

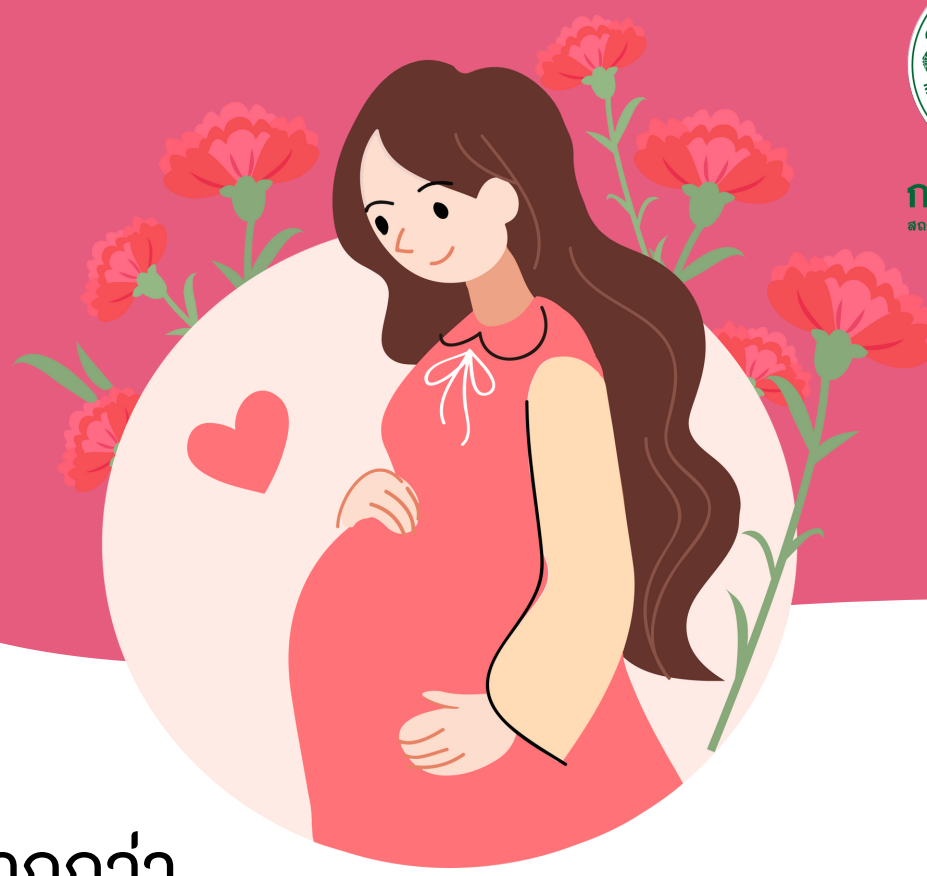
โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าคนปกติ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารก และใช้ในการบำรุงร่างกายของมารดา

