

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

อาหารว่างสำหรับคนท้อง คนท้องหิวบ่อย กินขนมคนท้องอะไรได้บ้าง

ก.ย. 12, 2025

11 นาที

แนะนำอาหารว่างสำหรับคนท้อง ขนมคนท้องกินอะไรได้บ้าง ให้ดีกับแม่และลูก อาหารที่ดีมีประโยชน์จะช่วยให้คุณตั้งครรภ์มีพัฒนาการและการเติบโตที่ดี โดยเฉพาะอาหารว่างสำหรับคนท้อง ขนมคนท้อง อาหารว่างนั้นแม่ไม่ใช่อาหารมื้อหลัก แต่ก็ช่วยทำให้ระงับความหิวระหว่างวันได้ อาหารว่างสำหรับคนท้องควรมีประโยชน์ เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีต่อคนท้องและลูกในครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

คุณแม่หิวบ่อยมากค่ะ โดยเฉพาะตอนกลางวัน จะกินอะไรเป็นของว่างดีคะที่ไม่ทำให้อ้วน?

คลิก

เข้าใจความรู้สึกหิวตอนดึกๆ ดีเลยค่ะ! แนะนำให้คุณแม่เลือกของว่างที่ "มีประโยชน์และอยู่ท้อง" แต่ไม่หนักจนเกินไปค่ะ ตัวเลือกที่ดีมากๆ คือ "โยเกิร์ตธรรมชาติ" ทานคู่กับผลไม้สด, "นมจืดอุ่นๆ" สักแก้ว, หรือ "ถั่วอัลมอนด์" สักหยิบมือค่ะ ของว่างเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่อิ่มสบายท้องโดยไม่เพิ่มน้ำตาลหรือไขมันที่ไม่จำเป็นค่ะ แต่หากคุณแม่มีอาการหิวบ่อยผิดปกติหรือน้ำหนักขึ้นเร็วเกินไป การปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการจะช่วยวางแผนการกินที่เหมาะสมได้ค่ะ

คุณแม่ติดชานมไข่มุกมากเลยคะ กินทุกวันเลยจะเป็นอะไรไหมคะ?

คลิก

เป็นเครื่องดื่มที่อร่อยสดชื่นจริงๆ ค่ะ แต่ก็ต้องระวังเรื่อง "ปริมาณน้ำตาลและคาเฟอีน" ที่สูงมากนะคะ การได้รับน้ำตาลมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงของภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ และคาเฟอีนก็ควรจำกัดในปริมาณที่เหมาะสมค่ะ ลองเปลี่ยนเป็นสังแบบ "หวานน้อย" หรือลดความถี่ในการดื่มลงดูนะคะ หากคุณแม่รู้สึกว่าควบคุมความอยากของหวานได้ยาก การปรึกษาคุณหมอเพื่อตรวจคัดกรองเบาหวานและขอคำแนะนำด้านโภชนาการคือสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ

ผลไม้ถือเป็นของว่างที่ดีใช่ไหมคะ แล้วมีผลไม้ชนิดไหนที่ควรเลี่ยงเป็นพิเศษไหม?

คลิก

ผลไม้เป็นตัวเลื้อกของว่างที่ยอดเยียมเลยคะ! เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารคะ แต่ก็มีผลไม้บางชนิดที่มี "น้ำตาลสูง" และมี "ฤทธิ์ร้อน" ที่ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะคะ เช่น ทูเรียน, ลำไย, หรือขนุนคะ การทานมากเกินไปอาจทำให้ร้อนในหรือไม่สบายตัวได้คะ เน้นทานผลไม้ที่หลากหลายสลับกันไปจะดีที่สุดคะ หากคุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับชนิดและปริมาณของผลไม้ที่สามารถทานได้อย่างปลอดภัยนะคะ

สรุป

- นอกจากอาหารมื้อหลักแล้ว คุณแม่ตั้งครรภ์ควรทานอาหารว่าง เสริมระหว่างวัน เพื่อใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกายของคุณแม่ และเพื่อใช้เสริมสร้างการพัฒนาาร่างกายและสมองให้กับทารกในครรภ์ อาหารว่างควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ อิ่มท้อง และให้พลังงาน
- คนท้องกินขนมตามใจปาก โดยเฉพาะกินขนมที่เต็มไปด้วยไขมันอิ่มตัว น้ำตาล แป้ง ไขมันทรานส์ และโซเดียมสูง เช่น คุกกี้ บิสกิต มันฝรั่งทอดกรอบ ซีเรียลที่ราดด้วยซ็อกโกแลต หรือใส่น้ำตาล หากกินมากเกินไป กินตามใจปาก อาจทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ หรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิต โรคเบาหวาน
- นอกจากอาหารหลักแล้ว คนท้องควรแบ่งการทานอาหารเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ วันละ 6-7 มื้อ โดยเลือกทานอาหารว่าง หรือขนมที่มีประโยชน์ ทานอาหารที่หลากหลาย การแบ่งอาหารหลายมื้อ จะมีส่วนช่วยในการปรับระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่ให้สมดุล ส่งผลดีทั้งตัวคุณแม่และทารกในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารว่างสำหรับคนท้อง ควรเป็นแบบไหน
- 7 เมนูอาหารว่างสำหรับคนท้อง ทำง่าย อร่อยไม่ซ้ำวัน
- คนท้องกินขนมตามใจปาก จะส่งผลอะไรบ้าง
- ขนมคนท้อง แบ่งมื่ออย่างไร ควรกินวันละกี่ครั้ง
- คนท้องอยากกินขนมไทย เมนูไหนกินได้บ้าง
- คนท้องกินขนมไข่มุก น้ำหวาน น้ำชงได้ไหม
- ขนมขบเคี้ยว ขนมถุงทั่วไป คนท้องกินได้บ่อยแค่ไหน

อาหารว่างสำหรับคนท้อง ควรเป็นแบบไหน

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ ควรได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอต่อร่างกายตลอดทั้งวัน ควรเพิ่มปริมาณ

การทานอาหารในแต่ละวันประมาณ 340 กิโลแคลอรี ในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 450 กิโลแคลอรี ในไตรมาสที่ 3 นอกจากอาหารมื้อหลักแล้ว ควรทานอาหารว่าง เสริมระหว่างวัน เพื่อใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกายของคุณแม่ และเพื่อใช้เสริมสร้างพัฒนาร่างกายและสมองให้กับทารกในครรภ์ ดังนั้นอาหารว่างที่ทานควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ อิ่มท้อง ให้พลังงาน และอาจช่วยให้บรรเทาอาการแพ้ท้อง

7 เมนูอาหารว่างสำหรับคนท้อง ท่าง่าย อร่อย ไม่ซ้ำวัน

คนท้องควรทานอาหารให้ครบถ้วนทุกหมู่ และหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ซึ่งนอกจากอาหารมื้อหลักแล้ว อาหารว่างสำหรับคนท้องควรมีประโยชน์ เพิ่มพลังงาน ช่วยให้ไม่อิ่มท้องได้นาน เช่น

1. สลัดผักสลัดผลไม้

ผักและผลไม้ประกอบด้วยวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ ช่วยให้กระดูกของทารกในครรภ์เติบโต ช่วยบำรุงผิวและการมองเห็น วิตามินซี ช่วยให้ร่างกายรับธาตุเหล็ก ช่วยให้ฟัน เหงือก กระดูกของทารกแข็งแรง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้คุณแม่ตั้งครรภ์ อีกทั้งยังมีไฟเบอร์ที่จะช่วยป้องกันไม่ให้คุณแม่มีอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ ควบคุมคอเลสเตอรอล และรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สม่ำเสมอ

2. คูกี้ธัญพืช

ธัญพืชมีไฟเบอร์สูง อุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยพัฒนาการกล้ามเนื้อ กระดูก ผิวหนัง ผม เล็บ ช่วยปรับระดับน้ำให้สมดุล ปรับปรุงระบบย่อยอาหาร มีผลดีต่อทางเดินอาหาร ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ เพราะมีกากใยจำนวนมาก อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินบีสูง เช่น โฟเลต ไนอาซิน ช่วยดูดซึมโปรตีนและไขมัน ช่วยในการทำงานของเส้นประสาท จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง

3. สมูทตี้อะโวคาโดกล้วยหอม

อะโวคาโดมีโฟเลตมากถึง 150 ไมโครกรัมต่ออะโวคาโดครึ่งลูก ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นของคุณแม่ตั้งครรภ์ ประกอบไปด้วยไขมันดีต่อสุขภาพ ควบคุมความหิวและความอึดได้ดี มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเซลล์ต่าง ๆ ไม่ให้ถูกทำลาย ช่วยดักจับไม่ให้คอเลสเตอรอลถูกดูดซึม ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง

อีกทั้งยังช่วยระบบขับถ่ายได้ดี ป้องกันอาการท้องผูก ส่วนกล้วยหอมนั้นอุดมไปด้วยแร่ธาตุ สารอาหารต่าง ๆ ให้พลังงานมากถึง 100 กิโลแคลอรี ช่วยคลายเครียด ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอารมณ์หงุดหงิด เพิ่มพลังสมอง ลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยให้ลำไส้เล็กย่อยอาหารได้ดี ลดอาการท้องผูก จุกเสียดแน่น ลดการเกิดตะคริว และมีวิตามินบีช่วยบำรุงประสาทให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในกล้วยหอมมีโพแทสเซียม ช่วยลดความดันโลหิตได้

4. คอนเฟล็กซ์ลูกเกต

ลูกเกตเม็ดเล็ก ๆ อุดมไปด้วยสารอาหาร โดยในลูกเกตครึ่งถ้วย ประกอบด้วยธาตุเหล็กประมาณ 1.3 มิลลิกรัม หรือคิดเป็นร้อยละ 7 ของปริมาณธาตุเหล็กที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง ในลูกเกตยังมีแคลเซียมช่วยบำรุงให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความเสียหายต่อระบบเซลล์และดีเอ็นเอ มีไฟเบอร์ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี รู้สึกอิ่มนานขึ้น

5. ฝรั่งผลไม้รวม

ผลไม้รวมหรือผลไม้หลากหลายชนิดมีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย ประโยชน์ของผลไม้แบ่งเป็น 5 สี คือ

- **ผลไม้สีแดง หรือ สีชมพูอมม่วง** เช่น แอปเปิ้ลแดง สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ แดงโม แก้วมังกร เนื้อสีชมพู มีไลโคปีน ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ลดปริมาณไขมันไม่ดีในเลือด บำรุงระบบทางเดินปัสสาวะ
- **ผลไม้สีเขียว** เช่น แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง น้อยหน่า อะโวคาโด มีสารคลอโรฟิลล์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงจอบริเวณตา
- **ผลไม้สีส้ม หรือสีเหลือง** เช่น ส้ม มะละกอสุก สับปะรด กล้วย ขนุน พักทอง มีวิตามินซี มีสารเบต้าแคโรทีน ฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ดูแลรักษาสุขภาพหลอดเลือดและหัวใจ ดูแลระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการกำจัดเซลล์มะเร็ง
- **ผลไม้สีม่วง สีม่วงแดง หรือสีน้ำเงิน** เช่น บลูเบอร์รี่ ลูกพรุน ลูกหว้า องุ่นม่วง องุ่นแดง มีสารแอนโทไซยานิน และกลุ่ม โพลีฟีนอล เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการทำลายของรังสีอัลตราไวโอเล็ต ช่วยชะลอความเสี่ยงของเซลล์ ช่วยลดการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว
- **ผักผลไม้สีขาวหรือสีน้ำตาล** เช่น ลิ้นจี่ ลองกอง ลางสาด เงาะ จะมีสารประเภทฟลาโวนอยด์ ต้านการอักเสบ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดอาการปวดข้อเข่า และช่วยต้านอนุมูลอิสระ

6. พักทองนมสด

พักทองมีสารประเภทเบต้าแคโรทีน ฟลาโวนอยด์ มีวิตามินซี ดูแลระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการกำจัดเซลล์มะเร็ง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ดูแลรักษาสุขภาพหลอดเลือดและหัวใจ พักทองเป็นผักที่มีเส้นใยสูง ให้พลังงานต่ำ ไขมันน้อย คาร์โบไฮเดรตในพักทองช่วยบำบัดโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ส่วนบน

7. พุดดิ้งสตรอเบอร์รี่

สตรอเบอร์รี่ผลไม้ลูกเล็ก มีประโยชน์ เพราะมีไลโคปีน ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ลดปริมาณไขมันไม่ดีในเลือด บำรุงระบบทางเดินปัสสาวะ มีสารไซไซยานิน ช่วยบำรุงสายตา อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิดที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคได้ดี มีไฟเบอร์เยอะ ช่วยให้อิ่มนาน อิมเร็ว ช่วยระบบการย่อยอาหาร บำรุงผิวให้สดใส

คนที่อ้วนกินขนมตามใจปาก จะส่งผลอะไรบ้าง

ขนมในปัจจุบันมีหลากหลายชนิด คนที่อ้วนกินขนมตามใจปาก โดยเฉพาะกินขนมที่เต็มไปด้วยไขมันอิ่มตัว น้ำตาล แป้ง ไขมันทรานส์ และโซเดียมสูง เช่น คุกกี้ บิสกิต มันฝรั่งทอดกรอบ ชีวรี่ลที่ราดด้วยช็อกโกแลต หรือใส่น้ำตาล หากกินมากเกินไป กินตามใจปาก อาจทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ หรือโรคเรื้อรัง เช่น น้ำหนักตัวขึ้น โรคอ้วน คอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิต โรคเบาหวาน หรืออาจทำให้ขาดสารอาหาร เพราะเมื่อกินขนมเป็นอาหารว่างมากเกินไป อาจทำให้ไม่สามารถทานอาหารมื้อหลักได้เต็มที่ ส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน

ขนมคนท้อง แบ่งมือยังไง ควรกินวันละกี่ครั้ง

นอกจากอาหารหลัก 3 มื้อแล้ว คุณแม่ควรแบ่งการทานอาหารเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ วันละ 6-7 มื้อ โดยเลือกทานอาหารว่าง หรือขนมที่มีประโยชน์ ทานอาหารที่หลากหลาย การแบ่งอาหารหลายมื้อ จะมีส่วนช่วยในการปรับระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่ให้สมดุล ส่งผลดีทั้งตัวคุณแม่และทารกในครรภ์



คนที่ต้องอยากกินขนมไทย เมนูไหนกินได้บ้าง

ขนมไทยมีรสที่หอมหวานชวนกิน ไม่ว่าจะเป็นฝอยทอง ทองหยิบ หม้อแกง ขนมชั้น ขนมไทยแม่ไม่ได้มีเนย นม เป็นส่วนประกอบ แต่มีน้ำตาล ไข่ แป้ง เป็นส่วนประกอบหลัก หากกินน้ำตาล หรือ แป้งมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา เช่น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หรือ โรคเบาหวาน ซึ่งโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ และทำให้เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษได้ ระดับน้ำตาลที่สูงอาจทำให้ทารกตัวใหญ่กว่าปกติ ทำให้คลอดยาก มีโอกาสที่ทารกจะเสียชีวิตในครรภ์หรือมีภาวะแท้งลูกสูงขึ้น ฉะนั้น จึงควรรับประทานขนมไทยแต่พอดี เพียงชิ้นเล็ก ๆ หรือเลือกทานผลไม้ไม่หวานจัดแทน เช่น ฝรั่ง หรือชมพู่

คนที่ต้องกินขนมไข่มุก น้ำหวาน น้ำชงได้ไหม

ขนมไข่มุก น้ำหวาน น้ำชง เครื่องดื่มที่มีรสหวาน มีส่วนผสมชั้นพื้นฐานเครื่องดื่มที่เหมือนกัน คือ มีนมจืด 2 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 86 กิโลแคลอรี, นมข้นหวาน 1 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี, น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี และไข่มุก 30 กรัม ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี หากดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ที่มีน้ำตาลมากเกินไป มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากกว่าปกติ

คนท้องที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีระดับน้ำตาลสูง มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ภาวะเสื่อมของระบบหลอดเลือด ตา ตไต และปลายประสาท ระดับน้ำตาลที่สูงจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของลูกในครรภ์ ลูกจะตัวใหญ่มากกว่าปกติ เป็นอุปสรรคต่อการคลอด อาจได้รับอันตรายขณะคลอด โอกาสแท้งลูกอาจมีสูงขึ้น คนท้องควรให้ความเข้มงวด ควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ภาวะเบาหวานในคนท้องนั้นมีความสำคัญอย่างมาก เพราะทำให้ส่งผลเสียต่อทั้งคนท้องและลูกในครรภ์ได้

นอกจากอันตรายจากน้ำตาลแล้ว เครื่องดื่มขงที่มีรสหวานยังเพิ่มความเสี่ยงโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเครื่องดื่มชนิดใดก็ตาม หากมีส่วนผสมที่มีทั้งน้ำตาลและนม ย่อมให้พลังงานและแคลอรีมาก หากต้องการดื่ม ก็ควรลดความหวานให้น้อยลง ฝึกให้กินหวานน้อยลงตามลำดับ เพื่อช่วยลดพลังงานที่จะได้รับ และดีต่อสุขภาพ ไม่เสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ

ขนมขบเคี้ยว ขนมถุงทั่วไป คนท้องกินได้บ่อยแค่ไหน

ขนมขบเคี้ยว ขนมถุงทั่วไป ขนมอบกรอบ มักมีโซเดียมแฝงอยู่ ซึ่งโซเดียมแฝงนี้ คือโซเดียมที่อยู่ในอาหารที่อาจไม่คาดคิดว่า จะมีปริมาณโซเดียมสูง แม้ว่าจะไม่ได้มีรสเค็มชัดเจน แต่โซเดียมที่อยู่ในขนมนั้นสูงพอที่จะทำร้ายสุขภาพได้ หากคนท้องกินมากเกินไป โซเดียมมักอยู่ในอาหารแปรรูปต่าง ๆ เช่น ขนมขบเคี้ยว หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งถ้ากินโซเดียมเข้าไปมาก ๆ จะส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูง เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด หัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง

การที่คนท้องบริโภคโซเดียมบ่อย ๆ หรือมากเกินไป จะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น เพื่อขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย ทำให้ไตเสื่อมสภาพเร็วขึ้น โซเดียมแฝงที่มีในขนมขบเคี้ยว ขนมถุงทั่วไป เป็นปัญหาสุขภาพที่คนท้องไม่ควรมองข้าม ควรรู้จักแหล่งโซเดียม และลดการทานโซเดียมเพื่อช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะตามมา และสร้างสุขภาพที่ดีให้กับร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์

อาหารมีประโยชน์ ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรง และให้พลังงานกับคุณแม่และลูกในครรภ์จนถึงวันคลอด คุณแม่ควรเลือกทานอาหารสำหรับคนท้องเป็นมือหลัก และอาหารว่างที่มีทั้งคุณค่า และ มีสารอาหารที่มีประโยชน์ ทานอาหารให้หลากหลายและครบทุกหมู่เป็นประจำ อาหารนั้นควรสด ใหม่ สะอาด หากอยู่ในบรรจุภัณฑ์ ควรมีกำหนดวันผลิต วันหมดอายุที่ชัดเจน เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ไซตอก คืออะไร นับวันไซตอกยิ่งงใจให้แม่นยำ พร้อมอาการไซตอกที่ควรรู้
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ ก่อนคุณแม่ครบกำหนดคลอด

- 10 อาการคนท้องระยะแรก อาการเตือนคนเริ่มท้องที่คุณแม่สังเกตได้
- ตั้งครรภ์มีเลือดออกไม่ปวดท้อง อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- ท้อง 1 สัปดาห์ ตรวจเจอไหม อาการคนท้อง 1 สัปดาห์ ที่คุณแม่ต้องรู้
- อาการท้องไม่รู้สึกตัว คุณแม่สังเกตได้อย่างไร พร้อมวิธีตรวจครรภ์
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- วิธีดูลักษณะท้องของคนท้อง พุงคนท้องระยะแรกมองออกเลยไหม
- มีเพศสัมพันธ์หลังเป็นประจำเดือน 1 วันจะท้องไหม หลังมีเมนก็วันถึงท้อง
- หลังปฏิสนธิก็วันถึงจะรู้ว่าท้อง วิธีตรวจตั้งครรภ์เร็วสุดกี่วัน

อ้างอิง:

1. 5 เมนูอาหารว่างสำหรับคนท้องที่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์, pobpad
2. อาหารว่าง คนท้อง มีอะไรบ้าง และอาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง - Hello Khunmor
3. Healthy Eating for Your Third Trimester, webmd
4. Why Eating a Salad Every Day Is Healthy, medicinenet
5. ธัญพืช ประโยชน์จากธรรมชาติ, Hello Khunmor
6. คุณประโยชน์ 10 ข้อ ของอะโวคาโด, มุลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
7. ประโยชน์ของกล้วยหอม, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
8. ลูกเกิด ประโยชน์ต่อร่างกาย และข้อควรระวังหากบริโภคมากเกินไป, hellokhunmor
9. กินผักและผลไม้หลากสี ดีอย่างไร?, โรงพยาบาลบางปะกอก
10. “ประโยชน์ของฟักทอง”, โรงพยาบาลสำโรงการแพทย์
11. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ประโยชน์สูง มีสารต้านอนุมูลอิสระ ผิวสวย ลดเสียงโรค, กรมประชาสัมพันธ์
12. ขนมขบเคี้ยว เพื่อสุขภาพมีอะไรบ้าง และควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง, Hello Khunmor
13. 10 ความเชื่อเกี่ยวกับคนท้อง ที่คนมักเข้าใจผิด !!, pobpad
14. ขนมไทย กับเบาหวาน, โรงพยาบาลสมิติเวช
15. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ...ควบคุมได้, โรงพยาบาลสมิติเวช
16. ซานมโซ่มุก ภัยเงียบเสียงโรคเบาหวาน, โรงพยาบาลเปาโล
17. โซเดียมแฝง ภัยเงียบแอบมากับอาหาร, โรงพยาบาลพิษณุเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 20 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้