ตารางอาหารคนท้องในแต่ละวัน พร้อมเมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ม.ค. 24, 2025

13นาที

ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่อยากรู้ว่าควรกินอะไรบ้างเพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ มาเช็ก “ตารางอาหารคนท้องในแต่ละวัน” เพื่อเป็นไอเดียให้กับคุณแม่ในการรับประทานอาหารให้ได้รับสารุอาหารที่มีประโยชน์ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ตารางอาหารคนท้อง จะแบ่งมื้ออาหารออกเป็น 5 มื้อต่อวัน ประกอบด้วยอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 2 มื้อ ได้แก่ อาหารมื้อเช้า อาหารว่างช่วงเช้า อาหารมื้อเที่ยง อาหารว่างช่วงบ่าย และอาหารมื้อเย็น
- ตารางอาหารคนท้อง ร่างกายขณะตั้งครรภ์มีความต้องการแคลอรี่ในแต่ละไตรมาสแตกต่างกัน ได้แก่ ช่วงไตรมาสแรก(1-3 เดือน)ของการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่มีความต้องการพลังงานเท่ากับก่อนหน้าที่ยังไม่ตั้งครรภ์ คือวันละประมาณ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี่ และในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสที่ 2 (4-6 เดือน) และไตรมาสที่ 3 (7-9 เดือน) ร่างกายของคุณแม่มีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น 300 กิโลแคลอรี่ คือ ประมาณ 2,300 กิโลแคลอรี่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตารางอาหารคนท้อง สำคัญอย่างไร
- คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรได้รับแคลอรี่ต่อวันเท่าไร
- สารอาหารจำเป็นสำหรับแม่ท้อง ไตรมาส 1-3
- แจกตารางอาหารคนท้องในแต่ละวัน ตลอดไตรมาสการตั้งครรภ์
- ตารางอาหารสำหรับคุณแม่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- อาหารว่างที่มีประโยชน์สำหรับคนท้อง

ตารางอาหารคนท้อง สำคัญอย่างไร

ตารางอาหารคนท้อง จะช่วยให้คุณแม่ทราบถึงสารอาหารสำคัญที่ควรรับประทานตลอดการตั้งครรภ์ ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมีส่วนช่วยสนับสนุนการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์อย่างสมบูรณ์แบบ

อย่างไรก็ตามตัวอย่างอาหารที่แนะนำให้นี้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น หากคุณแม่มีอาการแพ้อาหารหรือมีปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษานักโภชนาการหรือสูตินรีแพทย์ก่อนเพิ่มอาหารใหม่ ๆ ในตารางอาหารของคุณแม่ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำให้เพียงพอตลอดทั้งวันด้วย เพราะน้ำจะทำให้ระบบเลือดในร่างกายไหลเวียนได้ดี ช่วยให้ส่งผ่านสารอาหารจากคุณแม่ไปยังลูกน้อยในครรภ์มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรได้รับแคลอรีต่อวันเท่าไร

ร่างกายของคุณแม่ในช่วงที่ตั้งครรภ์ จะมีความต้องการแคลอรีที่แตกต่างกันในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ ดังนี้

ไตรมาสที่ 1

ในคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกช่วง 1-3 เดือน ร่างกายของคุณแม่มีความต้องการพลังงานเท่ากับก่อนหน้าที่ยังไม่ตั้งครรภ์ คือวันละประมาณ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี สำหรับเมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน ที่แนะนำให้คุณแม่รับประทานในช่วงไตรมาสแรกนี้ จะเป็นอาหารจำพวกโปรตีน แป้ง และวิตามิน ซึ่งวิตามินที่ต้องเน้นเป็นพิเศษ ก็คือ กรดโฟลิกสารอาหารสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงและลดความพิการทางสมองให้กับทารกในครรภ์ แหล่งอาหาร เช่น ผักใบเขียว บรอกโคลี และผลไม้รสเปรี้ยว

ไตรมาสที่ 2-3

ช่วงอายุครรภ์ไตรมาสที่ 2 (4-6 เดือน) และไตรมาสที่ 3 (7-9 เดือน) ร่างกายคุณแม่มีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น 300 กิโลแคลอรี่ คือ ประมาณ 2,300 กิโลแคลอรี่ สำหรับอาหารที่แนะนำให้รับประทานเพิ่มขึ้นคืออาหารที่มีธาตุเหล็ก เพราะช่วยในการบำรุงเลือดเพื่อส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังทารก รวมถึงอาหารที่มีไอโอดีนจะช่วยลดความเสี่ยงความผิดปกติทางสมองให้กับทารกในครรภ์ แหล่งอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ตับ หอย ปลา และ ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า ตำลึง เป็นต้น

