

# เตรียมความพร้อม ทุกด้านเมื่อ **ตั้งครรภ์**

ลูกจะมีร่างกายครบ 32 มื้อ  
“เข้าใจทุกความรู้สึก ตอบทุกข้อสงสัย”  
ด้วยคำแนะนำทางการแพทย์  
ที่อ่านเข้าใจง่าย



รัญจิรา อัมประภา



เตรียมความพร้อม  
ทุกด้านเมื่อ  
**ตั้งครรภ์**



รัญจิรา อัมประภา

# เตรียมความพร้อมทุกด้านเมื่อตั้งครุฑ

โดย ธัญจิรา อัมประภา

ราคา 225 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2562

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ธัญจิรา อัมประภา.

เตรียมความพร้อมทุกด้านเมื่อตั้งครุฑ.-- กรุงเทพฯ : ดี, 2569.

176 หน้า.

1. สตรีมีครุฑ--การดูแลและสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง  
618.2

ISBN 978-616-578-797-0

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์  
**ดีดี**

สำนักพิมพ์ ดีดี

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



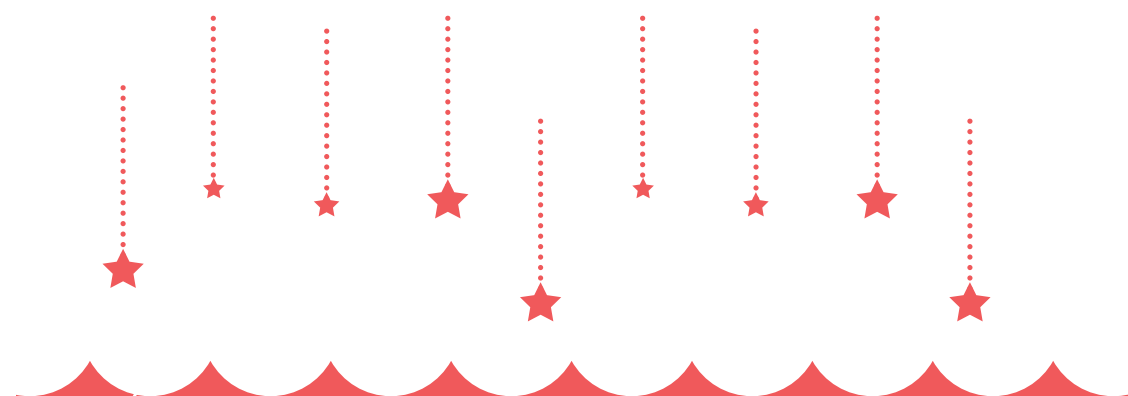
บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จنگlom

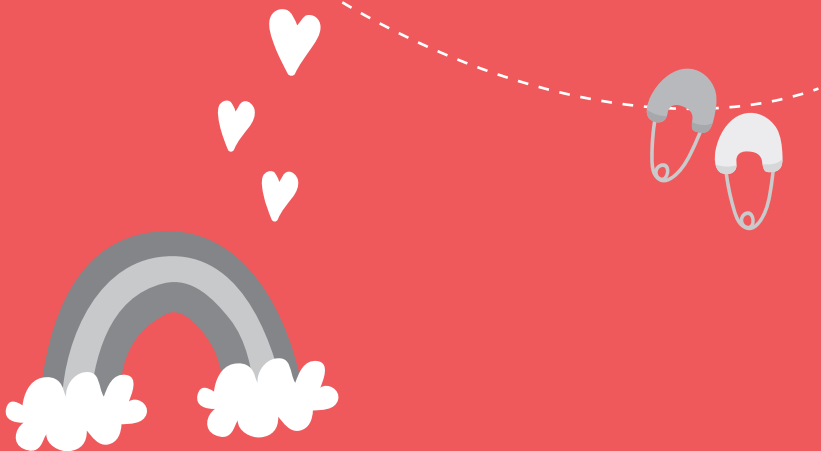
ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>



ลูกรักจะมีร่างกายครบสามสิบสองไหม  
เข้าใจทุกความรู้สึก ตอบทุกข้อสงสัย  
เพื่อเตรียมความพร้อมทุกด้านเมื่อตั้งครรรภ์



## อ่านแล้ว สบายใจ

วินาทีแรกที่เราที่กำลังจะเป็นแม่คน เชื่อแน่ว่า...ความรู้สึกอะไรบางอย่างคงจะเกิดขึ้นกับคุณแม่มือใหม่ทุกคน ตื่นเต้น ดีใจ กลัว วิตกกังวล ประหม่า สับสน ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็ความรูสึกอะไรก็แล้วแต่ที่เกิดขึ้นคงทำให้เธอคนนั้นทำตัวไม่ถูกไปชั่วขณะหนึ่ง อันที่จริงแล้วการตั้งครรภ์หรือการมีเบบี๋ถือเป็นเรื่องน่ายินดี แต่ทว่าสำหรับคนที่เพิ่งเป็นคุณแม่ครั้งแรกในชีวิต การตั้งครรภ์กลับเป็นสิ่งที่น่ากลัวและกังวลใจมากที่สุดแน่นอนว่า... สิ่งทีกลัวและกังวลใจเป็นอันดับหนึ่ง คงหนีไม่พ้นเรื่องเบบี๋ว่าจะเกิดมามีอวัยวะครบ 32 ไหม

อยากจะบอกว่า จริงๆ แล้วไม่มีอะไรน่ากลัวหรือน่ากังวลใจเลยสักนิด ขอให้เราทำใจให้สบายและมีความสุขกับการมีเบบี๋อยู่ในท้อง จากนั้นก็เริ่มเลย เริ่มหันมาใส่ใจกับทุกเรื่องราวที่ดีและเป็นประโยชน์อย่างที่สุดต่อเบบี๋ในท้อง เพราะหน้ากระดาษต่อไปนี้ เราได้เรียบเรียงคำแนะนำที่ดีมีประโยชน์และจำเป็นต่อคุณแม่มือใหม่ทั้งหลาย เพื่อให้เธอได้ตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพและเพื่อให้เบบี๋ได้เกิดมาครบ 32 ด้วยความสมบูรณ์แข็งแรง



# Contents

หนึ่งเดือน...ตัวอ่อนมีขนาดเท่าเมล็ดข้าว

8

สองเดือน...หัวใจเต้นแล้ว

18

สามเดือน...จากตัวอ่อนเป็นเบบี๋

34

สี่เดือน...เบบี๋ในท้องขยับแขนขา

56

ห้าเดือน...พัฒนาการของเพศสมบูรณ์มากขึ้น

76

หกเดือน...ดิ้นแรงขึ้น

94

เจ็ดเดือน...ดูดนิ้วหัวแม่มือตัวเองได้

108

แปดเดือน...เบบี๋สามารถมองเห็น

128

เก้าเดือน...พร้อมที่จะเจอหน้าคุณพ่อคุณแม่

148

หลังคลอด...

160

## คำนิยม

แม้จะผ่านประสบการณ์การเป็นคุณพ่อคุณแม่มือใหม่  
ไปแล้วหลายปี แต่ผมยังจำได้ถึงความตื่นเต้นยินดี  
กับแผ่นทดสอบตรวจการตั้งครรภ์ในมือหญิงสาว...  
ผู้เป็นอีกครั้งหนึ่งของชีวิตผม

ภายใต้อารมณ์อิ่มสุข “พ่อแม่่มือใหม่” ยิ่งตอนนั้นเจ้า  
หนูน้อย...ลูกชายคนแรกถือกำเนิดในดินแดนออสเตรเลีย  
ห่างไกลจากครอบครัวและบ้านเกิด ยิ่งทำให้ความเครียด  
เพิ่มสูงขึ้นเป็นพิเศษ

หนทางช่วยลดทอนความหวาดกลัว ความวิตกกังวล  
กับสถานะใหม่ของเรา คือ การค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับ  
เจ้าตัวน้อยในครรภ์หญิงสาว

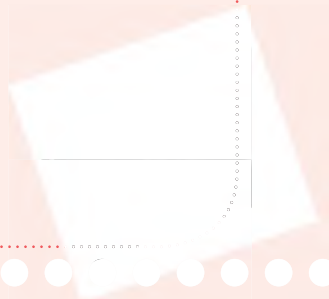
น่าเสียดายครับว่า ในตอนนั้นผมหาหนังสือภาษาไทย  
เกี่ยวกับพัฒนาการของทารกตัวน้อยๆ ในครรภ์มารดา รวมถึง  
การดูแลหญิงตั้งครรภ์ได้ยากยิ่ง จำต้องไปค้นคว้าหาอ่านจาก  
ตำราภาษาอังกฤษเล่มโตรวมทั้งสืบค้นจากเครือข่ายออนไลน์  
ในโลกไซเบอร์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเขียนเป็นภาษาอังกฤษ

