คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

พ.ค. 10, 2024

7นาที

ความเป็นอยู่ที่ดีของทั้งตัวคุณแม่เองและลูกน้อยเป็นสิ่งสำคัญ คุณแม่ที่แข็งแรงจะดูแลลูกน้อยอย่างดี และลูกน้อยที่แข็งแรงทำให้คุณแม่สบายใจ มีความสุข วิตามินซี มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมภูมิคุ้มกัน คุณประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและความมั่นใจให้คุณแม่ได้ แต่การรับประโยชน์จากวิตามินซีควรจะเป็นไปอย่างเหมาะสมด้วย มีข้อควรระวังอยู่บ้าง เกี่ยวกับการบริโภควิตามินซีในระหว่างตั้งครรภ์

ถ้าหนูเป็นหวัดตอนท้อง สามารถกิน "วิตามินซี 1,000 มิลลิกรัม" เพื่อให้หายเร็วขึ้นได้ไหมคะ?

คลิก

"ไม่ควรทำอย่างยิ่งค่ะ!" แม้ว่าวิตามินซีจะช่วยเรื่องภูมิคุ้มกัน แต่การรับประทานในปริมาณที่ "สูงมาก" (High Dose) ถึง 1,000 มิลลิกรัมในครั้งเดียว "ยังไม่มีข้อมูลยืนยันความปลอดภัยที่ชัดเจน" สำหรับหญิงตั้งครรภ์ค่ะ การได้รับวิตามินซีที่สูงเกินไปอาจเพิ่มความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ ท้องเสีย หรือแสบร้อนกลางอกได้ วิธีที่ปลอดภัยที่สุด คือการได้รับวิตามินซีจาก "อาหารตามธรรมชาติ" เช่น การดื่มน้ำส้มคั้นสด หรือทานผลไม้ต่างๆ ซึ่งจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและไม่เสี่ยงต่อการได้รับในปริมาณที่มากเกินไปค่ะ

"วิตามินซี" กับ "ธาตุเหล็ก" ควรกินพร้อมกันจริงไหมคะ? แล้วจะช่วยได้อย่างไร?

คลิก

จริงที่สุดค่ะ และเป็นเทคนิคที่ควรทำอย่างยิ่ง! วิตามินซีทำหน้าที่เหมือน "กุญแจ" ที่ช่วย "ปลดล็อก" ให้ร่างกายสามารถดูดซึม "ธาตุเหล็ก" (โดยเฉพาะธาตุเหล็กจากพืช เช่น ผักใบเขียว, ถั่ว) ได้ดีขึ้นหลายเท่าเลยค่ะ
ตัวอย่างง่ายๆ: เวลาที่คุณแม่ทานผัดผักคะน้าหมูสับ ลอง "บีบมะนาว" ลงไปเล็กน้อยก่อนทาน หรือทานคู่กับ "น้ำส้มคั้น" สักแก้ว วิธีนี้จะช่วยให้ร่างกายดึงธาตุเหล็กจากผักคะน้าไปใช้สร้างเม็ดเลือดแดงให้คุณแม่และลูกน้อยได้อย่างเต็มประสิทธิภาพค่ะ

หนูชอบกิน "ฝรั่งจิ้มพริกเกลือ" มากเลยค่ะ จะได้ประโยชน์จากวิตามินซีไหมคะ หรือมีข้อเสียมากกว่า?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ!
ข้อดี: คุณแม่จะได้รับ "วิตามินซีและไฟเบอร์" จากฝรั่งเต็มๆ ซึ่งดีต่อภูมิคุ้มกันและระบบขับถ่าย
ข้อเสียที่ต้องระวัง: คือปริมาณ "โซเดียมและน้ำตาล" ที่อยู่ในพริกเกลือค่ะ การทานเค็มจัดหรือหวานจัดเป็นประจำอาจเพิ่มความเสี่ยงของอาการบวมและความดันโลหิตสูงได้
คำแนะนำ: ทานได้ค่ะ แต่ให้ "จำกัดปริมาณพริกเกลือ" ให้น้อยที่สุด หรือจะดีที่สุดคือการลองทาน "ฝรั่งสด" แบบไม่จิ้ม จะได้รับประโยชน์สูงสุดและดีต่อสุขภาพมากกว่าค่ะ

