



# โปรแกรมคำนวณน้ำหนักคนท้อง แต่ละไตรมาสควรเพิ่มเท่าไร

ภาษา

โปรแกรมคำนวณน้ำหนักคนท้อง แต่ละไตรมาสควรเพิ่มเท่าไร

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.ย. 25, 2019

โภชนาการที่ดีย่อมส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัยของลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่ดูแลตัวเองไม่ดีทานอาหารไม่เพียงพอหรือไม่มีประโยชน์ อาจทำให้ทารกน้อยในครรภ์เจริญเติบโตได้ไม่ดีมากนัก เมื่อลูกคลอดออกมาจึงมีน้ำหนักตัวที่น้อยและอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและพัฒนาการอื่น ๆ ตามมา เช่น เสี่ยงต่อภาวะเตี้ยในเด็ก ในทางตรงกันข้าม หากคนท้องทานอาหารมากเกินไปอาจทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวที่มากกว่าเกณฑ์จนนำไปสู่ภาวะอ้วนและมีความเสี่ยงต่อโรคติดต่อเรื้อรังได้

## สรุป

- คนท้องควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามหลักการและหญิงตั้งครรภ์ควรเพิ่มประมาณ 10-15 กิโลกรัม หรือน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 12.5 กิโลกรัม
- หากค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่ 18.5-24.9 แสดงว่าคุณแม่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 11.5-16 กิโลกรัม
- คนท้องมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จึงจำเป็นต้องมีการควบคุม น้ำหนักตัวและอาหารให้เหมาะสมในแต่ละระยะ นอกจากนี้ หากคุณแม่มีน้ำหนักตัวเกินกว่า

เกณฑ์ยังเสี่ยงต่อการหยุดหายใจขณะนอนหลับ ภาวะครรภ์เป็นพิษ และโรคหลอดเลือดในสมองด้วย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตารางน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ท้องในแต่ละไตรมาส
- ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของคุณแม่ตั้งครรภ์
- ตารางน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ท้องโดยรวม
- วิธีคำนวณค่าดัชนีมวลกายอย่างง่าย
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อน้ำหนักของคุณแม่ตั้งครรภ์
- ภาวะแทรกซ้อน หากคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควบคุมน้ำหนัก
- เคล็ดลับการรับประทานอาหาร เพื่อคุมน้ำหนัก

คุณท้องควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเท่าไรในแต่ละเดือน ตามหลักการแล้วหญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 10-15 กิโลกรัม หรือน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 12.5 กิโลกรัม ซึ่งน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นนี้ไม่ใช่มีแค่น้ำหนักตัวของคุณแม่เพียงอย่างเดียวแต่ยังรวมเอาน้ำหนักจากส่วนอื่น ๆ ของร่างกายคุณแม่ไปด้วย เช่น น้ำหนักของลูกน้อยในท้อง น้ำคร่ำ รก มดลูก เป็นต้น อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับดัชนีมวลกายของคุณแม่ก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งน้ำหนักตัวของคุณแม่ควรเพิ่มเท่าไรสามารถดูได้จากตารางด้านล่าง ดังนี้

## ตาราง: น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ท้องในแต่ละไตรมาส

ดัชนีมวลกายของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์	น้ำหนักตัวคุณแม่ที่ควรเพิ่มในไตรมาสแรก (กก.)	น้ำหนักตัวคุณแม่ที่ควรเพิ่มในไตรมาส 2 และ 3 (กก.)
BMI น้อยกว่า 18.5	2.3	0.5
BMI 18.5-24.9	1.6	0.4
BMI 25-29.9	0.9	0.3
BMI มากกว่า 30	0	0.2

## ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของคุณแม่ตั้งครรภ์

ค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) เป็นค่าผลลัพธ์ของปริมาณไขมันในร่างกายโดยวัดจากสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงของคุณแม่ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

# ตาราง: น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นของคุณแม่ ท้องโดยรวม

ดัชนีมวลกายของคุณแม่ก่อนการตั้งครรภ์น้ำหนักตัวคุณแม่ที่ควรเพิ่มขึ้น (กก.)

