

# อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ กินอะไรให้สุขภาพดีทั้งแม่และลูก

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิมพ์โดย เคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.ย. 16, 2025

9นาที

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เรื่องของอาหารการกินนั้น เป็นเรื่องที่คุณแม่ให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งอยู่แล้ว เราชวนมาดูเคล็ดลับการกินที่ช่วยให้ได้ประโยชน์ทั้งคุณแม่และลูกน้อย แบ่งเป็นเรื่องของสารอาหารที่จำเป็น และอาหารที่คุณแม่ควรทานในแต่ละไตรมาส รวมถึงวิธีรับมือเบื้องต้นเมื่อลูกน้อยนำหนักมาก

## คำถามที่พบบ่อย

กินอะไรบ้างจะช่วยเพิ่มน้ำหนักให้ลูกโดยที่แม่ไม่อ้วน?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะ! หัวใจสำคัญคือการเลือกทานอาหารที่ "มีประโยชน์เน้นๆ" ไม่ใช่แค่ "แคลอรีสูงๆ" ค่ะ คุณแม่ควรเน้นทานโปรตีนดีๆ อย่างไข่และปลา, ไขมันดีจากอะโวคาโด ถั่วต่างๆ, และคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวกล้องหรือฟักทองค่ะ อาหารเหล่านี้จะส่งตรงไปสร้างเนื้อสร้างตัวให้ลูกน้อย โดยไม่ทำให้คุณแม่ได้รับไขมันหรือน้ำตาลที่ไม่จำเป็นมากเกินไปค่ะ การวางแผนเมนูที่ดีที่สุดควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ถ้าอยากให้ลูกน้ำหนักดี ต้องกินไข่วันละหลายๆ ฟองเลยไหมคะ?

คลิก

ไข่เป็นสุดยอดอาหารบำรุงครรภ์เลยค่ะ! แต่ก็ไม่จำเป็นต้องทานเยอะขนาดนั้นนะค่ะ การทานไข่วันละ 1-2 ฟองก็ถือว่าเพียงพอและดีมากๆ แล้วค่ะ เพราะไข่ให้ทั้งโปรตีน, โคเลสเตอรอล, และวิตามินที่จำเป็นต่อสมองของลูกน้อยค่ะ สิ่งสำคัญกว่าคือการทานอาหารให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอค่ะ

ลูกน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จะส่งผลเสียอะไรกับเขาไหมคะ?

การที่ลูกน้อยตัวเล็กกว่าเกณฑ์อาจมีความเสี่ยงบางอย่างได้ค่ะ เช่น อาจทำให้คลอดง่ายขึ้นแต่ก็อาจมีปัญหาสุขภาพในช่วงแรกเกิดได้บ้างค่ะ แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ คุณหมอจะคอยดูแลและติดตามพัฒนาการของลูกอย่างใกล้ชิดมากๆ เพื่อให้แน่ใจว่าเข้าปลอดภัยและแข็งแรงที่สุดค่ะ การฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดค่ะ

## สรุป

- คุณแม่จำเป็นต้องดูแลเรื่องอาหารการกินและโภชนาการของตนเองให้มากขึ้น เพราะสารอาหารที่ดีจะส่งผ่านไปยังลูกน้อย และเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสริมสร้างพัฒนาการที่ดี
- ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์, Fetal Growth Restriction (FGR) ซึ่งหมายถึงทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่ามาตรฐาน พบร้อยละ 10 ของการตั้งครรภ์ แม้ว่าจะไม่ได้อันตรายถึงชีวิต แต่ภาวะนี้ก็ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายของลูกน้อย โดยเฉพาะระบบประสาท และเพิ่มโอกาสที่ลูกจะเสียชีวิตหลังคลอดทันทีมากถึงเท่าตัว หรือมีอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ร้อยละ 1.5
- เพื่อเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม คุณแม่ควรเน้นรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ เช่น โปรตีนที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของลูก โวเมก้า 3 และไขมันดีช่วยเสริมสร้างสมอง รวมถึงธาตุเหล็ก แคลเซียม เพื่อเสริมสร้างกระดูก และวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม
- ผลไม้ที่เหมาะสมกับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ ควรมีวิตามินสูงแต่น้ำตาลน้อย อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และผลไม้ที่มีไฟล์เตตสูง เช่น กัญชากับพืกทองอะโวคาโด

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ กินอะไรบำรุงให้สุขภาพดีทั้งแม่และลูก
- ทำไมต้องให้ความสำคัญกับการกินอาหารเพิ่มน้ำหนักลูก
- แม่กินอะไรเข้าไป ลูกก็จะได้รับทั้งหมด จริงไหม?
- จะรู้ได้ยังไงว่าลูกในครรภ์นำหนักลดลง
- ลูกในครรภ์นำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ส่งผลกระทบอะไรบ้าง
- อาหารเพิ่มน้ำหนักลูก ควรเน้นสารอาหารอะไรบ้าง
- อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ ที่คุณแม่ควรทานทุกวัน
- ผลไม้บำรุงครรภ์ นำดาลไม่สูง เหมาะกับคนท้อง

## อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ให้เหมาะสม กิน

# อะไรบำรุงให้สุขภาพดีทั้งแม่และลูก

โภชนาการหรืออาหารการกินนั้น มีความสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้ลูกน้อยรวมถึงสุขภาพของคุณแม่ด้วย ตลอดการตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ คุณแม่ควรเลือกอาหารที่มีทั้งคุณค่าครบ 5 หมู่ และเหมาะสมกับความต้องการของลูกน้อยในทุกไตรมาสด้วย เราชวนมาตรฐานอาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ให้เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อยและคุณแม่กันดีกว่า

## ที่มาไม่ต้องให้ความสำคัญกับการกินอาหารเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์แล้ว แน่นอนว่าเรื่องของโภชนาการนั้นสำคัญไม่แพ้เรื่องอื่นเพริ่ง ในแต่ละไตรมาส ลูกน้อยในครรภ์ มีการเติบโตและสร้างอวัยวะต่าง ๆ กันไป เช่น ไตรมาสที่ 1 อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม คือโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และวิตามิน ซึ่งสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงของการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อย

ส่วนในไตรมาสที่ 2 นั้นคุณแม่จำเป็นต้องเพิ่มพลังงานจากสารอาหารมากกว่าเดิมถึง 300 แคลอรีต่อวัน อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม ต้องเน้นชาตุเหล็กที่ช่วยบำรุงเลือด และไอโอดีนที่ช่วยลดความเสี่ยงความผิดปกติทางสมอง เพราะเป็นช่วงที่ลูกน้อยขยายขนาดอวัยวะต่าง ๆ รวมไปถึงการพัฒนาสมองที่เพิ่มขึ้นถึงราว 4 เท่า

และในไตรมาสที่ 3 ที่ลูกน้อยจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างก้าวกระโดด คุณแม่จึงจำเป็นต้องเพิ่มอาหารเพิ่มน้ำหนักลูก และเพิ่มพลังงานขึ้นอีก 300 แคลอรีต่อวัน ในขณะเดียวกันก็ต้องควบคุมปริมาณนำตาลด้วย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

## แม่กินอะไรเข้าไป ลูกก็จะได้รับทั้งหมด จริงไหม?

มีสำนวนที่ว่า You are what you eat. แต่สำหรับในช่วงตั้งครรภ์นั้น คุณแม่ต้องให้ความสำคัญกับสำนวนนี้ เพราะคุณแม่จำเป็นต้องดูแลเรื่องอาหารการกินและโภชนาการของตนเองให้มากขึ้น เพราะโภชนาการที่ดีส่งผ่านไปยังลูกน้อยด้วย สิ่งที่คุณแม่กินเข้าไปจะกล้ายเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสริมสร้างพัฒนาการที่ดี และพัฒนาของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะการสร้างสมอง รวมถึงลูกจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจาก การกินอาหารที่ดี ไม่ใช่แค่ให้คุณแม่แข็งแรง พร้อมที่จะคลอดได้อย่างปลอดภัยอีกด้วย