แน่นอนครับว่า บางอย่างในตำราฝรั่งเหล่านี้ เราต้องนำมาปรับประยุกต์ให้เข้ากับคนไทย เข้ากับวัฒนธรรมในสังคมไทยก่อน

ดังนั้น เมื่อผมได้อ่านต้นฉบับของหนังสือ “เตรียมความพร้อมทุกด้านเมื่อตั้งครรภ์” เล่มนี้ ผมอยากจะขอบคุณผู้เขียนและทีมงานที่ช่วยให้พ่อแม่มือใหม่อีกหลายๆ คู่ คลายความเครียด ผ่อนความวิตกกังวลใจลงไปได้มาก

หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่คล้ายแพทย์พยาบาลประจำบ้าน คอยเป็นผู้ช่วยของพ่อแม่มือใหม่ แนะนำ และให้ความรู้ความเข้าใจในการดูแลเจ้าตัวน้อยในครรภ์มารดาให้เติบโตใหญ่อย่างมีคุณภาพ

ดร.มานะ ตรีรยาภิวัฒน์  
อาจารย์คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย  
คอลัมน์ “ลูกผู้ชายชื่อพ่อ”  
ในนิตยสาร “Mother & Care”





**หนึ่งเดือน...**

*ตัวอ่อนมีขนาดเท่าเมล็ดข้าว*

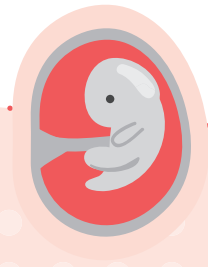




ตามสถิติที่ผ่านมา ในหนึ่งเดือนแรกของการตั้งครรภ์ผู้หญิงส่วนใหญ่จะยังไม่รู้ตัวว่าตัวเองท้อง จนกระทั่งมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ประจำเดือนไม่มา มีอาการเวียนหัวหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย อารมณ์แปรปรวน หรือรู้สึกอยากร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ เป็นต้น หลังจากเกิดอาการที่ว่านี้ ส่วนใหญ่ก็จะพาตัวเองไปพบคุณหมอ เพื่อทำการตรวจเช็กร่างกายให้แน่ใจ ซึ่งการตรวจขั้นพื้นฐานก็คือ การตรวจปัสสาวะ

เมื่อได้คำตอบว่าท้องซัวร์ สิ่งแรกที่คุณแม่ต้องทำ คือ การฝากครรภ์กับคุณหมอ จากนั้นคุณหมอก็จะจัดการขั้นต่อไป นั่นก็คือ การตรวจความสมบูรณ์ของเลือดและตรวจสุขภาพทั่วไปเพื่อดูว่าคุณแม่มีโรคติดต่อหรือเป็นโรคร้ายแรงอะไรหรือไม่ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสเอดส์ ซิฟิลิส และโรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น จากนั้นก็จะให้ยาบำรุงโฟลิก (Folic) มากิน

อย่างที่ได้มีการเกริ่นไว้ว่า สำหรับผู้หญิงที่เริ่มตั้งครรภ์นั้นจะมีอาการเวียนหัว หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง เหนื่อยง่าย ง่วงนอน ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร เต้านมคัดตึงและขยายใหญ่ขึ้นเล็กน้อย สีผิวลานนมเข้มขึ้น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เสียดแทนหน้าอกไม่มีอะไร



น่าเป็นห่วง เพราะจะเป็นแค่ช่วงแรกๆ เท่านั้น พออายุครรภ์มากขึ้นอาการที่ว่ามานี้ก็จะหายไปเอง แต่ก็มีความแตกต่างกันสำหรับบางคน เพราะบางคนอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย แต่บางคนอาการคลื่นไส้อาเจียนจะไปปรากฏเอาตอนที่มิอายุครรภ์ในเดือนที่สามหรือสี่

ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ คุณแม่จำเป็นต้องได้รับการตรวจเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อดูความเป็นไป ความผิดปกติ และพัฒนาการของเบบี๋ในท้อง อีกทั้งคุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับวัคซีนป้องกันบาดทะยักด้วย ฉะนั้นการไปหาคุณหมอตามนัดทุกครั้ง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ไม่อาจละเลยได้

สำหรับคุณแม่มือใหม่ทั้งหลาย ร้อยทั้งร้อย...คงไม่ต่างกัน คือ ความวิตกกังวลต่างๆ จะวิ่งวุ่นกันจ้าละหวั่น กลัวโน่นกลัวนี่กันไปหมด สิ่งทีกลัวสิ่งที่กังวลทั้งหลายคงหนีไม่พ้น เรื่องเบบี๋ในท้อง กลัวว่าจะคลอดก่อนกำหนด หรือมีภาวะดาวน์ซินโดรม ฯลฯ อันที่จริงความกลัว ความกังวลไม่ใช่เรื่องผิด ทุกคนมีสิทธิ์คิด แต่ทว่าหากคิดมากเกินไปจะกลับกลายเป็นผลเสีย ทำให้จิตใจไม่สงบ เครียด ฟุ้งซ่าน ถ้าเป็นเช่นนั้นอาจส่งผลถึงเบบี๋ในท้องได้

จึงอยากจะแนะนำให้คุณแม่มือใหม่ทุกคนหันมาคิดและใส่ใจในเรื่องวิธีปฏิบัติตัวในขณะที่ตั้งครรภ์กันดีกว่าว่าจะทำอะไรให้เราตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ อีกทั้งเบบี๋คลอดออกมาพร้อมด้วยอวัยวะที่ครบทั้ง 32 ส่วนและแถมท้ายด้วยมีสมองที่สมบูรณ์

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ เพื่อการพัฒนาเบบี๋ในท้องให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ และปัจจัยพื้นฐานที่วานี้ก็คือ อาหารนั่นเอง แน่แน่นอนว่า อาหารคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในช่วงเวลานี้ เมื่อเกริ่นแบบนี้แล้วก็เกิดคำถามว่า แล้วอาหารแบบไหนล่ะที่ควรจะกินขณะตั้งครรภ์ คำตอบก็คงพอเอาได้ คือ กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ตามหลักมาตรฐานสากล ได้แก่



โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ และบวกเพิ่มสิ่งสำคัญอีกอย่างคือ น้ำสะอาด ซึ่งอาหารแต่ละชนิดนี้จะมีคุณสมบัติและให้คุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน

การกินอาหารที่ดี มีคุณภาพ ถูกสัดส่วน และได้สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วนถือเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่สุด ด้วยเพราะสารอาหารที่จำเป็นนั้นจะมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของเบบี๋ในท้อง เมื่อได้พุดถึงสารอาหารที่จำเป็นก็ต้องมีการแจกแจงให้กระจ่างชัดว่า สารอาหารที่จำเป็นคืออะไร สำคัญอย่างไร และต่อจากนี้ไปจวบจนกระทั่งอายุครรภ์ครบ 9 เดือน คุณแม่ควรกินอะไร เพื่อจะได้สารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน

โดยธรรมชาติแล้วพัฒนาการของเบบี๋ในท้อง แค่เพียงหนึ่งเดือนหลังจากที่เกิดการปฏิสนธิ เซลล์ไข่ที่มีขนาดเล็กจิ๋วจะมีการพัฒนาเติบโตขึ้นกลายเป็นตัวอ่อนที่มีขนาดเท่าเมล็ดข้าว ต่อจากนั้นเซลล์ตัวอ่อนก็จะมีการต่อ ยอดพัฒนาไปเป็นอวัยวะทุกส่วนครบถ้วน ฉะนั้นเรื่องโภชนาการที่ดีจึงถือเป็นเรื่องสำคัญ

นับจากวินาทีนี้ คุณแม่มือใหม่คงต้องตระหนักแล้วว่าอะไรที่ควรและไม่ควรกิน และทำในขณะตั้งครรภ์ เช่น เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ที่เคยดื่มแทบจะทุกอาทิตย์ หรือแม้กระทั่งบุหรี่ที่เคยสูบอยู่แทบทุกวัน ซากาแฟที่เคยดื่มวันละหลายแก้วต่อวัน น้ำอัดลมที่ดื่มจนเป็นนิสัย ผงชูรสที่ปรุงรสใส่ในอาหารแทบจะทุกมื้อ อาหารรสแซ่บ/หมักดองที่เป็นของโปรด



ทั้งหมดที่ว่ามานี้คงต้องโบกมือลากันซะเดี๋ยวนี้เลย ว่าแล้วก็ขอแจกแจกกันสักนิดว่าอาหารที่ควรโบกมือลา หากกินเข้าไปจะส่งผลกระทบต่อเบบี๋ในท้อง

♥ **แอลกอฮอล์** ไม่ว่าจะเป็ยร์ไวน์ ค็อกเทล และวิสกี คือตัวอันตรายสำคัญที่จะทำให้เบบี๋ในท้องมีอาการผิดปกติ เช่น เจริญเติบโตช้ากว่าปกติ หรือน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ หัวใจผิดปกติ พิการ และปัญญาอ่อน

♥ **ชาและกาแฟ** มีสารคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ คาเฟอีนมีฤทธิ์ทำให้เบบี๋ในท้องผิดปกติ หรือเสี่ยงต่อการแท้ง อาจพิการหรือตัวเล็กกว่าที่ควร อีกทั้งคาเฟอีนยังมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ จะทำให้เกิดการเสียน้ำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์นั้น การดื่มน้ำชาแก่ๆ มีผลทำให้มีอาการท้องผูกได้ ส่วนกาแฟถ้าดื่มมากๆ จะมีผลกระทบต่อการพักผ่อนนอนหลับ เพราะคาเฟอีนในกาแฟจะทำให้คุณแม่มีอาการใจสั่นและนอนไม่หลับ ดังนั้นจะเป็นการดีที่สุดถ้างดได้

♥ **น้ำแร่** มีคุณสมบัติหลายอย่างที่ไม่เป็นผลดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ เช่น มีสรรพคุณช่วยให้ขับถ่าย ทำให้ปัสสาวะมากกว่าปกติ และมีปริมาณฟลูออไรด์สูง เป็นผลทำให้ผิวฟันเป็นลายไม่เรียบ

♥ **ผงชูรส** จะเป็นตัวทำร้ายทำลายหรือมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองเบบี๋ในท้อง

♥ **น้ำอัดลมมีน้ำตาล คาเฟอีน สารปรุงแต่งกลิ่นและสี และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์** เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ แทบจะไม่มีคุณค่าทางอาหารเลย กินเข้าไปแล้วมีแต่จะทำให้เกิดการแน่นท้องและท้องอืด



♥ **น้ำสมุนไพรต่างๆ** จำเป็นต้องเลือกและดูอย่างละเอียดว่ามีสรรพคุณอะไรต่อร่างกาย เพราะน้ำสมุนไพรบางชนิดมีสรรพคุณช่วยในการระบายหรือขับมดลูก และบางชนิดก็อาจมีผลต่อการเจริญเติบโตของเบบี๋ในท้อง

♥ **อาหารรสแซ่บ/หมักดอง** อาหารประเภทนี้เรียกได้ว่าไม่มีคุณค่าทางอาหารแก่เบบี๋ในท้องเลยสักนิด มีแต่จะทำให้คุณแม่มีอาการท้องอืด แน่นท้อง หรือท้องเสีย

♥ **อาหารดิบๆ สุกๆ** อาจทำให้คุณแม่ติดเชื้อแบคทีเรีย หรือท้องเสีย

♥ **ควันทูหรี** เป็นสิ่งอันตรายและจะส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตของเบบี๋ในท้อง เช่น คลอดก่อนกำหนดและมีน้ำหนักตัวน้อยเมื่อแรกคลอด หรืออาจไปทำลายเซลล์พันธุกรรมของเบบี๋

♥ **หลีกเลี่ยงสารพิษและมลภาวะ** ควรพาตนเองออกห่างจากสถานที่หรือแหล่งที่มีมลพิษในอากาศ เช่น พวกโรงงานอุตสาหกรรมที่มีสารพิษ เช่น สารตะกั่ว สารปรอท

♥ **ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย** หากป่วยในขณะตั้งครรภ์อย่าซื้อยากินเอง ควรปรึกษาคุณหมอเรื่องยาว่าชนิดไหนกินได้หรือไม่ได้



เมื่อเราบอกมือลาสิ่งที่ควรและไม่ควรทำ รวมถึงอาหารที่ไม่ควรกิน ในขณะที่ตั้งครรภ์แล้ว คราวนี้เราก็มาดูกันว่าสารอาหารจำเป็นที่สำคัญในแต่ละมื้อมีครบถ้วนและเพียงพอแล้วหรือยัง ถ้ายังคุณแม่ก็ควรที่จะเติมให้เต็ม เพราะมีผลต่อพัฒนาการของเบบี๋ในท้อง ว่าแล้วก็มาดูกัน มีอะไรบ้างและอยู่ในแหล่งอาหารประเภทใด

## ♥ โปรตีน

เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญในการสร้างอวัยวะและสร้างเซลล์เนื้อเยื่อ ถึงแม้ว่าจะอยู่ในช่วงเดือนแรกก็จำเป็น เพราะโปรตีนจะไปช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย หากช่วงนี้ขาดโปรตีนจะส่งผลให้การเจริญเติบโตของเบบี๋ในท้องล่าช้ากว่าที่ควรจะเป็น และอาจจะส่งผลต่อเนื่องถึงความสมบูรณ์ของอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกาย

แหล่งอาหารที่พบโปรตีน คือ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมูเนื้อปลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปลาทะเลน้ำลึก ถือเป็นโปรตีนชั้นเยี่ยมและอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีความสำคัญต่อระบบประสาทและสมอง ไข่ขาว เมล็ดธัญพืช พวกงาขาว งาดำ รวมไปถึงพืชตระกูลถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ฯลฯ

## ♥ กรดโฟลิก/โฟเลต

เป็นวิตามินชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ในร่างกาย มีคุณสมบัติช่วยลดการเกิดความพิการทางสมอง ช่วยให้การสร้างเซลล์สมองและหลอดเลือดประสาทเป็นไปอย่างสมบูรณ์และช่วยให้เซลล์มีการแบ่งตัวที่ดี



ที่สำคัญในระหว่าง 2-3 สัปดาห์หลังจากที่เกิดการปฏิสนธิแล้ว หากตัวอ่อนขาดกรดโฟลิกอาจส่งผลร้ายต่อสมอง ทำให้สมองบกพร่อง อย่างเช่น สมองหรือไขสันหลังเปิด ไม่มีกะโหลกศีรษะ เสียชีวิตในครรภ์ อาจพิการเดินไม่ได้เมื่อหลังคลอด อาจเป็นโรคปากแหว่ง เพดานโหว่ หรือพิการที่แขนขา ฉะนั้นช่วงนี้จึงจำเป็นต้องกินอาหารที่มีกรดโฟลิก

## แหล่งอาหารที่พบกรดโฟลิก

- ผักใบเขียว เช่น บรอกโคลี คะน่ำ ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง ผักกาดหอม ผักกาดแก้ว กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี
- ผลไม้รสเปรี้ยวและผลไม้บางชนิด เช่น กล้วย ส้ม
- พืชผักบางชนิด เช่น มะเขือเทศ แครอต ข้าวโพด เห็ด มันฝรั่ง พืชตระกูลถั่ว
- แป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต
- แหล่งอื่นๆ เช่น นม ไข่แดง โยเกิร์ต ตับ ซีเรียล



## ❤️ แคลเซียม

ช่วงเดือนแรกของการตั้งครรภ์ เซลล์เนื้อเยื่อกระดูกจะมีพัฒนาการยังไม่เด่นชัด แต่ก็จำเป็นที่ต้องได้รับแคลเซียมเป็นสารอาหารหลัก เพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน และช่วยสร้างเซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ และเกล็ดเลือด

แหล่งอาหารที่พบแคลเซียม ปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า ปลาตัวเล็กตัวน้อยที่กินได้ทั้งตัว นม โยเกิร์ต ชีส เต้าหู้ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ผักใบเขียว คะน้า ผักโขม บรอกโคลี ผักกระเฉด ใบยอ ใบขึ้นฉ่าย ใบชะพลู มะเขือพวง และผลไม้สีเหลือง เช่น มะม่วง แคนตาลูป มะละกอ ฟักทอง เป็นต้น

## ❤️ ธาตุเหล็ก

มีส่วนสำคัญในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งจะทำหน้าที่นำพาออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เป็นการเสริมสร้างการเจริญเติบโต สร้างกระดูกและฟัน และยังทำให้ร่างกายคุณแม่มีปริมาณเลือดมากพอที่จะถ่ายเทไปยังเบบี๋ในท้องเพื่อการพัฒนาที่สมบูรณ์ หากคุณแม่ได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย และอาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโลหิตจาง

แหล่งอาหารที่พบธาตุเหล็ก เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ตับ ปลาทะเล สาหร่ายทะเล หอย ไข่ ธัญพืชต่างๆ ผักใบเขียว ถั่ว และขนมปัง

