อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ ช่วยบำรุงให้มีลูกง่ายขึ้น

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 25, 2024

9นาที

สำหรับผู้หญิงที่ต้องการตั้งครรภ์และอยากมีลูก การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องใส่ใจ เริ่มจากการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมถึงการรับประทานอาหารให้เหมาะสม อาหารและโภชนาการสำหรับผู้หญิงที่ต้องการตั้งครรภ์ หรือกำลังวางแผนการตั้งครรภ์ มีส่วนสำคัญอย่างมากเพื่อบำรุงมดลูกให้แข็งแรง กระตุ้นการตกไข่ และลดโอกาสเกิดการแท้ง ลดโอกาสคลอดก่อนกำหนด และช่วยให้ตัวอ่อนฝังตัวดีขึ้น

สรุป

- อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ นอกจากจะช่วยบำรุงมดลูกแล้ว ยังช่วยในการลดโอกาสการแท้งและการคลอดก่อนกำหนด
- อาหารบำรุงมดลูก หาซื้อได้ง่าย เช่น ปลาทะเล กล้วยหอม ไข่ นมสด ผู้หญิงที่อยากมีลูกควรรับประทานอาหารเหล่านี้อยู่เสมอ เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ร่างกายและเตรียมความพร้อมของมดลูกสำหรับการตั้งครรภ์ที่จะเกิดขึ้น และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลต่อการมีลูกยาก เช่น ของหมักดอง อาหารที่มีปริมาณไขมันทรานส์ หรือมีปริมาณน้ำตาลสูง
- นอกจากอาหารบำรุงมดลูกที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงแล้ว การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอยู่เสมอ ลดความเครียด และทำให้จิตใจแจ่มใส เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับคนอยากมีลูกด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ สำคัญแค่ไหน
- อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ควรรับประทาน
- อยากมีลูก ควรหลีกเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง
- อยากมีลูก กินวิตามินได้ไหม?
- นอกจากอาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ ควรดูแลตัวเองเพิ่มด้วย

อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ สำคัญแค่ไหน

1. บำรุงให้มดลูกแข็งแรง พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์

สำหรับผู้หญิงที่อยากมีลูก จำเป็นต้องการได้รับการดูแลบำรุงมดลูกให้แข็งแรงเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร นอกจากนี้ การบำรุงมดลูกยังช่วยกระตุ้นการตกไข่ ช่วยให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ดีขึ้น ซึ่งการบำรุงมดลูกทำได้หลายวิธีทั้งการรับประทานอาหารที่เหมาะสำหรับคนอยากมีลูก เช่น หอยนางรม ผักโขม อะโวคาโด กล้วยหอม หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง รวมถึงการลดความเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย สดชื่นแจ่มใส สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการตั้งครรภ์

2. ช่วยกระตุ้นการตกไข่ได้ดี

สำหรับคนอยากมีลูก หรือกำลังวางแผนตั้งครรภ์ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับปริมาณสารอาหารและแร่ธาตุอย่างครบถ้วน โดยเฉพาะโปรตีนและธาตุเหล็กมีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด ส่งผลให้ฮอร์โมนเกิดความสมดุล บำรุงมดลูกให้แข็งแรง ช่วยให้วงจรการตกไข่ปกติและมีคุณภาพ อาหารที่มีธาตุเหล็กที่คนอยากมีลูกควรรับประทาน ได้แก่ ถั่วเหลือง เมล็ดฟักทอง งาดำ นมแพะ ผักใบเขียว

3. ลดโอกาสเกิดการแท้ง

อาหารมีส่วนสำคัญในการบำรุงร่างกายคนอยากมีลูก คนอยากท้องทุกคนจำเป็นต้องได้รับสารอาหารบำรุงมดลูก และสำคัญไปกว่านั้นควรเป็นสารอาหารที่ช่วยลดโอกาสเกิดการแท้งด้วย ได้แก่ โฟลิก หรือวิตามินบี 9 และอาหารที่ให้ธาตุเหล็กเพื่อเพิ่มปริมาณของเลือดในร่างกาย ปรับสมดุลฮอร์โมน อาหารที่มีโฟลิก และธาตุเหล็ก ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น ปวยเล้ง ผักกาดหอม เนื้อแดงไม่ติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่

