

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 3 โภชนาการสำหรับแม่ท้อง

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.ค. 29, 2025

เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 หรือช่วงอายุครรภ์ 7-9 เดือน เรียกว่านี่คือโค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่ในช่วงท้องแก่ใกล้คลอดนั้น เรื่องโภชนาการยังคงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะในระยะนี้ลูกน้อยในครรภ์จะมีพัฒนาการของสมองที่รวดเร็วมาก ดังนั้นการรับประทานอาหารของคุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ ล้วนส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท และยังต้องคำนึงถึงอาหารเพิ่มน้ำหนัก เพราะคุณแม่ต้องเตรียมให้นมลูกหลังคลอดอีกด้วย

อ่านเพิ่มเติม

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 3

ในช่วงระยะนี้ ร่างกายของคุณแม่ยังคงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบได้กับอาหารหลัก 1 มื้อ โดยคุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เช่นเดิม แต่อยากให้เห็นโปรตีนเป็นพิเศษ เพราะระยะนี้เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการโปรตีนสูงที่สุด แต่คุณแม่ควรระวังเรื่องการทานของหวาน และเรื่อน้ำหนักที่ขึ้นมากเกินไป เพราะอาจเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ และไม่ควรรับประทานของหมักดอง อาหารรสจัด อาหารปรุงไม่สุก ควรงดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีควันบุหรี่



สารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส
3

อาหารและ วิธีการดูแล

คุณแม่ตั้งครรภ์ ไตรมาส 3



อาหารสำหรับ แม่ตั้งครรภ์ในไตรมาส 3

คุณแม่ควรรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ที่ประมาณ 400 แคลอรีต่อวัน



อาหารจำพวกผัก

ควรรับประทานผักผลไม้ เพื่อบำรุงน้ำนม เช่น หัวปลี อังเฒ่า ใบกระเพรา พริกทอง เป็นต้น

อาหารจำพวกถัวยักษ์

ถัวยักษ์มีโปรตีนสูงและไขมันต่ำ โดยถัวยักษ์ ที่ควรรับประทานเพื่อบำรุงน้ำนมได้แก่ ข้าวกล้อง ขนเป็ยวอสด เป็นต้น

นม และส่วนผสมน้ำนม

ในน้ำนมมีโปรตีนและแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูก ลดความเสี่ยงการเป็นโรคกระดูกพรุนได้

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์

โปรตีนจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และพัฒนาสมองของลูก เนื้อสัตว์ที่ควรทานได้แก่ ไข่ หมู ปลากระพง เป็นต้น

ผักที่เพิ่มน้ำนม สำหรับแม่ให้นมลูก



สิ่งที่ต้องระวัง ในการรับประทานอาหาร

- งด** อาหารเค็มและเผ็ดรสจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ช็อกโกแลต
- หลีกเลี่ยง อาหารแปรรูป หมักดอง ไม่สุกสะอาด เพราะเสี่ยงต่อเชื้อหรือก่อมะเร็ง
- การใช้ยา นิยหลายชนิดที่ผ่านรกได้ ดังนั้นช่วงตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงและปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนใช้ยา

