อาหารเสริมคนท้อง วิตามินคนท้อง จำเป็นแค่ไหนกับคุณแม่ตั้งครรภ์

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ธ.ค. 14, 2024

6นาที

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ร่างกายจึงต้องการสารอาหารมากกว่าปกติเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของลูกน้อย ทำให้คุณแม่อาจเป็นกังวลว่าลูกน้อยจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หลายคนจึงเลือกกินอาหารเสริมคนท้อง แม้ว่าอาหารเสริมหลายชนิดจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่การกินมากไปอาจเป็นอันตรายต่อแม่ท้องและทารกในครรภ์ได้ แล้วแบบนี้คนท้องควรทำอย่างไร มาดูคำแนะนำกันเลย อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- คนท้องจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมหรือวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง เพราะมีความเป็นไปได้ที่จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจากการทานอาหารตามปกติเพียงอย่างเดียว
- อาหารเสริมคนท้องหากได้รับมากไปอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ คนท้องจึงต้องทานอาหารเสริมหรือวิตามินเสริมตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และไม่ควรซื้ออาหารเสริมมาทานเอง
- สารอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อลูกน้อย ได้แก่ โปรตีน ไขมัน ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินดี โฟลิก โคลีน ไอโอดีน ซึ่งจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดของทารก คือ การที่คุณแม่ให้สารอาหารที่ดีที่สุดแก่ลูกน้อยตั้งแต่ในท้อง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเสริมคนท้องจำเป็นไหม
- สารอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อคนท้อง
- อาหารเสริมคนท้อง กินแล้วมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง
- คนท้องกินอาหารเสริม จะมีสารตกค้างอยู่ในร่างกายไหม
- อาหารเสริมคนท้อง หาซื้อมากินเองเลยได้ไหม
- อาหารเสริมคนท้อง กินตอนเริ่มตั้งครรภ์เลยดีไหม

- อาหารเสริมคนท้อง ที่จำเป็นในแต่ละไตรมาส

อาหารเสริมคนท้องจำเป็นไหม

คนท้อง ไม่จำเป็นต้องทานอาหารเสริมเพิ่มเติม หากคนท้องได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนในแต่ละวัน แต่ในความเป็นจริงคนท้องมักได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจากการทานอาหารในแต่ละมื้อ คนท้องจึงอาจจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมหรือวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง สำหรับอาหารเสริมที่คนท้องควรได้รับนั้น คุณแม่จำเป็นต้องให้คุณหมอตรวจประเมินสุขภาพก่อนว่าควรได้รับสารอาหารอะไรเพิ่มเติมบ้าง และควรได้รับปริมาณเท่าไหร่ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และการเจริญเติบโตที่ดีของทารกในครรภ์

สารอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อคนท้อง

สารอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของลูกน้อยในท้อง ได้แก่

- **โปรตีน (Protein):** โปรตีนพบมากในเนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ และถั่วชนิดต่าง ๆ คนท้องต้องการโปรตีนมากขึ้น คุณแม่จึงต้องได้ทานโปรตีนให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของรกและตัวอ่อน รวมถึงการสร้างอวัยวะของลูกน้อยในท้อง
- **ไขมัน (Fat):** คนท้องจำเป็นต้องได้รับไขมันดีที่จำเป็น รวมไปถึงกรดไขมันอย่าง DHA เพื่อช่วยเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยที่ดีอย่างต่อเนื่อง
- **ธาตุเหล็ก (Iron):** มีส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนาการของรกและตัวอ่อน ทั้งยังช่วยเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดของคนท้องให้เพิ่มมากขึ้น หากคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพออาจทำให้เกิดภาวะเลือดจางในคนท้อง และอ่อนเพลียได้ง่าย
- **แคลเซียม (Calcium):** ทารกจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมเพื่อเข้าไปช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน หากคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพออาจทำให้เกิดกระดูกพรุนได้ เพราะลูกน้อยจะดึงแคลเซียมมาจากกระดูกและฟันของคุณแม่ นอกจากนี้ แคลเซียมยังช่วยลดโอกาสครรภ์เป็นพิษในคนท้องที่มีความเสี่ยงสูง ลดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ และตะคริวในคนท้องได้อีกด้วย
- **วิตามินดี (Vitamin D):** เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างกระดูกของคุณแม่และลูกน้อยให้แข็งแรง
- **โฟลิก (Folic acid):** สารอาหารที่สำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของทารก ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดความผิดปกติหรือพิการแต่กำเนิด ช่วยการเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ ของลูกน้อยในท้อง และช่วยลดความเสี่ยงภาวะแท้งได้
- **โคลีน(Choline):** เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อพัฒนาการของระบบประสาทส่วนกลาง สมอง และไขสันหลัง ของทารก
- **ไอโอดีน (Iodine):** ลูกน้อยในท้องจำเป็นต้องได้รับไอโอดีนเพื่อช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง หากลูกน้อยได้รับไอโอดีนไม่เพียงพออาจทำให้เป็นเด็กตัวเล็ก และมีสติปัญญาต่ำได้

อาหารเสริมคนท้อง กินแล้วมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง

อาหารเสริมคนท้อง ปัจจุบันนี้มีมากมายหลายรูปแบบ มีทั้งแบบผงผสมน้ำและแบบเม็ด คุณแม่ท้องต้องระมัดระวังเรื่องการกินผลิตภัณฑ์เป็นพิเศษ อีกทั้งอาหารเสริมหลายตัวก็ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าปลอดภัย การกินอาหารเสริมคนท้องจึงควรระมัดระวัง และอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพราะทุกอย่างที่คุณแม่ท้องกินเข้าไปย่อมส่งผลต่อลูกในท้องได้

หากคิดว่าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และต้องกินเพิ่มเติม ควรปรึกษาคุณหมอก่อนเพื่อประเมินความจำเป็น อีกทั้งการได้รับอาหารเสริมคนท้องมากไปอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ เนื่องจากร่างกายที่ได้รับสารอาหารมากเกินความจำเป็น ร่างกายก็จะขับสารอาหารที่เกินความต้องการออกมาในรูปแบบของเสีย ทำให้ไตทำงานหนักมากขึ้น

คนท้องกินอาหารเสริม จะมีสารตกค้างอยู่ในร่างกายไหม

คนท้องกินอาหารเสริมหรือวิตามินมากไปอาจทำให้เกิดการสะสมตกค้างอยู่ในร่างกายได้ ดังนั้นก่อนที่คุณแม่จะทานอาหารเสริมคนท้อง ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง เนื่องจากแพทย์จะทำการตรวจระดับสารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับคนท้อง สอบถามโรคประจำตัวก่อนที่จะแนะนำวิตามินหรืออาหารเสริมคนท้องที่เหมาะกับคุณแม่ตลอดการตั้งครรภ์

อาหารเสริมคนท้อง หาซื้อมากินเองเลยได้ไหม

ไม่แนะนำให้คุณแม่ซื้ออาหารเสริมคนท้องมากินเอง เพราะอาจเกิดอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง ดังนั้น หากคุณแม่ต้องการทานอาหารเสริมหรือวิตามินเสริมควรขอคำแนะนำจากแพทย์ที่คุณแม่ไปฝากครรภ์ด้วย เพื่อที่คุณหมอจะได้ประเมินความต้องการสารอาหารในคนท้อง รวมถึงความเสี่ยงในการใช้อาหารเสริม หากคุณแม่มีประวัติแพ้อาหาร แพ้วิตามินหรือแร่ธาตุ หรือส่วนประกอบของวิตามินและแร่ธาตุ และอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

อาหารเสริมคนท้อง กินตอนเริ่มตั้งครรภ์เลยดีไหม

คนท้องควรได้รับอาหารเสริมหรือวิตามินตั้งแต่เริ่มก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 1 เดือน หรือเริ่มกินทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์โดยเฉพาะ 12 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ เพราะเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกน้อยในท้อง และควรทานต่อเนื่องไปตลอดการตั้งครรภ์ หากคุณแม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว ลูกน้อยในท้องก็จะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่เหมาะสมด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรขอคำแนะนำจากคุณหมอเมื่อต้องการเริ่มกินอาหารเสริมคนท้อง เพื่อให้คุณแม่แน่ใจว่าได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายและทารกในครรภ์อย่างเหมาะสมตามช่วงอายุครรภ์นั้น ๆ