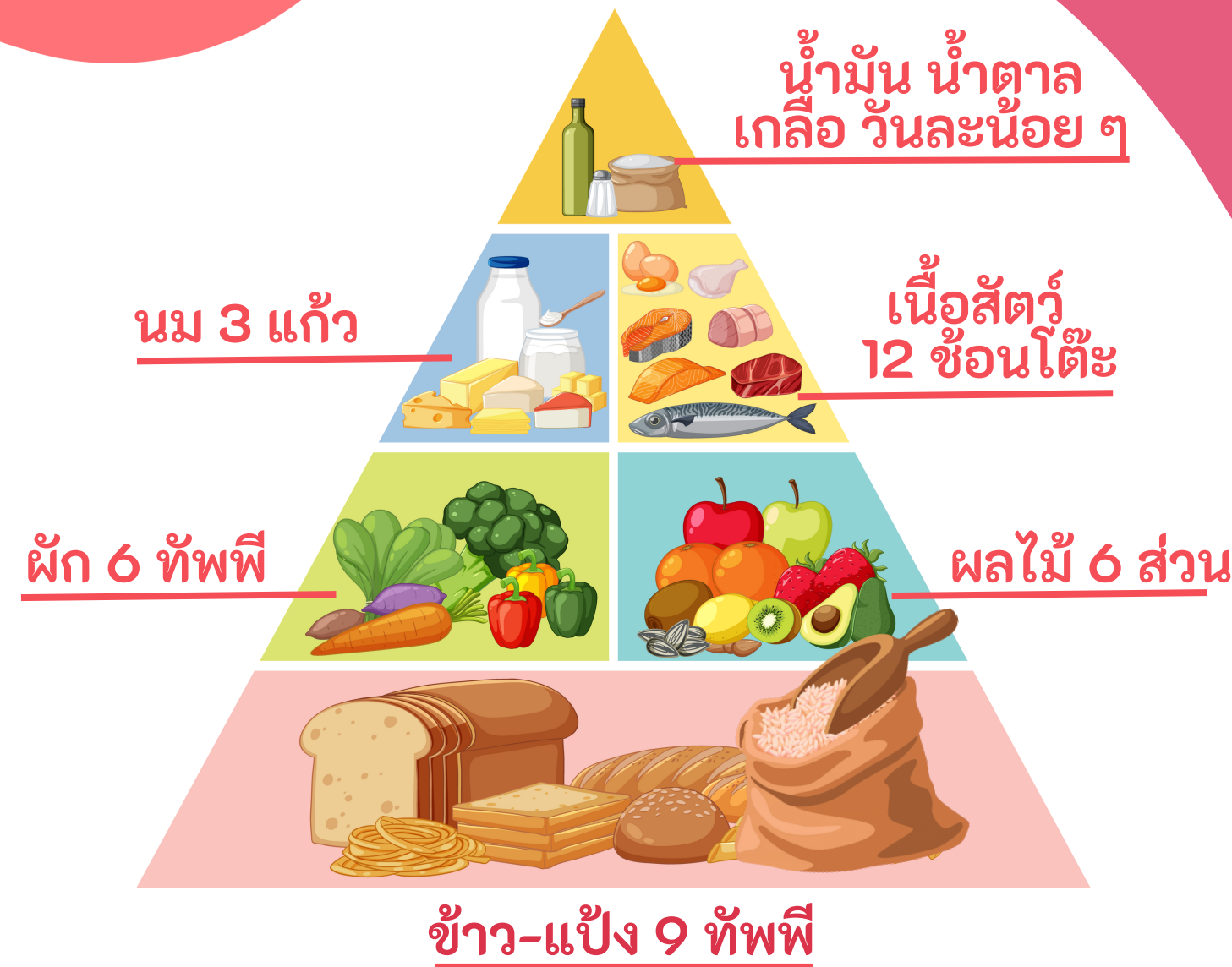


ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์

กลุ่มอาหาร	อายุ 16-19 ปี		อายุ 19 ปีขึ้นไป	
	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2 และ 3	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2 และ 3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10	6	9
ผัก (ทัพพี)	6	6	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6	5	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12	12	12
นม (แก้ว)	3	3	2-3	2-3
*ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น				



AHSCU



น้ำหนักตัวที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์

มารดาที่มีน้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์น้อย

มีความเสี่ยงต่อทารกน้ำหนักแรกคลอดน้อย คลอดก่อนกำหนดสูง

มารดาที่มีน้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์มาก

มีความเสี่ยงที่จะคลอดบุตรที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ อายุครรภ์เกินกำหนด และมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เพิ่มขึ้น

ค่าดัชนีมวลกาย/BMI (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ (กิโลกรัม)
BMI < 18.5	12.5-18.0
BMI = 18.5-24.9	11.5-16.0
BMI = 25-29	7.0-11.5
BMI ≥ 30	5.0-9.0

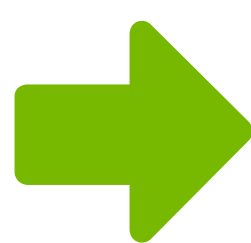
วิธีการคำนวณ BMI

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว}}{\text{ส่วนสูง} \times \text{ส่วนสูง}}$$

หมายเหตุ

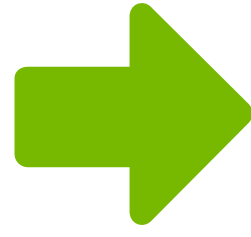
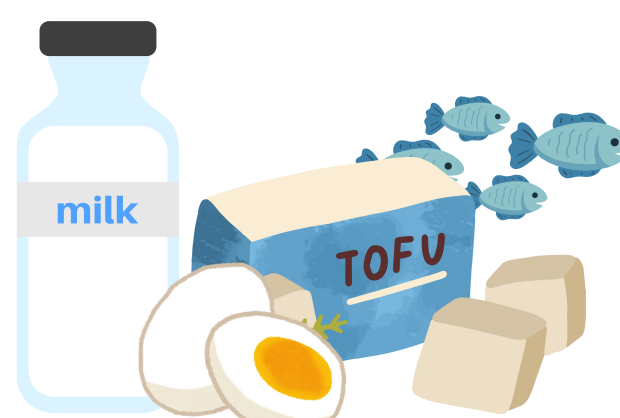
- น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)
- ส่วนสูง (เมตร)
- ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร²)

1. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ นม ไข่ ปลา และถั่วเหลือง



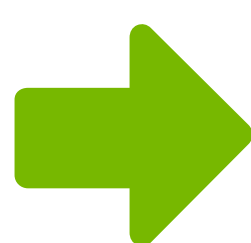
ได้โปรตีนเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

2. นม ไข่ เต้าหู้ ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย ผักคะน้า บรอกโคลี ตำลึง ใบยอและงาดำ



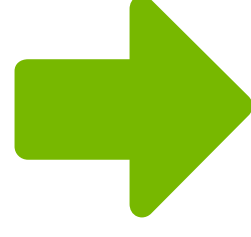
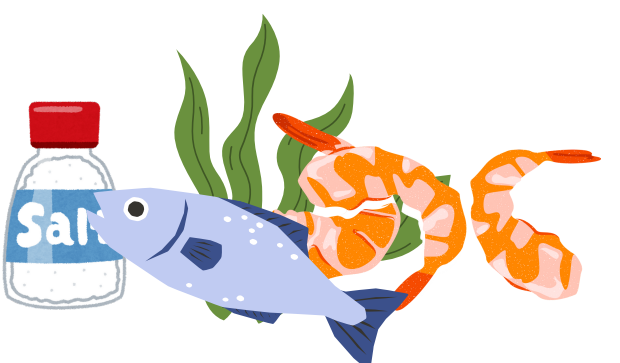
ได้รับแคลเซียมช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และรักษาปริมาณมวลกระดูก

3. เนื้อสัตว์ เครื่องในตับ เลือด ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่ว ธัญพืช ร่วมกับยาบำรุงเลือดในรูปแบบ Triferdine*



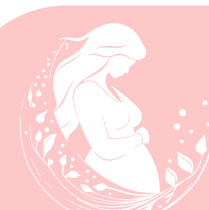
ได้รับธาตุเหล็กและโฟเลต เพื่อช่วยป้องกันโรคซีด และมีส่วนช่วยในการพัฒนาระบบประสาท สมอง กระดูกสันหลังและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก

4. สาหร่าย อาหารทะเล หรือใช้เกลือเสริมไอโอดีน ร่วมกับยาเม็ดบำรุงเลือดในรูปแบบ Triferdine*



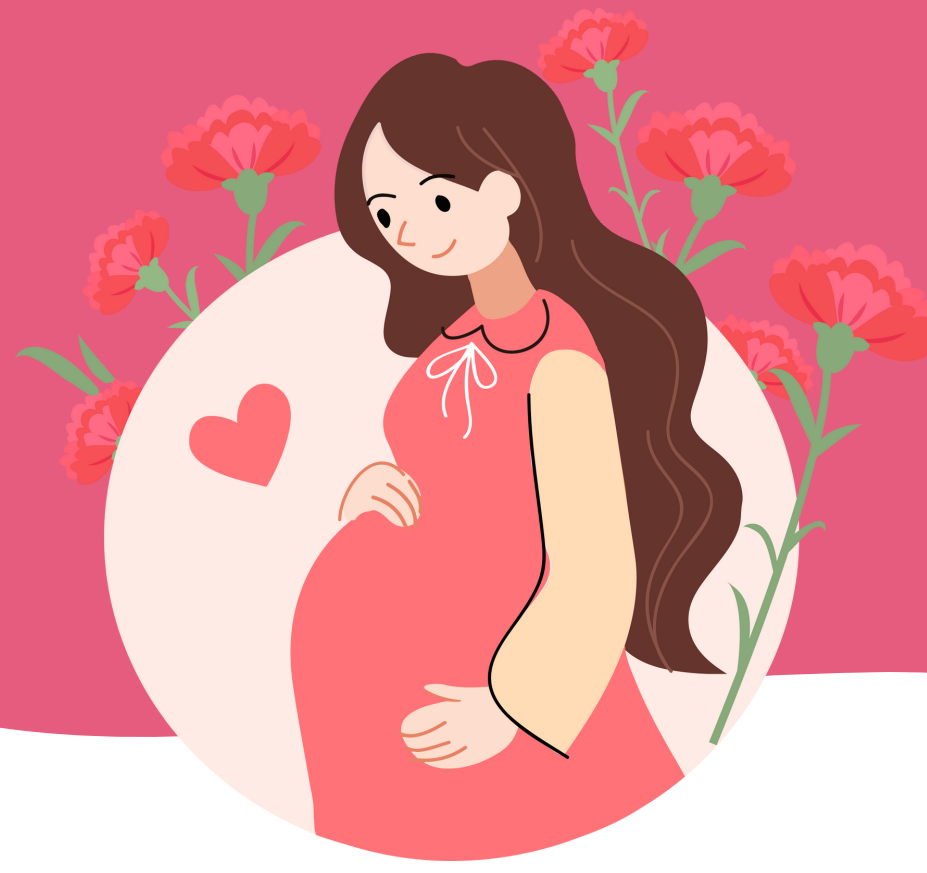
ได้รับไอโอดีนเพื่อช่วยในการพัฒนาการของระบบประสาทและสมองของตัวอ่อนในครรภ์ และทารกแรกเกิด