แต่ในขณะเดียวกันไม่เพียงแต่สารอาหารดี ๆ ที่ลูกน้อยจะได้รับจากคุณแม่เท่านั้น แต่สารพิษต่าง ๆ รวมถึงเชื้อโรคก็ไปสู่ลูกผ่านการกินของคุณแม่ เช่นกัน เพราะฉะนั้นเจ็บครัวต้องระวังเรื่องความสะอาด สารเคมีตกค้าง และควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ

## จะรู้ได้ยังไงว่าลูกในครรภ์น้ำหนักลดลง

การประเมินน้ำหนักทารกในครรภ์นั้น เป็นเรื่องที่คุณหมอจะตรวจประเมินให้เมื่อคุณแม่เข้าไปตรวจครรภ์ในระหว่างการฝากครรภ์อยู่แล้ว โดยประเมินจากการตรวจร่างกายคุณแม่ ผลอัลตราซาวด์ ร่วมกับน้ำหนักคุณแม่ที่เพิ่มขึ้น และอาการเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวของคุณแม่บางท่าน

ซึ่งหากเจ้าตัวเล็กมีน้ำหนักลดลงหรืออยู่ในภาวะ “ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์” หรือ Fetal Growth Restriction (FGR) ซึ่งหมายถึงทารกที่มีน้ำหนักต่ำน้อยกว่าเกณฑ์ ซึ่งอาจจะเกิดจาก การที่คุณแม่มีรูปสร้างเล็ก หรือห้องแม่ ซึ่งจะพบได้ว่าลูกน้อยในครรภ์จะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือ การที่เจ้าตัวเล็กน้ำหนักลดลงนั้นก็อาจเกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางพันธุกรรม รักหรือโรคประจำตัวของคุณแม่เองที่ส่งผลกระทบต่อลูก หรือปัจจัยอื่น ๆ

## ลูกในครรภ์น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ส่งผลอะไรบ้าง

เจ้าตัวเล็กที่เจริญเติบโตช้า หรือน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ มีการศึกษาพบว่าร้อยละ 70 ไม่ได้มีภาวะเสี่ยงที่เป็นอนุตรายถึงชีวิต แต่ก็อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะทุพพลภาพได้มากกว่าปกติ หรือหมายถึงว่าลูกจะเสี่ยงที่จะเกิดภาวะพิการได้บ่อยๆ แล้วอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดในอนาคตได้

## อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม ควรเน้นสารอาหารอะไรบ้าง

เมื่อลูกน้ำหนักน้อยคุณแม่ไม่ต้องเครียดไป นอกเหนือจากการตรวจวินิจฉัยและรับคำปรึกษาจากแพทย์ เราสามารถเสริมสารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์กับเจ้าตัวเล็กได้อีกด้วย

### 1. โปรตีน

โปรตีนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของลูก จึงควรรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น พืชให้หลากหลาย ปริมาณที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการอยู่ที่ประมาณ 75-110 กรัมต่อวัน หรือเพิ่มสัดส่วนโปรตีน 30-40 เปอร์เซ็นต์ แต่ละมื้อ