สรุป

- วิตามินซีมีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์ จะช่วยในการพัฒนากระดูก ฟัน และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันของลูกน้อย
- ปริมาณวิตามินซีที่แนะนำต่อวันสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์คือ 95 มิลลิกรัมต่อวัน
- แนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม สตรอเบอร์รี และกีวี รวมถึงผลไม้อื่น ๆ เพื่อเสริมวิตามินซีอย่างปลอดภัย
- เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ การเสริมวิตามินซีสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรอยู่ภายใต้การดูแล และคำสั่งของแพทย์เท่านั้น ไม่ควรซื้อวิตามินซีทานเองโดยเด็ดขาด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม ส่งผลอะไรกับคุณแม่คุณลูกบ้าง
- วิตามินซี มีประโยชน์กับการตั้งครรภ์ยังไงบ้าง
- คนท้องควรได้รับวิตามินซีเท่าไหร่ถึงจะเพียงพอ
- เลือกทานผลไม้วิตามินซีสูง มีประโยชน์กับคนท้อง
- วิตามินซีเสริม ที่ปลอดภัยกับคนท้อง มีอะไรบ้าง
- คนท้องควรกินวิตามินซีเสริมเวลาไหนดีที่สุด
- คนท้องกินวิตามินซีมากเกินจำเป็น ส่งผลอะไรบ้าง

คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม ส่งผลอะไรกับคุณแม่คุณลูกบ้าง

- วิตามินซี เป็นสิ่งสำคัญทั้งสำหรับคุณแม่และลูกน้อย เป็นสารอาหารที่ช่วยในการฟื้นฟูเนื้อเยื่อ การรักษาแผล ช่วยให้กระดูกและฟันของลูกพัฒนาด้วย
- วิตามินซี ช่วยในการสร้างคอลลาเจนของร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และเพิ่มความ

สามารถในการดูดซึมธาตุเหล็ก
- บางงานวิจัยเชื่อมโยงระดับวิตามินซีในเลือดที่ต่ำในระหว่างการตั้งครรภ์กับภาวะครรภ์เป็นพิษ ดังนั้นคุณแม่จึงควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอขณะตั้งครรภ์

วิตามินซี มีประโยชน์กับการตั้งครรภ์ยังไงบ้าง

- **การผลิตคอลลาเจน** วิตามินซี เป็นสาระสำคัญในการสังเคราะห์คอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของเยื่อต่าง ๆ เช่น เส้นใยรอบกระดูก เส้นเอ็น กระดูก และผิวหนัง
- **การดูดซึมธาตุเหล็ก** วิตามินซี ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมธาตุเหล็ก ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุสำคัญในการป้องกันโรคโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์ และสนับสนุนการลำเลียงออกซิเจนในเซลล์ที่จะส่งผลดีไปถึงลูกน้อยในครรภ์ด้วย
- **การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน** วิตามินซี มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยปกป้องแม่และทารกที่กำลังเจริญเติบโตจากการติดเชื้อ
- **พัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์** การได้รับวิตามินซีในปริมาณเหมาะสม ช่วยสนับสนุนการพัฒนากระดูก ฟัน และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของลูกน้อย
- **การรักษาแผล** ฟื้นฟูเนื้อเยื่อต่าง ๆ

คนท้องควรได้รับวิตามินซีเท่าไหร่ถึงจะเพียงพอ

ผู้หญิงควรบริโภควิตามินซีในปริมาณ 85 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนในช่วงตั้งครรภ์ ควรบริโภคประมาณ 95 มิลลิกรัมต่อวัน และหลังคลอด ควรบริโภคประมาณ 115-120 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อจะเป็นผลดีต่อการให้นมลูกน้อย

เลือกทานผลไม้วิตามินซีสูง มีประโยชน์กับคนท้อง

1. ส้ม

เป็นแหล่งของวิตามินซีที่เป็นที่รู้จักและอร่อย เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงการเป็นภูมิแพ้ของคุณแม่ และพัฒนากระดูกอ่อน เนื้อเยื่อ หลอดเลือด กับกระดูกของลูกน้อยด้วย

2. มะละกอ

มีวิตามินซี ไฟเบอร์ โฟเลต เบตาแคโรทีน โคลีน โพแทสเซียมและสารอาหารอื่น ๆ แต่ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่ามะละกอสุกเต็มที่ก่อนที่จะบริโภค

3. สตรอเบอร์รี

สตรอเบอร์รีไม่เพียงแค่เสริมวิตามินซี แต่ยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

4. กีวี

มีวิตามินซีปริมาณ 64 มิลลิกรัมต่อผลโดยประมาณ ซึ่งเป็นปริมาณที่สูงมากเมื่อเทียบกับผลไม้อื่น ยังมีใยอาหารและสารอาหารที่จำเป็นอื่น ๆ และไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูง

5. ฝรั่ง

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์ อุดมไปด้วยวิตามินซี ที่เป็นวิตามินสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกน้อยในครรภ์ วิตามินซีช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ อีกทั้งฝรั่งยังมีโฟเลต ซึ่งการได้รับโฟเลตที่เพียงพอจะช่วยป้องกันความบกพร่องตั้งแต่กำเนิดของทารกในครรภ์ได้

6. มะม่วง

เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ต้านการเจริญเติบโตของอนุมูลอิสระในร่างกายของมนุษย์ ลดความเครียด ลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนดลงได้ ทั้งนี้หากทานผลสุก ควรทานในปริมาณที่เหมาะสมเนื่องจากมีน้ำตาลสูง

