

แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการสร้างเนื้อเยื่อและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละไตรมาส การได้รับพลังงานที่เพียงพอไม่มากหรือน้อยกว่าความต้องการที่เพิ่มขึ้นในแต่ละไตรมาส ช่วยให้น้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม ซึ่งภาวะโภชนาการที่เหมาะสมของหญิงตั้งครรภ์จะประเมินจากการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ โดยประเมินจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นรายสัปดาห์และตลอดอายุครรภ์ และติดตามให้น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเพิ่มดีตลอดการตั้งครรภ์ตามกราฟการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโภชนาการดีตลอดการตั้งครรภ์ ส่งผลให้ลูกคลอดมามีน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยมีแนวทางการให้คำแนะนำ 3 แนวทาง ได้แก่

1. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มดีขณะตั้งครรภ์
2. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเพิ่มน้อยกว่าเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์
3. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเพิ่มมากกว่าเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์

1. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มดีขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควร กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มข้าว-แป้ง 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มผลไม้ 4) กลุ่มเนื้อสัตว์ 5) กลุ่มนม และ 6) กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ ที่ต้องกินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ซึ่งอาหารแต่ละกลุ่มควรเลือกให้มีความหลากหลาย ให้ได้ปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการหญิงตั้งครรภ์แต่ละไตรมาส ซึ่งจะแบ่งตามลักษณะการติ่มนมของแต่ละบุคคล เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารสำคัญเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ โปรตีน ไอโอดีน เหล็ก แคลเซียม สังกะสี โฟเลต วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินซี ซึ่งจะส่งผลให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตดี ทั้งนี้ ควรนำข้อมูลจากการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาวิเคราะห์ด้วยว่า พฤติกรรมใดเหมาะสม ปริมาณอาหารกลุ่มใดที่เพียงพอ พฤติกรรมใดไม่เหมาะสม ปริมาณอาหารกลุ่มใดไม่เหมาะสม ซึ่งอาจน้อยไปหรือมากเกินไป ซึ่งต้องปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมนั้น โดยมีแนวทางดังนี้

1. กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้แก่ อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น และมีอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้าและบ่าย เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้น การบริโภคอาหาร 3 มื้อหลัก จะไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการเช่น นมจืด ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด เช่น เต้าส่วน กล้วยบวชชี ฟักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวถั่วดำ เป็นต้น

2. กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น เพื่อให้ได้โปรตีน กรดไขมันจำเป็น แร่ธาตุ และวิตามิน ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตของเซลล์สมองของทารกในครรภ์

- กินปลา โดยเฉพาะปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยให้ได้รับ DHA (Docosahexaenoic acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นในกลุ่มโอเมก้า 3 มีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง และระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาเรียนรู้และจอประสาทตาซึ่งเกี่ยวกับการมองเห็นของทารกในครรภ์

- กินเนื้อสัตว์อื่นๆ เพื่อให้ได้โปรตีนไม่น้อยกว่าปริมาณแนะนำ โดยจะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ (หมู ไก่ เนื้อวัว) และกินตับ หรือ เลือด ซึ่งเป็นอาหารแหล่งธาตุเหล็กอย่างน้อยวันเว้นวัน สำหรับผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อหมู และเลือด สามารถบริโภคปลาหู อย่างน้อยวันเว้นวัน หอยแมลงภู่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และหอยแครง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งทดแทนการบริโภคเนื้อหมู และเลือดได้ และควรกินอาหารที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก

- กินไข่ วันละ 1 ฟอง เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี และยังให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน โคลีน เป็นต้น ซึ่งจะช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และต้องเป็นไข่ที่สะอาด ผ่านการปรุงสุก เพื่อลดการติดเชื้อแบคทีเรียจากไข่ดิบ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรียซัลโมเนลลา

- กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วลิสง เป็นต้น เพื่อให้ได้ใยอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

3. กินอาหารกลุ่มผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีเขียวเข้ม สีม่วง สีขาว เป็นต้น เพื่อให้ได้วิตามินและแร่ธาตุครบถ้วนเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักใบเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า ผักบุ้ง ผักโขม และผักตระกูลกะหล่ำ เช่น ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ผลไม้ เช่น มะละกอสุก ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า กล้วยหอมเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับโฟเลตไม่เพียงพอ รวมถึงเลือกผลไม้รสหวานน้อย เช่น ชมพู่ แก้วมังกร แอปเปิ้ล สาลี่

4. กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะนม เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด เนื่องจากมีปริมาณแคลเซียมสูงและดูดซึมได้ดี หากดื่มนมแล้วมีอาการท้องอืด แน่นท้อง มีแก๊สในกระเพาะ หรือบางคนรุนแรงถึงขั้นท้องเสีย นั้น สามารถแก้ไขได้โดย

- ดื่มนมทีละน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณนมให้ได้ตามที่แนะนำ

- ไม่ดื่มนมในขณะที่ท้องว่าง ควรหาอาหารว่างบริโภคก่อนแล้วค่อยดื่มนม

- หากทำตามคำแนะนำข้างต้นแล้วยังคงมีอาการ ให้เปลี่ยนเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านกระบวนการหมักแล้ว เช่น โยเกิร์ต ซึ่งควรเป็นโยเกิร์ตชนิดธรรมดา (Plain yoghurt) ซึ่งจะมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่าโยเกิร์ตที่ปรุงแต่งรสด้วยผลไม้

นอกจากนมและโยเกิร์ต ยังมีแหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่นๆ เช่น เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย ปูกะตอยทอด กุ้งฝอย เต้าหู้แข็ง-อ่อน เป็นต้น สัตว์ตัวเล็กที่กินทั้งตัวและกระดูก

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ดื่มนมเลย ควรกินยาเม็ดเสริมแคลเซียมเพิ่ม วันละ 1,000 มิลลิกรัม เนื่องจากร้อยละความต้องการแคลเซียมต่อวัน ที่ได้รับจากอาหารไม่เพียงพอ หรือเลือกอาหารที่มีแคลเซียมสูง และเครื่องดื่มเสริมแคลเซียม ทดแทนการดื่มนม

5. ปรุงอาหารด้วยเกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนทุกครั้ง โดยปรุงด้วยเกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน และได้รับโซเดียมไม่เกินปริมาณที่กำหนด

6. ใช้น้ำมันที่เหมาะสมกับวิธีการประกอบอาหาร เช่น อาหารทอดใช้น้ำมันรำข้าว อาหารผัดใช้น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

7. ให้กินยาเม็ดรวมเสริมไอโอดีน (150 ไมโครกรัม) ธาตุเหล็ก (60 มิลลิกรัม) และกรดโฟลิก (400 ไมโครกรัม) ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด เพื่อป้องกันการขาดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต

8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง

9. ให้ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดิน และบริหารร่างกาย เพื่อลดอาการแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และระบบการย่อยอาหารดีขึ้น

2. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มน้อยกว่าเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยในขณะตั้งครรภ์ ต้องได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหารตามคำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นดีขณะตั้งครรภ์ และต้องให้คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. เพิ่มปริมาณอาหารประเภทที่ให้พลังงาน เพื่อให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ได้แก่ อาหารประเภทข้าว-แป้ง แป้ง และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท สลัดกับ ข้าวขาว เส้นก๋วยเตี๋ยวประเภทต่างๆ

เผือก/มัน ข้าวโพด เป็นต้น และอาหารไขมัน เช่น น้ำมัน โดยการปรุงอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัด และกะทิ อาจทำเป็นกับข้าวหรือขนมหวาน แบบไทยๆ รสหวานน้อย เช่น ก๋วยเตี๋ยวซี เป็นต้น

2. เพิ่มอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม โดยดื่มนมรสจืดไขมันครบส่วน อย่างน้อย 2 แก้ว/กล่อง (1 แก้ว/กล่อง 200 มิลลิลิตร) ทุกวัน หากบริโภคไม่เพียงพอ เพื่อให้ได้สารอาหารโปรตีน ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง

3. การเพิ่มปริมาณอาหาร ต้องค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย จนได้ตามปริมาณที่แนะนำ

4. กินเพื่อเพิ่มพลังงาน เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 เพิ่มพลังงานจากเดิมวันละ 300 กิโลแคลอรี ควรปรึกษานักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการเพื่อกำหนดสัดส่วนอาหาร

5. เพิ่มปริมาณและจำนวนครั้งของอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้า บ่าย และค่ำ เพื่อเพิ่มพลังงานและสารอาหาร ซึ่งอาหารมื้อหลักอย่างเดียวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้ได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุไม่ครบถ้วน จึงจำเป็นต้องกินอาหารว่างเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

6. กินอาหารมีโอ่งที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น อาหารว่างที่มีส่วนประกอบของข้าว-แป้ง โปรตีนคุณภาพดี และไขมันชนิดดี เช่น ซาลาเปา ขนมปังชุบไข่ทอด เป็นต้น

7. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เป็นต้น

ทั้งนี้ หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยขณะตั้งครรภ์อาจได้รับคำแนะนำรายบุคคลจากนักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการ

3. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการเพิ่มเติมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มมากกว่าเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากในขณะตั้งครรภ์ ต้องได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหารตามคำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นดีขณะตั้งครรภ์ และต้องให้คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควบคุมปริมาณอาหารให้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของมารดา และการเจริญเติบโตของทารก โดยบริโภคอาหารในแต่ละมื้อไม่ควรบริโภคมามากเกินไป

2. อย่านวดอาหารมื้อหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เนื่องจากทารกในครรภ์กำลังเจริญเติบโต การลดอาหารมากเกินไปจะทำให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ช้าลง

3. ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานหากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ หรือลดปริมาณให้น้อยกว่าที่แนะนำเล็กน้อย ได้แก่

- อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก เป็นต้น

- อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิ หรือขนมที่ใส่กะทิ ให้เปลี่ยนวิธีปรุงอาหารโดยการต้ม นึ่ง ปิ้ง แทน

4. การลดปริมาณอาหาร ควรค่อย ๆ ลดปริมาณจนได้ตามปริมาณที่แนะนำ

5. หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หมูติดมัน คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด แคมหมู ไส้กรอก เป็นต้น

6. อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ ธัญพืช หรือข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ข้าวโพด

7. กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัด เพิ่มขึ้นและหลากหลาย เพื่อให้ได้ใยอาหารในการลดการดูดซึมน้ำตาล ไขมัน และคอเลสเตอรอลในร่างกาย

8. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ลูกอม ช็อคโกแลต เยลลีน้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น

9. งดกินจุบจิบ เช่น ขนมขบเคี้ยว เพราะมีแป้ง-น้ำตาลมาก ไขมันสูง จึงให้พลังงานสูง โซเดียมสูง
คุณค่าทางโภชนาการต่ำ

10. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสเค็มจัด

11. กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะนม แต่ควรเปลี่ยนจากนมจืด
(มีพลังงาน 130 กิโลแคลอรี ไขมัน 7.8 กรัม) เป็น นมพร่องมันเนย (มีพลังงาน 84 กิโลแคลอรี ไขมัน 3.2 กรัม)
หรือนมขาดมันเนย (มีพลังงาน 72 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.6 กรัม)

ทั้งนี้ หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากขณะตั้งครรภ์อาจได้รับคำแนะนำรายบุคคลจาก
นักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการ