

# เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน ช่วยบำรุงครรภ์ให้แข็งแรง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 9, 2024

11 นาที

เมื่อเริ่มตั้งครรภ์เป็นสัญญาณว่าคุณแม่ต้องดูแลตัวเองเพิ่มมากขึ้น เพราะมีเจ้าตัวเล็กมาคอยเฝ้าติดตามคุณแม่อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกิน จะดื่ม ลูกน้อยของคุณแม่จะได้รับอาหารเช่นเดียวกับคุณแม่ อีกทั้งทารกยังต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางระบบประสาทและสมอง คุณแม่จึงต้องให้ความสนใจกับอาหารในแต่ละมื้อเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในท้อง

## สรุป

- อาหารมีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตกับทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก คุณแม่จึงต้องเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน เพื่อสุขภาพของตัวเองและพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของลูกน้อยในท้อง
- คนท้องไตรมาสแรกต้องการสารอาหารจำพวกโปรตีน แคลเซียม วิตามิน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิกอย่างเพียงพอและเหมาะสม เพราะสารอาหารเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยพัฒนาสมองให้กับลูกน้อย
- ในกรณีที่คุณแม่มีอาการแพ้ท้องสามารถดื่มชาขิง หรือน้ำขิงเพื่อบรรเทาอาการแพ้ท้อง หรือลองหันมาทานอาหารหรือ นำผลไม้สด ๆ ที่มีรสเปรี้ยวและไม่หวานจัด ทานสลัด หรือยาที่ ย่อยง่ายแทน หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องที่รุนแรงจนไม่สามารถทานอาหารหรือดื่มน้ำได้ ร่วมกับมีอาการหน้ามืดและอ่อนเพลียให้รีบไปพบแพทย์ทันที

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้อง 1-3 เดือน สำคัญแค่ไหน ทำไมต้องเน้นอาหารที่มีประโยชน์
- เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน ควรเน้นสารอาหารอะไรบ้าง
- อาหารที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทาน
- 7 เมนูอาหารสำหรับคนท้อง 1-3 เดือน ทำได้ง่าย ไม่มีเบื่อ

- เมนูเครื่องดื่มแนะนำสำหรับคนท้อง 1-3 เดือน
- เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน ที่ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
- แพ้ท้องจนกินอะไรไม่ได้ ทำยังไงดี

## ท้อง 1-3 เดือน สำคัญแค่ไหน ทำไมต้องเน้นอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรก เป็นช่วงที่ทารกในครรภ์เริ่มมีการพัฒนาของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย พัฒนาการของระบบประสาทส่วนกลางและไขสันหลัง อาหารจึงเป็นส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของทารก คุณแม่จึงต้องเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่ และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อย

## เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน ควรเน้นสารอาหารอะไรบ้าง

คนท้องไตรมาสแรกต้องการสารอาหารเป็นพิเศษโดยเน้นสารอาหาร ดังต่อไปนี้

- **โปรตีน:** คนท้องต้องการโปรตีนไปใช้ในการเสริมสร้างมดลูก รก เนื้อเยื่อ ปริมาณเลือด และสมองของลูกน้อย ซึ่งพบมากในเนื้อสัตว์ นม เนย ไข่ และถั่ว
- **แคลเซียม:** มีส่วนสำคัญในการช่วยสร้างกระดูกและฟันของเด็ก รวมถึงป้องกันโรคกระดูกพรุนของคุณแม่ อาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นม โยเกิร์ต เนย ผักใบเขียว ธัญพืช และไข่แดง เป็นต้น
- **วิตามินซี:** สารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการเผาผลาญอาหาร และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ วิตามินซีพบมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว มะเขือเทศ แตงโม สตรอเบอร์รี่ มังสวิรัติ และพริก
- **โฟลิก:** สารอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงความพิการทางสมองของทารก คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ควรได้รับสารอาหารจำพวกโฟลิกให้เพียงพอที่ได้จากผักใบเขียว ขนมอบีง ธัญพืช ตับ ถั่ว และผลไม้รสเปรี้ยว
- **ธาตุเหล็ก:** คนท้องควรได้รับธาตุเหล็กเพื่อเพิ่มเม็ดเลือดแดงให้คุณแม่ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง โดยธาตุเหล็กพบได้มากในผักใบเขียว เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และธัญพืช
- **ไอโอดีน:** คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรกควรได้รับไอโอดีนจากอาหารทะเล เพื่อป้องกันการเป็นคอหอยพอก

## อาหารที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทาน

อาหารที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทาน มีดังนี้

# 1. เนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ

รวมอาหารทั้งสุกกึ่งดิบทุกประเภท เพราะอาจทำให้คุณแม่ได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ ปวดท้อง และส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

# 2. ของหมักดอง

ในอาหารหมักดองอาจมีสารพิษหรือสีผสมอาหารที่ไม่ปลอดภัยสำหรับคนท้อง และอาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในท้อง โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เพราะอาจเป็นสาเหตุให้โรคกำเริบขึ้นมาได้

# 3. น้ำอัดลม

เป็นเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและน้ำตาลสูงเป็นส่วนผสม หากคุณแม่ดื่มเข้าไปอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

# 4. คาเฟอีน

คาเฟอีนที่มีอยู่ในกาแฟหากกินในช่วงที่คุณแม่ต้องการพักผ่อน อาจทำให้คุณแม่มีอาการนอนไม่หลับ ทั้งยังกระตุ้นปัสสาวะจนคุณแม่ต้องลุกขึ้นไปเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ รวมถึงคาเฟอีนยังส่งผลเสียกับลูกในท้องได้

# 5. อาหารที่มีน้ำตาลสูง

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง หวานจัด อาหารมัน และรสจัด เพราะอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

# 6. แอลกอฮอล์

คนท้องควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ที่ลูกน้อยได้รับผ่านทางสายสะดืออาจทำให้การพัฒนาสมองของลูกน้อยหยุดชะงักได้

## 7. สมุนไพรต่าง ๆ

สมุนไพร ยาจีน และยาตอง เป็นเครื่องดื่มน้ำที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงตั้งครรภ์ หากคุณแม่ต้องการกินสมุนไพรเพื่อบำรุงร่างกาย หรือบรรเทาอาการต่าง ๆ แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาคุณหมอก่อนทานสมุนไพร และยาจีนก่อนทุกครั้ง

## 7 เมนูอาหารสำหรับคนที่ท้อง 1-3 เดือน ทำได้ง่าย ไม่มีเบื่อ

### เมนูที่ 1: ไก่ผัดขิง



### วัตถุดิบ

- อกไก่หั่น 40 กรัม
- ขิงอ่อนซอย 20 กรัม
- หอมใหญ่ 10 กรัม

- ต้นหอม 10 กรัม
- น้ำมัน 1 ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว ½ ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันเดือด
2. ใส่ขิง ตามด้วยเนื้อไก่ จากนั้นผัดจนสุก
3. ใส่หอมใหญ่ผัดจนสุก แล้วปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว หรือเติมรสชาติอื่น ๆ ได้ตามใจชอบ
4. โรยต้นหอม แล้วตักใส่จาน

## เมนูที่ 2: บรอกโคลีผัดกุ้ง



## วัตถุดิบ

- บรอกโคลี 400 กรัม
- กุ้งสด 7-8 ตัว



- กระเทียมสับ 4 กลีบ
- น้ำมันหอย ¼ ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา
- น้ำมัน 1 ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ตั้งไฟใส่น้ำมันจนร้อน จากนั้นใส่กระเทียมสับลงไป ผัดจนหอม
2. ใส่กุ้งที่แกะแล้วผัดจนพอสุก
3. ใส่บรอกโคลีลงไป เติมน้ำเล็กน้อย จากนั้นปรุงรสด้วยซอสต่าง ๆ และน้ำตาลทราย แล้วผัดให้เข้ากัน
4. ตักเสิร์ฟใส่จาน

## เมนูที่ 3: ปลากระพงนึ่งมะนาว



## วัตถุดิบ

- ปลากระพง 1 ตัว
- ตะไคร้ 5 ก้าน
- น้ำสต็อก 1 ถ้วย
- น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันหอย 8 ช้อนโต๊ะ
- นำปลา 6 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับ 2 หัว
- พริกขี้หนู
- ผักชี
- ขึ้นฉ่าย

## วิธีทำ

1. นำปลาที่ใช้มีดบากเป็นแนวทแยงทั้ง 2 ด้านมายัดใส่ด้วยตะไคร้ แล้วนำปลาไปนึ่งประมาณ 10-15 นาที
2. ให้นำซอสราดตัวปลา โดยเริ่มจากนำน้ำสต็อกไปตั้งไฟจนเดือด ใส่ น้ำตาลปีบลงไปเคี่ยวจนน้ำตาลละลาย
3. จากนั้นใส่กระเทียม พริก ผักชี ใส่ลงไป ในน้ำสต็อก แล้วปรุงรสด้วยน้ำมันหอย นำปลา
4. นำปลาใส่จาน แล้วราดด้วยน้ำซอสที่ปรุงไว้

## เมนูที่ 4: แกงจืดผักกาดขาว



## วัตถุดิบ

- ผักกาดขาว 1 ทังพี
- หมูไม่ติดมัน 2 ช้อนโต๊ะ
- ชีนฉ่าย
- กระเทียม
- พริกไทยขาว
- ซีอิ้วขาว
- น้ำปลา
- เกลือป่น

## วิธีทำ

1. นำหมูไปหมักกับพริกไทย ซีอิ้วขาว และน้ำปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วพักทิ้งไว้
2. ตั้งไฟ ใส่น้ำซุป กระเทียม ลงไป รอจนกว่าน้ำจะเดือด
3. ปั่นหมูเป็นชินกลม ๆ ลงไปในหม้อ รอจนหมูสุกเล็กน้อย แล้วใส่เกลือลงไป
4. ปรับรสด้วยซอสตามใจชอบ จากนั้นใส่ผักกาดขาวลงไป
5. โรยหน้าด้วยผักชีแล้วตักเสิร์ฟ



## เมนูที่ 5: ผัดฟักทองใส่ไข่



### วัตถุดิบ

- ฟักทองหั่นชิ้น 1 ลูกเล็ก (ประมาณ 27 ออนซ์)
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- กระเทียมสับ
- ซอสปรุงรส
- น้ำตาลทราย
- พริกไทยป่น
- ใบโหระพา

### วิธีทำ

1. นำฟักทองที่หั่นแล้วไปลวกในน้ำร้อนให้พอนิ่ม

2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันแล้วใส่กระเทียมสับลงไปผัดให้พอเหลือง
3. ใส่ผักทองลงไปผัด เติมน้ำสะอาดแล้วปิดฝากระทะรอจนกว่าผักทองจะสุก
4. ใส่ไข่ไก่ลงไปผัดให้สุก จากนั้นปรุงรสตามใจชอบ ใส่ใบโหระพา ก่อนจะตักใส่จาน

## เมนูที่ 6: ผัดผักกวางตุ้ง



### วัตถุดิบ

- ผักกวางตุ้ง ½ ถ้วย
- น้ำมันพืช 1½ ช้อนชา
- กระเทียมสับ
- ซอสหอยนางรม
- ซีอิ๊วขาว
- น้ำตาลทราย

## วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง แล้วใส่น้ำมันลงไปรอจนน้ำมันร้อน
2. ใส่กระเทียมลงไปเจียวจนเหลือง
3. ใส่ผักกวางตุ้งลงไป แล้วปรุงรสด้วยซอสตามใจชอบ ผัดให้เข้ากันเล็กน้อย แล้วตักใส่จาน

## เมนูที่ 7: ต้มยำกุ้ง



## วัตถุดิบ

- กุ้ง 12 ตัว
- เห็ดฟาง ½ ถ้วย
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด
- พริกขี้หนู
- น้ำพริกเผา
- นูมสด
- น้ำตาล
- มะนาว
- หอมแดง



- ผักชี

## วิธีทำ

1. นำหม้อมาตั้งไฟ แล้วใส่น้ำซุปรองจนเดือด
2. จากนั้นใส่ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง รองจนน้ำซุปรเดือด
3. ใส่เห็ด แล้วตามด้วยกุ้ง ต้มไปสักพักรองจนกว่ากุ้งเปลี่ยนสี
4. ใส่น้ำพริกเผาลงไป ตามด้วยนมสด จากนั้นใส่พริก และปรุงรสตามใจชอบ
5. แล้วตักใส่ชาม ปิดท้ายโรยผักชี

## เมนูเครื่องดื่มแนะนำสำหรับคนท้อง 1-3 เดือน

เครื่องดื่มสำหรับคนท้องในช่วงนี้ควรเป็นน้ำเปล่า น้ำจากผัก และน้ำผลไม้ โดยควรดื่มให้ได้วันละประมาณ 8 แก้ว เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน เนื่องจากร่างกายของคุณแม่ต้องการนำไปใช้ในการสร้างน้ำในเซลล์ของลูกน้อย ช่วยในการขับของเสีย เพิ่มปริมาณเลือดที่ช่วยเป็นตัวนำพาสารอาหารไปสู่ลูกน้อย ช่วยลดการติดเชืของทางเดินปัสสาวะ และยังทำให้ผิวของคุณแม่เกิดความชุ่มชื้นอีกด้วย ในกรณีที่คุณแม่ยังคงมีอาการแพ้ท้องอยู่ แนะนำให้ก่อนนอนคุณแม่ลองดื่มนม หรือโยเกิร์ต เพื่อลดอาการแพ้ท้อง โดยเฉพาะช่วงตื่นนอนตอนเช้า

## เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน ที่ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้

เมื่อคุณแม่มีอาการแพ้ท้อง สามารถใช้เมนูเหล่านี้บรรเทาอาการแพ้ท้อง ได้แก่

### 1. สลัดผลไม้

ในระหว่างที่มีอาการแพ้ท้องคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มัน หรืออาหารที่มีรสจัดจ้าน แล้วเลือกอาหารที่ช่วยให้ย่อยง่ายอย่างพวกสลัดหรือยำที่รสชาติไม่จัดมากแทน

### 2. น้ำขิง

คุณแม่สามารถต้มน้ำสมุนไพรจำพวกน้ำขิง หรือชาขิงเพื่อเพิ่มความสดชื่น และลดอาการคลื่นไส้ลงได้

### 3. สมุนไพรผลไม้

เครื่องดื่มน้ำที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำมะนาว น้ำส้มจะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ดี

### 4. ผลไม้สด

หากคุณแม่รู้สึกอยากของดอง แนะนำให้เลือกทานเป็นผลไม้สดที่มีรสเปรี้ยวจะดีกว่า

## แพ้ท้องจนกินอะไรไม่ได้ ทำยังไงดี

คุณแม่หลายคนมีอาการแพ้ท้องที่รุนแรงทำให้ไม่สามารถทานอาหารได้เหมือนเคย หากปล่อยให้ไว้นานอาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในท้องได้ ดังนั้น หากคุณแม่เริ่มรู้สึกว่าทานอาหารได้ยากอาจดื่มน้ำหวานจากผลไม้ เพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้น พยายามหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง และพยายามแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ แทน สำหรับคนท้องที่มีอาการแพ้ท้องที่รุนแรงมาก กินอะไรไม่ได้ กินแล้วอาเจียนออกมาหมด แม้แต่น้ำก็ดื่มไม่ได้ รวมถึงมีอาการหน้ามืด อ่อนเพลียมาก แนะนำให้คุณแม่รีบไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาในการดูแลตัวเองในช่วงของการแพ้ท้อง

ช่วง 1-3 เดือนแรก เป็นช่วงที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทารกและพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ และสมอง ของลูกน้อย คุณแม่จึงต้องใส่ใจกับเรื่องของการรับประทานอาหารอยู่เสมอ พยายามเน้นทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับทารกในครรภ์อย่างครบถ้วน และต้องมีความหลากหลายเพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารในการเสริมสร้างร่างกายและเติบโตอย่างแข็งแรงมีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับทารกในครรภ์อย่างครบถ้วน และต้องมีความหลากหลาย เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารในการเสริมสร้างร่างกายและเติบโตอย่างแข็งแรง

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์



- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึ่มเศ้ร้้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึ่มเศ้ร้้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

### อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. สุขใจ ได้เป็นแม่, กรมอนามัย
3. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
5. ไข่ผัดขิง, โรงพยาบาลพระจอมเกล้า
6. เมนูอาหารแม่ท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. สูตรผัดบร็อคโคลี่กุ้งสด, Hellokhumor
9. สูตรปลากระพงนึ่งมะนาว เมนูเพื่อสุขภาพสำหรับคนรักปลา, Hellokhumor
10. สูตรไข่ผัดขิง ทำง่ายได้ประโยชน์ ช่วยเจริญอาหาร, trueid
11. แกงจืดเต้าหู้หมูสับ, วงใน
12. สูตรผัดผักทองใส่ไข่ อร่อยง่ายได้ประโยชน์, Hellokhumor
13. ผัดผักกวางตุ้งใต้ห้วนน้ำมันหอย, วงใน
14. ต้มยำกุ้งน้ำข้น, วงใน
15. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น