รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

อาหารบำรุงคนท้อง วิตามินคนท้องจำเป็นแค่ไหนกับคุณแม่ตั้งครรภ์

ต.ค. 3, 2025

16นาที

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ร่างกายต้องการสารอาหารมากกว่าปกติ เพื่อไปเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เป็นกังวลว่าลูกน้อยจะได้รับสารอาหารเพียงพอหรือเปล่า อาหารบำรุงคนท้อง หรือวิตามินคนท้องจำเป็นไหม เราได้รวบรวมคำถามที่พบบ่อย และข้อควรระวังเกี่ยวกับการกินอาหารบำรุงคนท้อง หรือวิตามินคนท้อง ที่แม่อยากรู้ไว้ที่นี่แล้ว มาดูคำแนะนำกันเลยค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าเป็นมังสวิรัติหรือวีแกน ต้องเสริมวิตามินอะไรเป็นพิเศษไหม?

คลิก

คุณแม่ที่ทานมังสวิรัติหรือวีแกนมีความเสี่ยงที่จะขาดสารอาหารบางชนิดมากกว่าปกติ โดยเฉพาะ วิตามิน B12, วิตามินดี, ธาตุเหล็ก, แคลเซียม, โอเมก้า 3 และสังกะสี ซึ่งส่วนใหญ่พบในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบเพื่อวางแผนการเสริมวิตามินเหล่านี้ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและทารก

กินธาตุเหล็กแล้วมีอาการท้องผูกหรือคลื่นไส้ ควรทำอย่างไร

คลิก

เป็นผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย วิธีแก้ไขเบื้องต้นคือ ดื่มน้ำให้มากขึ้น และทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผักผลไม้ ร่างกายคุณแม่จะปรับตัวเข้ากับธาตุเหล็กส่วนเกินได้เองภายในไม่กี่วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

ควรเริ่มกินโฟลิก (Folic Acid) ตั้งแต่ตอนไหน? ก่อนท้องหรือ

ตอนรู้ว่าท้อง?

คลิก

แพทย์แนะนำให้ผู้หญิงที่วางแผนจะมีบุตรเริ่มทานกรดโฟลิกวันละ 400-800 ไมโครกรัม ล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์ และทานต่อเนื่องไปจนถึงอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ เพื่อช่วยป้องกันและลดความผิดปกติของระบบประสาททารกได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

สรุป

- คนท้องอาจไม่จำเป็นต้องทานอาหารบำรุงเพิ่มเติมเสมอไป หากมั่นใจว่าทานอาหารในแต่ละวันครบ 5 หมู่ ทานวิตามินและแร่ธาตุสำหรับคนท้องตามที่คุณหมอแนะนำอยู่แล้ว
- หากคุณแม่คิดว่าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และต้องการทานอาหารบำรุงคนท้องเพิ่มเติม คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอก่อนว่าจำเป็นหรือไม่
- สารอาหารและวิตามินคนท้องที่สำคัญ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร กรดไขมันจำเป็น ธาตุเหล็ก โฟเลต แคลเซียม วิตามินดี โพรไบโอติก และน้ำ
- ในแต่ละไตรมาสคุณแม่ต้องการสารอาหารบางชนิดเป็นพิเศษ โดยไตรมาสแรก คุณแม่ต้องการโฟเลต ธาตุเหล็ก และโปรตีน ไตรมาสที่สอง คุณแม่ต้องการแคลเซียม แลคโตส และฟอสฟอรัส ส่วนไตรมาสที่สาม คุณแม่ต้องการ สังกะสี ไอโอดีน ซีลีเนียม และอาหารบำรุงน้ำนม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารบำรุงคนท้องจำเป็นไหม?
- สารอาหารและวิตามินที่สำคัญที่สุดสำหรับคนท้อง
- คู่มืออาหารบำรุงคนท้อง แยกตามแต่ละไตรมาส
- ข้อควรระวัง คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการกินอาหารบำรุงคนท้อง

อาหารบำรุงคนท้องจำเป็นไหม?

คุณแม่หลายคนสงสัยว่า อาหารบำรุงคนท้องจำเป็นไหม? คำตอบคือ คนท้องอาจไม่จำเป็นต้องทานอาหารบำรุงเพิ่มเติมเสมอไปค่ะ หากมั่นใจว่าทานอาหารในแต่ละวันครบ 5 หมู่ ทานวิตามินและแร่ธาตุสำหรับคนท้องตามที่คุณหมอแนะนำอยู่แล้ว แต่หากคุณแม่ท่านไหนคิดว่าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และต้องการทานอาหารบำรุงคนท้องเพิ่มเติม ควรปรึกษาคุณหมอก่อนเสมอค่ะ ว่าจำเป็นหรือไม่ค่ะ

