อาหารเสริมธาตุเหล็กคนท้อง ช่วยบำรุงครรภ์คุณแม่ให้แข็งแรง

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ก.พ. 17, 2025

7นาที

ในระหว่างตั้งครรภ์ปริมาณเลือดในร่างกายของคนท้องจะเพิ่มขึ้น ทำให้ต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น หากได้รับธาตุเหล็กน้อยเกินไป อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางและทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนด รวมถึงส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ ดังนั้นคนท้องควรได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กอย่างเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ที่แข็งแรงสมบูรณ์

สรุป

- ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารจำเป็นในระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะช่วยในการผลิตเลือดและส่งออกซิเจนไปยังทารกในครรภ์ที่กำลังเติบโต
- คนท้องควรได้รับธาตุเหล็ก 27 มิลลิกรัมต่อวัน การขาดธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนท้องและการพัฒนาของทารกในครรภ์ คนท้องควรได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กทุกวัน เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง ภาวะติดเชื้อหลังคลอด คลอดก่อนกำหนด ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดต่ำ
- ภาวะขาดธาตุเหล็กในคนท้องสามารถสังเกตได้จากอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย รู้สึกหมดแรง เนื่องจากเลือดไม่มีธาตุเหล็กเพียงพอสูบฉีด
- ธาตุเหล็กสามารถพบได้ในอาหาร เช่น เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผักใบเขียวเข้ม ถั่วต่าง ๆ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับคนท้อง คืออะไร
- คุณแม่ท้อง จะรู้ได้ยังไงว่าขาดธาตุเหล็ก
- ปริมาณธาตุเหล็กสำหรับคนท้อง กินเท่าไหร่ถึงดี
- ธาตุเหล็กสำหรับคนท้อง เริ่มกินตอนไหนดี
- คนท้องจำเป็นต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กไหม

- อาการคนท้องได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กมากไป
- 5 เมนูอาหารเสริมธาตุเหล็กคนท้อง

อาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับคนท้อง คืออะไร

อาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับคนท้อง คือ อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กสูง ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและลำเลียงออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์ที่ปริมาณเลือดในร่างกายจะเพิ่มขึ้นถึง 70% เพื่อให้เพียงพอต่อการนำออกซิเจน และสารอาหารไปเลี้ยงทารกที่อยู่ในครรภ์ ดังนั้นการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงในระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการดูแลสุขภาพของคนท้องและทารกในครรภ์ ซึ่งอาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับคนท้องมีดังนี้

1. **ผักใบเขียวเข้ม** เช่น ตำลึง คะน้า บรอกโคลี ผักโขม
2. **สัตว์ปีก** เช่น เป็ด ไก่
3. **เนื้อสัตว์ เนื้อแดงไม่ติดมัน** เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว
4. **เครื่องในสัตว์** เช่น ตับ เลือด
5. **ปลา** เช่น ปลาทู ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน
6. **หอย** เช่น หอยแมลงภู่ หอยแครง หอยนางรม
7. **กุ้ง**
8. **ไข่** โดยเฉพาะไข่แดง
9. **ถั่วต่าง ๆ** เช่น ถั่วขาว ถั่วแดง
10. **ข้าวโอ๊ตและขนมปังโฮลวีท**
11. **เต้าหู้**
12. **ผลไม้** เช่น แตงโม สตรอว์เบอร์รี่ ลูกเกด ลูกพีช ลูกพรุน

ธาตุเหล็กยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นอนหลับได้ดีและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของคนท้องอย่างมาก

คนท้อง จะรู้ได้ยังไงว่าขาดธาตุเหล็ก

การขาดธาตุเหล็กในคนท้องสามารถสังเกตได้จากอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย และผิวซีด ซึ่งเป็นสัญญาณของภาวะขาดธาตุเหล็ก หากไม่ได้รับการรักษาอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนท้องและทารกในครรภ์ คนท้องสามารถเช็กสัญญาณร่างกายที่บ่งบอกถึงการขาดธาตุเหล็กได้ดังนี้

1. **อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย** รู้สึกเหมือนหมดแรง เนื่องจากไม่มีธาตุเหล็กในเลือดเพียงพอ ที่จะสูบฉีดทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า
2. **ผิวซีด** ตัวซีด เปลือกตาด้านในซีด
3. **หายใจไม่ทัน** หายใจติดขัด แน่นหน้าอก เมื่อต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก ๆ
4. **วิงเวียน หน้ามืด** โดยเฉพาะเมื่อเดินขึ้นบันได
5. **หัวใจเต้นเร็ว** ใจสั่นได้ง่าย แม้จะเดินในระยะใกล้ ๆ

6. **เหม่อลอยบ่อยขึ้น** สมองมีประสิทธิภาพลดลง เนื่องจากออกซิเจนในเลือดน้อยลงเพราภาวะขาดธาตุเหล็ก
7. **ตรวจเลือดเพื่อยืนยัน** การตรวจ ซีรั่มเฟอริติน (serum ferritin) และ ธาตุเหล็กในซีรัม (serum iron) จะช่วยประเมินปริมาณธาตุเหล็กที่สะสมในร่างกาย โดยค่าของทั้งสองนี้จะต่ำลงหากมีภาวะขาดธาตุเหล็ก นอกจากนี้ การตรวจ เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของทรานเฟอริน (transferrin saturation) หากน้อยกว่า 16% ก็เป็นอีกตัวบ่งชี้ถึงภาวะขาดธาตุเหล็ก

ปริมาณธาตุเหล็กสำหรับคนท้อง กินเท่าไหร่ถึงดี

คนท้องควรได้รับธาตุเหล็ก 27 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากการตั้งครรภ์ทำให้ร่างกายต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น เพื่อช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงที่เพิ่มขึ้นและลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ หากขาดธาตุเหล็ก อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโลหิตจาง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งคนท้องและทารกในครรภ์ ดังนั้นการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ ผักใบเขียว เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยในการดูแลสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์

ธาตุเหล็กสำหรับคนท้อง เริ่มกินตอนไหนดี

คนท้องควรเริ่มกินธาตุเหล็กตั้งแต่การตรวจครรภ์ครั้งแรก เพราะในช่วงการตั้งครรภ์ร่างกายจะผลิตเลือดมากขึ้น เพื่อส่งออกซิเจนไปให้ทารกในครรภ์ที่กำลังเติบโต อีกทั้งธาตุเหล็กยังมีความสำคัญต่อพัฒนาการสมองของทารกในครรภ์อีกด้วย ดังนั้นคนท้องควรได้รับธาตุเหล็กเพียงพอในทุกวัน เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง ภาวะติดเชื้อหลังคลอด และอาจนำไปสู่การคลอดก่อนกำหนด หรือทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดต่ำ

คนท้องจำเป็นต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กไหม

คนท้องจำเป็นต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ซึ่งการเสริมธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการตั้งครรภ์แต่ละไตรมาส ดังนี้

ช่วงไตรมาสแรก

ไตรมาสแรก เป็นช่วงเวลาที่ต้องระวังมาก เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการแท้งสูง ตัวอ่อนกำลังฝังตัวในผนังมดลูกและเริ่มเจริญเติบโต การเสริมธาตุเหล็กให้เพียงพอ จะช่วยระบบไหลเวียนเลือด ส่งออกซิเจนจากแม่ไปสู่ทารกในครรภ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสมองและการเติบโตของทารกในครรภ์

ช่วงไตรมาสที่ 2 และไตรมาสที่ 3

โดยเฉพาะในช่วงอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ สมองของทารกในครรภ์จะเริ่มสร้างรอยหยัก เมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ สมองส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และความจำจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว และเมื่ออายุครรภ์ 32 สัปดาห์ จะเริ่มสร้างโครงข่ายเส้นประสาท โดยจะพัฒนาต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปีหลังคลอด ธาตุเหล็กจึงมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากช่วยส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ โดยออกซิเจนมากกว่า 60% ถูกส่งไปเลี้ยงสมอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์

ทั้งนี้เพื่อการได้รับปริมาณธาตุเหล็กที่ถูกต้องเหมาะกับคนท้องแต่ละคน ควรได้รับคำแนะนำจากสูตินรีแพทย์ก่อนในการเสริมธาตุเหล็ก

อาการคนท้องได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กมาก

ไป

คนท้องได้รับธาตุเหล็กมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยอาจมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้น และมักจะหายไปเองเมื่อร่างกายปรับตัวเข้ากับธาตุเหล็กที่ได้รับภายในไม่กี่วัน อาการที่อาจเกิดขึ้นเมื่อได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กมากไปมีดังนี้

- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดท้อง
- ท้องผูก ท้องเสีย
- อุจจาระเป็นสีเข้ม

หากคนท้องยังมีผลข้างเคียงจากการรับอาหารเสริมธาตุเหล็ก ควรปรึกษาสูตินรีแพทย์เพื่อปรับปริมาณอาหารเสริมธาตุเหล็กในแต่ละวันอย่างถูกต้องเหมาะสม

5 เมนูอาหารเสริมธาตุเหล็กคนท้อง

อาหารมีความสำคัญต่อคนท้อง และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะการเสริมธาตุเหล็กที่เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งช่วยในการสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ทารกใน

ครรภ์แข็งแรง มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์ ซึ่งเมนูอาหารเสริมธาตุเหล็กคนท้องมีดังนี้

1. แกงจืดเลือดหมู

วัตถุดิบ

1.	เลือดหมู	75	กรัม
2.	ตับหมู	20	กรัม
3.	ใบตำลึง	25	กรัม
4.	กระเทียม	¼	หัว
5.	น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
6.	น้ำปลา	½	ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างตับหมูและเลือดหมู หั่นชิ้นพอดีคำ เด็ดตำลึงล้างให้สะอาด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เลือดหมูและตับหมู พอสุกแล้วใส่ใบตำลึง ปรุงรส โรยกระเทียมเจียว

2. ผัดเผ็ดถั่วฝักยาวใส่ตับ

วัตถุดิบ

1.	ถั่วฝักยาว	15	กรัม
2.	เนื้อหมู	20	กรัม
3.	ตับหมู	20	กรัม
4.	น้ำพริกแกงเผ็ด	½	ช้อนโต๊ะ
5.	น้ำตาล	½	ช้อนชา
6.	น้ำปลา	½	ช้อนชา
7.	น้ำมันพืช	½	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ถั่วฝักยาวล้างสะอาด หั่นเป็นท่อนพอดีคำ
- หั่นเนื้อหมู ตับหมู เป็นชิ้นบาง ๆ
- ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดให้หอม ใส่เนื้อหมู ตับหมู ผัดพอสุก ใส่ถั่วฝักยาว และเครื่องปรุง ผัดต่อให้สุก ตักใส่จาน

3. ข้าวราดผัดกะเพรา

วัตถุดิบ

1.	ตับหมู	10	กรัม
2.	หมูสับ	20	กรัม
3.	เลือดหมู	25	กรัม
4.	ใบกะเพรา	2.5	กรัม
5.	กระเทียม	½	หัว
6.	พริกขี้หนู	5	กรัม
7.	น้ำมันพืช	½	ช้อนโต๊ะ
8.	น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
9.	น้ำปลา	½	ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างหมูสับ ตับหมู เลือดหมู ให้สะอาด หั่นตับหมูและเลือดหมูเป็นชิ้นพอดีคำ
- โขลกกระเทียม พริกขี้หนูพอแตก นำไปผัดในน้ำมันจนหอม
- ใส่หมูสับ ตับหมู และเลือดหมู ปรุงรส ใส่ใบกะเพรา ตักราดบนข้าวสวย

4. ผัดเปรี้ยวหวานตับ

วัตถุดิบ

1.	ตับหมู	25	กรัม
2.	เนื้อหมู	10	กรัม
3.	เลือดหมู	50	กรัม
4.	มะเขือเทศ	10	กรัม
5.	หอมหัวใหญ่	5	กรัม
6.	แตงกวา	15	กรัม
7.	พริกหยวก	5	กรัม
8.	กระเทียม	¼	หัว
9.	น้ำมันพืช	½	ช้อนโต๊ะ
10.	น้ำปลา	½	ช้อนชา
11.	น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างตับหมู เนื้อหมู เลือดหมู หั่นเป็นชิ้นพอคำ
- ล้างมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ แตงกวา พริกหยวก แล้วหั่นเป็นชิ้น
- เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอหอม ใส่ตับหมู เนื้อหมู เลือดหมู ผัดจนสุก ใส่มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ แตงกวา พริกหยวก ปรุงรส ผัดต่อจนสุก แล้วตักใส่จาน

5. แกงคั่วสับปะรดใส่หอยแมลงภู่แห้ง

วัตถุดิบ

1.	สับปะรด	50	กรัม
2.	หอยแมลงภู่แห้ง	20	กรัม
3.	น้ำพริกแกงคั่ว	½	ช้อนโต๊ะ
4.	กะทิ	60	กรัม
5.	น้ำตาล	½	ช้อนชา
6.	น้ำปลา	½	ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างหอยแมลงภู่ให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ หั่นสับปะรดเป็นชิ้นพอดีคำ
- ผัดน้ำพริกแกงคั่วกับกะทิให้หอม ใส่หอยแมลงภู่ และสับปะรด เมื่อเดือดแล้วปรุงรส

อาหารที่คนท้องกินส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ผ่านทางรก ดังนั้นคนท้องควรกินอาหารสำหรับคนท้อง ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย โดยเฉพาะธาตุเหล็กที่มีหน้าที่ในการส่งออกซิเจนจากแม่ไปสู่ทารก และช่วยในการพัฒนาสมองทารกในครรภ์ นอกจากนั้นแล้วคนท้องควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ให้ความสำคัญและปฏิบัติตามคำแนะนำของสูตินรีแพทย์อย่างเคร่งครัด พร้อมกับเข้ารับการตรวจตามนัดหมาย คุณแม่สามารถติดตามข้อมูลพัฒนาการของทารกในครรภ์ในทุก ๆ เดือนเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า

- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องย้อมผมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

อ้างอิง:

1. ประโยชน์ของธาตุเหล็ก อาหารเสริมธาตุเหล็กมีอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
2. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. แนะนำอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เพื่อป้องกันเลือดจาง, สื่ออนามัยมีเดีย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. Iron Rich Foods, The American National Red Cross, redcrossblood
5. สัญญาณว่าร่างกายขาดธาตุเหล็ก, โรงพยาบาลราชวิถี
6. โรคโลหิตจากจากการขาดธาตุเหล็ก, โรงพยาบาลปิยะเวท
7. How Much Iron Do You Need During Pregnancy?, whattoexpect
8. Are You Getting Enough Iron?, webmd
9. Daily iron and folic acid supplementation during pregnancy, World Health Organization, who
10. แนะนำอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ในแต่ละไตรมาสควรกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลสินแพทย์
11. ภาวะโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
12. Iron supplement (oral route, parenteral route), mayoclinic
13. Iron, ods.od.nih.gov
14. ธาตุเหล็ก (Iron), โรงพยาบาล บีเอ็นเอช
15. ตำรับอาหารอุดมด้วยธาตุเหล็ก, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
16. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 21 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น