

คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละสัปดาห์



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

บทความโดยแพทย์ : พญ. สัจฉาวัลย์ เตชะพงศธร

ในระหว่างตั้งครรภ์ สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรคำนึงถึง และเป็นเรื่องที่สำคัญนอกเหนือจากโภชนาการที่ครบถ้วนแล้ว คือ เรื่อง

เพื่อพัฒนาการทารกในครรภ์และสุขภาพของตัวเอง หากน้ำหนักตัวของคุณแม่มากเกินไปหรือน้อยจนเกินไปอาจ
น้ำหนักคุณแม่ตั้งครรภ์ในแต่ละเดือน ควรจะเพิ่มขึ้นที่กิโลกรัมถึงจะดีต่อคุณแม่และทารกในครรภ์

น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ สำคัญอย่างไร

การเพิ่มน้ำหนักสามารถช่วยให้ทารกมีสุขภาพสมบูรณ์ และคุณแม่มีน้ำนมพร้อมเพื่อดูแลลูก หากคุณแม่มีน้ำหนักตัวน้อย
เกินไปได้ที่ทารกที่คลอดออกมาจะตัวเล็กเกินไป มีพัฒนาการไม่สมบูรณ์ อาจมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น และอาจประ

ปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อโรคกรดไหลย้อน

โรคนี้มักเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน โดยปัจจัยหลักๆ ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคนี้ ได้แก่ พฤติ
 น้ำหนักเกินที่ทำให้มีความดันท้องเพิ่มมากขึ้น การรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว รสจัด รวมไปถึงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่ม
 ก็จะทำให้มีอาการกำเริบได้

และหากคุณแม่มีน้ำหนักสูงเกินไป ก็เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อแม่และทารกในครรภ์
 ซึ่งนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนจากการคลอด การผ่าตัดคลอด และโรคอ้วนในช่วงวัยเด็ก

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย

ในระหว่างการตั้งครรภ์จำเป็นต้องอย่างยิ่งที่คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อพัฒนาการทารกในครรภ์
 โดยน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นสำหรับคุณแม่แต่ละท่าน จะไม่เหมือนกันเนื่องจากน้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างกันไปแต่ละคน ดังนั้น
 คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถประเมินได้ด้วยตัวเอง โดยใช้การคำนวณดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) คือ เอน้ำหนัก
 ยกกำลังสอง แลวนำค่าดัชนีมวลกายที่ได้ มาเปรียบเทียบกับตาราง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

| ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (BMI) คำนวณโดยน้ำหนัก(ก.ก.)/ความสูง(เมตร) ² | น้ำหนักควรเพิ่มขึ้น (กิโลกรัม) |
|---|--------------------------------|
| BMI < 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์) | 12.5 – 18.0 |
| BMI 18.5 – 24.9 (น้ำหนักตัวปกติ) | 11.5 – 16.0 |
| BMI 25.0 – 29.9 (น้ำหนักตัวเกิน) | 7.0 – 11.5 |
| BMI \geq 30 (โรคอ้วน) | 5.0 – 9.0 |
| การตั้งครรภ์แฝด | 15.9 – 20.4 |

น้ำหนักคุณแม่ตั้งครรภ์แต่ละไตรมาสควรเพิ่มเท่าไร

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรจะหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 10-15 กิโลกรัม หรือเฉลี่ยประมาณ 12.5 กิโลกรัม อย่างไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับดัชนีมวลกายสำหรับอัตราส่วนของน้ำหนักที่เหมาะสมกับอายุครรภ์ในแต่ละไตรมาส และน้ำหนักตัวควรเพิ่มอยู่ที่ประมาณ

| ค่า BMI ก่อนตั้งครรภ์ | น้ำหนักที่เพิ่มในไตรมาสแรก (ก.ก.) | น้ำหนักที่เพิ่มในแต่ละสัปดาห์ในไตรมาสที่ 2 และ 3 |
|-----------------------|-----------------------------------|--|
| < 18.5 | 2.3 | 0.5 |
| 18.5-24.9 | 1.6 | 0.4 |
| 25.0-29.9 | 0.9 | 0.3 |
| ≥ 30 | 0 | 0.2 |

ทั้งนี้ น้ำหนักคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เพิ่มขึ้นในแต่ละเดือนนั้น ไม่ได้มีแต่น้ำหนักตัวของทารกในครรภ์อย่างเดียว แต่ยังเพิ่มมาจากสัดส่วนตัวของทารกที่เพิ่มขึ้นกระจายออกเป็นสัดส่วนคร่าวๆ ดังนี้

- ทารกในครรภ์ประมาณ 3,200 กรัม
- รก 670 กรัม
- มดลูก 1,120 กรัม
- น้ำคร่ำ 896 กรัม
- เลือดและสารน้ำ 1,344 กรัม
- เต้านม 448 กรัม
- น้ำนอกเซลล์ 3,200 กรัม
- ไขมัน 3,500 กรัม

ข้อแนะนำ

- กลุ่มที่มี BMI <18.5 ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ประเภทเนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ และข้าว ควรเพิ่มปริมาณ
- กลุ่มที่มี BMI ≥ 25.0 ควรควบคุมน้ำหนักโดยจำกัดอาหาร ประเภทแป้ง ข้าว เผือก มัน พืชหัว น้ำตาลหรือกวยเตี๋ย เพราะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และส่งผลต่อการคลอดได้

โดยคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานแบบตามใจปาก หรือรับประทานเป็น 2 เท่าเพื่อทารกในครรภ์ แต่ควรเลือกอาหาร และรับประทานอาหารจำพวกแป้งและไขมันอย่างพอดี รวมทั้งต้องได้รับสารอาหารครบหมู่ และพลังงานเพียงพอเพื่อ มีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมองอย่างสมบูรณ์ โดยช่วง 1-3 เดือนแรก ควรได้รับพลังงาน 2,050 กิโลแคลอรี 7-9 เดือนเพิ่มเป็น 470 กิโลแคลอรีต่อวัน เมื่อคุณแม่สามารถควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานแล้ว นอกจากจะ ทารกในครรภ์ก็จะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมีสุขภาพแข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดี



•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย