



โภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมลูก



อาหาร คือ สื่อบริโภคจากแม่สู่ลูก

ในระหว่างตั้งครรภ์ และให้นมลูกอาหารของแม่มีส่วนสำคัญมาก หากแม่ได้รับอาหารที่ดี มีประโยชน์ และเพียงพอต่อความต้องการ ลูกก็ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เช่นกัน
ข้อควรปฏิบัติ

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



แนวทางการเพิ่มอาหารของหญิงตั้งครรภ์ และให้นมลูก

- **เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีน** เน้นเนื้อปลา เพิ่มเติมด้วยนม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ และธัญพืช
- **เสริมไอโอดีน** จากอาหารทะเล เกล็ด และเครื่องปรุงเสริมไอโอดีน
- **เสริมธาตุเหล็ก** จากไข่แดง เครื่องในสัตว์ ธัญพืช และผักสีเขียวเข้ม
- **เสริมแคลเซียม** ฟอสฟอรัส จากนม ปลาเล็กปลาน้อย ธัญพืช ผักสีเขียวเข้ม
- **เสริมโฟเลต** จากเครื่องในสัตว์ เห็ด ผัก และผลไม้สีเขียวเข้ม



2,000
Kcal/Day



2,300
Kcal/Day



2,500
Kcal/Day

