

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3  
บทความ

# เสริมแคลเซียมคนที่ท้องจำเป็นไหม แม่ ท้องควรเริ่มกินเมื่อไหร่

ก.ย. 16, 2025

7 นาที

โภชนาการสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เป็นสิ่งสำคัญที่ควรให้ความเอาใจใส่ คุณแม่จึงควรทานอาหารที่มีประโยชน์ และได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะแคลเซียม แร่ธาตุที่มีความจำเป็นมากกับร่างกายของคุณแม่และทารกในครรภ์ เพื่อช่วยให้โครงสร้างร่างกายแข็งแรงทั้งกระดูกและฟัน ช่วยในการหดและคลายตัวของหลอดเลือด ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อหัวใจและเส้นประสาท

## คำถามที่พบบ่อย

### จริงไหมคะที่ว่าถ้าแม่ท้องกินแคลเซียมน้อย ลูกจะมาถึงจากกระดูกแม่ไป?

คลิก

จริงที่สุดเลยคะ! ลูกน้อยในท้องฉลาดมากๆ เขาจะดึงเอาสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตจากร่างกายคุณแม่ไปก่อนเสมอคะ ถ้าคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ เขาก็จะดึงจากกระดูกและฟันของคุณแม่ไปใช้สร้างกระดูกของเขาคะ ดังนั้นการทานแคลเซียมให้เพียงพอจึงสำคัญมากๆ เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งของคุณแม่และลูกน้อยคะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

### ควรเริ่มกินแคลเซียมเสริมตอนอายุครรภ์เท่าไหร่คะ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้วคุณแม่หม่อมักจะเริ่มให้แคลเซียมเสริมในช่วงไตรมาสที่ 2 เป็นต้นไปคะ ซึ่งเป็นช่วงที่กระดูกและฟันของลูกน้อยเริ่มพัฒนาอย่างรวดเร็วคะ แต่ก็ขึ้นอยู่กับการประเมินของคุณหมอแต่ละท่านด้วยนะคะ บางท่านอาจจะให้เริ่มทานตั้งแต่ไตรมาสแรกเลยก็ได้คะ ดังนั้นควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ดูแลครรภ์ของคุณแม่โดยตรงจะดีที่สุดคะ

# หนูแพ้นมวัวค่ะ จะหาแคลเซียมจากที่ไหนได้บ้างคะ?

คลิก

ไม่ต้องกังวลเลยคะคุณแม่ มีทางเลือกอื่นอีกเยอะเลยคะ! คุณแม่สามารถทานอาหารอื่นๆ ที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาตัวเล็กที่ทานได้ทั้งกระดูก, เต้าหู้แข็ง, งาดำ, หรือผักใบเขียวเข้มอย่างคะน้าหรือบรอกโคลีคะ นอกจากนี้คุณหมอก็จะพิจารณาให้แคลเซียมเสริมในรูปแบบเม็ดควบคู่ไปด้วยคะ การเลือกอาหารทดแทนที่ดีที่สุดควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

## สรุป

- แคลเซียม คือแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากกับร่างกาย ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมจากอาหารที่กิน เพื่อช่วยสร้างร่างกาย กระดูก และฟันของเรานั้นให้แข็งแรง แคลเซียมช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ การหดและคลายตัวของหลอดเลือด ส่งสัญญาณภายในเซลล์ ช่วยควบคุมความดันโลหิต ป้องกันการเป็นตะคริว และช่วยการแข็งตัวของเลือด
- แคลเซียม 99 เปอร์เซ็นต์ จะอยู่ในกระดูกและฟัน ส่วนอีก 1 เปอร์เซ็นต์ แคลเซียมจะอยู่ในเลือดเพื่อทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะ เนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น การทำงานของระบบประสาท การเต้นของหัวใจ
- คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน เท่ากับนม 6-7 แก้ว ปริมาณแคลเซียมสูงสุดไม่ควรเกิน 2,500 มิลลิกรัมต่อวัน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แคลเซียมคนท้อง มีประโยชน์อย่างไร
- คนท้องควรได้รับแคลเซียมเท่าไรต่อวัน
- แคลเซียมคนท้อง ควรเริ่มกินตอนไหน
- เสริมแคลเซียมคนท้อง ควรกินอาหารชนิดไหน
- คนท้องจำเป็นต้องกินวิตามินเสริมแคลเซียมไหม
- คนท้องกินวิตามินเสริมแคลเซียมตามแพทย์สั่ง ต้องระวังเรื่องอะไรบ้าง
- คุณแม่อยากกินแคลเซียมคนท้อง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- นมเสริมแคลเซียมคนท้อง กินได้บ่อยแค่ไหน

## แคลเซียมคนท้อง มีประโยชน์อย่างไร

แคลเซียมคือแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากกับร่างกายของมนุษย์ ซึ่งแคลเซียมมีความจำเป็นและควรได้รับอย่างเพียงพอ ร่างกายจะดูดซึมจากอาหารที่กิน เพื่อช่วยสร้างร่างกาย กระดูก และฟันของเรานั้นให้แข็งแรง นอกจากนั้นแล้วแคลเซียมมีส่วนช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ การหดและคลายตัวของหลอดเลือด ส่งสัญญาณภายในเซลล์ การหลั่งฮอร์โมน ช่วยควบคุม

ความดันโลหิต ป้องกันการเป็นตะคริว และช่วยการแข็งตัวของเลือด แคลเซียม 99 เปอร์เซ็นต์ จะอยู่ในกระดูกและฟัน ส่วนอีก 1 เปอร์เซ็นต์ แคลเซียมจะอยู่ในเลือดเพื่อทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะ เนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น การเต้นของหัวใจ การทำงานของระบบประสาท หน้าที่หลักของแคลเซียมคือรักษาความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ส่งสัญญาณไปยังเซลล์และเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและหลอดเลือดหดและคลายตัว

ดังนั้น คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับแคลเซียมจากอาหารให้เพียงพอในแต่ละวัน ซึ่งแคลเซียมจะดูดซึมได้ดีขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ แคลเซียมนั้นมีประโยชน์สำหรับคนท้องและทารกในครรภ์ ดังนี้

1. **ประโยชน์ต่อคุณแม่** ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ การหดและคลายตัวของหลอดเลือด ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันการเกิดตะคริว ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ควบคุมความดันโลหิต
2. **ประโยชน์ต่อลูก** ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อหัวใจและเส้นประสาททารก

## คนท้องควรได้รับแคลเซียมเท่าไรต่อวัน

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน เท่ากับนม 6-7 แก้ว ปริมาณแคลเซียมสูงสุดไม่ควรเกิน 2,500 มิลลิกรัมต่อวัน การรับแคลเซียมมากเกินไป จะรบกวนการดูดซึมแร่ธาตุเหล็กและสังกะสี อาจส่งผลให้ปริมาณแคลเซียมสูงขึ้นในปัสสาวะคนท้อง เสี่ยงทำให้เกิดนิ่วในไต

## แคลเซียมคนท้อง ควรเริ่มกินตอนไหน

แคลเซียม มีความจำเป็นและสำคัญมากกับร่างกายของคนท้อง คนท้องควรได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอเมื่อมีการตั้งครรภ์ และขณะตั้งครรภ์ ดังนั้น การทานอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมที่มากพอ ก็จะช่วยให้คนท้องได้รับแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอแล้วในแต่ละวัน

## เสริมแคลเซียมคนท้อง ควรกินอาหารชนิดไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรรับแคลเซียมจากอาหารให้เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อช่วยในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุน ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อหัวใจและเส้นประสาทของทารก ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์ให้แข็งแรง อาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม มีดังนี้

1. **นม** เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด เนื่องจากมีปริมาณแคลเซียมที่สูง และยังมีฟอสฟอรัสในปริมาณที่เหมาะสม
2. **ถั่วเหลือง** เป็นอาหารที่ไม่ควรมองข้าม นอกจากมีแคลเซียมแล้ว ยังมีโฟเลต ซึ่งจำเป็นสำหรับคนท้อง
3. **งา** เช่น งาขาว หรือ งาดำ เป็นเมล็ดพืชที่อุดมไปด้วยน้ำมัน เป็นแหล่งโปรตีนสารต้านอนุมูลอิสระ
4. **ไข่** เป็นแหล่งแคลเซียมที่หาง่าย มีประโยชน์มาก อุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ
5. **ปลาตัวเล็ก** สัตว์น้ำที่กินได้ทั้งกระดูกและเปลือก เช่น กุ้งฝอย ปลาชิว ปลากระดัก ปลาไส้ตัน
6. **ชีส** เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมสัตว์ มีอัตราส่วนของฟอสฟอรัสและแคลเซียมที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดี
7. **เต้าหู้** เช่น เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง ช่วยลดไขมัน ส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทเกี่ยวกับความทรงจำ

## คนท้องจำเป็นต้องกินวิตามินเสริมแคลเซียมไหม

วิตามินเสริมแคลเซียมนั้นปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่ควรคำนึงให้ดีว่าในแต่ละวันนั้นทานแคลเซียมมากเกินไปหรือไม่ เพราะการทานแคลเซียมมากเกินไป อาจส่งผลข้างเคียงได้ เช่น ท้องผูก ท้องอืด หากคุณแม่พิจารณาแล้วว่า ทานอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอ แพ้แลคโตส แพ้นม หรือทานมังสวิรัต ร่างกายรับแคลเซียมไม่เพียงพอ ก็สามารถรับวิตามินเสริมแคลเซียมได้ ทั้งนี้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทานวิตามินเสริมแคลเซียม ไม่ควรซื้อวิตามินเสริมแคลเซียมมาทานเอง

## คนท้องกินวิตามินเสริมแคลเซียมตามแพทย์สั่ง ต้องระวังเรื่องอะไรบ้าง

คนท้องกินวิตามินเสริมแคลเซียม ควรระมัดระวังในการกินวิตามินเสริมแคลเซียมร่วมกับยาบางชนิด เพราะยาจะทำให้เกิดการดูดซึมได้น้อยลง จึงไม่ควรซื้อวิตามินเสริมแคลเซียมทานเอง ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนกินวิตามินเสริมแคลเซียม ยาบางชนิดไม่ควรกินร่วมกับวิตามินเสริมแคลเซียม เช่น

1. ยาลดความดันโลหิต เช่น Calcium Channel Blockers
2. ยาปฏิชีวนะ หรือยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียกลุ่มฟลูออโรควิโนโลน เตตราไซคลีน เพราะยาจะทำให้ถูกดูดซึมน้อยลง ควรกินวิตามินเสริมแคลเซียมให้ห่างจากยาอื่น ๆ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ยากลุ่มบิสฟอสเฟเนต
4. ฮอร์โมนไทรอยด์สังเคราะห์

# คุณแม่อยากกินแคลเซียมคนท้อง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

คนท้องที่มีโรคประจำตัวที่ต้องกินยาเป็นประจำ หรือมีอาการเจ็บป่วยที่ต้องทานยา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนกินวิตามินเสริมแคลเซียม ไม่ควรซื้อวิตามินเสริมแคลเซียมทานเอง เพราะการกินวิตามินเสริมแคลเซียมมักมีผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือ อาการคนท้องท้องผูก อึดอัดแน่นท้อง หรือแม้แต่การกินวิตามินเสริมแคลเซียมในปริมาณที่มากเกินไป อาจส่งผลเสียกับร่างกายได้ เช่น รบกวนการดูดซึม สังกะสีและธาตุเหล็ก มีปริมาณแคลเซียมสูงในปัสสาวะ เสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต



## นมเสริมแคลเซียมคนท้อง กินได้บ่อยแค่ไหน

“นมสำหรับคนท้อง” สามารถทานได้ทุกวัน เพราะนมเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด นอกจากมีจำนวนแคลเซียมที่สูงแล้ว ยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดี นมแต่ละชนิดจะมีคุณค่าโภชนาการและแคลเซียมที่แตกต่างกัน เช่น นมวัว 200 มิลลิลิตร จะมีแคลเซียม 204.67 มิลลิกรัม, นมถั่วเหลืองหวานน้อย 250 มิลลิลิตร มีแคลเซียม 187.31 มิลลิกรัม, นมถั่วเหลืองผสมงาดำ 250 มิลลิลิตร มีแคลเซียม 220.27 มิลลิกรัม ควรเลือกดื่มนมจืดมากกว่านมปรุงแต่ง เลือกชนิดหวานน้อย หรือไม่ใส่น้ำตาล

หากต้องการดื่มนมจากพืช ควรเลือกสูตรที่เสริมแคลเซียม และควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือก ดื่มนมทุกครั้ง ว่าได้รับปริมาณแคลเซียมเท่าไร แม้ว่าแคลเซียมจะดีสำหรับคนท้อง แต่หากทาน แคลเซียมมากเกินไป อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงต่าง ๆ ได้ เช่น ท้องผูก คุณแม่ท้องควรดื่มนมจืด วันละ 2 แก้ว และนอกจากดื่มนมแล้ว คุณแม่ท้องควรได้รับอาหารหลากหลายให้ครบตามหลัก คุณค่าโภชนาการ

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นและสำคัญมากกับร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ แคลเซียมไม่ได้มีแต่เพียงแค่นั้นในนมเท่านั้น ยังมีอาหารหลากหลายชนิดที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ที่มีปริมาณเพียงพอต่อร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ ฉะนั้น ควรคำนึงถึงปริมาณแคลเซียมในแต่ละวันที่ได้รับ ให้อยู่ในระดับที่พอดีไม่มากจนเกินไป เพราะการทานแคลเซียมมาก ๆ อาจส่งผลข้างเคียงได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ไข่ตก คืออะไร นับวันไข่ตกยังไงให้แม่นยำ พร้อมอาการไข่ตกที่ควรรู้
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ ก่อนคุณแม่ครบกำหนดคลอด
- 10 อาการคนท้องระยะแรก อาการเตือนคนเริ่มท้องที่คุณแม่สังเกตได้
- ตั้งครรภ์มีเลือดออกไม่ปวดท้อง อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- ท้อง 1 สัปดาห์ ตรวจเจอไหม อาการคนท้อง 1 สัปดาห์ ที่คุณแม่ต้องรู้
- อาการท้องไม่รู้สึก คุณแม่สังเกตได้อย่างไร พร้อมวิธีตรวจครรภ์
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- วิธีดูลักษณะท้องของคนท้อง พุงคนท้องระยะแรกมองออกเลยไหม
- มีเพศสัมพันธ์หลังเป็นประจำเดือน 1 วันจะท้องไหม หลังมีเมนก็วันถึงท้อง
- หลังปฏิสนธิก็วันถึงจะรู้ว่าท้อง วิธีตรวจตั้งครรภ์เร็วสุดกี่วัน

### อ้างอิง:

1. แคลเซียม กินอย่างไรให้ดีต่อร่างกาย?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. แคลเซียมในเลือดผิดปกติ อันตรายกว่าที่คิด, โรงพยาบาลเปาโล
3. โภชนาการแม่ท้องที่ต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. How Much Calcium Do Pregnant Woman Need?, what to expect
5. แคลเซียม กินอย่างไร...ให้ได้ประโยชน์ ทำไมต้องทานแคลเซียม, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. อาหารบำรุงครรภ์ ที่คนท้องควรรับประทานมีอะไรบ้าง, HelloKunmor
7. งาดำ งาขาว กับประโยชน์ทางสุขภาพ, Pobpad
8. "เต้าหู้...มากประโยชน์", โรงพยาบาลสำนักงานแพทย์
9. ดื่มนมถูกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
10. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ดื่มนมเท่าไรจึงเพียงพอ, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 19 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้