*กินอาหารตามหลักโภชนาการให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพียงพอ และต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ และหลังคลอด 6 เดือน



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โภชนาการหญิงตั้งครรภ์



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

หญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าคนปกติ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารก และใช้ในการบำรุงร่างกายของมารดา



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์

กลุ่มอาหาร	อายุ 16-19 ปี		อายุ 19 ปีขึ้นไป	
	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2 และ 3	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2 และ 3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10	6	9
ผัก (ทัพพี)	6	6	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6	5	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12	12	12
นม (แก้ว)	3	3	2-3	2-3
*ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น				

1. โปรตีน เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายมารดา

แหล่งอาหาร : เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ นม ไข่ ปลา และถั่วเหลือง

2. แคลเซียม ช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และรักษาปริมาณมวลกระดูกของมารดา

แหล่งอาหาร : นม ไข่ เต้าหู้ ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย ผักคะน้า บรอกโคลี ตำลึง ใบยอและงาดำ เป็นต้น

3. ธาตุเหล็ก เพื่อสร้างเม็ดเลือดแดง และช่วยป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อสติปัญญาและพัฒนาการของเด็ก

แหล่งอาหาร : เนื้อสัตว์ เครื่องในตับ เลือด ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่ว ธัญพืช ร่วมกับยาบำรุงเลือดในรูปแบบ Triferdine*

หมายเหตุ* ควรรับประทานนมและยาเสริมธาตุเหล็กห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานพร้อมกัน

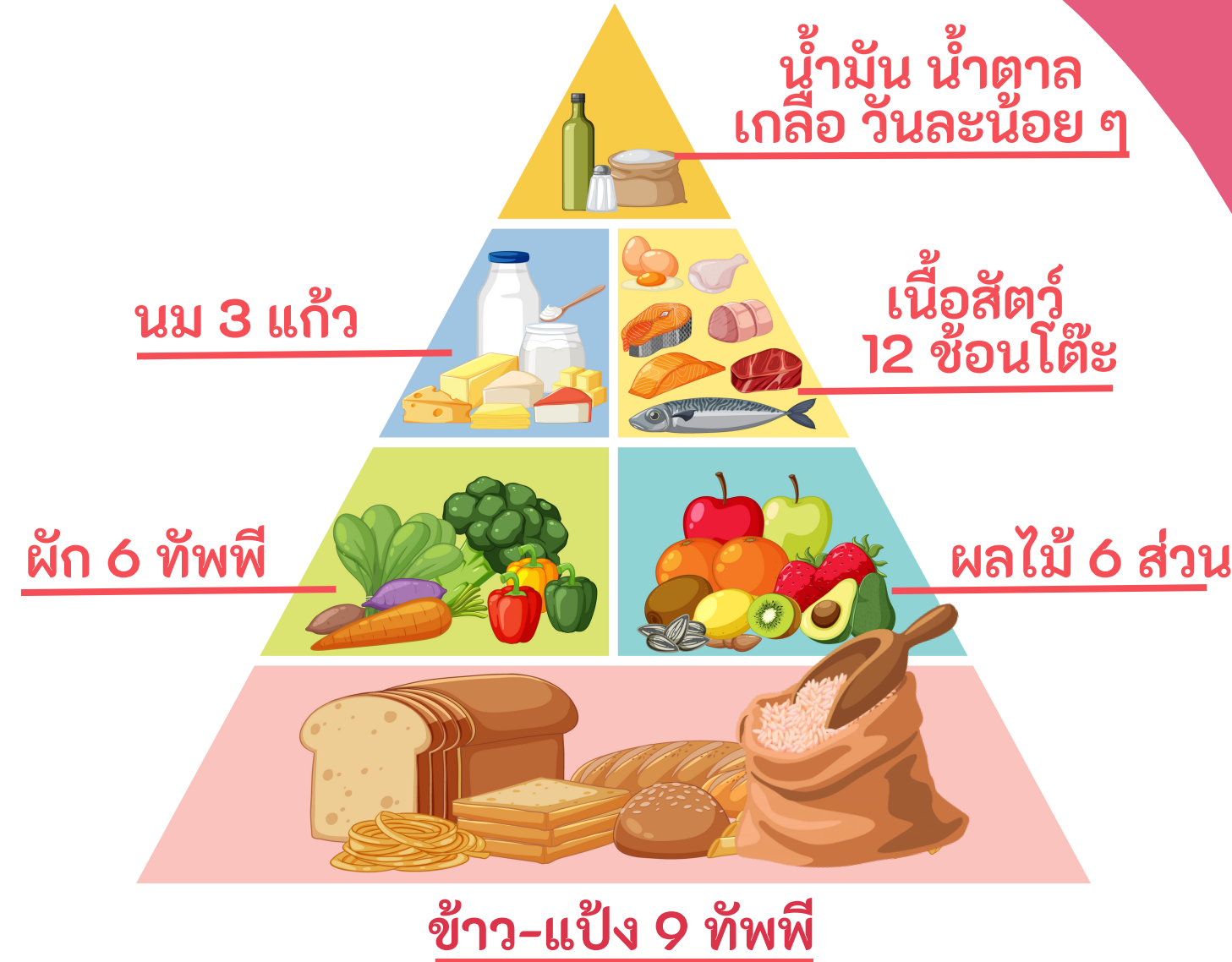
4. โฟเลต ช่วยในการสร้างระบบประสาท สมอง กระดูกสันหลังและหัวใจ ช่วยลดโอกาสการคลอดก่อนกำหนดและป้องกัน ความพิการแต่กำเนิดของเด็กทารกแรกเกิด

แหล่งอาหาร : ตับ ผักใบเขียว ร่วมกับยาเม็ด folic acid ในรูปแบบ Triferdine*

5. ไอโอดีน ช่วยในการพัฒนาการของระบบประสาทและสมองของตัวอ่อนในครรภ์ และทารกแรกเกิด

แหล่งอาหาร : สาหร่าย อาหารทะเล หรือใช้เกลือเสริมไอโอดีน ร่วมกับยาเม็ดไอโอดีนในรูปแบบ Triferdine

*กินอาหารตามหลักโภชนาการให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ และต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ และหลังคลอด 6 เดือน



ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน
2. กินข้าวเป็นหลัก
3. กินปลาทะเล เพื่อเพิ่ม omega 3 มื้อละ 4 ช้อน กินข้าว อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง
4. กินผักมื้อละ 2 ทัพพี กินผลไม้มื้อละ 2 ส่วน และมีความหลากหลายชนิด
5. ดื่มนมรสจืดทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่ ๆ
8. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-12 แก้ว
9. งดอาหารหมักดอง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
10. งดสูบบุหรี่

น้ำหนักตัวที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์

มารดาที่มีน้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์น้อย

มีความเสี่ยงต่อทารกน้ำหนักแรกคลอดน้อย คลอดก่อนกำหนดสูง

มารดาที่มีน้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์มาก

มีความเสี่ยงที่จะคลอดบุตรที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ อายุครรภ์เกินกำหนด และมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เพิ่มขึ้น

ค่าดัชนีมวลกาย/BMI (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ (กิโลกรัม)
BMI < 18.5	12.5-18.0
BMI = 18.5-24.9	11.5-16.0
BMI = 25-29	7.0-11.5
BMI ≥ 30	5.0-9.0



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

