

คู่มือคุณแม่มีมือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ กิน อะไรให้สุขภาพดีทั้งแม่และลูก

ก.ย. 16, 2025

9 นาที

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เรื่องของอาหารการกินนั้น เป็นเรื่องที่คุณแม่ให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งอยู่แล้ว เราชวนมาดูเคล็ดลับการกินที่ช่วยให้ได้ประโยชน์ทั้งคุณแม่และลูกน้อย แบ่งเป็นเรื่องของสารอาหารที่จำเป็น และอาหารที่คุณแม่ควรทานในแต่ละไตรมาส รวมถึงวิธีรับมือเบื้องต้นเมื่อลูกน้อยน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ด้วย ว่าจะต้องทำอย่างไรบ้าง

คำถามที่พบบ่อย

กินอะไรบ้างคะที่จะช่วยเพิ่มน้ำหนักให้ลูกโดยที่แม่ไม่อ้วน?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ! หัวใจสำคัญคือการเลือกทานอาหารที่ "มีประโยชน์เน้นๆ" ไม่ใช่แค่ "แคลอรีสูงๆ" ค่ะ คุณแม่ควรเน้นทานโปรตีนดีๆ อย่างไข่และปลา, ไขมันดีจากอะโวคาโดและถั่วต่างๆ, และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่างข้าวกล้องหรือฟักทองค่ะ อาหารเหล่านี้จะส่งตรงไปสร้างเนื้อสร้างตัวให้ลูกน้อย โดยไม่ทำให้คุณแม่ได้รับไขมันหรือน้ำตาลที่ไม่จำเป็นมากเกินไปค่ะ การวางแผนเมนูที่ดีที่สุดควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ถ้าอยากให้ลูกน้ำหนักดี ต้องกินไข่วันละหลายๆ ฟองเลยไหมคะ?

คลิก

ไข่เป็นสุดยอดอาหารบำรุงครรภ์เลยคะ! แต่ก็ไม่ใช่จำเป็นต้องทานเยอะขนาดนั้นนะคะ การทานไข่วันละ 1-2 ฟองก็ถือว่าเพียงพอและดีมาก ๆ แล้วคะ เพราะไข่ให้ทั้งโปรตีน, โคลีน, และวิตามินที่จำเป็นต่อสมองของลูกน้อยคะ สิ่งสำคัญกว่าคือการทานอาหารให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนคะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอคะ

ลูกน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จะส่งผลเสียอะไรกับเขาไหมคะ?

คลิก

การที่ลูกน้อยตัวเล็กกว่าเกณฑ์อาจมีความเสี่ยงบางอย่างได้ค่ะ เช่น อาจทำให้คลอดง่ายขึ้นแต่ก็อาจมีปัญหาสุขภาพในช่วงแรกเกิดได้บ้างค่ะ แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ คุณหมอมักจะคอยดูแลและติดตามพัฒนาการของลูกอย่างใกล้ชิดมากๆ เพื่อให้แน่ใจว่าเขาปลอดภัยและแข็งแรงที่สุดค่ะ การฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดค่ะ

สรุป

- คุณแม่จำเป็นต้องดูแลเรื่องอาหารการกินและโภชนาการของตนเองให้มากขึ้น เพราะสารอาหารที่ดีจะส่งผ่านไปยังลูกน้อย และเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสริมสร้างพัฒนาการที่ดี
- ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์, Fetal Growth Restriction (FGR) ซึ่งหมายถึงทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่ามาตรฐาน พบได้ไม่มากนัก ประมาณร้อยละ 10 ของการตั้งครรภ์ แม้ว่า จะไม่ได้อันตรายถึงชีวิต แต่ภาวะนี้ก็ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายของลูกน้อย โดยเฉพาะระบบประสาท และเพิ่มโอกาสที่ลูกจะเสียชีวิตหลังคลอดทันทีมากถึงเท่าตัว หรือมีอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ร้อยละ 1.5
- เพื่อเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม คุณแม่ควรเน้นรับประทานสารอาหารที่ดีและมีประโยชน์ เช่น โปรตีนที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของลูก โอมะก้า 3 และไขมันดีช่วยเสริมสร้างสมอง รวมถึงธาตุเหล็ก แคลเซียม เพื่อเสริมสร้างกระดูก และวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม
- ผลไม้ที่เหมาะกับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ ควรมีวิตามินสูงแต่น้ำตาลน้อย อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง เช่น กล้วย ผักโขม ฟักทอง อะโวคาโด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ กินอะไรบำรุงให้สุขภาพดีทั้งแม่และลูก
- ทำไมต้องให้ความสำคัญกับการกินอาหารเพิ่มน้ำหนักลูก
- แม่กินอะไรเข้าไป ลูกก็จะได้รับทั้งหมด จริงไหม?
- จะรู้ได้ยังไงว่าลูกในครรภ์น้ำหนักลดลง
- ลูกในครรภ์น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ส่งผลอะไรบ้าง
- อาหารเพิ่มน้ำหนักลูก ควรเน้นสารอาหารอะไรบ้าง
- อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ ที่คุณแม่ควรทานทุกวัน
- ผลไม้บำรุงครรภ์ น้ำตาลไม่สูง เหมาะกับคนท้อง

อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ให้เหมาะสม กินอะไรบำรุงให้สุขภาพดีทั้งแม่และลูก

โภชนาการหรืออาหารการกินนั้น มีความสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้ลูกน้อย รวมถึงสุขภาพของคุณแม่ด้วย ตลอดการตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ คุณแม่ควรเลือกอาหารที่มีทั้งคุณค่าครบ 5 หมู่ และเหมาะสมกับความต้องการของลูกน้อยในทุกไตรมาสด้วย เราชวนมาดูอาหารเพิ่มน้ำหนักลูกในครรภ์ให้เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อยและคุณแม่กันดีกว่า

ทำไมต้องให้ความสำคัญกับการกินอาหารเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์แล้ว แน่หนอนว่าเรื่องของโภชนาการนั้นสำคัญไม่แพ้เรื่องอื่นเพราะในแต่ละไตรมาส ลูกน้อยในครรภ์ มีการเติบโตและสร้างอวัยวะต่าง ๆ กันไป เช่น ไตรมาสที่ 1 อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม คือโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และวิตามิน ซึ่งสำคัญมากเพราะเป็นช่วงของการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อย

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

และในไตรมาสที่ 3 ที่ลูกน้อยจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างก้าวกระโดด คุณแม่จึงจำเป็นต้องเพิ่มอาหารเพิ่มน้ำหนักลูก และเพิ่มพลังงานขึ้นอีก 300 แคลอรีต่อวัน ในขณะที่เดียวกันก็ต้องควบคุมปริมาณน้ำตาลด้วย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

แม่กินอะไรเข้าไป ลูกก็จะได้รับทั้งหมด จริงไหม?

มีสำนวนที่ว่า You are what you eat. แต่สำหรับในช่วงตั้งครรภ์นั้น คุณแม่ต้องให้ความสำคัญกับสำนวนนี้ เพราะคุณแม่จำเป็นต้องดูแลเรื่องอาหารการกินและโภชนาการของตนเองให้มากขึ้น เพราะโภชนาการที่ดีส่งผ่านไปยังลูกน้อยด้วย สิ่งที่คุณแม่กินเข้าไปจะกลายเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสริมสร้างพัฒนาการที่ดี และพื้นฐานของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะการสร้างสมอง รวมถึงลูกจะมีน้ำหนักก็เหมาะสม นอกจากนี้ โภชนาการที่ดียังช่วยให้คุณแม่แข็งแรง พร้อมทั้งจะคลอดได้อย่างปลอดภัยอีกด้วย

แต่ในขณะเดียวกันไม่เพียงแต่สารอาหารดี ๆ ที่ลูกน้อยจะได้รับจากคุณแม่เท่านั้น แต่สารพิษต่าง ๆ รวมถึงเชื้อโรคก็ไปสู่ลูกผ่านการกินของคุณแม่เช่นกัน เพราะฉะนั้นจึงควรต้องระวังเรื่องความสะอาด สารเคมีตกค้าง และควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกในครรภ์น้ำหนักลดลง