สารอาหารจำเป็นสำหรับแม่ท้อง ไตรมาส 1-3

ท้องไตสมาส 1 การดูแลสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ให้สมบูรณ์แข็งแรง จำเป็นต้องได้รับสารอาหารจากอาหารที่มีประโยชน์ มาดูกันว่าตลอดการตั้งครรภ์ทั้ง 3 ไตรมาสมีสารอาหารสำหรับแม่ท้องอะไรบ้างที่ควรได้รับในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาสที่ 1 (1-3 เดือน)

เป็นช่วงที่ตัวอ่อนกำลังเจริญเติบโตและฝังตัวในผนังมดลูกของคุณแม่ จึงต้องให้ความระมัดระวังอย่างมาก เนื่องจากเสี่ยงเกิดการแท้งขึ้นได้ สำหรับสารอาหารที่คุณแม่ตั้งครรภ์ช่วงไตรมาสแรกต้องการเป็นพิเศษ มีดังต่อไปนี้

โฟเลต (วิตามินบี 9)

ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานโฟเลตให้ได้ 800 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งโฟเลตเป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการแบ่งเซลล์ การสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว และยังช่วยในการพัฒนาสมองให้กับทารกในครรภ์ สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยโฟเลตจะมีอยู่ใน บรอกโคลี คะน้า ผักโขม และผักปวยเล้ง เป็นต้น

ธาตุเหล็ก

เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อระบบไหลเวียนในร่างกายคุณแม่ ช่วยทำให้การส่งออกซิเจนจากแม่ไปให้ลูกมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อพัฒนาการสมองของทารกในครรภ์ สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กจะมีอยู่ใน ตับ เนื้อหมู ไข่แดง และผักใบเขียว เป็นต้น

โปรตีน

คุณแม่ควรกินอาหารที่มีโปรตีนต่อวันให้ได้ 75-110 กรัม ซึ่งโปรตีนมีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและอวัยวะของทารกในครรภ์ สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนจะมีอยู่ใน เนื้อสัตว์ ถั่ว นม และไข่ เป็นต้น

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาสที่ 2 (4-6 เดือน)

ท้องไตรมาส 2 เป็นช่วงที่มดลูกขยายใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และหน้าอกของคุณแม่ก็ขยายใหญ่ขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับให้นมลูกหลังคลอด นอกจากนี้คุณแม่อาจจะมีอาการตะคริวขึ้นที่ขาอยู่บ่อย ๆ และสำหรับสารอาหารที่คุณแม่ต้องการในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสที่ 2 มีดังต่อไปนี้

แคลเซียม

คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้ได้วันละ 1,000 มิลลิกรัม เพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุนให้กับคุณแม่ และแคลเซียมส่วนนึงจะถูกส่งไปให้ทารกในครรภ์ เพื่อบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมจะมีอยู่ใน ปลาตัวเล็ก ผักใบเขียว และนม เป็นต้น

แลคโตส

เป็นแหล่งพลังงานที่ดีให้กับร่างกายคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์สามารถดูดซึมแคลเซียมได้ดีมากขึ้น และช่วยเรื่องระบบย่อย รวมถึงลดการเกิดอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยแลคโตสจะมีอยู่ใน นมวัว และนมแพะ เป็นต้น

ฟอสฟอรัส

เป็นสารอาหารสำคัญช่วยเสริมสร้างให้กระดูกของลูกน้อยและคุณแม่มีความแข็งแรง นอกจากนี้ยังช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อ ไต และหัวใจอีกด้วย

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาสที่ 3 (7-9 เดือน)

ท้องไตรมาส 3 ในอายุครรภ์ไตรมาสสุดท้ายนี้คุณแม่จะรู้สึกอึดอัด หายใจลำบาก และเหนื่อยง่าย เนื่องมาจากทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้คุณแม่ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเบาหวานแทรกซ้อนและความดันสูงขึ้นได้อีกด้วย สำหรับสารอาหารที่คุณแม่ยังคงต้องได้รับอย่างต่อเนื่องก็คือ เมนูอาหารคนท้องไตรมาส 3 อย่าง โฟเลต แคลเซียม โปรตีน และธาตุเหล็ก และเสริมด้วยสารอาหารเหล่านี้เพิ่มเติม