สารอาหารและวิตามินที่สำคัญที่สุดสำหรับคนท้อง

ในช่วงตั้งครรภ์ 9 เดือน ร่างกายของคุณแม่ต้องการสารอาหารและวิตามินบางชนิดเป็นพิเศษ เราจึงได้รวบรวมสารอาหารและวิตามินที่สำคัญที่สุดสำหรับคนท้องมาให้แล้วค่ะ มาดูกันเลยว่ามีอะไรบ้าง

โปรตีน สร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์

ถ้าพูดถึงสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์แล้ว โปรตีนถือเป็นสารอาหารสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยนะคะ เพราะเป็นส่วนประกอบหลักในการสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ และยังจำเป็นสำหรับร่างกายของคุณแม่ที่เปลี่ยนแปลงไปในทุก ๆ วันอีกด้วยค่ะ

ประโยชน์ของโปรตีน

- **สำหรับลูกน้อย:** ช่วยในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ และกล้ามเนื้อให้สมบูรณ์แข็งแรง
- **สำหรับคุณแม่:** ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคุณแม่ที่ต้องทำงานหนักขึ้น

แหล่งของโปรตีนที่ดี

คุณแม่สามารถหาโปรตีนดี ๆ ได้จากอาหารหลากหลายชนิดเลยค่ะ โดยควรเลือกทานสลับกันไปให้หลากหลาย

- เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่
- อาหารทะเล
- ไข่
- นม
- เต้าหู้
- ถั่วชนิดต่าง ๆ

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้โปรตีน

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการโปรตีนประมาณ 75 – 110 กรัมต่อวัน ซึ่งอาจจะฟังดูเยอะ แต่เรามีเคล็ดลับง่าย ๆ มาฝากค่ะ

1. **กะปริมาณง่าย ๆ ในแต่ละมื้อ:** ลองพยายามจัดสัดส่วนของโปรตีนในแต่ละมื้อ ให้มีปริมาณไม่ต่ำกว่า 30-40% ของจานอาหาร ก็น่าจะเพียงพอแล้วค่ะ
2. **เพิ่มโปรตีนเข้าไปในเมนูโปรด:** คุณแม่ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเมนูอาหารทั้งหมดเลยนะคะ แค่ลองเพิ่มโปรตีนเข้าไปจากมื้อปกติที่เคยทาน ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น
    - ดื่มนมสดเพิ่มขึ้นวันละ 2 แก้ว หรือ

    - ดื่มนมสด 1 แก้ว และทานไข่เพิ่ม 1 ฟอง หรือ
    - เพิ่มเนื้อสัตว์ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะต่อวันในมื้ออาหาร

เพียงเท่านี้คุณแม่ก็จะได้รับโปรตีนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและลูกน้อยในครรภ์แล้วค่ะ

คาร์โบไฮเดรต แหล่งพลังงานของร่างกาย

คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักที่สำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เลย เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมากขึ้นในทุก ๆ วัน แต่คุณแม่ต้องเลือกคาร์โบไฮเดรตที่ดีและมีประโยชน์ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เหมาะสมด้วยนะคะ

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต

แม้จะต้องเลือกทานอย่างระมัดระวัง แต่คาร์โบไฮเดรตก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ดังนี้

- **เป็นแหล่งพลังงานหลัก:** ให้พลังงานแก่ร่างกายของคุณแม่เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน และส่งต่อไปให้ลูกน้อยเพื่อการเจริญเติบโต
- **อุดมไปด้วยใยอาหาร:** คาร์โบไฮเดรตที่ดี หรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มักมีใยอาหารสูง ซึ่งช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายและป้องกันอาการท้องผูกได้ค่ะ

แหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ดี

คุณแม่สามารถเลือกทานคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ได้จากอาหารต่อไปนี้

- **กลุ่มธัญพืชขัดสีน้อย** ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ข้าวโอ๊ตเต็มเมล็ด และถั่วชนิดต่าง ๆ
- **กลุ่มผลิตภัณฑ์นม** ได้แก่ นมจืดไขมันต่ำ โยเกิร์ตรสธรรมชาติ และนมเปรี้ยวที่ไม่เติมน้ำตาล

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับคาร์โบไฮเดรตที่ดี

- **ตั้งเป้าหมายแต่พอดี:** โดยทั่วไปแล้ว คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตอย่างน้อยวันละ 175 กรัม ดังนั้น ควรจำกัดปริมาณให้พอเหมาะในแต่ละมื้อนะคะ
- **เลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน:** เน้นทานข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท แทนข้าวขาวหรือขนมปังขาวค่ะ เพราะคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่ไม่พุ่งสูงอย่างรวดเร็ว
- **ระวังน้ำตาลแฝง:** เวลาที่คุณแม่เลือกโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว ควรอ่านฉลากและเลือกรสธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาลเพิ่มจะดีที่สุดค่ะ

ใยอาหารเพื่อระบบขับถ่ายที่ดี

อาการท้องผูกเป็นอีกหนึ่งเรื่องกวนใจของคุณแม่ตั้งครรภ์ สาเหตุก็เพราะมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นไปกดทับลำไส้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ไม่เหมือนเดิม แต่คุณแม่สามารถรับมือกับปัญหานี้ได้ด้วยวิธีธรรมชาติ นั่นก็คือการเพิ่มใยอาหาร หรือไฟเบอร์ (Fiber) ในมื้ออาหาร เพื่อให้การขับถ่ายของคุณแม่กลับมาเป็นปกติได้ค่ะ

