



ทำไมคนท้องต้องกินนมแคลเซียมสูง เคล็ด (ไม่ลับ) การเลือกนมสำหรับคุณแม่ ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 26, 2020

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะส่งผลโดยตรงทั้งต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่รู้ตัวที่กำลังตั้งครรภ์คุณแม่ควรเริ่มดูแลตัวเองโดยการทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กับการดื่มนมเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง
ภาษา

ทำไมคนท้องต้องกินนมแคลเซียมสูง เคล็ด (ไม่ลับ) การเลือกนมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

นมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และข้อควรรู้โดยรวม

- นมเป็นโภชนาการที่ดีสำหรับคนท้อง เพราะในนมมีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และช่วยในเรื่องการทำงานของกล้ามเนื้อ และป้องกันโรคกระดูกพรุนของคุณแม่ได้ นอกจากนี้ยังมีโปรตีนที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย
- ในกรณีที่คุณแม่ไม่สามารถกินนมวัวได้ คุณแม่สามารถเลือกกินนมธัญพืช เช่น นมถั่วเหลือง นมอัลมอนต์ และนมข้าวโอ๊ต เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณโปรตีนและแคลเซียมที่เพียงพอในแต่ละวัน
- นมสำหรับคนท้อง คุณแม่ควรเลือกนมที่มีแคลเซียมสูง มีไขมันต่ำ มีปริมาณน้ำตาลที่น้อย และต้องผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

ทำไมคนท้องต้องดื่มนม

ในนมมีสารอาหารมากมายที่ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายของคนท้อง ช่วยให้แม่ท้องมีร่างกายแข็งแรง ทั้งยังมีสารอาหารสำคัญอย่างแคลเซียมที่มีส่วนช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นประสาททำงานได้อย่างสมบูรณ์ และยังสามารถป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของคนท้องได้ คุณแม่จึงจำเป็นต้องดื่มนมเป็นประจำโดยเฉพาะนมที่ไม่มีไขมันหรือไขมันต่ำควบคู่ไปกับการทานอาหารที่มีแคลเซียม เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอตลอดการตั้งครรภ์

ถ้าคนท้องดื่มนมไม่พอ ลูกในท้องจะดึงแคลเซียมจากระดูกแม่จริงไหม

คำตอบ จริง... เพราะแคลเซียมเป็นสารอาหารที่พบได้ในกระดูกและฟัน ปกติแล้วคนท้องจะต้องการแคลเซียมเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าจากช่วงก่อนตั้งครรภ์ เพราะทั้งคุณแม่และลูกน้อยในท้องต้องการปริมาณแคลเซียมจำนวนมากในการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง หากคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ลูกน้อยจะดึงแคลเซียมจากระดูกและฟันของคุณแม่มาแทน ทำให้มวลกระดูกของคุณแม่ลดน้อยลงและอาจนำไปสู่ปัญหาโรคกระดูกพรุน กระดูกอ่อนแอและแตกหักได้ง่าย

แม่ท้องดื่มนมวันละเท่าไรถึงจะได้แคลเซียมเพียงพอ

ในแต่ละวันคนท้องจำเป็นต้องได้รับปริมาณแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม โดยคุณแม่สามารถดื่มนมได้วันละ 3-4 แก้ว แก้วละ 250 ซีซี ควบคู่กับการทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น กุ้งแห้ง ปลา น้เต้าหู้ ผักใบเขียว และงาดำ เป็นต้น เป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่ได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอต่อวัน



นมบำรุงครรภ์แบบไหนที่คนท้องดื่มได้

1. การดื่มนมวัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

นมวัวเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน กรดอะมิโนจำเป็นที่มีมากกว่านมที่ทำจากธัญพืชที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เกลือแร่ และวิตามินที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง เช่น แคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน โฟเลตที่ช่วยบำรุงเม็ดเลือด เป็นต้น คนท้องจึงควรดื่มนมวัวเป็นประจำเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

2. การดื่มนมธัญพืชสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

สำหรับคนท้องที่ไม่สามารถดื่มนมวัวได้คุณแม่สามารถเลือกดื่มนมที่ทำจากธัญพืชแทนได้ เพราะในนมจากธัญพืชให้คุณค่าทางโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคนท้องเช่นเดียวกัน แม้ว่านมจากธัญพืชบางชนิดอาจมีปริมาณที่สูงกว่านมจากสัตว์แต่ร่างกายอาจดูดซึมแคลเซียมจากพืชได้น้อยกว่า ซึ่งคุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่ได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอและสามารถทานเพิ่มได้จากแหล่งอาหารชนิดอื่น ๆ โดยนมจากพืชที่คนท้องกินได้ มีดังนี้

- **นมถั่วเหลือง:** ในนมถั่วเหลือง ประกอบไปด้วย โปรตีน ไขมัน และแคลเซียมเช่นเดียวกับนมวัว เพียงแต่มีปริมาณแคลเซียมที่ไม่สูงมาก โปรตีนสูง ให้พลังงานน้อย และมีไขมันอิ่ม

ตัวที่ต่ำกว่านมวัว หากคุณแม่อยากกินนมถั่วเหลืองควรเลือกนมสูตรที่มีการเพิ่มแคลเซียมจะดีที่สุด

- **นมอัลมอนต์:** เป็นนมทางเลือกสำหรับคุณแม่ที่แพ้แลคโตส เป็นแหล่งของแมกนีเซียมที่ช่วยเรื่องการทำงานของกล้ามเนื้อ มีวิตามินอีที่สำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน มีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน รวมถึงมีคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และแคลอรีต่ำเมื่อเทียบกับนมจากสัตว์
- **นมข้าวกล้อง:** เป็นอีกหนึ่งนมทางเลือกที่มีคุณประโยชน์สูง ทั้งอุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันไม่อิ่มตัว แคลเซียม ฟอสฟอรัส ที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน เหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก และยังไม่มีสารก่อภูมิแพ้จึงเหมาะกับคนที่แพ้อาหารได้ง่าย
- **นมข้าวโอ๊ต:** เป็นนมที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี 12 แคลเซียม มีไฟเบอร์ช่วยคุณระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและป้องกันอาการท้องผูก มีไขมันต่ำ แต่มีปริมาณโปรตีนที่น้อยกว่านมวัว และมีความหลากหลายของวิตามินและเกลือแร่ที่น้อยกว่าเหมาะสำหรับเป็นนมทางเลือกสำหรับแม่ท้อง

เลือกนมสำหรับคนท้องยังไง ให้ดีทั้งแม่และลูก

- **เลือกนมที่มีแคลเซียมสูง:** แคลเซียมเป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับคนท้องอย่างมาก เพราะช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้ลูกน้อย หากคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่มากพออาจทำให้ร่างกายสูญเสียปริมาณมวลกระดูกส่งผลให้กระดูกแตกหักง่าย และไม่ลดการเกิดตะคริวขณะตั้งครรภ์ ถ้าคุณแม่ไม่สามารถกินนมวัวได้สามารถเลือกนมที่ทำจากธัญพืชแทนได้แต่ควรเลือกที่มีการเติมแคลเซียมเพิ่มเข้าไปด้วย
- **เลือกนมที่ไขมันต่ำ:** คุณแม่ควรเลือกกินนมที่มีไขมันต่ำเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพขณะตั้งครรภ์ เพราะหากคนท้องกินนมที่มีไขมันสูงอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินไปได้ ซึ่งในนมที่ไขมันต่ำมีปริมาณของแคลเซียมที่ไม่ต่างกับนมที่มีไขมันปกติแต่อย่างใด
- **เลือกนมที่มีน้ำตาลน้อย:** ในระหว่างที่ตั้งครรภ์คุณแม่ควรเลือกกินนมที่มีน้ำตาลน้อย หรือนมรสจืด เพราะการกินนมที่มีการเติมน้ำตาลส่วนเกินในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อน้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินไป และยังเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะที่ตั้งครรภ์ด้วย
- **เลือกนมที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์:** คุณแม่ไม่ควรกินนมดิบที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เพราะในนมดิบอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อที่ก่อให้เกิดโรค เช่น อีโคไล, ลิสเทอเรีย และแบคทีเรียชนิดอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายคนท้อง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ คุณแม่ควรเลือกนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยการพาสเจอร์ไรซ์
- **เลือกนมสูตรสำหรับแม่ตั้งครรภ์:** นมสูตรสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีการเติมสารอาหารที่เหมาะสมกับคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกายของตนเองและลูกน้อยในท้อง

