

อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การกินอาหารที่ถูกต้องด้วยปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้การตั้งครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

1. กินอาหารโปรตีนสูง

ได้จากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อไก่ ไข่ เนื้อปลา เนื้อ กุ้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์นม เพื่อสร้างเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆ

2. กินอาหารคาร์โบไฮเดรตพอสมควร

เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ได้จากข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมปัง มะพร้าว เป็นต้น

3. กินอาหารไขมันในปริมาณที่น้อย

หรือถ้าจำเป็น เนื่องจากเราได้รับไขมันจากอาหารอยู่แล้ว ใน 1 วัน ไม่ควรกินไขมันเกิน 5 ช้อนชา

4. เกสอโรดต่างๆ

แคลเซียม

มีมากในนมสด โยเกิร์ต ปลาตัวเล็กตัวน้อย พืชใบเขียวเข้ม ซึ่งจำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันของการตั้งครรภ์

ธาตุเหล็ก

เป็นธาตุที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง เพราะเป็นตัวนำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ตับ เลือด ไขกระดูก เนื้อสัตว์ พืชใบเขียวเข้ม



สังกะสี

เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างสมองและระบบประสาทของการตั้งครรภ์ มีมากในเนื้อปลา ปลาหมึก และอาหารทะเล

กินพืชและผลไม้หลายๆ จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับวิตามินที่ร่างกายต้องการ เพื่อป้องกันท้องผูก

โพแทสเซียม

เป็นวิตามินชนิดหนึ่ง มีความสำคัญต่อระบบประสาทส่วนกลางของการตั้งครรภ์ มีมากในข้าวกล้อง ถั่ว เมล็ดพืช

ไอโอดีน

มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของการตั้งครรภ์ ถ้าแม่ขาดไอโอดีนจะทำให้ทารกมีความผิดปกติของสมอง อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลต่างๆ และการใช้เกลือไอโอดีนปรุงอาหาร



การบริหารร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

การออกกำลังกายในช่วงที่ยังตั้งครรภ์นั้น เป็นเรื่องที่สำคัญ และมีประโยชน์มาก ทั้งนี้การออกกำลังกายนั้นอาจจะแตกต่างไปจากช่วงเวลาปกติไปบ้าง แต่หลักการออกกำลังกายนั้นยังคงเป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆ มีความแข็งแรง และยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการคลอด พักร่างกาย และจิตใจเพื่อควบคุมสมาธิและการหายใจ ซึ่งช่วยผ่อนคลายจิตใจในยามที่ต้องการ และยังช่วยควบคุมสมาธิของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ขณะคลอด ซึ่งเทคนิคนี้มีประโยชน์มากในช่วงเวลาที่ดีของคลอด



ดูแลตัวเอง... ใจใสใจสบาย

องค์การบริหารส่วน
ตำบลหนองอัม



เรื่องน่ารู้

สำหรับ

หญิงตั้งครรภ์



ด้วยความปรารถนาดีจาก

อบต.หนองอัม

อาการผิดปกติที่ควรรีบไปพบแพทย์

อาการผิดปกติที่พบได้บ่อยด้วยกัน แต่อาการที่ต้องรีบไปพบแพทย์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อก็องรุนแรงมาก
2. ปวดศีรษะมาก และตาพร่ามัว
3. ตาขาวมาก สนิม มีกลิ่นเหม็น
4. ปัสสาวะเข้มดำ หรือมีสีน้ำตาล
5. ชีต
6. มีอาการบวมที่หน้ามือ และหลังเท้า
7. มีอาการไข้
8. เด็กดื่มนมอย่าง หรือไม่ดื่มนมเลย
9. มีน้ำนม หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด
10. มีอาการเจ็บครรภ์ กัดง้าง หรือมีเลือดออก

มากเกินผิดปกติ

ห่วงใย ดูแลทุก



อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์

และวิธีบรรเทา

1. อาการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องมักเกิดในระยะแรกของการตั้งครรภ์ พอเข้าสู่ไตรมาสสองอาการแพ้ท้องจะหายไป อาการของอาการแพ้ท้องจะมี

- * คลื่นไส้ อาเจียนหลังจากตื่นนอนหรือรับประทานอาหาร
- * น้ำหนักลด
- * ขาดน้ำ
- * ปัสสาวะสีเข้ม
- * เหนื่อยเรื้อรังในร่างกายอาจผิดปกติ

วิธีบรรเทา

- * รับประทานอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง
- * จดอาหารที่มีไขมันหรือไขมันอาหารสูง
- * ให้รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆแต่บ่อยๆ
- * อย่าให้ท้องว่างเพราะจะทำให้เกิดคลื่นไส้ อาเจียน

2. อาการตะคริว

คุณแม่เมื่อใกล้คลอดจะมีอาการตะคริวที่เท้าทั้งสองข้างโดยมากมักจะเป็นขณะนอน

วิธีบรรเทา

- * ให้อภัยนวดนวดก่อนนอน
- * ขณะเหยียดขาให้ดึงข้อเท้าเข้าหาตัว
- * ประคบอุ่นที่น่อง
- * นวดน่อง
- * รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม

3. อาการบวมและเส้นเลือดขอด

เส้นเลือดขอดเกิดจากมดลูกกดทับเส้นเลือดดำอาจ

จะเกิดบริเวณขา

วิธีบรรเทา

- * ย่ำนั้งหรือยืนนานเกินไป
- * นอนยกเท้าสูง
- * อย่าใส่ถุงเท้าที่รัดแน่น
- * ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- * อย่าบ่งไขว่ห้าง

4. อาการจุกเสียดแน่นท้อง

อาการจุกเสียดท้องจะรับจากกระเพาะไปสู่หลอดอาหาร เกิดเนื่องจากมีกรดมาก อาหารย่อยช้าและมดลูกที่ดันกระเพาะ

วิธีบรรเทา

- * รับประทานอาหารบ่อยๆเป็นวันละ 5-6 ครั้ง
- * หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำระหว่างรับประทานอาหาร
- * หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส และรสจัด