ประโยชน์ของใยอาหาร

- กระตุ้นการทำงานของลำไส้
- ช่วยให้ขับถ่ายง่าย
- ปรับสมดุลระบบขับถ่ายให้ทำงานดีขึ้น

แหล่งของใยอาหารที่ดี

- ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ฝรั่ง ลูกพรุน มะละกอสุก กล้วย แก้วมังกร
- ผักต่าง ๆ เช่น ผักโขม
- ธัญพืชไม่ขัดสี
- ถั่วต่าง ๆ เช่น อัลมอนด์

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับใยอาหาร

- **เพิ่มใยอาหารในมื้ออาหาร:** คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับใยอาหารจากผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี ให้ได้อย่างน้อย 25-30 กรัมต่อวัน
- **ทานให้หลากหลาย:** นอกจากผลไม้แล้ว คุณแม่ควรทานใยอาหารจากผักต่าง ๆ และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ควบคู่ไปด้วย เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน

กรดไขมันจำเป็นเพื่อพัฒนาการทางสมองของทารก

กรดไขมันจำเป็น อย่าง โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9) และดีเอชเอ (DHA) เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเซลล์สมองและระบบประสาทของลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งร่างกายของเราไม่สามารถสร้างกรดไขมันเหล่านี้เองได้ ต้องได้รับจากการทานอาหารเท่านั้น

ประโยชน์ของกรดไขมันจำเป็น

กรดไขมันจำเป็นมีประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อย ดังนี้

ประโยชน์ต่อลูกน้อย

- ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาเซลล์สมองรวมถึงระบบประสาทส่วนกลาง
- จำเป็นต่อพัฒนาการด้านการมองเห็นและสายตา
- มีการศึกษาพบว่า เด็กที่คลอดจากแม่ที่มีกรดไขมัน DHA ในเลือดสูง จะมีสมาธิ ความจำ และการเรียนรู้ที่ดี

ประโยชน์ต่อคุณแม่

- ลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด และภาวะครรภ์เป็นพิษ
- ช่วยลดโอกาสที่ทารกจะคลอดออกมามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ
- อาจช่วยลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของคุณแม่ได้
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและมีคุณสมบัติต้านการอักเสบในร่างกาย

แหล่งของกรดไขมันจำเป็น

คุณแม่สามารถเติมกรดไขมันจำเป็น ให้ร่างกายได้จากอาหารเหล่านี้

- ปลาทะเลที่มีไขมันสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาทู
- ปลาน้ำจืด เช่น ปลาช่อน
- อาหารทะเล
- ถั่วต่าง ๆ

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับกรดไขมันจำเป็น

- **ตั้งเป้าหมาย:** คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ DHA ประมาณ 200 มิลลิกรัมต่อวัน
- **ระมัดระวังในการเลือกปลา:** แม้ปลาจะเป็นแหล่งโอเมก้า 3 ที่ดี แต่คุณแม่ควรเลือกปลาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากสารปรอทหรือสารเคมีที่อาจปนเปื้อนในปลาบางชนิดค่ะ
- **ปรึกษาแพทย์ก่อนทานอาหารบำรุง:** หากต้องการทานโอเมก้า 3 ในรูปแบบอาหารบำรุงคนท้อง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีโรคประจำตัวค่ะ

ธาตุเหล็ก (Iron) เพื่อการสร้างเม็ดเลือดแดง

คุณแม่ทราบไหมคะว่า ตลอดการตั้งครรภ์ร่างกายของเราจะสร้างเลือดเพิ่มขึ้นสูงถึง 70% เลยทีเดียวค่ะ ทั้งหมดนี้ก็เพื่อลำเลียงสารอาหารและออกซิเจนไปให้ลูกน้อยในครรภ์ได้อย่างเพียงพอ และธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญที่สุดในการสร้างเม็ดเลือดแดงเหล่านี้ค่ะ จากสถิติพบว่า คุณแม่ตั้งครรภ์มากกว่าครึ่งมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก คุณแม่จึงไม่ควรมองข้ามสารอาหารตัวนี้นะคะ

ประโยชน์ของธาตุเหล็ก

- **ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง:** เพื่อให้เพียงพอต่อระบบไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นของคุณแม่
- **ลำเลียงออกซิเจน:** นำออกซิเจนและสารอาหารสำคัญจากแม่ไปสู่ลูกน้อยในครรภ์
- **ลดความเสี่ยงโลหิตจาง:** ช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลีย ซีด ของคุณแม่

แหล่งของธาตุเหล็กที่ดี

คุณแม่สามารถเพิ่มธาตุเหล็กให้ร่างกายได้จากอาหารเหล่านี้

- ตับ
- เนื้อสัตว์ต่าง ๆ
- ผักใบเขียวจัด
- ถั่วชนิดต่าง ๆ
- ลูกพรุน

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับธาตุเหล็ก

เพื่อให้ร่างกายได้รับและดูดซึมธาตุเหล็กได้อย่างเต็มที่ ลองทำตามเคล็ดลับง่าย ๆ ต่อไปนี้

- **ตั้งเป้าหมาย:** ในแต่ละวันคุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กอย่างน้อย 27 มิลลิกรัม
- **ทานพร้อมวิตามินซี (Vitamin C):** ควรทานร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซี เช่น มะเขือเทศ

และส้ม วิตามินซีจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
- **หลีกเลี่ยงการทานพร้อมแคลเซียม:** พยายามอย่าทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงพร้อมกับนมผลิตภัณฑ์จากนม เพราะแคลเซียมจะไปขัดขวางการดูดซึม ทำให้ร่างกายได้รับธาตุเหล็กได้ไม่เต็มที่ค่ะ

โฟเลต (Folate) เพื่อระบบประสาทและไขสันหลังที่สมบูรณ์

โฟเลต หรือกรดโฟลิก (Folic Acid) ถือเป็น Superfood ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ หรือกำลังวางแผนจะตั้งครรภ์ ขาดไม่ได้เลยค่ะ เพราะเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างชีวิตน้อย ๆ ให้เติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

ประโยชน์ของโฟเลต

โฟเลตมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยตั้งแต่เป็นตัวอ่อนเลยค่ะ ประโยชน์หลัก ๆ ได้แก่

- **ป้องกันความพิการแต่กำเนิด:** มีส่วนช่วยสำคัญในการสร้างและป้องกันความผิดปกติของระบบประสาท สมอง และไขสันหลังของทารก
- **ช่วยสร้างเซลล์และอวัยวะ:** เป็นส่วนประกอบสำคัญในการแบ่งเซลล์เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อย
- **เสริมสร้างระบบเลือด:** ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในไขกระดูกของทารก
- **ซ่อมแซมพันธุกรรม:** ช่วยควบคุมการสร้างกรดอะมิโน (Amino Acid) และสังเคราะห์ DNA ให้เป็นปกติ

แหล่งของโฟเลตที่ดี

เราสามารถพบโฟเลตได้ในอาหารตามธรรมชาติหลายชนิดเลยค่ะ เช่น

- ผักใบเขียว
- ธัญพืชต่าง ๆ
- พืชตระกูลถั่ว
- ตับ ไต
- ยีสต์

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับโฟเลต

เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยได้รับโฟเลตอย่างเพียงพอ ลองทำตามเคล็ดลับต่อไปนี้

- **เริ่มต้นให้เร็ว:** สมองและไขสันหลังของลูกน้อยจะพัฒนาอย่างรวดเร็วมากในช่วง 28 วันแรกหลังการปฏิสนธิ ซึ่งเป็นช่วงที่คุณแม่หลายท่านอาจจะยังไม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ด้วยซ้ำค่ะ ดัง

นั้น คุณแม่ควรเริ่มทานโฟเลตตั้งแต่ช่วงวางแผนตั้งครรภ์ หรืออย่างน้อย 1-3 เดือนก่อนตั้งครรภ์
- **ปริมาณที่แนะนำ:** โดยทั่วไปแล้ว ผู้หญิงที่วางแผนตั้งครรภ์และคุณแม่ที่ตั้งครรภ์แล้ว ควรได้รับโฟเลตประมาณ 400 - 800 มิลลิกรัมต่อวันค่ะ
- **เสริมโฟเลต:** แม้โฟเลตจะมีในอาหารหลายชนิด แต่การทานจากอาหารอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอค่ะ วิธีที่ดีที่สุดคือการทานโฟเลตตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าจะได้รับในปริมาณที่ครบถ้วนและเหมาะสมจริง ๆ ค่ะ

แคลเซียมและวิตามินดี (Vitamin D) เพื่อโครงสร้างของร่างกาย กระดูก และฟัน

ถ้าพูดถึงเรื่องกระดูกและฟันที่แข็งแรงสำหรับคุณแม่และลูกน้อยแล้ว สารอาหารที่ต้องมาคู่กันเสมอเลยก็คือ แคลเซียมและ วิตามินดีค่ะ เพราะแคลเซียมเป็นโครงสร้างหลักของกระดูก และวิตามินดีก็คือ ผู้ช่วยคนสำคัญที่ทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้นนั่นเองค่ะ

ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายคุณแม่ต้องการแคลเซียมเพิ่มขึ้นถึง 50% เลยนะคะ หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกน้อยในท้องก็จะดึงแคลเซียมจากกระดูกและฟันของคุณแม่ไปใช้แทน ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อภาวะฟันผุและกระดูกพรุนในอนาคต

ประโยชน์ของแคลเซียมและวิตามินดี

ประโยชน์ของแคลเซียม

- เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อยให้แข็งแรง
- ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์
- ป้องกันมวลกระดูกของคุณแม่ไม่ให้ถูกดึงไปใช้มากเกินไป

ประโยชน์ของวิตามินดี

- ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมจากอาหารไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ลดความเสี่ยงภาวะครรภ์เป็นพิษ การคลอดก่อนกำหนด และเบาหวานขณะตั้งครรภ์

แหล่งของแคลเซียมที่ดี

คุณแม่สามารถหาสารอาหารทั้งสองชนิดนี้ได้จากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

- **แหล่งแคลเซียม:**
  - นม และผลิตภัณฑ์จากนม
  - ปลาตัวเล็กตัวน้อยที่ทานได้ทั้งกระดูก
  - กุ้งแห้ง
  - เต้าหู้ น้ำเต้าหู้
  - ผักใบเขียวจัด
  - งาดำ ถั่วแดง

- **แหล่งวิตามินดี:**
  - แสงแดดเป็นแหล่งที่ดีที่สุด ร่างกายจะสร้างวิตามินดีได้เองเมื่อผิวหนังสัมผัสแดด
  - ปลาที่มีไขมันสูง เช่น แซลมอน ปลาซาร์ดีน ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับแคลเซียมและวิตามินดี

- **ตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน:** คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ แคลเซียมอย่างน้อยวันละ 1,000 -

1,200 มิลลิกรัม และ วิตามินดีประมาณ 600 IU หรือ 15 ไมโครกรัม
- **ดื่มนมเป็นประจำ:** การดื่มนมวันละ 3-4 แก้ว เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดีในการเพิ่มแคลเซียม
- **สำหรับคุณแม่ที่แพ้นมวัว:** สามารถเลือกทานอาหารอื่นทดแทน เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ งาดำ และอาจปรึกษาแพทย์เรื่องการทานแคลเซียมเสริม
- **ออกไปรับแดดอ่อน ๆ:** ลองออกไปเดินรับแสงแดดยามเช้า จะช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามินดีได้ตามธรรมชาติ

โพรไบโอติก (Probiotics) เพื่อระบบภูมิคุ้มกันที่ดี

โพรไบโอติก หรือแบคทีเรียดีในร่างกายของเรา พบได้ใน สำไส้ ช่องปาก ช่องคลอด ทางเดินปัสสาวะ ผิวหนัง รวมถึงปอดของเราด้วย โดยโพรไบโอติก ที่สำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ แบคทีเรียกลุ่ม แลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) และบิฟิโดแบคทีเรียม แล็กทิส หรือ บี แล็กทิส (Bifidobacterium lactis หรือ B. *lactis*) ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงภูมิแพ้บางชนิด

ประโยชน์ของโพรไบโอติก (จุลินทรีย์สุขภาพ)

การได้รับโพรไบโอติกอย่างเพียงพอส่งผลดีทั้งต่อตัวคุณแม่เอง และยังส่งต่อสุขภาพดีไปถึงลูกน้อยได้อีกด้วยค่ะ

ประโยชน์ต่อคุณแม่

- ช่วยลดอาการท้องผูก ท้องอืด ในช่วงตั้งครรภ์
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะหรือช่องคลอด
- ช่วยลดภาวะเหงือกอักเสบ
- อาจช่วยลดความเครียดและลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้
- ลดความเสี่ยงอื่น ๆ เช่น ลดอาการแพ้ท้อง และอาจช่วยลดความเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ประโยชน์ต่อลูกน้อย

- ทารกจะได้รับโพรไบโอติกจากคุณแม่โดยตรงในการคลอดธรรมชาติ และผ่านทางน้ำนมแม่
- ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้ลูกน้อย
- ช่วยให้การทำงานของลำไส้ของลูกดีขึ้น
- อาจช่วยลดอาการผื่นแพ้ต่าง ๆ ในทารกได้

แหล่งของจุลินทรีย์สุขภาพที่ดี

คุณแม่สามารถเติมโพรไบโอติกให้ร่างกายได้หลายทาง เช่น

- **จากอาหาร:** เช่น โยเกิร์ต กิมจิ มิโซะ
- **จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร:** ปัจจุบันมีโพรไบโอติกในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม คุณแม่ตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพื่อความปลอดภัยนะคะ

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อจุลินทรีย์สุขภาพที่ดี

คุณแม่สามารถเริ่มทานอาหารที่มีโพรไบโอติกได้ตั้งแต่ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ และทานต่อเนื่องไปจนถึงช่วงให้นมบุตรได้เลย เพราะมีประโยชน์ส่งต่อไปถึงลูกน้อยผ่านทางน้ำนมด้วยค่ะ

น้ำ เพื่อกระบวนการการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย

นอกเหนือจากอาหารดี ๆ และวิตามินต่าง ๆ แล้ว สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน ก็คือ การดื่มน้ำค่ะ เพราะร่างกายของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ต้องการของเหลวหรือน้ำมากกว่าปกติ เพื่อไปทำหน้าที่สำคัญ ๆ มากมายตลอด 9 เดือน

ประโยชน์ของน้ำ

การดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวันมีประโยชน์มากกว่าที่คุณแม่คิดนะคะ

- **ช่วยระบบขับถ่าย:** การดื่มน้ำจะช่วยให้ใยอาหารที่เราทานเข้าไปทำงานได้ดีขึ้นมาก ทำให้ขับถ่ายสะดวก ลดปัญหาท้องผูกได้ดี
- **ช่วยในการไหลเวียนโลหิต:** การที่ร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ ช่วยในการไหลเวียนโลหิตเพื่อลำเลียงสารอาหารและออกซิเจนไปสู่ลูกน้อยได้อย่างเต็มที่
- **สร้างน้ำคร่ำ:** น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างและรักษาระดับน้ำคร่ำที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและปกป้องลูกน้อยในครรภ์
- **ช่วยดูดซึมสารอาหาร:** การดื่มน้ำผลไม้ที่มีวิตามินซี จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น และยังช่วยป้องกันภาวะเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย

เคล็ดลับการดื่มน้ำที่ดี

- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ: อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ทุกชนิด รวมถึงคาเฟอีน จากชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะอาจทำให้ทารกเติบโตช้า มีความผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือด ไปจนถึงส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยได้ค่ะ

คู่มืออาหารบำรุงคนท้อง แยกตามแต่ละไตรมาส

ช่วงตั้งครรภ์เป็นช่วงที่คุณแม่ต้องระมัดระวังและต้องใส่ใจในเรื่องของโภชนาการเป็นพิเศษ เพราะ

การได้รับสารอาหารที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของทารก มาดูกันว่าในแต่ละไตรมาสคุณแม่ต้องการอาหารบำรุงคนท้องอะไรบ้าง

1. ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1

คุณแม่ท้องไตรมาสแรก ถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญและต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเลยนะคะ เพราะเป็นช่วงที่ตัวอ่อนของลูกน้อยกำลังเจริญเติบโตและฝังตัวในผนังมดลูกของคุณแม่ ทำให้มีโอกาสเกิดภาวะแท้งได้ค่อนข้างสูงค่ะ ในช่วงนี้สารอาหารที่คุณแม่ต้องการเป็นพิเศษ ได้แก่

- **โฟเลต หรือวิตามินบี 9 (Vitamin B9)** ซึ่งพบมากในผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า และบรอกโคลี ช่วยในการสร้างเซลล์ต่าง ๆ ของลูกน้อย ทั้งการสร้างเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และยังจำเป็นต่อพัฒนาการทางสมองของทารกด้วยค่ะ
- **ธาตุเหล็ก** พบมากใน ตับ ไข่แดง เนื้อหมู และผักใบเขียวต่าง ๆ ค่ะ ธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญต่อระบบไหลเวียนโลหิตของคุณแม่ค่ะ ช่วยในการส่งออกซิเจนจากคุณแม่ไปสู่ลูกน้อยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งดีต่อพัฒนาการสมองของลูกอย่างมาก ค่ะ
- **โปรตีน** เป็นสารอาหารพื้นฐานที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนของลูกน้อยให้แข็งแรงค่ะ สามารถหาทานได้ง่าย ๆ จากไข่ นม เนื้อสัตว์ และถั่วต่าง ๆ ค่ะ

2. ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2

ตั้งแต่เดือนที่ 4 เป็นต้นไป ในช่วงนี้มดลูกของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของลูกน้อย และคุณแม่อาจจะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ชัดเจนมากขึ้นค่ะ ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น หน้าอกที่ขยายใหญ่เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นม หรืออาจมีอาการอย่างตะคริว วิงเวียนศีรษะ และมีตกขาวมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ถือเป็นอาการปกติของคุณแม่ตั้งครรภ์ในระยะนี้ค่ะ

ดังนั้น การดูแลเรื่องสารอาหารเพื่อบำรุงทั้งคุณแม่และลูกน้อยจึงยังคงสำคัญมาก ๆ ค่ะ สารอาหารที่จำเป็นในไตรมาส 2 ได้แก่

- **แคลเซียม** เป็นสารอาหารที่สำคัญมากค่ะ เพราะร่างกายต้องส่งต่อแคลเซียมไปให้ลูกน้อยเพื่อสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง ในขณะเดียวกันก็ต้องบำรุงกระดูกของคุณแม่เองด้วยเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุนในอนาคตคุณแม่จึงควรได้รับแคลเซียม จากอาหารจำพวกนมสำหรับคนท้อง ปลาตัวเล็ก ๆ และผักใบเขียวนะคะ
- **แลคโตส (Lactose)** คือ น้ำตาลที่พบได้ในนมวัวหรือนมแพะค่ะ ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดีและยังมีส่วนช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้นด้วยนะคะ นอกจากนี้ ยังดีต่อระบบย่อยอาหาร ช่วยลดอาการท้องผูกของคุณแม่ได้ค่ะ
- **ฟอสฟอรัส (Phosphorus)** เป็นแร่ธาตุอีกหนึ่งชนิดที่ทำงานร่วมกับแคลเซียมในการเสริมสร้างกระดูกของลูกน้อยและบำรุงกระดูกของคุณแม่ให้แข็งแรงค่ะ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้การทำงานของไต หัวใจ และกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างปกติด้วยค่ะ

3. ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3

เข้าสู่โค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ในเดือนที่ 7 แล้วนะคะคุณแม่ ในช่วงนี้คุณแม่อาจจะรู้สึกอึดอัด

ไม่สบายตัวเป็นพิเศษเลยใช่ไหมคะ นั่นก็เพราะลูกในท้องกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากค่ะ น้ำหนักของลูกน้อยอาจมากถึง 2-3 กิโลกรัม ทำให้คุณแม่อาจหายใจลำบากและเหนื่อยง่ายขึ้นค่ะ ช่วงนี้คุณแม่ต้องคอยระวังภาวะแทรกซ้อนอย่างเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงด้วยนะคะ

สำหรับสารอาหารนั้น กลุ่มหลัก ๆ อย่างโฟเลต โปรตีน แคลเซียม และธาตุเหล็กก็ยังคงจำเป็นอย่างต่อเนื่องค่ะ และควรเสริมด้วยสารอาหาร ต่อไปนี้

- **สังกะสี (Zinc)** ช่วยในการพัฒนาเซลล์สมองของลูกน้อย และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้คุณแม่แข็งแรง ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดด้วยค่ะ พบได้ในเนื้อไก่ เนื้อหมู อาหารทะเล และข้าวกล้อง
- **ไอโอดีน (Iodine)** มีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาระบบประสาทของทารก และยังช่วยลดความเสี่ยงภาวะไทรอยด์ของคุณแม่และป้องกันความพิการแต่กำเนิดของลูกน้อยด้วยค่ะ คุณแม่ควรได้รับไอโอดีน จากอาหารทะเล เช่น ปลาทะเล หรือสาหร่ายทะเลค่ะ
- **ซีลีเนียม (Selenium)** เป็นอีกหนึ่งสารอาหารที่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้คุณแม่แข็งแรง และช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ตามปกติค่ะ สามารถหาทานได้จากปลาทูน่า ข้าวกล้อง ธัญพืช และเครื่องในสัตว์
- **อาหารบำรุงน้ำนม** ในช่วงท้ายนี้ การดูแลตัวเองให้ดีเพื่อให้มีน้ำนมคุณภาพเพื่อลูกน้อยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในน้ำนมแม่ประกอบด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ซึ่งรวมถึงสารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมอง เช่น วิตามินบี 12 (Vitamin B12), ดีเอชเอ (DHA), เออาร์เอ (ARA) และโคลีน (Choline) นอกจากนี้ ยังมีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทและสมองโดยตรง ช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการสมองที่ดีของเด็กเจนใหม่ตั้งแต่แรกเกิด โดยคุณแม่สามารถเริ่มทานอาหารที่มีส่วนช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมลูกน้อยหลังคลอดได้เลยนะคะ เช่น หัวปลี ขิง ใบกะเพรา ฟักทอง และใบกุยช่ายค่ะ

ข้อควรระวัง คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการกินอาหารบำรุงคนท้อง

เมื่อคุณแม่รู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์ คุณแม่คงอยากจะบำรุงร่างกายให้ดีที่สุด แต่อาจยังไม่มั่นใจเกี่ยวกับการทานอาหารบำรุงคนท้อง หรือวิตามินคนท้อง เราจึงได้รวบรวมคำถามที่พบบ่อย พร้อมคำตอบที่เข้าใจง่ายมาให้คุณแม่แล้วค่ะ

อาหารบำรุงคนท้อง กินแล้วมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง

ปัจจุบันนี้ อาหารบำรุงสำหรับคนท้องมีวางจำหน่ายหลายรูปแบบค่ะ ไม่ว่าจะเป็นแบบผงหรือแบบเม็ด ซึ่งคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์จำเป็นต้องระมัดระวังในการเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เป็นพิเศษนะคะ เนื่องจากอาหารบำรุงคนท้องบางชนิดยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่เพียงพอจะยืนยันถึงความปลอดภัย การรับประทานอาหารบำรุงคนท้องจึงควรอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำของแพทย์อย่างใกล้ชิดค่ะ เพราะทุกสิ่งที่รับประทานเข้าไปสามารถส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้

ในกรณีที่คิดว่าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความจำเป็นก่อนเสมอค่ะ อีกทั้งต้องคำนึงว่าการได้รับอาหารบำรุงในปริมาณที่มากเกินไปอาจเกิดผลเสียได้ เนื่องจากเมื่อ

ร่างกายได้รับสารอาหารเกินความต้องการ ก็จะขับออกมาในรูปแบบของเสีย ซึ่งเป็นการเพิ่มภาระให้ไตทำงานหนักมากขึ้นค่ะ

