คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

วิธีเลือกนมบำรุงคนท้อง ด้วยนม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

มี.ค. 26, 2020

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะส่งผลโดยตรงทั้งต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่รู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์คุณแม่ควรเริ่มดูแลตัวเองโดยการทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กับการดื่มนมเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

คำถามที่พบบ่อย

จริงไหมคะที่ว่าถ้าแม่ท้องดื่มนมน้อย ลูกจะมาดึงแคลเซียมจากกระดูกแม่ไป?

คลิก

จริงที่สุดเลยค่ะ! ลูกน้อยในท้องฉลาดมากๆ เขาจะดึงเอาสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตจากร่างกายคุณแม่ไปก่อนเสมอค่ะ ถ้าคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ เขาก็จะดึงจากกระดูกและฟันของคุณแม่ไปใช้สร้างกระดูกของเขาค่ะ ดังนั้นการดื่มนมหรือทานอาหารแคลเซียมสูงจึงสำคัญมากๆ เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งของคุณแม่และลูกน้อยค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ท้องอยู่ค่ะ แต่แพ้นมวัว จะทำยังไงให้ได้แคลเซียมเพียงพอคะ?

คลิก

ไม่ต้องกังวลเลยค่ะคุณแม่ มีทางเลือกอื่นอีกเยอะเลยค่ะ คุณแม่สามารถเลือกดื่มนมจากพืชที่เสริมแคลเซียม เช่น นมถั่วเหลือง นมอัลมอนด์ หรือนมข้าวโอ๊ตสูตรเสริมแคลเซียมได้ค่ะ นอกจากนี้ก็ยังสามารถทานอาหารอื่นๆ ที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาตัวเล็ก, เต้าหู้, หรือผักใบเขียวเข้มควบคู่ไปด้วยค่ะ การเลือกอาหารทดแทนที่ดีที่สุดควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องนะคะ

คนท้องต้องดื่มนมเยอะแค่ไหนคะ ถึงจะพอดีกับที่ร่างกายต้องการ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมประมาณ 1,000-1,200 มิลลิกรัมต่อวันค่ะ ซึ่งอาจจะเทียบเท่ากับการดื่มนมประมาณ 3-4 แก้วต่อวันค่ะ แต่คุณแม่ไม่จำเป็นต้องได้แคลเซียมจากนมอย่างเดียวนะคะ สามารถทานอาหารอื่นๆ ที่มีแคลเซียมสูงควบคู่กันไปด้วยได้ค่ะ เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกายของคุณแม่แต่ละคน ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญจะดีที่สุดค่ะ

นมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และข้อควรรู้โดยรวม

- นมเป็นโภชนาการที่ดีสำหรับคนท้อง เพราะในนมมีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และช่วยในเรื่องการทำงานของกล้ามเนื้อ และป้องกันโรคกระดูกพรุนของคุณแม่ได้ นอกจากนี้ยังมีโปรตีนที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย
- ในกรณีที่คุณแม่ไม่สามารถกินนมวัวได้ คุณแม่สามารถเลือกกินนมธัญพืช เช่น นมถั่วเหลือง นมอัลมอนด์ และนมข้าวโอ๊ต เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณโปรตีนและแคลเซียมที่เพียงพอในแต่ละวัน
- นมสำหรับคนท้อง คุณแม่ควรเลือกนมที่มีแคลเซียมสูง มีไขมันต่ำ มีปริมาณน้ำตาลที่น้อย และต้องผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

ทำไมคนท้องต้องดื่มนม

ในนมมีสารอาหารมากมายที่ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายของคนท้อง ช่วยให้แม่ท้องมีร่างกายแข็งแรง ทั้งยังมีสารอาหารสำคัญอย่างแคลเซียมที่มีส่วนช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นประสาททำงานได้อย่างสมบูรณ์ และยังสามารถป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของคนท้องได้ คุณแม่จึงจำเป็นต้องดื่มนมเป็นประจำโดยเฉพาะนมที่ไม่มีไขมันหรือไขมันต่ำควบคู่ไปกับการทานอาหารที่มีแคลเซียม เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอตลอดการตั้งครรภ์