BMI น้อยกว่า 18.5	12.5-18
BMI 18.5-24.9	11.5-16
BMI 25-29.9	7-11.5
BMI มากกว่า 30	5-9
*กรณีที่คุณแม่ตั้งครรภ์แฝด	15.9-20.4

- **ค่า BMI ที่แสดงว่าคุณแม่ตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่น้อยกว่า 18.5 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 12.5-18 กิโลกรัม
- **ค่า BMI ที่แสดงว่าดีต่อสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่ 18.5-24.9 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 11.5-16 กิโลกรัม
- **ค่า BMI ที่แสดงว่าคุณแม่ตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่ 25-29.9 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 7-11.5 กิโลกรัม
- **ค่า BMI ที่แสดงว่าคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่ภาวะอ้วน:** จากตารางดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าค่า BMI ก่อนท้องของคุณแม่อยู่ที่มากกว่า 30 เท่ากับว่า คุณแม่ควรเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 5-9 กิโลกรัม

## วิธีคำนวณค่าดัชนีมวลกายอย่างง่าย

ถ้าคุณมียากทราบว่ก่อนการตั้งครรภ์ตัวเองมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่าไหร่ ให้ใช้วิธีคำนวณตามนี้

**BMI = น้ำหนักตัวของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ (กิโลกรัม) ÷ ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง**

**ตัวอย่าง** น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์อยู่ที่ 45 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 155 เซนติเมตร หรือ 1.55 เมตร

- BMI = 45 ÷ 1.552 หรือ 45 ÷ (1.55 x 1.55)
- BMI = 18.7
- แสดงว่า คุณแม่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี เพราะมีค่าอยู่ระหว่าง 18.5-24.9 และควรเพิ่มน้ำหนักตัวประมาณ 11.5-16 กิโลกรัม

# ปัจจัยที่ส่งผลต่อน้ำหนักของคุณแม่ตั้งครรภ์

- **ทานอาหารมากเกินไป:** อาหารเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของภาวะอ้วนในคนท้อง มักเกิดจากการทานอาหารที่ไม่สมดุลทำให้คนท้องได้รับพลังงานมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย จึงส่งผลให้เกิดการสะสมของไขมันขึ้น
- **การหลังฮอร์โมนบางชนิดที่ผิดปกติ:** เมื่อร่างกายคนท้องเกิดการหลังฮอร์โมนที่ผิดปกติทำให้เกิดความไม่สมดุลของความหิวอิ่ม และยังส่งผลให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายผิดปกติไปด้วย
- **กรรมพันธุ์:** คนท้องบางคนอาจรู้สึกว่าตัวเองอ้วนขึ้นได้ง่าย เพราะอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ทางครอบครัวที่คนส่วนใหญ่มีก็มีน้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐานหรือน้ำหนักที่มากกว่าเกณฑ์ทำให้คุณแม่มีภาวะอ้วนไปด้วย
- **พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:** พฤติกรรมการกินของคุณแม่อาจส่งผลต่อภาวะอ้วนหรือน้ำหนักเกินของคนท้องได้ ยิ่งคุณแม่เป็นคนที่ชอบกินจุบจิบ กินบ่อย กินไม่หยุด หรือชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น ชา น้ำอัดลม เป็นประจำก็อาจเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คุณแม่เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย

## ภาวะแทรกซ้อน หากคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควบคุมน้ำหนัก

- **โรคเบาหวาน:** โดยปกติแล้วคนท้องมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อยู่แล้ว หากคุณแม่ทานอาหารโดยไม่มีการควบคุมน้ำหนักอาจยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้นตามไปด้วย
- **โรคความดันโลหิตสูง:** หากคุณแม่ปล่อยให้ตัวเองมีน้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐานจนเข้าสู่ภาวะอ้วนอาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อภาวะครรภ์เป็นพิษหรือโรคหลอดเลือดในสมองด้วย
- **เสี่ยงต่อการหยุดหายใจขณะนอนหลับ:** ภาวะนี้มักจะพบได้ในคนที่ เป็นโรคอ้วน หากคนท้องมีภาวะอ้วนแล้วเกิดภาวะหยุดหายใจสั้น ๆ ในขณะนอนหลับขึ้น จะส่งผลให้คุณแม่รู้สึกนอนไม่พอ อ่อนเพลียได้ง่าย และยังเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในอนาคต
- **ทารกพิการแต่กำเนิด:** เมื่อคุณแม่ตั้งท้องในขณะที่น้ำหนักตัวเกินอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อภาวะทารกพิการแต่กำเนิดได้ เพราะไขมันในร่างกายของคุณแม่ที่มีมากเกินไปทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขึ้นมาในระหว่างการตั้งครรภ์ได้ง่ายจนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพของคุณแม่และอาจส่งต่อไปยังลูกน้อยในท้อง
- **ลูกน้อยคลอดยาก:** คุณแม่ที่มีน้ำหนักเกินก่อนตั้งครรภ์ เสี่ยงต่อทารกมีรูปร่างที่ใหญ่กว่าปกติ เมื่อถึงเวลาคลอดทำให้ลูกน้อยกลายเป็นเด็กคลอดยาก คุณแม่จึงควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้มีน้ำหนักพุ่งมากเกินไป
- **ทารกเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในครรภ์:** การควบคุมอาหารของคนท้องมีความสำคัญมาก คุณแม่ต้องพยายามไม่ให้มีน้ำหนักตัวมากเกินไปเพราะอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงลูกในท้องน้อยจนเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในครรภ์ได้

# เคล็ดลับการรับประทานอาหาร เพื่อคุณแม่ให้นม

- **เลียงไขมันสูง เน้นอาหารพลังงานสูงแทน:** คนท้องควรเลือกทานอาหารที่มีไขมันต่ำแต่ให้พลังงานสูงอย่างโปรตีน เช่น เนื้อปลา ออกไก่ เพราะนอกจากช่วยให้มีมท้องแล้วยังช่วยลดความเสี่ยงของภาวะน้ำหนักตัวเกินของคุณแม่ตั้งครรภ์ด้วย
- **เลียงอาหารรสเค็ม และเครื่องดื่มรสหวานจัด:** เพื่อสุขภาพที่ดีของคนท้องและรักษาให้น้ำหนักให้อยู่ตามเกณฑ์ที่ดี คุณแม่ควรงดอาหารที่มีรสชาติเค็มหรือหวาน งดขนมหวาน และเครื่องดื่มที่หวานจัด เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน รวมถึงขนมขบเคี้ยวด้วย
- **เลือกทานแต่อาหารที่มีประโยชน์:** ในระหว่างตั้งครรภ์คนท้องควรเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง เช่น ทานผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน รวมถึงอาหารที่มีไขมันดีอย่าง อะโวคาโด และน้ำมันรำข้าว เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและน้ำหนักตัวที่ดีของแม่ตั้งครรภ์
- **แบ่งทานอาหารออกเป็น 5-6 มื้อ:** ในระหว่างวันคุณแม่ควรแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ 5-6 มื้อ แทนการทานอาหารเพียง 3 มื้อ เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวก ย่อยได้ดี และสามารถดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่ควรใส่ใจเรื่องโภชนาการและน้ำหนักตัวของคนท้อง คุณแม่ต้องควบคุมน้ำหนักตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีเพราะถ้าน้ำหนักมากเกินไปอาจเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตาม คุณแม่ไม่ควรใช้วิธีอดอาหารให้มีน้ำหนักตัวที่ดีเพราะอาจทำให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอได้ แต่คุณแม่ควรใช้วิธีควบคุมอาหารแทนพยายามแบ่งทานอาหารออกเป็นมื้อเล็ก ๆ แล้วกินบ่อยขึ้น เพื่อจะได้ไม่ทานคราวละมาก ๆ ภายในมื้อเดียว

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่ารั้ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับบุคคลากรสาธารณสุข, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครชน
3. วิธีคำนวณค่า BMI สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย บอกอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. ภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในขณะตั้งครรภ์ความท้าทายของพยาบาลผดุงครรภ์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
5. อ้วนแล้วไง... โรคภัยตามมา, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. น้ำหนัก คน ท้อง เกินกว่าเกณฑ์ ส่งผลต่อทารกในครรภ์อย่างไร, Hellokhumor
7. วิธีคำนวณค่า BMI สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย บอกอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. รู้จัก “ภาวะครรภ์เสี่ยง”...เพิ่มความใส่ใจคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
9. คุณแม่ตั้งครรภ์ คมน้ำหนักอย่างไรให้พอดี, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 3 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์