



อาหารและการตั้งครรภ์ สิ่งที่ควรทราบสำหรับสตรีในวัยตั้งครรภ์

การเตรียมตัวที่ดี

- ควรปฏิบัติตัวตั้งแต่เนิ่นๆ

ก่อนตั้งครรภ์ คุณแม่คนใหม่ต้องเตรียมตัวในเรื่องต่างๆดังต่อไปนี้

- รับประทานอาหารให้ครบหมู่และมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- รับประทานกรดโฟลิก (Folic acid) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หนึ่งเดือนก่อนตั้งครรภ์
- ควบคุมน้ำหนัก
- เลิกสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายทุกวัน

ตลอดจนติดตามหาคำแนะนำอื่นๆจากเอกสารหรือหนังสือต่างๆ

สำหรับผู้ที่กำลังจะเป็นบิดาและมารดา

การตั้งครรภ์นั้น จะเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงชีวิตของสตรีทุกคน ในการใช้ชีวิตประจำวัน จะต้องคำนึงถึงความต้องการของอีกชีวิตหนึ่ง (หรือมากกว่า) ที่อยู่ในครรภ์ของเรา

การได้รับสารอาหารครบหมู่ในขณะตั้งครรภ์

เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

และช่วยให้เด็กมีสุขภาพที่ดีไปตลอดชีวิต และเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคุณแม่คนใหม่ด้วยเช่นกัน

เมื่อมีการตั้งครรภ์

ตลอดจนทุกคนในครอบครัวจะมีโอกาสในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการบริโภคและ

การดำรงชีวิต ซึ่งในจุลสารฉบับนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับคำแนะนำที่เข้าใจง่าย

และหากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

สามารถหาข้อมูลได้จากเว็บไซต์ที่อยู่ด้านหลังของจุลสารฉบับนี้

อาหารขณะตั้งครรภ์

- ทานอาหารตามปรกติ, เลือกอาหารที่มีคุณภาพ

คุณแม่คนใหม่ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีความพิเศษแต่อย่างใด รับประทานอาหารตามปรกติ, มีความหลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการ,

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับทารกในครรภ์และตัวคุณแม่

นอกจากนั้นคุณแม่คนใหม่ควรรับประทานวิตามินเสริม ได้แก่ วิตามินบี วิตามินกรดโฟลิก

และรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยกรดโฟลิก (folic acid) เนื่องจากวิตามินเหล่านี้สามารถป้องกันการ

การเกิดความพิการสำหรับทารกขณะอยู่ในครรภ์ได้ นอกจากนั้นควรรับประทานวิตามินดีเสริม วิตามินดีนี้

ได้จากน้ำมันตับปลาค็อด หรือ ชอร์สคาลิซี (porskalýsi), น้ำมันตับปลาที่มีลักษณะเป็นเม็ดแคปซูลนิม

หรือจะรับประทานวิตามินเป็นชนิดวิตามินรวมก็ได้ ส่วนอาหารที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงระหว่างตั้งครรภ์นั้น

ได้แก่ อาหารจำพวกปลาดิบและเนื้อดิบ

การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพ

และยังช่วยในการควบคุมน้ำหนักในขณะตั้งครรภ์

แม้ว่าคุณแม่คนใหม่ต้องการพลังงานเพิ่มมากขึ้นกว่าปรกติ

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม เพราะสตรีตั้งครรภ์นั้น

ต้องพักผ่อนมากๆ และเคลื่อนไหวน้อยกว่าปรกติ



น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม ในขณะตั้งครรภ์

- น้ำหนักขึ้นตามเป็นปกติและเหมาะสม

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการเพิ่มน้ำหนักอย่างเหมาะสมขณะตั้งครรภ์
เมื่อเทียบน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ตามงานวิจัยด้านสุขภาพของมารดาและบุตร
สตรีที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ขอแนะนำให้เพิ่มน้ำหนัก มากกว่าสตรีที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ
สตรีที่ตั้งครรภ์จะต้องมีน้ำหนักเพิ่มทุกคน ซึ่งเมื่อตั้งครรภ์ไม่ใช้เวลาของการลดน้ำหนัก
เพราะการลดน้ำหนัก อาจเป็นการทำลายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้
ตารางข้างล่างนี้เป็นการแสดงการเพิ่มน้ำหนักที่เหมาะสม

*ค่าเฉลี่ยน้ำหนักของร่างกาย (BMI) = น้ำหนัก (กิโลกรัม)/(ความสูง (m) x ความสูง(m))
(อธิบายคำว่า BMI = ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) (กิโลกรัม/ตารางเมตร))

ตัวอย่าง: สตรีที่มีความสูง 1,70 เมตร มีน้ำหนัก 67 กิโลกรัมก่อนตั้งครรภ์ มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักของร่างกาย
23,2 กิโลกรัม/ตารางเมตร (เป็นน้ำหนักในเกณฑ์ปกติ) เมื่อตั้งครรภ์
น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นในระดับที่ดีที่สุดได้แก่ 12-18 กิโลกรัม สตรีที่มีร่างกายเตี้ยกว่า
และผู้ที่น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ จะต้องเพิ่มน้ำหนักในระดับต่ำกว่าที่กำหนด สำหรับสตรีตั้งครรภ์
แฝดสองหรือมากกว่านั้น เป็นสิ่งปกติที่จะมีน้ำหนักมากกว่าดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

ข้อแนะนำในการเพิ่มน้ำหนัก(กิโลกรัม)ขณะตั้งครรภ์

สตรีที่มีน้ำหนักในเกณฑ์ปกติหรือต่ำกว่า (BMI < 25*) ควรเพิ่มน้ำหนักในระดับ 12 - 18 กิโลกรัม
สตรีที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ (BMI > 25*) ควรเพิ่มน้ำหนักในระดับ 7 - 12 กิโลกรัม

*หากมีสุขภาพดี, มีการดำรงชีวิตที่ดี
การมีสุขภาพที่ดี และได้รับอาหารตามโภชนาการ
ที่มีความหลากหลาย และมีคุณภาพ
มีปริมาณอันเหมาะสม,
มีการเพิ่มน้ำหนักตามความเหมาะสม
หากปฏิบัติตามข้อแนะนำเหล่านี้
จะไม่มีอะไรที่น่าเป็นห่วงแต่ประการใด*

ต้องมีเวลาในการรับประทานอาหาร, อย่างน้อยวันละ 3-5 มื้อ

มีหลายคนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรือบางครั้งก็งดอาหารในบางมื้อ
สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณแม่คนใหม่ และทารกในครรภ์นั้น คือให้เวลากับตัวเองในการรับประทานอาหารเช้า,
อาหารเที่ยงและอาหารเย็น และอาหารว่างสองหรือสามครั้งระหว่างมื้ออาหาร
เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กและคุณแม่คนใหม่จะได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและสม่ำเสมอ

การรับประทานหลายประเภทนั้น เป็นสิ่งที่ดีสำหรับร่างกาย เพราะทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
การรับประทานอาหารซ้ำๆกัน จะทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบหมู่

การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพและหลากหลายเป็นประจำทุกวันนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด:

- ผักผลไม้ทุกชนิด, ควรรับประทานทุกมื้อ รวมทั้งรับประทานเป็นของว่างระหว่างมื้ออาหาร
- อาหารที่มีกากใยประเภทที่เป็นเมล็ด, อาทิเช่น ธัญญาหารชนิดเมล็ดที่มักใช้เป็นอาหารเช้า (morgunkorn)

ข้าวโอ๊ตแบบแบบหยาบๆ (hafra mjöl) และขนมปังที่ทำจากแป้งสาลีไม่สกัดรา

- ปลาหรือเนื้อที่มีความสดใหม่, ไข่ หรือถั่ว-อาหารที่ปรุงด้วยเมล็ดถั่วแช่ที่มีสีแดงหรือเหลือง
- อาหารประเภทนมพร้อมไขมัน
- ดื่มน้ำ



เมื่อสตรีเริ่มตั้งครรภ์
สตรีส่วนใหญ่มักมีอาการคลื่นไส้
หรืออาจมีอาการเบื่ออาหาร
หรืออาจอยากรับประทานอาหารบางอย่างมากกว่า
อาหารชนิดอื่นๆ
หากน้ำหนักลดลงไม่มาก
ก็ควรพยายามรับประทานอาหาร
อาหารต่างชนิด ซึ่งในกรณีดังกล่าวนี้
ไม่ต้องกังวลแต่ประการใด

ควรใช้เวลาในการรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
ควรรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยปลา, เนื้อหรือเมล็ดถั่วต่างๆทุกวัน
ควรใช้น้ำมันในการปรุงอาหารหรือใช้เป็นส่วนผสมในสลัดต่างๆ
สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ที่รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด หรือขนมขบเคี้ยวและดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น และไม่ได้รับคุณค่าสารอาหารอย่างเพียงพอ
แต่สตรีที่ตั้งครรภ์ก็ไม่จำเป็นต้องงดรับประทานอาหารประเภทดังกล่าว
แต่ควรรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายและมีคุณภาพทดแทน จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
ปลาและอาหารทะเลอื่นๆนั้น จะมีสารอาหารต่างๆที่สำคัญ ที่อาหารประเภทอื่นมีเพียงเล็กน้อย
สารอาหารที่ร่างกายต้องการนั้นได้แก่ กรดไขมันโอเมก้า - 3 (omega-3)
ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการระบบศูนย์กลางของเส้นประสาทของทารกในครรภ์
ดังนั้นจึงขอแนะนำสตรีที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้งหรือมากกว่านั้น
ปลาชนิดต่างๆที่มีอยู่ในประเทศไอซ์แลนด์ได้แก่ ปลาแฮต-ดัก (Ýsa), ปลาค็อด (þorskur),
ปลาแฮลลิบัทขนาดเล็ก (smálúða), ปลาตุกทะเล (steinbitur), ม็องฟิช (skötuselur), ปลาเทร่า (silungur)
และปลาแซลมอน (lax) ซึ่งปลาต่างๆเหล่านี้เต็มไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าสำหรับสตรีตั้งครรภ์
สามารถรับประทานได้ตลอดเวลาไม่จำกัด

ปลาดิบทุกประเภท รวมทั้งปลาตากแห้ง ไม่ควรรับประทานในขณะที่ตั้งครรภ์ เพราะ
อาจมีเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า *Listeria monocytogenes* ซึ่งหากโชคร้ายอาจได้รับเชือดังกล่าวนี้ได้
(กรณีติดเชื้ออาจมีอาการไข้) อาหารที่เป็นผลผลิตมาจากปลาทะเลนั้น มักจะสะสมสารต่างๆมากมาย
(อาทิเช่น สารโลหะหนัก, สารตกค้างต่างๆที่ยากต่อการสลายตัวภายในร่างกายของมนุษย์, และสาร PCB -
polychlorinated Biphenyles (สารโพลีคลอริเนต ไบฟีนีลีน เป็นสารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรมหลายประเภท
ทั้งอุตสาหกรรมแปรรูปอื่นๆ และรั่วไหลลงสู่แหล่งแหล่งน้ำ) ดังนั้นสตรีที่มีครรภ์, สตรีที่ให้นมบุตร
และสตรีที่กำลังวางแผนตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว
ปลาบางประเภทและสัตว์ทะเลที่เลี้ยงลูกด้วยนมมัน จะสะสมสาร PCB ไว้ในตับและไขมันเป็นตัว
สำหรับน้ำมันตับปลานั้น ได้ผ่านกรรมวิธีในการผลิต
โดยแยกสารต่างๆที่เป็นอันตรายต่อร่างกายออกไปหมดแล้ว
สารแปลกปลอมอีกชนิดหนึ่งที่เป็นอันตรายได้แก่ สารปรอท ซึ่งมีผลต่อทารกในครรภ์และเด็กอ่อน
สารปรอทนี้พบได้ในปลาที่มีลักษณะใหญ่กินปลาเล็กเป็นอาหาร, ปลาวาฬชนิดที่มีฟันขนาดใหญ่
และไขของมันที่อาศัยอยู่ในทะเล



ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าในขณะตั้งครรภ์

- แต่ไม่ควรรับประทานดิบๆ

รายการดังต่อไปนี้ห้ามรับประทานขณะตั้งครรภ์

ปลาแชลมอนสดหมักเครื่องปรุงรสดัง เช่นหมักผักชีลาวและเกลือ

ปลาลมควัน

ปลาตากแห้ง

ซูชิปลาดิบ

ปลาวาฬดองเปรี้ยว

ตับปลาค็อด

ปลาฉลาม

ปลาฉนาก

ปลาแฮลลิบ์ขนาดใหญ่ (ยาวกว่า 1.8 เมตร หรือหนัก 60 กก.)

นกทะเล

ไข่นกทะเล

รายการดังต่อไปนี้ไม่ควรรับประทานบ่อย

รับประทานเพียงสัปดาห์ละครั้ง

ปลาทูน่าสเต็ก

ปลาบุรี

รายการดังต่อไปนี้ไม่ควรรับประทานบ่อย

รับประทานเพียงสองครั้งต่อสัปดาห์

ปลาทูน่ากระป๋อง

ไข่นกทะเล

เนื้อปลาวาฬ

วิตามินกรดโฟลิก

- ป้องกันความผิดปกติทารกในครรภ์

สตรีที่อยู่ในวัยตั้งครรภ์นั้น แนะนำให้รับประทานวิตามินกรดโฟลิกวันละ 400 มก

และรับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิก ผลจากการทดลองแสดงว่า กรดโฟลิกช่วยป้องกันอันตราย

ที่มักเกิดในระบบเส้นประสาทส่วนกลางของทารกในครรภ์ ผลไม้ต่างๆ ผักสด

และอาหารเข้าจำพวกธัญญาหารชนิดเมล็ดที่เสริมวิตามิน ซึ่งอาหารชนิดต่างๆเหล่านี้

จะเต็มไปด้วยวิตามินกรดโฟลิก ควรเริ่มรับประทานวิตามินกรดโฟลิกก่อนการตั้งครรภ์จะเป็นสิ่งที่ดีอย่างยิ่ง

เพราะเมื่อตั้งครรภ์จะได้ไม่ต้องเกิดความกังวล

เริ่มต้นด้วยการรับประทานวิตามินกรดโฟลิกและรับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิก

ขอแนะนำให้รับประทานวิตามินกรดโฟลิก อย่างน้อย 12 สัปดาห์ก่อนตั้งครรภ์

สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับร่างกายที่อยู่ในผักและผลไม้

ผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีคุณค่ากับร่างกาย และเต็มไปด้วยวิตามินกรดโฟลิก

นอกจากนั้นยังอุดมไปด้วยวิตามินต่างๆ แร่ธาตุต่างๆและมีกากเส้นใย ซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย

ดังนั้นผู้ที่กำลังจะเป็นมารดาควรรับประทานผักและผลไม้ „วันละ 5 ครั้ง” หมายความว่า

รับประทานผักและผลไม้วันละไม่ต่ำกว่าห้าครั้ง โดยไม่จำกัดประเภทของผักและผลไม้ อาจเป็นผลไม้สด,

ตากแห้งหรือแช่แข็งและปรุงเป็นอาหารโดยไม่จำกัดปริมาณ



อาหารที่อุดมไปด้วยกรดโฟลิก

*อาหารเข้าจำพวกธัญญาหารชนิดเมล็ดที่เสริมวิตามิน
(ดู่ที่กล่อง), ข้าวสาลีไม่สกัดรำ*

และข้าวแดง

ผักบรอกโคลี, กะหล่ำดอก

ผักกาดขาว, กะหล่ำปม

พริกหวานแดง, หน่อไม้ฝรั่ง, สปีนัช

ผักสลัดต่างๆ, อโวคาโด

มันฝรั่ง, กะหล่ำแดง

กะหล่ำปลี, มะเขือเทศ

พริกหวานเขียว, หอมใหญ่, ต้นลึค

แครอท

ลูกนัท, ถั่วอัลมอล, ถั่วต่างๆ

อทิเช่น ถั่วเหลือง,

ถั่วเมล็ดขาว และ ถั่วในซอสมะเขือเทศกระป๋อง

กล้วย, ส้ม

ผลเรดเคอร์เร็นท์, สโตเบอร์รี่

น้ำส้มคั้น, น้ำลูกพรุน

ธาตุเหล็ก

- สตรีตั้งครรภ์ต้องเพิ่มปริมาณธาตุเหล็ก

สตรีขณะตั้งครรภ์นั้น ร่างกายต้องการธาตุเหล็กมากกว่าสารอาหารอื่นๆ

เพราะเหล็กเป็นธาตุที่สร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งจะเป็นตัวพาออกซิเจนไปสู่ทารกในครรภ์

และเป็นตัวสำคัญในการสร้างเม็ดเลือด

ดังนั้นสิ่งที่ดีที่สตรีนั่นได้แก่การรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยธาตุเหล็กเป็นประจำทุกวัน

(ดูจากตารางข้างล่าง)

สิ่งที่ควรคำนึงอย่างยิ่งนั่นคือ ธาตุเหล็กจะทำปฏิกิริยากับร่างกายได้ดีกว่า

หากรับประทานอาหารจำพวกที่มีวิตามินซีสูง (อทิเช่น ผลไม้ต่างๆ, น้ำผลไม้สดและผักสด)

โดยการรับประทานควบคู่ไปกับอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก

หากรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กพร้อมไปกับดื่มชา, กาแฟ, โกล์หรือนมควบคู่ไป

จะเกิดสารประกอบเชิงซ้อนทำให้ธาตุเหล็กทำหน้าที่ในร่างกายได้ไม่เต็มที่

สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับระดับเม็ดเลือดแดงในร่างกายอย่างยิ่ง

แม้ว่าจะรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ก็ขอแนะนำให้รับประทานธาตุเหล็กเสริม

อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก

เนื้อสัตว์, ไข่กรอกชนิดก่อนที่มีส่วนผสมของเลือดสัตว์, ถั่ว

ถั่วแขกสีแดงหรือเหลือง,

ผลไม้อบแห้ง, ผักที่มีสีเขียวเข้ม

อาหารเข้าจำพวกธัญญาหารชนิดเมล็ดที่เสริมธาตุเหล็ก

ธัญญาหารชนิดไม่สกัดรำ

เมล็ดงาต่างๆและขนมปังแบ่งไม่สกัดรำ



แร่ธาตุแคลเซียม และวิตามินดี

- เพื่อสร้างโครงกระดูก

สตรีมีครรภ์ต้องการแร่ธาตุจำพวกแคลเซียมในปริมาณค่อนข้างสูง เพราะแร่ธาตุดังกล่าวนี้จะเป็นส่วนประกอบในการสร้างโครงกระดูกให้กับทารกในครรภ์ วิธีที่ง่ายที่สุดในการได้รับแร่ธาตุแคลเซียม ได้แก่การดื่มนมวันละสองถึงสามแก้ว หรือสองถึงสามถ้วยหรืออาจรับประทานอาหารประเภทผลิตภัณฑ์นมก็เพียงพอสำหรับหนึ่งวัน ผู้ที่ไม่ดื่มนม อาจดื่มนมถั่วเหลืองที่เสริมแคลเซียมได้ด้วยเช่นกัน และควรเป็นนมพร่องไขมัน เนื่องจากจะให้พลังงานสูง และมีไขมันอิ่มตัวผสมอยู่ หรืออาจรับประทานเนยแข็งในปริมาณ 25 กรัม ก็จะมีคุณค่าของแคลเซียมเท่ากับนมหนึ่งแก้ว ในวิตามินรวมทั่วไปนั้นไม่มีแร่ธาตุแคลเซียมรวมอยู่ ดังนั้นจึงขอแนะนำให้สตรีที่ตั้งครรภ์รับประทานแคลเซียมวันละ 3-4 เม็ด หรือ 1000 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินดี เป็นวิตามินที่สำคัญ เพราะจะช่วยส่งเสริมการทำงานของแคลเซียมได้ดีขึ้น ในอาหารต่างๆพบวิตามินดีอยู่น้อย ยกเว้นในน้ำมันตับปลาและไขมันปลา ดังเช่นจากปลาแซลมอนและปลาเฮอริง แนะนำให้สตรีที่ตั้งครรภ์รับประทานน้ำมันตับปลาคือต่อวันละหนึ่งช้อนชา (5 มล.) หรือ น้ำมันตับปลาแบบแคปซูลนิ่ม และวิตามินรวมที่เสริมวิตามินดี

เหตุผลอะไรที่ต้องรับประทานวิตามินรวม?

สตรีที่รับประทานวิตามินรวมและอาหารที่มีคุณค่า โดยทั่วไปนั้น ไม่ต้องรับประทานวิตามินอื่นๆเพิ่มเติม แต่สำหรับวิตามินกรดโฟลิกและวิตามินดี และธาตุเหล็กนั้นมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในระยะหลังของการตั้งครรภ์ ในการรับประทานอาหารของสตรีที่ตั้งครรภ์ หากไม่มีความหลากหลายนั้น ก็จำเป็นต้องรับประทานวิตามินเสริมหรือวิตามินรวมเป็นประจำทุกวัน **ไม่ควรรับประทานวิตามินเกินกว่าที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน และหากรับประทานน้ำมันตับปลา ก็เลือกรับประทานวิตามินรวม ที่ไม่มีส่วนผสมของวิตามินเอ** หากรับประทานวิตามินเอในปริมาณมากเกินต้องการ ก็จะเป็นอันตรายกับทารกในครรภ์ได้ สตรีที่ตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานน้ำมันตับปลาที่ได้จากปลาโพลีออค(ปลาทะเลที่มีสีดํา)(Ufsalyši) เพราะมีปริมาณของวิตามินเอมากเกินไปที่ร่างกายต้องการต่อวัน

ดื่มน้ำที่ได้จากสัตว์บก และ ปลาทะเล ตลอดจนอาหารที่มีระดับเป็นส่วนประกอบ ใส่กรอกใหญ่ที่ใช้ดื่มน้ำเป็นส่วนผสม, ดื่มนม, หรือดื่มนมหรือเนื้อมดอื่นๆ, เป็นอาหารที่ไม่สมควรรับประทานมาก ขณะตั้งครรภ์เพราะ มีปริมาณวิตามินเอสูงมาก

กาแฟ, ชา, น้ำอัดลมและเครื่องดื่มเสริมพลังงาน

- ควรดื่มให้น้อยที่สุด

ในกาแฟ, ชา(ทั้งชาเขียวและชาดำ), เครื่องดื่มประเภทเสริมพลังงาน- และน้ำอัดลมต่างๆนั้น ประกอบไปด้วยสารคาเฟอีนหากดื่มเข้าไปในปริมาณที่มาก ก็อาจทำให้เกิดการแท้งบุตรได้ หากต้องการดื่มกาแฟ ก็ควรดื่มวันแก้วหรือสองแก้ว สำหรับชาดื่มได้ไม่เกินวันละสามหรือสี่ถ้วยเท่านั้น สำหรับน้ำอัดลม- และเครื่องดื่มเสริมพลังงานนั้น อาจมีส่วนผสมของคาเฟอีนน้อยกว่าก็จริง แต่หากหลีกเลี่ยงที่จะไม่รับประทานได้ก็จะเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์

สุราและยาสูบ

- งดสิ่งมีมาเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

สุราและยาสูบเป็นสิ่งที่ทำลายทารกอ่อนในครรภ์โดยตรง จากการทําวิจัยล่าสุดชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ควรงดดื่มของมีมาและงดสูบบุหรี่ทุกประเภท



สารอาหารจากธรรมชาติ- และอาหารเสริมต่างๆ

- ควรระมัดระวังเมื่อตั้งครรภ์

ไม่แนะนำให้สตรีมีครรภ์รับประทานสารจากธรรมชาติ- และอาหารเสริมต่างๆ

เพราะยังไม่มีการศึกษาว่าจะมีอันตรายต่อทารกในครรภ์หรือไม่ สารธรรมชาติและอาหารเสริมได้แก่ ยาละลายไขมัน, สารแคเรียอะทีน, จินเซ็งหรือโสม(*ginseng*), แก๊บกัวย (*Ginko biloba*), สาร CLA หรือคอนจูเกตเต็ดลิโนเลนิกแอซิด (*Conjugated Linolenic Acid*) หรือสารในลักษณะอื่นๆ เป็นต้น ควรขอคำแนะนำจากแพทย์,

นักโภชนาการหรือพยาบาลผดุงครรภ์ในการรับประทานอาหารในกลุ่มดังกล่าวนี้

การใช้ยา

- ควรใช้ตามคำแนะนำจากแพทย์

ไม่ควรใช้ยาต่างๆโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์, พยาบาลผดุงครรภ์หรือเภสัชกร

ทั้งยาที่ซื้อได้จากร้านขายยาหรือยาที่ต้องมีใบสั่งยาก็ตาม และควรแจ้งให้ทราบว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

สุขอนามัยกับการประกอบอาหาร

- ต้องเน้นถึงความสำคัญมากกว่าแต่ก่อน

สุขอนามัยในห้องครัว, การเตรียมและปรุงอาหารนั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อภาวะการตั้งครรภ์ เพราะอาจมีเชื้อแบคทีเรียหรือพยาธิ ซึ่งอาจมีผลต่อสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้

สิ่งอันพึงปฏิบัติ:

- ควรล้างมือบ่อยๆและล้างให้สะอาด
- อาหารประเภทเนื้อและปลาจะต้องปรุงสุก (ด้วยความร้อน 75°C)
- เมื่อรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว หากมีอาหารเหลืออยู่ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
- ไม่ควรรับประทานปลาดิบ, เนื้อดิบ, ไข่ดิบ หรือดื่มนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อหรือผ่านการพาสเจอร์ไรส์
- หากไม่แน่ใจว่าอาหารนั้นดิบหรือสุก (อาทิเช่น การลวกควินหรือหมักในเครื่องปรุงต่างๆ) ก็ไม่ควรรับประทาน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเหลือค้าง, อาทิเช่น เนื้อต้มหรือทอด
- อาหารที่ปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ควรอยู่ติดกับอาหารดิบ ต้องล้างเขียงและเครื่องครัวต่างๆทันที เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการหั่นเครื่องปรุงอื่นๆ (อาทิเช่น มีดและเขียงที่ใช้สำหรับหั่นไก่และผักสด เป็นต้น)
- ล้างผลไม้และผักทุกครั้งก่อนรับประทาน
- ให้ความรู้ต่างๆเหล่านี้กับบุคคลที่ต้องปรุงอาหารภายในบ้าน

อาหารสำหรับการเดินทางไปต่างประเทศ

- สิ่งสำคัญได้แก่สุขอนามัย

ก่อนเดินทางนั้น สตรีตั้งครรภ์หรือมารดาที่เด็กอ่อนที่ดื่มน้ำนมมารดา

ควรศึกษาเกี่ยวกับสุขอนามัยของประเทศที่กำลังจะเดินทางไป โดยเฉพาะอาหารประเภทปลา

ควรหลีกเลี่ยงรับประทานเนยแข็งหรือเนยหมักจากที่ต่างประเทศ

เพราะมักใช้นมที่ยังไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์เป็นส่วนประกอบ

เพื่อใช้ในการเพาะเชื้อแบคทีเรียต่างๆในเนยแข็ง

นอกจากนั้นอาหารประเภทตับหรือเนื้อมดอบก็ควรหลีกเลี่ยง

รวมทั้งอาหารที่ไม่ได้ปรุงผ่านขบวนการทำความร้อน อาทิเช่น ปลา, เนื้อสัตว์และไข่



สุขภาพฟัน

- การมีสุขภาพภายในช่องปากที่ดีนั้น สำคัญอย่างยิ่งขณะตั้งครรภ์

สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักจะเป็นโรคเหงือกอักเสบ

สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนของร่างกายขณะตั้งครรภ์ และโรคเลือดออกตามไรฟัน

ดังนั้นจึงควรแปรงฟันบ่อยๆและใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์

และใช้เส้นไหมขัดฟันเป็นประจำ

เมื่อตั้งครรภ์นี้สั้ยในการบริโภคก็อาจเปลี่ยนแปลงได้

อาการคลื่นไส้อาจทำให้มีอาการอยากของขบเคี้ยวเพิ่มเติม

สตรีบางคนอาจจะรับประทานอาหารที่มีรสหวานมากขึ้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพฟัน

ดังนั้นจึงควรแปรงฟันมากกว่าปรกติ หรือแปรงฟันด้วยฟลูออไรด์

และ/หรือเคี้ยวหมากฝรั่งปราศน้ำตาลประมาณ 10 นาทีหลังจากรับประทานอาหารขบเคี้ยว

โรคในช่องปากนั้นเป็นส่วนหนึ่งของโรคติดต่อ โดยจะติดต่อจากมารดาไปสู่บุตรหลังจากคลอดแล้ว

การรักษาสุขภาพภายในช่องปากที่ดี จะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพฟันที่ดีของเด็กในอนาคต

การออกกำลังกาย

- ควรปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนั้น เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย,

และโดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะตั้งครรภ์ แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างต่ำวันละ 30 นาที เมื่อเกิดตั้งครรภ์

ไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใดในการหยุดการออกกำลังกาย

และควรทำการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นกว่าเดิม หากสตรีที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ควรเริ่มออกกำลังกายไปที่ละน้อย, การออกกำลังกายที่ดีสำหรับสตรีตั้งครรภ์ได้แก่การเดินและว่ายน้ำ

สตรีที่เคยออกกำลังกายหรือเล่นเพาะกายอย่างหนักก่อนตั้งครรภ์ ก็อาจจะปฏิบัติต่อไปได้

แต่ต้องรับคำแนะนำจากพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ เพื่อความเหมาะสมในการออกกำลังกาย

และจำกัดการฝึกฝนในขณะตั้งครรภ์

การว่ายน้ำเป็นการเคลื่อนไหวหัวใจที่ดี

สำหรับสตรีตั้งครรภ์

การแช่น้ำร้อนนั้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับร่างกาย

แต่ควรระวังอุณหภูมิความร้อน

อาหารที่มีคุณค่าสำหรับสตรีที่ต้องให้นมบุตร

- มีความสำคัญเทียบเท่ากับขณะตั้งครรภ์

ตั้งได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าขณะตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ สำหรับระยะเวลาให้นมบุตร

นั้น สามารถรับประทานปลาดีได้ อาทิเช่น ซูชิปลาดี, ปลารมควันหรือปลาหมักเครื่องปรุงต่างๆ

อย่างไรก็ตามควรคำนึงถึงความสะอาด สตรีที่ให้นมบุตรควรดื่มน้ำมากๆในแต่ละวัน

เพราะน้ำเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด การดื่มน้ำหรือน้ำอัดลมในปริมาณที่มากนั้นไม่เป็นผลดีแต่อย่างใด

สตรีหลังคลอดอาจมีน้ำหนักมากกว่าตอนก่อนคลอด ซึ่งเป็นสิ่งปรกติธรรมดา ควรลดน้ำหนักอย่างช้าๆ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเดือนแรกหลังคลอด เวลาที่เด็กดื่มนมมารดานั้น

ไม่ใช่เวลาอันเหมาะสมในการลดน้ำหนักอย่างจริงจังแต่อย่างใด

จัดทำโดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญของศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (Miðstöðvar mæðraverndar),

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (Lyðheilsustöðvar) และ สำนักงานป้องกันสิ่งแวดล้อม(Umhverfisstofnun)

ร่วมมือกับกรมการแพทย์ 2004(Landlæknisembættið), 2. พิมพ์โฆษณาปี 2006.



หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับอาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์ สามารถหาอ่านได้ที่เว็บไซต์ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (*Lýðheilsustöðvar*) www.lydheilsustod.is ศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (*Miðstöðvar mæðraverndar*) ที่เว็บไซต์ www.hg.is สำนักงานป้องกันสิ่งแวดล้อม (*Umhverfisstofnun*) ที่เว็บไซต์ www.ust.is และ ความรู้เกี่ยวกับค่าเฉลี่ยน้ำหนักของร่างกาย (*Líkamsþyngdarstuðul*) (BMI) สามารถหาดูได้ที่เว็บไซต์ www.lydheilsustod.is จุลสารชื่อว่า „Fólasín skiptir máli fyrir konur“ (วิตามินกรดโฟลิกมีความสำคัญสำหรับสตรี) หาอ่านได้ที่เว็บไซต์ www.lydheilsustod.is สามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับวิตามินกรดโฟลิกขณะตั้งครรภ์เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของกรมการแพทย์ (*Landlæknisembættið*) www.landlaeknir.is สามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับ การป้องกันฟันสำหรับสตรีตั้งครรภ์เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.tannheilsa.is ข้อมูลที่น่าสนใจสำหรับการตั้งครรภ์และการให้นมเด็ก หาอ่านได้ที่เว็บไซต์แผนกสตรีของโรงพยาบาล Landspítali-háskólasjúkrahús, www.landspitali.is/kvennasvid

มีความสุขกับการตั้งครรภ์

รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามที่ท่านคิดว่าดีที่สุด สุรา, ยาสูบและสารเสพติดต่าง ๆ นั้นมีผลเสียกับทารกในครรภ์ หากวิธีพักผ่อน หรือผ่อนคลายที่ท่านสามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน อาทิเช่น อ่านหนังสือ, ฟังเพลง, นั่งสมาธิ, การบริหารร่างกาย, การเดินหรือการไปแช่น้ำ ปฏิบัติในสิ่งดี ๆ และพิเศษให้กับตัวเองและบุตร ที่คิดว่าดีและมีความสุข และสามารถใช้บริการของศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (*Miðstöðvar mæðraverndar*) ได้ด้วยเช่นกัน