# โภชนาการอาหารหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมลูก

การบรรยาย โภชนาการอาหารแม่ และอาหารตามวัย วันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ณ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# ข้อควรปฏิบัติ

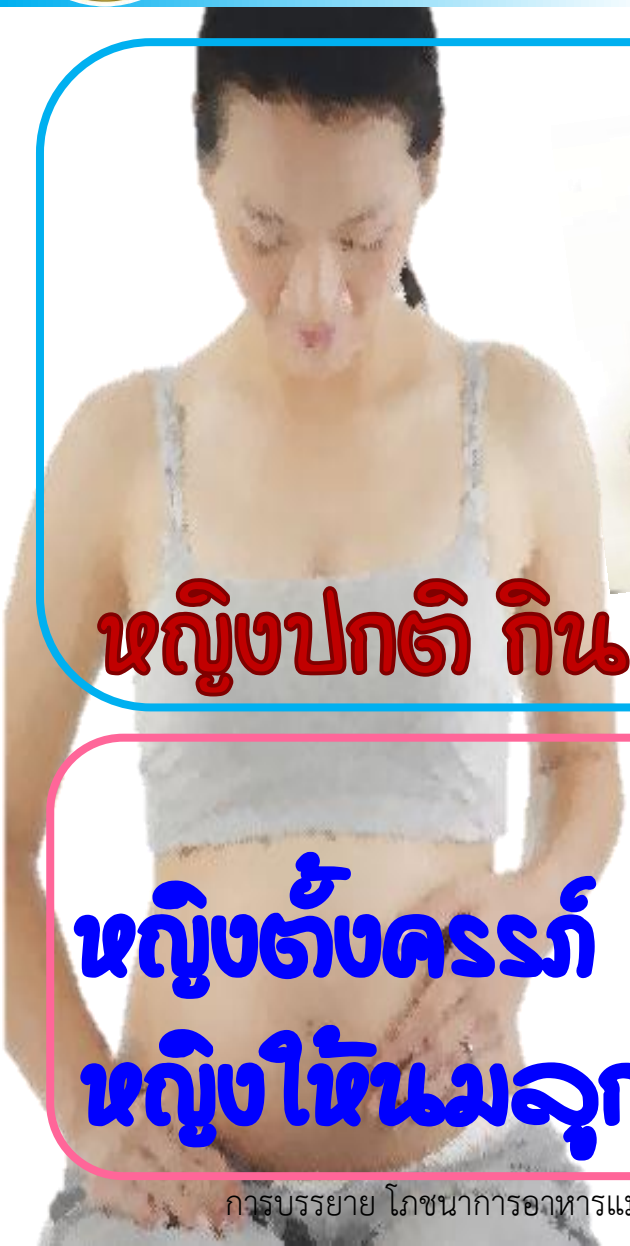
1. กินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่
2. กินอาหารมื้อหลัก 3-4 มื้อ เพื่อให้พลังงานเพียงพอ
3. หากกินอาหารมื้อหลักได้น้อยควรเพิ่มอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร
4. นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
5. ออกกำลังกายประจำ เช่น การเดิน และบริหารร่างกาย เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

# อาหาร คือสื่อรักจากแม่

**ในระหว่างตั้งครรภ์ และให้นมลูก**
**อาหารของแม่มีบทบาทสำคัญมาก หากแม่**
**ได้รับอาหารที่ดี มีประโยชน์ และเพียงพอ**
**ลูกก็ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เช่นกัน**

# เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีน

## เน้นเนื้อปลา เพิ่มเติมด้วยนม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ และธัญพืช



# หญิงปกติ กินเนื้อสัตว์วันละ ๑ ช้อนกินข้าว

# หญิงตั้งครรภ์
# หญิงให้นมลูก เพิ่มอีกวันละ ๑ ช้อนกินข้าว

# เสริมไอโอดีน

## จากอาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน และเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

# เสริมธาตุเหล็ก

## จากไข่แดง เครื่องในสัตว์
## ธัญพืช และผักสีเขียวเข้ม

# เสริมแคลเซียม

## ฟอสฟอรัส

จากนม ปลากเล็กปลาน้อย

ธัญพืช ผักสีเขียวเข้ม

# เสริมโฟเลท

## จากเครื่องในสัตว์ เห็ด ผัก ผลไม้สีเข้ม

# แนวทางการเพิ่มอาหาร

## หญิงปกติ

**2,000 Kcal ต่อวัน**

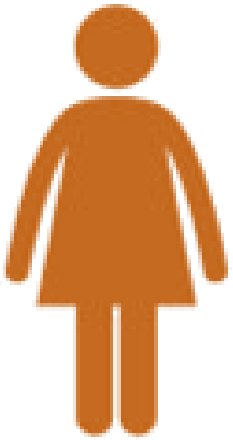
## ตั้งครรภ์

**+300 Kcal**

## ให้นมลูก

**+500 Kcal**

# หญิงตั้งครรภ์ 1 วัน กินเท่าไหร่



## หญิงปกติ

## 2,000 Kcal

## หญิงตั้งครรภ์

## 2,300 Kcal

การบรรยาย โภชนาการอาหารแม่ และอาหารตามวัย วันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ณ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# หญิงให้นมลูก 1 วัน กินเท่าไหร่