ถ้าคนท้องดื่มนมไม่พอ ลูกในท้องจะดึงแคลเซียมจะกระดูกแม่จริงไหม

คำตอบ จริง... เพราะแคลเซียมเป็นสารอาหารที่พบได้ในกระดูกและฟัน ปกติแล้วคนท้องจะต้องการแคลเซียมเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าจากช่วงก่อนตั้งครรภ์ เพราะทั้งคุณแม่และลูกน้อยในท้องต้องการปริมาณแคลเซียมจำนวนมากในการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง หากคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ลูกน้อยจะดึงแคลเซียมจากกระดูกและฟันของคุณแม่มาแทน ทำให้มวลกระดูกของคุณแม่ลดน้อยลงและอาจนำไปสู่ปัญหาโรคกระดูกพรุน กระดูกอ่อนแอและแตกหักได้ง่าย

แม่ท้องดื่มนมวันละเท่าไหร่ถึงจะได้แคลเซียมเพียงพอ

ในแต่ละวันคนท้องจำเป็นต้องได้รับปริมาณแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม โดยคุณแม่สามารถ

ดื่มนมได้วันละ 3-4 แก้ว แก้วละ 250 ซีซี ควบคู่กับการทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น กุ้งแห้ง ปลาน้ำเต้าหู้ ผักใบเขียว และงาดำ เป็นต้น เป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่ได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอต่อวัน

นมบำรุงครรภ์แบบไหนที่คนท้องดื่มได้

1. การดื่มนมวัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

นมวัวเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน กรดอะมิโนจำเป็นที่มีมากกว่านมที่ทำจากธัญพืชที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เกลือแร่และวิตามินที่เหมาะสำหรับคนท้อง เช่น แคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน โฟเลตที่ช่วยบำรุงเม็ดเลือด เป็นต้น คนท้องจึงควรดื่มนมวัวเป็นประจำเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

2. การดื่มนมธัญพืชสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

สำหรับคนท้องที่ไม่สามารถดื่มนมวัวได้คุณแม่สามารถเลือกดื่มนมที่มาจากธัญพืชแทนได้ เพราะในนมจากธัญพืชให้คุณค่าทางโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคนท้องเช่นเดียวกัน แม้ว่านมจาก

ธัญพืชบางชนิดอาจมีปริมาณที่สูงกว่านมจากสัตว์แต่ร่างกายอาจดูดซึมแคลเซียมจากพืชได้น้อยกว่า ซึ่งคุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่ได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอและสามารถทานเพิ่มได้จากแหล่งอาหารชนิดอื่น ๆ โดยนมจากพืชที่คนท้องกินได้ มีดังนี้

- **นมถั่วเหลือง:** ในนมถั่วเหลือง ประกอบไปด้วย โปรตีน ไขมัน และแคลเซียมเช่นเดียวกับนมวัว เพียงแต่มีปริมาณแคลเซียมที่ไม่สูงมาก โปรตีนสูง ให้พลังงานน้อย และมีไขมันอิ่มตัวที่ต่ำกว่านมวัว หากคุณแม่อยากกินนมถั่วเหลืองควรเลือกนมสูตรที่มีการเพิ่มแคลเซียมจะดีที่สุด
- **นมอัลมอนด์:** เป็นนมทางเลือกสำหรับคุณแม่ที่แพ้แลกโตส เป็นแหล่งของแมกนีเซียมที่ช่วยเรื่องการทำงานของกล้ามเนื้อ มีวิตามินอีที่สำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน มีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน รวมถึงมีคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และแคลอรี่ต่ำเมื่อเทียบกับนมจากสัตว์
- **นมข้าวกล้อง:** เป็นอีกหนึ่งนมทางเลือกที่มีคุณประโยชน์สูง ทั้งอุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันไม่อิ่มตัว แคลเซียม ฟอสฟอรัส ที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน เหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก และยังไม่มีสารก่อภูมิแพ้จึงเหมาะกับคนที่แพ้อาหารได้ง่าย
- **นมข้าวโอ๊ต:** เป็นนมที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี 12 แคลเซียม มีไฟเบอร์ช่วยคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและป้องกันอาการท้องผูก มีไขมันต่ำ แต่มีปริมาณโปรตีนที่น้อยกว่านมวัว และมีความหลากหลายของวิตามินและเกลือแร่ที่น้อยกว่า เหมาะสำหรับเป็นนมทางเลือกสำหรับแม่ท้อง

เลือกนมสำหรับคนท้องยังไง ให้ดีทั้งแม่และลูก

- **เลือกนมที่มีแคลเซียมสูง:** แคลเซียมเป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับคนท้องอย่างมาก เพราะช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้ลูกน้อย หากคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่มากพออาจทำให้ร่างกายสูญเสียปริมาณมวลกระดูกลงส่งผลให้กระดูกแตกหักง่าย และไม่ลดการเกิดตะคริวขณะตั้งครรภ์ ถ้าคุณแม่ไม่สามารถกินนมวัวได้สามารถเลือกนมที่ทำจากธัญพืชแทนได้แต่ควรเลือกที่มีการเติมแคลเซียมเพิ่มเข้าไปด้วย
- **เลือกนมที่ไขมันต่ำ:** คุณแม่ควรเลือกกินนมที่มีไขมันต่ำเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญญาหาสุขภาพขณะตั้งครรภ์ เพราะหากคนท้องกินนมที่มีไขมันสูงอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินไปได้ ซึ่งในนมที่ไขมันต่ำมีปริมาณของแคลเซียมที่ไม่ต่างกับนมที่มีไขมันปกติแต่อย่างใด
- **เลือกนมที่มีน้ำตาลน้อย:** ในระหว่างที่ตั้งครรภ์คุณแม่ควรเลือกกินนมที่มีน้ำตาลน้อย หรือนมรสจืด เพราะการกินนมที่มีการเติมน้ำตาลส่วนเกินในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อน้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินเกณฑ์ และยังเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะที่ตั้งครรภ์ด้วย
- **เลือกนมที่ผ่านการพาสเจอไรซ์:** คุณแม่ไม่ควรกินนมดิบที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เพราะในนมดิบอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อที่ก่อให้เกิดโรค เช่น อีโคไล ลิสเทอเรีย และแบคทีเรียชนิดอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายคนท้อง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ คุณแม่ควรเลือกนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยการพาสเจอร์ไรซ์
- **เลือกนมสูตรสำหรับแม่ตั้งครรภ์:** นมสูตรสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีการเติมสารอาหารที่เหมาะสมกับคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกายของตนเองและลูกน้อยในท้อง

นมบำรุงครรภ์ ประเภทไหนที่คุณแม่ท้องควรหลีกเลี่ยง

- **นมที่ไม่ผ่านการพาสเจอไรซ์:** ในน้ำนมดิบที่ไม่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยวิธีพาสเจอร์ไรซ์มักมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคและแบคทีเรียบางชนิดโดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียลิสเทอเรีย (Listeriosis) ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ตั้งแต่ท้องเสียไปจนถึงอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้
- **นมที่เสี่ยงต่ออาการแพ้:** หากคุณแม่บางท่านมีอาการแพ้แล็กโตส หรือแพ้นมวัว ควรหลีกเลี่ยงนมที่ทำจากนมวัวแล้วเลือกนมทดแทนชนิดอื่น เช่น นมถั่วเหลือง หากคุณแม่แพ้นมถั่วเหลือง ควรเลือกนมที่ทำจากอัลมอนด์หรือข้าวโอ๊ตแทน เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการแพ้จนเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ โดยเลือกนมที่มีการเพิ่มแคลเซียมเพื่อให้แม่ท้องได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวัน

แม่ดื่มนมวัวขณะตั้งครรภ์ ลูกจะเกิดอาการภูมิแพ้ไหม

คนท้องควรดื่มนมเป็นประจำเพื่อเสริมสร้างแคลเซียมให้กับตัวเองและลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่ดื่มนมวัว นมถั่วเหลือง หรือนมที่ทดแทนนมวัวอื่น ๆ มากเกินไปอาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อการแพ้นมวัวได้ ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้ทารกเกิดอาการแพ้นมวัวในอนาคต คุณแม่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้วก็เพียงพอแล้ว หรือถ้าคุณแม่อยากเสริมแคลเซียมเพิ่มขึ้นสามารถเลือกนมที่มีการเสริมแคลเซียม หรือเลือกทานอาหารที่มีการเสริมแคลเซียมเพิ่มเติมได้

รู้จักนมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่

คนท้องต้องการสารอาหารและพลังงานมากกว่าคนปกติ เพื่อบำรุงร่างกายของคุณแม่และเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในท้อง คุณแม่ควรดื่มนมเป็นประจำ เพราะในนมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่คนท้องต้องการมากมาย เช่น

- **แคลเซียมสูง:** คนท้องต้องการแคลเซียมมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า เพื่อป้องกันกระดูกพรุนของคุณแม่ และนำไปสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อยในท้อง ทั้งยังช่วยลดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ และการเป็นตะคริวของแม่ท้องด้วย
- **โฟเลตสูง:** โฟเลตหรือกรดโฟลิกมีความความสำคัญต่อทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก มีบทบาทสำคัญที่ช่วยสร้างเซลล์สมองและพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันการเกิดภาวะแท้งของคนท้องได้
- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน:** สารอาหารที่พบมากในนมแม่ ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ทำให้สมองสามารถส่งสัญญาณประสาทได้ไว เชื่อมโยงและประมวลผลภายในสมองได้รวดเร็ว
- **DHA:** เป็นกรดไขมันที่โอเมก้า 3 ที่จำเป็นต่อการพัฒนาระบบประสาท มีส่วนสำคัญต่อระบบสั่งการของสมองของทารก รวมถึงยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และลดโอกาสที่ทารกมีน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อยกว่าปกติด้วย
- **ไขมันต่ำ:** คนท้องควรกินอาหารหรือนมที่มีไขมันน้อยลง ส่วนหนึ่งมาจากระบบย่อยของคนท้องที่ทำงานได้น้อยกว่าคนปกติทำให้คุณแม่เกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืดได้ง่าย อีกทั้งการกินนมที่มีไขมันต่ำยังช่วยคุณแม่ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มที่มากเกินไปด้วย

การดื่มนมเป็นประจำ พร้อมกับการทานอาหารสำหรับคนท้องที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยในท้องได้รับปริมาณสารอาหารที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของคุณแม่และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในครรภ์

อ้างอิง:

1. นมสำหรับคนท้อง เลือกอย่างไรให้ได้ประโยชน์ทั้งต่อแม่และลูก, Hellokhunmor
2. 10 คำถามยอดฮิตที่แม่ตั้งครรภ์อยากรู้, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
3. โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
4. What to Eat When Pregnant, WebMD
5. ดื่มนมถูกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
6. Health Benefits of Almond Milk, Webmed
7. Plant Based Milk นมทางเลือกสำหรับคนแพ้นมวัว, คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. What to know about oat milk, MedicalNewsToday
9. ‘โภชนาการที่ดี’ สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิครินทร์
10. คุณแม่ตั้งครรภ์ กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
11. People at Risk: Pregnant Women, U.S. Department of Health & Human Services
12. รู้ได้อย่างไรว่าแพ้แลคโตส, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
13. 110 ข้อห้ามคนท้องต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
14. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
15. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
16. งานวิจัยระดับโลกชี้ สารอาหารสมอง คือจุดเปลี่ยนสำคัญของพัฒนาการเด็กในยุค AI, Nestlé

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566

แชร์ตอนนี้