การประเมินน้ำหนักทารกในครรภ์นั้น เป็นเรื่องที่คุณหมอจะตรวจประเมินให้เมื่อคุณแม่เข้าไปตรวจครรภ์ในระหว่างการฝากครรภ์อยู่แล้ว โดยประเมินมาจากการตรวจร่างกายคุณแม่ ผลอัลตราซาวด์ ร่วมกับน้ำหนักคุณแม่ที่เพิ่มขึ้น และอาการเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวของคุณแม่บางท่าน

ซึ่งหากเจ้าตัวเล็กมีน้ำหนักลดลงหรืออยู่ในภาวะ “ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ หรือ Fetal Growth Restriction (FGR)” ซึ่งหมายถึงทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ ซึ่งอาจจะเกิดจากการที่คุณแม่มีรูปร่างเล็ก หรือท้องแฝด ซึ่งจะพบได้ว่าลูกน้อยในครรภ์จะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือการที่เจ้าตัวเล็กน้ำหนักลดลงนั้นก็อาจเกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางพันธุกรรม รก หรือโรคประจำตัวของคุณแม่เองที่ส่งผลกระทบต่อลูก หรือปัจจัยอื่น ๆ

ลูกในครรภ์น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ส่งผลอะไรบ้าง

เจ้าตัวเล็กที่เจริญเติบโตช้า หรือน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มีการศึกษาพบว่าราวร้อยละ 70 ไม่ได้มีภาวะเสี่ยงที่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ก็อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะทุพพลภาพได้มากกว่าปกติ หรือหมายถึงว่าลูกจะเสี่ยงที่จะเกิดภาวะพิการได้นั่นเอง และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดในอนาคตได้

อาหารเพิ่มน้ำหนักลูกให้เหมาะสม ควรเน้นสารอาหารอะไรบ้าง

เมื่อลูกน้ำหนักน้อยคุณแม่ไม่ต้องเครียดไป นอกเหนือจากการตรวจวินิจฉัยและรับคำปรึกษาจากแพทย์ เราสามารถเสริมสารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์กับเจ้าตัวเล็กได้อีกด้วย

1. โปรตีน

โปรตีนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย เพื่อนำไปใช้เสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของ

ลูก จึงควรรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ และพืชให้หลากหลาย ปริมาณที่คุณแม่ตั้งครรภ์ ต้องการอยู่ที่ประมาณ 75-110 กรัมต่อวัน หรือเพิ่มสัดส่วนโปรตีน 30-40 เปอร์เซ็นต์ แต่ละมื้อ

2. โฟลิก

สารอาหารสำคัญอันดับต้น ๆ ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ขาดไม่ได้ นั่นคือกรดโฟลิกหรือโฟเลต ที่เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของเซลล์เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอสําหรับปริมาณที่เหมาะสมและควรได้รับ โดยอาหารที่อุดมด้วยโฟเลต ได้แก่ ผักใบเขียว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ส้ม มะละกอสุก ตับ ธัญพืช เป็นต้น

3. ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดในช่วงตั้งครรภ์ ที่จำเป็นต้องสร้างเพิ่มมากขึ้นถึง 70 เปอร์เซ็นต์ เพื่อให้เพียงพอต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการธาตุเหล็ก 1,000 มิลลิกรัม ซึ่งได้รับไม่เพียงพอจากอาหาร แพทย์จึงมักให้ยาเสริมธาตุเหล็กมาเสริม คุณแม่จึงควรรับประทานตามแพทย์สั่งและจ่ายให้อย่างสม่ำเสมอ อาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก คือ เนื้อหมู เนื้อวัว เลือด ตับ ไข่ ผักใบเขียว เป็นต้น

4. แคลเซียม

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมวันละไม่ต่ำกว่า 1,000 มิลลิกรัมก็จริง แต่ปริมาณนี้นั้นสูงกว่า ช่วงไม่ตั้งครรภ์ไม่มากนัก ดังนั้นคุณแม่ลองหาอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม ปลาตัวเล็ก ตัวน้อย คะนํ้า ใบยอ งาดํา ฯลฯ แต่หากคุณแม่ดื่มนมไม่ได้ ก็ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำทางโภชนาการที่เหมาะสม

