อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 2 โภชนาการสำหรับแม่ท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มิ.ย. 8, 2020

เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 หรือ ช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ในช่วงนี้อาการแพ้ท้อง ของคุณแม่จะลดลงมากแล้ว ซึ่งโภชนาการของคุณแม่ตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2 ก็ยังคงเป็นเรื่องสำคัญมาก ไม่ต่างจากไตรมาสแรก เพราะเป็นช่วงที่ลูกในครรภ์กำลังสร้างเนื้อเยื่ออวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ รวมทั้งโครงสร้างของร่างกาย และมีการพัฒนาการของสมองและระบบประสาท ดังนั้นคุณแม่ควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 2
- กลุ่มอาหารสำคัญสำหรับแม่ท้อง ไตรมาสที่ 2

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 2

อาหารที่สำคัญและเหมาะสมแก่คุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วง 4-6 เดือนนี้ สำคัญที่สุดคือคุณแม่ควรกินให้หลากหลาย ครบถ้วน 5 หมู่ โดยในช่วงนี้ความต้องการพลังงานและโปรตีนจะมากขึ้น คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้มากขึ้นให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและลูกในครรภ์ และหลีกเลี่ยงขนมหวาน อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก อาหารรสจัด ของหมักดอง ชากาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยาทุกชนิด

กลุ่มอาหารสำคัญสำหรับแม่ท้อง ไตรมาสที่ 2

- **โฟเลต** หรือที่รู้จักกันในชื่อ กรดโฟลิก สารอาหารที่สำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอนเอของเซลล์ เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ การบริโภคโฟเลตอย่างเพียงพอเหมาะสมจะลดความเสี่ยงในการเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ โฟเลตสามารถพบได้มากในผักใบเขียว ตับ ธัญพืช เป็นต้น
- **ธาตุเหล็ก** จำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดที่เพิ่มจำนวนอย่างมากในช่วงตั้งครรภ์ เพื่อให้เพียงพอต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกที่อาศัยอยู่ในครรภ์มารดา พบได้มากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และผักใบเขียว
- **โปรตีน** สารอาหารสำคัญในการเสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของทารก คุณแม่จึงควรรับประทานโปรตีนให้เพียงพอ โดยแหล่งของโปรตีนที่ดีได้แก่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ไข่ ถั่วต่าง ๆ เสริมด้วยนมวัววันละ 2 แก้ว เพื่อให้ได้ปริมาณของโปรตีนที่เพียงพอต่อร่างกาย
- **แคลเซียม** สารอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของทารก และยังมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อ เส้นประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างราบรื่น แหล่งของแคลเซียมได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม, ไข่, เต้าหู้, ถั่ว, ผักใบเขียว
- **น้ำสะอาด** เพื่อช่วยสร้างน้ำในเซลล์ของทารก คุณแม่ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว นอกจากนี้ น้ำยังช่วยขับของเสียในร่างกาย ช่วยป้องกันท้องผูก เพิ่มปริมาณน้ำในเลือด ช่วยให้ผิวชุ่มชื่น
- **ไอโอดีน** มีมากในอาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน หากแม่ตั้งครรภ์ขาดไอโอดีน อาจส่งผลต่อพัฒนาการสมองของทารกในครรภ์ ทารกอาจเกิดมาเป็นโรคเอ๋อ หูหนวก เป็นใบ้ การทำงานของกล้ามเนื้อไม่ประสานกัน

สิ่งที่คุณแม่ควรทำในไตรมาสที่ 2 นอกจากการบริโภคอาหารให้ถูกต้องได้รับโภชนาการที่เหมาะสมแล้ว คุณแม่ควรออกกำลังกายเบา ๆ แบบไม่หักโหม เพราะจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ปรับท่านอนคนท้องให้ถูกต้อง นอนตะคงซ้าย ขวา หรือหงายสลับกัน เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังและลดอาการบวมของขาจากกิจกรรมในระหว่างวันและควรพบแพทย์เมื่อมีอาการสำคัญที่น่าเป็นห่วงได้แก่ มีเลือดออกทางช่องคลอด ซึ่งอาจเกิดจากรกเกาะต่ำ, ปวดท้องเป็นพัก ๆ ซึ่งอาจเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด, ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ จากอาการปัสสาวะบ่อย รวมถึงอาการตกขาวผิดปกติ เช่นสีเปลี่ยนไป หรือมีกลิ่น

*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
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. การพัฒนาโปรแกรมประยุกต์บนอุปกรณ์สื่อสารชนิดพกพา ส าหรับส่งเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริราช
3. แนะอาหารหญิงท้องเตรียมพร้อมตั้งแต่ตั้งครรภ์, thaihealth
4. เพราะแม่ต้องการที่ ที่ดี ที่สุด, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. คำแนะนำสำหรับ คุณแม่ตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 1-3, โรงพยาบาลพญาไท
6. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ

-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น