คนท้องทานอาหารบำรุง จะมีสารตกค้างอยู่ในร่างกายไหม

คนท้องทานอาหารบำรุงหรือวิตามินในปริมาณที่มากเกินไป อาจเกิดการสะสมตกค้างอยู่ในร่างกายของคุณแม่ได้ค่ะ ดังนั้นก่อนที่คุณแม่จะทานอาหารบำรุงคนท้อง ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยนะคะ เนื่องจากแพทย์จะต้องตรวจประเมินระดับสารอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็น สอบถามประวัติสุขภาพและโรคประจำตัว ก่อนที่จะแนะนำวิตามินคนท้องหรืออาหารบำรุงคนท้องที่เหมาะสมกับคุณแม่แต่ละคนตลอดการตั้งครรภ์

อาหารบำรุงคนท้อง หาซื้อมาทานเองเลยได้ไหม

เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ไม่แนะนำให้ซื้ออาหารบำรุงคนท้องมาทานเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์นะคะหากคุณแม่ต้องการทานอาหารบำรุงหรือวิตามินคนท้อง ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ที่ดูแลการฝากครรภ์ของคุณแม่ก่อนเสมอค่ะ แพทย์จะช่วยประเมินความจำเป็นและความเสี่ยงต่าง ๆ โดยเฉพาะหากคุณแม่มีประวัติการแพ้อาหาร แพ้วิตามิน หรือมีอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ค่ะ

อาหารบำรุงคนท้อง ทานตอนเริ่มตั้งครรภ์เลยดีไหม

การทานอาหารบำรุงหรือวิตามินที่จำเป็น โดยเฉพาะกรดโฟลิก ถือเป็นเรื่องสำคัญมากนะคะ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเริ่มทานล่วงหน้าตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 1-3 เดือนค่ะ หรือหากเพิ่งทราบว่าตั้งครรภ์ก็ควรเริ่มทานทันที โดยเฉพาะช่วงไตรมาสแรก ซึ่งเป็นช่วงสำคัญของพัฒนาการสมองและระบบประสาทของลูกน้อยในครรภ์ การรับประทานอาหารบำรุงคนท้องจึงควรอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำของแพทย์

ปัจจุบัน วิตามินคนท้อง นอกจากที่พบได้ในอาหารต่าง ๆ ยังมีผลิตภัณฑ์อาหารบำรุงคนท้องให้เลือกหลายรูปแบบ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องย้ำกันอยู่เสมอก็คือ ก่อนที่คุณแม่จะเลือกทานผลิตภัณฑ์ใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้งนะคะ เพราะการได้รับวิตามินบางชนิดมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน และนอกเหนือจากการทานวิตามินแล้ว หัวใจสำคัญที่สุดก็คือ การทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วนและสมบูรณ์ที่สุดค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ฮอร์โมน hCG คืออะไร อาการแพ้ท้องที่เกิดจาก hCG ที่คุณแม่ควรรู้
- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร
- ตกขาวแบบไหนท้อง อาการตกขาวในคนท้องระยะแรก

- ท้องลูกแฝด เกิดจากอะไร ตั้งครรภ์แฝดเสี่ยงอันตรายจริงไหม
- ของเตรียมคลอด คุณแม่ควรเตรียมของไปคลอดอะไรบ้าง

อ้างอิง:

1. วิตามิน ยา อาหารเสริม จำเป็นแค่ไหนสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. หมอรามาฯ แนะ อาหารเสริม กินมาก ๆ ตกค้างในร่างกายได้, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. คุณแม่ยุคใหม่,.. ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. “กรดโฟลิก” สิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน!, โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์
5. แนะนำอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ในแต่ละไตรมาส ควรกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลสินแพทย์ รามอินทรา
6. วิตามินคนท้อง และสิ่งที่คุณแม่ควรรู้ก่อนเลือกรับประทานวิตามินเสริม, Pobpad
7. โภชนาการสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
8. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
9. Are You Getting Enough Iron?, Webmd
10. วิตามินดี วิตามินที่ถูกลืม, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
11. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก สมุทรปราการ
12. 9 ผลไม้ช่วยขับถ่าย กากใยสูง แก้ท้องผูก เป็นมิตรต่อลำไส้!, โรงพยาบาลวิมุต
13. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์, โรงพยาบาลบางปะกอก สมุทรปราการ
14. โอเมก้า 3 สารอาหารเพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์และลูกน้อย, Pobpad
15. โปรไบโอติก (Probiotic) ดีต่อร่างกาย และคุณแม่ที่ท้องอยู่อย่างไร? (Probiotics for Pregnancy), drnoithefamily พญ. ทานตะวัน พระโสภา
16. อาหารลดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ รับประทานอย่างไรให้สุขภาพดี, Pobpad
17. ผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่กินเนื้อสัตว์ เป็นอันตรายหรือไม่, Helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 10 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้