5. วิตามินดี

เป็นวิตามินอีกตัวที่สำคัญเพราะทำหน้าที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม หากขาดวิตามินดีจะทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดลงและส่งผลกระทบต่อกระดูกได้ วิตามินดีนั้นได้มาฟรี ๆ ไม่ต้องซื้อหา เพียงเดินรับแสงแดดอ่อน ๆ หรือกลางแจ้งช่วงเช้า ก่อน 9 โมง ประมาณ วันละ 30 นาที ถึงหนึ่งชั่วโมง เท่านั้น ร่างกายก็สามารถสร้างวิตามินดีได้แล้ว รวมถึงช่วยให้คุณแม่ได้ออกกำลังกายเบา ๆ ไปในตัวด้วย

6. ไขมันและกรดไขมันจำเป็น

ไขมันเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างพลังงาน ที่คุณแม่และลูกน้อยจำเป็นต้องได้รับ แต่จำเป็นต้องเลือก

ไขมันในกลุ่มไขมันดีเพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตัวที่สำคัญมากคือกรดไขมันจำเป็นในกลุ่มโอเมก้า 3 ที่มีมากในอาหารประเภทปลา โอเมก้า 3 จำเป็นต่อการสร้างและพัฒนาสมองและจอประสาทตาของลูกน้อยในครรภ์ โอเมก้า 3 และไขมันดีนั้นไม่ได้หายาก เพียงคุณแม่รับประทานปลาให้ได้อย่างน้อยสองมื้อต่อสัปดาห์

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)
- เพิ่มเนื้อสัตว์ 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน
- เพิ่มนม (แนะนำชนิดพรีอิมเมียมเนย หรือไร้ไขมัน) 1 แก้วต่อวัน
- เพิ่มไข่ วันละ 1 ฟอง

ไตรมาสที่ 3 (7-9 เดือน)

อาหารที่จำเป็นกับการรับประทาน ต้องมีปริมาณเพิ่มขึ้นอีก เนื่องจากเจ้าตัวเล็กต้องใช้พลังงานมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ กำลังสร้างและพัฒนาขึ้น ส่วนคุณแม่เองก็ต้องการพลังงานเพื่อเตรียมคลอด

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



ผลไม้บำรุงครรภ์ น้ำตาลไม่สูง เหมาะกับคนท้อง

ไม่ใช่แค่ของหวานเท่านั้นที่มีน้ำตาลสูง แต่ผลไม้บางประเภทก็มีน้ำตาลสูงไม่แพ้กัน เราขอแนะนำผลไม้ที่เหมาะกับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ที่มีวิตามินสูงแต่น้ำตาลน้อย รับประทานได้บ่อย ดีกับสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย

- ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ส้ม แอปเปิ้ล และฝรั่ง
- ผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง เช่น กล้วย ผักโขม พักทอง อะโวคาโด ส้ม มะละกอสุก
- ผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ และมัลเบอร์รี่
- เลือกผลไม้สด เพราะสารอาหารที่ครบถ้วนกว่าผักผลไม้แช่แข็ง หรือผลไม้กระป๋อง
- รับประทานผลไม้สดที่คั้นเอง และไม่ควรปรุงรสโดยการเติมเกลือหรือน้ำตาลเพิ่ม
- หลีกเลี่ยงผลไม้ผ่านการหมักดอง เพราะอาจเสี่ยงต่ออาหารเป็นพิษ การได้รับเชื้อโรค ท้องเสียและท้องร่วงได้

การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน และครบถ้วนทางโภชนาการ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เจ้าตัวเล็กมีน้ำหนักตามเกณฑ์และเติบโตอย่างสมบูรณ์ได้ นอกจากนี้เรื่องของร่างกายแล้วคุณแม่ควรดูแลเรื่องของจิตใจด้วย ไม่เครียด หากิจกรรมทำเพื่อความผ่อนคลายบ้าง รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอก็สำคัญไม่แพ้กัน ที่สำคัญควรหมั่นออกกำลังกาย ขยับร่างกายเพื่อเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า

และยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพื่อเตรียมพร้อมในการคลอดต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยิ่งไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่ารว 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 ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. 'โภชนาการที่ดี' สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
3. ทารกเติบโตช้าในครรภ์, 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

แชร์ตอนนี้