

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

ยาบำรุงครรภ์คุณท้อง จำเป็นแค่ไหน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ก.ย. 12, 2025

6 นาที

ในช่วงตั้งครรภ์ร่างกายของคนท้องต้องการการดูแลเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเรื่องของโภชนาการและสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองของทารก เมื่อคุณแม่เข้ารับการฝากครรภ์ แพทย์อาจพิจารณาให้คุณแม่บางท่านรับสารอาหารเสริม(หรือที่นิยมเรียกว่ายาบำรุงครรภ์)ที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์เพื่อช่วยให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน เนื่องจากคนท้องต้องการวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าปกติ คนท้องจึงควรทานยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น และไม่ควรซื้อทานเอง

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าดิฉันแข็งแรงดีและทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ จำเป็นต้องทานยาบำรุงครรภ์ที่คุณหมอให้มาไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะที่คุณแม่ใส่ใจเรื่องโภชนาการขนาดนี้ แม้ว่าการทานอาหารครบ 5 หมู่จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด แต่ความต้องการสารอาหารบางชนิด เช่น "กรดโฟลิก" และ "ธาตุเหล็ก" ของคุณแม่ตั้งครรภ์จะสูงขึ้นมากจนอาจได้รับไม่เพียงพอจากอาหารเพียงอย่างเดียวคะ ยาบำรุงที่คุณหมอจัดให้จึงเข้ามาช่วยเติมเต็มในส่วนนี้เพื่อป้องกันภาวะผิดปกติของทารกและภาวะโลหิตจางของคุณแม่คะ ดังนั้นการทานตามที่คุณหมอนะนำจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและปลอดภัยที่สุดคะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์โดยตรงนะคะ

ดิฉันทานยาบำรุงครรภ์แล้วมีอาการคลื่นไส้คะ ควรจะหยุดทานดีไหม?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเป็นอาการที่พบบ่อยมาก โดยเฉพาะถ้ามีอาการแพ้ท้องร่วมด้วย อาการคลื่นไส้อาจเป็นผลข้างเคียงจากธาตุเหล็กในยาบำรุงได้คะ "อย่าเพิ่งหยุดยาเอง" นะคะ ลองเปลี่ยนเวลาทานยาเป็น "หลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน" แทนดูคะ อาจจะช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้ แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นหรือรุนแรงมาก ควรรีบ

ปรึกษาคูณหมอที่ดูแลครรรค์ะ ท่านอาจะพิจารณาเปลี่ยนชนิดของยาบำรุงให้เหมาะสมกับเรามากขึ้นละ

ยาบำรุงครรรค์ที่คลินิกกับโรงพยาบาลให้มาไม่เหมือนกันเลยละ แบบนี้จะทานตัวไหนดี?

คลิก

เป็นรื่องที่ทำให้สับสนได้ง่ายเลยละ ยาบำรุงครรรค์มีหลายยี่ห้อและอาจมีส่วนประกอบปลีกย่อยที่แตกต่างกันเล็กน้อย แต่โดยหลักๆ แล้วจะมีสารอาหารที่จำเป็นเหมือนกันละ เพื่อความปลอดภัยและต่อเนื่องในการรักษา แนะนำให้ "เลือกทานยาจากที่ใดที่หนึ่ง" ที่คุณแม่ไปฝากครรรค์เป็นหลัก และควรแจ้งให้คูนหมออีกทีหนึ่งทราบด้วยว่าเรากำลังทานยาอะไรรอยุ่ละ การปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรจะช่วยให้เรารมั่นใจได้ว่าไม่ได้รับยาซ้ำซ้อนหรือเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ละ

สรุป

- คนท้องจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่สำคัญในระหว่างตั้งครรภ์อย่างครบถ้วน เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ควรเข้ารับการฝากครรรค์เพื่อตรวจประเมินสุขภาพ โดยแพทย์อาจพิจารณาให้คูนแม่รับยาบำรุงครรรค์หรือวิตามินตามคำแนะนำของแพทย์ ควบคู่กับการทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วน
- สารอาหารสำคัญสำหรับคนท้องที่ควรได้รับเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการที่ดีของสมองลูกน้อย เช่น โฟเลต ธาตุเหล็ก ไอโอดีน ไอมะก้า-3 และแคลเซียม เป็นต้น
- ในระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดูแลครรรค์อย่างถูกวิธีและเหมาะสม เพื่อให้คูนแม่และลูกน้อยในท้องมีสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ และลูกน้อยในท้องเติบโตอย่างแข็งแรงอย่างสมบูรณ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ยาบำรุงครรรค์คืออะไร จำเป็นสำหรับคนท้องไหม
- คูนแม่แข็งแรงดี ไม่กินยาบำรุงครรรค์เป็นไรไหม
- คูนแม่ตั้งครรภ์ ไม่ควรซื้อยาบำรุงครรรค์กินเอง
- โภชนาการจากสารอาหารตามธรรมชาติ ทดแทนยาบำรุงครรรค์ได้ไหม
- 8 สารอาหารสำคัญ ยาบำรุงคนท้องที่มีในอาหารธรรมชาติ
- วิธีดูแลครรรค์ ควบคู่กับกับทานยาบำรุงครรรค์ตามคำแนะนำของแพทย์

ยาบำรุงครรรค์คืออะไร จำเป็นสำหรับคนท้อง

ใหม่

ยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดเพื่อใช้ในการบำรุงครรภ์ คือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนประกอบของวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อการตั้งครรภ์ คุณแม่ที่รู้ว่าจะตั้งครรภ์ควรเข้ารับการฝากครรภ์ เพื่อรับการประเมินสุขภาพและคำแนะนำในการดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์ รวมถึงรับยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น เนื่องจากในขณะตั้งครรภ์ร่างกายของคุณแม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารโดยเฉพาะวิตามิน และแร่ธาตุบางชนิดมากกว่าก่อนการตั้งครรภ์ หากคุณแม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพออาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องและคุณแม่ได้ เช่น ทารกคลอดก่อนกำหนดทารกพิการแต่กำเนิด ลูกน้อยน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ และภาวะแท้ง เป็นต้น

ดังนั้น การใช้ยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินบำรุงครรภ์ จึงต้องเป็นไปตามดุลยพินิจของแพทย์เท่านั้น หากแพทย์พิจารณาแล้วว่าคุณแม่จำเป็นต้องได้รับวิตามินเสริมในการบำรุงครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และการเจริญเติบโตที่ดีของทารกในครรภ์ คุณแม่จึงสามารถรับประทานได้ และไม่ควรรี้อาทานเอง

คุณแม่แข็งแรงดี ไม่กินยาบำรุงครรภ์เป็นไรไหม

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนท้อง เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่ควรเข้ารับการฝากครรภ์เพื่อให้แพทย์ตรวจประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการการเติบโตของทารกน้อยในครรภ์ แม้ว่าคุณแม่จะแข็งแรงดีแต่แพทย์อาจพิจารณาให้คุณแม่รับยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินเพิ่มเติมตามความเหมาะสม เพื่อให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์และป้องกันอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ได้