หญิงปกติ

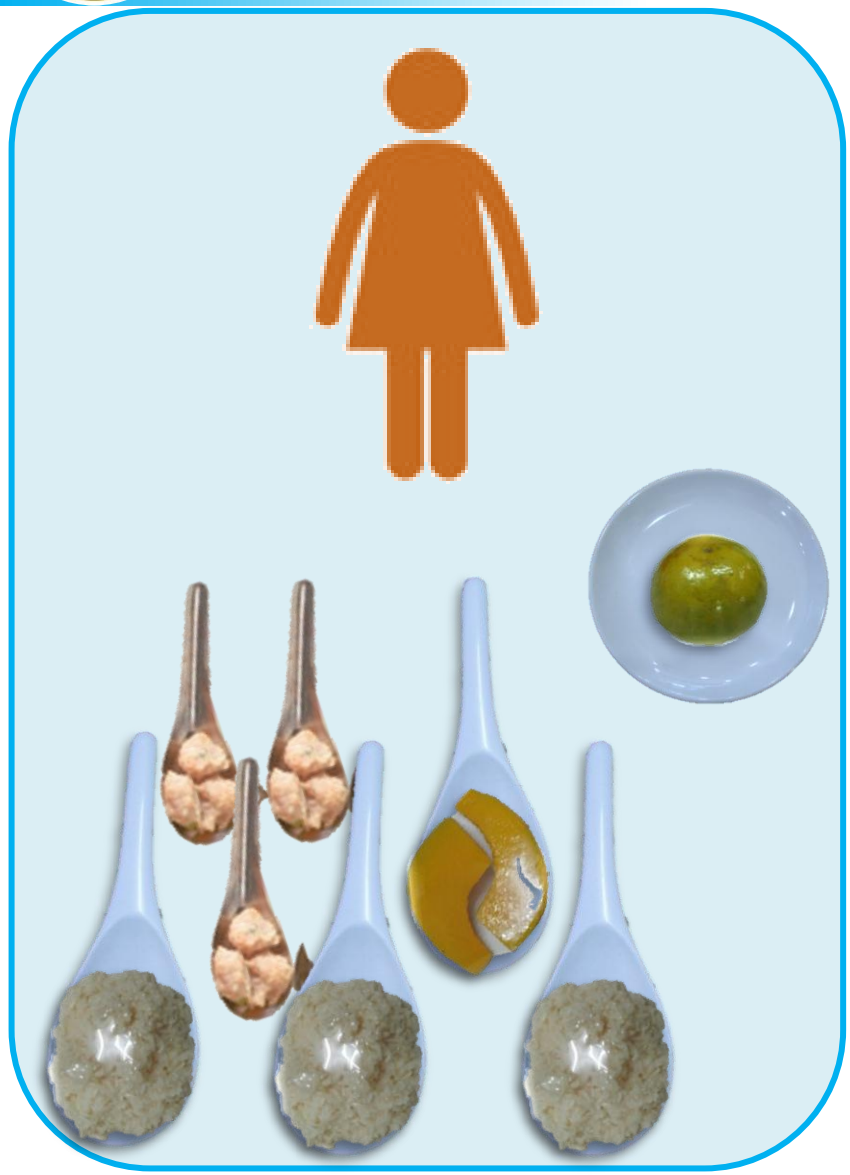
2,000 Kcal

หญิงให้นมลูก

2,500 Kcal

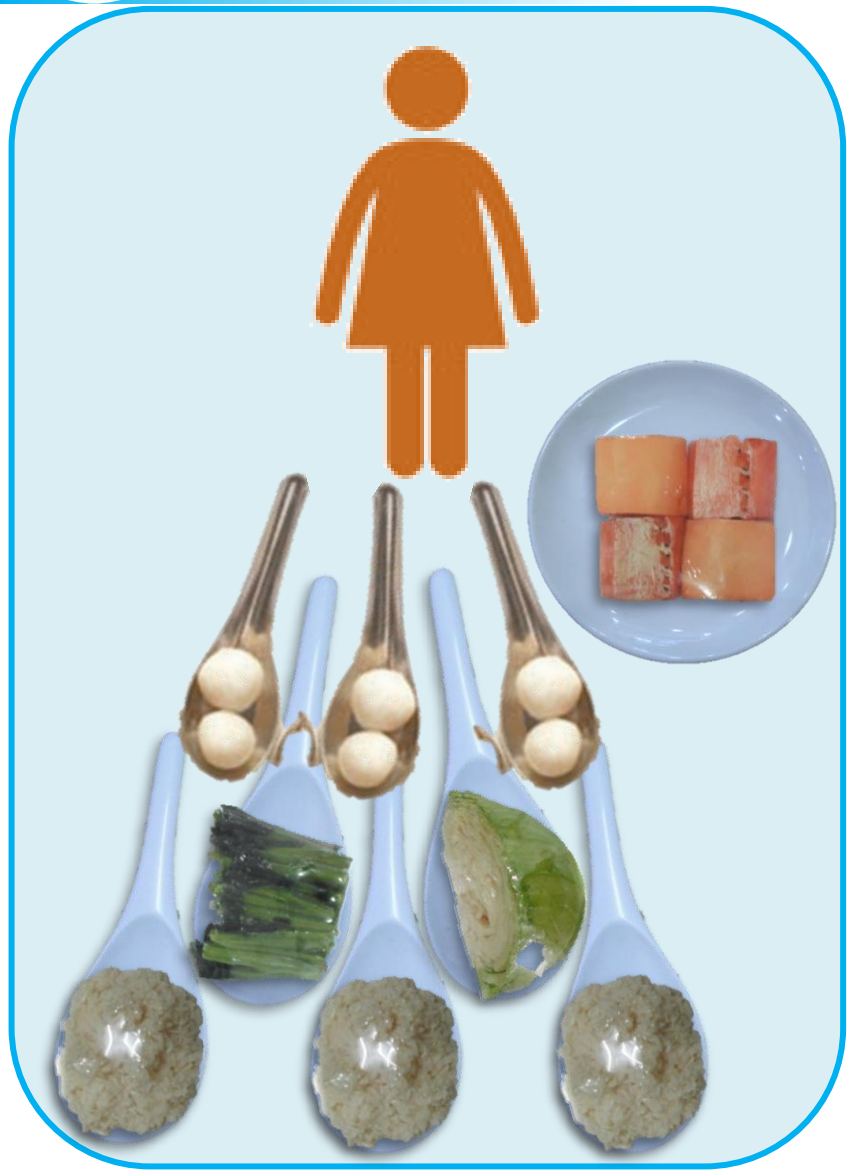
การบรรยาย โภชนาการอาหารแม่ และอาหารตามวัย วันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ณ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# อาหารมื้อเช้า



การบรรยาย โภชนาการอาหารแม่ และอาหารตามวัย วันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ณ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# อาหารเที่ยง

