

โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

๑. การเตรียมความพร้อมด้านโภชนาการก่อนตั้งครรภ์

ปัจจุบันการเตรียมความพร้อมทางด้านสารอาหารมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะคนที่กำลังจะเตรียมตัวเป็นคุณแม่จำเป็นต้องมีการเสริมสารอาหารบางชนิดตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันโรคบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ เช่น โรคความผิดปกติของระบบประสาท สมอง และไขสันหลังของทารกในครรภ์ ที่เรียกว่า Neural tube defect (NTD) ซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยการได้รับสารโฟลิก หรือ โฟเลตให้เพียงพอ (๔-๕ มิลลิกรัมต่อวัน) จากยา หรือนมที่มีโฟเลตสูง ในช่วง ๑-๓ เดือนแรกก่อนการตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์แล้ว แพทย์จะให้ทานโฟเลตต่อเนื่อง ดังนั้น โภชนาการที่ดี ถือเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่คุณแม่ควรเตรียมพร้อม ซึ่งคุณแม่สามารถเข้าใจเรื่องโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ มากขึ้นได้ดังนี้

๒. การเตรียมความพร้อมด้านโภชนาการระหว่างการตั้งครรภ์

โภชนาการหญิงตั้งครรภ์เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ ๒ ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นเป็น ๒๕๐-๓๐๐ กิโลแคลอรี และในไตรมาสที่ ๓ ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นถึง ๔๕๐-๕๐๐ กิโลแคลอรี เทคนิคง่ายๆ ที่คุณแม่ทำได้คือการเพิ่มอาหารมื้อว่างที่มีประโยชน์วันละ ๑-๒ มื้อ เช่น นม ๑ แก้ว หรือผลไม้ ๑ จานเล็ก สำหรับช่วงไตรมาสแรก พอเข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ ๒ และ ๓ ก็เพิ่มขนาดของอาหารมื้อว่างนั้นให้ใหญ่ขึ้น เช่น แซนดวิชไข่ ซาลาเปาหมูสับ มันและผักทองนึ่ง หรือสลัดผลไม้ ในช่วงมื้อว่างระหว่างวัน ก็จะทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นใกล้เคียงกับเกณฑ์ที่กำหนด นอกจากนี้ ยังมีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่สำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกดังนี้

๓. กลุ่มวิตามินและแร่ธาตุ คนท้องควรกินตัวไหนบ้าง?

๓.๑ ธาตุเหล็ก พบได้ในอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ตับ เลือด ไข่ แดง ผักใบเขียว ซีเรียล ข้าวโอ๊ต จมูกข้าวสาลี เป็นต้น ลูกจะนำไปใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดง และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโลหิตจางในแม่ คุณหมอฝากครรภ์จะให้คุณแม่กินในรูปของยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก คุณแม่บางท่านอาจมีอาการคลื่นไส้พะอืดพะอมได้ ธาตุเหล็กจะดูดซึมได้ดีในช่วงท้องว่าง แต่การทานยาช่วงเวลาดังกล่าวอาจมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้มาก โดยควรรับประทานร่วมกับอาหารวิตามินซีสูงเพื่อเพิ่มการดูดซึมให้ร่างกายนำไปใช้ได้ดียิ่งขึ้นการทานยาธาตุเหล็กเวลาถ่ายอุจจาระจะมีสีดำคล้ำ ไม่ต้องตกใจ เป็นสีของธาตุเหล็กที่ถูกขับออกมา

๓.๒ กรดโฟลิก พบได้ในอาหาร เช่น ตับ ข้าวกล้อง หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม คენหอย บร็อคโคลี่ มีบทบาทสำคัญในการสังเคราะห์ดีเอ็นเอ การพัฒนาระบบประสาทและสมอง รวมถึงช่วยป้องกันภาวะหลอดประสาทไม่ปิดในทารกแรกคลอด

๓.๓ แคลเซียม พบได้หลักๆ ในนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น ซีส โยเกิร์ต ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งกระดูก เต้าหู้ เป็นต้น ลูกจะนำไปใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน และเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต นอกจากนี้แคลเซียมมีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษในมารดาที่มีความเสี่ยงสูง คนท้องต้องการแคลเซียมวันละ ๑,๒๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่ทานในแต่ละวันของคนไทย ได้รับแคลเซียมไม่ถึง ๕๐๐ มิลลิกรัม ดังนั้นจึงต้องหาแหล่งแคลเซียมมาเสริม ที่ง่ายที่สุดคือ นม ควรเสริมแคลเซียมจากการดื่มนมไขมันต่ำวันละ ๒-๓ แก้ว และคุณแม่หม่อมักแนะนำให้คุณแม่กินแคลเซียมเสริมในรูปแบบเม็ด เนื่องจากอาจรับประทานจากอาหารได้ไม่เพียงพอกับความ ต้องการในช่วงตั้งครรภ์

๓.๔ ไอโอดีน มีบทบาทสำคัญในการสร้างฮอร์โมนของคุณแม่ ซึ่งจะไปมีผลต่อการพัฒนาระบบประสาทส่วนกลางและการเรียนรู้ของลูกน้อยอีกทีหนึ่ง แหล่งจากธรรมชาติของไอโอดีนพบได้ในปลาทะเลและเกลือเสริมไอโอดีน (ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ ๑ ช้อนชา เพื่อป้องกันการได้รับโซเดียมสูง)

๔. อาหารที่ควรระวังและหลีกเลี่ยง

๔.๑ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าทานเป็นประจำ อาจส่งผลกระทบต่อความพิการของลูกในครรภ์ได้ (Fetal alcoholic syndrome)

๔.๒ อาหาร ผักผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่สะอาด สุกๆ ดิบๆ อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย และการติดเชื้อในทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากภูมิคุ้มกันต่อต้านเชื้อโรคในหญิงตั้งครรภ์จะลดต่ำกว่าคนปกติ จึงติดเชื้อได้ง่ายกว่าและอาการรุนแรงมากกว่า ถ้าเป็นมากอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกในครรภ์ได้เช่นกัน

๕ แม้ว่าจะมีงานวิจัยพบว่าการดื่มกาแฟในปริมาณน้อยหรือประมาณไม่เกิน ๒ ถ้วยต่อวันนั้นปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตามแนะนำให้งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ ไปก่อนในช่วงที่ตั้งครรภ์

๔.๓ ยาบำรุงครรภ์ต่างๆ ควรใช้เท่าที่จำเป็นตามที่แพทย์แนะนำ ยาอื่นๆ เช่น น้ำมันปลา โปรตีนรวมต่างๆ ตลอดจนพวกวิตามินรวมต่างๆ เพียงพอจากอาหารที่กินตามปกติ ถ้าไม่ได้เป็นมังสวิรัต หรือกลุ่มทานอาหารเจเป็นประจำ นอกจากนี้การที่ได้รับวิตามินบางชนิดที่มากเกินไป เช่น วิตามินเอ ที่มากกว่า ๑๐,๐๐๐ IU ต่อวันนั้นมีความเสี่ยงต่อความผิดปกติของทารกในครรภ์ได้โดยเฉพาะช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง