện kịp thời tiểu đường thời kỳ mang thai hay tiền sản giật. Nếu mẹ liệu có tiền sử viêm gan B hoặc nhóm máu Rh âm tính, bác sĩ chuyên khoa sẽ chỉ định kiểm tra cho thêm để giảm sút nguy cơ lây dành cho bé.

## đưỡng chất

Mẹ nên bổ sung đầy đủ một số nhóm chất:

Đạm: Thịt nạc, cá, trứng, đậu để hỗ trợ quá trình tiến triển cơ bắp và mô của bé.

- Canxi: Sữa, phô mai, rau xanh để tạo lập xương cũng như răng dành cho bé.
- Sắt: Thịt đỏ, rau bina, ngũ cốc gia tăng sắt để phòng ngừa thiếu máu.
- Rau xanh cũng như hoa quả: cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ để hỗ trợ tiêu hóa cũng như suy giảm táo bón.
- uống đầy đủ nước (khoảng 2 - 2,5 lít/ngày) để duy trì lượng nước ối và hỗ trợ trao đổi chất.

phụ nữ mang thai tuần 20 cần cho thêm toàn bộ những nhóm chất cũng như uống không thiếu nước

## hoạt động nhẹ nhàng

những bài tập như yoga dành cho thai phụ, đi dạo, hoặc bơi lội giúp cho nâng cao tuần hoàn, suy giảm stress và duy trì sức khỏe nói chung. Hạn chế đứng lâu hoặc mang vác nặng để bảo vệ cột sống cùng với khung chậu.

## Lưu trữ máu cuống rốn

Tuần 20 là thời điểm lý tưởng để mẹ thống kê về lưu trữ máu cuống rốn, một nguồn tế bào gốc quý giá có khả năng được sử dụng để điều trị rất nhiều bệnh lý trong tương lai, như ung thư máu hay mất cân bằng miễn dịch. Mẹ cần phải vận dụng ý kiến bác sĩ chuyên khoa để biết rõ quy trình cũng như công dụng của việc lưu trữ này.

Nói chung, thai 20 tuần là mấy tháng? Điều này là vòng 5 tháng, đánh dấu cột mốc cần thiết giữa thời kỳ thai nghén. Tại thời kỳ này, thai nhi tiến triển gay gắt về kích thước, cân nặng và chức năng những bộ phận, trong khi mẹ bắt mới đầu cảm thấy rõ quá trình hiện diện của bé qua một số cú đạp nhẹ.

vấn đề chăm sóc toàn diện, gồm có siêu âm, kiểm tra, dưỡng chất cân với, vận động từ từ, cùng với khảo sát về lưu trữ máu cuống rốn, sẽ giúp cho mẹ cũng như bé thì có một thai kỳ khỏe mạnh. Chính là khoảng thời gian lý tưởng để mẹ chuẩn bị hiểu biết và nguồn lực, sẵn sàng cho hành trình tiếp theo đối với sự vững tin và 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](mailto:phongkhamthaiha@gmail.com)

Website: [thaihaclinicblog.webflow.io](http://thaihaclinicblog.webflow.io)

Web chính thức: [phongkhamthaihavn.com](http://phongkhamthaihavn.com)