อาหารเสริมคนท้อง ที่จำเป็นในแต่ละไตรมาส

ช่วงตั้งครรภ์เป็นช่วงที่คุณแม่ต้องระมัดระวังและต้องใส่ใจในเรื่องของโภชนาการเป็นพิเศษ เพราะการได้รับสารอาหารที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของทารก คุณแม่จึงต้องเริ่มเสริมอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยตั้งแต่ในท้อง ดังนี้

1. ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1

คุณแม่ท้องไตรมาสแรก ในเดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงที่สมองและไขสันหลังของทารกกำลังพัฒนา คุณแม่จึงควรเสริมอาหารที่มีโฟลิกหรือโฟเลตสูงอย่างผักใบเขียว เช่น ผักกาดเขียว ผักโขม และหน่อไม้ฝรั่ง พอเข้าเดือนที่ 2 ของการตั้งครรภ์ ลูกน้อยจะเริ่มเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น คุณแม่ควรเสริมอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นมสำหรับคนท้อง ชีส และโยเกิร์ต

2. ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2

ตั้งแต่เดือนที่ 4 เป็นต้นไป ขนาดตัวของทารกจะมีขนาดใหญ่ขึ้นอย่างรวดเร็ว ในช่วงนี้ทารกจะเริ่มมีการไหลเวียนของเลือดแล้ว คุณแม่จึงต้องเสริมอาหารที่มีธาตุเหล็กและกรดโฟลิกสูง เช่น ผักใบเขียว ถั่ว อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี เช่น ฝรั่ง ส้ม และธัญพืช อาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม อาหารที่มีพลังงานและโปรตีนสูง เช่น ข้าว ข้าวโพด และพืชตระกูลถั่ว และเนื้อที่ไม่ติดมัน รวมถึงไข่ด้วย เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่เดือนที่ 6 เป็นช่วงที่ดวงตาของลูกน้อยกำลังพัฒนา คุณแม่จึงต้องเสริมอาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะละกอ มะเขือเทศ แตงโม และฟักทอง

3. ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3

เข้าสู่โค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ในเดือนที่ 7 นี้ สมองและการมองเห็นของลูกน้อยกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว คุณแม่จึงต้องเน้นเสริมอาหารจำพวกไขมันดีที่พบได้ในถั่ว เมล็ดพืช น้ำมัน และปลา เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 8 สมองกับปอดของลูกน้อยยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงต้องเน้นอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ธัญพืช พืชตระกูลถั่ว และผลิตภัณฑ์จากนม

อาหารเสริมคนท้องมีทั้งรูปแบบชนิดเม็ด ชนิดผง และของเหลว แม้ว่าอาหารเสริมคนท้องจะช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยได้รับสารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวัน แต่คุณแม่ยังต้องทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วน เนื่องจากอาหารเสริมไม่สามารถทดแทนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีประโยชน์ต่อสุขภาพได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่างๆ
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- เจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ ปวดแผลผ่าคลอดหลังผ่าตัดคลอด อันตรายไหม

- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คันแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด อันตรายไหม
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน ไม่นูนแดง
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ท่านอนหลังผ่าคลอด ท่านอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

อ้างอิง:

1. Nutrition in pregnancy, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. วิตามิน ยา อาหารเสริม จำเป็นแค่ไหนสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. The Truth About Supplements: 5 Things You Should Know, Penn Medicine
4. โภชนาการสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
5. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. Everything You Need to Know About Prenatal Vitamins, Penn Medicine Lancaster General Health
7. What to eat before, during and after pregnancy, UNICEF
8. หมอรามาฯ แนะ อาหารเสริม กินมากๆ ตกค้างในร่างกายได้, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
9. วิตามินเสริมจำเป็นแค่ไหนขณะตั้งครรภ์, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์

อ้างอิง ณ วันที่ 16 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น