## 2. ໂຟລິກ

ສາຮາຫາຮສໍາຄັນວັນດັບຕົ້ນ ຈຸ່ງທີ່ຄຸນແມ່ເຕັ້ງຄຣກ໌ຂາດໄມ້ໄດ້ ນັ້ນຄືອຮດໂຟລິກຫົວໂຟເລັດ ທີ່ເປັນສາຮາຫາຮທີ່ສໍາຄັນຕູ້ກອງເສັງເຄະຫາກທີ່ເຄີຍເອົາຂອງເຊລັດເພື່ອສ້າງວ້າຍວະຕ່າງ ຈຸ່ງຂອງລູກນ້ຳຍິນຄຣກ໌ ຄຸນແມ່ຄວຣປົກໆຂ່າຍາຄຸນໝາຍສໍາຫຼັບປະມານທີ່ເໝາະສມແລະຄວຣໄດ້ຮັບ ໂດຍອາຫາຮທີ່ອຸດມດ້ວຍໂຟເລັດ ໄດ້ແກ່ຜັກໃບເຂົ້າວ ຕ້າເຫຼືອງ ຕ້າເຂົ້າວ ສົ່ມ ມະລະກອສຸກ ຕັບ ຮັບປຶ້ມ ເປັນຕົ້ນ

## 3. ຮາດຸເໜັກ

ຮາດຸເໜັກຈຳເປັນສໍາຫຼັບກອງສ້າງເນື້ອດເລືອດໃນຂ່າງຕັ້ງຄຣກ໌ ທີ່ຈຳເປັນດ້ວຍສ້າງເພີ່ມມາກົ້ນເລີ່ມ 70 ເປົ້ອຣີເຊີນຕົ້ນ ເພື່ອໃຫ້ເພີ່ມພອດຕ່ກອງການນໍາສາຮາຫາຮແລະອາກືຈົນໄປເລື່ອງລູກນ້ຳຍິນຄຣກ໌ ຄຸນແມ່ຕັ້ງຄຣກ໌ດ້ວຍກອງຮາດຸເໜັກ 1,000 ມິລິລິກຮັມ ທີ່ໄດ້ຮັບໄມ້ເພີ່ມພອຈາກອາຫາຮ ແພທຍ໌ຈຶ່ງມັກໃຫ້ຢາເສຣົມຮາດຸເໜັກມາເສຣົມ ຄຸນແມ່ຈຶ່ງຄວຣັບປະການຕາມແພທຍ໌ສັງແລະຈ່າຍໃຫ້ຍ່າງສົມ່າເສມອ ອາຫາຮທີ່ອຸດມດ້ວຍຮາດຸເໜັກ ຄື່ອ ເນື້ອໜູ້ ເນື້ວ້ວ ເລືອດ ຕັບ ໄກສ ໃກສ ເປັນຕົ້ນ

## 4. ແຄລເຊີຍມ

ຄຸນແມ່ຕັ້ງຄຣກ໌ດ້ວຍກອງການແຄລເຊີຍວັນລະໄມ້ຕໍ່ກວ່າ 1,000 ມິລິລິກຮັມກົງຈົງ ແຕ່ປະມານນັ້ນສູງກວ່າຂ່າງໄມ້ຕັ້ງຄຣກ໌ໄມ້ມາກັນດັກ ດັ່ງນັ້ນຄຸນແມ່ລ່ອງຫາອາຫາຮທີ່ອຸດມດ້ວຍແຄລເຊີຍ ເຊັ່ນ ນມ ປລາຕົວເລັກຕົວນ້ອຍ ຂະໜ້າ ໃບຍອ ກາດໍາ ພລູ ແຕ່ທາກຄຸນແມ່ດື່ມນມໄມ້ໄດ້ ກົງຄວຣປົກໆຂ່າຍາແພທຍ໌ເພື່ອຮັບຄໍາແນະນໍາທາງໂກໝາການທີ່ເໝາະສມ

