คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

# 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องควรกินอะไรบำรุงร่างกาย

ก.ค. 10, 2023

คุณแม่ตั้งครรภ์มักต้องการรับประทานอาหารมากกว่าปกติ ซึ่งอาหารคนท้องและเมนูคนท้อง เป็นหนึ่งเรื่องที่สำคัญมากและคุณแม่ควรใส่ใจเป็นพิเศษ เพื่อบำรุงให้สุขภาพร่างกายของคุณแม่แข็งแรงสมบูรณ์ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน พร้อมกับการบำรุงลูกน้อยในครรภ์ให้ได้รับโภชนาการที่ดีและครบถ้วนทุกไตรมาส ซึ่งส่งผลดีต่อความเจริญเติบโตทางร่างกาย สมอง และระบบประสาท

## หนูอยากกิน "ตับ" เพื่อบำรุงเลือดค่ะ แต่ได้ยินมาว่าไม่ควรกินเยอะ จริงไหมคะ?

คลิก

จริงค่ะ ควรทานในปริมาณที่ "พอเหมาะ" เท่านั้น
ข้อดี: ตับเป็นแหล่งของ "ธาตุเหล็ก" และ "โฟเลต" ที่ดีเยี่ยม
ข้อควรระวัง: ตับก็เป็นแหล่งของ "วิตามินเอ" ในรูปแบบเรตินอล (Retinol) ที่เข้มข้นสูงมากเช่นกัน ซึ่งการได้รับวิตามินเอในรูปแบบนี้มากเกินไปในช่วงไตรมาสแรก อาจเป็นอันตรายและส่งผลต่อความพิการของทารกในครรภ์ได้
คำแนะนำ: คุณแม่สามารถทานตับได้ แต่ควรจำกัดปริมาณไม่เกิน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และทานในปริมาณที่ไม่เยอะจนเกินไปค่ะ

## หนูชอบกิน "ปลาดิบ" มากเลยค่ะ เช่น แซลมอนซาชิมิ พอท้องแล้วยังกินได้ไหมคะ?

คลิก

เป็นเมนูโปรดที่ "ควรหลีกเลี่ยงไปก่อน" ในช่วงตั้งครรภ์ค่ะ เหตุผลก็เพราะความเสี่ยงจาก "พยาธิและแบคทีเรีย" (เช่น Listeria) ที่อาจปนเปื้อนมากับปลาดิบ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรงและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ค่ะ หากอยากทานปลาแซลมอนจริงๆ ให้เปลี่ยนไปทานเมนูที่ "ปรุงสุกแล้ว" เช่น ปลาแซลมอนย่างเกลือ จะปลอดภัยและยังได้รับประโยชน์จาก DHA และโปรตีนอย่างเต็มที่เหมือนเดิมค่ะ

## นอกจากอาหารแล้ว มีเครื่องดื่มอะไรที่ช่วย "ลดอาการแพ้ท้อง" ได้บ้างคะ?

คลิก

มีหลายอย่างเลยค่ะ และเป็นตัวช่วยที่ดีมากเวลาที่รู้สึกคลื่นไส้:
น้ำขิงอุ่นๆ: ขิงมีสรรพคุณช่วยลดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ดีมาก
น้ำมะนาว หรือน้ำเปล่าบีบมะนาว: รสเปรี้ยวและความสดชื่นจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น
น้ำเย็นจัด: บางครั้งความเย็นจัดก็ช่วยลดอาการพะอืดพะอมได้
นมรสจืดแช่เย็น: ช่วยเคลือบกระเพาะและให้โปรตีน ทำให้อิ่มท้องได้นานขึ้นเล็กน้อย
ลองจิบทีละน้อยๆ ตลอดวัน จะช่วยบรรเทาอาการได้ดีกว่าการดื่มครั้งละเยอะๆ ค่ะ

