

โปรแกรมคำนวณน้ำหนักคนท้อง แต่ละไตรมาสควรเพิ่มเท่าไร

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.ย. 25, 2019

โภชนาการที่ดีย่อมส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัยของลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่ดูแลตัวเองไม่ดีทานอาหารไม่เพียงพอหรือไม่มีประโยชน์ อาจทำให้ทารกน้อยในครรภ์เจริญเติบโตได้ไม่ดีมากนัก เมื่อลูกคลอดออกมาจึงมีน้ำหนักตัวที่น้อยและอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและพัฒนาการอื่น ๆ ตามมา เช่น เสี่ยงต่อภาวะเฉื่อยในเด็ก ในทางตรงกันข้าม หากคนท้องทานอาหารมากเกินไปอาจทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวที่มากกว่าเกณฑ์จนนำไปสู่ภาวะอ้วนและมีความเสี่ยงต่อโรคติดต่อเรื้อรังได้

คำถามที่พบบ่อย

คุณแม่น้ำหนักขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์ที่แนะนำมากเลยคะ แบบนี้จะส่งผลเสียอะไรกับลูกไหมคะ?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่เลยคะ! การที่น้ำหนักขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์อาจเป็นสัญญาณว่าลูกน้อยในครรภ์อาจจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลให้มี "น้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าเกณฑ์" หรือเสี่ยงต่อ "การคลอดก่อนกำหนด" ได้คะ แต่ก็ไม่ได้เป็นแบบนั้นเสมอไปนะคะ บางครั้งอาจเป็นเพราะคุณแม่มีอาการแพ้ท้องรุนแรงในช่วงแรก สิ่งสำคัญที่สุดคือการปรึกษาคุณหมอมือที่ดูแลครรภ์อยู่คะ ท่านจะสามารถประเมินการเจริญเติบโตของทารกและให้คำแนะนำด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับคุณแม่โดยเฉพาะได้คะ

ถ้าคุณแม่น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ไปแล้ว ควรจะลดน้ำหนักตอนท้องเลยไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากเลยคะ และคำตอบคือ "ห้ามลดน้ำหนักเองเด็ดขาด" นะคะ! การจำกัดอาหารอย่างเข้มงวดในช่วงตั้งครรภ์อาจทำให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยขาดสารอาหารที่จำเป็นได้คะ สิ่งที่คุณควรทำคือการ "ควบคุมอัตราการเพิ่มของน้ำหนัก" ไม่ให้เพิ่มขึ้นเร็วเกินไป โดยเน้นการทานอาหารที่มีคุณภาพแต่แคลอรีไม่สูงจนเกินไป และออกกำลังกายเบาๆ ตามที่คุณหมอนะคะ การปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการจะช่วยให้คุณแม่สามารถวางแผนการกินที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพได้คะ

คุณแม่ตั้งครรภ์แฝดคะ ต้องเพิ่มน้ำหนักเป็นสองเท่าเลยไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยล่ะว่าพอมีสองชีวิตในท้องก็อยากจะบำรุงให้เต็มที่! แต่ไม่จำเป็นต้องเพิ่มน้ำหนักเป็น "สองเท่า" นะคะ โดยทั่วไปแล้วคุณหมอจะแนะนำให้คุณแม่ที่ตั้งครรภ์แฝดเพิ่มน้ำหนักโดยรวมประมาณ 16-24 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับค่า BMI ก่อนตั้งครรภ์ค่ะ สิ่งสำคัญคือการได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกทั้งสองคน ซึ่งการปรึกษาคุณหมออย่างใกล้ชิดเพื่อวางแผนโภชนาการที่เหมาะสมคือสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งค่ะ

สรุป

- คนท้องควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามหลักการและหญิงตั้งครรภ์ควรเพิ่มประมาณ 10-15 กิโลกรัม หรือน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 12.5 กิโลกรัม
- หากค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่ 18.5-24.9 แสดงว่าคุณแม่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 11.5-16 กิโลกรัม
- คนท้องมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จึงจำเป็นต้องมีการควบคุมน้ำหนักตัวและอาหารให้เหมาะสมในแต่ละระยะ นอกจากนี้ หากคุณแม่มีน้ำหนักตัวเกินกว่าเกณฑ์ก็ยังเสี่ยงต่อการหยุดหายใจขณะนอนหลับ ภาวะครรภ์เป็นพิษ และโรคหลอดเลือดในสมองด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตารางน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ท้องในแต่ละไตรมาส
- ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของคุณแม่ตั้งครรภ์
- ตารางน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ท้องโดยรวม
- วิธีคำนวณค่าดัชนีมวลกายอย่างง่าย
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อน้ำหนักของคุณแม่ตั้งครรภ์
- ภาวะแทรกซ้อน หากคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควบคุมน้ำหนัก
- เคล็ดลับการรับประทานอาหาร เพื่อคุมน้ำหนัก

คนท้องควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเท่าไรในแต่ละเดือน ตามหลักการแล้วหญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 10-15 กิโลกรัม หรือน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 12.5 กิโลกรัม ซึ่งน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นนี้ไม่ใช่มีแค่น้ำหนักตัวของคุณแม่เพียงอย่างเดียวแต่ยังรวมเอาน้ำหนักจากส่วนอื่น ๆ ของร่างกายคุณแม่ไปด้วย เช่น น้ำหนักของลูกน้อยในท้อง น้ำคร่ำ รก มดลูก เป็นต้น อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับดัชนีมวลกายของคุณแม่ก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งน้ำหนักตัวของคุณแม่ควรเพิ่มเท่าไรสามารถดูได้จากตารางด้านล่าง ดังนี้

ตาราง: น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ ท้องในแต่ละไตรมาส

ดัชนีมวลกายของคุณแม่ก่อนการตั้งครรภ์	น้ำหนักตัวคุณแม่ที่ควรเพิ่มขึ้นในไตรมาสแรก (กก.)	น้ำหนักตัวคุณแม่ที่ควรเพิ่มขึ้นในไตรมาส 2 และ 3 (กก.)
BMI น้อยกว่า 18.5	2.3	0.5
BMI 18.5-24.9	1.6	0.4
BMI 25-29.9	0.9	0.3
BMI มากกว่า 30	0	0.2

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของคุณแม่ตั้งครรภ์

ค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) เป็นค่าผลลัพธ์ของปริมาณไขมันในร่างกายโดยวัดจากสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงของคุณแม่ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง: น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ ท้องโดยรวม

ดัชนีมวลกายของคุณแม่ก่อนการตั้งครรภ์	น้ำหนักตัวคุณแม่ที่ควรเพิ่มขึ้น (กก.)
BMI น้อยกว่า 18.5	12.5-18
BMI 18.5-24.9	11.5-16
BMI 25-29.9	7-11.5
BMI มากกว่า 30	5-9
*กรณีที่คุณแม่ตั้งครรภ์แฝด	15.9-20.4

- **ค่า BMI ที่แสดงว่าคุณแม่ตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่น้อยกว่า 18.5 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 12.5-18 กิโลกรัม
- **ค่า BMI ที่แสดงว่าดีต่อสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่ 18.5-24.9 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 11.5-16 กิโลกรัม
- **ค่า BMI ที่แสดงว่าคุณแม่ตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่ 25-29.9 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 7-11.5 กิโลกรัม
- **ค่า BMI ที่แสดงว่าคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่ภาวะอ้วน:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่มากกว่า 30 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 5-9 กิโลกรัม

วิธีคำนวณค่าดัชนีมวลกายอย่างง่าย

ถ้าคุณแม่อยากทราบว่าก่อนการตั้งครรภ์ตัวเองมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่าไหร่ ให้ใช้วิธีคำนวณตามนี้

BMI = น้ำหนักตัวของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ (กิโลกรัม) ÷ ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง

ตัวอย่าง น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์อยู่ที่ 45 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 155 เซนติเมตร หรือ 1.55 เมตร

- BMI = 45 ÷ 1.55² หรือ 45 ÷ (1.55 x 1.55)
- BMI = 18.7
- แสดงว่า คุณแม่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี เพราะมีค่าอยู่ระหว่าง 18.5-24.9 และควรเพิ่มน้ำหนักตัวประมาณ 11.5-16 กิโลกรัม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อน้ำหนักของคุณแม่ตั้งครรภ์

- **ทานอาหารมากเกินไป:** อาหารเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของภาวะอ้วนในคนท้อง มักเกิดจากการทานอาหารที่ไม่สมดุลทำให้คนท้องได้รับพลังงานมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย จึงส่งผลให้เกิดการสะสมของไขมันขึ้น
- **การหลังฮอร์โมนบางชนิดที่ผิดปกติ:** เมื่อร่างกายคนท้องเกิดการหลังฮอร์โมนที่ผิดปกติทำให้เกิดความไม่สมดุลของความหิวอิ่ม และยังส่งผลให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายผิดปกติไปด้วย
- **กรรมพันธุ์:** คนท้องบางคนอาจรู้สึกว่าตัวเองอ้วนขึ้นได้ง่าย เพราะอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ทางครอบครัวที่คนส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐานหรือน้ำหนักที่มากกว่าเกณฑ์ทำให้คุณแม่มีภาวะอ้วนไปด้วย
- **พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:** พฤติกรรมการกินของคุณแม่อาจส่งผลต่อภาวะอ้วนหรือน้ำหนักเกินของคนท้องได้ ยิ่งคุณแม่เป็นคนที่ชอบกินจุบจิบ กินบ่อย กินไม่หยุด หรือชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น ชา น้ำอัดลม เป็นประจำก็อาจเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คุณแม่เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย

ภาวะแทรกซ้อน หากคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควบคุมน้ำหนัก

- **โรคเบาหวาน:** โดยปกติแล้วคนท้องมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อยู่แล้ว หากคุณแม่ทานอาหารโดยไม่มีการควบคุมน้ำหนักอาจยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้นตามไปด้วย