เรียบเรียงโดย นายแพทย์ชยวัฒน์ ชาติหัตถกร สูติรแพทย์

Wyeth Nutrition ไทรมาส 3

WN/2025/Mar/061/TH

เนื้อหาในภาพนี้เรียบเรียงโดย นายแพทย์ชยวัฒน์ ชาติหัตถกร

- โปรตีน เพราะช่วงระยะ 7-9 เดือนหรือ ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์คือช่วงที่ร่างกายของคุณแม่และลูกในครรภ์ต้องการโปรตีนมากที่สุด เพื่อใช้ในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก และบำรุงร่างกายของคุณแม่ แหล่งของโปรตีนที่ดีได้แก่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ไข่ ถั่วต่าง ๆ
- ธาตุเหล็ก เพราะร่างกายคุณแม่ต้องสร้างเม็ดเลือดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเต้านมของคุณแม่จะเริ่มผลิตน้ำนมได้ในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 8 เดือน ดังนั้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการสร้างน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกหลังคลอด การบริโภครธาตุเหล็กจึงจำเป็นมาก โดยธาตุเหล็กนั้นพบได้มากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และผักใบเขียว
- วิตามินซี มีความจำเป็นมากเพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถซึมซับธาตุเหล็กได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดแดงไว้ใช้ขนออกซิเจนไปส่งให้ลูกน้อยในครรภ์ รวมถึงการสร้างน้ำนมให้เพียงพอ วิตามินซีหาได้จากผลไม้เช่น ส้ม, แอปเปิ้ล เป็นต้น
- กรดไขมันจำเป็น อย่างเช่น โอเมก้า 3 6 9 DHA ทั้งหมดนี้คือกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับจากการรับประทานอาหารเท่านั้น โดยหน้าที่สำคัญของกรดไขมันเหล่านี้ คือช่วยพัฒนาเซลล์สมองและเซลล์ประสาทของลูก รวมถึงพัฒนาในเรื่องการมองเห็นของลูกอีกด้วย โดยกรดไขมันจำเป็นเหล่านี้สามารถหาได้จาก เนื้อปลา อาหารทะเล ถั่วต่าง ๆ
- แคลเซียม สารอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของทารก โดยเฉพาะในระยะไตรมาสที่ 3 นี้ ลูกน้อยจะอยู่ในท่าก้มหัว เตรียมพร้อมที่จะคลอดออกมา ซึ่งกระดูกศีรษะของลูกในช่วงนี้นั้น แม้จะเป็นรูปร่างแล้ว แต่กระดูกจะยังไม่แข็งแรงพอ การรับประทานแคลเซียมจะช่วยให้กระดูกศีรษะของลูกแข็งแรงขึ้น พร้อมทั้งจะมุดผ่านพื้นช่องเชิงกรานจนคลอดออกมาได้ แหล่งของแคลเซียมได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม, ไข่, เต้าหู้, ถั่ว,

- ผักใบเขียว, ปลาที่รับประทานได้พร้อมกระดูก
- โฟเลต หรือที่รู้จักกันในชื่อ กรดโฟลิก สารอาหารที่สำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของเซลล์ เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ การบริโภคโฟเลตอย่างเพียงพอเหมาะสมจะลดความเสี่ยงในการเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ โฟเลตสามารถพบได้มากในผักใบเขียว ตับ ธัญพืช เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 นี้พบได้ก็คือ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โดยควรเพิ่มไม่เกิน 2 กิโลกรัมต่อเดือน, ปัสสาวะบ่อยขึ้น โดยเฉพาะช่วงใกล้คลอดเนื่องจากศีรษะลูกเคลื่อนที่ต่ำลง หนึ่อย่างง่าย นอนหลับไม่สบาย อึดอัดจากภาวะมดลูกโตขึ้น ปวดหลัง เนื่องจากน้ำหนักตัวของลูกในครรภ์ที่มากขึ้นเรื่อย ๆ

ภาวะฉุกเฉินและอาการสำคัญที่หากพบคุณแม่ตั้งครรภ์ควรรีบไปโรงพยาบาลนั้นได้แก่ อาการท้องแข็ง หรือเจ็บครรภ์ทุก ๆ 5-10 นาที มีมูกเลือดหรือเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอด มีน้ำเดินเป็นน้ำใส ๆ คล้ายปัสสาวะ รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยลง ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ บวม

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 2

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 1

นมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ นมแบบไหนที่ใช่

อ้างอิง

1. <http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/7648/2/fulltext.p...>
2. <https://www.bangkokhospital.com/content/nutrition-pregnant-mothers-must-know>
3. https://www.phyathai.com/article_detail/1706/th/คำแนะนำสำหรับ_คุณแม่ตั้...





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น