สังกะสี

เมนูอาหารคนท้องไตรมาส 3 คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีสังกะสีให้ได้ 11 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะช่วยในเรื่องการพัฒนาเซลล์สมองของทารกในครรภ์ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับคุณแม่ และช่วยลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยสังกะสีจะมีอยู่ใน มะเขือเทศ มันฝรั่ง ข้าวกล้อง อาหารทะเล และในเนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นต้น

ไอโอดีน

คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนให้ได้ 250 ไมโครกรัมต่อวัน เนื่องจากไอโอดีนมีส่วนสำคัญช่วยในเรื่องการพัฒนาระบบประสาทของทารกในครรภ์ และช่วยลดภาวะไทรอยด์ต่ำให้กับ

คุณแม่ท้อง รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงทารกพิการแต่กำเนิด สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยไอโอดีนจะมีอยู่ในอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลา และสาหร่าย เป็นต้น

ซีลีเนียม

เป็นสารอาหารสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับคุณแม่ท้อง และช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้เป็นปกติ สำหรับแหล่งอาหารที่อุดมด้วยซีลีเนียมจะมีอยู่ใน กระเทียม แตงกวา ข้าวกล้อง และปลาทูน่า เป็นต้น

นอกจากนี้เพื่อความพร้อมสำหรับการให้นมลูก แนะนำคุณแม่รับประทานอาหารกระตุ้นน้ำนม ที่ช่วยเพิ่มน้ำนมคุณแม่ตั้งแต่ในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เช่น ขิง ใบกะเพรา หัวปลี กุยช่าย และฟักทอง เป็นต้น เมื่อหลังคลอดหากลูกได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจะได้รับสารอาหารที่มีในนมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น จุลินทรีย์สุภาพ บีแล็กทิส (B. *lactis*) เป็นหนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

แจกตารางอาหารคนท้องในแต่ละวัน ตลอดไตรมาสการตั้งครรภ์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์แข็งแรง ขอแนะนำตัวอย่างตารางอาหารคนท้องในแต่ละวัน ประกอบด้วยเมนูอาหารที่มีประโยชน์สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อเป็นไอเดียให้กับคุณแม่ในการรับประทานตลอดไตรมาสการตั้งครรภ์ สำหรับตัวอย่างเมนูอาหารในตารางอาหารคนท้อง อ้างอิงตามหลักโภชนาการเหมาะกับคุณแม่ตั้งครรภ์จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อาหารคนท้องวันที่ 1

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องวันที่ 1

มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**
อาหารมื้อเช้า	ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี) ยำปลากรอบใส่มะม่วง มะละกอสุก 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารว่างช่วงเช้า	นมสดรสจืด 200 มล. กล้วยหอม 1 ผล
อาหารมื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่ มันต้มขิง

อาหารว่างช่วงบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล. ฝรั่ง 1 ผล
อาหารมื้อเย็น	ข้าวกล้อง แกงส้มกุ้งผักรวม ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ส้มเขียวหวานขนาดกลาง 2 ผล

อาหารคนท้องวันที่ 2

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องวันที่ 2

มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**
อาหารมื้อเช้า	โจ๊กไก่ (ข้าวโจ๊ก 4 ทัพพี) ตับ ใส่ไข่ น้ำเต้าหู้ กล้วยหอม 1 ผล
อาหารว่างช่วงเช้า	นมรสจืด 200 มล. ข้าวโพดต้ม
อาหารมื้อเที่ยง	ข้าวกล้อง แกงจืดหมูสับตำลึง ผัดเผ็ดปลาดุก ฝรั่ง 1 ผล
อาหารว่างช่วงบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล. ชมพู่ 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารมื้อเย็น	ข้าวกล้อง ต้มยำปลาใส่เห็ด ผัดบวบกุ้งสด แตงโม 6 ชิ้นพอดีคำ

อาหารคนท้องวันที่ 3

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องวันที่ 3

มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**
อาหารมื้อเช้า	ข้าวกล้องต้มปลา (ข้าวกล้องต้ม 5 ทัพพี) มะละกอสุก 9 ชิ้นพอดีคำ
อาหารว่างช่วงเช้า	นมสดรสจืด 200 มล. แก้วมังกร 9 ชิ้นพอดีคำ
อาหารมื้อเที่ยง	ผัดไทยกุ้งสด กล้วยน้ำว้า 1 ผล
อาหารว่างช่วงบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล. กล้วยน้ำว้า 1 ผล

อาหารมื้อเย็น	ข้าวกล้อง แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ผักกาดขาว น้ำพริกปลาทู ผักลวก ผักสด สับปะรด 6 ชิ้นพอดีคำ

อาหารคนท้องวันที่ 4

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องวันที่ 4

มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**
อาหารมื้อเช้า	ข้าวกล้องต้ม (5 ทัพพี) ปลาผัดขึ้นฉ่าย เต้าหู้ไก่สับนึ่งซีอิ๊ว แอปเปิล 9 ชิ้นพอดีคำ
อาหารว่างช่วงเช้า	นมสดรสจืด 200 มล. มะม่วงสุก 9 ชิ้นพอดีคำ
อาหารมื้อเที่ยง	สุกี้น้ำทะเล ฝรั่ง 1 ผล
อาหารว่างช่วงบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล. มันนึ่ง
อาหารมื้อเย็น	ข้าวกล้อง แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลา ผัดผักรวมหมูสับ ส้มขนาดกลาง 2 ผล

อาหารคนท้องวันที่ 5

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องวันที่ 5

มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**
อาหารมื้อเช้า	โจ๊กปลา (ข้าวโจ๊ก 6 ทัพพี) ใส่ไข่ มะละกอสุก 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารว่างช่วงเช้า	นมสดรสจืด 200 มล. กล้วยหอม 1 ผล
อาหารมื้อเที่ยง	ข้าวกล้อง แกงป่าปลาดุก ผัดคะน้าใส่ตับ ฝรั่ง 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารว่างช่วงบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล. ชมพู่ 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารมื้อเย็น	ข้าวกล้อง แกงเลียงกุ้งสดผักรวม ปลาทูสดทอดขมิ้น แก้วมังกร 6 ชิ้นพอดีคำ

อาหารคนท้องวันที่ 6

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องวันที่ 6

มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**
อาหารมื้อเช้า	ข้าวกล้องต้มหมูสับทรงเครื่อง (ข้าวกล้องต้ม 3 ทัพพี) มะละกอสุก 6 ชิ้นพอดีคำ นมสดรสจืด 200 มล.
อาหารว่างช่วงเช้า	กล้วยน้ำว้า 2 ผล
อาหารมื้อเที่ยง	ข้าวกล้อง แกงจืดผักหวานไก่สับ ปลาราดพริก มะม่วงดิบ 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารว่างช่วงบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล. แคนตาลูป 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารมื้อเย็น	ข้าวกล้อง แกงสายบัวปลาทู ยำไข่ดาว แตงโม 6 ชิ้นพอดีคำ

อาหารคนท้องวันที่ 7

ตัวอย่างเมนูอาหารคนท้องวันที่ 7

มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**
อาหารมื้อเช้า	ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี) เต้าหู้ผัดถั่วงอก ปลานึ่งขิง ส้มขนาดกลาง 2 ผล
อาหารว่างช่วงเช้า	นมสดรสจืด 200 มล. ฝรั่ง 1 ผล
อาหารมื้อเที่ยง	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำปลา กล้วยบวชชี
อาหารว่างมื้อบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล. ชมพู่ 6 ชิ้นพอดีคำ
อาหารมื้อเย็น	ข้าวกล้อง ซุปไก่มันฝรั่ง ผัดฟักทองใส่ไข่ แตงโม 6 ชิ้นพอดีคำ

ตารางอาหารสำหรับคุณแม่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรขอคำแนะนำในการรับประทานอาหารจากสูตินรีแพทย์ หรือนักกำหนดอาหารจากโรงพยาบาลที่คุณแม่ไปฝากครรภ์เพิ่มเติม เพื่อให้ได้รายการอาหารที่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์แต่ละท่านที่เป็นเบาหวาน และนี่คือตัวอย่างอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี

เมนูอาหารเช้า ข้าวต้มไก่ พร้อมสัดส่วนวัตถุดิบ

ข้าวต้ม	4 ทัพพี
เนื้อไก่	4 ช้อนโต๊ะ
เห็ดหอม	1/4 ถ้วยตวง
แครอท	1/4 ถ้วยตวง
กระเทียมเจียว	2 ช้อนชา

อาหารว่างช่วงเช้า แอปเปิ้ลขนาดเล็ก 1 ลูก

เมนูอาหารเที่ยง ข้าวหมูอบ และแกงจืดหมูสับ ตบท้ายมื้อด้วยผลไม้ เช่น ฝรั่ง 1/2 ลูก

ข้าวหมูอบ พร้อมสัดส่วนวัตถุดิบ

ข้าวสวยกล้อง	2.5 ทัพพี
หมูอบ	3 ช้อนโต๊ะ
คะน้า	1/4 ถ้วยตวง
แครอท	1/4 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	2 ช้อนชา