- **โรคความดันโลหิตสูง:** หากคุณแม่ปล่อยให้ตัวเองมีน้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐานจนเข้าสู่ภาวะอ้วนอาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อภาวะครรภ์เป็นพิษหรือโรคหลอดเลือดในสมองด้วย
- **เสี่ยงต่อการหยุดหายใจขณะนอนหลับ:** ภาวะนี้มักจะพบได้ในคนที่ เป็นโรคอ้วน หากคนท้องมีภาวะอ้วนแล้วเกิดภาวะหยุดหายใจสั้น ๆ ในขณะนอนหลับขึ้น จะส่งผลให้คุณแม่รู้สึกนอนไม่พอ อ่อนเพลียได้ง่าย และยังมีเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในอนาคต
- **ทารกพิการแต่กำเนิด:** เมื่อคุณแม่ตั้งท้องในขณะที่น้ำหนักตัวเกินอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อภาวะทารกพิการแต่กำเนิดได้ เพราะไขมันในร่างกายของคุณแม่ที่มีมากเกินไปทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขึ้นมาในระหว่างการตั้งครรภ์ได้ง่ายจนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพของคุณแม่และอาจส่งต่อไปยังลูกน้อยในท้อง
- **ลูกน้อยคลอดยาก:** คุณแม่ที่มีน้ำหนักเกินก่อนตั้งครรภ์ เสี่ยงต่อทารกมีรูปร่างที่ใหญ่กว่าปกติ เมื่อถึงเวลาคลอดทำให้ลูกน้อยกลายเป็นเด็กคลอดยาก คุณแม่จึงควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้มีน้ำหนักพุงมากเกินไป
- **ทารกเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในครรภ์:** การควบคุมอาหารของคนท้องมีความสำคัญมาก คุณแม่ต้องพยายามไม่ให้มีน้ำหนักตัวมากเกินไปเพราะอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงลูกในท้องน้อยจนเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในครรภ์ได้

เคล็ดลับการรับประทานอาหาร เพื่อคุมน้ำหนัก

- **เลี่ยงไขมันสูง เน้นอาหารพลังงานสูงแทน:** คนท้องควรเลือกทานอาหารที่มีไขมันต่ำแต่ให้พลังงานสูงอย่างโปรตีน เช่น เนื้อปลา ออกไก่ เพราะนอกจากช่วยให้มีท้องแล้วยังช่วยลดความเสี่ยงของภาวะน้ำหนักตัวเกินของคุณแม่ตั้งครรภ์ด้วย
- **เลี่ยงอาหารรสเค็ม และเครื่องดื่มรสหวานจัด:** เพื่อสุขภาพที่ดีของคนท้องและรักษา น้ำหนักให้อยู่ตามเกณฑ์ที่ดี คุณแม่ควรงดอาหารที่มีรสชาติเค็มหรือหวาน งดขนมหวาน และเครื่องดื่มที่หวานจัด เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน รวมถึงขนมขบเคี้ยวด้วย
- **เลือกทานแต่อาหารที่มีประโยชน์:** ในระหว่างตั้งครรภ์คนท้องควรเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง เช่น ทานผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน รวมถึงอาหารที่มีไขมันดีอย่าง อะโวคาโด และน้ำมันรำข้าว เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและน้ำหนักตัวที่ดีของแม่ตั้งครรภ์
- **แบ่งทานอาหารออกเป็น 5-6 มื้อ:** ในระหว่างวันคุณแม่ควรแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ 5-6 มื้อ แทนการทานอาหารเพียง 3 มื้อ เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวก ย่อยได้ดี และสามารถดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่ควรใส่ใจเรื่องโภชนาการและน้ำหนักตัวของคนท้อง คุณแม่ต้องควบคุมน้ำหนักตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีเพราะถ้าน้ำหนักมากเกินไปอาจเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตาม คุณแม่ไม่ควรใช้วิธีอดอาหารให้มีน้ำหนักตัวที่ดีเพราะอาจทำให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอได้ แต่คุณแม่ควรใช้วิธีควบคุมอาหารแทนพยายามแบ่งทานอาหารออกเป็นมื้อเล็ก ๆ แล้วกินบ่อยขึ้น เพื่อจะได้ไม่ทานคราวละมาก ๆ ภายในมื้อเดียว

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คู่มือการฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครธน
3. วิธีคำนวณค่า BMI สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย บอกอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. ภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในขณะตั้งครรภ์ ความท้าทายของพยาบาลผดุงครรภ์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
5. อ้วนแล้วไง... โรคภัยถามหา, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. น้ำหนัก คน ท้อง เกินกว่าเกณฑ์ ส่งผลต่อทารกในครรภ์อย่างไร, Hellokhumor
7. วิธีคำนวณค่า BMI สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย บอกอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. รู้จัก “ภาวะครรภ์เสี่ยง”...เพิ่มความใส่ใจคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
9. คุณแม่ตั้งครรภ์ คำนวณน้ำหนักอย่างไรให้พอดี, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 3 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้