อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การกินอาหารที่ถูกต้องด้วยชนิดในปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้การเกิดในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

1. กินอาหารโปรตีนสูง

ได้จากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อไก่ เป็ด เนื้อปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์นม เพื่อสร้างเนื้อเยื่อของวัยวะต่างๆ

2. กินอาหารคาร์โบไฮเดรตพอสมควร

เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ได้จากข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมปัง บะหมี่ เป็นต้น

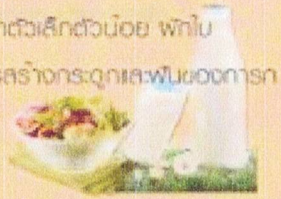
3. กินอาหารไขมันในปริมาณที่น้อย

หรือเท่าที่จำเป็น เนื่องจากเราได้รับไขมันจากอาหารอยู่แล้ว ใน 1 วัน ไม่ควรกินไขมันเกิน 5 ช้อนชา

4. เกลือแร่ต่างๆ

แคลเซียม

มีมากในนมสด โยเกิร์ต ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักใบเขียวเข้ม ซึ่งจำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันของการกในครรภ์



ธาตุเหล็ก

เป็นธาตุที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง เพราะเป็นตัวนำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ตับ เลือด ไข่แดง เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวเข้ม

สังกะสี

เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างสมองและระบบประสาทของการกในครรภ์ มีมากในเนื้อปลา ปลาหมึก และอาหารทะเล

วิตามิน

กินผักและผลไม้มากๆ จะช่วยให้หญิงมีการสร้างวิตามินที่ร่างกายต้องการ เพื่อป้องกันภาวะขาดวิตามิน

โฟเลต

เป็นวิตามินชนิดหนึ่ง มีความสำคัญต่อระบบประสาทส่วนกลางของการกในครรภ์ มีมากในข้าวกล้อง ตับ ถั่วเมล็ดแห้ง

ไอโอดีน

มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของการกในครรภ์ ถ้าแม่ขาดไอโอดีนจะทำให้การกมีความผิดปกติของสมอง อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลต่างๆ และการใช้เกลือไอโอดีนปรุงอาหาร

การบริหารร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

การออกกำลังกายในช่วงที่ยังตั้งครรภ์เป็น เป็นเรื่องที่จำเป็น และมีประโยชน์มาก ทั้งนี้การออกกำลังกายเป็นอาจจะแตกต่างไปจากช่วงเวลาปกติไปบ้าง แต่หลักการออกกำลังกายนั้นยังคงเป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆ มีความแข็งแรง และยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการคลอด ฝึกร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมสมาธิและการหายใจ ซึ่งช่วยออมกำลังไว้ใช้ในยามที่ต้องการ และยังช่วยควบคุมสมาธิของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ขณะคลอด ซึ่งเทคนิคนี้มีประโยชน์มากในช่วงเวลาที่ต้องคลอด

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่ม

อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

เรื่องน่ารู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์