

โภชนาการแม่ท้อง

คู่มืออาหารเพื่อชีวิตใหม่
ฉบับเข้าใจง่าย รับประทานได้จริง



กวิยา เนาวประทีป

โภชนาการแม่ท้อง

เขียน: กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 978-616-312-592-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2569

ราคา 79 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

ในช่วงเวลาที่ชีวิตเล็กๆ กำลังเติบโตภายในร่างกายของแม่ ไม่มีสิ่งใดสำคัญไปกว่าการดูแลสุขภาพให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อทั้งสุขภาพของแม่และพัฒนาการของลูกอย่างลึกซึ้ง คือ “โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์”

ตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินขณะตั้งครรภ์ยังคงเต็มไปด้วยความเชื่อดั้งเดิม ความห่วงใยแบบปากต่อปาก และคำแนะนำจากผู้ใหญ่ในบ้านที่แม่เต็มไปด้วยความรัก แต่หลายครั้งก็คลาดเคลื่อนจากหลักโภชนาการที่ถูกต้อง เช่น

“กินเผื่อลูกต้องกินสองเท่า”

“น้ำหนักขึ้นเยอะๆ ลูกจะสมบูรณ์”

“ห้ามกินของรสจัด เดี่ยวลูกผิวคล้ำ”

หรือแม้แต่ความเข้าใจผิดว่าแม่ต้องทานอาหารเสริมหลายชนิด ทั้งที่บางอย่างอาจไม่จำเป็น หรือกระทั่งมีโทษ

ผลลัพธ์ที่ตามมา คือคุณแม่จำนวนมากมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์อย่างรวดเร็ว เกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงในการคลอดมากขึ้น และเมื่อลูกคลอดออกมาแล้วยังเผชิญปัญหาน้ำหนักตัว

ค้าง ลดไม่ลง ระบบเผาผลาญรวน หรือในบางกรณี ลูกเกิดมาพร้อม
ภาวะแพ้อาหารที่อาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกินของแม่ระหว่าง
ตั้งครรภ์

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อตอบคำถามสำคัญข้อหนึ่งที่แม่ทุก
คนควรรู้:

**“กินอย่างไรให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรง โดยที่แม่ก็สุขภาพ
ดี ไม่ต้องแบกภาระน้ำหนักตัวหรือผลข้างเคียงในระยะยาว”**

เนื้อหาในเล่มถ่ายทอดด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย พร้อมคำแนะนำ
จากหลักโภชนาการสมัยใหม่ ผสมผสานกับประสบการณ์จากแม่ๆ
หลายคน เพื่อให้คุณแม่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนมื้ออาหาร การเลือกซื้อวัตถุดิบ การจัดการ
กับอาการแพ้ท้อง หรือการควบคุมน้ำหนักอย่างปลอดภัย

เพราะโภชนาการของแม่ในวันนี้...ไม่ใช่แค่การเติมพลังให้ร่างกาย แต่คือการวางรากฐานชีวิตให้กับอีกหนึ่งชีวิตที่กำลังจะเริ่มต้น

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนคู่คิดให้กับคุณแม่ในช่วงเวลาสำคัญของชีวิต—เพราะเราเชื่อว่าแม่ที่เข้าใจการกิน คือแม่ที่มอบของขวัญชิ้นแรกให้ลูกได้ดีที่สุด

ด้วยความห่วงใยและความเชื่อมั่นในพลังของความรู้

ด้วยความปรารถนาดีจากใจ

กวิยา เนาวประทีป

สารบัญ

บทที่ 1: การตั้งครรภ์กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 10

- ระบบการเผาผลาญที่เปลี่ยนแปลง
- ฮอโมนที่มีผลต่อความหิว ความอยาก และความเหนื่อยล้า
- การเปลี่ยนแปลงของการดูดซึมสารอาหาร
- ทำไมแม่ต้องกินแบบ “พอดี” ไม่ใช่ “เผื่อสอง”

บทที่ 2: พื้นฐานโภชนาการที่คุณแม่ควรรู้ 16

- อธิบายหมู่อาหาร 5 หมู่แบบกระชับ เข้าใจง่าย
- วิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารจำเป็นในช่วงตั้งครรภ์
- ความสำคัญของน้ำและเส้นใย
- ตัวอย่างอาหารที่ “ให้สารอาหารสูงโดยไม่ให้พลังงานส่วนเกิน”

บทที่ 3: กินอย่างไรในแต่ละไตรมาส 23

- ไตรมาสที่ 1: รับมือกับอาการแพ้ท้อง – กินให้อยู่รอด และได้สารอาหาร
- ไตรมาสที่ 2: “ช่วงสร้างร่างลูก” – เน้นสารอาหารเพื่อการพัฒนา

- ไตรมาสที่ 3: เตรียมพร้อมสำหรับการคลอด – เสริมแคลเซียม ธาตุเหล็ก และพลังงานอย่างมีสติ
- ตารางเมนูตัวอย่างในแต่ละไตรมาส

บทที่ 4: น้ำหนักตัว...เพิ่มอย่างไรให้ไม่เกิน

30

- แนวทางควบคุมน้ำหนักในเกณฑ์เหมาะสมตาม BMI ก่อนตั้งครรภ์
- ความเข้าใจผิดที่ทำให้แม่ “น้ำหนักพุ่ง”
- สูตรคำนวณพลังงานที่ต้องการ
- แนะนำการเคลื่อนไหวและกิจกรรมที่ปลอดภัยสำหรับแม่ท้อง

บทที่ 5: อาหารที่ควรเลี่ยง ข้อควรระวัง และความเชื่อผิด ๆ

37

- รายชื่ออาหารเสี่ยง: อาหารดิบ ปลาดิบ คาเฟอีน แอลกอฮอล์ ฯลฯ
- ข้อมูลวิทยาศาสตร์ว่าทำไมต้องเลี่ยง
- อาหารที่ไม่ควร “กินมากเกินไป” เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมอบ
- ทำไมอาหารเสริมบางชนิดไม่จำเป็น และอาจเป็นอันตราย

บทที่ 6: วางแผนมื้ออาหารในชีวิตจริง **43**

- การจัดการตู้เย็นในบ้านให้แม่ท้องกินง่าย
- ตัวอย่าง Meal Plan 3 มื้อ + 2 ของว่าง
- เคล็ดลับ Meal Prep สำหรับคุณแม่ที่ทำงาน
- วิธีประยุกต์เมื่อแม่ต้องกินข้าวนอกบ้านหรือไปงานเลี้ยง

บทที่ 7: เคสพิเศษที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ **49**

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์: แนวทางการควบคุม
- แม่ที่เป็นมะเร็งหรือมีภาวะแพ้อาหาร
- ภาวะโลหิตจาง / ภาวะน้ำหนักน้อยเกิน
- โภชนาการเมื่อมีลูกแฝด หรือครรภ์เสี่ยง

บทที่ 8: โภชนาการกับสมองลูกและภูมิคุ้มกัน **56**

- บทบาทของโอเมก้า-3 โคเลสเตอรอล ไอโอดีน ฯลฯ
- อาหารบำรุงสมองลูกตั้งแต่วัยทารก
- ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับภูมิคุ้มกันของลูก
- ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ “แพ้อาหารจากแม่”