

# อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 โภชนาการสำหรับแม่ท้อง

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิรุณเมล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มิ.ย. 8, 2020

ช่วงคุณแม่ตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญที่ต้องใส่ใจคือเรื่องโภชนาการ เพาะอาหารทุกอย่างที่คุณแม่รับประทาน ล้วนมีผลต่อทารกในครรภ์ โดยเฉพาะ อาหารคนท้องไตรมาสแรก หรือช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นช่วงเวลาสำคัญสำหรับพัฒนาการและการพัฒนาเซลล์สมองของทารกให้มีความสมบูรณ์ที่สุด อ่านเพิ่มเติม

## สรุป

- อาหารที่เหมาะสมกับคนท้องไตรมาสแรก คุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วง 1 – 3 เดือนแรกจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารสจัด ชา กาแฟ แอลกอฮอล์ อาหารไขมันสูง อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก และของหมักดอง รวมทั้งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารพิษ สารเคมี และควรปรึกษาแพทย์ก่อนทานยาทุกชนิด

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร
- เมนูอาหารคนท้องไตรมาสแรก ควรเสริมโภชนาการใดบ้าง
- คนท้อง 1-3 เดือนกินอะไรได้บ้าง
- แนะนำ 5 เมนูอาหารคนท้อง 1 - 3 เดือน
- ผลไม้สำหรับคนท้อง 1-3 เดือน
- ข้อควรรู้ อาหารคนท้องอ่อน
- อาหารคนท้องไตรมาส 1 ควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง
- ท้อง 3 เดือนแรก กินวิตามินอะไร
- คนท้องเบื้องต้น รับประทานอะไรดี

# เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร

เพราะการตั้งครรภ์ในไตรมาสแรกเป็นช่วงเวลาที่ทารกเริ่มสร้างอวัยวะสำคัญอย่างครบถ้วน รวมถึงการพัฒนาเซลล์สมอง พร้อมกันนั้นในช่วงเวลาเดียวกันนี้คุณแม่มีอาการแพ้ท้อง จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ คาร์บोไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน โดยวิตามินที่อาจเน้นเป็นพิเศษคือ กรดโฟลิก ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงและลดความเสี่ยงพิการทางสมองของทารกได้

## เมนูอาหารคนท้องไตรมาสแรก ควรเสริมโภชนาการใดบ้าง

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 ควรเน้นที่ความหลากหลายและรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างไรก็มีสารอาหารสำคัญบางอย่างที่ต้องเน้นเป็นพิเศษ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์

- **โปรตีน** พぶในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ อย่างเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ดิบมัน เต้าหู้ ไข่ ถั่วต่าง ๆ เสริมด้วยนมวันละ 2 แก้ว เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ของทารกได้อย่างสมบูรณ์ รวมถึงเพิ่มพลังงานให้คุณแม่ด้วย
- **วิตามิน** ช่วยเพิ่มความสมดุลภายในร่างกายแม้ และเสริมสร้างพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารก แม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ควรทานผัก ผลไม้ เป็นประจำ และควรเน้นกินวิตามินซี ที่มีอยู่ในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม สตรอเบอร์รี ที่ช่วยในการสร้างกระดูกและเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์
- **แร่ธาตุต่าง ๆ** โดยเฉพาะธาตุเหล็ก เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงทั้งของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ทั้งช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดของคุณแม่ทำงานได้ดี และส่งออกซิเจนไปยังทารก อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เนื้อแดง ไข่แดง และนม หากแม่ขาดธาตุเหล็กไปอาจเสี่ยงเป็นภาวะโลหิตจางได้ คุณแม่ส่วนใหญ่จึงอาจรับประทานจากยาเม็ดธาตุเหล็กเพิ่ม เพราะรับประทานอาหารอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อความต้องการ
- **ไฟเลต** หรือวิตามินบี 9 หรือกรดโฟลิก มีความจำเป็นต่อพัฒนาการของสมองและระบบประสาท มีมากในไข่แดง ผักใบเขียว (เช่น คะน้า ผักบุ้ง ต้าลีง) และตับ หากทานขาดไฟเลตอาจเกิดภาวะพิการแต่กำเนิด เช่น กะโหลกศีรษะไม่ปิด หรือไขสันหลังไม่ปิด ปากแหว่ง เพดานโหว่ คุณแม่อาจแนะนำให้รับประทานไฟเลตตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน และกินต่อเนื่องระหว่างครรภ์อีก 3 เดือน
- **แคลเซียม** มากดูดซึมได้ดีในช่วงตั้งครรภ์ โดยมีผลต่อการเจริญเติบโตและมีความสำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟันของทารก และช่วยรักษาปริมาณมวลกระดูกของคุณแม่ เพราะทารกจะดึงแคลเซียมจากร่างกายของแม่ไปใช้ คุณแม่ควรได้รับแคลเซียมไม่ต่ำกว่า 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน โดยอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ชีส นม โยเกิร์ต ปลาตัวเล็ก กุ้งเผา ผักคะน้า
- **น้ำ** น้ำสะอาดมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เลือดเกิดการไหลเวียนและออกซิเจนสามารถหล่อเลี้ยงทารกได้ การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว ช่วยแก้ปัญหาการท้องผูกได้ดี ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื่น และช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำของคุณแม่อีกด้วย



## คนท้อง 1-3 เดือนกินอะไรได้บ้าง

หากข้อมูลข้างต้นแล้ว คุณแม่ท้อง 1-3 เดือนควรรับประทานอาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 ให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลลิอิเอร์ และไขมัน โดยเน้นสารอาหารสำคัญ เช่น ชาตุเหล็ก โพลีเมต แคลเซียม รวมถึงอาหารเสริมที่แพทย์แนะนำ

คุณแม่ที่มีอาการคนท้องระยะแรกหรืออาการแพ้ท้อง โดยมีอาการคลื่นไส้ หรืออาเจียนบ่อยในแต่ละวัน ควรเปลี่ยนอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ และรับประทานให้บ่อยครั้ง โดยอาจดื่มเครื่องดื่มอุ่น หรือเครื่องดื่มรสเปรี้ยวเพื่อช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้

## แนะนำ 5 เมนูอาหารคนท้อง 1 - 3 เดือน

คุณแม่ที่อยากลองทำอาหารรับประทานเองในบ้าน อาจลองทำเมนูง่าย ๆ หาวัตถุดิบได้ทั่วไป แต่เมื่อสารอาหารสำคัญครบถ้วน รับประทานสำหรับคุณแม่ท้องไตรมาสแรกมาฝ่ากัน 5 เมนู ต่อไปนี้

## 1. ผัดผักรวมหมูสับ

เมนูผัดผักรวมหมูสับ อุดมด้วยผักต่าง ๆ ที่มีวิตามิน ช่วยเพิ่มความสมดุลภายในร่างกายแม้ และเสริมสร้างพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารก รวมถึงโปรดีนจากเนื้อสัตว์ เพิ่มพลังงานให้คุณแม่ และเสริมสร้างความแข็งแรงให้ทารกในครรภ์



### วัตถุดิบ

- ผักรวม (ดอกกะหลา, บรอกโคลี, แครอต)
- หมูบดลวกสุก
- กระเทียม
- ซอสปรุงรส
- นำดาลทราย
- ซอสหอยนางรม
- น้ำเปล่า
- น้ำมันพีช

## วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด พอกไว้
- ลูกผักรวมด้วยนำร้อนจัด 2 รอบ เพื่อไล่กลิ่นเหม็นเขียวของผักและทำให้ผักนิ่มลง
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย ใส่กระเทียมไปผัดพอหอม
- ใส่ผักลงไป ตามด้วยหมูบดลวก เติมน้ำสะอาดเล็กน้อย
- ผัดคลุกเคล้าจนผักนิ่ม แล้วปูรูปสหัสวรรณาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ

## 2. โจ๊กข้าวกล้อง

เมนูโจ๊กข้าวกล้อง ช่วยให้คุณแม่รับประทานได้ง่าย ข้าวกล้องช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย หรือปอดกล้ามเนื้อได้ รวมถึงในข้าวกล้องมีแคลอรีต่ำ จึงช่วยบำรุงคุณแม่ให้แข็งแรง และมีพอกฟอรัสช่วยให้กระดูก พัน และเส้นผมของลูกน้อยเติบโต



## วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องสุก 4-5 ทัพพี
- เกลือซมพู
- นำสะอาด

- พริกไทย
- ซีอิ๊วขาว
- เนื้อสัตว์และผักตามต้องการ

## วิธีทำ

- ใส่ข้าวกับน้ำเปล่าลงในหม้อ ตั้งไฟอ่อน
- คนข้าวไปเรื่อย ๆ จนเม็ดข้าวละลาย
- ปรุงรสอ่อนด้วยเกลือชมพู พริกไทย ซีอิ๊วขาว
- ใส่เนื้อสัตว์ และผัก

## 3. ซุปผักโขม

เมนูซุปผักโขม อีกหนึ่งเมนูรับประทานง่ายที่อุดมด้วยธาตุเหล็กและไอโอดีนจากผักโขม ช่วยให้เซลล์เม็ดเลือดแดงนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของแม่และลูกน้อยในครรภ์ พร้อมพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อย



## วัตถุดิบ

- ใบผักโขมลูกสุก บีบนำออก
- หอยใหญ่หันเต้า

- แป้งสาลี
- นมสด
- วิปครีม
- นำเปล่า
- เกลือ

## วิธีทำ

- ผัดหอมใหญ่กับเนยให้หอม
- ใส่ผักโขมที่หั่นเป็นท่อนและลาวาไร์แล้ว ลงไปผัดจนสุก
- เติมน้ำซุปลงไป รอให้เดือดแล้วพักไว้ให้อุ่น
- นำส่วนผสมทั้งหมดที่เย็นลงแล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
- เทส่วนผสมใส่ลงหม้ออีกร้อน ตั้งไฟจนเดือด
- ลดไฟอ่อนเติมวิปปิงครีมลงไป ปรุงรสตามชอบ ตักเสิร์ฟ

## 4. ไก่ผัดขิง

เมนูไก่ผัดขิง อาหารบำรุงคุณแม่ โดยขิงมีคุณสมบัติช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน และด้วยรสหวานเผ็ดร้อนของขิงจะขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด โดยมีเนื้อไก่ที่อุดมด้วยโปรตีนเสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของแม่และลูกในครรภ์



## วัตถุดิบ

- สะโพกไก่
- นำมันพีช
- กระเทียมสับ
- ขิงซอย
- หอมใหญ่
- เห็ดหูหนู
- พริกชี้ฟ้าแดง
- ต้นหอมหันท่อน
- เต้าเจียวย
- นำatalothy ซีอิ๊วขาว

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพีช นำกระเทียมสับลงไปผัดให้เหลืองและมีกลิ่นหอม
- ใส่ขิงลงไปผัด ตามด้วยไก่ ผัดให้สุก
- ใส่หอมหัวใหญ่ เห็ดหูหนู พริกชี้ฟ้าแดง ต้นหอมหันท่อน ลงไปผัด
- จากนั้นปรุงรสด้วยนำมันหอย ซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน และตักเสิร์ฟ

## 5. ยำผลไม้รวม

เมนูยำผลไม้รวม หนึ่งเมนูที่ช่วยให้คุณแม่ตั้งท้องเจริญอาหารมากขึ้น ด้วยรสชาติหวานอมเปรี้ยว อร่อย และอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มากจากผลไม้หลากหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี สร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กและเสริมความแข็งแรงให้กับลูกน้อยในครรภ์



### วัตถุดิบ

- ผลไม้สดหั่นเต่า หรือหั่นพอตีคำ
- มะเขือเทศหั่นเต่า
- พริก
- กระเทียม
- น้ำมันน้ำവസ്ത
- นำตาลทรายแดง
- เกลือ

## วิธีทำ

- ทำน้ำปูรุสด้วยการโขลกกระเทียมและพริกให้พอแหลก ปูรุสด้วยน้ำมะนาว นำatalทราย แดง และเกลือ
- นำผลไม้และมะเขือเทศหั่นใส่ลงในชามใบใหญ่ ตักน้ำปูรุสลงคูลกเคล้าให้เข้ากัน
- นำไปแช่ตู้เย็นอีกครั้งประมาณ 10 นาที เพื่อให้ผลไม้และน้ำเข้าเนื้อ

## ผลไม้สำหรับคนท้อง 1-3 เดือน

คนท้องสามารถกินผลไม้ได้หลังคลายชานิด แต่ข้อสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ร้อนจัด เช่น ทุเรียน ลำไย รวมถึงนำ้อ้อย นำตาลสด นำมะพร้าว สำหรับผลไม้บำรุงครรภ์ที่คุณแม่ท้องไตรมาสแรกควรรับประทาน มีดังต่อไปนี้

- แก้วมังกร ผลไม้ที่หาได้ง่าย อุดมไปด้วยธาตุเหล็กและวิตามินซีสูง ช่วยในการกระตุนต่อมน้ำนมให้คุณแม่ได้ รวมถึงมีการไยสูงช่วยในการขับถ่าย แก้อาการท้องผูกของคุณแม่ได้
- ฝรั่ง วิตามินซีและวิตามินเอสูง ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด บำรุงเหงือกและฟันให้แข็งแรง ทึบยั้งช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ด้วย
- มะละกอสุก ช่วงตั้งครรภ์รับประทานมะละกอแบบสุกๆ ที่สุด เพราะอุดมไปด้วยวิตามินซีสารべต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี และแคลเซียม ช่วยให้คุณแม่ตั้งท้องขับถ่ายง่ายขึ้น แก้ปัญหาท้องผูกและช่วยบำรุงประสาทและสายตา
- องุ่น เทมาสสำหรับเป็นผลไม้ที่ทานเล่นระหว่างวันที่มีสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินนานาชนิด สารต้านอนุมูลอิสระ มีเส้นใยอาหาร นำตาลกลูโคส ฟรุกโตสที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทึบยั้งมีแมกนีเซียม แคลเซียม เหล็ก กรดโฟลิก ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อ
- แอปเปิล อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และโพแทสเซียม ชี้งสำคัญต่อท้องแม่และทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า การรับประทานแอปเปิลในระหว่างตั้งครรภ์อาจช่วยลดโรคหอบหืดและภูมิแพ้ในเด็กได้
- อะโวคาโด มีไฟล์ตสูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น และมีสารอาหารสำคัญอย่างโคลีน ชี้งช่วยบำรุงและพัฒนาระบบประสาทและสมองของทารก รวมทั้งเป็นแหล่งวิตามินซี และแร่ธาตุอีกหลายชนิด

## ข้อควรรู้ อาหารคนท้องอ่อน

ช่วงเวลาการท้องในเดือนที่ 1-3 เป็นช่วงที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ คุณแม่หลายคนอาจมีคำรามที่ส่งสัญญาคำตอบได้ดังต่อไปนี้

## อาหารคนท้องไตรมาส 1 ควรหลีกเลี่ยงอะไร

# บัง

เนื่องจากการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ควรระวังเรื่องโภชนาการเป็นพิเศษ นอกจากการบำรุงด้วยอาหารที่จำเป็นแล้ว ยังควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้

- อาหารรสจัด โดยเฉพาะหวานจัด
- ชา กาแฟ แอลกอฮอล์
- อาหารไขมันสูง อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก อาหารที่มีส่วนผสมของผงชูรส
- ของหมักดอง
- อาหารที่ไม่สะอาด อาหารทะเลที่มีความเสี่ยงของการปนเปื้อนสารprotoซึ่งสูง
- งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารพิษ สารเคมี
- ปรึกษาแพทย์ก่อนทานยาทุกชนิด

## ห้อง 3 เดือนแรก กินวิตามินอะไร

คุณแม่ควรได้รับวิตามินที่หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายมีแรงร้าบุคคลที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ดังนี้

- **วิตามินบี 9** หรือกรดโพลิก อีบานาทสำคัญในการป้องกันความบกพร่องของท่อประสาท และการสร้างเซลล์สมอง หากขาดโพลีเมตทารกอาจเกิดภาวะโลกลศีรษะไม่ปิด หรือไขสันหลังไม่ปิด
- **วิตามินดี** มีความสำคัญของร่างกายแม่และทารกในครรภ์ โดยช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของหัวใจ ออร์โนน รวมถึงต่อกระดูกและฟันของทารกด้วย ภาวะขาดวิตามิน D พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์ที่รับประทานมังสวิรัติ คนที่ไม่ค่อยได้รับแสงแดด
- **วิตามินซี** ควรรับประทานตั้งแต่ก่อนและในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เพราะช่วยให้รากแข็งแรง พร้อมส่งเสริมการพัฒนาระดูกและเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์ รวมถึงลดความเสี่ยงในการแท้งบุตรของคุณแม่ได้ สำหรับการทานวิตามินเสริม ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ และรับประทานตามที่แพทย์แนะนำ

## คนท้องเบื้องต้น รับประทานอะไร

อาการแพ้ท้องหรือเบื้องต้น อาจเกิดขึ้นในช่วงคุณแม่ท้องไตรมาสแรก เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนของฮอร์โมนในร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่คุณแม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารสำคัญอย่างเพียงพอ โดยคุณแม่อาจเลือกรับประทานดังนี้

- **ดีมนาให้น้ำ** เพื่อให้ร่างกายชุ่มชื้นตลอด โดยอาจดีมนาอุ่น น้ำผลไม้ หรือน้ำมะนาวเพื่อลดอาการคลื่นไส้ได้
- **แบ่งอาหารเป็นหน่วยมือ** อาจจะเป็น 6 มื้อต่อวัน ค่อย ๆ รับประทานเป็นมื้อย่อย แต่รับประทานให้บ่อยขึ้น

- ลองปรับมากินอาหารที่มีความเย็น เช่น ลองนำผลไม้ไปแช่เย็น เพื่อเปลี่ยนลักษณะการรับประทานอาหาร อาจทำให้อยากอาหารมากขึ้น

แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ ที่มีอาการคนท้องระยะแรกจำนวนมาก มักจะประสบปัญหาแพ้ท้องจนท่านอะไรมากไม่ได้ จนมีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ส่งผลให้คุณแม่มีสุขภาพอ่อนแอ และหากไม่ได้รับสารอาหารบำรุงสมองเท่าที่ต้องการ หากแม่ท้องได้รับสารอาหารเพียงพอจะไม่สามารถทนอะไรได้เลย ควรปรึกษาแพทย์ทันที

นอกจากนี้ คุณแม่ตั้งครรภ์ ยังจำเป็นต้องนอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ผ่อนคลายอารมณ์ ทำจิตใจให้แจ่มใส และออกกำลังกายด้วยการ เดิน หรือบริหารร่างกายเบา ๆ เป็นประจำ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และลดอาการแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้ดี ที่สำคัญคุณแม่ควรรับฝากรครรภ์ให้ไวที่สุด ไปพบแพทย์ ตามนัดทุกครั้ง หากพบว่ามีอาการผิดปกติ ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และเจ้าตัวเล็กนั้นเอง

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกลไม้อลิน และ แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลไม้อลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ฟูร์ไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลไม้อลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีช่วยลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชช นำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกทิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกีอ่อนนี้ ถึงจะดีที่สุด ประมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนัม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวนหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการระคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- หากไม่ยอมนอน ลูกงงแง่ไม่ยอมนอนไม่มีสุขเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชั่งนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่วีไอแม่

## อ้างอิง:

1. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็ม ๆ, โรงพยาบาลพญาไท
2. การเจริญและ การพัฒนาของทารกในครรภ์เดือนที่ 1, โรงพยาบาลแม่คอดอร์มิค
3. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิทธิเวช
4. อาหารที่ควรทานในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์, drnoithetfamily

5. โพลิกัปการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสินแพทย์
6. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. เมนูอาหารแม่ท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. วิธีทำ ซุปผักโขม เมนูสำหรับเด็กแรกเกิด อาหารอ่อน แคลเซียมสูง, สปริงกรีนอีโวจุ๊บ
9. ไก่ผัดขิง, ศูนย์ผับริโภค ซีพีเอฟ
10. สูตร โจ๊กข้าวกล่อง (6) สูตร, cookpad
11. วิตามิน D กับคุณแม่ตั้งครรภ์ สำคัญอย่างไร, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. 6 วิตามินสำคัญ ควรทานก่อนและระหว่างตั้งครรภ์, pregskin
13. ผลไม้คนท้อง กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ ?, pobpad
14. 6 ผลไม้บำรุงครรภ์ที่คุณแม่ต้องรับประทาน, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

อ้างอิง ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2566

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สปิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