

อาหารของหญิงมีครรภ์

❖ อาการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่มักเกิดขึ้นในระยะที่มีครรภ์ได้แก่

- ❖ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการที่พบบ่อยในระยะที่มีครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เรียกว่าการแพ้ท้อง อาการแพ้ท้องแต่ละคนจะมีอาการไม่เหมือนกัน อาการแพ้จะเริ่มในเวลาเช้า และเป็นอยู่ในระยะ 2-3 เดือนแรก บางครั้งอาจแพ้ในตอนเย็น เพราะร่างกายอ่อนเพลียจากการทำงาน อาการแพ้อาจบรรเทาได้โดยการทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว

- ❖ ท้องผูก พบในระยะ 2-3 เดือนก่อนคลอด เพราะทารกโตขึ้น และกดทับลำไส้ ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้น้อย ประกอบกับการทานอาหารที่มีกากอาหารน้อยและออกกำลังกายน้อย วิธีแก้ไขคือ ให้กินผักผลไม้และดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายด้วยการเดิน ทำงานหนักจนเกินไป

- ❖ ระบบทางเดินอาหาร เนื่องจากมีฮอร์โมนบางชนิดเปลี่ยนแปลง ทำให้กระเพาะลำไส้มีการเคลื่อนไหวช้าลง และกรดน้ำย่อยในกระเพาะมีน้อยลง ทำให้มีอาการท้องอืด คลื่นไส้ บางครั้งมีอาการแสบยอดอก เพราะมีการย้อนกลับของน้ำย่อยในกระเพาะเข้าสู่หลอดอาหาร บริเวณที่ติดกับกระเพาะ

- ❖ การน้ำหนักเพิ่ม ในระยะมีครรภ์ 3 เดือนแรก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเพียง 1-2 กิโลกรัม เนื่องจากระยะนี้เป็นระยะที่มีการสร้างเนื้อเยื่อของแม่ และอวัยวะของทารกมากกว่าการเติบโตด้านขนาด หลังจาก 3 เดือนแล้ว น้ำหนักตัวแม่จะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉลี่ยประมาณ 1.5 กิโลกรัมต่อเดือนจนถึงคลอด หญิงมีครรภ์ควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มมากเกินไป โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานมาก

❖ หญิงมีครรภ์ต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้นเพราะ

- ❖ สร้างอวัยวะต่างๆของทารก

- ❖ สร้างเนื้อเยื่อของแม่ เช่น สร้างรก เลือด การขยายตัวของมดลูก การขยายตัวของต่อมน้ำนม

- ❖ การทำงานของอวัยวะต่างๆ ได้แก่ หัวใจ ตับ ไต ต่อมไร้ท่อ

❖ สารอาหารที่ต้องการในระหว่างมีครรภ์

- ❖ โปรตีน ต้องการโปรตีนมากขึ้นกว่าปกติ เพราะใช้ในการสร้างเซลล์ ของแม่และทารก

- ❖ สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ความต้องการพลังงานจะสูงที่สุด

ในช่วงระยะ 3 เดือนก่อนคลอด เพราะเป็นระยะที่ทารกเติบโตสูงมาก

- ❖ แคลเซียม ได้แก่

- แคลเซียม เพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟันของทารก ความต้องการแคลเซียมจะเพิ่มมากขึ้นในเดือนที่ 4 และจะเพิ่มสูงสุดในระยะก่อนคลอดเพราะต้องใช้ในการสร้างนมให้ทารก

- เหล็ก เพื่อใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดง ร่างกายต้องสะสมเหล็กสำหรับแม่ในระหว่างการคลอดและสำหรับทารกหลังคลอด

- ไอโอดีน ในระหว่างตั้งครรภ์ ต่อมไทรอยด์จะทำงานมากขึ้น ทำให้ร่างกายต้องการไอโอดีนมากขึ้น เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งผลิตโดยต่อมไทรอยด์ การที่แม่ได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ จะทำให้แม่เป็นโรคคอพอก และมีผลถึงทารกด้วย คือ ทำให้ทารกตัวเล็ก แคระแกร็น มีสติปัญญาต่ำ

- วิตามิน ที่จำเป็นต้องได้รับมากขึ้นคือ วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอะซิน วิตามินบี12 วิตามินเอ ดี อี เค



อาหารและปริมาณอาหารที่หญิงมีครรภ์ควรได้รับ

- เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ หอย ปลา ฯลฯ ควรได้รับวันละประมาณ 3/4 ถ้วยตวง
- ไข่เป็ด หรือไข่ไก่ ควรกินวันละ 1 ฟอง ไข่ นอกจากจะ ให้โปรตีนแล้ว ยังมีเหล็กและวิตามินเอมากด้วย
- นม มีโปรตีนและแคลเซียมสูง ควรดื่มน้อย วันละ 1 แก้ว
- ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ฯลฯ ควร ได้รับวันละประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
- ข้าวหรือแป้ง ให้พลังงาน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 1 1/2-2 ถ้วยตวง ถ้ากินข้าวซ้อมมือก็จะช่วย ให้ได้รับวิตามินบีเพิ่มขึ้น
- น้ำตาล ให้พลังงาน ควรกินแต่พอควรเพื่อไม่ให้ น้ำหนักเพิ่มขึ้นเร็ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ความ หวานจัด
- ผัก ควรกินผักวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1/2-1 ถ้วยตวง การกินผักนอกจากจะทำให้ได้เกลือแร่แล้ว จะ ทำให้การขับถ่ายดีด้วย

- ผลไม้ ควรกินผลไม้สดทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง เพื่อ ได้รับวิตามินซี
 - ไขมัน ควรได้รับไขมันทุกวัน เพื่อให้วิตามินที่ละลาย ในน้ำมันดูดซึมได้ดี แต่ไม่ควรกินอาหารที่มีน้ำมันมาก เช่น ข้าวเกรียบ บ่อยเกินไป เพราะให้พลังงานมาก เกินไป ทำให้ได้รับน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- อาหารที่หญิงมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ น้ำชา กาแฟ อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด และอาหารใส่ผงชูรส



อาหารของหญิงตั้งครรภ์



ด้วยความปรารถนาดีจาก....

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลนาเรียง

อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช