อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 3 โภชนาการสำหรับแม่ท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มิ.ย. 8, 2020

เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 หรือช่วงอายุครรภ์ 7-9 เดือน เรียกได้ว่านี่คือโค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่ในช่วงท้องแก่ใกล้คลอดนั้น เรื่องโภชนาการยังคงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะในระยะนี้ลูกน้อยในครรภ์จะมีพัฒนาการของสมองที่รวดเร็วมาก ดังนั้นการรับประทานอาหารของคุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงนี้ ล้วนส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท และยังต้องคำนึงถึงอาหารเพิ่มน้ำนม เพราะคุณแม่ต้องเตรียมให้นมลูกหลังคลอดอีกด้วย

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 3

ในช่วงระยะนี้ ร่างกายของคุณแม่ยังคงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี่ ซึ่งเทียบได้กับอาหารหลัก 1 มื้อ โดยคุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เช่นเดิม แต่อยากให้เน้นโปรตีนเป็นพิเศษ เพราะระยะนี้เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการโปรตีนสูงที่สุด แต่คุณแม่ควรระวังเรื่องการทานของหวาน และเรื่องน้ำหนักที่ขึ้นมากเกินไป เพราะอาจเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ และไม่ควรรับประทานของหมักดอง อาหารรสจัด อาหารปรุงไม่สุก ควรงดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีควันบุหรี่

สารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3

- โปรตีน เพราะช่วงระยะ 7-9 เดือนหรือ ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์คือช่วงที่ร่างกายของคุณแม่และลูกในครรภ์ต้องการโปรตีนมากที่สุด เพื่อใช้ในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูก และบำรุงร่างกายของคุณแม่ แหล่งของโปรตีนที่ดีได้แก่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ไข่ ถั่วต่าง ๆ
- ธาตุเหล็ก เพราะร่างกายคุณแม่ต้องสร้างเม็ดเลือดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเต้านมของคุณแม่จะเริ่มผลิตน้ำนมได้ในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 8 เดือน ดังนั้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการสร้างน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกหลังคลอด การบริโภคธาตุเหล็กจึงจำเป็นมาก โดยธาตุเหล็กนั้นพบได้มากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และผักใบเขียว
- วิตามินซี มีความจำเป็นมากเพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถซึมซับธาตุเหล็กได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดแดงไว้ใช้ขนออกซิเจนไปส่งให้ลูกน้อยในครรภ์ รวมถึงการสร้างน้ำนมให้เพียงพอ วิตามินซีหาได้จากผลไม้เช่น ส้ม, แอปเปิ้ล เป็นต้น
- กรดไขมันจำเป็น อย่างเช่น โอเมก้า 3 6 9 DHA ทั้งหมดนี้คือกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับจากการรับประทานอาหารเท่านั้น โดยหน้าที่สำคัญของกรดไขมันเหล่านี้ คือช่วยพัฒนาเซลล์สมองและเซลล์ประสาทของลูก รวมถึงพัฒนาในเรื่องการมองเห็นของลูกอีกด้วย โดยกรดไขมันจำเป็นเหล่านี้สามารถหาได้จาก เนื้อปลา อาหารทะเล ถั่วต่าง ๆ
- แคลเซียม สารอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันของทารก โดยเฉพาะในระยะไตรมาสที่ 3 นี้ ลูกน้อยจะอยู่ในท่ากลับหัว เตรียมพร้อมที่จะคลอดออกมา ซึ่งกระโหลกศีรษะของลูกในช่วงนี้นั้น แม้จะเป็นรูปร่างแล้ว แต่กระดูกจะยังไม่แข็งแรงพอ การรับประทานแคลเซียมจะช่วยให้กระโหลกศีรษะของลูกแข็งแรงขึ้น พร้อมที่จะมุดผ่านพ้นช่อง

เชิงกรานจนคลอดออกมาได้ แหล่งของแคลเซียมได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม, ไข่, เต้าหู้, ถั่ว, ผักใบเขียว, ปลาที่รับประทานได้พร้อมกระดูก
- โฟเลต หรือที่รู้จักกันในชื่อ กรดโฟลิก สารอาหารที่สำคัญต่อการสังเคราะห์ดีเอนเอของเซลล์เพื่อสร้างอวัยต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ การบริโภคโฟเลตอย่างเพียงพอเหมาะสมจะลดความเสี่ยงในการเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ โฟเลตสามารถพบได้มากในผักใบเขียว ตับ ธัญพืช เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 นี้พบได้ก็คือ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โดยควรเพิ่มไม่เกิน 2 กิโลกรัมต่อเดือน, ปัสสาวะบ่อยขึ้น โดยเฉพาะช่วงใกล้คลอดเนื่องจากศรีษะลูกเคลื่อนที่ต่ำลง เหนื่อยง่าย นอนหลับไม่สบาย อึดอัดจากภาวะมดลูกโตขึ้น ปวดหลัง เนื่องจากน้ำหนักตัวของลูกในครรภ์ที่มากขึ้นเรื่อย ๆ

ภาวะฉุกเฉินและอาการสำคัญที่หากพบคุณแม่ตั้งครรภ์ควรรีบไปโรงพยาบาลนั้นได้แก่ อาการท้องแข็ง หรือเจ็บครรภ์ทุก ๆ 5-10 นาที มีมูกเลือดหรือเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอด มีน้ำเดินเป็นน้ำใส ๆ คล้ายปัสสาวะ รู้สึกว่าลูกดินน้อยลง ปวดศรีษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ บวม

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 2

โภชนาการแม่ตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ ไตรมาส 1

นมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ นมแบบไหนที่ใช่

อ้างอิง

1. http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/7648/2/fulltext.p...

2. https://www.bangkokhospital.com/content/nutrition-pregnant-mothers-must-know

3.https://www.phyathai.com/article_detail/1706/th/คำแนะนำสำหรับ_คุณแม่ตั้...

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น