4. ลดโอกาสคลอดก่อนกำหนด

การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ คือ การบำรุงมดลูกให้แข็งแรง พร้อมรับการปฏิสนธิและการฝังตัวของตัวอ่อน อาหารมีความสำคัญสำหรับคนอยากมีลูก การรับประทานอาหารไม่ใช่เพียงแค่บำรุงมดลูกเท่านั้น แต่อาหารที่มีโฟลิก ธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินชนิดต่าง ๆ มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของมดลูกและช่วยลดโอกาสการคลอดกำหนดด้วย ทั้งนี้ว่าที่คุณแม่ควรสอบถามคุณหมอถึงปริมาณที่เหมาะสมเพื่อช่วยบำรุงมดลูกสำหรับการเตรียมตัวตั้งครรภ์

5. ช่วยให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ดีขึ้น

สำหรับผู้หญิงที่อยากตั้งครรภ์ หรือคนอยากมีลูก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นอกจากจะมีส่วนทำให้มีลูกง่ายขึ้น ยังช่วยบำรุงมดลูก เยื่อบุโพรงมดลูกให้แข็งแรง เตรียมความพร้อมสำหรับตัวอ่อนฝังตัวได้ดี โดยเฉพาะอาหารที่ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สำคัญในการสนับสนุนการตั้งครรภ์ อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารที่มีแมกนีเซียม วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โอเมก้า 3 เช่น ดาร์กช็อกโกแลต อะโวคาโด ปลาแซลมอน ปลาทูน่า

อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ สำหรับว่าที่คุณแม่ควรรับประทาน

1. **ผักโขม** ผักโขมเป็นผักที่มีโฟเลตสูง เหมาะสำหรับคนอยากมีลูกและเตรียมพร้อมร่างกายสำหรับการฝังตัวอ่อน ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น
2. **อะโวคาโด** อะโวคาโด เป็นผลไม้ที่อยู่ในกลุ่มให้ไขมันดีสูง เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fatty Acid) หรือ “MUFA” คนอยากมีลูกรับประทานอะโวคาโด มีส่วนช่วยในการปรับปรุงการทำงานของการตกไข่ ช่วยเพิ่มโอกาสการมีลูก
3. **กล้วยหอม** กล้วยหอมผลไม้ดีต่อคนอยากมีลูก กล้วยเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์สำหรับคนอยากมีลูก ช่วยบำรุงมดลูก เพราะมีทั้งวิตามิน เกลือแร่ โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก เสริมสร้างระบบเจริญพันธุ์ มีกากใยช่วยในเรื่องระบบการขับถ่าย เรียกว่าเป็นผลไม้ดีต่อสุขภาพทั้งคนอยากมีลูกและแม่ตั้งครรภ์
4. **แซลมอน** แซลมอน สุดยอดอาหารอุดมไปด้วยโปรตีน โอเมก้า 3 และไขมันต่ำ เหมาะสำหรับคนอยากมีลูก ช่วยบำรุงมดลูกแล้วควบคุมฮอร์โมนสืบพันธุ์ด้วยการปรับระดับฮอร์โมนให้สมดุลและเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะสืบพันธุ์
5. **ไข่** ไข่ อาหารที่หารับประทานง่าย แทบทุกบ้านต้องซื้อไข่ติดครัวไว้ นำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ไข่หนึ่งฟองมีโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นถึง 13 ชนิด ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ บำรุงมดลูก และช่วยให้ผนังมดลูกหนาและแข็งแรง พร้อมรับการฝังตัวของตัวอ่อน
6. **มะเขือเทศ** มะเขือเทศ เป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่คนอยากมีลูก อยากตั้งครรภ์ควรรับประทาน เพราะอุดมไปด้วยโฟเลตหรือกรดโฟลิก เป็นวิตามินบี 9 มีส่วนช่วยการสร้างเนื้อเยื่อ ปรับสมดุลร่างกาย และช่วยบำรุงเลือด
7. **หอยนางรม** หอยนางรม อาหารโปรดของใครหลาย ๆ คน ที่สำคัญเป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนอยากมีลูก อยากตั้งครรภ์หรือวางแผนมีลูก หอยนางรมมีสารอาหารที่ช่วยบำรุงระบบสืบพันธุ์ กระตุ้นการผลิตไข่ ธาตุสังกะสีในหอยนางรมช่วยเสริมสร้างให้รังไข่ผลิตไข่ที่แข็งแรง พร้อมรับการปฏิสนธิ
8. **งาดำ** ธัญพืชอีกชนิดหนึ่งที่คนอยากมีลูกห้ามพลาด งาดำ ธัญพืช ที่ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน ช่วยบำรุงเซลล์ไข่และมดลูกให้แข็งแรง พร้อมรองรับการฝังตัวของตัวอ่อน งาดำอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ วิตามินบี แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก สังกะสี
9. **ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่** ผลไม้ตระกูลเบอร์รี เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนอยากมีลูก มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ช่วยบำรุงมดลูก
10. **นมสด** นมสด เครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยโปรตีนสูง เป็นแหล่งแคลเซียม เหมาะสำหรับคนอยากมีลูก โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวน้อย ผอมบาง ไข่ตกยาก ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