คุณแม่ตั้งครรภ์ ไม่ควรซื้อยาบำรุงครรภ์กินเอง

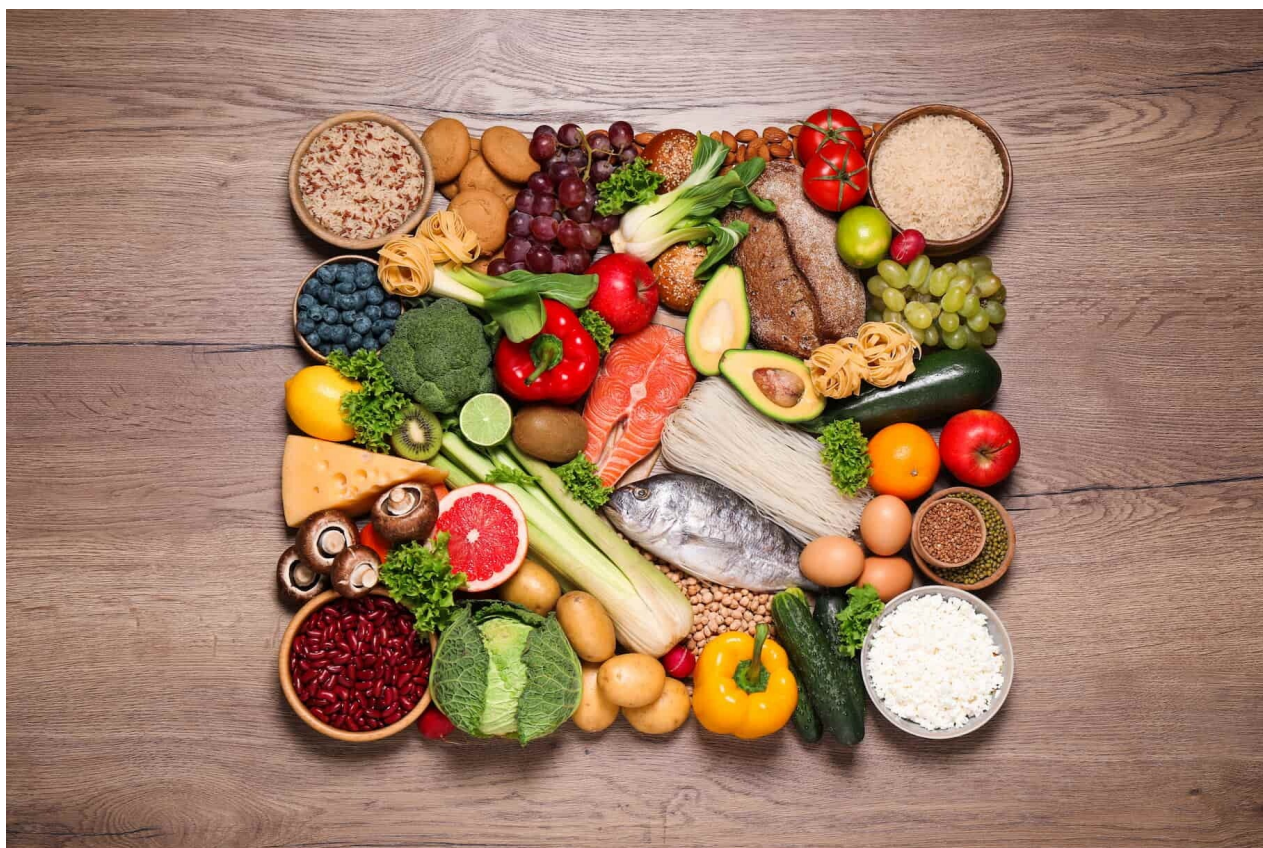
คนท้องไม่ควรซื้อยาบำรุงครรภ์หรือวิตามิน รวมถึงยาประเภทอื่น ๆ มากินเอง เนื่องจากยาบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและการเจริญเติบโตของลูกน้อยในท้อง ดังนั้น หากคุณแม่ต้องการบำรุงครรภ์ควรกินยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น ควบคู่กับการทานอาหารที่หลากหลายและสารอาหารครบถ้วน เพื่อให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของคุณแม่และการเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรงของลูกน้อยในท้อง

โภชนาการจากสารอาหารตามธรรมชาติ

ทดแทนยาบำรุงครรภ์ได้ไหม

สารอาหารจากธรรมชาติสามารถทดแทนยาบำรุงครรภ์ได้ หากคนท้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน อย่างไรก็ตาม คนท้องส่วนใหญ่ต้องการวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าก่อนการตั้งครรภ์ ทำให้การรับสารอาหารจากธรรมชาติเพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้น เมื่อคุณแม่เข้ารับการฝากครรภ์แพทย์อาจพิจารณาให้คุณแม่บางท่านรับยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินเพิ่มตามคำแนะนำของแพทย์ควบคู่กับการทานอาหารที่สารอาหารครบถ้วนหลากหลาย เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และทารกในครรภ์

อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง คนท้องควรกินยาบำรุงครรภ์หรือวิตามินตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น



8 สารอาหารสำคัญ ยาบำรุงคนท้องที่มีในอาหารธรรมชาติ

สารอาหารเปรียบเสมือนยาบำรุงคนท้องที่ขาดไม่ได้ เพราะสารอาหารส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยในท้อง ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่จึงต้องเลือกทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่ดีมีประโยชน์ให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน โดยสารอาหารสำคัญสำหรับคนท้องได้แก่

- **โฟเลต:** หนึ่งในสารอาหารที่สำคัญต่อการสร้างเซลล์ประสาท สมองและไขสันหลังของทารก ทั้งช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และภูมิคุ้มกันได้ โฟเลต พบมากในตับ ผักใบเขียว และผลไม้ อย่างแคนตาลูป
- **ธาตุเหล็ก:** พบมากในตับ เลือด เนื้อสัตว์ ไข่ และผักใบเขียว หนึ่งในสารอาหารสำคัญสำหรับ คนท้องที่ช่วยเพิ่มการสร้างปริมาณเม็ดเลือดแดงให้กับคุณแม่ ช่วยป้องกันไม่ให้คุณแม่เป็น โรคโลหิตจางที่อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองของทารกได้
- **โปรตีน:** คนท้องต้องการโปรตีนไปสร้างเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน และ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หากคุณแม่ได้รับโปรตีนไม่เพียงพออาจส่งผลการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยในท้องได้ โดยโปรตีนพบมากในเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
- **ไอโอดีน:** สารอาหารที่มีความสำคัญต่อระบบประสาทและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อย ช่วยป้องกันไม่ให้คุณแม่มีภาวะผิดปกติทางสมอง และการทำงานของกล้ามเนื้อที่ไม่ ประสานกัน ไอโอดีนพบมากในปลาทะเล กุ้ง หอย ปลาทูน่า และอาหารทะเลอื่น ๆ รวมถึง เกลือเสริมไอโอดีนด้วย
- **โอเมก้า 3:** พบมากในปลาทะเลอย่างปลาทูน่า ปลาแซลมอน และสาหร่ายทะเล คนท้องควร ได้รับโอเมก้า 3 เพื่อการเจริญเติบโตที่ดีของลูกน้อยไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการทางสมองและสายตา รวมถึงความจำที่มีประสิทธิภาพอีกด้วย
- **แคลเซียม:** คนท้องจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อช่วยในการเสริมสร้าง กระดูกและฟันของลูกน้อย ป้องกันไม่ให้คุณแม่เกิดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ และเป็น ตะคริวได้ รวมถึงสร้างมวลกระดูกให้มีความหนาแน่นอีกด้วย โดยแคลเซียมจะพบมากใน สัตว์จำพวกปลาตัวเล็กที่สามารถทานได้ทั้งกระดูก ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม และผักใบเขียวและสีส้ม เช่น คะน้า ตำลึง แครอท เป็นต้น
- **วิตามินซี:** มีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจนที่เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของกระดูกและฟัน ทั้งยังสามารถป้องกันอาการแพ้ต่าง ๆ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีอีกด้วย วิตามินซีพบมาก ในผลไม้อย่างส้ม มะขามป้อม ฝรั่ง และผัก เช่น คะน้า และบรอกโคลี
- **วิตามินอี:** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีให้กับร่างกาย ยับยั้งการจับตัวของเกล็ดเลือด และต่อ ด้านการอักเสบ พบมากในน้ำมันสำหรับปรุงอาหาร ถั่วต่าง ๆ เมล็ดทานตะวัน และงา เป็นต้น

ดังนั้นกล่าวได้ว่า สารอาหารสำคัญในระหว่างมีอาหารที่มีประโยชน์ ครบถ้วนและหลากหลาย เปรียบเสมือนยาบำรุงครรภ์ที่ดี เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ และสุขภาพที่ดีของคนท้อง

วิธีดูแลครรภ์ ควบคู่กับกับทานยาบำรุงครรภ์ ตามคำแนะนำของแพทย์

ในระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดูแลครรภ์อย่างถูกวิธี เพื่อให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคต่าง ๆ และลูกน้อยในท้องเติบโตอย่างแข็งแรงและสมบูรณ์ โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

1. **เข้ารับการฝากครรภ์เมื่อรู้ตัวตั้งครรภ์:** หลังจากที่คุณแม่ทราบว่าตัวเองกำลังตั้งครรภ์ควร เข้ารับการฝากครรภ์ทันที เพื่อรับการตรวจสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง พร้อมกับ รับวิตามินหรือยาบำรุงครรภ์ตามคำแนะนำของแพทย์ ในกรณีที่แพทย์วินิจฉัยแล้วว่าคุณแม่ จำเป็นต้องเสริมวิตามินเพิ่ม รวมถึงวิธีการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ที่เหมาะสมและความ

- เสียงของโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ด้วย
2. **ทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน:** คนท้องจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกหมู่ และพลังงานที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกน้อยมีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมองที่สมบูรณ์
 3. **ควบคุมน้ำหนักให้พอดี:** คนท้องควรทานอาหารให้พอดีไม่จำเป็นต้องกินอาหารเพื่อลูกในท้อง แต่ให้เน้นการทานอาหารจำพวกโปรตีน ส่วนอาหารจำพวกแป้งและไขมันให้ทานในปริมาณที่พอดี เพราะถ้าคุณแม่ไม่ควบคุมปริมาณอาหารอาจทำให้มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปจนเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ได้ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง เป็นต้น
 4. **รักษาความสะอาดให้ถูกสุขลักษณะ:** แม่ท้องควรรักษาความสะอาดของร่างกาย และดูแลสุขภาพของช่องปากอยู่เสมอ เพราะหากคุณแม่ดูแลช่องปากไม่สะอาดอาจทำให้เกิดการติดเชื้อและส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องได้
 5. **สวมใส่เครื่องแต่งกายให้เหมาะสม:** คนท้องควรสวมเสื้อผ้าที่ไม่แน่นหรือมีแน่นเกินไป ไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูง เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ รวมถึงไม่ควรสวมรองเท้าที่แน่นจนเกินไปเพราะอาจทำให้เท้าและขาบวม โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์

ช่วงตั้งครรภ์ คนท้องควรใส่ใจในการดูแลตัวเองเพื่อให้ลูกน้อยในท้องมีสุขภาพที่แข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ในอนาคต

โภชนาการคนท้องสำคัญต่อการพัฒนาการทางสมองและการเติบโตของร่างกายลูกน้อย ในแต่ละมื้อคุณแม่ควรคำนึงถึงอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการเสริมยาบำรุงครรภ์ตามคำแนะนำของแพทย์เป็นประจำ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อการพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในท้องแม่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- ลักที่บรอยผ่าคลอดอันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลรอยลักที่บแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คั้นแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทานอนหลังผ่าคลอด ทานอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- โหลละลายหลังคลอดกี่วันหาย แผลผ่าคลอดโหลละลายตอนไหน

อ้างอิง:

1. ยาบำรุงครรภ์ คืออะไร และมียาอะไรบ้างที่รับประทานได้, hellokhunmor

2. สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสำหรับคนท้อง, โรงพยาบาลพญาไท
3. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. Nutrition in pregnancy, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย
6. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริราช
7. 5 วิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายไม่ควรขาด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
8. แหล่งรวมวิตามินในอาหาร, โรงพยาบาลศิริราช
9. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้