# เลือกอ่านตามหัวข้อ


- เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร
- คนท้อง 1-3 เดือนกินอะไรได้บ้าง
- เมนูอาหารคนท้องไตรมาส 1 ควรเสริมโภชนาการใดบ้าง
- เมนูที่เหมาะกับช่วงเวลาตั้งครรภ์ในแต่ละช่วงเวลา
- ผลไม้หลากสี เมนูคนท้อง 1-3 เดือน
- ข้อควรรู้ อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินมีอะไรบ้าง
- ไขข้อข้องใจเรื่องเมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน
- คนท้องเบื่ออาหาร รับประทานอาหารคนท้องเมนูอะไรดี
- ไตรมาสแรกแม่แพ้ท้องหนัก กินอะไรไม่ได้เลย ลูกจะได้รับสารอาหารไหม


# เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร

การตั้งครรภ์ของคุณแม่แบ่งออกเป็น 3 ไตรมาส รวมระยะตั้งครรภ์ 9 เดือน เมนูคนท้องหรืออาหารคนท้องไตรมาสแรกมีความสำคัญมาก เพราะในช่วงเวลานี้ทารกอยู่ในกระบวนการเริ่มสร้างเซลล์และอวัยวะ แม้ไม่มีการขยายขนาดตัวมากแต่ก็การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ก็จะเสริมสร้างกระบวนการเหล่านี้ให้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ ในขณะเดียวกันช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกคุณแม่ส่วนใหญ่มักมีอาการคนท้องระยะแรก แพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และรับประทานอาหารไม่ได้ และอาจทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลของเกลือแร่และวิตามิน ส่งผลให้ทารกในครรภ์ไม่ได้รับสารอาหารบำรุงสมองและร่างกายอย่างเพียงพอ อาหารการกินสำหรับคุณแม่จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษในช่วงเริ่มตั้งครรภ์

# คนท้อง 1-3 เดือนกินอะไรได้บ้าง

ช่วงเวลานี้ อาหารคนท้องที่คุณแม่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและเลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ที่สำคัญคือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่สุก อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารที่มีส่วนผสมของผงชูรส  อาหารรสจัด โดยเฉพาะหวานจัด อาหารไขมันสูง ทั้งนี้ยัง

ควรงดการดื่มชา กาแฟ  และแอลกอฮอล์ด้วย

# เมนูอาหารคนท้องไตรมาส 1 ควรเสริมโภชนาการใดบ้าง

สำหรับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อคนท้องและคนท้องควรรับประทานเพิ่มขึ้น มีดังนี้

## 1. โฟเลต หรือวิตามินบี 9

ถือเป็นหนึ่งในสารอาหารที่สำคัญที่สุดของโภชนาการในไตรมาสแรกที่คุณแม่ควรจะต้องได้รับอย่างเพียงพอ เพราะมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของสมองและระบบประสาท หากทารกขาดโฟเลตอาจเกิดภาวะกะโหลกศีรษะไม่ปิด หรือไขสันหลังไม่ปิด แนะนำให้รับประทานตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน โฟเลตมีมากในผักใบเขียว ถั่วเหลือง ส้ม กล้วย พืชตระกูลหัว เช่น บีทรูท กะหล่ำปลี และนมเสริมโฟเลต

## 2. โปรตีน

ร่างกายของคุณแม่จำเป็นจะต้องได้รับโปรตีนอยู่เสมอ เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงและเพิ่มพลังงาน และมีส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อของทารกในครรภ์ด้วย ควรเลือกรับประทานโปรตีนที่หลากหลาย เน้นโปรตีนจากปลา เต้าหู้ ไข่ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

## 3. แร่ธาตุต่างๆ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก

ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงทั้งของคุณแม่และทารกในครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์ร่างกายของคุณแม่ต้องการธาตุเหล็กมากขึ้นเป็นสองเท่า เพื่อให้มีปริมาณที่เพียงพอต่อการสร้างงฮีโมโกลบินในร่างกายตนเอง และเพียงพอที่จะใช้ลำเลียงส่งออกซิเจนไปยังทารกในครรภ์ เพราะทารกเองก็ต้องใช้ธาตุเหล็กในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงของตัวเองด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เนื้อแดง ไข่แดง และนม  คุณแม่ส่วนใหญ่มักต้องได้รับธาตุเหล็กเพิ่ม ตามคำแนะนำของแพทย์ เนื่องจากการรับประทานอาหารอย่างเดียวไม่เพียงพอ

## 4. วิตามิน

การเพิ่มวิตามินจากอาหารจะช่วยให้ร่างกายคุณแม่มีความสมดุลและเพิ่มความแข็งแรง รวมถึงเสริมสร้างพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยเน้นการรับประทานผัก ผลไม้ สำหรับการรับประทานวิตามินเสริมควรปรึกษาแพทย์ อาทิ วิตามินเอ บี ซี ดี อี เค

## 5. แคลเซียม

มีความจำเป็นในการพัฒนาการสร้างกระดูกและฟัน หัวใจ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทของทารกในครรภ์ ซึ่งรับประทานได้จากนม และอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น กระดูกอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย ชีสโยเกิร์ต บรอกโคลี ผักเคล

## 6. โคลีน

สารอาหารที่มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาเซลล์สมองและระบบประสาท สารสื่อประสาทและกระตุ้นความจำ มีส่วนช่วยสำคัญต่อพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของทารกในอนาคต โคลีนพบได้มากในอาหารจำพวกไข่ เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ปลาแซลมอน บรอกโคลี กะหล่ำดอก จมูกข้าวสาลี ไข่แดง

## 7. ดีเอชเอ

DHA มีส่วนช่วยสำคัญในการพัฒนาระบบประสาทและสมองของทารก รวมถึงช่วยในการพัฒนาจอประสาทตาและสุขภาพดวงตาของทารกด้วย พบได้มากในอาหารจำพวกนม ไข่ ปลาทะเลต่าง ๆ เช่น ปลาแซลมอน ปลาแฮร์ริง ปลาแอนโชวี่

## 8. น้ำ

ช่วงตั้งครรภ์ร่างกายของคุณแม่มีความต้องการน้ำมากเป็นพิเศษ จึงควรดื่มน้ำให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยแก้ปัญหาอาการท้องผูก และป้องกันภาวะขาดน้ำ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมาก

# เมนูที่เหมาะกับช่วงเวลาตั้งครรภ์ในแต่ละช่วงเวลา

ในช่วงระยะเวลาตลอด 280 วันตั้งแต่แรกตั้งครรภ์จนถึงวันคลอด คุณแม่ควรใส่ใจเลือกเมนูอาหารคนท้องที่มีทั้งคุณค่าครบถ้วนและเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละช่วงอายุครรภ์เป็นพิเศษ ดังนี้

## เมนูอาหารคนท้อง ช่วง 0 - 3 เดือน

คุณแม่หลายคนมีอาการแพ้ท้อง วิงเวียน คลื่นไส้ ได้กลิ่นอะไรก็รู้สึกเหม็น ทำให้กินอาหารไม่ลง และอ่อนเพลีย จึงควรเลือกรับประทานอาหารเมนูคนท้องอ่อน ๆ และอาหารที่มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์

- **โจ๊กข้าวกล้อง** เมนูคนท้อง ที่ช่วยให้คุณแม่รับประทานได้ง่าย ข้าวกล้องช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อได้ รวมถึงในข้าวกล้องมีแคลเซียม ธาตุเหล็กอยู่มาก จึงช่วยบำรุงคุณแม่ให้แข็งแรง และมีฟอสฟอรัสช่วยให้กระดูก ฟัน และเส้นผมของลูกน้อยเติบโต
- **ซุปผักโขม** อีกหนึ่งเมนูคนท้อง ที่รับประทานง่าย อุดมด้วยธาตุเหล็กและไอโอดีนจากผักโขม ช่วยให้เซลล์เม็ดเลือดแดงนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายของแม่และลูกน้อยในครรภ์  พร้อมพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อย
- **ไก่ผัดขิง** อาหารบำรุงคุณแม่ โดยขิงมีคุณสมบัติช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน และด้วยรสหวานเผ็ดร้อนของขิงจะขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด โดยมีเนื้อไก่ที่อุดมด้วยโปรตีนเสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของแม่และลูกในครรภ์
- **บรอกโคลีผัดกุ้ง** เมนูคนท้อง ที่อุดมไปด้วยโฟเลตและวิตามินซีจากบรอกโคลี ซึ่งมีส่วนช่วยให้รกแข็งแรง ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น และช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคให้กับลูกน้อย ส่วนกุ้งมีทั้งโปรตีนและไอโอดีนมีส่วนช่วยเรื่องการพัฒนาด้านสมองและสติปัญญาของลูกน้อยในครรภ์

## เมนูอาหารคนท้อง ช่วง 3 - 6 เดือน

คุณแม่เริ่มรับประทานอาหารได้มากขึ้น ในขณะที่ลูกในครรภ์กำลังสร้างอวัยวะและเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ คุณแม่และลูกน้อยจำเป็นต้องใช้พลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ดีคุณแม่บางคนอาจมีปัญหาท้องผูกร่วมด้วย

- **ผัดผักรวม** ในผักชนิดต่าง ๆ อุดมด้วยใยอาหารที่ช่วยลดปัญหาท้องผูก ทั้งยังอุดมด้วยวิตามินและสารอาหารที่เสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายคุณแม่และลูกน้อย
- **แกงส้มผักรวม** ผักหลากชนิดที่นำมาปรุงเมนูนี้ ไม่ว่าจะเป็น แครอท กะหล่ำปลี ข้าวโพดอ่อนล้วนอุดมด้วยวิตามินหลากชนิดพร้อมมีเส้นใยอาหารดีต่อสุขภาพ มะขามเปียกช่วยปรุงรสเปรี้ยวมีวิตามินซีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างดี
- **ตับผัดกระเพรา** เมนูคนท้อง ที่ถูกปากรับประทานง่าย ในใบกระเพราและตับ ต่างมีธาตุเหล็กสูง ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดให้กับร่างกายให้เพียงพอต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกที่อยู่ในครรภ์
- **ข้าวกล้องคลุกกะปิ** เมนูคนท้อง ที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่และให้พลังงานได้มาก ยิ่งปรับเปลี่ยนมาเป็นข้าวกล้องที่มีแคลเซียม ธาตุเหล็กอยู่มากจึงช่วยบำรุงเลือดและกระดูกทั้งคุณแม่และลูกในครรภ์ นอกจากนี้กะปิยังอุดมด้วยวิตามินบี 12 พร้อมจุลินทรีย์ที่ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ

## เมนูอาหารคนท้อง ช่วง 6 - 9 เดือน

ในช่วงนี้คุณแม่เริ่มรับประทานอาหารคนท้องได้น้อยลง เนื่องจากลูกตัวโตขึ้น แต่ก็ยังต้องการพลังงานที่เพิ่มขึ้นอยู่ จึงอาจเพิ่มจำนวนมื้อ โดยเน้นอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง เมนูอาหารคนท้องที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 เพื่อเสริมให้ลูกน้อยในครรภ์สร้างกระดูกและฟัน

- **ต้มยำทะเล** อาหารทะเลอุดมไปด้วยแร่ธาตุ และสารอาหารต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โอเมก้า ดีเอชเอ วิตามินแคลเซียม โปรตีน ที่จำเป็นต่อร่างกายของคุณแม่ พร้อมเสริมสร้างพัฒนาการร่างกายและสมองของทารกในครรภ์
- **ต้มส้มปลาทู** เมนูน่ารับประทานที่มีปลาทูอันอุดมไปด้วยโปรตีน กรดไขมันโอเมก้า 3 และ DHA สูง มีประโยชน์สำหรับการพัฒนาสมองของลูกในครรภ์ การปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะนาวเพิ่มวิตามินซีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างดี
- **ยำไข่ดาว** ไข่คือแหล่งโปรตีนชั้นดี มีโฟเลตสูงเหมาะกับการบำรุงคุณแม่ตั้งครรภ์ และมีสารอาหารที่เสริมสร้างการพัฒนาดวงตา กระดูกและผิวหนังของลูกน้อยในครรภ์ให้สมบูรณ์แข็งแรง
- **ปลาช่อนทะเลผัดขิง** ปลาทะเลอุดมด้วยโปรตีนที่รับประทานแล้วย่อยง่าย รวมถึงมีกรดไขมัน DHA และ โอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์สำหรับการพัฒนาสมองของลูก ส่วนขิงเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ และควบคุมระดับคอเลสเตอรอลสูงได้

# ผลไม้หลากสี เมนูคนท้อง 1-3 เดือน

ในช่วงตั้งครรภ์ นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ผลไม้ก็เป็นอีกแหล่งสารอาหารสำคัญหลากหลายชนิด และเป็นของว่างที่ดีต่อร่างกาย ผลไม้เมนูคนท้องที่คุณแม่ควรรับประทาน มีดังต่อไปนี้

- **กล้วย** ผลไม้หาง่ายที่อุดมไปด้วยสารอาหาร ได้แก่ ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 6 และวิตามินซี และยังมีสารสำคัญที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ มีใยอาหารสูงที่ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย
- **แก้วมังกร** ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก โฟเลต และมีวิตามินซีสูง ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ได้ ป้องกันโรคโลหิตจางที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ และมีกากใยสูง ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างปกติ
- **ฝรั่ง** ผลไม้รับประทานง่ายที่อุดมด้วยวิตามินซีและวิตามินเอ ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด บำรุงเหงือกและฟันให้แข็งแรง
- **มะละกอสุก** แม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่อาจมีปัญหาท้องผูกเนื่องจากทารกในครรภ์มีการขยายใหญ่ขึ้นทำให้ไปเบียดทับ ลำไส้ใหญ่ มะละกอสุกช่วยได้ เพราะอุดมไปด้วยวิตามินซี สารเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี และแคลเซียม ช่วยให้คุณแม่ตั้งท้องขับถ่ายง่ายขึ้นแก้ปัญหาท้องผูก
- **องุ่น** นับเป็นของว่างระหว่างมื้อที่เต็มไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินนานาชนิด สารต้านอนุมูลอิสระ มีเส้นใย น้ำตาลกลูโคส ฟรุกโตสที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งยังมีแมกนีเซียม แคลเซียม เหล็ก กรดโฟลิก ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อ นอกจากนี้องุ่นสีเข้มยังช่วยต่อต้านริ้วรอย และทำให้ผิวของคุณแม่ดูอ่อนเยาว์อีกด้วย
- **แตงโม** ผลไม้ที่เพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย ที่อุดมด้วยสารอาหาร โดยเฉพาะโพแทสเซียม ซึ่งช่วยควบคุมอัตราความดันโลหิตของร่างกาย และยังมีวิตามินซีธรรมชาติที่ดีเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย และแตงโมมีน้ำเป็นส่วนผสมมากถึง 90 เปอร์เซ็นต์ ช่วยให้ร่างกายคุณแม่ได้รับน้ำเพียงพอ ที่จะป้องกันอาการขาดน้ำในระหว่างตั้งครรภ์ได้

- **เชอร์รี่** เป็นแหล่งวิตามินซีที่ยอดเยี่ยม ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในระหว่างตั้งครรภ์ให้กับคุณแม่และลูกน้อยจากโรคติดเชื้อ เช่น โรคหวัดและผื่น การทานเชอร์รี่ยังช่วยในการส่งเลือดไปเลี้ยงรกและทารกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยต้านความเครียด ทำให้คุณแม่นอนหลับสนิทได้อีกด้วย

# ข้อควรรู้ อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินมีอะไรบ้าง

สุขภาพคนท้อง โดยเฉพาะคุณแม่ท้องอ่อนนั้นค่อนข้างมีความอ่อนไหว อาหารบางอย่างที่ดูเป็นอาหารปกติและกินได้เมื่อตอนยังไม่ท้อง อาจเป็นสิ่งที่คนท้องห้ามกินและไม่ควรรับประทานเมื่อต้องตั้งครรภ์ ได้แก่

- **อาหารที่ยังไม่ปรุงสุก หรือกึ่งดิบกึ่งสุกทุกชนิด** เพราะเสี่ยงการติดเชื้อแบคทีเรียที่สามารถทำให้ผนังลำไส้เป็นแผล และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้
- **อาหารจำพวกนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ** อาจปะปนแบคทีเรีย ทำให้เป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกได้
- **ปลาทะเลที่มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของสารปรอทสูง** เช่น ปลากระโทงแทงดาบ ปลาโอ ปลาไทล์ฟิช หรือปลาอินทรีย์ ซึ่งเป็นปลาที่มีสารปรอทตามธรรมชาติในปริมาณสูงในระดับที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ แม้แต่ปลาทูน่าจัดอยู่ในปลาที่มีสารปรอทสูงเช่นกัน ควรจำกัดไม่เกิน 2 กระป๋องต่อสัปดาห์
- **แอลกอฮอล์ หรืออาหารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์** คุณแม่ท้องห้ามรับประทาน เพราะจะส่งผลให้ทารกสมองพิการแต่กำเนิดได้และทำให้คลอดก่อนกำหนด
- **สมุนไพรต่างๆ** แม้จะได้ยินสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพมากมาย แต่สมุนไพรส่วนมากยังไม่มีผลการวิจัยที่รับรองต่อความปลอดภัยของสตรีมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร

# ไขข้อข้องใจเรื่องเมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน

## ท้อง 3 เดือนแรก กินวิตามินอะไร

คุณแม่ท้องไตรมาสแรกควรจะได้รับวิตามินที่หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายมีแร่ธาตุที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ดังนี้

- **วิตามินดี** ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ช่วยในการทำงานของเส้นประสาท กล้ามเนื้อ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมถึงดีต่อกระดูกและฟันของทารกด้วย
- **วิตามินซี** ส่งเสริมการพัฒนากระดูกและเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์ และช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กมาใช้งานได้มากขึ้น
- **วิตามินบี 9** มีบทบาทสำคัญในการป้องกันความบกพร่องของท่อประสาท ป้องกันความบกพร่องของการสร้างเซลล์สมอง ช่วยป้องกันความพิการของหัวใจ ป้องกันความพิการในช่องปากแต่กำเนิด หรือปากแหว่งเพดานโหว่

## ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ควรกินอะไร

คุณแม่ควรรับประทานอาหารคนท้องให้ครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย ดังต่อไปนี้

- เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว
- ปลาต่าง ๆ ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล
- นม หรืออาหารที่ทำมาจากนมเช่น ชีส โยเกิร์ต
- ผักและผลไม้ต่าง ๆ

# คนท้องเบื่ออาหาร รับประทานอาหารคนท้องเมนูอะไรดี

คุณแม่ท้องที่เบื่ออาหาร อาจลองทำเมนูคนท้องใหม่ ๆ ตามที่ชอบ แต่ที่สำคัญคือ ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และครบทั้ง 5 หมู่ เช่น สมูทตี้ที่ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า หรืออาหารที่มีรสชาติใกล้เคียงกับอาหารที่เคยรับประทานก่อนตั้งครรภ์ เช่น ยำผลไม้รวม ปลากะพงนึ่งมะนาว ปลาแซลมอนย่าง

# ไตรมาสแรกแม่แพ้ท้องหนัก กินอะไรไม่ได้เลย ลูกจะได้รับสารอาหารไหม

คุณแม่ส่วนใหญ่มักแพ้ท้องอย่างหนักในช่วงไตรมาสแรก คลื่นไส้ อาเจียน และรับประทานอาหารไม่ได้ แต่คุณแม่ก็ยังจำเป็นจะต้องฝืนทนกินอาหารคนท้องให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารที่จำเป็นทั้งในทารกและตัวคุณแม่เอง โดยส่งผลให้ทารกในครรภ์ไม่ได้รับสารอาหารบำรุงสมองอย่างเพียงพอ ส่วนคุณแม่เกิดภาวะขาดสมดุลของเกลือแร่และวิตามิน หากมีอาการแพ้ท้องมากควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษา ตลอดจนรับคำแนะนำในเรื่องโภชนาการที่จำเป็น หรือแพทย์อาจสั่งจ่ายอาหารเสริมสำหรับคนท้องเพื่อให้คุณแม่ยังได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

**บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม**

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พูรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

**อ้างอิง:**


1. What to eat when pregnant, unicef
2. หญิงตั้งครรภ์ต้องการ ไอโอดีน มากกว่าคนธรรมดาเพราะเหตุใด?, โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. กรดโฟลิก...ทำไมจึงจำเป็นกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท


อ้างอิง ณ วันที่ 12 ตุลาคม 2566

แชร์ตอนนี้