

ข้อความหลักในการสื่อสาร (Key message) การส่งเสริมโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

เรียบเรียงโดย สำนักโภชนาการ

ข้อความหลักในการสื่อสาร	คำสำคัญ
1. กินอาหารให้ครบทั้งกลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ และกลุ่มนม ให้พอเพียงและหลากหลาย เพื่อให้ลูกในครรภ์ได้รับสารอาหารครบถ้วน เจริญเติบโตดีทั้งร่างกายและสมอง	อาหารหญิงตั้งครรภ์
2. กิน ปลา ตับ ไข่ ให้ลูกในครรภ์สมองดี	ปลา ตับ ไข่
3. กินผัก ผลไม้ ให้หลากหลายสี ช่วยให้ขับถ่ายได้ดี ผิวสวยผ่องใส	ผัก ผลไม้
4. ดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว เพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟันของทั้งแม่และลูกแข็งแรง มีการเจริญเติบโตดี	นม
5. กินอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม ใน 1 วัน กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา	หวาน มัน เค็ม
6. ลดการกินขนมหวาน เบเกอรี่ และเครื่องดื่มรสหวานจัด เพื่อไม่ให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น	น้ำหนักเกิน
7. ลดกินอาหารประเภททอด หมูสามชั้น อาหารไขมันสูง เพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มมากเกินไป ลดภาวะครรภ์เป็นพิษ	อาหารมัน ภาวะครรภ์เป็นพิษ
8. ลดการกินเค็ม เพราะเสี่ยงมีอาการตัวบวมและความดันโลหิตสูง มีโอกาสครรภ์เป็นพิษได้	การกินเค็ม ภาวะครรภ์เป็นพิษ
9. กินข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มมื้ออาหารสำหรับแม่ที่น้ำหนักน้อยเพื่อให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์	แม่ น้ำหนักน้อย
10. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟเลตทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์ จนถึงหลังคลอด 6 เดือนที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยการเจริญเติบโตของสมองลูก	สารอาหารบำรุงสมอง
11. ดื่มน้ำเปล่า วันละ 8 - 10 แก้ว เพื่อรักษาสมดุลของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ถ้าดื่มน้ำไม่พอจะทำให้ปวดศีรษะ ส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้สมาธิลดลง	ดื่มน้ำเปล่า
12. ถ้าเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ กินอาหารได้ครบทั้ง 5 กลุ่ม ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม เลือกนมรสจืดหรือพร่องมันเนย	โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์
13. ควรทำอาหารกินเอง เพราะอาหารมีความสะอาด ปรุงสุกและมีคุณค่าทางโภชนาการ สามารถควบคุมปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และเครื่องปรุงได้ดีกว่าซื้อจากร้านอาหารตามสั่งหรืออาหารแช่แข็ง	ทำอาหารกินเอง
14. นอนหลับให้เพียงพอ วันละ 7 - 9 ชั่วโมง เพราะเมื่อนอนหลับอย่างเพียงพอจะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และช่วยให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ความจำ หรือระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น	นอน 7-9 ชั่วโมง

ข้อความหลักในการสื่อสาร	คำสำคัญ
15. ไม่ดื่มชา กาแฟ โกโก้ ช็อคโกแลต และน้ำอัดลม เพราะมีคาเฟอีน คาเฟอีนระดับสูงจะทำให้หัวใจของทารกในครรภ์เต้นเร็วผิดปกติ เพิ่มความเสี่ยงของทารกเสียชีวิตในครรภ์	คาเฟอีน ทารกในครรภ์
16. ไม่ดื่มชา กาแฟ เพราะมีสารแทนนินที่ขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง หญิงตั้งครรภ์ที่ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ถ้าเสียเลือดมากในการคลอด อาจเสียชีวิตได้	แทนนิน ธาตุเหล็ก โลหิตจาง
17. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ และสารเสพติด เพราะจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทารก เช่น น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คลอดก่อนกำหนด เป็นต้น	แอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติด อันตรายต่อทารกในครรภ์
18. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยตนเองหรือให้เจ้าหน้าที่ประเมินทุกครั้งที่มาฝากครรภ์	น้ำหนักแรกเกิด ระหว่าง 2,500 – 3,500 กรัม
19. จุดกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ในสมุดสีชมพูทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ เพื่อติดตามแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์	น้ำหนักแรกเกิด ระหว่าง 2,500 – 3,500 กรัม
20. น้ำหนักของแม่ควรเพิ่มตามเกณฑ์ไม่มากหรือน้อยเกินไป เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิด ระหว่าง 2,500 – 3,500 กรัม	น้ำหนักแรกเกิด ระหว่าง 2,500 – 3,500 กรัม