

โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (Nutrition during Pregnancy)

โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มักจะมีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าคนปกติ เพื่อที่จะนำไปสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายและการเจริญเติบโตของทารก และบำรุงร่างกายของมารดาในช่วงตั้งครรภ์ ซึ่งในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ จะมีการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ แต่การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักจะเป็นไปอย่างช้า ๆ และน้ำหนักจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 และจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในไตรมาสที่ 3

ความสำคัญของโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ ทางด้านตัวมารดา จะรักษาสมดุลของร่างกาย ทารกได้รับอาหารจากมารดาสามารถดึงสารอาหารที่จำเป็นจากมารดา เช่น กลูโคส ธาตุเหล็ก แคลเซียม อีกทั้งสารอาหารยังช่วยสร้างน้ำนมที่เป็นอาหารที่ดีที่สุดของลูก ทางด้านทารกในครรภ์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต และสร้างเสริมสุขภาพของทารกในครรภ์ไม่ให้พิการ ไม่เสียชีวิตในครรภ์ น้ำหนักดี อวัยวะทำงานสมบูรณ์ ทนทานต่อการคลอด และไม่ขาดออกซิเจน โดยสารอาหารที่สำคัญระหว่างการตั้งครรภ์ได้แก่ 1)Macronutrients ได้แก่ Carbohydrate ,Protein, Fat ,Energy 2) Micronutrients ได้แก่ Folic acid, Iron , Iodine, Calcium, Zinc หากหญิงตั้งครรภ์ขาดสารอาหารจำพวก Macronutrients จะส่งผลให้เกิด Folic acid = neural tube defects ,Iron = anemia, Iodine = แคระแกรน ปัญญาอ่อน, Calcium = pre-eclampsia , Zinc = ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โดยดัชนีตัวชี้วัดว่าหญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารเพียงพอคือการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละช่วง โดยข้อปฏิบัติสำหรับการกินเพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์ได้แก่ 1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ 2. กินข้าวเป็นหลักเน้นข้าวกล้องข้าวซ้อมมือ 3.กินปลาไข่เนื้อสัตว์ไม่ติดมันถั่วเมล็ดแห้ง 4.กินผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ 5. ดื่มนมรสจืดทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเลี่ยงการทานนมพร้อมยาบำรุง 6. เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาหารไขมันสูงและ หมั่นรับประทานอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง และเน้นการรับประทานอาหารที่หลากหลายเพื่อป้องกันการขาดสารอาหารที่สำคัญ

สรุปได้คือ การตั้งครรภ์คือกระบวนการสร้างทารกในร่างกายของหญิง ฉะนั้นหญิงทุกคนควรตระหนักว่าแต่ละระยะโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ของทารกหญิงตั้งครรภ์ ควรกินอาหารที่ถูกต้องด้วยชนิดและปริมาณที่เหมาะสมจึงจะได้รับพลังงานและสารอาหารทุกชนิดอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่เพิ่มขึ้น

ที่มา โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (Nutrition during Pregnancy) โดย

รศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล หัวหน้าภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล