



คุณแม่อ่อน น้ำหนักเกินมาตรฐาน ช่วงตั้งครรภ์



ผลกระทบต่อทารก

- ทารกตัวโต อัตราการเจริญเติบโตผิดปกติ
- ปริมาณไขมันในร่างกายมากกว่าเด็กปกติ
- ภาวะเกิดจากการเผาผลาญอาหารของร่างกายผิดปกติ
- พฤติกรรมและพัฒนาการของการกผิดปกติ
 - โรคอ้วน
 - โรคหอบหืด

สิ่งที่ต้องทำช่วงตั้งครรภ์

1. เพิ่มน้ำหนักอย่างเหมาะสม ก่อนตั้งครรภ์

- มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ คือมีค่า BMI น้อยกว่า 18.5
น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ควรอยู่ที่ 13 - 18 กิโลกรัม
- มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือมีค่า BMI 25 - 29.9 ก่อนตั้งครรภ์
น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ควรอยู่ระหว่าง 7 - 11 กิโลกรัม
- สำหรับผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วน คือมีค่า BMI เกิน 30
น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ควรอยู่ระหว่าง 5 - 9 กิโลกรัม

2. ไม่แนะนำให้ลดน้ำหนักขณะตั้งครรภ์

3. ควบคุมอาหาร

ควรรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ธัญพืช ถั่ว (ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว) พักซี่เขียว และเหลือง

4. ดื่มน้ำอย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน

5. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที

เน้นออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

ลดน้ำหนักในช่วงตั้งครรภ์อาจทำให้ทารกน้ำหนักน้อย