นมบำรุงครรภ์ ประเภทไหนที่คุณแม่ท้องควร

หลีกเลี่ยง

- **นมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์:** ในน้ำนมดิบที่ไม่ผ่านการบวนการฆ่าเชื้อด้วยวิธีพาสเจอร์ไรซ์ มักมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคและแบคทีเรียบางชนิด โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียลิสเทอเรีย (Listeriosis) ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ตั้งแต่ท้องเสียไปจนถึงอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้
- **นมที่เสี่ยงต่ออาการแพ้:** หากคุณแม่บางท่านมีอาการแพ้แล็กโตส หรือแพ้นมวัว ควรหลีกเลี่ยงนมที่ทำจากนมวัวแล้วเลือกนมทดแทนชนิดอื่น เช่น นมถั่วเหลือง หากคุณแม่แพ้นมถั่วเหลือง ควรเลือกนมที่ทำจากอัลมอนต์หรือข้าวโอ๊ตแทน เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการแพ้จนเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ โดยเลือกนมที่มีการเพิ่มแคลเซียมเพื่อให้แม่ท้องได้รับปริมาณแคลเซียมที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวัน

แม่ดื่มนมวัวขณะตั้งครรภ์ ลูกจะเกิดอาการภูมิแพ้ไหม

คุณท้องควรดื่มนมเป็นประจำเพื่อเสริมสร้างแคลเซียมให้กับตัวเองและลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่ดื่มนมวัว นมถั่วเหลือง หรือนมที่ทดแทนนมวัวอื่น ๆ มากเกินไปอาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อการแพ้นมวัวได้ ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการแพ้นมวัวในอนาคต คุณแม่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้วก็เพียงพอแล้ว หรือถ้าคุณแม่อยากเสริมแคลเซียมเพิ่มขึ้นสามารถเลือกนมที่มีการเสริมแคลเซียม หรือเลือกทานอาหารที่มีการเสริมแคลเซียมเพิ่มเติมได้

รู้จักนมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่

คุณท้องต้องการสารอาหารและพลังงานมากกว่าคนปกติ เพื่อบำรุงร่างกายของคุณแม่และเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในท้อง คุณแม่ควรดื่มนมเป็นประจำ เพราะในนมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่คนท้องต้องการมากมาย เช่น

- **แคลเซียมสูง:** คนท้องต้องการแคลเซียมมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า เพื่อป้องกันกระดูกพรุนของคุณแม่ และนำไปสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อยในท้อง ทั้งยังช่วยลดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ และการเป็นตะคริวของแม่ท้องด้วย
- **โฟเลตสูง:** โฟเลตหรือกรดโฟลิกมีความสำคัญต่อทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก มีบทบาทสำคัญที่ช่วยสร้างเซลล์สมองและพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันการเกิดภาวะแท้งของคนท้องได้
- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน:** สารอาหารที่พบมากในนมแม่ ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ทำให้สมองสามารถส่งสัญญาณประสาทได้ไว เชื่อมโยงและประมวลผลภายในสมองได้รวดเร็ว
- **DHA:** เป็นกรดไขมันที่โอเมก้า 3 ที่จำเป็นต่อการพัฒนาระบบประสาท มีส่วนสำคัญต่อระบบสั่งการของสมองของทารก รวมถึงยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และลดโอกาสที่ทารกมีน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อยกว่าปกติด้วย
- **ไขมันดี:** คนท้องควรกินอาหารหรือนมที่มีไขมันน้อยลง ส่วนหนึ่งมาจากระบบย่อยของคนท้องที่ทำงานได้น้อยกว่าคนปกติทำให้คุณแม่เกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืดได้ง่าย อีกทั้งการกินนมที่มีไขมันต่ำยังช่วยคุณแม่ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มที่มากเกินไปด้วย

การดื่มนมเป็นประจำ ร่วมกับการทานอาหารสำหรับคนท้องที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้คุณแม่และ

ลูกน้อยในท้องได้รับปริมาณสารอาหารที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของคุณแม่และ
พัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในครรภ์

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

อ้างอิง

- นมสำหรับคนท้อง เลือกอย่างไรให้ได้ประโยชน์ทั้งต่อแม่และลูก, Hellokhunmor
- 10 คำถามยอดฮิตที่แม่ตั้งครรภ์อยากรู้, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
- โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
- What to Eat When Pregnant, WebMD
- ดื่มนมถั่ววิธีมีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
- Health Benefits of Almond Milk, Webmed
- Plant Based Milk นมทางเลือกสำหรับคนแพ้นมวัว, คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- What to know about oat milk, MedicalNewsToday
- ‘โภชนาการที่ดี’ สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิริรินทร์
- คุณแม่ตั้งครรภ์ กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
- People at Risk: Pregnant Women, U.S. Department of Health & Human Services
- รู้ได้อย่างไรว่าแพ้แลคโตส, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
- 110 ข้อห้ามคนท้องต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
- โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
- งานวิจัยระดับโลกชี้ สารอาหารสมอง คือจุดเปลี่ยนสำคัญของพัฒนาการเด็กในยุค AI, Nestlé

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น