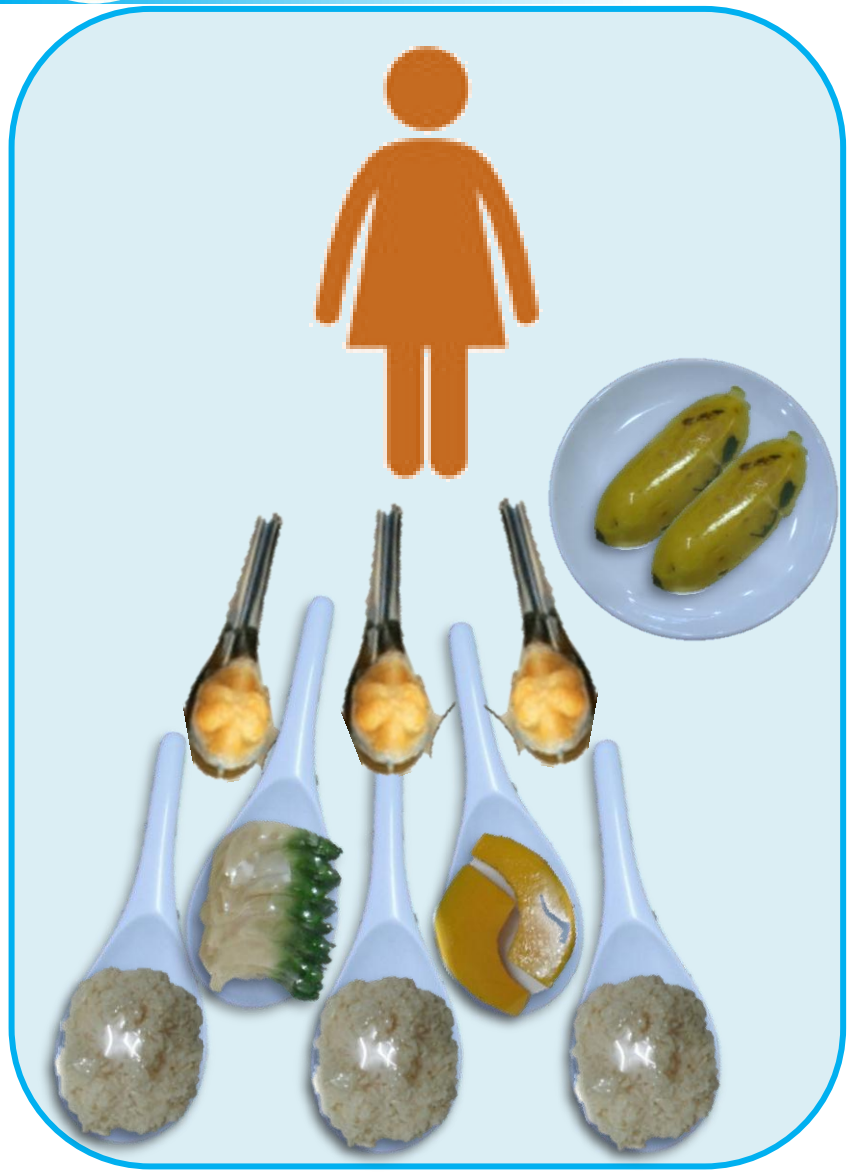


**+ 0 Kcal**

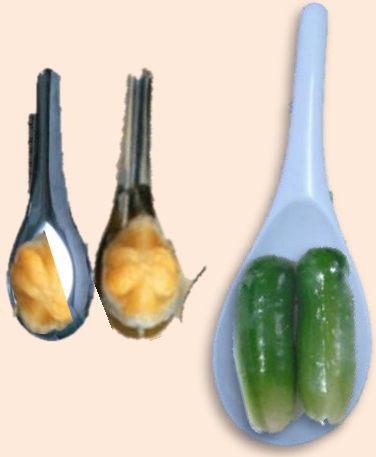
**----------**

**+ 50 Kcal**

# อาหารเย็น



+ 50 Kcal



+ 50 Kcal

การบรรยาย โภชนาการอาหารแม่ และอาหารตามวัย วันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ณ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# อาหารว่าง(150 Kcal ต่อชุด)

**ผู้หญิงปกติอาหารมื้อหลักเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน หากกินอาหารว่าง ควรลดอาหารมื้อหลักให้น้อยลง**

**อาหารว่าง**

**อาหารว่าง**

# อาหารว่าง(150 Kcal ต่อชุด)

## ผู้ใหญ่ วันละ 1 แก้ว

## หญิงมีครรภ์ วันละ 2 แก้ว

## หญิงให้นมบุตร วันละ 3 แก้ว

การบรรยาย โภชนาการอาหารแม่ และอาหารตามวัย วันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ณ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# ขอบคุณค่ะ