## 5. ວິຕາມິນດີ

ເປັນວິຕາມິນອີກຕົວທີ່ສໍາຄັນເພະທໍາໜ້າທີ່ໜ່ວຍໃນກາຮູດໜົ້ມແຄລເຊີຍ ມາກຂາດວິຕາມິນດີຈະທຳໄກ້ກາຮູດໜົ້ມແຄລເຊີຍລດລງແລະສ່ງຜລຕ່ອກຮູດກິໄດ້ ວິຕາມິນດີນັ້ນໄດ້ມາພົມ ຈຸ່ງໄມ້ຕ້ອງເຊື້ອຫາ ເພີ່ມເດີນຮັບແສງແດດອ່ອນ ຈຸ່ງ ຮ້ອກລາງແຈ້ງໜ່ວເຫຼົ່າ ກອນ 9 ໂມງ ປະມານ ວັນລະ 30 ນາທີ ອື່ງໜຶ່ງໜ້ວມົງ ເທົ່ານີ້ຮ່າງກາຍກົງສາມາຮດສ້າງວິຕາມິນດີໄດ້ແລ້ວ ຮ່ວມຄົງໜ່ວຍໃຫ້ຄຸນແມ່ໄດ້ອົກກຳລັງກາຍເບາ ຈຸ່ງໄປໃນຕົວດ້ວຍ

## 6. ໄຂມັນແລະກຣດໄຂມັນຈຳເປັນ

ໄຂມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນຕ່ອກກອງສ້າງພລັງງານ ທີ່ຄຸນແມ່ແລະລູກນ້ຳຍິນຈຳເປັນດ້ວຍໄດ້ຮັບ ແຕ່ຈຳເປັນດ້ວຍເລືອກໄຂມັນໃນກຸລຸ່ມໄຂມັນດີເພື່ອເປັນປະໂຍ້ນຕ່ອງຮ່າງກາຍ ຕ້າທີ່ສໍາຄັນມາກົດຄືອຮດໄຂມັນຈຳເປັນໃນກຸລຸ່ມໂອເມກໍາ 3 ທີ່ມີມາກໃນອາຫາຮປະເກຫປາໂລ ໂອເມກໍາ 3 ຈຳເປັນດ້ວຍກອງສ້າງແລະພັ້ນາສມອງແລະຈອປະສາທຕາຂອງລູກນ້ຳຍິນຄຣກ໌ ໂອເມກໍາ 3 ແລະໄຂມັນດີນັ້ນໄມ້ໄດ້ຫາຍາກ ເພີ່ມຄຸນແມ່ຮັບປະການປລາໃຫ້ໄດ້

อย่างน้อยสองมื้อต่อสัปดาห์

## อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ ที่คุณแม่ควรทานทุกวัน

นอกจากการรับประทานอาหารเพื่อให้มีพลังงานเพียงพอต่อความต้องการของคุณแม่แล้ว ยังมีสารอาหารที่คุณแม่ควรรับประทานเพิ่มเติมเป็นประจำทุกวัน โดยแต่ละไตรมาสควรเพิ่มสารอาหารดังนี้

### ไตรมาสที่ 1 (1-3 เดือน)

ช่วงนี้คุณแม่มักมีอาการแพ้ท้องและทำให้ไม่อยากอาหาร อย่างไรก็ตามคุณแม่พยายามรับประทานให้หลากหลาย ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยได้สารอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสม

### ไตรมาสที่ 2 (3-6 เดือน)

ในช่วงเวลานี้คุณแม่อาจแพ้ท้องน้อยลง เป็นช่วงที่ควรเพิ่มปริมาณอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอสำหรับตัวคุณแม่ และลูกน้อยในท้องที่เสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ และเจริญเติบโตขึ้น โดยในแต่ละวันควรเพิ่มดังนี้

- เพิ่มข้าว 1 ทัพพีต่อวัน (แบ่งเพิ่ม 2-3 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ)
- เพิ่มน้ำสต็อก 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน
- เพิ่มน้ำ (แนะนำน้ำนิดพร่องมันเนย หรือไข่ขาวมัน) 1 แก้วต่อวัน
- เพิ่มไข่ 1 ฟองต่อวัน

