



ดูสุขภาพน่าน้ำ

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตุ้ม จังหวัดสุรินทร์

Group.wunjun.com/thatumbealthy

044-59๓๒6 ต่อ ๓๖



อาการอยากอาหารระหว่างตั้งครรภ์



อาการอยากอาหารระหว่างตั้งครรภ์โดยทั่วไป

เป็นเพราะฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์หรือเป็นเพราะร่างกายของคุณแม่เองพยายามที่จะบอกอะไรบางอย่างทำให้มีความอยากอาหารที่รุนแรงเพื่อให้ได้ทานสิ่งที่ต้องการแม้ว่าอาจเป็นสิ่งที่ไม่เคยอยากทานมาก่อนเลยก็ได้จึงไม่ใช่เรื่องแปลกหากคุณแม่จะรู้สึกอยากทานของเหล่านี้ได้แก่

- ของหวาน
- อาหารที่ทำจากนม
- ขนมขบเคี้ยวรสเค็ม
- ผลไม้รสเปรี้ยว (เช่น พืชตระกูลมะนาว หรือส้ม)
- อาหารเผ็ด รสจัด

บางครั้งการอยากอาหารก็เป็นการบอกไปถึงสิ่งที่ร่างกายต้องการเพิ่ม เช่นหากอยากทานมะกอกดองเค็ม อาจเพราะร่างกายต้องการโซเดียมมากกว่าปกติในระหว่างตั้งครรภ์

ทำไมจึงอยากรับประทานสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร?

บางท่านอาจรู้สึกอยากทาน ทวาย ถ่านน้ำแข็ง หรือดิน อาการเช่นนี้ เรียกกันว่า “ Pica ” ซึ่งยังไม่มีสาเหตุที่แน่ชัดบางคนบอกว่าเป็นเพราะร่างกายขาดธาตุเหล็กหรือแคลเซียม แต่บางคนก็บอกว่าเป็นเพราะร่างกายพยายามรักษาตัวเองจากอาการ คลื่นไส้ สิ่งสำคัญคือคุณแม่ควรที่จะต้านความรู้สึกอยากทานสิ่งที่ไม่ใช่อาหารเพราะอาจเป็นอันตรายได้

ความอยากรับประทานแต่ของดองจะอยู่ไปตลอดเลยหรือไม่?

ส่วนใหญ่แล้ว อาการอยากอาหารแปลกๆจะเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ แล้วจะค่อยๆหายไป หรืออยากน้อยลง แต่ถ้าไม่หาย คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวลเพียงรับประทานอาหารครบทั้งห้าหมู่ และมีสารอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อก็สามารถช่วยให้คุณแม่รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอได้



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบุรีเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งหายใจ...คิดถึงมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานเวชศาสตร์และประเวชสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116