



เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ก็มีอยู่หลายสิ่งหลายอย่างที่คุณแม่ต้องจำกัดและควบคุมเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกาย รวมไปถึงทารกในครรภ์ หนึ่งในนั้นคือเรื่องอาหารการกินและเครื่องดื่มต่างๆ เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ก็มีอยู่หลายสิ่งหลายอย่างที่คุณแม่ต้องจำกัดและควบคุมเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกาย รวมไปถึงทารกในครรภ์ หนึ่งในนั้นคือเรื่องอาหารการกินและเครื่องดื่มต่างๆ และมีเครื่องดื่มแบบไหนบ้างที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อคุณแม่และลูกน้อย มาดูกันค่ะ

เครื่องดื่มที่ควรหลีกเลี่ยง

แน่นอน ช่วงนี้คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด รวมทั้งชา กาแฟที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนแม้จะเล็กน้อย เพราะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยมีการเฝ้าติดตามการเจริญเติบโตของทารกที่คุณแม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขณะตั้งครรภ์ พบว่า เด็กเหล่านี้ส่วนหนึ่งมีการเจริญเติบโตที่บกพร่อง ร่างกายแคระแกรน และบางรายมีความบกพร่องเรื่องการเรียนรู้ด้วย

หวานอัลดัม ชาอัลดัม (แกมยุคนี้ยังมีนมเปรี้ยวอัลดัมอีก) เพราะนอกจากมีส่วนผสมของน



น้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปจนความต้องการของร่างกายแล้ว ซึ่งช่วงนี้คุณแม่จำเป็นต้องควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ยังมีแก๊สจำนวนมาก เมื่อดื่มเข้าไปอาจทำให้คุณแม่ท้องอืด อึดอัดแน่นมากกว่าเดิม จะมีผลต่อการย่อย การขับถ่าย รวมไปถึงการนอนหลับ และบางรายอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงไตรมาส 2 และ 3 ยิ่งต้องหลีกเลี่ยงเลยคะ

เครื่องดื่มดีๆ สำหรับคนท้อง

หลักๆ ก็ดื่มน้ำต้มอุ่นๆ สะอาดนี่ละคะ วันละ 8-10 แก้ว หรือจิบน้ำตะไคร้ น้ำขิงอุ่นๆ สักหน่อยก็จะช่วยลดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ เหมาะมากเวลารู้สึกแพ้ท้อง ไม่ค่อยอยากอาหาร ก็เปลี่ยนดื่มน้ำสมุนไพรแทน หรือดื่มน้ำผลไม้ก็ได้ แต่ควรเลือกน้ำผลไม้คั้นสด เพื่อให้ได้วิตามินและความสดชื่น นอกจากนี้ยังมีเครื่องดื่มรสเปรี้ยวเปรี้ยวๆ ก็จะช่วยในระบบย่อยอาหารดีขึ้น ทั้งยังลดอาการท้องอืดได้ (แต่หลีกเลี่ยงชาเปรี้ยวเปรี้ยวที่ระคายเคือง)

ดื่มนมดีหรือไม่?

สำหรับนมก็ไม่มีข้อห้ามคะ คุณหมอบางท่านก็แนะนำอย่าดื่มเยอะเกินไป จะทำให้เด็กมีภูมิต่อต้านการกินนมวัว แต่บางท่านก็แนะนำว่ากินได้ เอาเป็นว่าถ้าคุณแม่กินไหว ก็กินในปริมาณที่เหมาะสม วันละแก้วหรือสองแก้ว หรือดื่มน้ำเต้าหู้หรือเครื่องดื่มธัญพืชแทนก็ได้คะ แต่เลือกเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลผสมน้อยๆ เข้าไว้

ที่สำคัญ การดื่มน้ำให้เพียงพอในช่วงตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งหลังคลอดต้องป้อนนมให้ลูกน้อยกิน ยิ่งต้องกินน้ำเป็นลิตราๆ เลยละคะ

{xtypo_info}เมนูน้ำๆ ดีต่อครรภ์

นอกจากเครื่องดื่ม เมนูอาหารก็มีส่วนช่วยให้คุณแม่ได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ไม่ว่าจะกิน ก๋วยเตี๋ยว ซุป แกงจืด โดยเฉพาะแกงเลียง เป็นเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และคุณแม่หลังคลอดอย่างมาก ยิ่งกว่านั้นอาหารประเภทนี้ยังมีปริมาณไขมันไม่มาก คุณแม่ที่ชอบกินของทอดๆ มันๆ ใหม่ๆ ช่วงเวลานี้ควรหันมาดูแลสุขภาพให้ตัวเองและลูกน้อย ด้วยการรับประทานเมนูน้ำๆ กันดีกว่าคะ{xtypo_info}

แสดงแบบ : คุณนิ่ม-นาคยา สุวรรณปริญญา