11. **ปลาทะเล** ปลาทะเล อาหารที่เหมาะสำหรับคนวางแผนมีลูก เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย ปลาทะเลมีกรดไขมันที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ แคลเซียม ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย
12. **ธัญพืช** ธัญพืช จำพวกถั่ว งา ธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต มีประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับคนอยากมีลูก หรือคนวางแผนมีลูก เพราะธัญพืชเหล่านี้เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญและจำเป็น อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ทำให้อิ่มท้องได้นาน ช่วยควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้วิตามิน เกลือแร่ โพแทสเซียม แคลเซียม ยังช่วยบำรุงไข่และมดลูกให้แข็งแรงพร้อมรองรับการปฏิสนธิและการฝังตัวของตัวอ่อน
13. **หน่อไม้ฝรั่ง** หน่อไม้ฝรั่ง มีสารอาหารที่เหมาะสำหรับคนวางแผนมีลูก ได้แก่ ไนอะซิน หรือวิตามินบี 3 ช่วยเสริมสร้างร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด
14. **น้ำมันมะกอก** น้ำมันมะกอก (Olive Oil) เป็นน้ำมันธรรมชาติที่สกัดจากผลของต้นมะกอก มีสารอาหารที่สำคัญจำพวกไขมันเชิงเดี่ยว ทำหน้าที่เป็นตัวเร่งการผลิตอินซูลินในร่างกาย ช่วยลดอาการอักเสบที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะคนอยากมีลูก เพราะอาการอักเสบในร่างกายเป็นอุปสรรคต่อการตกไข่และการฝังตัวของตัวอ่อน

อยากมีลูก ควรหลีกเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง

1. ของหมักดอง

ของหมักดองหรืออาหารหมักดอง เป็นสิ่งที่คนอยากมีลูกควรหลีกเลี่ยง เพราะในของหมักดอง มักมีโซเดียมมาก ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะถ้ารับประทานในช่วงมีประจำเดือนจะยิ่งทำให้ปวดท้องมากกว่าปกติ บางคนรับประทานของหมักดองทำให้มี ตกขาวสีขุ่น คันช่องคลอด และช่องคลอดมีกลิ่นแรง เพราะในของหมักดองมีปริมาณน้ำตาลสูงเป็นอาหารชั้นดีของแบคทีเรียในช่องคลอด

2. ไขมันทรานส์

สำหรับคนอยากมีลูก ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์ เช่น โดนัท คุกกี้ พาย พัฟ ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ไขมันทรานส์ จัดอยู่ในกลุ่มของไขมันเลว (LDL) เป็นตัวลดความสามารถของอินซูลินในร่างกายที่มีผลกระทบต่อการตกไข่ได้ นอกจากนี้ ไขมันเลวยังไปกระตุ้นการเจริญเติบโตของเนื้องอก ซีสต์ในมดลูกและรังไข่อีกด้วย

3. น้ำตาลสูง

คนอยากมีลูก ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ส่งผลให้ร่างกายเกิดการอักเสบ รบกวนการทำงานของฮอร์โมนเพศ ส่งผลให้ไข่ไม่ตก และเกิดภาวะดื้ออินซูลินด้วย

4. ชา กาแฟ แอลกอฮอล์

การดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ ส่งผลต่อคุณภาพของไข่ และการตกไข่ และมีผลเสียต่อสุขภาพของคนอยากมีลูกด้วย

อยากมีลูก กินวิตามินได้ไหม?

วิตามินเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย คนอยากมีลูกควรได้รับวิตามินอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะวิตามินบี 9 หรือโฟเลต มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง โดยเฉพาะผู้หญิงที่วางแผนตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการรับประทานธาตุเหล็กและโฟเลต เตรียมความพร้อมร่างกายก่อนการตั้งครรภ์

นอกจากอาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ ควรดูแลตัวเองเพิ่มด้วย

1. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และยังช่วยรักษาระดับน้ำหนักของร่างกาย เพราะการปล่อยให้ร่างกายมีน้ำหนักมาก อ้วน ส่งผลต่อระดับฮอร์โมนในร่างกาย และการตกไข่
2. **พักผ่อนเพียงพอ ลดเครียด จิตใจสบาย** คนอยากมีลูก นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ลดเครียด ส่งผลต่อระบบฮอร์โมนในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ เพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้

การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนอยากมีลูก รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จากแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหาร ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินต่าง ๆ เกลือแร่ และไขมัน ที่ช่วยให้มดลูกแข็งแรง การทำงานของระบบสืบพันธุ์ปกติ หลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อการตั้งครรภ์ จำพวกของหมักดอง ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะลดโอกาสการตั้งครรภ์และส่งผลเสียต่อสุขภาพอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. 9 อาหาร (เสริม) สำหรับคนอยากมีลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. วิตามินบำรุงสำหรับผู้หญิงมีบุตรยาก, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
3. Nutrition in pregnancy, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. การคลอดก่อนกำหนด สัญญาณเตือนและปัจจัยเสี่ยงที่คุณแม่ควรรู้, pobpad
5. เยื่อบุโพรงมดลูกที่ดี ปัจจัยสำคัญต่อการตั้งครรภ์ของการทำ “อิกซี่”, โรงพยาบาลนครธน

6. ประโยชน์ของกล้วยหอม, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
7. อาหารแนะนำสำหรับคนอยากมีลูก, โรงพยาบาลเปาโล
8. "ไข่" กินอย่างไร ร่างกายจึงได้ประโยชน์, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. อยากท้องต้องทำยังไง เคล็ด(ไม่)ลับสำหรับคู่รักที่อยากมีลูก, โรงพยาบาลนครธน
10. งาดำ”ธัญพืชดีต่อหัวใจ ลดปัจจัยเสี่ยงจากมะเร็ง, กรมอนามัย
11. กินปลาเพื่อสุขภาพ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
12. ของดองอันตราย, โรงพยาบาลราชวิถี
13. อยากท้องต้องงด 10 อาหารที่คนเตรียมตัวท้องต้องเลิกรับประทาน, มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
14. แหล่งรวมวิตามินในอาหาร, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
15. อยากมีลูกต้องออกกำลังกาย เพราะอาจช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น