

อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์

ตอน รับประทานอย่างไรระหว่างตั้งครรภ์ 1-3 เดือน

ดร.อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ ร่างกายของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์มีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งเรื่องของน้ำหนักตัว การขยายตัวในอวัยวะต่างๆ เพื่อรองรับการฝังตัวของทารกในครรภ์ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ส่งผลช่วยในการตั้งครรภ์และเรื่องของการสร้างน้ำนมเพิ่มขึ้นในระยะหลังคลอด เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องเข้าใจเรื่องของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเราวางแผนว่าจะมีบุตร จะต้องมีการเตรียมร่างกายเราให้สมบูรณ์ คือ ต้องทราบว่าน้ำหนักตัวของเรามีความสมบูรณ์หรือไม่ โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายคืออยู่ประมาณ 18.5 – 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (คำนวณจากน้ำหนักตัวเป็น กิโลกรัมหาร ส่วนสูง เป็นเมตรยกกำลังสอง) ขณะเดียวกันในช่วงที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่หลากหลายให้ครบ 5 หมู่ และในปริมาณที่เพียงพอ ไม่ควรรับประทานอาหารทอด อาหารมัน หรืออาหารที่มีรสจัด

ในช่วง 1-3 เดือนแรก มักจะเป็นช่วงที่คุณแม่แพ้ท้องได้ง่าย เป็นผลมาจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลให้รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ ซึ่งไม่ควรจะกังวลมากเกินไป ในช่วงที่มีอาการแพ้ท้องแนะนำให้รับประทานขนมปังกรอบพร้อมเครื่องดื่มอุ่นๆ จะสามารถช่วยลดอาการแพ้ท้อง ในเรื่องของกรบริโภคอาหารที่เพียงพอ สามารถแบ่งอาหารให้มากมื่อได้ ประมาณ 5-6 มื้อต่อวัน โดยแต่ละมื้ออาจจะรับประทานได้ไม่มากก็ไม่เป็นไร แต่ควรพยายามรับประทานให้ได้มากที่สุด และแนะนำให้ดื่มน้ำให้เพียงพอ กรณีที่แพ้มากๆ จนทำให้เกิดปัญหา คือน้ำหนักตัวลดลงมากกว่าร้อยละ 5 % ของน้ำหนักตั้งต้นก่อนตั้งครรภ์ อาจจะส่งผลให้ระดับแร่ธาตุในเลือดหรือสารต่างๆ ในร่างกายผิดปกติไป ควรไปปรึกษาสูติแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ ถ้าในกรณีที่ไม่สามารถรับประทานได้เลย แพทย์ก็จะให้สารน้ำเข้าไปทดแทน แต่ไม่แนะนำให้รับประทานผลิตภัณฑ์เสริม อาหาร ควรรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าครบ 5 หมู่มากกว่า

อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์

ตอน อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์ แม่ตั้งครรภ์แพ้ออกมาก รับประทานไม่ได้ มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์หรือไม่

ดร.อุรุวรรณ แย้มบริสุทธิ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตัวชี้วัดในเรื่องความสมบูรณ์ของคุณแม่ ทางด้านโภชนาการเราวัดจากอัตราการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวในระยะตั้งครรภ์หรือ 40 สัปดาห์ว่าเป็นไปตามเกณฑ์ของสูตินารีแพทย์หรือไม่ โดยทั่วไปอัตราการเพิ่มของน้ำหนักตัวในหญิงตั้งครรภ์ควรที่จะอยู่ประมาณ 4-9 กิโลกรัม ในช่วง 9 เดือนของการตั้งครรภ์ ซึ่งการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ทำให้สามารถคลอดทารกที่มีความสมบูรณ์ได้ เฉลี่ยประมาณ 3,000 กรัม ของน้ำหนักทารก เมื่อทราบการเปลี่ยนแปลงของสรีระของหญิงตั้งครรภ์แล้วก็มีความจำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ด้วย โดยเฉพาะด้านโภชนาการมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ช่วงระยะตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก คือ 1-3 เดือนแรก ผู้หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะประสบในเรื่องของการแพ้ท้องเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น จะมีอาการแพ้ท้องเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 6-8 สัปดาห์ พอหลังจากนั้นคือ อายุครรภ์ประมาณ 12 สัปดาห์ อาการต่างๆ จะดีขึ้น อาหารที่ช่วยลดอาการแพ้ท้องได้คือ ขนมปังกรอบๆ รับประทานทานพร้อมเครื่องดื่มอุ่นๆ เมื่อมีอาการแพ้ท้องบ่อย ควรแบ่งมื้ออาหารให้รับประทานบ่อยมื้อขึ้น และแนะนำให้ดื่มน้ำในปริมาณที่มากขึ้น ไม่ควรรับประทานอาหารมัน หวานจัดหรือรสจัด ไม่ควรนอนหลังจากรับประทานอาหารทันที ซึ่งจะช่วยในเรื่องของโภชนาการได้ในระหว่างที่มีอาการแพ้ท้องช่วงไตรมาสแรก ถ้ามีอาการแพ้มากจริงๆ แพ้จนทำให้น้ำหนักลดลงมากจนผิดสังเกต โดยทางการแพทย์สังเกตได้จากน้ำหนักตัวคือ ถ้ามีน้ำหนักลดลงร้อยละ 5 ของน้ำหนักตั้งต้นเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ ทำให้มีอาการวิงเวียน เป็นลมบ่อย แนะนำให้ปรึกษาสูติแพทย์ ซึ่งแพทย์จะพิจารณาในเรื่องของกาให้ยาลดอาการแพ้หรือการให้สารน้ำ อาจจะมีการให้วิตามินบางตัว เพื่อให้คุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานอาหารได้มากขึ้นและอาการแพ้ท้องดีขึ้น โดยทั่วไปหลังจาก 3 เดือน อาการแพ้ท้องจะดีขึ้น

อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์

ตอน อาหารของแม่ตั้งครรภ์ ระยะที่ 2 4-6 เดือน

ดร.อุรุวรรณ แย้มบริสุทธิ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อพ้นช่วงไตรมาสแรกหรือ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะเข้าระยะที่ 2 หรือไตรมาสที่ 2 จะเน้นเรื่องรับประทานอาหารว่าเพียงพอหรือไม่ โดยดูจากน้ำหนักตัวของแม่ที่เพิ่มขึ้น ข้อเสนอแนะของแพทย์ แนะนำว่า น้ำหนักตัวของแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ควรมีน้ำหนักเพิ่มประมาณ 300-400 กรัม/สัปดาห์ ซึ่งจะเป็นตัววัดว่าแม่ตั้งครรภ์มีการบริโภคอาหารที่ดี ในเรื่องของปริมาณสารอาหารต่างๆ พลังงานที่ต้องการของแม่ตั้งครรภ์ในช่วง 4-6 เดือน ประมาณ 2,000-2,100 กิโลแคลอรี/วัน สามารถแบ่งอาหารออกมาเป็นหมวดต่างๆ ได้ ยกตัวอย่างเช่น ข้าว/แป้ง ควรรับประทานประมาณ 3 ทัพพีครึ่งในแต่ละมื้อ ผักมีโอละ 2 ทัพพี เนื้อสัตว์ประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ/มื้อ เนื้อสัตว์จะให้ธาตุเหล็ก จะได้จากพวกไส้หรือเลือด ซึ่งธาตุเหล็กมีความสำคัญที่จะช่วยให้มีการสร้างเม็ดเลือดแดงที่จะช่วยในการหล่อเลี้ยงทั้งคุณแม่และคุณลูกในครรภ์ด้วย ส่วนแคลเซียมจะได้อาจจากรดนม แนะนำให้ดื่มนมวันละ 3 แก้ว 1 แก้วประมาณ 200 CC หรือ 3 แก้ว ประมาณครึ่งลิตร จะช่วยให้คุณแม่มีแคลเซียมที่เพียงพอ บางกรณีแม่ตั้งครรภ์ไม่สามารถดื่มนมได้แนะนำให้รับประทานโยเกิร์ตแทนหรือพวกปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานกับข้าวต้ม หรือเต้าหู้แข็งที่เป็นก้อนและตัวก็สามารถให้แคลเซียมได้ด้วยเช่นกัน ถ้าแม่ตั้งครรภ์สามารถรับประทานได้ตามนี้จะช่วยในเรื่องของการเพิ่มน้ำหนักและการส่งเสริมพัฒนาการของทารกได้อย่างสมบูรณ์ในเรื่องของน้ำหนักตัว

เนื่องจากระยะ 4-6 เดือน น้ำหนักตัวของแม่ตั้งครรภ์จะเห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับช่วง 1-3 เดือนแรก ซึ่งน้ำหนักอาจจะเพิ่มไม่มาก แต่อย่างไรก็ตาม ช่วงไตรมาสแรกก็ยังมีมีความสำคัญ เพราะเป็นช่วงฟอร์มตัวของอวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ตา หู จมูก ปาก และแขนขาของทารกในครรภ์ จึงต้องให้ความสำคัญ ในช่วงไตรมาสแรกด้วย

อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์

ตอน อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์ ช่วง 3 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด 7-9 เดือน

