คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 3 โภชนาการสำหรับแม่ท้อง

ก.ค. 29, 2025

เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 หรือช่วงอายุครรภ์ 7-9 เดือน เรียกได้ว่านี่คือโค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่ในช่วงท้องแก่ใกล้คลอดนั้น เรื่องโภชนาการยังคงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะในระยะนี้ลูกน้อยในครรภ์จะมีพัฒนาการของสมองที่รวดเร็วมาก ดังนั้นการรับประทานอาหารของคุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ ล้วนส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท และยังต้องคำนึงถึงอาหารเพิ่มน้ำนม เพราะคุณแม่ต้องเตรียมให้นมลูกหลังคลอดอีกด้วย

กรดไหลย้อนกับอาการจุกแน่นลิ้นปี่มาเต็มเลยค่ะ! ควรปรับการกินยังไงดีคะ?

คลิก

เข้าใจที่สุดเลยค่ะเพราะน้องตัวใหญ่จนมาเบียดกระเพาะเราหมดแล้ว! ลองเปลี่ยนมาทานอาหารเป็น "มื้อเล็กๆ แต่บ่อยขึ้น" ดูนะคะ แทนที่จะทาน 3 มื้อใหญ่ๆ ลองซอยเป็น 5-6 มื้อเล็กๆ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และพยายามไม่นอนทันทีหลังทานอาหารค่ะ ที่สำคัญคือเลี่ยงของทอด ของมัน ของเผ็ดจัด และน้ำอัดลมไปก่อนเลยค่ะ หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

รู้สึกว่าท้องตึงและอิ่มเร็วมาก กินได้ไม่กี่คำก็จุกแล้ว จะกินโปรตีนให้ถึงเป้าได้ยังไงคะ?

คลิก

เทคนิคคือเน้นทาน "อาหารที่สารอาหารแน่นแต่ปริมาณไม่เยอะ" ค่ะ ลองเปลี่ยนจากข้าวสวยมื้อใหญ่ๆ เป็นการทานของว่างที่มีโปรตีนสูงระหว่างวันแทน เช่น ไข่ต้ม 1 ฟอง, กรีกโยเกิร์ต, นมอุ่นๆ สักแก้ว, หรืออัลมอนด์อบสักกำมือเล็กๆ ค่ะ การทานแบบนี้จะช่วยให้คุณแม่ได้รับโปรตีนเพียงพอโดยไม่รู้สึกอึดอัดจนเกินไปค่ะ หากมีข้อกังวลควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการนะคะ

กลัวลูกตัวใหญ่เกินไปจนคลอดยาก ควรเน้นหรือลดอาหารประเภทไหนเป็นพิเศษคะ?

คลิก

สิ่งที่ควร "ลด" อย่างจริงจังคืออาหารจำพวก "แป้งขัดขาวและของหวาน" ค่ะ เช่น ข้าวขาว, ขนมปังขาว, เบเกอรี่, น้ำหวาน และผลไม้รสหวานจัด เพราะสิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลและทำให้น้ำหนักน้องเพิ่มเร็วเกินไปค่ะ ให้คุณแม่หันไป "เน้น" โปรตีนคุณภาพดี (เช่น เนื้อปลา, อกไก่, ไข่) และผักใบเขียวให้มากขึ้นแทน จะช่วยให้น้องเติบโตแข็งแรงแต่น้ำหนักไม่พุ่งเกินเกณฑ์ค่ะ หากไม่แน่ใจควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 3

ในช่วงระยะนี้ ร่างกายของคุณแม่ยังคงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี่ ซึ่งเทียบได้กับอาหารหลัก 1 มื้อ โดยคุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เช่นเดิม แต่อยากให้เน้นโปรตีนเป็นพิเศษ เพราะระยะนี้เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการโปรตีนสูงที่สุด แต่คุณแม่ควรระวังเรื่องการทานของหวาน และเรื่องน้ำหนักที่ขึ้นมากเกินไป เพราะอาจเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ และไม่ควรรับประทานของหมักดอง อาหารรสจัด อาหารปรุงไม่สุก ควรงดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีควันบุหรี่

สารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3

เนื้อหาในภาพนี้เรียบเรียงโดย นายแพทย์ชยวัฒน์ ผาติหัตถกร

- 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 การบริโภคธาตุเหล็กจึงจำเป็นมาก 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 เนื้อ

ปลา อาหารทะเล ถั่วต่าง ๆ
- แคลเซียม สารอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของทารก โดยเฉพาะในระยะไตรมาสที่ 3 นี้ ลูกน้อยจะอยู่ในท่ากลับหัว เตรียมพร้อมที่จะคลอดออกมา ซึ่งกระโหลกศรีษะของลูกในช่วงนี้นั้น แม้จะเป็นรูปร่างแล้ว แต่กระดูกจะยังไม่แข็งแรงพอ การรับประทานแคลเซียมจะช่วยให้กระโหลกศรีษะของลูกแข็งแรงขึ้น พร้อมที่จะมุดผ่านพ้นช่องเชิงกรานจนคลอดออกมาได้ แหล่งของแคลเซียมได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม, ไข่, เต้าหู้, ถั่ว, ผักใบเขียว, ปลาที่รับประทานได้พร้อมกระดูก
- โฟเลต หรือที่รู้จักกันในชื่อ กรดโฟลิก สารอาหารที่สำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอนเอของเซลล์เพื่อสร้างอวัยต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ การบริโภคโฟเลตอย่างเพียงพอเหมาะสมจะลดความเสี่ยงในการเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ โฟเลตสามารถพบได้มากในผักใบเขียว ตับ ธัญพืช เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 นี้พบได้ก็คือ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โดยควรเพิ่มไม่เกิน 2 กิโลกรัมต่อเดือน, ปัสสาวะบ่อยขึ้น โดยเฉพาะช่วงใกล้คลอดเนื่องจากศรีษะลูกเคลื่อนที่ต่ำลง เหนื่อยง่าย นอนหลับไม่สบาย อึดอัดจากภาวะมดลูกโตขึ้น ปวดหลัง เนื่องจากน้ำหนักตัวของลูกในครรภ์ที่มากขึ้นเรื่อย ๆ

ภาวะฉุกเฉินและอาการสำคัญที่หากพบคุณแม่ตั้งครรภ์ควรรีบไปโรงพยาบาลนั้นได้แก่ อาการท้องแข็ง หรือเจ็บครรภ์ทุก ๆ 5-10 นาที มีมูกเลือดหรือเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอด มีน้ำเดินเป็นน้ำใส ๆ คล้ายปัสสาวะ รู้สึกว่าลูกดินน้อยลง ปวดศรีษะ 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...

แชร์ตอนนี้