แกงจืด พร้อมสัดส่วนวัตถุดิบ

เต้าหู้อ่อน	2/3 หลอด
เนื้อหมู	1 ช้อนโต๊ะ
ผักกาดขาว	1/2 ถ้วยตวง

อาหารว่างช่วงบ่าย นมจืด 1 แก้ว (240 มิลลิลิตร) และแครกเกอร์ 4 ชิ้นเล็ก

เมนูอาหารเย็น ข้าวสวย แกงเลียงกุ้ง+ผักรวม ไข่เจียว ตบท้ายด้วยผลไม้ เช่น แก้วมังกร ขนาดพอดีคำ 8 ชิ้น

ข้าวสวย	2 ทัพพี
ไข่เจียว	1 ฟอง ใช้น้ำมันพืชสำหรับทอดไข่ 2 ช้อนชา

แกงเลียงกุ้งผักรวม พร้อมสัดส่วนวัตถุดิบ

บวบ	1/4 ถ้วยตวง
ตำลึง	1/4 ถ้วยตวง
ข้าวโพดอ่อน	1/4 ถ้วยตวง
กุ้ง	8 ตัวขนาด 2 นิ้ว

มื้อว่างก่อนนอน เป็น นมจืด 1 แก้ว (240 มิลลิลิตร)

อาหารว่างที่มีประโยชน์สำหรับคนท้อง

อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ ได้แก่ ขนมหวาน ผลไม้อบแห้ง ไอศกรีม รวมถึงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน นมรสหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ และนมเปรี้ยว เป็นต้น แนะนำให้คุณแม่เปลี่ยนมาเป็นผัก หรือผลไม้ เพราะจะดีต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ สำหรับผักอย่างแครอท เซเลอรี่ และผักสลัด ให้นำมาแช่เย็น หากระหว่างวันคุณแม่หิว สามารถนำมารับประทานได้ทั้งสดหรือถ้าอยากให้อร่อยมากขึ้น ให้รับประทานคู่กับน้ำสลัด หรือราดด้วยโยเกิร์ตรสธรรมชาติ เป็นของว่างแสนอร่อย ที่คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะทำให้อ้วน

ผักและผลไม้ของว่างที่แนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

แครอท

เป็นผักที่มีสารสีเหลือง แคโรทีน อุดมด้วยวิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม และโฟเลต ซึ่งการรับประทานแครอทจะช่วยให้คุณแม่มีระบบขับถ่ายดี

แก้วมังกร

เป็นผลไม้ที่อุดมด้วยแคลเซียม โฟเลต วิตามินซี และธาตุเหล็ก ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันของคุณแม่และทารกในครรภ์ให้แข็งแรง รวมถึงช่วยเพิ่มระดับของฮีโมโกลบินให้กับคุณแม่ ลดโอกาสในการเกิดภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์

การวางแผนอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ หากคุณแม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในช่วงตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมในการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับคุณแม่แต่ละท่าน และเพื่อให้คุณแม่ไม่พลาดทุกช่วงพัฒนาการสำคัญของลูกน้อยในครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่นี่ https://www.s-momclub.com/member-privilege

สำหรับคุณแม่หลังคลอดเพื่อเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการที่สมบูรณ์ให้กับลูกน้อย แนะนำคุณแม่ให้นมลูกตั้งแต่แรกเกิดด้วยนมแม่ ซึ่งในนมแม่จะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุภาพ บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย

อ้างอิง:

1. Pregnancy Diet Plan for Each Trimester, Care Hospitals
2. คุณแม่ตั้งครรภ์ รับประทานอะไรดี, โรงพยาบาลพริ้นซ์สุวรรณภูมิ
3. รู้จักแคลอรี, ศูนย์อนามัยที่ 5
4. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็ม ๆ, โรงพยาบาลพญาไท
5. แนะนำสารอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ในแต่ละไตรมาสควรกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลสินแพทย์ รามอินทรา
6. รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์,กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. เมื่อเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรทานอาหารอะไรดี? โรงพยาบาลพญาไท
8. เมนูอาหารแม่ท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. โภชนาการสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
10. ผลไม้คนท้อง ผลไม้บำรุงครรภ์ สำหรับคุณแม่, สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
11. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร, กรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 18 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น