### ไตรมาสที่ 3 (7-9 เดือน)

อาหารที่จำเป็นกับการรับประทาน ต้องมีปริมาณเพิ่มขึ้นอีก เนื่องจากเจ้าตัวเล็กต้องใช้พลังงานมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ กำลังสร้างและพัฒนาขึ้น ส่วนคุณแม่เองก็ต้องการพลังงานเพื่อเตรียมคลอด

- ข้าว 1-2 ทัพพี (แบ่งเพิ่ม 3-4 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ)
- เพิ่มน้ำสต็อกขึ้นเป็น 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน
- เพิ่มน้ำเป็น 2 แก้ว ต่อวัน
- เพิ่มไข่ 1 ฟองต่อวัน



## ผลไม้บำรุงครรภ์ น้ำตาลไม่สูง เหมาะสมกับคนท้อง

ไม่ใช่แค่ของหวานเท่านั้นที่มีน้ำตาลสูง แต่ผลไม้บางประเภทก็มีน้ำตาลสูงไม่แพ้กัน เราขอแนะนำผลไม้ที่เหมาะสมกับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ที่มีวิตามินสูงแต่น้ำตาลน้อย รับประทานได้บ่อย ๆ ดีกับสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย

- ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี ส้ม แอปเปิล และฟรุ๊ง
- ผลไม้ที่มีไฟเลตสูง เช่น กัลวย ผักโขม พักทอง อะโวคาโด ส้ม มะละกอสกุน
- ผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบอร์รี สารอเบอร์รี และมัลเบอร์รี
- เลือกผลไม้สด เพราะสารอาหารที่ครบถ้วนกว่าผักผลไม้แช่แข็ง หรือผลไม้กระป๋อง
- นำผลไม้คืนสดที่คืนเอง และไม่ควรปรุงรสโดยการเติมเกลือหรือน้ำตาลเพิ่ม
- หลีกเลี่ยงผลไม้ที่ผ่านการหมักดอง เพราะอาจเสี่ยงต่ออาหารเป็นพิษ การได้รับเชื้อโรคท้องเสียและท้องร่วงได้

การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน และครบถ้วนทางโภชนาการ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เจ้าตัวเด็กมีน้ำหนักตามเกณฑ์และเติบโตอย่างสมบูรณ์ได้ นอกจากเรื่องของร่างกายแล้วคุณแม่ควรดูแลเรื่องของจิตใจด้วย ไม่เครียด หากิจกรรมทำเพื่อความผ่อนคลายบ้าง รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ ก็สำคัญไม่แพ้กัน ที่สำคัญควรหมั่นออกกำลังกาย ขยับร่างกายเพื่อเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า

และยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพื่อเตรียมพร้อมในการคลอดต่อไป

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดลามหนาเด็กสีอะไร เลือดลามหนาเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 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
- ผ่าคลอดใช้เวลาเกินเท่า พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกีวันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ‘โภชนาการที่ดี’ สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิครินทร์
2. คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
3. ทางเดินโตก็ตัวในครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. Fetal growth restriction ภาวะทารกโตช้าในครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาหารเพิ่มน้ำหนัก “ลูก” ในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
6. แม่ท้องกินอะไร ...ถึงดีต่อลูกน้อย, โรงพยาบาลเปาโล
7. อาหารลดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ รับประทานอย่างไรให้สุขภาพดี, pobpad
8. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็ม ๆ , โรงพยาบาลพญาไท
9. เมนูอาหารคุณแม่ท้อง บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2567



- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



## ເອລີ່ມຕົວ ແລ້ວພາແລັດ ສົມປະກິໂນເລືອນ

ພັດທະນາກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ຄຸນແມ່ໄຫ້ນມຸດຕະ

ເຄື່ອງມືອຕົວຊ່ວຍຄຸນແມ່ທ້ອງ ພວ້ນມປົງກິທິນກາຮັດສມອງ

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน