

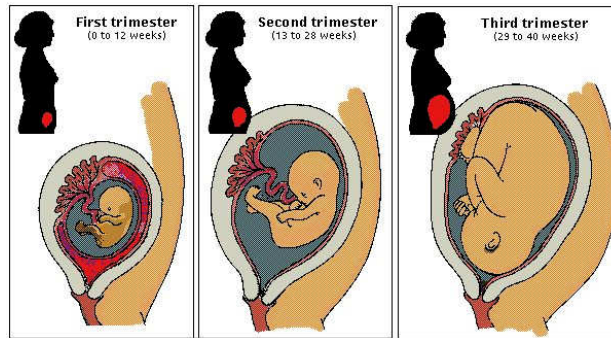
## อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

การตั้งครรภ์เป็นระยะที่มีการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ เกิดขึ้นมามากกว่าปกติ เพราะอัตราการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์สูงกว่าระยะอื่นของชีวิต ด้วยเหตุนี้ความต้องการอาหารระหว่างตั้งครรภ์จึงมีผลมาจากร่างกายของมารดา ดังนั้น ถ้ามารดาได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงก็จะช่วยให้สุขภาพทั้งมารดาและทารกสมบูรณ์แข็งแรง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ามารดาได้รับอาหารไม่เพียงพอจะมีผลต่อมารดาและทารก บางครั้งทารกไม่แข็งแรงมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าที่กำหนดและเป็นผลต่อการเจริญเติบโตต่อไป

**ระยะ 1-3 เดือน** การเจริญเติบโตของทารกยังน้อยอยู่ จำนวนสารอาหารและพลังงานไม่จำเป็นต้องเพิ่มแต่ต้องรับสารอาหารทุกอย่างให้ครบถ้วน

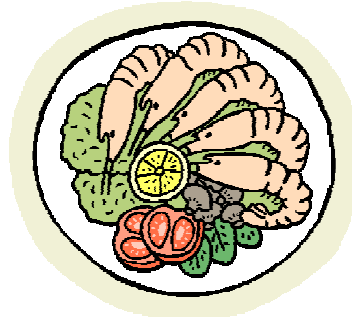
**ระยะ 4-6 เดือน** ทารกจะเจริญเติบโตเร็วขึ้น จึงจำเป็นที่แม่ต้องได้รับสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของลูก และเพื่อรักษาสุขภาพมารดาไม่ให้เสื่อม

**ระยะ 7-9 เดือน** ทารกจะเจริญเติบโตรวดเร็วมาก จะเป็นระยะที่สร้างร่างกายทารกให้ครบถ้วน เพื่อได้ถือกำเนิดตามระยะที่กำหนด ฉะนั้น สารอาหารต่างๆ ร่างกายจึงต้องเพิ่มขึ้นอีกด้วย



## ปริมาณสารอาหารที่เพิ่ม

นม	3 - 4 แก้ว/วัน
เนื้อสัตว์	2 ช้อนกินข้าว หรือไข่ 1 ฟอง/วัน
ผัก	1 - 2 ทัพพี/วัน
ธัญพืช	เพิ่มในกรณีที่น้ำหนักตัวน้อย
ไขมัน	เพิ่มขึ้นในกรณีที่น้ำหนักตัวน้อย



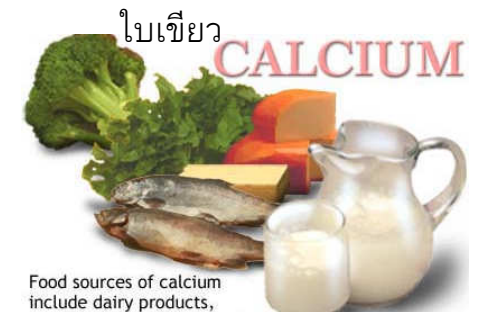
## สารอาหารที่มีประโยชน์

**โปรตีน** มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง



ช่วยสร้างความเจริญเติบโต และทำให้ร่างกายแข็งแรง

**แคลเซียม** มีในปลาเล็กปลาน้อย ปลาที่กินได้ทั้งก้าง เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก



ช่วยสร้างกระดูกและฟันของทารก มารดามีความต้องการ 1200 มิลลิกรัม/วัน

**เหล็ก** มีในตับ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักใบเขียว ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงให้ทารกและมารดา อีกทั้งยังสร้างเซลล์สมองของทารกอีกด้วย

## ไอโอดีน

มีในอาหารทะเลต่างๆ เกล็ดเสริมไอโอดีน

ช่วยป้องกันความพิการของทารก และป้องกันโรคคอพอก

## วิตามินเอ

มีในตับ ไข่ นม ผักใบเขียว / เหลือง ผลไม้ต่างๆ

## Vitamin A



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และสุขภาพของเนื้อเยื่อและตา

## วิตามินซี

มีในผลไม้ทุกชนิด ผักสดต่างๆ



ช่วยป้องกันไม่ให้มารดาและลูก เป็นโรค ลักปิดลักเปิด

## วิตามิน บี 1

มีในข้าวซ้อมมือ หมูเนื้อแดง ถั่วเมล็ดแห้ง



เพื่อป้องกันอาการคลื่นไส้และอาเจียน และเหน็บชา

## วิตามิน เค

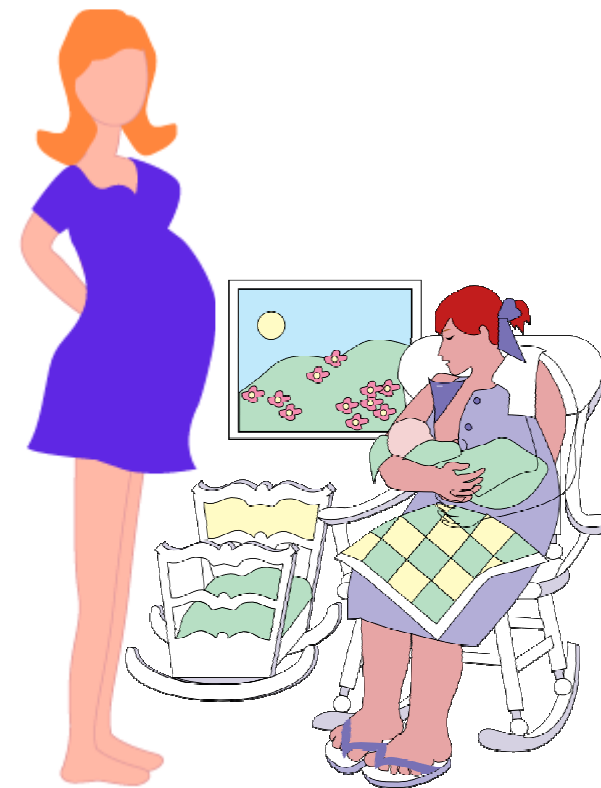
มีในกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักโขม



เพื่อป้องกัน เลือดไหลไม่หยุด ช่วยให้เลือดแข็งตัว

ด้วยความปรารถนาดีจาก .. ฝ่ายโภชนาการ  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
โทร. 056 – 219871 (เบอร์ภายใน 9871)

# อาหาร สำหรับ หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร



เรียบเรียงโดย ... ฝ่ายโภชนาการ  
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์  
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801