

# โภชนาการและสุขอนามัยในหญิงตั้งครรภ์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ในระยะตั้งครรภ์ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง จึงต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้นกว่าเดิมเพื่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ การสร้างรกและสายสะดือ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและทารกในครรภ์ จึงมีข้อแนะนำในการกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ดังนี้

1. ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว (แก้วขนาด 200 มิลลิลิตร)
2. กินปลาและตับมื่อละ 4 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 3 ครั้ง กินไข่วันละ 1 ฟอง
3. กินผักผลไม้ทุกมื้อ โดยกินผักมื่อละ 2 ทัพพี กินผลไม้มื่อละ 2 ส่วน
4. กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็กและกรดโฟลิกทุกวัน
5. หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองทุกชนิด
6. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นอกจากนี้การเลือกอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ให้ถูกสุขอนามัย ก็เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งต้องคำนึงถึงหลักสุขภาพอาหารเบื้องต้น คือ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดองเพื่อป้องกันการท้องเสียจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอาหาร อย่างไรก็ตาม อาการท้องเสียระหว่างตั้งครรภ์มีหลายสาเหตุด้วยกัน คือ

1. พฤติกรรมการกินอาหารที่เปลี่ยนไปขณะตั้งครรภ์ เช่น การกินอาหารขณะมีอาการแพ้ท้อง
2. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งอาจรบกวนกระบวนการย่อยอาหาร
3. เกิดจากสภาพจิตใจและอารมณ์ เช่น ความตื่นเต้น ความวิตกกังวล
4. กินอาหารที่มีการปนเปื้อน ทำให้ติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น กินผักสดที่ล้างไม่สะอาด อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารหมักดอง อาหารทะเลที่ไม่สด ดื่มน้ำไม่สะอาด จนเกิดอาการอาหารเป็นพิษ ทำให้ท้องเสีย
5. หญิงตั้งครรภ์บางคนมีความไวต่ออาหารชนิดใดชนิดหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งอาจเป็นอาหารปกติที่กินบ่อยๆ แต่เมื่อตั้งครรภ์ กลับทำให้ท้องไส้ปั่นป่วนหรือมีอาการท้องเสียได้

เชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย ที่พบในอาหารทะเล และอาหารหมักดอง ได้แก่

- *Vibrio cholerae* (คลอเรียลา) เชื้อชนิดนี้พบในสัตว์ทะเลทุกชนิด โดยเฉพาะหอยสองฝา เช่น หอยนางรม หอยแครง หอยแมลงภู่ หากกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อชนิดนี้ จะทำให้เกิดอหิวาตกโรค มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ บางครั้งอาเจียน ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง หากไม่ได้รับการรักษาอาจเสียชีวิตได้ภายใน 2-3 ชั่วโมง
- *Vibrio parahaemolyticus* (พาราฮีโมไลติคัส) พบบ่อยในอาหารทะเล กุ้ง หอย ปลา มีระยะฟักตัว 4-96 ชั่วโมง เมื่อกินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อชนิดนี้ จะมีอาการทั่วไปคือ ท้องเสีย เป็นตะคริว อาเจียน มีไข้หนาวสั่น

ข้อแนะนำในการป้องกันการท้องเสีย ในกรณีที่ต้องกินอาหารนอกบ้าน คือ ควรเลือกซื้อจากพ่อค้าแม่ค้าเจ้าประจำที่ไว้ใจได้ในเรื่องของความสะอาด และปรุงอย่างถูกสุขลักษณะ หรือนำมาผ่านความร้อนก่อนกิน แม้อาจทำให้เสียรสชาติไปบ้าง แต่ก็เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

## ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเมื่อท้องเสีย มีดังนี้

1. ดื่มน้ำเปล่ามากๆ เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไป
  2. หากมีอาการอ่อนเพลียและไม่สามารถกินอาหารได้ ควรทดแทนด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่
  3. หลีกเลี่ยงนมสด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน อาหารไขมันสูงและอาหารทะเล
  4. ไม่ควรกินยาหยุดถ่ายเพื่อหยุดการขับถ่ายในทันที เนื่องจากอาจทำให้เชื้อโรคถูกกักอยู่ในร่างกาย อาจมีผลเสียทำให้อาการต่างๆ หายช้าลง
  5. พักผ่อนให้มากๆ
  6. ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย ระบายน้ำมาก ตาลึกโหล กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ มีไข้ ถ่ายเป็นมูกมีเลือดปน ให้นำผู้ป่วยไปตรวจรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุข สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาลใกล้บ้านต่อไป
-