



โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าคนปกติ เพื่อที่จะนำไปสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกรวมทั้งบำรุงร่างกายของมารดาสำหรับการตั้งครรภ์ สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ต้องการ ได้แก่

• **พลังงาน** หญิงตั้งครรภ์ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณ 300 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยจะได้รับพลังงานรวม ประมาณ 2,000-2,300 กิโลแคลอรีต่อวัน

• **โปรตีน** มีมากในเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์นมและไข่ ถ้าขาดจะทำให้การเจริญเติบโตของทารกไม่เป็นปกติ การพัฒนาสมองไม่สมบูรณ์

• **แร่ธาตุเหล็ก** มีมากในเลือด ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ ถ้าขาดทำให้แม่เป็นโลหิตจางมีผลกระทบต่อการพัฒนาสมองของทารก

• **ไอโอดีน** มีมากในอาหารทะเล เกลือเสริม ไอโอดีน ถ้าแม่ขาดจะทำให้การพัฒนาสมองทารกผิดปกติ ทารกเกิดมาเป็นโรคเอ๋อ ปัญญาอ่อน หูหนวก เป็นใบ้ การทำงานของกล้ามเนื้อไม่ประสานกัน

• **วิตามินโฟเลท** มีมากในตับ และผักใบเขียว เช่น กุ้ยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง หญิงตั้งครรภ์ต้องการโฟเลทเพื่อการสร้างเซลล์สมองของทารก โดยเฉพาะระยะครรภ์ช่วงเดือนแรก

• **แคลเซียม** สร้างการเจริญเติบโตและส่งเสริมการสร้างกระดูกในครรภ์มารดาอาหารที่มีแคลเซียมมากได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จาก นม ปลาเล็กปลาน้อย



• **ไขมัน** ควรลดปริมาณไขมันให้น้อยลง เนื่องจากระบบการย่อยจะทำงานน้อยกว่าปกติ การรับประทานไขมันมากจะทำให้ท้องอืด แน่นอึดอัด

• **น้ำสะอาด** ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว (240 มิลลิลิตรต่อแก้ว) เพื่อช่วยสร้างน้ำในเซลล์เด็ก ช่วยขับของเสีย เพิ่มปริมาณน้ำในเลือดช่วยให้ผิวชุ่มชื้น

ตาราง แสดงประเภทอาหารและปริมาณอาหารของหญิงทั่วไปและหญิงตั้งครรภ์ (ควรบริโภคใน 1 วัน)

หมวดอาหาร	ปริมาณ	
	หญิงทั่วไป	หญิงมีครรภ์
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	6-12 ช้อนคาว	12 ช้อนคาว
นมสด *	1-2 แก้ว	1-2 แก้วหรือมากกว่า
ข้าว-แป้ง	8-12 ทัพพี	9 ทัพพี
ผักใบเขียว และผักอื่นๆ	4-6 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้ต่างๆ **	3-5 ส่วน	6 ส่วน
น้ำมันพืช	3 ช้อนชา	5 ช้อนชา
พลังงาน	2,000 กิโลแคลอรี	2,300 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ * 1 แก้ว = 240 มิลลิลิตร
** ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กว๊านน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 5 ผล, มะละกอสุก 8 ชิ้นคั่ว, ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง เป็นต้น หรือเทียบกับรายการอาหารแลกเปลี่ยน

ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร

1. **เนื้อสัตว์ต่างๆ**
หญิงมีครรภ์ควรได้รับเนื้อสัตว์ให้เพียงพอทุกวันจะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้แต่ไม่ควรติดหนัง



2. **ไข่เป็ดหรือไข่ไก่** ควรรับประทานทุกวัน ประมาณ วันละ 1 ฟอง นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้วยังมีธาตุเหล็กและวิตามินเอ มากอีกด้วย

3. **นมสด**
มีโปรตีนสูงและมีแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี ถ้าไม่สามารถดื่มนมได้อาจจะดื่มนมถั่วเหลืองแทนแต่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น



4. **ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ** และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ฯลฯ ซึ่งควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์และรับประทานเป็นประจำ

5. **ข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้ง** ถ้าหากรับประทานเป็นข้าวซ้อมมือจะทำให้ได้วิตามินบี1 และกากใยเพิ่มขึ้นซึ่งช่วยป้องกันอาการเหน็บชาและลดอาการท้องผูกได้

6. ผักและผลไม้ต่างๆ

ควรรับประทานให้หลากหลายตามฤดูกาล รับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อและรับประทานเป็นอาหารว่างทุกวัน ผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามินเกลือแร่ และกากใยที่ตีมากที่สุด นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายสะดวกขึ้นและช่วยไม่ให้ท้องผูก



7. **ไขมันหรือน้ำมัน** ควรเลือกน้ำมันที่ได้จากพืชเพราะไม่มีโคเลสเตอรอลและยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ



ตัวอย่างรายการอาหาร 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ
อาหารเช้า	
1. ข้าวต้มไก่ - ข้าวสวย 1 ทัพพี - ใก่เนื้อ 4 ช้อนดาว - แครอท, ตำลึง 1 ทัพพี - น้ำมันพืช 1 ช้อนดาว	470 กิโลแคลอรี
2. นมสด 1 แก้ว	
3. เงาะ 6 ผลกลาง	
อาหารว่างเช้า	
1. น้ำฝรั่ง 180 มิลลิลิตร	120 กิโลแคลอรี
2. แดงโม 10 ชิ้นคำ	
อาหารกลางวัน	
1. ข้าวสวย 3 ทัพพี	617.5 กิโลแคลอรี
2. แกงจืดผักกาดขาว - ผักกาดขาว 1 ทัพพี - หมูไม่ติดมัน 2 ช้อนดาว	
3. ผัดผักทอง - ผักทอง 1 ทัพพี - ไข่ไก่ 1 ฟอง - น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา	
4. ปลาใส่ดินทอด - ปลาใส่ดิน 2 ช้อนดาว - น้ำมันพืช 1 ช้อนชา	
5. ส้มเขียวหวาน 1 ผลขนาดกลาง	
อาหารว่างบ่าย	
1. นมสด 1 ถ้วยตวง	385 กิโลแคลอรี
2. แขนวชิชไก่ - ขนมปัง 1 แผ่น - ใก่ 4 ช้อนดาว - เนยสด 1/2 ก้อนเล็ก - ผักกาดเขียว, มะเขือเทศ	
อาหารกลางวัน	
1. ข้าวสวย 3 ทัพพี	557.5 กิโลแคลอรี
2. ต้มยำกุ้ง - กุ้ง 12 ตัว - เห็ดฟาง 1/2 ถ้วยตวง	
3. ผัดผักกวางตุ้ง - ผักกวางตุ้ง 1/2 ถ้วยตวง - น้ำมันพืช 1 1/2 ช้อนชา	
4. ปลากระพงนึ่งขี้ขี้ - ปลากระพงนึ่ง 3 ช้อนดาว - ขิง ขี้ขี้ ตามต้องการ	
5. ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง	
ก่อนนอน	
1. นมสด 1 แก้ว	150 กิโลแคลอรี
รวมพลังงานทั้งวัน 2,300 กิโลแคลอรี	

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวของหญิงมีครรภ์

1. รับประทานให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และ ไขมัน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกวัน และงดอาหารหมักดอง
2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ ยาอดง เหล้า ทุกชนิด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
3. งดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหนักเกินไป
6. ออกกำลังกายพอประมาณ
7. กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
8. เมื่อมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
9. งดการสูบบุหรี่

จัดทำโดย

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560

รหัสหน่วยงาน ND

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โภชนาการหญิงตั้งครรภ์



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

SIPI : ND1008260