



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ด้วยอาหาร สำหรับว่าที่คุณแม่เพื่อลูกน้อย



สำหรับผู้ที่กำลังวางแผนที่จะตั้งครรภ์ การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์นั้นดูจะเป็นเรื่องที่ทำหายและอ่อนไหวในเวลาเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการรับประทานอาหารที่อาจสร้างความเครียดและความกังวลใจให้กับว่าที่คุณแม่หลายคน เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ แต่การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ดี หรือการหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทก็อาจช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของทารก ทั้งยังส่งผลให้คุณแม่และทารกมีสุขภาพดีอีกด้วย โดยในบทความนี้ได้รวมรายชื่ออาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทานในช่วงเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์มาให้ว่าที่คุณพ่อคุณแม่ได้ศึกษากัน

อาหารประเภทไหนเหมาะกับผู้เตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์?

ว่าที่คุณแม่นั้นควรเริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เพื่อฟื้นฟูและรักษาสุขภาพสุขภาพร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการตั้งครรภ์ โดยอาหารที่ว่าที่คุณแม่ควรรับประทานอาหารจำ ดังนี้

ผักใบเขียว โฟเลตมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันความผิดปกติของทารกในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ อย่างภาวะหลอดประสาทไม่ปิดและความพิการแต่กำเนิดบางชนิด ว่าที่คุณแม่ควรเริ่มรับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูงก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อยหนึ่งเดือน โดยโฟเลตพบได้ในผักใบเขียว เช่น ผักปวยเล้ง ผักคะน้า แขนงกะหล่ำ และผักกาดหอม เป็นต้น

นม ในการพัฒนาของ **ทารกในครรภ์** แคลเซียมเป็นสิ่งที่คุณแม่ขาดไม่ได้ ดังนั้น นมเป็นเครื่องดื่มที่มีแคลเซียมสูงจึงเหมาะสำหรับผู้เตรียมตัวตั้งครรภ์และคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ โดยควรดื่มนมในปริมาณที่พอเหมาะ แต่ถ้าหากคุณแม่นั้นมีภาวะ Lactose Intolerant หรือภาวะที่ไม่สามารถย่อยแลคโตสในนมได้ ก็สามารถรับประทานอาหารอื่น ๆ ที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ถั่ว บร็อคโคลี่ และปลาที่กินได้ทั้งตัว เป็นต้น

ผลไม้หลากชนิด ที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็น มะละกอ ส้ม มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด แก้วมังกร แอปเปิ้ล หรือผลไม้ชนิดอื่น ๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุอย่างครบถ้วน ซึ่งผลดีต่อสุขภาพ และผลไม้เหล่านั้นยังมีกากใยสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลดอาการท้องผูก นอกจากนี้ ในผลไม้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีคุณสมบัติช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ และยังช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะวิตามินซีที่มีส่วนช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับเซลล์ รวมทั้งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสารอาหารที่จำเป็นต่อผู้ที่ตั้งครรภ์

โยเกิร์ต ผลิตภัณฑ์จากนมที่นอกจากจะเป็นแหล่งแคลเซียมแล้ว ในโยเกิร์ตยังมีโปรไบโอติกหรือแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายนั้นทำงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หอยนางรม เป็นอาหารที่ว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ควรรับประทาน เนื่องจากหอยนางรมนั้นมีซิงค์หรือแร่ธาตุสังกะสีเป็นส่วนประกอบ ซึ่งแร่ธาตุชนิดนี้มีส่วนช่วยให้ระบบสืบพันธุ์นั้นเป็นไปอย่างปกติทั้งในหญิงและชาย หากมีอาการแพ้หรือไม่ชอบหอยนางรมก็สามารถรับประทานอาหารอื่น ๆ ที่มีซิงค์สูง เช่น ถั่ว ธัญพืชเต็มเมล็ด หรือผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หอยนางรมนั้นเป็นอาหารที่มีไขมันสูงจึงควรรับประทานอย่างเหมาะสม และไม่ควรรับประทานอาหารประเภทไขมันเกิน 30 เปอร์เซ็นต์ ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน

เนื้อแดงไม่ติดมัน เป็นอาหารที่มี **ธาตุเหล็ก** สูง ซึ่งช่วยป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็ก ในช่วงของการตั้งครรภ์การขาดธาตุเหล็กนั้นถือว่าเป็นเรื่องอันตราย เนื่องจากอาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์หลายอย่าง เช่น เพิ่มความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด ส่งผลให้ทารกที่เพิ่งคลอดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นต้น นอกจากนี้ อาจรับประทานอาหารอื่น ๆ ที่มีธาตุเหล็ก อย่างไข่ เครื่องในสัตว์ เลือดสัตว์ และผักใบเขียวร่วมด้วย

ปลาแซลมอน เป็นอีกหนึ่งแหล่งสารอาหารสำหรับการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ เนื่องจากในปลาแซลมอนมีกรดไขมัน **โอเมก้า 3** ที่อาจช่วยให้พัฒนาการของทารกในครรภ์นั้นดียิ่งขึ้น มีวิตามินดีที่มีส่วนช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูก และมีไอโอดีนที่เป็นสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยด้านพัฒนาการของทารก ป้องกันความผิดปกติขณะตั้งครรภ์ นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารชนิดอื่น ๆ ที่มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ เช่น สาหร่าย เกลิโอ ปลาทู กุ้งทะเลตัวเล็ก และนมสดพาสเจอร์ไรซ์ เป็นต้น

อาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์?

ผู้เตรียมตัวตั้งครรภ์ นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ยังควรหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดที่อาจทำให้เกิดอันตรายกับทารกหรือเกิดความผิดปกติในการคลอดด้วย ดังนี้

งดดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงเริ่มต้นการตั้งครรภ์ คุณแม่หลายคนอาจไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงและไม่ทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ จึงควรงดดื่ม**แอลกอฮอล์**ตั้งแต่ในช่วงการเตรียมตัว เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดกลุ่มอาการผิดปกติของทารกจากการดื่มแอลกอฮอล์ของมารดาขณะตั้งครรภ์ ส่งผลให้ทารกเกิดความผิดปกติ เช่น การได้ยินและการมองเห็นบกพร่อง ภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา เป็นต้น **เลือกปลาให้ดี** ปลานั้นเป็นอาหารที่มีโปรตีน และมีสารอาหารอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์กับทารกในครรภ์ แต่ในการบริโภคปลาอาจมีสารปรอทติดมาด้วย ซึ่งการได้รับสารปรอทมากเกินไปอาจทำให้ระบบประสาทและสมองของทารกบกพร่องได้ ดังนั้น จึงควรเลือกชนิดของปลาที่จะรับประทานให้ดี หลีกเลี่ยงการรับประทานปลาที่จับในแหล่งน้ำที่มีรายงานการปนเปื้อนของปรอท โดยเฉพาะปลาทัวใหญ่

หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจปนเปื้อน ไม่ว่าจะเป็นนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมที่ยังไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์อาหารเหล่านี้ อาจปนเปื้อนเชื้อลิสเทอเรีย (Listeria) ซึ่งอาจทำให้แท้งได้ การรับประทานผักผลไม้ที่อาจปนเปื้อนยาฆ่าแมลง อาหารที่ปรุงไม่สุก หรือ**อาหารที่ปนเปื้อน**อื่น ๆ ก็อาจส่งผลกับคุณแม่และทารกได้เช่นกัน

ลดการดื่มกาแฟ มีบางการศึกษาได้พบว่าคาเฟอีนในกาแฟหรือกาแฟนั้นอาจเพิ่มความเสี่ยงในการแท้งได้ ผู้ที่วางแผนตั้งครรภ์จึงควรงดหรือจำกัดการรับประทานคาเฟอีนไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณที่เหมาะสมกับผู้ที่ตั้งครรภ์เพื่อลดและป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และควรศึกษาเครื่องดื่มต่าง ๆ ก่อนทุกครั้ง เนื่องจากเครื่องดื่มแต่ละชนิดมีปริมาณคาเฟอีนที่ต่างกัน

อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายอย่างเหมาะสมและครบถ้วน หากต้องการใช้ยาหรืออาหารเสริมควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้เพื่อความปลอดภัยของแม่และทารก นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม รวมถึงทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่จะช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับการเป็นแม่เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและมีความสุข

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอבריئةสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์