



โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

เรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสุขภาพของเรา โดยเฉพาะผู้ที่เตรียมตัวเป็นแม่ในอนาคต ร่างกายของแม่ จะต้องสมบูรณ์เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ไม่ควรขาดสารอาหารใดๆ สารอาหารสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของสมองของทารก ได้แก่

- **โปรตีน** มีมากในเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์นมและไข่ ถ้าขาดจะทำให้การเจริญเติบโตของทารกไม่เป็นปกติ การพัฒนา สมองไม่สมบูรณ์
- **แร่ธาตุเหล็ก** มีมากในเลือด ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ ถ้าขาดทำให้แม่เป็นโลหิตจางมีผลกระทบต่อการพัฒนาสมองของทารก
- **ไอโอดีน** มีมากในอาหารทะเล เกลือเสริม ไอโอดีน ถ้าแม่ขาดจะทำให้การพัฒนาสมองทารกผิดปกติ ทารกเกิดมาเป็นโรคเอ๋ ปัญญาอ่อน หูหนวก เป็นใบ้ การทำงานของกล้ามเนื้อไม่ประสานกัน
- **วิตามินโฟเลท** มีมากในตับ และผักใบเขียว เช่น กุ้ยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง หญิงตั้งครรภ์ ต้องการโฟเลทเพื่อการสร้างเซลล์สมองของทารก โดยเฉพาะระยะครรภ์ช่วงเดือนแรก
- **แคลเซียม** สร้างความเจริญเติบโตและการพัฒนาการสร้างกระดูกในครรภ์มารดา อาหารที่มีแคลเซียมมากได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย



ตาราง แสดงประเภทอาหารและปริมาณอาหารของหญิง ท้วไปและหญิงตั้งครรภ์ (ควรบริโภคใน 1 วัน)

หมวดอาหาร	ปริมาณ	
	หญิงทั่วไป	หญิงมีครรภ์
เนื้อสัตว์ต่างๆ	6-12 ช้อนคาว	12 ช้อนคาว
นมสด *	1-2 แก้ว	1-2 แก้วหรือมากกว่า
ข้าว-แป้ง	8-12ทัพพี	9 ทัพพี
ผักใบเขียวและผักอื่นๆ	4-6 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้ต่างๆ **	3-5 ส่วน	6 ส่วน
น้ำมันพืช	3 ช้อนชา	5 ช้อนชา
พลังงาน	2,000 กิโลแคลอรี	2,300 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ * 1 แก้ว = 240 มิลลิลิตร
 ** ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 5 ผล, มะละกอกอสุ 8 ชิ้นคำ, ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง เป็นต้น หรือเทียบกับรายการอาหารแลกเปลี่ยน

ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร

- เนื้อสัตว์ต่างๆ**
หญิงมีครรภ์ควรได้รับเนื้อสัตว์ให้เพียงพอทุกวันจะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้แต่ไม่ควรติดหนัง
- ไข่เป็ดหรือไข่ไก่** ควรรับประทานทุกวัน ประมาณ วันละ 1 ฟอง นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้วยังมีธาตุเหล็กและวิตามินเอ มากอีกด้วย



3. นมสด

มีโปรตีนสูงและมีแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี ถ้าไม่สามารถดื่มนมได้อาจจะดื่มนมถั่วเหลืองแทนแต่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น



4. ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

เช่น เต้าหู้ ฯลฯ ซึ่งควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์และรับประทานเป็นประจำ

5. ข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้ง

ถ้าหากรับประทานเป็นข้าวซ้อมมือจะทำให้ได้วิตามินบี1 และกากใยเพิ่มขึ้นซึ่งช่วยป้องกันอาการเหน็บชาและลดอาการท้องผูกได้

6. ผักและผลไม้ต่างๆ

ควรรับประทานให้หลากหลายตามฤดูกาล รับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อและรับประทานเป็นอาหารว่างทุกวัน ผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามินเกลือแร่ และกากใยที่ตีมาก นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายสะดวกขึ้นและช่วยไม่ให้ท้องผูก



7. ไขมันหรือน้ำมัน

ควรเลือกน้ำมันที่ได้จากพืชเพราะไม่มีโคเลสเตอรอลและยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ





ตัวอย่างรายการอาหาร 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ
อาหารเช้า 1. ข้าวต้มไก่ - ข้าวสวย 1 ทัพพี - ใ้เนื้อ 4 ซ่อนดาว - แครอท, ตำลึง 1 ทัพพี - น้ำมันพืช 1 ซ่อนดาว 2. นมสด 1 แก้ว 3. เงาะ 6 ผลกลาง	470 กิโลแคลอรี
อาหารว่างเช้า 1. น้ำฝรั่ง 180 มิลลิลิตร 2. แดงโม 10 ชิ้นคำ	120 กิโลแคลอรี
อาหารกลางวัน 1. ข้าวสวย 3 ทัพพี 2. แกงจืดผักกาดขาว - ผักกาดขาว 1 ทัพพี - หมูไม่ติดมัน 2 ซ่อนดาว 3. ผัดผักทอง - ผักทอง 1 ทัพพี - ไข่ไก่ 1 ฟอง - น้ำมันพืช 1/2 ซ่อนชา 4. ปลาใส่ต้นหอม - ปลาใส่ต้น 2 ซ่อนดาว - น้ำมันพืช 1 ซ่อนชา 5. สมเขี้ยวหวาน 1 ผลขนาดกลาง	617.5 กิโลแคลอรี
อาหารว่างบ่าย 1. นมสด 1 ถ้วยตวง 2. แขนวชิโก - ขนมปัง 1 แผ่น - ใ้ 4 ซ่อนดาว - เนยสด 1/2 ก่อนเล็ก - ผักกาดเขียว, มะเขือเทศ	385 กิโลแคลอรี
อาหารกลางวัน 1. ข้าวสวย 3 ทัพพี 2. ตมยำกุ้ง - กุ้ง 12 ตัว - เห็ดฟาง 1/2 ถ้วยตวง 3. ผัดผักกวางตุ้ง - ผักกวางตุ้ง 1/2 ถ้วยตวง - น้ำมันพืช 1 1/2 ซ่อนชา 4. ปลากระพงนึ่งบวญ - ปลากระพงนึ่ง 3 ซ่อนดาว - ชิง บวญ ตามต้องการ 5. ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง	557.5 กิโลแคลอรี
ก่อนนอน 1. นมสด 1 แก้ว	150 กิโลแคลอรี
รวมพลังงานทั้งวัน 2,300 กิโลแคลอรี	

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวของหญิงมีครรภ์

1. รับประทานให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และ ไขมัน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกวัน และงดอาหารหมักดอง
2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ ยาอดง เหล้า ทุกชนิด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
3. งดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหนักเกินไป
6. ออกกำลังกายพอประมาณ
7. กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
8. เมื่อมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
9. งดการสูบบุหรี่

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 1000 ฉบับ
ปี พ.ศ. 2555
รหัสหน่วยงาน 8699
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



โภชนาการหญิงตั้งครรภ์



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช