



อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 โภชนาการ สำหรับแม่ท้อง

ภาษา

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 โภชนาการสำหรับแม่ท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ม.ย. 8, 2020

ช่วงคุณแม่ตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญที่ต้องใส่ใจคือเรื่องโภชนาการ เพราะอาหารทุกอย่างที่คุณแม่รับประทาน ล้วนมีผลต่อทารกในครรภ์ โดยเฉพาะ อาหารคนท้องไตรมาสแรก หรือช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นช่วงเวลาสำคัญสำหรับพัฒนาการและการพัฒนาเซลล์สมองของทารกให้มีความสมบูรณ์ที่สุด

สรุป

- อาหารที่เหมาะสมกับคนท้องไตรมาสแรก คุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วง 1 – 3 เดือนแรกจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอทั้งคุณแม่และลูกน้อย
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ชา กาแฟ แอลกอฮอล์ อาหารไขมันสูง อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก และของหมักดอง รวมทั้งงดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารพิษ สารเคมี และควรปรึกษาแพทย์ก่อนทานยาทุกชนิด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร
- เมนูอาหารคนท้องไตรมาสแรก ควรเสริมโภชนาการใดบ้าง
- คนท้อง 1-3 เดือนกินอะไรได้บ้าง
- แนะนำ 5 เมนูอาหารคนท้อง 1 - 3 เดือน
- ผลไม้สำหรับคนท้อง 1-3 เดือน
- ข้อควรรู้ อาหารคนท้องอ่อน
- อาหารคนท้องไตรมาส 1 ควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง
- ท้อง 3 เดือนแรก กินวิตามินอะไร
- คนท้องเบื่ออาหาร รับประทานอะไรดี

เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร

เพราะการตั้งครรภ์ในไตรมาสแรกเป็นช่วงเวลาที่ทารกเริ่มสร้างอวัยวะสำคัญอย่างครบถ้วน รวมถึงการพัฒนาเซลล์สมอง พร้อมกันนั้นในช่วงเวลานี้คุณแม่อาจมีอาการแพ้ท้อง จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน โดยวิตามินที่อาจเน้นเป็นพิเศษคือ กรดโฟลิก ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงและลดความเสี่ยงพิการทางสมองของทารกได้

เมนูอาหารคนท้องไตรมาสแรก ควรเสริมโภชนาการใดบ้าง

อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 ควรเน้นที่ความหลากหลายและรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างไม่ลืมน้ำดื่ม สารอาหารสำคัญบางอย่างที่ต้องเน้นเป็นพิเศษ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์

- **โปรตีน** พบในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ อย่างเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ไข่ ถั่วต่าง ๆ เสริมด้วยนมวันละ 2 แก้ว เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ของทารกได้อย่างสมบูรณ์ รวมถึงเพิ่มพลังงานให้คุณแม่ด้วย
- **วิตามิน** ช่วยเพิ่มความสมดุลภายในร่างกายแม่ และเสริมสร้างพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารก แม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ควรทานผัก ผลไม้ เป็นประจำ และควรเน้นกินวิตามินซี ที่มีอยู่ในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม สตรอเบอร์รี่ ที่ช่วยในการสร้างกระดูกและเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์
- **แร่ธาตุต่าง ๆ** โดยเฉพาะธาตุเหล็ก เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงทั้งของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ทั้งช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดของคุณแม่ทำงานได้ดี และส่งออกซิเจนไปยังทารก อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เนื้อแดง ไข่แดง และนม หากแม่ขาดธาตุเหล็กไปอาจเสี่ยงเป็นภาวะโลหิตจางได้ คุณแม่ส่วนใหญ่จึงอาจรับประทานจากยาเม็ดธาตุเหล็กเพิ่ม เพราะรับประทานอาหารอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อความต้องการ
- **โฟเลต** หรือวิตามินบี 9 หรือกรดโฟลิก มีความจำเป็นต่อพัฒนาการของสมองและระบบประ

สาท มีมากในไข่แดง ผักใบเขียว (เช่น คะน้า ผักบุ้ง ตำลึง) และตับ หากทารกขาดโฟเลต อาจเกิดภาวะพิการแต่กำเนิด เช่น กะโหลกศีรษะไม่ปิด หรือไขสันหลังไม่ปิด ปากแหว่ง เพดานโหว่ คุณหมोजึงแนะนำให้รับประทานโฟเลตตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน และกินต่อเนื่องระหว่างตั้งครรภ์อีก 3 เดือน

- **แคลเซียม** มักดูดซึมได้ดีในช่วงตั้งครรภ์ โดยมีผลต่อการเจริญเติบโตและมีความสำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟันของทารก และช่วยรักษาปริมาณมวลกระดูกของคุณแม่ เพราะทารกจะดึงแคลเซียมจากร่างกายของแม่ไปใช้ คุณแม่ควรได้รับแคลเซียมไม่ต่ำกว่า 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน โดยอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ชีส นม โยเกิร์ต ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย ผักคะน้า
- **น้ำ** น้ำสะอาดมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เลือดเกิดการไหลเวียนและออกซิเจนสามารถหล่อเลี้ยงทารกได้ดี การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว ช่วยแก้ปัญหาอาการท้องผูกได้ดี ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น และช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำของคุณแม่อีกด้วย



คนท้อง 1-3 เดือนกินอะไรได้บ้าง

จากข้อมูลข้างต้นแล้ว คุณแม่ท้อง 1-3 เดือนควรรับประทานอาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 ให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน โดยเน้นสารอาหารสำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก โฟเลต แคลเซียม รวมถึงอาหารเสริมที่แพทย์แนะนำ

คุณแม่ที่มีอาการคนท้องระยะแรกหรืออาการแพ้ท้อง โดยมีอาการคลื่นไส้ หรืออาเจียนบ่อยในแต่ละวัน ควรแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ และรับประทานให้บ่อยครั้ง โดยอาจดื่มเครื่องดื่มอุ่น หรือ เครื่องดื่มรสเปรี้ยวเพื่อช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้

แนะนำ 5 เมนูอาหารคนท้อง 1 - 3 เดือน

คุณแม่ที่อยากลองทำอาหารรับประทานเองในบ้าน อาจลองทำเมนูง่าย ๆ หาวัตถุดิบได้ทั่วไป แต่มีสารอาหารสำคัญครบถ้วน รับประทานสำหรับคุณแม่ท้องไตรมาสแรกมาฝากกัน 5 เมนู ต่อไปนี้

1. ผักต้มรวมหมูสับ

เมนูผักต้มรวมหมูสับ อุดมด้วยผักต่าง ๆ ที่มีวิตามิน ช่วยเพิ่มความสมดุลภายในร่างกายแม่ และเสริมสร้างพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารก รวมถึงโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เพิ่มพลังงานให้คุณแม่ และเสริมสร้างความแข็งแรงให้ทารกในครรภ์



วัตถุดิบ

- ผักรวม (ดอกกะหล่ำ, บรอกโคลี, แครอท)

- หมูบดลวกสุก
- กระเทียม
- ซอสรุงรส
- น้ำตาลทราย
- ซอสหอยนางรม
- น้ำเปล่า
- น้ำมันพืช

วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด พักไว้
- ลวกผักรวมด้วยน้ำร้อนจัด 2 รอบ เพื่อไล่กลิ่นเหม็นเขียวของผักและทำให้ผักนิ่มลง
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย ใส่กระเทียมไปผัดพอหอม
- ใส่ผักลวกลงไป ตามด้วยหมูบดลวก เติมน้ำสะอาดเล็กน้อย
- ผัดคลุกเคล้าจนผักนิ่ม แล้วปรุงรสพร้อมคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ

2. โจ๊กข้าวกล้อง

เมนูโจ๊กข้าวกล้อง ช่วยให้คุณแม่รับประทานได้ง่าย ข้าวกล้องช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย หรือปวดกล้ามเนื้อได้ รวมถึงในข้าวกล้องมีแคลเซียม ธาตุเหล็กอยู่มาก จึงช่วยบำรุงคุณแม่ให้แข็งแรง และมีฟอสฟอรัสช่วยให้กระดูก ฟัน และเส้นผมของลูกน้อยเติบโต



วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องสุก 4-5 ทัพพี
- เกล็ดหอมพู
- น้ำสะอาด
- พริกไทย
- ซีอิ้วขาว
- เนื้อสัตว์และผักตามต้องการ

วิธีทำ

- ใส่ข้าวกับน้ำเปล่าลงในหม้อ ตั้งไฟอ่อน
- คนข้าวไปเรื่อย ๆ จนเม็ดข้าวละลาย
- ปรงรสอ่อนด้วยเกล็ดหอมพู พริกไทย ซีอิ้วขาว
- ใส่เนื้อสัตว์ และผัก

3. ซุปผักโขม

เมนูซุปผักโขม อีกหนึ่งเมนูรับประทานง่ายที่อุดมด้วยธาตุเหล็กและไอโอดีนจากผักโขม ช่วยให้

เซลล์เม็ดเลือดแดงนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของแม่และลูกน้อยในครรภ์ พร้อมพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อย



วัตถุดิบ

- ใบผักโขมลูกสุก บีบน้ำออก
- หอมใหญ่หั่นเต๋า
- แป้งสาลี
- นมสด
- วิปครีม
- น้ำเปล่า
- เกลือ

วิธีทำ

- ผัดหอมใหญ่กับเนยให้หอม
- ใส่ผักโขมที่หั่นเป็นท่อนและลวกไว้แล้ว ลงไปผัดจนสุก
- เติมน้ำซุปลงไป รอให้เดือดแล้วพักไว้ให้อุ่น
- นำส่วนผสมทั้งหมดที่เย็นลงแล้วไปปั่นให้ละเอียด
- เทส่วนผสมใส่ลงหม้ออีกครั้ง ตั้งไฟจนเดือด
- ลดไฟอ่อนเติมวิปครีมลงไป ปรงรสตามชอบ ตักเสิร์ฟ

4. ไก่ผัดขิง

เมนูไก่ผัดขิง อาหารบำรุงคุณแม่ โดยขิงมีคุณสมบัติช่วยแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน และด้วยรสหวานเผ็ดร้อนของขิงจะขับลม แก้อาการท้องอืด จุกเสียด โดยมีเนื้อไก่ที่อุดมด้วยโปรตีนเสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของแม่และลูกในครรภ์



วัตถุดิบ

- สะโพกไก่
- น้ำมันพืช
- กระเทียมสับ
- ขิงซอย
- หอมใหญ่
- เห็ดหูหนู
- พริกชี้ฟ้าแดง
- ต้นหอมหั่นท่อน
- เต้าเจี้ยว
- น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว

วิธีทำ

- ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืช นำกระเทียมสับลงไปผัดให้เหลืองและมีกลิ่นหอม
- ใส่ขิงลงไปผัด ตามด้วยไก่ ผัดให้สุก
- ใส่หอมหัวใหญ่ เห็ดหูหนู พริกชี้ฟ้าแดง ต้นหอมหั่นท่อน ลงไปผัด
- จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ้วขาว ผัดให้เข้ากัน และตักเสิร์ฟ

5. ยำผลไม้รวม

เมนูยำผลไม้รวม หนึ่งในเมนูที่ช่วยให้คุณแม่ตั้งท้องเจริญอาหารมากขึ้น ด้วยรสชาติหวานอมเปรี้ยว อร่อย และอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มากมายจากผลไม้หลากหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี สร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กและเสริมความแข็งแรงให้กับลูกน้อยในครรภ์



วัตถุดิบ

- ผลไม้สดหั่นเต๋า หรือหั่นพอดีคำ
- มะเขือเทศหั่นเต๋า
- พริก
- กระเทียม

- น้ำมะนาวสด
- น้ำตาลทรายแดง
- เกลือ

วิธีทำ

- ทำน้ำปรุงรสด้วยการโขลกกระเทียมและพริกให้พอแหลก ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลทรายแดง และเกลือ
- นำผลไม้และมะเขือเทศหั่นใส่ลงในชามใบใหญ่ ตักน้ำปรุงรสลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำไปแช่ตู้เย็นอีกครั้งประมาณ 10 นาที เพื่อให้ผลไม้และน้ำยำเข้าเนื้อ

