

“เคล็ดลับ ดูแลอาหาร

ขณะตั้งครรภ์”

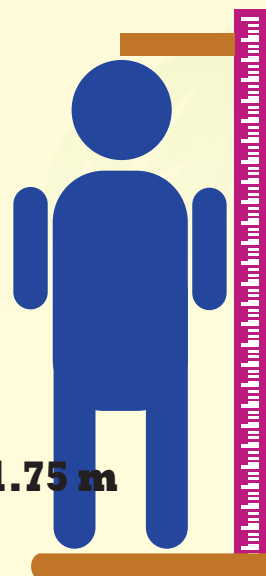
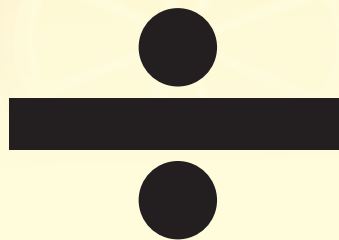
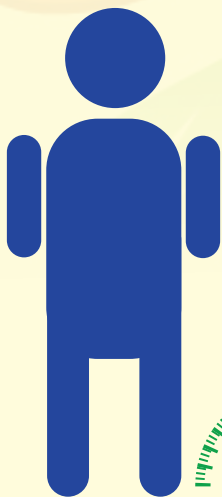
สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านคะ ขอต้อนรับเข้าสู่เทศกาลมีครรภ์ เอ๊ะ! วันนี้มาแปลก ทำไมพูดแบบนี้ ก็ปีนี้ เป็นปีม้าทองยังงั้นละคะ คู่รักที่เพิ่งแต่งงานใหม่ หรือที่แต่งงานมานานแล้ว ยังไม่มีลูกก็รอจังหวะที่จะผลิตเจ้าตัวน้อยในปีดีๆ อย่างนี้ และหลายคู่ที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ก็มีแน่นอนค่ะ

เมื่อพูดถึงการตั้งครรภ์ คุณแม่มือใหม่หลายท่านต้องเริ่มกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอยากดูแลตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย หรืออาหารที่ต้องทานระหว่างช่วงที่กำลังตั้งครรภ์ วันนี้แพรวเลยมีเคล็ดลับวิธีดูแลอาหารขณะตั้งครรภ์มาฝากค่ะ

อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า อายุครรภ์ของคนเรานั้นอยู่ที่ 40 สัปดาห์ หรือประมาณ 9 เดือน เราจึงแบ่งออกเป็นทุก 3 เดือน หรือเรียกว่าไตรมาส เพราะเราจะแบ่งได้ทั้งหมด 3 ไตรมาสค่ะ คือช่วงก่อนตั้งครรภ์ คุณแม่ควรมีการเตรียมพร้อมในเรื่องของการชั่งน้ำหนักตัว วัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย ว่าเป็นบุคคลที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ โดยใช้วิธีนี้ค่ะ

น้ำหนักตัว(กิโลกรัม) ÷ ส่วนสูง (เมตร) ²

Ex. 60 kg ÷ (1.75m)²



2



สำหรับค่าปกติจะอยู่ที่ 18.5-22.9 สาเหตุที่ต้องหาดัชนีมวลกาย เพราะจะสัมพันธ์กับปริมาณอาหารและพลังงานที่ร่างกายควรจะได้รับขณะตั้งครรถ์นั่นเองค่ะ แพรวจึงนำตารางดัชนีมวลกายสำหรับหญิงตั้งครรถ์เพื่อให้ง่ายต่อการเปรียบเทียบมาฝากกันค่ะ

น้ำหนักที่ควรเพิ่มเมื่อครรถ์ครบกำหนด

ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรถ์ (BMI)	น้ำหนักเพิ่มเมื่อครรถ์ครบกำหนด (กิโลกรัม)	พลังงานที่ควรได้รับ (กิโลแคลอรี/กิโลกรัม/วัน)
น้อยกว่า 19.8	12.5 - 18	40
19.8 - 26	11.5 - 16	30
มากกว่า 26 - 29	7 - 11.5	25
มากกว่า 29	7	12 - 18
ครรถ์แฝด	16 - 20	

ตามตารางที่นำมาให้เปรียบเทียบอาจเป็นเพียงพลังงานที่ควรได้รับ และน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มเมื่อครรถ์ครบกำหนด เทียบกับดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรถ์ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม พลังงานที่ควรได้รับในหญิงตั้งครรถ์ โดยเฉลี่ยไม่ควรต่ำกว่า 1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน

เพราะความต้องการพลังงานของผู้หญิงก่อนตั้งครรถ์ โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน เมื่อมีการตั้งครรถ์ก็ควรเพิ่มอีก 300 กิโลแคลอรีต่อวัน ทำให้การจัดอาหารให้ได้พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน จะแบ่งเป็น ข้าว 3 ทัพพีต่อมื้อ เนื้อสัตว์ 4-5 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ ผลไม้ 6-8 คำต่อมื้อ และควรเสริมนมพรีมมไขมันเนย หรือขาดมันเนย 2 กล่องต่อวัน

หากคุณแม่ท่านใดที่แพ้นมหรือไม่ชอบการดื่มนม อาจจะเพิ่มเป็นเนื้อสัตว์อีก 1 ช้อนโต๊ะต่อมื้อก็ได้ แต่การจะเพิ่มพลังงานนั้น ควรจะเพิ่มหลังไตรมาสแรกหรือหลัง 3 เดือน เพราะช่วงไตรมาสแรก ตัวคุณแม่เองแทบมองไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางร่างกาย หรือการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ยังเป็นไปอย่างช้าๆ หรือพูดง่ายๆ ว่า ยังไม่มีองค์ประกอบของร่างกายที่ชัดเจน แต่หลังจากไตรมาสที่ 3 ไปแล้ว พัฒนาการจะชัดเจนขึ้นเป็นช่วงเวลาที่การเจริญเติบโตของทารกใกล้จะสมบูรณ์ จึงเทียบได้ว่าเมื่อเราตัวใหญ่ขึ้น ความต้องการพลังงานก็จะมากขึ้นตามไปด้วย ยกเว้นคุณแม่ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ควรจะทานอาหาร หรือเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรถ์



นอกจากอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว ยังมีสารอาหารต่างๆ อาทิ

FOLIC - FOLate acid

กรดโฟลิก โฟเลต ซึ่งพบมากในผักใบเขียว
ธัญพืช ถั่ว เครื่องใน มีส่วนช่วยในการพัฒนา
ระบบประสาทและสมอง

Vitamin C

วิตามินซี พบมากในผัก
ผลไม้สด โดยเฉพาะผักผลไม้รสเปรี้ยว
มีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกัน
และช่วยในการดูดซึม
ธาตุเหล็ก

Vitamin B12

วิตามินบี 12 พบมากในเนื้อสัตว์
นม ธัญพืชไม่ขัดสี มีส่วนช่วยในการพัฒนา
ระบบประสาทในทารก

Vitamin D

วิตามินดี พบมากในนม
ผลิตภัณฑ์จากนม และปลาตัวเล็ก
ตัวน้อย มีส่วนช่วยในการดูดซึม
แคลเซียม

เรื่องของผลิตภัณฑ์ หรืออาหารเสริมในรูปแบบสกัด อยากให้คุณแม่ระมัดระวังในการรับประทานให้มาก ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ก่อนทานจะดีกว่า เพราะที่แพรวแนะนำ หากสังเกตดีดี จะพบว่าหากเราทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ให้หลากหลายแล้ว เราจะได้รับสารอาหารต่างๆ เรียกได้ว่าแทบจะครบถ้วนเลยล่ะ แม่! อะไรจะดี 3 เดือนขนาดนี้ได้รับพลังงานที่เพียงพอได้รับสารอาหารครบถ้วน แถมยังไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารเสริมอีก ค่ะดีกว่านี้ไม่มีอีกแล้วเจ้าค่ะ

เรื่องอาหารที่ควรทานและพลังงานที่ควรได้รับ เราก็อุดกันไปแล้ว ลองมาดูอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงกันบ้างดีกว่า!! สำหรับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในคุณแม่ตั้งครรภ์ อย่างแรกที่เราคุ้นดีก็คือ **แอลกอฮอล์** อย่าเอาอย่างลายองนะคะมันไม่ดี ต่อมาก็คือ **พริกขี้หนู กากาโอ และของหมักดองต่างๆ** แต่ถ้าคุณแม่ท่านใดแพ้ท้องเปรี้ยวปากอยากจะทานแล้วละก็ แนะนำเป็นผลไม้สดรสเปรี้ยวดีกว่า เพราะนอกจากจะได้เปรี้ยวสมใจแล้ว ยังได้วิตามินซีสูงอีกด้วยหา

สำหรับวันนี้ Healthy Eating ขอลาไปก่อน ขอให้ว่าที่คุณพ่อคุณแม่ทั้งป้าแดง ป้าดำ แสบปี่ มีสุขภาพดี และรอคุณหน้าเจ้าตัวเล็กที่ออกมาทั้งสมบูรณ์ แข็งแรง ต้อนรับป้าทองน่ะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า แต่จะเป็นเรื่องอะไรนั้นต้องติดตามชมกันค่ะ

แหล่งอ้างอิง: <http://www.tinyzone.tv/HealthDetail.aspx?ctpostid=1129>
คุณอัจฉรีย์ สุวรรณชื่น และคุณมณฑิลา พันธุ์ไพร (นักวิชาการโภชนาการ)