7. เสาวรส

การบริโภคเสาวรสระหว่างการตั้งครรภ์สามารถตอบสนองความอยากอาหารที่หวานและเปรี้ยวได้พร้อม ๆ กับส่งเสริมการตั้งครรภ์ที่สุขภาพดี ผลไม้ชนิดนี้เต็มไปด้วยสารอาหาร มีวิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยให้ผ่อนคลาย นอนหลับ พร้อมทั้งสรรพคุณอื่น ๆ อีกมากมายนอกเหนือจากคุณสมบัติของวิตามินซีที่ดีต่อสุขภาพ

โดยการรับประทานผลไม้ชนิดใดก็ตาม ควรคำนึงถึงปริมาณน้ำตาลที่ไม่ควรได้รับมากจนเกินไปด้วย เพื่อป้องกันความเสี่ยงการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์นะคะ

วิตามินซีทานอย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนท้อง มีอะไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่สามารถได้รับวิตามินซีในปริมาณที่เหมาะสมผ่านการรับประทานอาหารที่เหมาะสม แต่หากคุณแม่รู้สึกกังวลว่าตนเองอาจได้รับวิตามินซีไม่เพียงพอควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแล ควรได้รับการสั่งวิตามินซีนี้จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ไม่ควรซื้อวิตามินซีมาทานเองโดยเด็ดขาด เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารกในครรภ์

คนท้องควรกินวิตามินซีเสริมเวลาไหนดีที่สุด

ทานตอนท้องว่างพร้อมกับน้ำเปล่า เพราะวิตามินซีละลายในน้ำและสามารถดูดซึมได้ และควรทานพร้อมมื้ออาหารตอนเช้าหรือกลางวันตามด้วย เพื่อไม่ให้เกิดความระคายเคือง หรือเกิดความเสี่ยงกรดไหลย้อน เพื่อความปลอดภัยในการทานวิตามินซี คุณแม่ไม่ควรซื้อวิตามินซีมาทานเอง ควรทานวิตามินซีภายใต้การดูแลและคำสั่งของแพทย์เท่านั้น

คนท้องกินวิตามินซีมากเกินจำเป็น ส่งผลอะไรบ้าง

อาการที่พบตามปกติของการรับวิตามินซีในขนาดหรือปริมาณสูงไปในทีเดียว โดยทั่วไปอาจจะเกิดอาการต่อไปนี้ได้

- อาการท้องเสีย คลื่นไส้หรืออาเจียน
- กรดไหลย้อน
- ปวดท้อง
- ปวดศีรษะ

เมื่อคุณแม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือต้องจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณแม่กับลูกน้อยในครรภ์ วิตามินซีตามที่กล่าวไว้ในบทความนี้มีประโยชน์มากมายสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อยที่กำลังเติบโต ตั้งแต่การส่งเสริมการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อและการดูดซึมธาตุเหล็กไปจนถึงการสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกันและช่วยในการรักษาบาดแผล วิตามินซีที่ได้รับในปริมาณที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอจะมีบทบาทสำคัญในการรับประกันการตั้งครรภ์ว่าจะมีสุขภาพดี และอย่าลืมพูดคุยปรึกษากับคุณหมอให้แน่ใจว่าคุณแม่ได้รับสารอาหารอื่น ๆ ครบถ้วนด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร 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
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. How Much Vitamin C Do You Need During Pregnancy?, What To Expect
2. Vitamin C during pregnancy, BabyCenter
3. Iron during pregnancy, BabyCenter
4. Vitamin E and C supplementation during pregnancy, WHO
5. Vitamin C in Pregnancy: Importance and Side Effects, Parenting
6. Eating Oranges During Pregnancy – Is It Safe?, Parenting
7. Eating Mangoes During Pregnancy – Is It Safe?, Parenting
8. Is It Safe to Eat Papaya While Pregnant?, Healthline

9. Effects of acute strawberry consumption on serum levels of vitamin C and folic acid, the antioxidant potential of LDL and blood glucose response: a randomised cross-over controlled trial, PMC
10. What Are the Benefits of Eating Kiwi Fruit During Pregnancy?, Healthline
11. Should You Eat Guava During Pregnancy?, Healthline
12. 9 Wonderful Health Benefits Of Passion Fruit During Pregnancy, MomJunction
13. The best time to take vitamins, Cleveland Clinic
14. Is it possible to take too much vitamin C?, Mayo Clinic
15. วิตามินซีกับการป้องกันหวัด, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
16. วิตามินคนท้อง และสิ่งที่คุณแม่ควรรู้ก่อนเลือกรับประทานวิตามินเสริม, POBPAD

อ้างอิง ณ วันที่ 26 เมษายน 2567

แชร์ตอนนี้