ผลไม้สำหรับคนที่ท้อง 1-3 เดือน

คนที่ท้องสามารถกินผลไม้ได้หลากหลายชนิด แต่ข้อสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย รวมถึงน้ำอ้อย น้ำตาลสด น้ำมะพร้าว สำหรับผลไม้บำรุงครรภ์ที่คุณแม่ท้องไตรมาสแรกควรรับประทาน มีดังต่อไปนี้

- **แก้วมังกร** ผลไม้ที่หาได้ง่าย อุดมไปด้วยธาตุเหล็กและมีวิตามินซีสูง ช่วยในการกระตุ้นต่อมน้ำนมให้คุณแม่ได้ รวมถึงมีกากใยสูงช่วยในการขับถ่าย แก้อาการท้องผูกของคุณแม่ได้
- **ฝรั่ง** มีวิตามินซีและวิตามินเอสูง ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด บำรุงเหงือกและฟันให้แข็งแรง ทั้งยังช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ด้วย
- **มะละกอสุก** ช่วงตั้งครรภ์รับประทานมะละกอแบบสุกดีที่สุด เพราะอุดมไปด้วยวิตามินซี สารเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี และแคลเซียม ช่วยให้คุณแม่ตั้งท้องขับถ่ายง่ายขึ้น แก้ปัญหาท้องผูกและช่วงบำรุงประสาทและสายตา
- **องุ่น** เหมาะสำหรับเป็นผลไม้ทานเล่นระหว่างวันที่มีสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินนาอนุชนิด สารต้านอนุมูลอิสระ มีเส้นใยอาหาร น้ำตาลกลูโคส ฟรุกโตสที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งยังมีแมกนีเซียม แคลเซียม เหล็ก กรดโฟลิก ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อ
- **แอปเปิล** อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และโพแทสเซียม ซึ่งสำคัญต่อทั้งแม่และทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า การรับประทานแอปเปิลในระหว่างตั้งครรภ์อาจช่วยลดโรคหอบหืดและภูมิแพ้ในเด็กได้
- **อะโวคาโด** มีโฟเลตสูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น และมีสารอาหารสำคัญอย่างโคลีน ซึ่งช่วยบำรุงและพัฒนาาระบบประสาทและสมองของทารก รวมทั้งเป็นแหล่งวิตามินซี และแร่ธาตุอีกหลายชนิด

ข้อควรรู้ อาหารคนที่ท้องอ่อน

ช่วงเวลาการท้องในเดือนที่ 1-3 เป็นช่วงที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ คุณแม่หลายคนอาจมีคำถามที่สงสัยหาคำตอบได้ดังต่อไปนี้

อาหารคนท้องไตรมาส 1 ควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง

เนื่องจากการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ควรระวังเรื่องโภชนาการเป็นพิเศษ นอกจากการบำรุงด้วยอาหารที่จำเป็นแล้ว ยังควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้

- อาหารรสจัด โดยเฉพาะหวานจัด
- ชา กาแฟ แอลกอฮอล์
- อาหารไขมันสูง อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก อาหารที่มีส่วนผสมของผงชูรส
- ของหมักดอง
- อาหารที่ไม่สะอาด อาหารทะเลที่มีความเสี่ยงของการปนเปื้อนสารปรอทสูง
- งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารพิษ สารเคมี
- ปรึกษาแพทย์ก่อนทานยาทุกชนิด

ท้อง 3 เดือนแรก กินวิตามินอะไร

คุณแม่ควรได้รับวิตามินที่หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายมีแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ดังนี้

- **วิตามินบี 9** หรือกรดโฟลิก มีบทบาทสำคัญในการป้องกันความบกพร่องของท่อประสาท และการสร้างเซลล์สมอง หากขาดโฟเลตทารกอาจเกิดภาวะกะโหลกศีรษะไม่ปิด หรือไขสันหลังไม่ปิด
- **วิตามินดี** มีความสำคัญของร่างกายแม่และทารกในครรภ์ โดยช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของหัวใจ ฮอริโมน รวมถึงดีต่อกระดูกและฟันของทารกด้วย ภาวะขาดวิตามิน D พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์ที่รับประทานมังสวิรัต คนที่ไม่ค่อยได้รับแสงแดด
- **วิตามินซี** ควรรับประทานตั้งแต่ก่อนและในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เพราะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมส่งเสริมการพัฒนากระดูกและเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์ รวมถึงลดความเสี่ยงในการแท้งบุตรของคุณแม่ได้ สำหรับการทานวิตามินเสริม ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ และรับประทานตามที่แพทย์แนะนำ

คนท้องเบื่ออาหาร รับประทานอะไรดี

อาการแพ้ท้องหรือเบื่ออาหาร อาจเกิดขึ้นในช่วงคุณแม่ท้องไตรมาสแรก เนื่องจากการปรับเปลี่ยนของฮอริโมนในร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่คุณแม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารสำคัญอย่างเพียงพอ โดยคุณแม่อาจเลือกรับประทานดังนี้

- **ดื่มน้ำให้บ่อย** เพื่อให้ร่างกายชุ่มชื้นตลอด โดยอาจดื่มน้ำอุ่น น้ำผลไม้ หรือน้ำมะนาวเพื่อลดอาการคลื่นไส้ได้
- **แบ่งอาหารเป็นหลายมื้อ** อาจจะเป็น 6 มื้อต่อวัน ค่อย ๆ รับประทานเป็นมื้อย่อย แต่รับ

ประทานให้บ่อยขึ้น

- **ลองปรับมากขึ้นอาหารที่มีความเย็น** เช่น ลองนำผลไม้ไปแช่เย็น เพื่อเปลี่ยนลักษณะการรับประทานอาหาร อาจทำให้อุณหภูมิอาหารมากขึ้น

แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ ที่มีอาการคนท้องระยะแรกจำนวนมาก มักจะประสบปัญหาแพ้ท้องจนทานอะไรแทบไม่ได้ จนมีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ส่งผลให้คุณแม่มีสุขภาพอ่อนแอ และทารกไม่ได้รับสารอาหารบำรุงสมองเท่าที่ต้องการ หากแม่ท้องไตรมาสแรกมีอาการแพ้ท้องจนไม่สามารถทานอะไรได้เลย ควรปรึกษาแพทย์ทันที

นอกจากนี้ คุณแม่ตั้งครรภ์ ยังจำเป็นต้องนอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ผ่อนคลายอารมณ์ ทำจิตใจให้แจ่มใส และออกกำลังกายด้วยการ เดิน หรือบริหารร่างกายเบา ๆ เป็นประจำ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และลดอาการแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้ดี ที่สำคัญคุณแม่ควรรีบฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด ไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง หากพบว่ามีอาการผิดปกติ ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และเจ้าตัวเล็กนั่นเอง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน่านมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน่านม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น่านมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็ม ๆ, โรงพยาบาลพญาไท
2. การเจริญและการพัฒนาของทารกในครรภ์เดือนที่ 1, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค

3. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. อาหารที่ควรทานในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์, drmoithefamily
5. โฟลิกกับการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสินแพทย์
6. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. เมนูอาหารแม่ท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. วิธีทำ ซุปผักโขม เมนูสำหรับเด็กแรกเกิด อาหารอ่อน แคลเซียมสูง, สปริงกรีนอีโวลูชั่น
9. ไข่ผัดขิง, ศูนย์ผู้บริโภครักษ์ชีพีเอฟ
10. สูตร โจ๊กข้าวกล้อง (6) สูตร, cookpad
11. วิตามิน D กับคุณแม่ตั้งครรภ์ สำคัญอย่างไร, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. 6 วิตามินสำคัญ ควรทานก่อนและระหว่างตั้งครรภ์, pregskin
13. ผลไม้คนท้อง กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ ?, pobpad
14. 6 ผลไม้บำรุงครรภ์ที่คุณแม่ต้องรับประทาน, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

อ้างอิง ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์