ดร.อุรุวรรณ แย้มบริสุทธิ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ช่วงไตรมาสที่ 3 เรื่องของน้ำหนักและปริมาณในการรับประทานอาหารก็จะเหมือนกับช่วงไตรมาสที่ 2 คือควรรับประทานให้ครบอย่างน้อย 3 มื้อหรือเสริมอาหารว่างเช้า และเสริมอาหารว่างบ่ายก็ได้ เนื้อสัตว์ที่ต้องการจะเน้น คือเนื้อปลา เพราะเนื้อปลาจะให้โปรตีนที่คุณภาพดีและไขมันไม่มากจนเกินไป ควรบริโภคเนื้อปลา 3 ครั้ง/สัปดาห์ อาหารที่ให้ธาตุเหล็ก คือ ไข่แดง เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และเลือด ผัก ผลไม้ควรรับประทานเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยเรื่องการขับถ่าย ซึ่งผักผลไม้จะเป็นแหล่งที่ให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆที่ดี ส่วนนมทางสูตินารีแพทย์จะมีเกณฑ์กำหนดไว้ว่า น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น 12-13 กิโลกรัม ควรตีม นม ซึ่งเป็นนมวัว วันละประมาณ 3-4 แก้ว/วัน สำหรับคนปกติ แต่สำหรับแม่ตั้งครรภ์ที่พอม ควรตีมมากกว่าปกติ ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มน้ำหนัก และควรเพิ่มให้ได้ 15 กิโลกรัม ในช่วง 9 เดือนของการตั้งครรภ์ ถ้าแม่ตั้งครรภ์ที่ อ้วนมากๆ ไม่ควรมีน้ำหนักที่เพิ่มมาก และไม่ควรมีเพิ่มเกิน 10 กิโลกรัม ในช่วงตั้งครรภ์ 9 เดือน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงตั้งครรภ์นั้น หญิงตั้งครรภ์หรือคนในครอบครัวมีประวัติการแพ้ เช่น ถั่ว ไข่ หรือข้าวสาลี ควรหลีกเลี่ยงหรืองดอาหารนั้น เพราะอาจจะส่งผลกระทบต่อเด็กทารกในครรภ์ได้ เครื่องดื่มที่ควรหลีกเลี่ยงคือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ถ้าดื่มเกิน 2-5 แก้ว/วัน จะทำให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุและธาตุเหล็กนั้นลดลง อาหารดิบควรรับประทาน เช่น ไข่ดิบ รวมไปถึงอาหารหมักดองและอาหารกระป๋อง เพราะอาจมีสารปนเปื้อนจากโลหะ สารตะกั่วหรือสารปรอทจากภาชนะที่บรรจุจึงควรรับประทานอาหารดังกล่าว

อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์

ตอน อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์ มีอาหารแสดงในระหว่างครรภ์

ดร. อุรุวรรณ แย้มบริสุทธิ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความเชื่อเรื่องอาหารแสดงนี้ เราจะพบได้ในคนสมัยก่อน ในปัจจุบันอาจจะมีน้อยลง เช่น ความเชื่อที่ว่า การรับประทานไข่ การกินเนื้อวัวมาก ๆ และอาหารที่มีไขมัน จะทำให้เด็กมีไขมันตามตัวและคลอดยาก ความเชื่อเรื่องการรับประทานหอย ก็มีความเชื่อรับประทานหอยจะทำให้ลูกติดแน่นในท้อง ทำให้ไม่สามารถคลอดได้หรือคลอดยาก ซึ่งเป็นความเชื่อของคนในบางพื้นที่ หรือความเชื่อที่ว่า หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินกล้วยน้ำว้า ขนมหวาน และนม เพราะทำให้เด็กอ้วน คลอดลำบาก การทานอาหารเผ็ดร้อน มีความเชื่อว่าอาหารที่เผ็ดร้อน จะลงไปรดหัวเด็กในท้องให้แสบร้อนไปด้วย ซึ่งในปัจจุบันไม่น่าจะเป็นไปได้

โดยสรุปแล้ว โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างที่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์หรือ 9 เดือน ควรดูแลตัวเองในด้านการเพิ่มน้ำหนัก ควรเพิ่มน้ำหนักให้ได้ประมาณ 12-13 กิโลกรัมใน 9 เดือน และในช่วงที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ ในช่วงไตรมาสแรกถ้ามีปัญหาเรื่องการรับประทาน ควรรับประทานอาหารให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้ร่างกายรับสารอาหารเพียงพอ

อีกเรื่องที่สำคัญ คือ การไปฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง เพราะการฝากครรภ์แต่ละครั้งแพทย์จะทำการตรวจภาวะของทารกในครรภ์ว่าสมบูรณ์หรือไม่ และเป็นการติดตามการเพิ่มน้ำหนักและโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ด้วย ขณะเดียวกันในการฝากครรภ์จะได้รับการฉีดวัคซีนต่าง ๆ หรือการดูแลจากแพทย์อย่างครบถ้วน

ในเรื่องการออกกำลังกายและการนอน การออกกำลังกาย แนะนำการเดิน โยคะ หรือว่ายน้ำ การนอนหลับควรนอนพักผ่อนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ถ้าสามารถทำตามได้ดังนี้ ก็จะสามารถคลอดลูกได้อย่างมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงสมบูรณ์