

การสำรวจพฤติกรรมบริโภคของแม่และเด็กในจังหวัดเชียงใหม่

**SURVEY OF PREGNANT WOMAN AND INFANT CONSUMING
BEHAVIOR**



โครงการพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาเทคโนโลยีชีวภาพ

คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2556

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**SURVEY OF PREGNANT WOMAN AND INFANT CONSUMING
BEHAVIOR**



**A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF BACHELOR OF SCIENCE
IN BIOTECHNOLOGY
FACULTY OF SCIENCE
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
ACADEMIC YEAR 2013**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

| | | | |
|----------------------|---|--------------|---------------|
| หัวข้อโครงการพิเศษ | การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคนมแม่และเด็กในจังหวัดเชียงใหม่ | | |
| ชื่อนักศึกษา | นางสาวณัฐชา | อิทธิวิวัฒน์ | รหัส 53050435 |
| ปริญญา | วิทยาศาสตรบัณฑิต | | |
| สาขาวิชา | เทคโนโลยีชีวภาพ | | |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | รศ.ดร.สุรีย์ | นานาสสมบัติ | |
| อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม | ดร.วิมลมาศ | บุญมี | |

บทคัดย่อ

ในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคนมแม่ในจังหวัดเชียงใหม่ได้สำรวจบุคคลกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มของหญิงตั้งครรภ์และกลุ่มของผู้ปกครองที่มีลูกอายุไม่เกิน 3 ปีโดยใช้แบบสอบถาม จากการเก็บสำรวจพบว่า ในกลุ่มของหญิงตั้งครรภ์อาการที่พบมากที่สุดขณะตั้งครรภ์คือ ท้องผูก (ร้อยละ 70) โดยที่หญิงตั้งครรภ์ดื่มนมบำรุงครรภ์ (ร้อยละ 90) และดื่มนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ (ร้อยละ 70) ส่วนมาก (ร้อยละ 50) ดื่มนม 2 แก้วต่อวัน เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์ 5 เดือน (ร้อยละ 30) และสิ่งที่มีผลมากที่สุดที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ คือ การได้รับคำแนะนำจากเพื่อน (ร้อยละ 30) สารอาหารที่ต้องการเสริมมากที่สุดขณะตั้งครรภ์ คือ แคลเซียม (ร้อยละ 60) หญิงตั้งครรภ์ดื่มนมในช่วงหลังคลอด (ร้อยละ 60) และนอกจากนี้ยังมีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาถึง 6 เดือน (ร้อยละ 90) ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ (ร้อยละ 50) ยังไม่มองหาผลิตภัณฑ์นมผงอื่นๆ ให้กับลูกในช่วงเวลานี้ และในกลุ่มของผู้ปกครองที่มีลูกอายุไม่เกิน 3 ปี พบว่าเด็กส่วนใหญ่ดื่มนมมารดาอยู่ (ร้อยละ 70) ถอดตามกำหนด (ร้อยละ 90) และใช้วิธีผ่าตัดคลอด (ร้อยละ 60) บิดามารดาไม่มีประวัติภูมิแพ้ (ร้อยละ 90) โดยมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาจนถึง 6 เดือน (ร้อยละ 50) และจะเริ่มใช้นมผงเมื่ออายุ 6 เดือน (ร้อยละ 60) ผู้ปกครองส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70) ให้ความสำคัญถึงประโยชน์ของสารอาหารต่อการพัฒนาของสมองมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับสารอาหารที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญมากที่สุดคือ ดีเอชเอ (ร้อยละ 50)

คำสำคัญ: หญิงตั้งครรภ์, ดีเอชเอ, สารอาหาร, นม, เด็กอายุไม่เกิน 3 ปี
 เอกอภิมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอสงวนสิทธิ์ในเนื้อหาและข้อมูลที่ได้ดำเนินการนำเสนอ
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

| | | |
|----------------------|--|------------|
| Title | Survey of Pregnant Woman and Infant Consuming Behavior | |
| Students | Miss Nattacha | Ittivivat |
| Degree | Bachelor of Science | |
| Major Program | Biotechnology | |
| Academic Year | 2013 | |
| Advisor | Assoc. Prof. Dr. Suree | Nanasombat |
| Co-Advisor | Dr. Wimolmat | Boonmee |

ABSTRACT

In the study of milk consuming in Chiang Mai, a survey was conducted which focused on people of 2 target groups, pregnant women and parents having children under 3 years old (10 persons each) by using questionnaire. The results showed that the most common symptom while women were having a baby was a constipation (70% of all women surveyed). Ninety percent of all pregnant women consumed milk while 70% of them drank special fortified milk for pregnant women. Most of these women (50%) consumed 2 glasses of milk per day. These pregnant women (30%) started to drink milk since 5-month pregnancy age. Among all factors, the factor which influenced to their decision the most for selection of milk was friend advice (30% of all pregnant women). Sixty percent of them liked to take calcium for nutrient supplement while being pregnant. Most of them (60%) drank milk after delivering their babies. In addition, most of them (90%) intended to feed their babies with their breast milk up to 6 months. Therefore, 50% of them have not looked for any powdered milk products for their babies during this time. For parents having children under 3 years old, most of their babies (70%) were still taking the breast milk. Ninety percent of their babies were delivered on the expected date while 60% of these babies' mother were delivered using c-section method. Their parents (90%) had no allergy symptom. Fifty percent of their parents intended to feed their babies with breast milk until 6 months, and 60% of them started to use powdered milk when their babies had 6 months of age. Most of their parents (70%) paid attention to the usefulness of nutrient on brain development which was correlated with the most important nutrient (docosahexaenoic acid , DHA) that parents (50%) focused on.

Keywords : Pregnant women, DHA, Nutrition , Milk , Infant

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

โครงการพิเศษเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากผู้จัดทำได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลผู้มีพระคุณหลายท่าน ดังนี้

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร. สุรีย์ นานาสมบัติ อาจารย์ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการพิเศษที่ได้ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิดและเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา รวมทั้งตรวจแก้โครงการพิเศษฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์เพิ่มขึ้น

ขอขอบพระคุณ ดร. วิมลมาศ บุญมี อาจารย์ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่คอยให้ความช่วยเหลือ และแนะแนวทางแก้ไข ปัญหาต่างๆตลอดการทำสหกิจศึกษา

ขอขอบพระคุณ รศ. ดวงใจ โอชัยกุล และดร. วรกฤต วรรณทกิจ อาจารย์ประจำภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ให้ความช่วยเหลือคำแนะนำ ตลอดการทำโครงการสหกิจศึกษา ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณบุคลากรทุกท่านจากบริษัท คูเม็กซ์ จำกัด ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำและดูแลทุกอย่างในระหว่างการทำสหกิจศึกษาในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณ มารดา และบุคคลในครอบครัว รวมทั้งเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือและกำลังใจตลอดในการทำโครงการพิเศษ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการพิเศษฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจหรือผู้ที่ต้องการศึกษาหาความรู้ใน โครงการพิเศษนี้

นางสาวณัฐชา อิทธีวิวัฒน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

| | หน้า |
|--|----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | I |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | II |
| กิตติกรรมประกาศ | III |
| สารบัญ | IV |
| สารบัญตาราง | VII |
| สารบัญรูป | VIII |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ | 1 |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย | 2 |
| 1.3 ขอบเขตของงานวิจัย | 2 |
| 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 2 |
| บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 3 |
| 2.1 ทฤษฎีตั้งครรภ์ | 3 |
| 2.1.1 ความหมายของการตั้งครรภ์ | 3 |
| 2.1.2 การปฏิสนธิ | 3 |
| 2.1.3 สภาวะที่เหมาะสมในการเริ่มตั้งครรภ์ | 3 |
| 2.1.4 อาการของการตั้งครรภ์ | 4 |
| 2.1.5 ความสำคัญของการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ | 4 |
| 2.1.6 วิธีการปฏิบัติตนระหว่างการตั้งครรภ์ | 4 |
| 2.1.6.1 สำหรับมารดา | 4 |
| 2.1.6.2 สำหรับลูกน้อยในครรภ์ | 4 |
| 2.1.7 การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ | 4 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| 2.1.8 การรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์ | 6 |
| 2.1.9 การแต่งกายของมารดาขณะตั้งครรภ์ | 8 |
| 2.1.10 การมีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์ | 8 |
| 2.1.11 การพักผ่อนในระหว่างตั้งครรภ์ | 17 |
| 2.1.12 สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงระหว่างการตั้งครรภ์ | 17 |
| 2.2 ความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการสำหรับทารก | 17 |
| 2.2.1 การเจริญเติบโตของทารก | 17 |
| 2.2.1.1 การวัดการเจริญเติบโตของทารก | 18 |
| 2.2.1.2 วิธีการใช้กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต | 18 |
| 2.2.2 การพัฒนาระบบต่างๆภายในร่างกาย | 19 |
| 2.2.2.1 ระบบทางเดินอาหารของทารก | 20 |
| 2.2.2.2 ระบบภูมิคุ้มกันและสารอาหาร | 22 |
| 2.2.2.2.1 สารอาหารโมเลกุลใหญ่และพลังงาน | 22 |
| 2.2.3 นมมารดาและการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา | 29 |
| 2.2.3.1 องค์ประกอบของนม | 29 |
| 2.2.3.2 สารอาหารในนมมารดา | 30 |
| 2.2.4 ประโยชน์ที่ทารกได้รับจากนมมารดา | 32 |
| 2.2.4.1 ประโยชน์ทางสุขภาพอื่นๆที่ทารกได้รับจากนมมารดา | 32 |
| 2.2.5 ประโยชน์ที่มารดาจะได้รับจากการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา | 33 |
| 2.2.6 คำแนะนำจากองค์กรระดับโลกการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา | 33 |
| 2.2.6.1 Recommendation จาก WHO/UNICEF | 33 |
| 2.2.6.2 Recommendation โดยสมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา | 34 |
| 2.2.6.3 Recommendation โดย AAP ปี 2009 | 34 |
| 2.2.6.4 Recommendation โดย ESPGHAN ปี 2009 | 34 |
| 2.2.6.5 Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) | 35 |
| 2.2.7 10 ขั้นตอนในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาให้ประสบความสำเร็จ | 35 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย | 36 |
| 3.1 วัสดุและอุปกรณ์ | 36 |
| 3.2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย | 36 |
| 3.2.1 ผู้ที่ถูกสำรวจ | 36 |
| 3.2.2 การสร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคนมของหญิงตั้งครรภ์และเด็กเล็กอายุไม่เกิน 3 ปี | 36 |
| 3.2.3 นำแบบสอบถามไปสำรวจ | 36 |
| 3.2.4 รวบรวมและสรุปข้อมูล | 37 |
| บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล | 38 |
| 4.1 ผลการวิจัย | 38 |
| 4.1.1 การดื่มนมของหญิงตั้งครรภ์ | 38 |
| 4.1.2 สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์สนใจเสริมให้กับลูก | 38 |
| 4.1.3 การดื่มนมและเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาของผู้ปกครองเด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 ปี | 39 |
| 4.1.4 สารอาหารที่มีความสำคัญและจำเป็น | 41 |
| 4.2 อภิปรายผล | 42 |
| 4.2.1 สารอาหารที่เสริมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ | 42 |
| 4.2.2 อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ | 48 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ | 54 |
| 5.1 สรุปผลการวิจัย | 54 |
| 5.2 ข้อเสนอแนะ | 54 |
| เอกสารอ้างอิง | 56 |
| ภาคผนวก | 57 |
| ภาคผนวก ก แบบสอบถามข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ | 58 |
| ภาคผนวก ข แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 ปี | 69 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า | |
|----------|--|----|
| 2.1 | ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัย ๓ | 9 |
| 2.2 | ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัย ๔ | 13 |
| 2.3 | สารอาหารที่ทารกควรได้รับ | 23 |
| 2.4 | ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้ได้รับในแต่ละวัน (RDAs) สำหรับบุคคล ในแต่ละช่วงวัย | 25 |
| 2.5 | ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับกลุ่มอายุต่างๆ | 28 |
| 4.1 | ผลการสำรวจของหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการดื่มนม | 39 |
| 4.2 | ผลการสำรวจเกี่ยวกับสารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ | 40 |
| 4.3 | ผลการสำรวจเรื่องการดื่มนมและการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาของผู้ปกครองเด็กอายุ แรกเกิดถึง 3 ปี | 41 |
| 4.4 | ผลการสำรวจสารอาหารที่ผู้ปกครองคิดว่าสำคัญและจำเป็น | 42 |
| 4.5 | สรุปสารอาหารที่จำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ | 46 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญรูป

| รูปที่ | หน้า | |
|--------|--|----|
| 2.1 | ทำบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอดและกล้ามเนื้อเชิงกราน | 5 |
| 2.2 | ทำนั่งขัดสมาธิ | 5 |
| 2.3 | ทำนอนหงายราบชันเข่าทั้งสองข้าง | 6 |
| 2.4 | ทำนอนชันเข่าบนเอนแอ่นขึ้นลดอาการปวดหลัง | 6 |
| 2.5 | ทำนอนชันเข่าคล้ายคลานบนเอนแอ่นขึ้นลดอาการปวดหลัง | 6 |
| 2.6 | ตัวอย่างกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิงไทยอายุ 0 - 36 เดือน | 19 |
| 2.7 | Brain Growth Spurt | 20 |



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

เนื่องด้วยปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราการเกิดในปริมาณที่สูงและประชากรที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ประกอบกับทางด้านการศึกษาที่มีการส่งเสริมให้เรียนหนังสืออย่างต่อเนื่อง เพื่อที่ประชาชนทุกคนจะได้นำความรู้ที่ได้ศึกษามาใช้ดูแลตนเองและทุกคนในครอบครัว แต่ก็ยังพบว่าเด็กไทยซึ่งเป็นอนาคตของชาติยังมีเปอร์เซ็นต์ขาดภาวะทางด้านโภชนาการที่ค่อนข้างสูง ทั้งในด้าน IQ และ EQ ที่เด็กไทยอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานรวมถึงการขาดสารอาหารหลักอื่นๆ อย่างเช่น แคลเซียม เหล็ก ไอโอดีนที่มีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตและรวมถึงพัฒนาการของเด็ก โดยอ้างอิงได้จากผลสำรวจโภชนาการในปีพุทธศักราช 2546 ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นเรื่องที่น่านำมาพิจารณาหาถึงต้นเหตุและหาวิธีแนวทางแก้ไข เนื่องจากโภชนาการทางด้านอาหารที่ดีจะส่งผลให้การเจริญเติบโตและการเรียนรู้ของเด็กพัฒนาไปอย่างก้าวกระโดดและสมวัย หากเด็กไทยยังขาดสารอาหารทางโภชนาการที่ต่ำกว่าเกณฑ์ จะส่งผลให้การเจริญเติบโตทั้งทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงไม่พัฒนาไปตามเกณฑ์ การเรียนรู้ก็ติดขัด หรือเรียนรู้ได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ ไม่เต็มที่ ผลการเรียนรู้หรือการสอบวัดระดับที่ออกมาของเด็กไทย เป็นผลที่ชี้วัดและแสดงออกมาได้ดีดังเช่น การศึกษาของไทยตกอยู่ในอันดับรองสุดท้ายในแถบอาเซียน เพราะฉะนั้นเราจึงควรใส่ใจในเรื่องของโภชนาการตั้งแต่เริ่มแรกของชีวิต ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา เพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคง และเมื่อถึงวัยเรียนรู้หรือศึกษาเล่าเรียนจะได้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้อย่างเต็มที่ การดูแลสร้างรากฐานที่ดีตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิตมีความจำเป็นอย่างมาก เนื่องมาจากทารกที่อยู่ในครรภ์มีความต้องการที่จะได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่ค่อนข้างสูงเพื่อการเจริญเติบโตพัฒนาร่างกาย รวมถึงสมองที่มีการสร้างตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา เราจึงควรให้ความสำคัญตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ เพราะในกลุ่มหญิงไทยที่ตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรขาดภาวะทางโภชนาการที่จำเป็นในปริมาณที่สูง ตามผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารมากกว่าหญิงในช่วงวัยปกติ เพราะต้องใช้สารอาหาร เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายที่เพิ่มขึ้นจากเดิม ซึ่งหากหญิงมีครรภ์ได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอก็จะส่งผลถึงสุขภาพของตัวเองและรวมถึงพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ด้วย นอกจากนี้ในช่วงที่ให้นมบุตรก็ยังพบว่าขาดสารอาหารที่สำคัญทางโภชนาการปริมาณที่สูงกว่าในช่วงตั้งครรภ์ แต่กลับมีหญิงมีครรภ์เพียงบางส่วนที่ทราบและดูแลโภชนาการของตัวเองอย่างดี ซึ่งการทานอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอจะให้ประโยชน์สืบต่อไปถึงลูกเพราะในช่วงแรกของชีวิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โภชนาการที่ดีที่สุดของลูกคือน้ำนมมารดา ที่จะช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของร่างกายด้านต่างๆให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อพัฒนาการที่สมวัยเป็นเด็กที่เก่ง ดี และมีความสุข

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1.2.1 เพื่อทราบถึงพฤติกรรมและทัศนคติ โดยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในการบริโภคนมบำรุงครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์

1.2.2 เพื่อทราบถึงพฤติกรรมและทัศนคติ โดยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในการบริโภคนมของหญิงให้นมบุตร

1.2.3 เพื่อทราบถึงพฤติกรรมและทัศนคติ โดยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในการบริโภคนมในเด็กเล็ก

1.3 ขอบเขตของโครงการวิจัย

1.3.1 สร้างแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคนมของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตรรวมถึงหญิงมีบุตรที่อายุไม่เกิน 3 ปี เพื่อต้องการทราบเหตุผลของการเลือกบริโภคนม ความเข้าใจในการบริโภคนม และมีวิธีการบริโภคนมอย่างไร

1.3.2 นำแบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 ปี มาสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กเล็กในการดื่มนมมารดาและนมผงโดยวิธีการพูดคุยทีละคนแล้วเก็บแบบสอบถามด้วยตัวเอง ตามโรงพยาบาล สถานพยาบาล คลินิก ในแผนกเด็กป่วย และเด็กที่มาฉีดวัคซีน ในพื้นที่เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

1.3.3 นำแบบสอบถามข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ มาสำรวจพฤติกรรมการบริโภคนมของหญิงตั้งครรภ์โดยวิธีการพูดคุยทีละคนแล้วเก็บแบบสอบถามด้วยตัวเอง ตามโรงพยาบาล สถานพยาบาล คลินิก ในแผนกผดุงครรภ์ และฝากครรภ์ในพื้นที่เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 หญิงมีครรภ์และครอบครัว ได้รับความรู้ทางด้านโภชนาการเพิ่มมากขึ้น เพื่อนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว

1.4.2 สร้างความตระหนักถึงความสำคัญด้านโภชนาการในช่วงตั้งครรภ์และให้นมบุตรของผู้หญิง และปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้องได้

1.4.3 สร้างความตระหนักถึงความสำคัญในด้านโภชนาการของเด็กในช่วงแรกของชีวิต และปฏิบัติตามคำแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 หญิงตั้งครรภ์

2.1.1 ความหมายของการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ คือ ช่วงระยะเวลาเริ่มหลังจากการปฏิสนธิ โดยที่ตัวอสุจิ (sperm) ผสม (conceive) กับไข่ (egg) ในสถานะและเวลาที่เหมาะสมและเป็นระยะที่มีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ เกิดขึ้นมากกว่าปกติ เพราะอัตราการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์สูงกว่าระยะอื่นๆของชีวิต โดยในมนุษย์ใช้เวลาในการตั้งครรภ์ 36 สัปดาห์หรือ 9 เดือน (ชัยนันท์, 2552)

2.1.2 การปฏิสนธิ

ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงจะมีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงในแต่ละรอบประมาณ 28 วัน โดยนับเอาวันแรกของการมีประจำเดือนเป็นวันที่ 1 ระบบนี้เรียกว่ารอบของการมีประจำเดือน (menstrual cycle) หากเมื่อใดมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น รอบเดือนนี้จะหยุด ช่วงวันที่ 14 จะมีไข่ที่เจริญเร็วกว่าไข่อื่นหลุดออกมา ขั้นตอนนี้เรียกว่า การตกไข่ (ovulation) ไข่จะค่อยๆ เคลื่อนที่ผ่านเข้าสู่มดลูก ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมกับอสุจิก็คือจะหลุดออกมาทางช่องคลอดและสลายไปพร้อมกับผนังมดลูก กลายเป็นประจำเดือน การหลุดออกของไข่นี้จะสลับกันไปในแต่ละข้างของรังไข่ หลังมีเพศสัมพันธ์ อสุจิประมาณ 180 – 500 ล้านตัว จะเคลื่อนผ่านมดลูกเข้าไปตามท่อรังไข่ การบีบตัวของมดลูกและท่อรังไข่ไม่มีผลช่วยทำให้อสุจิเคลื่อนตัวได้เร็วขึ้น อสุจิอยู่ในสภาพที่จะผสมกับไข่ได้ภายใน 12 – 24 ชั่วโมงเท่านั้น อสุจิจะเจาะเข้าไปผสมกับไข่ โดยอาศัยเอนไซม์จากส่วนหัวไปย่อยเยื่อหุ้มไข่ซึ่งจะมีอสุจิเพียง 1 ตัวเท่านั้นที่จะสามารถผสมกับไข่ได้ (ปีติกานต์, 2552)

2.1.3 สถานะที่เหมาะสมในการเริ่มตั้งครรภ์

1. ไข่ต้องสมบูรณ์โดยทั่วไปผู้หญิงจะมีไข่เดือนละ 1 ใบ อยู่ในรังไข่ข้างใดก็ได้ ประมาณกึ่งกลางรอบเดือน ซึ่งมักจะตรงกับวันที่ 14 หลังจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก ไข่จะเคลื่อนที่เพื่อเตรียมผสม

2. อสุจิต้องแข็งแรงและมีปริมาณมากพอ ทั้งนี้เพราะว่าจะไปถึงไข่ อสุจิต้องผ่านสภาพความเป็นกรดต่างในช่องคลอด ผ่านโพรงมดลูก ในระหว่างนี้อสุจิบางส่วนอาจวิ่งไปคนละทางกับเป้าหมาย ทำให้เหลืออสุจিরอดไปถึงไข่ได้ไม่มาก สุดท้ายอสุจิที่หาไข่เจอจะต้องมีความสามารถในการ

เจาะไข่เพื่อผสมได้ด้วย จึงจะเกิดการตั้งครรภ์ โดยปกติไข่ 1 ใบจะผสมกับอสุจิได้เพียง 1 ตัวเท่านั้น (ปีติกานต์, 2552)

2.1.4 อาการของการตั้งครรภ์

เมื่อมารดามีการตั้งครรภ์จะมีเริ่มมีอาการที่สังเกตได้ดังต่อไปนี้เช่น การขาดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิของมารดา ถ้ามีความวิตกกังวลก็อาจทำให้ประจำเดือนคลาดเคลื่อนได้ (สุวชัย, 2548)

2.1.5 ความสำคัญของการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์

ความสำคัญของการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ที่ถูกต้องนั้นเป็นการป้องกันหรือลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นปกติและทารกในครรภ์มีความสมบูรณ์แข็งแรงและปราศจากความพิการ หรือถ้าหากมีโรคแทรกซ้อนก็ให้เกิดอันตรายน้อยที่สุด (สุวชัย, 2548)

2.1.6 วิธีการปฏิบัติตนระหว่างการตั้งครรภ์

การฝากครรภ์ เมื่อมารดาทราบว่าตนเองตั้งครรภ์แล้วนั้น ควรรีบไปฝากครรภ์ เพราะการฝากครรภ์ทำให้เกิดผลดีต่อตัวมารดาเองและลูกน้อยในครรภ์ดังนี้

2.1.6.1 สำหรับมารดา

1. ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของมารดาให้เป็นปกติในระหว่างตั้งครรภ์ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนแก่มารดาในระหว่างตั้งครรภ์
2. เป็นการตรวจสอบว่าการตั้งครรภ์ดำเนินไปตามปกติหรือไม่และช่วยวินิจฉัยโรคบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
3. เป็นการป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นปกติและคลอดได้ตามปกติมากที่สุด (สุวชัย, 2548)

2.1.6.2 สำหรับลูกน้อยในครรภ์

1. การฝากครรภ์จะช่วยลดอัตราการแท้ง การคลอดก่อนกำหนดและเสียชีวิตในครรภ์
2. ป้องกันการติดเชื้อสู่ลูกน้อย
3. ทำให้ลูกน้อยในครรภ์สมบูรณ์แข็งแรง มีน้ำหนักตัวเหมาะสม (สุวชัย, 2548)

2.1.7 การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์

ขณะตั้งครรภ์ ในระหว่างตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์บางคนอาจมีอาการเป็นตะคริวที่ขา เส้นเลือดขอด การบวมของมือและเท้าเกิดขึ้นได้ ดังนั้น จึงขอแนะนำให้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพียง 15 - 20 นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยทำให้เกิดความมั่นใจเวลาคลอด แต่ทั้งนี้การออกกำลังกาย

ของหญิงขณะตั้งครรภ์ควรทำอย่างถูกต้อง เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อมารดาและทารก โยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

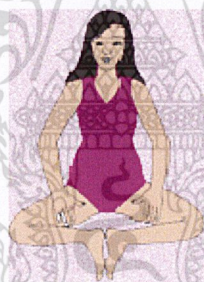
ท่าที่ 1 เป็นการบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอดและกล้ามเนื้อเชิงกราน โดยเกร็งกล้ามเนื้อช่องคลอดให้เต็มที่ประมาณ 5 วินาทีแล้วคลาย หลังจากนั้นเกร็งกล้ามเนื้อรอบๆ ทวารหนัก แล้วเกร็งกล้ามเนื้อทั้ง 2 พร้อมกัน ทำสลับกันไปวันละ 10 ครั้ง จนถึงวันละ 100 ครั้ง



รูปที่ 2.1 ท่าบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอดและกล้ามเนื้อเชิงกราน

ที่มา : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42001/42001-3/42001-3.htm> (10 ก.พ. 2557)

ท่าที่ 2 นิ่งขัดสมาธิ ฝ่าเท้าประกบกันสนิท มือทั้ง 2 จับข้อเท้าที่ประกบกันอยู่ ค่อยๆ ดันเข้ามาหาตัวให้มากที่สุด แวะขาออกให้ติดพื้น ระหว่างที่ลากเท้าเข้ามาเวลาประมาณ 5 วินาที แล้วเริ่มใหม่ ถ้าหัวเข่าสูงชี้ให้ใช้ข้อศอกกดลงไว้

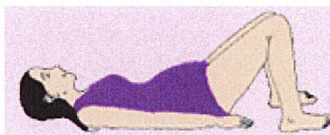


รูปที่ 2.2 ท่านั่งขัดสมาธิ

ที่มา : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42001/42001-3/42001-3.htm> (10 ก.พ. 2557)

ท่าที่ 3 นอนหงายราบ ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง งอขาข้างหนึ่งเข้ามาใกล้อก กระดกปลายเท้าแล้วเหยียดออกไปตรงๆ วางขาลงซ้ำๆ แล้วคลายข้อเท้ายกขึ้นชันเข่าในท่าเดิม เปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่งระหว่างทำไม่ต้องเกร็งร่างกายส่วนอื่นๆ ทำข้างละ 2 ครั้ง เพิ่มขึ้นวันละ 1 ครั้ง จนได้วันละ 10 ครั้ง ถ้าทำจนอยู่ตัวแล้ว สามารถยกขาขึ้นตรงๆ ได้โดยไม่ต้องงอขา แต่ห้ามยกขึ้นพร้อมกันสองข้าง ท่านี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ลดการเป็นตะคริวและความเมื่อยล้าของขา

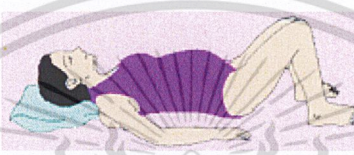
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.3 ท่านอนหงายราบชันเข่าทั้งสองข้าง

ที่มา : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42001/42001-3/42001-3.htm> (10 ก.พ. 2557)

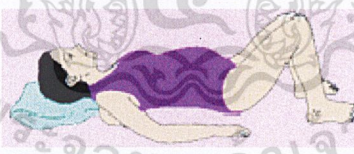
ท่าที่ 4 นอนชันเข่า บั้นเอวแอ่นขึ้นจนมือลอดผ่านได้ กดบั้นเอวให้ติดพื้น ทำค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นคลายแล้วเริ่มใหม่ ทำนี้ลดอาการปวดหลัง



รูปที่ 2.4 ท่านอนชันเข่า บั้นเอวแอ่นขึ้น ลดอาการปวดหลัง

ที่มา : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42001/42001-3/42001-3.htm> (10 ก.พ. 2557)

ท่าที่ 5 ทำท่าเหมือนคลาน แขนตั้งฉากกับพื้น โกงหลัง เกร็งหน้าท้อง ก้มศีรษะแล้วเงยหน้า แอ่นหลังพร้อมกับคลายหน้าท้อง ทำวันละ 10 ครั้ง ช่วยบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้องและลดอาการปวดหลังได้ การบริหารร่างกายของมารดาระหว่างตั้งครรภ์ ควรเริ่มทำตั้งแต่อายุครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป จนกระทั่งคลอด (สุวชัย, 2548)



รูปที่ 2.5 ท่านอนชันเข่าคล้ายคลาน บั้นเอวแอ่นขึ้น ลดอาการปวดหลัง

ที่มา : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42001/42001-3/42001-3.htm> (10 ก.พ. 2557)

2.1.8 การรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์

ช่วงระหว่างตั้งครรภ์ ไม่ว่าหญิงตั้งครรภ์จะรับประทานอาหารอะไรก็ตาม ย่อมมีผลต่อลูกมาก ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ควรจะเลือกรับประทานอาหาร โดยคำนึงถึงความต้องการของลูก ความเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของลูก เพื่อลูกที่คลอดออกมาจะได้สมบูรณ์และหญิงตั้งครรภ์เองก็แข็งแรง อีกทั้งยังเป็นการเตรียมร่างกายไว้สำหรับช่วงให้นมลูกด้วย (วิชัย, 2551)

เอกสารนี้ โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์เป็นผลมาจากความต้องการของร่างกายมารดา ความต้องการของทารกในครรภ์ที่เติบโตรวดเร็ว การสร้างรกและการขยายตัวของมดลูก รวมทั้งการเตรียมอาหาร

สำรองไว้สำหรับการคลอดบุตรและการผลิตน้ำนมเลี้ยงทารก ดังนั้นถ้าร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการดังกล่าว ในระยะนี้ก็จะช่วยให้มารดามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และให้กำเนิดทารกที่แข็งแรง อย่างไรก็ตามจากการค้นคว้าทดลองปรากฏว่า สุขภาพอนามัยของผู้เป็นมารดาและทารกนั้นขึ้นกับปัจจัยหลายประการเช่น ภาวะโภชนาการของมารดาก่อนตั้งครรภ์และระหว่างมีครรภ์ อายุของผู้เป็นมารดาเมื่อมีครรภ์และ กิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวออกกำลังกายต่างๆ และอาหารที่มักเน้นให้รับประทานช่วงตั้งครรภ์คือ โปรตีน แคลเซียม โฟเลต เหล็ก ไอโอดีน เกลือแร่อื่นๆ วิตามินบีรวม วิตามินซี และวิตามินอื่นๆ (ธัญนันท์, 2552) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ก) โปรตีน

โปรตีนได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วต่างๆ และเนย หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องรับประทานอาหารโปรตีนวันละ 3 ครั้งหรือมากกว่านั้น อาหารประเภทโปรตีนมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย จากการสำรวจพบว่าการสร้างโปรตีนประมาณ 900 กรัม ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ ครั้งหนึ่งของโปรตีนที่สร้างขึ้นนี้ใช้สำหรับการเจริญเติบโตของทารก ส่วนที่เหลือใช้สำหรับการสร้างเนื้อเยื่อในร่างกายมารดา เป็นต้นว่าการขยายตัวของผนังมดลูก ต่อมน้ำนม การสร้างรกและสายสะดือ เหตุนี้ตัวมารดาที่ต้องการโปรตีนสำหรับสร้างน้ำนมเลี้ยงทารกและการสร้างเลือด นักโภชนาการจึงแนะนำให้กินโปรตีนที่เป็นโปรตีนคุณภาพตลอดการตั้งครรภ์และควรเพิ่มขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 3 เพื่อให้การสร้างโปรตีนในร่างกายเกิดขึ้นเต็มที่ (ธัญนันท์, 2552)

ข) แคลเซียม

นมเป็นแหล่งแคลเซียมที่สำคัญ ควรดื่มวันละ 1,000 ซีซี แต่ถ้าดื่มนมไม่ได้ อาจดื่มน้ำที่ดื่มได้เช่น อาจจะเป็นวันละ 1 แก้วและรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของนมอยู่เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ ไอศกรีม หรือเนยแข็งก็ได้ ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน แคลเซียมมีส่วนสำคัญสำหรับกระดูกและฟันและในขณะตั้งครรภ์ทารกจะดูดซึมแคลเซียมทั้งหมดจากมารดา ซึ่งกระบวนการนี้เริ่มต้นเร็วมากในช่วงแรก กระดูกของทารกเริ่มต้นพัฒนาในช่วง 4 – 6 สัปดาห์ ดังนั้นในทางอุดมคติ มารดาควรมั่นใจว่าได้รับแคลเซียมอยู่ในปริมาณที่สูงก่อนตั้งครรภ์ และตลอดการตั้งครรภ์คำโบราณได้กล่าวไว้ว่า “ สำหรับทุกการตั้งครรภ์ จะทำให้มารดาสูญเสียฟันไป 1 ซี่ ” ซึ่งคำกล่าวข้างต้นมีต้นกำเนิดจากความจริงที่ว่า ปริมาณแคลเซียมที่น้อย นำไปสู่อาการฟันผุในปีต่อมา ถึงแม้คุณคิดว่าได้รับแคลเซียมเพียงพอแล้ว คุณก็ควรไปพบทันตแพทย์ ผลลัพธ์ทั้งหมดเป็นแหล่งแคลเซียมที่ตีรวมถึง ถั่ว ผักตระกูลมีโย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบลอคโคลี่ ธัญพืช และน้ำผลไม้ หลากหลายชนิดปัจจุบันได้ถูกเสริมแคลเซียมเพิ่มเข้าไป คุณอาจพิจารณาเปลี่ยนมารับประทานอาหารเหล่านี้ขณะตั้งครรภ์ (Regan, 2005)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับอาจารย์งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ค) เหล็ก

ร่างกายหญิงมีครรภ์ต้องใช้เหล็กประมาณ 700 – 1,000 มิลลิกรัมตลอดระยะมีครรภ์ การไม่มีประจำเดือนในระหว่างนี้จะช่วยประหยัดการสูญเสียเหล็กได้ประมาณ 240 มิลลิกรัม นอกจากนี้จะต้องได้รับอาหารหรือกินเพิ่มขึ้นเพียงวันละ 5 มิลลิกรัมก็พอ อย่างไรก็ตามหญิงมีครรภ์ควรกินเหล็กวันละ 26 มิลลิกรัมในช่วงที่ 3 เพราะทารกในครรภ์ต้องการเหล็กสูงสุดในระยะนี้ และร่างกายของมารดาที่สามารถดูดซึมเหล็กได้ถึง 3 เท่าของเวลาปกติ มารดาที่กินเหล็กเพียงพอจะช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากทั้งในมารดาและทารกได้ สำหรับมารดาที่เป็นโรคโลหิตจางอยู่แล้วก็ควรกินยาที่มีเหล็กเพิ่มด้วย (ธัญนันท์, 2552)

ง) ไอโอดีน

ต่อมไทรอยด์จะทำงานเพิ่มขึ้นหลังจากตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน ดังนั้นหญิงมีครรภ์จึงต้องการไอโอดีนสูงกว่าคนปกติ มิฉะนั้นจะเป็นโรคคอพอกได้ง่ายทั้งมารดาและทารก การรับประทานอาหารทะเลบ่อยครั้งและการใช้เกลือเติมไอโอดีนจะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับไอโอดีนได้ (ธัญนันท์, 2552)

แป้ง น้ำตาลและไขมัน อาหารประเภทนี้จะให้เกลือแร่และวิตามิน ซึ่งให้พลังงานที่จำเป็นสำหรับหญิงมีครรภ์ แต่อาหารประเภทนี้ไม่ควรรับประทานมาก โดยเฉพาะถ้าไม่ได้ออกกำลังกาย ยิ่งต้องระวังเพราะจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมาก นอกจากนี้ยังย่อยยากทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย นอกจากนี้ควรดื่มน้ำหรือของเหลวอื่นๆ ให้มากคือ ควรดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว น้ำยังช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทั้งของมารดาและลูกด้วย (ธัญนันท์, 2552)

2.1.9 การแต่งกายของมารดาขณะตั้งครรภ์

การแต่งกายของหญิงตั้งครรภ์ควรแต่งให้เหมาะสมกับฤดูกาล ผ้าที่ใช้ควรเป็นผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี เนื้อผ้าบางเบา ซึ่มซับเหงื่อได้ดี ชุดควรเป็นแบบสวมใส่สบาย ไม่คับหรือพอดีตัวเกินไป รองเท้าที่ใช้ไม่ควรเป็นรองเท้ามีส้นสูงเพราะทำให้เสียการทรงตัว เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ (ปิติกานต์, 2553)

2.1.10 การมีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์

การร่วมเพศขณะตั้งครรภ์อาจก่อให้เกิดการติดเชื้อและเป็นอันตรายแก่ทารกได้ ในกรณีที่ทารกในครรภ์มีปัญหาต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ แต่หากเป็นการตั้งครรภ์ที่ปกตินั้นไม่มีผลเสียต่อทารกในครรภ์เพราะทารกจะล้อมรอบด้วยน้ำคร่ำ จึงเป็นเกราะป้องกันการกระทบกระเทือนจากภายนอกได้ จากการวิจัยพบว่าหญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2

สาเหตุจากการที่ฮอร์โมนเพศเพิ่มสูงขึ้น และไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด ซึ่งเลือดจะถูกสูบฉีดไปทั่วร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการที่ฮอร์โมนเพศเพิ่มสูงขึ้น และไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด ซึ่งเลือดจะถูกสูบฉีดไปทั่วร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการที่ฮอร์โมนเพศเพิ่มสูงขึ้น และไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด ซึ่งเลือดจะถูกสูบฉีดไปทั่วร่างกาย

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ตราแอนมัม

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|--------------------------------------|---------------------|--|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ต่อนมผง 100 กรัม | ต่อนม 1 แก้ว (นมผง 37.5 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | 412 | 155 | - ^a | - ^a | 8 | 7 |
| พลังงานจาก ไขมัน (กิโล แคลอรี) | 105 | 39 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| โปรตีน (กรัม) | 24 | 8.9 | - ^a | - ^a | 11 | 11 |
| คาร์โบไฮเดรต ทั้งหมด (กรัม) | 53 | 20 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ใยอาหาร ทั้งหมด (กรัม) | 9.7 | 3.6 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ใยอาหาร (อินนูลิน) (กรัม) | 7 | 3 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| แลคโตส (กรัม) | 36 | 13.7 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ไขมันทั้งหมด (กรัม) | 12 | 4.4 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ไขมันอิ่มตัว (กรัม) | 4.6 | 1.7 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ดีเอชเอ (DHA) (มิลลิกรัม) | 67 | 25 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ตราแอนมัม (ต่อ)

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|--|---------------------|--|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ต่อนมผง 100 กรัม | ต่อนม 1 แก้ว (นมผง 37.5 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| โอเมก้า 3 (มิลลิกรัม) | 114 | 43 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| โอเมก้า 6 (มิลลิกรัม) | 180 | 68 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| โอเมก้า 9 (มิลลิกรัม) | 1,570 | 589 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| โซเดียม (มิลลิกรัม) | 310 | 116 | - ^a | - ^a | 8 - 26 | 8 - 22 |
| โพแทสเซียม (มิลลิกรัม) | 1,200 | 450 | - ^a | - ^a | 11 - 19 | 10 - 17 |
| คลอไรด์ (มิลลิกรัม) | 664 | 249 | - ^a | - ^a | 17 - 36 | 16 - 32 |
| กรดไขมันอิ่มตัว (SA) (มิลลิกรัม) | 198 | 74 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| โฟเลต (ไมโครกรัม ดี เอฟอี) | 800 | 300 | 50 | 60 | 50 | 60 |
| โคลีน (มิลลิกรัม) | 50 | 19 | - ^a | - ^a | 4 | 3 |
| วิตามินบี 6 (ไมโครกรัม) | 2,530 | 949 | 50 | 47 | 50 | 47 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ตราแอนมัม (ต่อ)

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|------------------------------------|---------------------|--|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ต่อนมผง 100 กรัม | ต่อนม 1 แก้ว (นมผง 37.5 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม) | 3.5 | 1.3 | 50 | 47 | 50 | 47 |
| เหล็ก (มิลลิกรัม) | 22 | 8.3 | * | 55 | ** | 55 |
| ไอโอดีน (ไมโครกรัม) | 51 | 19 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| วิตามินเอ (ไมโครกรัม อารีอี) | 600 | 225 | 28 | 26 | 28 | 23 |
| วิตามินซี (มิลลิกรัม) | 113 | 42 | 77 | 61 | 50 | 39 |
| สังกะสี (มิลลิกรัม) | 15 | 5.5 | 55 - 100 | 58 - 77 | 61 | 69 |
| วิตามินดี (หน่วย สากล) | 280 | 105 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| วิตามินอี (หน่วย สากล) | 15 | 5.6 | - ^a | - ^a | 25 | 20 |
| แคลเซียม (มิลลิกรัม) | 1,600 | 600 | 50 | 60 | 75 | 75 |
| ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม) | 640 | 240 | - ^a | - ^a | 34 | 34 |
| แมกนีเซียม (มิลลิกรัม) | 200 | 75 | 34 | 28 | 27 | 30 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ผลิตขึ้นที่สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครเชียงใหม่ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัย
 ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ตราแอนมัม (ต่อ)

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|----------------------------------|---------------------|--|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ก่อนผสม 100 กรัม | ก่อนม 1 แก้ว (นมผง 37.5 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม) | 1.9 | 0.7 | 51 | 48 | 51 | 51 |
| วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม) | 1.9 | 0.7 | 51 | 45 | 51 | 45 |
| ไนอะซิน (มิลลิกรัม) | 12 | 4.5 | 25 | 27 | 25 | 27 |
| กรดแพน โททีนิก (มิลลิกรัม) | 6.9 | 2.6 | 43 | 37 | 43 | 37 |
| ไบโอติน (ไมโครกรัม) | 21 | 8 | 27 | 23 | 27 | 23 |
| ในนมแอนมัม 1 แก้วมี | | | | | | |
| ทรีปโตเฟน | | | 128 มิลลิกรัม | | | |
| เบต้า-แคโรทีน | | | 29 ไมโครกรัม | | | |
| แกงกลีไอโซต์ (GA) | | | 2.3 มิลลิกรัม | | | |
| ทอรีน | | | 2.3 มิลลิกรัม | | | |

หมายเหตุ

^a ไม่มีข้อมูล

* หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมวันละ 100 มิลลิกรัมตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ

** หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมวันละ 60 มิลลิกรัมตามปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

ที่มา : ฉลากนมตราแอนมัม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.2 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|---|---------------------|--------------------------------------|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ต่อนมผง 100 กรัม | ต่อนม 1 แก้ว (นมผง 48 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | 395 | 190 | - ^a | - ^a | 9 | 8 |
| พลังงานจากไขมัน (กิโลแคลอรี) | 41 | 20 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ไขมัน (กรัม) | 4.6 | 2.2 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ไขมันอิ่มตัว (กรัม) | 1.9 | 0.9 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| โปรตีน (กรัม) | 17.4 | 8.4 | - ^a | - ^a | 11 | 11 |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (กรัม) | 72 | 35 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| น้ำตาลทั้งหมด (กรัม) | 51 | 24 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ (LfFOS)(กรัม) | 2.1 | 1.0 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| เกลือแร่ (เกลือ) (กรัม) | 3.5 | 1.7 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ดีเอชเอ (กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก) (มิลลิกรัม) | 53 | 25 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| คลอไรด์ (มิลลิกรัม) | 400 | 192 | - ^a | - ^a | 18 | 16 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.2 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส (ต่อ)

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|---|---------------------|---------------------------------------|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ก่อนผสม 100 กรัม | ก่อนนม 1 แก้ว (นมผง 48 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| กรดอัลฟา-ไล โนลินิก (โอ เมก้า 3) (มิลลิกรัม) | 92 | 44 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| กรดไลโนลีน อิก (โอเมก้า 6) (มิลลิกรัม) | 824 | 396 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| กรดโอเลอิก (โอเมก้า 9) (มิลลิกรัม) | 1453 | 697 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| ทอรีน (มิลลิกรัม) | 68 | 36 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| เบต้า-แคโร ทีน (ไมโครกรัม) | 204 | 88 | - ^a | - ^a | - ^a | - ^a |
| วิตามินเอ | | | | | | |
| (หน่วยสากล) | 1640 | 787 | 30 | 28 | 30 | 24 |
| (ไมโครกรัม เรตินอล) | 492 | 236 | 30 | 28 | 30 | 24 |
| ไบโอดิน (ไมโครกรัม) | 11 | 5.3 | 18 | 15 | 18 | 15 |
| วิตามินดี 3 | | | | | | |
| (หน่วยสากล) | 96 | 46 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| (ไมโครกรัม) | 2.4 | 1.2 | 23 | 23 | 23 | 23 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับบริการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.2 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส (ต่อ)

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ก่อนผสม 100 กรัม | ก่อนนม 1 แก้ว (นมผง 48 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| วิตามินอี | | | | | | |
| (หน่วยสากล) | 5.2 | 2.5 | - ^a | - ^a | 11 | 9 |
| (มิลลิกรัม อัลฟาโทโคฟี รอล) | 3.5 | 1.7 | - ^a | - ^a | 11 | 9 |
| วิตามินบี 1 (ไมโครกรัม) | 681 | 327 | 23 | 22 | 23 | 23 |
| วิตามินบี 2 (ไมโครกรัม) | 700 | 336 | 24 | 21 | 24 | 21 |
| ไนอะซิน (มิลลิกรัม) | 12 | 5.8 | 32 | 34 | 32 | 34 |
| วิตามินบี 6 (ไมโครกรัม) | 495 | 238 | 13 | 12 | 13 | 12 |
| โฟเลต (ไมโครกรัม ดี เอฟอี) | 625 | 300 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| กรดแพนโทที นิก (มิลลิกรัม) | 3.7 | 1.8 | 30 | 25 | 30 | 25 |
| วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม) | 1.6 | 0.77 | 30 | 27 | 30 | 27 |
| วิตามินซี (มิลลิกรัม) | 35 | 17 | 31 | 24 | 20 | 15 |
| แคลเซียม (มิลลิกรัม) | 825 | 396 | 33 | 40 | 50 | 50 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.2 ข้อมูลโภชนาการนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส (ต่อ)

| สารอาหาร | ปริมาณสารอาหาร | | ปริมาณสารอาหารในนม 1 แก้ว (ร้อยละ) | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------------------------|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | ต่อนมผง 100 กรัม | ต่อนม 1 แก้ว (นมผง 48 กรัม) | ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำต่อวัน | | ที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (THAI DRI) | |
| | | | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร | สตรีมี ครรภ์ | สตรีให้นม บุตร |
| ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม) | 506 | 243 | - ^a | - ^a | 35 | 35 |
| แมกนีเซียม (มิลลิกรัม) | 60 | 29 | 13 | 11 | 10 | 12 |
| โซเดียม (มิลลิกรัม) | 200 | 96 | - ^a | - ^a | 10 | 9 |
| โพแทสเซียม (มิลลิกรัม) | 800 | 384 | - ^a | - ^a | 12 | 11 |
| เหล็ก (มิลลิกรัม) | 12.4 | 6.0 | * | 40 | * | 40 |
| สังกะสี (มิลลิกรัม) | 6.2 | 3.0 | 40 | 35 | 33 | 37 |
| ไอโอดีน (ไมโครกรัม) | 137 | 66 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| ซีลีเนียม (ไมโครกรัม) | 12.4 | 6.0 | 21 | 16 | 10 | 9 |

หมายเหตุ

-^a ไม่มีข้อมูล

* นม 1 แก้ว (230 มิลลิลิตร) ให้ธาตุเหล็กร้อยละ 20 ของความต้องการของสตรีทั่วไป (29.4 มิลลิกรัม)

- สตรีตั้งครรภ์ควรได้รับยาเม็ดธาตุเหล็กเสริมวันละ 100 มิลลิกรัม ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ

- หนึ่งหน่วยบริโภค : 6 ช้อนตวง (48 กรัม) ต่อวัน 200 มิลลิลิตร

- จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง 60 กรัม : ประมาณ 12 แก้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ที่มา : ฤดูกาลนมตราควมัม

ไม่มีการแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลี้ยงบริเวณเชิงกรานและอวัยวะเพศมากขึ้น แต่ควรคุมร่วมเพศในระยะเวลา 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้เกิดการแท้งได้ และอีกระยะหนึ่งคือ 1 เดือนก่อนคลอดเพราะจะทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้ (ธัญนันท์, 2552)

2.1.11 การพักผ่อนในระหว่างตั้งครรภ์

หญิงมีครรภ์ควรได้รับการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพดีทั้งมารดาและทารก ช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า โดยในกลางคืนควรนอนพักประมาณวันละ 8 - 10 ชั่วโมง และควรพักผ่อนเพิ่มขึ้นในช่วงบ่ายอย่างน้อย 1 - 2 ชั่วโมง ถ้าไม่สามารถนอนพักได้ควรหาโอกาสนั่งพักผ่อน หลีกเลี่ยงการยืนนานๆ ยกปลายเท้าและขาให้สูงขึ้น เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น (ปิติกานต์, 2553)

2.1.12 สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงระหว่างการตั้งครรภ์

สิ่งที่มาตราขณะตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์มีดังนี้

1. ไม่ซื้อยามารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์
2. หลีกเลี่ยงผู้ป่วยโรคติดต่อ
3. งดบุหรี่ เหล้า และสิ่งเสพติดทุกชนิด
4. หลีกเลี่ยงอารมณ์ที่รุนแรง ความโมโห หรือความวิตกกังวลใดๆ (ปิติกานต์, 2553)

2.2 ความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการสำหรับทารก

ทารก (Infant) คือ เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 12 เดือน ทารกแรกเกิดต้องการสภาวะทางโภชนาการและการพัฒนาเป็นพิเศษ เนื่องจากมี

1. อัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
2. ความสามารถในการย่อยและดูดซึมสารอาหารยังพัฒนาได้ไม่ดีพอ
3. ไตยังทำหน้าที่ได้จำกัด
4. ระบบภูมิคุ้มกันยังพัฒนาไม่เต็มที่

ทำให้ทารกจึงต้องการสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเป็นพลังงานและการเผาผลาญ และยังต้องการสารอาหารอื่นๆสำหรับการพัฒนาและการเจริญเติบโต (www.danone.com)

2.2.1 การเจริญเติบโตของทารก

น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าของน้ำหนักแรกเกิดเมื่ออายุ 6 เดือน และจะเพิ่มเป็น 3 เท่าภายใน 1 ปี ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 ในปีแรก เส้นรอบศีรษะจะเพิ่มขึ้นอีก 1 ใน 3 ปีแรก และเมื่อเทียบเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กันต่อกิโกรัมแล้วทารกมีความต้องการสารอาหารสูงกว่าผู้ใหญ่ การได้รับสารอาหารและการเติบโตอย่างเหมาะสมในช่วงวัยแรกเริ่มจะมีผลต่อสุขภาพในอนาคต (www.danone.com)

2.2.1.1 การวัดการเจริญเติบโตของทารก

ใช้ Growth chart สำหรับน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะ เพศหญิงและเพศชายใช้ chart ต่างกัน WHO ได้ทำ Growth chart ไว้เป็นมาตรฐานหรือจะใช้ chart สำหรับแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละประเทศก็ได้

กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต (Growth Curve) เป็นเครื่องมือเบื้องต้นที่ใช้ในการติดตามพัฒนาการและประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กตามเพศ อายุ และเชื้อชาติ โดยแสดงออกมาในรูปกราฟสำหรับประเทศไทยกราฟนี้พัฒนามาจากข้อมูลประชากรเด็กไทยของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขอายุตั้งแต่ 1 วันจนถึงอายุ 19 ปี

กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยแยกตามเพศและอายุดังนี้

1. กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กหญิง (สีชมพู) อายุ 0 - 36 เดือน
2. กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กหญิง (สีชมพู) อายุ 2 - 19 ปี
3. กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กชาย (สีฟ้า) อายุ 0 - 36 เดือน
4. กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กชาย (สีฟ้า) อายุ 2 - 19 ปี

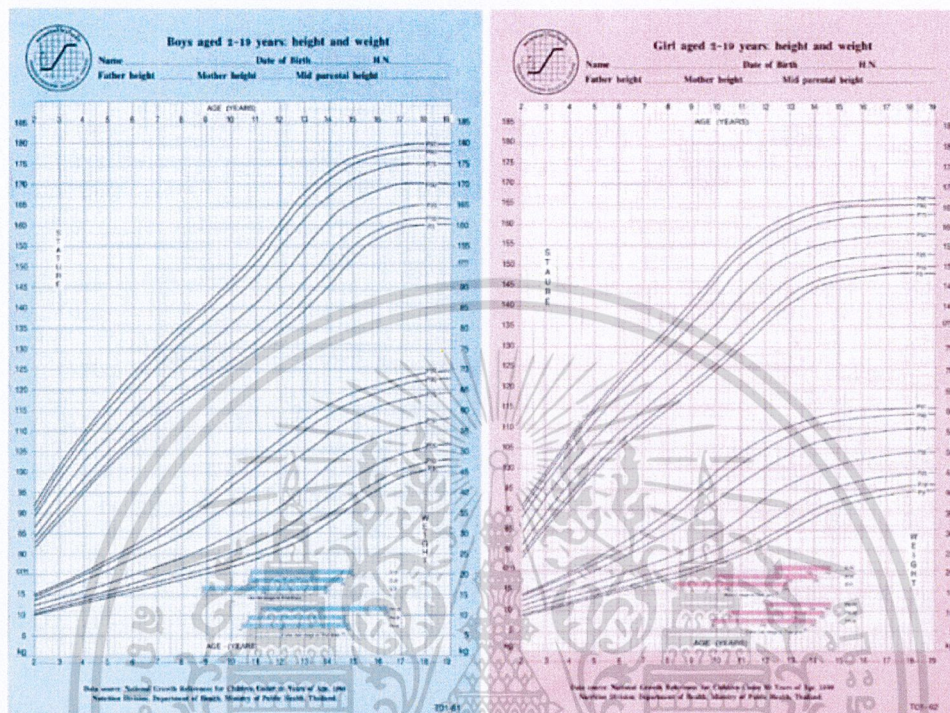
กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเป็นเส้นกราฟที่ประกอบด้วย 2 กลุ่มคือ เส้นกราฟกลุ่มล่างจะแสดงน้ำหนัก (กิโกรัม) และเส้นกราฟกลุ่มบนจะแสดงความสูง (เซนติเมตร) โดยมีแกนนอนเป็นอายุได้แก่ 0 - 36 เดือน (1 ช่องย่อยเท่ากับ 1 เดือน) และอายุ 2 - 19 ปี (1 ช่องย่อยเท่ากับ 3 เดือน) และมีเส้นกราฟเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่ 3 10 25 50 75 90 และ 97 ทั้งส่วนของน้ำหนักและความสูงของเพศ และอายุเดียวกันเป็นตัวเปรียบเทียบว่าเด็กมีพัฒนาการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือสูงกว่า หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (www.danone.com)

2.2.1.2 วิธีการใช้กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต

เลือกกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตตามเพศ (สีชมพูสำหรับเด็กหญิงหรือสีฟ้าสำหรับเด็กชาย) และอายุ (0 - 36 เดือนหรือ 2 - 19 ปี) ให้ถูกต้อง จากนั้นให้นำความสูง (เซนติเมตร) และน้ำหนัก (กิโกรัม) ของเด็ก ณ อายุที่เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มากำหนดจุดลงบนกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเช่น เมื่อเด็กอายุ 8 ปี มีน้ำหนัก 25 กิโกรัม ความสูง 65 เซนติเมตร ให้ลากเส้นแนวตั้ง (ขนานกับแกนตั้ง) ที่อายุ 8 ปี ขึ้นไปตัดกับเส้นแนวนอน (ขนานกับแกนนอน) ที่น้ำหนัก 25 กิโกรัมและที่ความสูง 65 เซนติเมตร จะได้จุดตัดระหว่างอายุกับน้ำหนัก 1 จุดและจุดตัดระหว่างอายุกับความสูงอีก 1 จุด ให้ทำเช่นเดียวกันเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะได้กราฟการเจริญเติบโต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าของเด็กทั้งส่วนที่แสดงเป็นน้ำหนัก (กราฟช่วงล่าง) และส่วนที่แสดงเป็นความสูง (กราฟช่วงบน) ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากนั้นพิจารณาว่ากราฟการเจริญเติบโตของเด็กมีแนวโน้มเป็นไปตามเส้นกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่เท่าไรและมีแนวโน้มว่าจะลดลงหรือเพิ่มขึ้นจากเดิมหรือไม่ (www.danone.com)

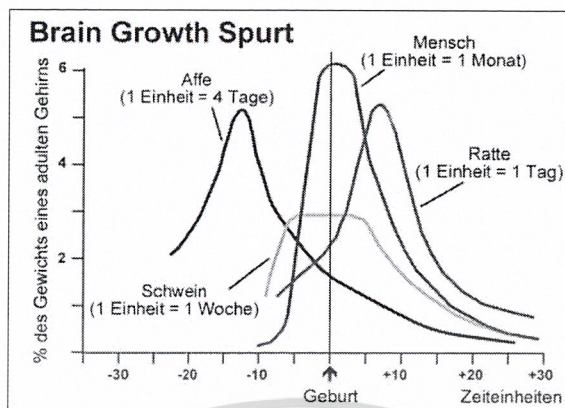


รูปที่ 2.6 ตัวอย่างกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิงไทยอายุ 0 - 36 เดือน
ที่มา : http://www.kidgrowth.net/images/intro_1204603258/Growth%20curve%200-36M.pdf
(10 ก.พ. 2557)

นอกจากการเจริญเติบโตของร่างกายแล้ว ยังมี Brain Growth Spurt เป็นกราฟที่แสดงถึงช่วงเวลาที่สำคัญในการพัฒนาของสมองและสมองจะมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สมองจะเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วง 1 - 2 ขวบปีแรกมากกว่าช่วงอื่นๆของชีวิต Brain Growth Spurt จะเริ่มตั้งแต่ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์จนถึง 2 ขวบปีแรกและในช่วงวัยทารกจะมีอัตราการเจริญเติบโตของกระดูกสูง (Bone growth) กระดูกต้องการเกลือแร่ที่จะมาสะสมเพื่อสร้าง โครงสร้างของกระดูก เกลือแร่ที่ต้องการได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส รวมถึงวิตามินดีก็มีความจำเป็นในการดูดซึมแคลเซียมและสำคัญในการป้องกันกระดูกเปราะหักง่าย (www.danone.com)

2.2.2 การพัฒนาระบบต่างๆภายในร่างกาย

นอกจากลักษณะทางกายภาพของทารกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจนและสังเกตเห็นได้แล้วนั้น ระบบภายในร่างกายต่างๆก็ยังมีพัฒนาและเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับทารก ซึ่งได้แก่ใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.7 Brain Growth Spurt

ที่มา : <http://www.google.co.th/imgres?um=1&hl=th&bih=587&biw=1366&tbn=isch&tbnid=rJT>
(10 ก.พ. 2557)

2.2.2.1 ระบบทางเดินอาหารของทารก

เป็นระบบอวัยวะที่ทำหน้าที่ในการย่อย ดูดซึมสารอาหาร หลังสาร บีบรัดตัว และเป็นส่วนหนึ่งของระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system) ในลำไส้จะมีจุลินทรีย์ที่เรียกว่า Gut microbiota อาศัยอยู่ด้วยกันในลักษณะพึ่งพากัน (Weiss, 2009)

ระบบย่อยอาหาร

ประกอบด้วย alimentary canal และอวัยวะอื่นๆอีกหลายอวัยวะทำหน้าที่ในการเคี้ยว กลืน ย่อย ดูดซึมสารอาหาร ตลอดจนขจัดของเสียหรืออาหารที่ไม่ย่อยออกจากร่างกาย ทางเดินอาหารมีความยาว 9 เมตรและประกอบด้วย 6 ส่วนหลักๆ (Weiss, 2009)

1. ปากรวมถึงฟันด้วย (Mouth)
2. คอหอย (Pharynx)
3. หลอดอาหาร (Esophagus)
4. กระเพาะอาหาร (Stomach)
5. ลำไส้เล็ก (Small intestine)
6. ลำไส้ใหญ่ (Large intestine) และมีทางออกจากร่างกายทางทวารหนัก (anus)

กระบวนการย่อยอาหาร

อาหารจากปากจะลงสู่หลอดอาหารและลงสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ต่อไปโดยใช้

เอกกระบวนกรที่เรียกว่า Peristalsis มีการบีบและผลักดันอาหารลงสู่ระบบย่อยอาหาร การย่อยเริ่มจากการเคี้ยว ปากกรรมิในปากมีน้ำลายซึ่งมีเอนไซม์ที่จะช่วยย่อยแป้งและไขมันบางส่วน ออกหลังจากอาหารลงสู่

กระเพาะจะพบกับภาวะที่เป็นกรดจากกรดไฮโดรคลอริกพร้อมกับเอนไซม์ในกระเพาะก็จะย่อยโปรตีนและไขมันให้เป็นโมเลกุลเล็กๆต่อไป (Weiss, 2009)

ลำไส้เล็ก (Small intestine)

ลำไส้เล็กมีความยาว 6 เมตร การย่อยส่วนใหญ่และการดูดซึมอาหารจะเกิดขึ้นที่นี่ มีการดูดของเหลวปริมาณ 9 ลิตรต่อวัน มีพื้นที่ผิว 200 ตารางเมตร (นับรอยพับ villi และ microvilli ด้วย)

ลำไส้เล็กและอวัยวะช่วยย่อยอื่นๆ

1. ตับ หลั่งน้ำดี เมตาโบไลต์ สารอาหาร กรอง และขับสารพิษ
2. ถุงน้ำดี เก็บและหลั่งน้ำดี เพื่อนำไปใช้ย่อยไขมัน
3. ตับอ่อน สังเคราะห์และหลั่งเอนไซม์ เพื่อช่วยย่อยโปรตีน ไขมัน

คาร์โบไฮเดรตให้เป็นโมเลกุลที่ดูดซึมง่าย

เซลล์ของลำไส้ก็หลั่งเอนไซม์เช่นเดียวกัน เมื่อโมเลกุลของสารอาหารมีขนาดเล็กลงเช่นโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตจะผ่านเข้าสู่กระแสเลือดทาง portal vein และตับ ส่วนไขมันที่ย่อยแล้วจะผ่านเข้าสู่ระบบน้ำเหลือง (Weiss, 2009)

ลำไส้ใหญ่

มีการหมักย่อยของสารอาหารที่เหลือโดยจุลินทรีย์ในลำไส้ มีการดูดน้ำกลับ ขับถ่ายอุจจาระผ่านทางลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ทารกแรกเกิดยังมีระบบการย่อยที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ การพัฒนาจะสมบูรณ์ในช่วงปีแรก กระเพาะอาหารของทารกมีความจุน้อย จึงต้องทานทีละน้อยแต่บ่อยครั้งและมีแนวโน้มที่จะเกิดอาหารไหลย้อนขึ้นมาหรือที่เรียกว่าแหวะนม (reflux) (Weiss, 2009)

การทำงานของไต

ไตของทารกยังไม่สามารถเจือจางน้ำปัสสาวะได้เหมือนในวัยเด็กโตหรือผู้ใหญ่ จึงเสี่ยงที่จะเกิด fluid overload ได้ทั้งจากน้ำและอาหารที่อายุ 6 เดือน ไตสามารถทำงานได้ร้อยละ 60 - 80 ของผู้ใหญ่ ที่อายุ 1 ปีทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ Capacity Renal Solute Load (RSL) คือ Soluble waste products ที่ต้องถูกขับออกจากไตได้แก่ เกลือแร่ หรือ Electrolytes ที่เกินความต้องการของร่างกายเช่น โซเดียม โพแทสเซียม คลอไรด์และ Phosphorus Nitrogen end-products หรือของเสียที่ได้จาก Protein metabolism ซึ่งก็คือ ยูเรีย เป็นต้น (www.thaigoodview.com)

นมวัวที่ยังไม่ได้ดัดแปลงจึงไม่เหมาะสำหรับทารก

เพราะในนมวัวมีปริมาณโปรตีนและเกลือแร่สูงเกินไปสำหรับทารก เกลือแร่ส่วนเกินต้องถูกขับออกทางปัสสาวะ และเนื่องจากไตทารกยังพัฒนาได้ไม่ดีในการทำปัสสาวะให้เข้มข้น จึงต้องการน้ำมากเพื่อขับของเสีย อาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกิดการขาดน้ำได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์เพื่อการศึกษานานาชาติ ไม่นับเป็นทรัพย์สินทางปัญญาของสถาบันฯ การนำเอกสารไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตถือว่าผิดกฎหมาย

ระบบภูมิคุ้มกันของทารกประกอบด้วยระบบอวัยวะ เนื้อเยื่อเซลล์พิเศษบางชนิดและสารที่หลังจากเซลล์เหล่านั้นมีการทำงานร่วมกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อของร่างกายโดยการ identify และฆ่าเชื้อก่อโรค (Pathogen) ในทารกแรกเกิด ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันยังทำงานได้ไม่เต็มที่

1. การผลิต antibody SIgA จากเนื้อเยื่อต่างๆยังต่ำอยู่
2. มีปริมาณ IgM และ IgG ยังน้อย (มีปริมาณปกติที่อายุ 4 - 6 ปี)
3. จุลินทรีย์ในลำไส้ (Gut microbiota) ยังพัฒนาไม่เต็มที่ (www.danone.com)

2.2.2.2 ระบบภูมิคุ้มกันและสารอาหาร

สารอาหารมีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่และพัฒนาการของระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆเป็น Co-factor สำหรับการเจริญเติบโตของเซลล์และอวัยวะต่างๆ การสังเคราะห์ Immunoglobulin การเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุขภาพ (Weiss, 2009)

2.2.2.2.1 สารอาหารโมเลกุลใหญ่และพลังงาน

สารอาหารโมเลกุลใหญ่ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย ซึ่งเด็กและผู้ใหญ่มีความต้องการสารอาหารในสัดส่วนที่ต่างกัน (ตารางที่ 2.3) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ก) พลังงาน

การทำหน้าที่ทุกอย่างของร่างกายล้วนต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น อาทิ การหายใจ การไหลเวียนโลหิต การเจริญเติบโต การทำกิจกรรมต่างๆ หน่วยของพลังงานที่ใช้อย่างแพร่หลายคือ กิโลแคลอรี (KCal) โดยที่ 1 กิโลแคลอรีเท่ากับ 4.184 กิโลจูล เมื่อเทียบกันต่อกิโลแล้ว ทารกต้องการพลังงานมากกว่าผู้ใหญ่ 2 - 3 เท่า พลังงานที่ต้องการถูกกำหนดโดยขนาดตัว อัตราการเจริญเติบโต กิจกรรม และการเผาผลาญโดยเฉลี่ยแล้วอยู่ที่ 115 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 35 ของพลังงานที่เข้าไปและถูกนำไปใช้ในการเจริญเติบโต การได้รับพลังงานเพียงพอหรือไม่บอกได้จากน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก (ปีติกันต์, 2552)

ข) น้ำ

เด็กที่ดื่มนมมารดาหรือดื่มนมผสม โดยปกติแล้วไม่ได้ต้องการน้ำเพิ่มเติม แต่บางครั้งก็มีความต้องการน้ำเช่น เมื่อเป็นไข้ ท้องเสีย หรืออาเจียน ในเด็กที่ดื่มนมผสมบางครั้งอาจให้น้ำหลังดื่มนม เพื่อป้องกันการเป็นเชื้อราในช่องปากและกระพุ้งแก้ม (www.danone.com)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.3 สารอาหารที่ทารกควรได้รับ

| กลุ่มตามอายุและเพศ | แคลเซียม มิลลิกรัมต่อวัน | ฟอสฟอรัส มิลลิกรัมต่อวัน | แมกนีเซียม มิลลิกรัมต่อวัน | วิตามินดี มิลลิกรัมต่อวัน |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ทารก | | | | |
| 0 - 5 เดือน | น้ำนมแม่ | | | |
| 6 - 11 เดือน | 270 | 275 | 30 | 5 |
| เด็ก | | | | |
| 1 - 3 ปี | 500 | 460 | 60 | 5 |
| 4 - 5 ปี | 800 | 500 | 80 | 5 |
| 6 - 8 ปี | 800 | 500 | 120 | 5 |
| วัยรุ่น | | | | |
| ผู้ชาย | | | | |
| 9 - 12 ปี | 1,000 | 1,000 | 170 | 5 |
| 13 - 15 ปี | 1,000 | 1,000 | 240 | 5 |
| 16 - 18 ปี | 1,000 | 1,000 | 290 | 5 |
| ผู้หญิง | | | | |
| 9 - 12 ปี | 1,000 | 1,000 | 170 | 5 |
| 13 - 15 ปี | 1,000 | 1,000 | 220 | 5 |
| 16 - 18 ปี | 1,000 | 1,000 | 250 | 5 |

ที่มา : <http://www.google.co.th/imgres?um=1&hl=th&noj=1&tbm=isch&tbnid=M4SG>

6x42M06XFM%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.sirirajmedj.com%2F (10 ก.พ. 2557)

ค) โพรตีน

โพรตีนเป็นองค์ประกอบหลักของโครงสร้างของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายต้องการเพื่อการเจริญเติบโตและการสังเคราะห์เนื้อเยื่อใหม่ เอนไซม์ ฮอร์โมน การใช้โพรตีนจะสูงสุดในช่วงแรกของชีวิต เพราะร่างกายกำลังมีการสร้างเนื้อเยื่อและเป็นช่วงที่อัตราการเจริญเติบโตสูงสุด ในนมมารดาจะมีปริมาณโพรตีนเฉลี่ย 0.9 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร (ตารางที่ 2.4) (www.danone.com)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โปรตีนเป็น Macromolecule ที่ประกอบด้วยสายของกรดอะมิโนตั้งแต่ 1 สายขึ้นไป พันทบกันไปมาเป็นโครงสร้าง 3 มิติ เป็นสายของกรดอะมิโนที่มีกรดอะมิโนแตกต่างกันได้มากที่สุดถึง 21 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. กรดอะมิโนจำเป็น (Indispensable หรือ Essential amino acid) ร่างกายไม่สามารถสร้างได้ ต้องได้รับจากอาหารมี 9 ชนิด ได้แก่ Leucin, isoleucin, methionine, valine, threonine, phenylalanine, tryptophan, lysine, histidine

2. กรดอะมิโนจำเป็นในบางสภาวะ (Conditionally indispensable) ร่างกายมีความสามารถจำกัดในการสร้าง โดยเฉพาะในทารกและเด็กมีกรดอะมิโนประเภทนี้อยู่ 7 ชนิด ได้แก่ cystine, tyrosine, arginine ใช้สำหรับทารก preterm และทารกแรกเกิด และ กรดอะมิโน Glutamine, glycine, prolinr, taurine

3. กรดอะมิโนไม่จำเป็น (Dispensable หรือ Non-essential amino acid) ร่างกายสามารถสร้างได้ มี 5 ชนิด ได้แก่ Alanin, aspartic acid, asparaine

ง) ไขมัน

ไขมันเป็นตัวหลักในการให้พลังงานเพื่อการเจริญเติบโต ในนมมารดาและนมผสมจะมีไขมันซึ่งให้พลังงานถึงร้อยละ 50 ของพลังงานที่ทารกต้องการต่อวัน และส่งเสริมให้การใช้โปรตีนเป็นไปอย่างเหมาะสม ยังเป็นแหล่งของวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี เคและไขมันเป็นตัวทำให้รู้สึกอิ่ม (www.danone.com)

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides)

ไตรกลีเซอไรด์มีส่วนมากที่สุดในไขมันในอาหาร ประกอบด้วย Fatty acids 3 โมเลกุลต่อกับ Glycerol แต่ก็ยังมีไขมันอื่นๆปริมาณเล็กน้อยประกอบด้วย Phospholipids, free fatty acids, monoglycerides, diglycerides และ sterols เป็นต้น (www.danone.com)

กรดไขมัน (Fatty acid)

กรดไขมันประกอบด้วยคาร์บอน 4 - 6 อะตอม สายคาร์บอนจะมีทั้งที่เชื่อมกันด้วย Double bond และพันธะเดี่ยว

1. Saturated หรือกรดไขมันอิ่มตัว (ไม่มี double bond)
2. Mono-unsaturated หรือกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (มี 1 double bond)
3. Polyunsaturated หรือกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (มีตั้งแต่ 2 double bond ขึ้น

ไป) ตำแหน่งของ double bond ในสายคาร์บอนคือ n-3, n-6, n-9 (www.danone.com) ซึ่งประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.4 ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้ได้รับในแต่ละวัน (RDAs) สำหรับบุคคลในแต่ละช่วงวัย

| วัย | อายุ (ปี) | น้ำหนัก (กิโลกรัม) | ส่วนสูง (เซนติเมตร) | โปรตีน (กรัม) |
|-------------|-----------|-----------------------|------------------------|------------------|
| ทารก | 0.0 - 0.5 | 6 | 60 | 13 |
| | 0.5 - 1.0 | 9 | 71 | 14 |
| เด็ก | 1 - 3 | 13 | 90 | 16 |
| | 4 - 6 | 20 | 112 | 24 |
| | 7 - 10 | 28 | 132 | 28 |
| ชาย | 11 - 14 | 45 | 157 | 45 |
| | 15 - 18 | 66 | 176 | 59 |
| | 19 - 24 | 72 | 177 | 58 |
| | 25 - 50 | 79 | 176 | 63 |
| | 51+ | 77 | 173 | 63 |
| หญิง | 11 - 14 | 46 | 157 | 46 |
| | 15 - 18 | 55 | 163 | 44 |
| | 19 - 24 | 58 | 164 | 46 |
| | 25 - 50 | 63 | 163 | 50 |
| | 51+ | 65 | 160 | 50 |
| หญิงมีครรภ์ | | | | 60 |
| หญิงให้นม | | 6 เดือนแรก | | 65 |
| | | 6 เดือนแรก | | 62 |

ที่มา : [http://www.google.co.th/imgres?um=1&hl=th&noj=1&tbn=isch&tbnid=diWCsTe6wpwAsM%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2F\(10 ก.พ. 2557\)](http://www.google.co.th/imgres?um=1&hl=th&noj=1&tbn=isch&tbnid=diWCsTe6wpwAsM%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2F(10%20ก.พ.2557)

กรดไขมันจำเป็น (Essential fatty acids)

Linoleic acid (omega6) alpha-linolenic acid (omega3)

โอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 พบได้ในนมมารดาและนมดัดแปลงสำหรับทารกถ้าขาด

เด็กจะไม่เจริญเติบโตผิวหนังแห้งอักเสบง่ายมีปัญหาด้านสายตาและพัฒนาการของระบบประสาท

เอกสารนี้ตั้งเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

และสมอง (www.danone.com)

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Long Chain Polyunsaturated fatty acids (LCP)

ความยาวมากกว่า 20 คาร์บอนอะตอม มีอย่างน้อย 2 double bonds LCP หลักในนมมารดา คือ DHA และ ARA ดังนั้นถ้าไม่ได้ดื่มนมมารดาต้องมีการเสริมลงในอาหารเช่น ในนมผสม (www.danone.com)

จ) คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานร้อยละ 50 - 60 ของอาหารทั่วไป เป็นตัวให้พลังงาน ถ้าไม่ได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตก็จะได้รับจากโปรตีนและไขมันสมองของทารกแรกเกิดจะมีการใช้คาร์โบไฮเดรตในปริมาณ 37 กรัมต่อวัน (มากกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณที่ต้องการต่อวัน) (www.danone.com)

คาร์โบไฮเดรตหลักคือ น้ำตาลและแป้ง

น้ำตาล

1. Monosaccharides (น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว) ได้แก่ กลูโคส กาแลคโตส ฟรุกโตส
2. Disaccharides (น้ำตาลโมเลกุลคู่) ได้แก่ แลคโตส ซูโครส มอลโตส

แลคโตส

แลคโตสเป็นคาร์โบไฮเดรตตัวหลักที่ทารกบริโภค เพิ่มการดูดซึมของแคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการสร้างกระดูก มีการเติมลงในนมสูตรทารกในปริมาณที่ใกล้เคียงกับนมมารดา ความสามารถในการย่อยแลคโตสจะลดลงในผู้ใหญ่ ทั้งนี้ขึ้นกับพันธุกรรมด้วย (www.danone.com)

แป้ง

แป้งเป็นน้ำตาลหลายๆ โมเลกุลมาเชื่อมต่อกัน การสร้างเอนไซม์ในการย่อยแป้งจะสมบูรณ์ภายในขวบปีแรก (www.danone.com)

ฉ) Prebiotics & dietary fibers

นมมารดาจะมี oligosaccharides ซึ่งถือเป็น prebiotics เป็นอาหารของจุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ ทำให้จุลินทรีย์สุขภาพเจริญเติบโตได้ดี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของทารก ส่วนใยอาหารที่ได้จากพืช เช่น จากธัญพืช ผัก ผลไม้ ควรจะให้เด็กค่อยๆ ได้รับเมื่อเด็กมีอายุ 6 - 12 เดือน (www.danone.com)

ช) Micronutrients

วิตามิน เกลือแร่ Trace elements (น้อยกว่าร้อยละ 0.01 ของ total body weight)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ในเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต การค้า
ต้องการปริมาณเพียงเล็กน้อย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการทำงานของร่างกาย ปกตินมมารดาจะมี
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงชื่อของเอกสารที่อ้างถึงทุกครั้ง

ปริมาณวิตามินและเกลือแร่เพียงพอต่อความต้องการของทารก ยกเว้น วิตามินดี วิตามินเค เกลือแร่ และ trace elements ที่จำเป็นต่อร่างกายมีประมาณ 20 ชนิด วิตามินที่ร่างกายต้องการมี 2 ชนิด วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค และวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบีและ วิตามินซี (www.danone.com)

วิตามินเอ

วิตามินเอมีหน้าที่สำคัญคือ ทำให้ผิวหนังและเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุโพรงจมูกมีสุขภาพดี เป็นต้น และยังเสริมสร้างทั้งภูมิคุ้มกัน และช่วยในเรื่องสายตาและการมองเห็น ในประเทศกำลังพัฒนา การได้รับวิตามินเอต่ำจะมีความสัมพันธ์กับโรคติดเชื้อและตามองไม่เห็น Beta-Carotene เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ในนมมารดา โดยเฉพาะมีปริมาณสูงใน colostrums และ Beta-Carotene จะถูกเปลี่ยนแปลงเป็นวิตามินเอได้ เมื่ออยู่ในร่างกาย (www.danone.com)

วิตามินดี

วิตามินดีทำหน้าที่เสริมกับ Calcium Phosphorus และ โปรตีนในการสร้างกระดูก แสงแดดช่วยสังเคราะห์วิตามินดีผ่านทางผิวหนัง วิตามินดีมีปริมาณน้อยในนมมารดา ถ้าเด็กทารกไม่ได้รับแสงแดดอย่างพอเพียง หรือมีผิวหนังมากเกินไป อาจเกิดอาการขาดวิตามินดี เช่น โรคกระดูกเปราะ (rickets) ในบางประเทศแนะนำให้เสริมในนมมารดาหรือนมผสม จนกว่าเด็กจะได้นม 1 ลิตรต่อวัน (www.danone.com)

วิตามินเค

วิตามินเคทำให้เลือดแข็งตัวและช่วยให้แผลหายเร็ว มีหลักฐานเพิ่มขึ้นว่ามีบทบาทในเรื่องกระดูกและเด็กทารกจะมีอัตราเสี่ยงในเรื่องเลือดออกสูงขึ้น (โดยปกติมักพบ 2 - 10 วันหลังคลอด) ถ้าทารกนั้นมีการสะสมไว้น้อยเมื่อแรกเกิด คือมีปริมาณจุลินทรีย์ในลำไส้ที่ผลิตวิตามินเค น้อย นมมารดาไม่มีคุณภาพ ในหลายๆประเทศมีการเสริมวิตามินเคให้ทารกก่อนที่ลำไส้จะมีจุลินทรีย์ที่ผลิตวิตามินเคได้สมบูรณ์ (www.danone.com)

การให้วิตามินเสริม นอกจากวิตามินดี และวิตามินเคแล้ว ในนมมารดามีภาวะโภชนาการดี ส่วนใหญ่ก็จะมีวิตามินที่ทารกต้องการครบถ้วน ในนมผสมก็มีปริมาณวิตามินพอเพียง ถ้าทารกได้รับในปริมาณ 750 มิลลิกรัมต่อวัน (แนะนำให้เสริมวิตามินดีในนม) วิตามินเสริมในเด็กก็มีจำหน่าย ซึ่งจะมีวิตามินเอ ดี อี เค และวิตามินบีบางชนิด แต่ไม่จำเป็นต้องให้เพราะได้รับจากนมมารดาครบถ้วนแล้ว (www.danone.com)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข) แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม

แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียมมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างกระดูก มีปริมาณร้อยละ 98 ของเกลือแร่ในร่างกาย (โดยน้ำหนัก) ร้อยละ 99 ของแคลเซียม ร้อยละ 80 ของฟอสฟอรัส และร้อยละ 60 ของแมกนีเซียม จะอยู่ที่กระดูกในร่างกาย มีปริมาณต่ำในน้ำนมมารดา แต่จะอยู่ในรูปที่ดูดซึมไปใช้ได้ง่าย ในนมผสมมีอัตราส่วนของแคลเซียมต่อฟอสฟอรัสใกล้เคียงกับนมมารดา คือ 2.3 : 1 (ตารางที่ 2.5) (www.danone.com)

ตารางที่ 2.5 ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับกลุ่มอายุต่างๆ

| กลุ่ม | กลุ่มอายุ | ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม) |
|----------------|----------------|----------------------------|
| ทารก | 1 – 6 เดือน | 200 |
| | 7 – 12 เดือน | 300 |
| เด็ก | 1 – 3 ปี | 500 |
| | 4 – 8 ปี | 800 |
| เด็กวัยรุ่น | 9 – 18 ปี | 1,000 – 1,200 |
| ผู้ใหญ่ | 19 - 50ปี | 800 |
| | >50 ปี | 800 – 1,000 |
| | หญิงตั้งครรภ์* | 19 – 50 ปี |
| หญิงให้นมบุตร* | 19 – 50 ปี | 800 |

หมายเหตุ : ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำนี้ มาจากข้อมูลการวิจัยล่าสุดทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศซึ่งข้อมูลจากประเทศไทยมีไม่มากนักและยังไม่สมบูรณ์ ดังนั้น ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้บริโภคอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ในอนาคตเมื่อมีข้อมูลมากกว่านี้

* หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรที่ยังเป็นวัยรุ่น ควรบริโภคแคลเซียมตามปริมาณที่แนะนำในช่วงในวัยรุ่น

ที่มา : <http://www.google.co.th/imgres?um=1&hl=th&noj=1&tbn=isch&tbnid=WZYj3bM>

&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.doctor.or.th%2Farticle%2Fdetail%2F20 (10 ก.พ. 2557)

ฅ) เหล็ก

เหล็กเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง มีที่มาจาก 2 แหล่งคือ สะสมไว้จากมารดาตั้งแต่ก่อนเกิดและจากอาหาร การขาดธาตุเหล็กจะทำให้การรับรู้ ความคิดและสติปัญญา (cognitive) และการพัฒนากล้ามเนื้อ (psychomotor development) เสียไปได้และยังเป็นผลให้เกิดโรคโลหิตจาง (anemia) นมมารดามีปริมาณธาตุเหล็กต่ำ (ประมาณ 0.5 มิลลิกรัมต่อลิตร)

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่ทารกที่ถูกเลี้ยงด้วยนมมารดาก็ใช้ธาตุเหล็กที่สะสมไว้ไม่หมดจนกระทั่ง 4 เดือนไปแล้ว ธาตุเหล็กในนมมารดาจะถูกดูดซึมได้ง่าย แต่การดูดซึมธาตุเหล็กจากนมผสมจะมีประสิทธิภาพน้อยกว่า จึงต้องเติมลงไปปริมาณที่สูงกว่า ในทารกที่เลี้ยงด้วยนมมารดาแนะนำให้เริ่มเสริมธาตุเหล็กในอาหารเสริมที่ 4 - 6 เดือน ส่วนในทารกที่เลี้ยงด้วยนมผสมควรใช้สูตรที่เสริมธาตุเหล็ก (www.danone.com)

ญ) สังกะสี (Zinc)

สังกะสีเป็น co-factor ที่จำเป็นสำหรับเอนไซม์หลายๆ ชนิดที่เกี่ยวข้องกับเมตาบอลิซึมของโปรตีนและยังช่วยทำให้แผลหายเร็ว มีบทบาทสำคัญในเรื่องภูมิคุ้มกัน ไม่ค่อยพบการขาดสังกะสีในทารก แต่ถ้าขาดก็จะมีอาการผิวหนังมีปัญหา ท้องเสีย ดิฉี่บ่อยและเติบโตช้า (www.danone.com)

ฎ) ซีลีเนียม โมลิบดีนัม และโครเมียม

ซีลีเนียมเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน นมผสมส่วนใหญ่จะเสริมซีลีเนียมในระดับเดียวกับที่พบในนมมารดา

โมลิบดีนัมเกี่ยวข้องกับกระบวนการหลายอย่างของเอนไซม์

โครเมียมเกี่ยวข้องกับเมตาบอลิซึมของกลูโคส (www.danone.com)

2.2.3 นมมารดาและการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

2.2.3.1 องค์ประกอบของนมมารดา

น้ำนมมารดามีองค์ประกอบตรงตามความต้องการสารอาหารของทารก มีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ เป็นองค์ประกอบครบถ้วน มี bioactive factors เช่น กรดไขมันจำเป็น เอนไซม์ ฮอร์โมนและสารเสริมภูมิคุ้มกันหลายชนิด เช่น immunoglobulins, leukocytes, oligosaccharides, lysozyme, lactoferin, nucleotides และ cytokines (www.danone.com)

น้ำนมมารดาแต่ละส่วนที่หลั่งออกมาไม่ได้มีองค์ประกอบเหมือนกันทั้งหมดแบ่งออกเป็น 4 ส่วนหลักๆ ได้แก่

ก) Colostrums

จะหลั่งในช่วงสองสามวันแรก สีออกเหลือง มีโปรตีนสูง แต่ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และพลังงานต่ำกว่า mature milk (หลังจาก colostrum) มี Beta-Carotene โซเดียม โพแทสเซียม คลอไรด์ ที่ความเข้มข้นสูงกว่าน้ำนมที่ผลิตในช่วงหลังๆ (www.danone.com)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข) Transition Milk (Hindmilk)

หลังในช่วงวันที่ 5 ถึง วันที่ 10 มีโปรตีนสูงกว่า mature milk

ค) Mature Human milk

นมที่หลังในวันที่ 10 สีขาวขึ้นใสกว่า มีโปรตีนต่ำกว่า แต่มีไขมันและน้ำตาลสูงกว่า ช่วงแรก

ง) Fore Milk

นมที่ออกมาในช่วงหลังของการดูด จะมีปริมาณไขมันมาก และให้พลังงานสูง ช่วยให้ทารกเจริญเติบโตและมีน้ำหนักดี จึงควรให้ลูกดูดนมให้หมดแต่ละเต้าค่อยเปลี่ยนอีกข้างหนึ่ง

2.2.3.2 สารอาหารในนมมารดา

สารอาหารที่พบในนมมารดามีดังต่อไปนี้

ก) โปรตีน

มีปริมาณ 0.9 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร (ความเข้มข้นต่ำกว่านมวัว) ประกอบด้วยเคซีนร้อยละ 40 และเวย์ร้อยละ 60 ซึ่งเวย์จะย่อยง่ายกว่าและทำให้ gastric emptying เร็วกว่า Whey Protein หลักในนมมารดา คือ alpha-lactalbumin (www.danone.com)

ในขณะที่ whey protein หลักในนมวัวคือ beta-lactoglobulin ซึ่งทำให้เกิดการแพ้ได้ง่าย และสารอาหารในนมมารดา ยังประกอบด้วย lactoferrin, lysozyme และ sIgA เป็น whey protein ชนิดพิเศษในนมมารดาที่ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ก็ยังมี Oligosaccharides ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันเช่นเดียวกัน (www.danone.com)

ข) ไขมัน

มีปริมาณ 3.5 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร ให้พลังงานสูงถึงร้อยละ 50 ของที่ร่างกายต้องการต่อวัน ไขมันในนมมารดาประกอบด้วยกรดไขมันจำเป็น เช่น Omega 3 (alpha-linolenic), Omega 6 (linoleic) และกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายยาว Long chain unsaturated fatty acids (DHA, ARA) ซึ่งได้จากการเปลี่ยนแปลงของ Omega 3 และ Omega 6 ซึ่งกรดไขมันเหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมอง ระบบประสาทและสายตา (www.danone.com)

นอกจากนี้ในนมมารดายังมีเอนไซม์ไลเปสช่วยในการย่อยไขมันอีกด้วย ระบบไขมันในนมมารดา มีโครงสร้างที่ทำให้มีการย่อยและการดูดซึมของไขมันได้ง่าย ไขมันจะอยู่เป็นอนุภาค fat globule มีเอนไซม์ไลเปส (lipase) ช่วยย่อยไขมัน และยังมีกรด palmitic acid, oleic acid, linolenic acid (Omega 3), DHA, ARA ในปริมาณที่ต่ำกว่า แต่ก็มีความสำคัญมาก ในนมมารดามี palmitic acid ใช้

จะอยู่กึ่งกลางโมเลกุล triglyceride ซึ่งแตกต่างจากไขมันพืช palmitic acid จะช่วยในเรื่องการดูดซึมไขมันและแคลเซียม รวมถึงช่วยให้อุจจาระนุ่ม (www.danone.com)

ค) คาร์โบไฮเดรต

แลคโตส เป็นคาร์โบไฮเดรตหลักในน้ำนมมารดาเป็น disaccharide พบปริมาณ 7 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร (มีความเข้มข้นมากกว่านมของสัตว์ประเภทอื่นๆ) เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน คาร์โบไฮเดรตที่สำคัญอีกตัวที่พบในนมมารดาคือ Human milk oligosaccharides (HMOs) พบในปริมาณ 1 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร (ปริมาณเท่ากับโปรตีน) มีบทบาทสำคัญในเรื่องภูมิคุ้มกันทางปกป้องทารกจากการติดเชื้อส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ ป้องกันแบคทีเรียก่อโรครเกาะติดกับผนังของลำไส้ (gut mucosa) (www.danone.com)

HMOs มีโครงสร้างโมเลกุลที่ซับซ้อน ประกอบด้วย กลูโคส กาแลคโตส N-acetylglucosamine ฟรุคโตส และ sialic acid (www.danone.com)

ง) วิตามินและเกลือแร่

นมมารดามีปริมาณวิตามินเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายยกเว้น วิตามินดี และ เกลือแร่ที่มีความเข้มข้นของแคลเซียมและฟอสฟอรัสต่ำกว่าในน้ำนมวัว แต่อยู่ในรูปที่ดูดซึมไปใช้ได้ง่ายกว่า และมีอัตราส่วนแคลเซียมต่อฟอสฟอรัสเท่ากับ 2.3 ต่อ 1 ซึ่งทำให้การดูดซึมแคลเซียมไปใช้ได้มีประสิทธิภาพ (www.danone.com)

จ) ธาตุเหล็กและสังกะสี

ธาตุเหล็กและสังกะสีก็มีปริมาณต่ำ แต่ถูกดูดซึมไปใช้ได้ง่าย ทารกที่มีน้ำหนักตัวแรกคลอดต่ำอาจต้องการธาตุเหล็กเสริมก่อน 6 เดือน หลังจาก 6 เดือน ควรให้อาหารเสริมที่มีธาตุเหล็กด้วยเพื่อป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก (www.danone.com)

สรุปสารอาหารที่พบในนมมารดาและปริมาณ (ต่อ 100 มิลลิลิตร)

| | | |
|-------------------------------|-----------|-----------------------|
| อันดับ 1 คือ แลคโตส | 7 | กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร |
| อันดับ 2 คือ ไขมัน | 3.5 | กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร |
| อันดับ 3 คือ Oligosaccharides | 1.2 - 1.4 | กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร |
| อันดับ 4 คือ โปรตีน | 0.9 | กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร |

องค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีความสำคัญ

สารเสริมภูมิคุ้มกัน

สารเสริมภูมิคุ้มกัน ได้แก่ อิมมูโนโกลบิน เช่น sIgA, เม็ดเลือดขาว leukocytes, Oligosaccharides, lysozyme, lactoferrin, nucleotides, cytokines ช่วยป้องกันการติดเชื้อในทางเดิน

อาหารและทางเดินหายใจส่วนบนและยังเป็นประโยชน์ในเรื่องภูมิคุ้มกันที่รับจากนมมารดา ก็เนื่องมาจากองค์ประกอบที่กล่าวมาข้างต้น ยังมี factor อื่นๆ ที่ช่วยในเรื่องการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร เช่น เอนไซม์ไลเปส ช่วยในการย่อยและดูดซึมไขมัน (www.danone.com)

2.2.4 ประโยชน์ที่ทารกได้รับจากนมมารดา

นมมารดามีคุณค่าสารอาหารที่ดีที่สุด มีคุณค่าครบตามที่ทารกต้องการโดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก ย่อยง่ายกว่านมผง ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดี ปลอดภัยจากเชื้อโรคและสเตรปโตค็อกคัส มีสารภูมิคุ้มกันต่างๆมากมาย เช่น Oligosaccharides, Bifidus factor, lactoferin, lysozyme, interferin ปกป้องทารกจากการติดเชื้อ มีสารก่อภูมิแพ้ น้อยที่สุดในบรรดาอาหารทารก จะช่วยปกป้องทารกจากโรคภูมิแพ้ (allergic diseases) (www.danone.com)

2.2.4.1 ประโยชน์ทางสุขภาพอื่นๆที่ทารกได้รับจากนมมารดา

1. ลดอัตราการตายอย่างทันด่วนของทารก (Sudden infant death syndrome)
2. ลดอุบัติการณ์ของโรคเบาหวาน มะเร็งบางชนิด โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และหอบหืดเมื่อโตขึ้นและในช่วงวัยผู้ใหญ่ มีการพัฒนาของสมองและระบบประสาทดีขึ้น
3. นมมารดาจะช่วยให้ระบบทางเดินอาหารของทารกทำงานได้ดี มี gastric emptying (การเคลื่อนของอาหารจากกระเพาะสู่ลำไส้) เร็วขึ้น กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้ระบบทางเดินอาหารของทารกมีความสมบูรณ์เร็วขึ้น ทำให้อุจจาระนิ่ม ขับถ่ายง่าย ท้องไม่ผูก (เพราะนมมารดามี whey protein เป็นองค์ประกอบหลักร่วมกับคาร์โบไฮเดรต oligosaccharides และไขมันหลายชนิด)
4. นมมารดาจะช่วยปกป้องทารกจากการติดเชื้อ เป็นประโยชน์สำคัญที่สุดที่ได้รับจากการเลี้ยงดูด้วยนมมารดา นมมารดาจะช่วยลดอัตราการติดเชื้อในทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจส่วนบน หูชั้นกลางอักเสบ เพราะในนมมารดามีสารภูมิคุ้มกัน เช่น SIgA, lactoferrin, lysozyme, oligosaccharides
5. นมมารดาช่วยปกป้องทารกจากโรคหูชั้นกลางอักเสบ (Otitis media)
6. ลดอุบัติการณ์การเกิด Otitis media
7. ลดระยะเวลาในการเป็นโรค
8. นมมารดาช่วยปกป้องทารกจากโรคภูมิแพ้ (allergic diseases)
9. ช่วยปกป้องทารกที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นภูมิแพ้ (มีประวัติครอบครัวเป็นภูมิแพ้)
10. ควรเลี้ยงด้วยนมมารดาอย่างน้อยที่สุด 4 เดือน เพื่อให้ได้ผลปกป้องจากโรคผิวหนังภูมิแพ้ผิวหนัง หายใจมีเสียงนกหวีดและโรคหอบหืดในวัยทารก
11. ในเด็กบางคนที่เกี่ยวข้องด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวแล้วยังเป็นภูมิแพ้ การให้นมมารดา

เอกสตรีนอาหารบางอย่างอาจช่วยได้ เช่น งดผลิตภัณฑ์จากนมวัวไข่ ปลา ถั่ว (www.danone.com) มีด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.5 ประโยชน์ที่มารดาจะได้รับจากการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

1. น้ำหนักลดเร็ว รูปร่างกลับสู่ปกติเร็ว เพราะมีการใช้ไขมันที่เก็บสะสม
2. มดลูกเข้าอู่เร็ว เพราะมีการหลั่ง Oxytocin ที่ช่วยทำให้น้ำนมไหลและมดลูกเข้าอู่เร็ว
3. ยืดระยะเวลาการมีบุตรคนถัดไป
4. ลดอุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านมและรังไข่
5. ปกป้องจากโรคกระดูกพรุน (osteoporosis) ในอนาคต (www.danone.com)

2.2.6 องค์การระดับโลกเหล่านี้แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

ได้แก่

1. World Health Organization (WHO) / Unicef
2. American Academe of Pediatrics (AAP)
3. European Society of Pediatrics, Gastroenterology, Hepatology and Nutrition

(ESPGHAN)

คำแนะนำ การให้อาหารทารกและเด็กเล็กโดย WHO/UNICEF (2001/2003) มีปรากฏอยู่ใน global Strategy on Infant and Young Child Feeding ปี 2003

WHO และ UNICEF ย้ำว่า “ การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเป็นการให้อาหารที่ดีที่สุดสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่ดีของทารก ” (WHO, 2003)

2.2.6.1 Recommendation จาก WHO/UNICEF

ทารกควรได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต หลังจากนั้นทารกควรได้รับอาหารเสริมที่อุดมด้วยโภชนาการและมีความปลอดภัยในขณะที่ยังคงให้นมมารดาอย่างต่อเนื่องจนถึง 2 ปีหรือกว่านั้น ควรเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาตั้งแต่แรกเกิด ยกเว้นจะมีภาวะทางการแพทย์ที่เป็นข้อยกเว้น (WHO, 2003)

อย่างไรก็ดี Expert Consultation ชี้ว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือนอาจนำไปสู่การขาดธาตุเหล็ก (iron deficiency) ได้ ในทารกบางรายและทารกที่ไม่ได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา ต้องมีการพิจารณาให้สารอาหารที่เหมาะสม (WHO, 2003)

2.2.6.2 Recommendation โดย สมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา ปี 2005

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวเป็นการเพียงพอสำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต
2. การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาควรกระทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 1 ปี
3. ให้อาหารเสริมที่อุดมด้วยธาตุเหล็กเมื่ออายุ 6 เดือน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. อาจเริ่มให้อาหารเสริมสำหรับทารกบางคนตั้งแต่อายุ 4 เดือนแต่สำหรับทารกบางคนที่ยังไม่พร้อม ก็อาจจะเริ่มได้ เมื่ออายุ 8 เดือน (ของประเทศไทยแนะนำให้เริ่มเมื่อมีอายุครบ 6 เดือน)
5. ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต ไม่จำเป็นต้องให้น้ำหรือน้ำผลไม้
6. ในทารกที่ต้องหยุดคัมมมารดา ก่อนอายุ 1 ปี ไม่ควรใช้นมวัวเลี้ยง แต่ควรให้นมสูตรสำหรับทารกที่มีการเสริมธาตุ เหล็ก (AAP, 2005)

2.2.6.3 Recommendation โดย AAP ปี 2009

1. ให้เลี้ยงทารกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 4 เดือน แต่ทางที่ดีควรให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน
2. การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา ร่วมกับ การให้อาหารเสริม ควรกระทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 12 เดือน
3. หลังจาก 12 เดือนแล้ว การให้นมมารดา ขึ้นกับความประสงค์ของมารดา และลูก (AAP, 2009)

2.2.6.4 Recommendation โดย ESPGHAN ปี 2009

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน เป็นจุดหมายที่พึงปรารถนา
2. ทารกที่เลี้ยงด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว หรือมีการใช้นมผสมร่วมด้วย ไม่ควรเริ่มอาหารเสริมก่อนอายุ 17 สัปดาห์ และไม่ควรเริ่มหลังจากอายุ 26 สัปดาห์
3. การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาควรทำอย่างต่อเนื่องเท่าที่มารดาและลูกมีความประสงค์
4. สำหรับทารกที่มีประวัติเสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้ แนะนำให้เลี้ยงทารกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวจนกระทั่งถึงอายุ 6 เดือน (ESPGHAN, 2009)

2.2.6.5 Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI)

ริเริ่มโดย WHO และ UNICEF เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา โรงพยาบาลหรือสถานผดุงครรภ์จะถือว่าเป็น “baby-friendly” ก็ต่อเมื่อ

1. ไม่ยอมรับนมตัวอย่างฟรี
2. นำนมราคาถูกลงมาใช้
3. ไม่เลี้ยงทารกด้วยนมผสม
4. ไม่ใช้จุกนม

และมีการใช้ 10 steps เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาให้ประสบความสำเร็จ ปัจจุบันกระบวนการนี้มีการควบคุมโดยองค์กรของแต่ละชาติ มี guideline (แนวทาง) ที่กำหนดโดย

UNICEF และ WHO ตั้งแต่ปี 1991 มากกว่า 20,000 โรงพยาบาล ใน 156 ประเทศได้รับการยอมรับว่าเป็น “baby-friendly” ในประเทศไทย เรียกว่า “โรงพยาบาลสายใยรัก” (WHO, 2003) เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ทางการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.7 10 ขั้นตอนในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาให้ประสบความสำเร็จ

1. สื่อสารนโยบายนมมารดาที่เขียนขึ้นเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างสม่ำเสมอแก่บุคลากรทางการแพทย์
2. อบรมบุคลากรทางการแพทย์ให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติตามนโยบายนี้
3. ชี้แจงแก่หญิงตั้งครรภ์ทุกคนถึงประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา
4. ช่วยเหลือมารดาให้ริเริ่มการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังจากเกิด
5. แสดงให้มารดาเห็นถึงวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาและการเก็บรักษานมมารดาถึงแม้ว่าจะต้องแยกห่างจากบุตร
6. ไม่ให้อาหารหรือเครื่องดื่มอื่นแก่ทารกแรกเกิดนอกจากนมมารดา ยกเว้น การให้การรักษาทางการแพทย์ที่จำเป็น
7. สนับสนุนให้มารดากับทารกอยู่ด้วยกันตลอด 24 ชั่วโมง
8. ส่งเสริมการให้นมมารดาเมื่อลูกต้องการ
9. ไม่ให้อุณหภูมิหรืออุณหภูมิห้องต่อทารกที่เลี้ยงนมมารดา
10. สนับสนุนการก่อตั้งกลุ่มส่งเสริมนมมารดาและชักนำให้มารดาเข้ากลุ่มหลังจากออกจากโรงพยาบาล (WHO, 2003)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

3.1 วัสดุและอุปกรณ์

3.1.1 แบบสอบถาม

3.1.2 ปากกา

3.2 ขั้นตอนในการดำเนินงาน

3.2.1 ผู้ที่ถูกลำรวจ

ในการศึกษานี้ได้สุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 2 เดือน ถึง 9 เดือน จำนวน 10 คน ที่มารับบริการจากโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ในช่วงเดือนพฤศจิกายน ถึง ธันวาคม ปีพุทธศักราช 2556 และได้สุ่มคัดเลือกผู้ปกครองที่มีลูกอายุไม่เกิน 3 ปี จำนวน 10 คน ที่มารับการฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงเดือนพฤศจิกายน ถึง ธันวาคม ปีพุทธศักราช 2556

3.2.2 การสร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคนมของหญิงตั้งครรภ์ และ เด็กเล็กอายุไม่เกิน 3 ปี

ทำการคัดเลือกหัวข้อที่สนใจต้องการสำรวจที่สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลที่เป็น ประโยชน์ต่อบริษัทผู้ผลิตได้ ได้แก่หัวข้อดังต่อไปนี้ อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ คัดนมบำรุงครรภ์ หรือไม่ คัดนมยี่ห้ออะไร คัดวันละกี่แก้ว เริ่มคัดนมตั้งแต่อายุครรภ์กี่เดือน สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือก นมบำรุงครรภ์ สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ หลังคลอดคัดนมบำรุงครรภ์ต่อหรือไม่ ความ ตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาที่เดือน และถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมให้กับลูกผู้ปกครองสนใจยี่ห้อ ะไร รวมถึงนมที่ลูกรับประทานอยู่ ระยะเวลาตั้งครรภ์ วิธีการคลอดของลูก ประวัติภูมิแพ้ของคน ในครอบครัว ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดานานถึงกี่เดือน (ถ้าคัดนมมารดาอยู่) จะเริ่มคัด นมผสมเมื่อไหร่ ในการส่งเสริมลูกจะให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใดระหว่างสมองหรือภูมิ ต้านทาน และหัวข้อสุดท้าย คือ สารอาหารที่ผู้ปกครองคิดว่าสำคัญและจำเป็น จากนั้นกำหนด รายละเอียดในแต่ละหัวข้อที่ต้องการศึกษา ว่าต้องการทราบข้อมูลรายละเอียดมากน้อยแค่ไหน

3.2.3 ทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามตามข้อ 3.2.2 กับหญิงตั้งครรภ์และผู้ปกครองที่มี เด็กที่มีอายุไม่เกิน 3 ปี ตามแผนกฝากครรภ์ และแผนกที่มีการฉีดวัคซีนในโรงพยาบาลที่กล่าว ข้างต้น โดยพูดคุยถึงเรื่องโภชนาการสารอาหารที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์และผู้ปกครองที่มีทารก และเด็กเล็ก รวมถึงแนะนำวิธีการที่จะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมองและอารมณ์ให้กับผู้ปกครองการคำ ใจว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พร้อมขอข้อมูลที่ต้องการสำรวจ โดยที่ผู้เก็บสำรวจเป็นคนจดข้อมูลเองและชี้แจงผู้ให้ข้อมูลทราบว่า ข้อมูลทั้งหมดนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

3.2.4 รวบรวมและสรุปข้อมูล จากแบบสอบถามในแต่ละหัวข้อที่ทำการสำรวจ และนำ ข้อมูลมาวิเคราะห์จัดอันดับพฤติกรรมที่นิยมในกลุ่มผู้บริโภคและหาเปอร์เซ็นต์ของพฤติกรรม การบริโภคที่นิยมนั้นจากพฤติกรรมกรบริโภคทั้งหมด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

4.1 ผลการวิจัย

4.1.1 การดื่มนมของหญิงตั้งครรภ์

จากผลการศึกษาวิจัยหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการดื่มนม พบว่า หญิงตั้งครรภ์ (ร้อยละ 90) ดื่มนมขณะตั้งครรภ์ และนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มารดาผู้ถูกสำรวจเลือกดื่มนมมากถึงร้อยละ 30 คือ คู่มัม ซึ่งเป็นนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ และมารดาผู้ถูกสำรวจส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50) ดื่มนมบำรุงครรภ์ 2 แก้วต่อวัน โดยเริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์ 5 เดือน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 และหลังจากการคลอดแล้วมารดาร้อยละ 60 ยังคงดื่มนมเพื่อบำรุงครรภ์ให้นานมีคุณภาพประโยชน์มากที่สุดแก่ลูกน้อย (ตารางที่ 4.1)

นอกจากนี้ผลการสำรวจยังพบว่าอาการที่พบขณะตั้งครรภ์ คือ ท้องผูก จำนวน 7 คน (ร้อยละ 70) คลื่นไส้อาเจียน 6 คน (ร้อยละ 60) ฟันผุ 4 คน (ร้อยละ 40) ริดสีดวงทวาร 4 คน (ร้อยละ 40) ปวดหลัง 4 คน (ร้อยละ 40) และอาการที่พบน้อยที่สุดคือ ตะคริวพบเพียง 3 คน (ร้อยละ 30) และสิ่งที่มีผลที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ คือ การได้รับคำแนะนำจากเพื่อน (ร้อยละ 30) จำนวน 3 คน รากา 2 คน (ร้อยละ 20) โฆษณา 2 คน (ร้อยละ 20) สารอาหาร 2 คน (ร้อยละ 20) บุคลากรทางการแพทย์ 1 คน (ร้อยละ 10) ซึ่งหญิงตั้งครรภ์จำนวน 9 คน (ร้อยละ 90) มีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาให้นานถึง 6 เดือน ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์อีก 1 คน (ร้อยละ 10) มีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียง 4 เดือนและหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 50 (5 คน) ยังไม่มองหาผลิตภัณฑ์นมผงให้กับลูก ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ 5 คน (ร้อยละ 50) สนใจเลือกใช้นมผงของยี่ห้อคูเม็กซ์ ยี่ห้อ S-26 และยี่ห้อ Enfa จำนวน 3 คน (ร้อยละ 30) 1 คน (ร้อยละ 10) และ 1 คน (ร้อยละ 10) ตามลำดับ

4.1.2 สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์สนใจเสริมให้กับลูก

จากผลสำรวจหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับสารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด 10 คนพบว่า สารอาหารอันดับ 1 ที่หญิงตั้งครรภ์อยากเสริม คือแคลเซียม (ร้อยละ 60) สารอาหารอันดับ 2 และอันดับ 3 ที่หญิงตั้งครรภ์ให้ความสนใจคือ ดีเอชเอ คิดเป็นร้อยละ 40 และร้อยละ 30 ตามลำดับ สารอาหารอันดับ 4 ที่หญิงตั้งครรภ์อยากเสริมมากถึงร้อยละ 50 คือธาตุเหล็ก ในขณะที่โปรตีนคือ สารอาหารอันดับที่ 5 ที่หญิงตั้งครรภ์ให้ความสนใจ (ร้อยละ 50) และสารอาหารอันดับสุดท้ายที่ให้ความสนใจ คือ ไขมันโอติก (ร้อยละ 70) (ตารางที่ 4.2)

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.1 ผลการสำรวจของหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการดื่มนม

| หัวข้อที่สำรวจ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|------------|--------|
| ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ | | |
| ดื่มนม | 9 | 90 |
| ไม่ดื่มนม | 1 | 10 |
| ดื่มนมยี่ห้ออะไร | | |
| คูมัม | 3 | 30 |
| UHT | 3 | 30 |
| แอนมัม | 2 | 20 |
| HiQ Mama | 1 | 10 |
| Enfa mama | 1 | 10 |
| ดื่มนมวันละกี่แก้ว | | |
| 2 แก้ว | 5 | 50 |
| 1 แก้ว | 3 | 30 |
| 3 แก้ว | 1 | 10 |
| มากกว่า 3 แก้ว | 1 | 10 |
| เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์ | | |
| 5 เดือน | 3 | 30 |
| 3 เดือน | 2 | 20 |
| 2 เดือน | 2 | 20 |
| 1 เดือน | 2 | 20 |
| 4 เดือน | 1 | 10 |
| หลังคลอดมารดาจะดื่มนมบำรุงครรภ์ต่อ หรือไม่ | | |
| ดื่มนม | 6 | 60 |
| ไม่ดื่มนม | 4 | 40 |

4.1.3 การดื่มนมและเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาของผู้ปกครองเด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 ปี

จากผลการสำรวจกลุ่มของผู้ปกครองเด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 3 ปี พบว่า มีเด็กที่ยังคงดื่มนมมารดาอยู่ 7 คน (ร้อยละ 70) ซึ่งมารดาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50) มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างน้อย 6 เดือน จำนวน 5 คน และจะให้เริ่มดื่มนมผงเมื่ออายุ 6 เดือนเช่นกัน (ร้อยละ 60) จำนวน 6 คน (ตารางที่ 4.3)

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.2 ผลการสำรวจเกี่ยวกับสารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด
10 คน

| หัวข้อที่สำรวจ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------|------------|--------|
| อันดับ 1 | | |
| แคลเซียม | 6 | 60 |
| ดีเอสเอ | 2 | 20 |
| โฟเลต | 2 | 20 |
| อันดับ 2 | | |
| ดีเอสเอ | 4 | 40 |
| แคลเซียม | 2 | 20 |
| เหล็ก | 2 | 20 |
| โฟเลต | 1 | 10 |
| พรีไบโอติก | 1 | 10 |
| อันดับ 3 | | |
| ดีเอสเอ | 3 | 30 |
| แคลเซียม | 2 | 20 |
| เหล็ก | 2 | 20 |
| โฟเลต | 2 | 20 |
| โปรตีน | 1 | 10 |
| อันดับ 4 | | |
| เหล็ก | 5 | 50 |
| โฟเลต | 3 | 30 |
| โปรตีน | 2 | 20 |
| อันดับ 5 | | |
| โปรตีน | 5 | 50 |
| เหล็ก | 2 | 20 |
| โฟเลต | 2 | 20 |
| อันดับ 6 | | |
| พรีไบโอติก | 7 | 70 |
| โปรตีน | 2 | 20 |
| แคลเซียม | 1 | 10 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.3 ผลการสำรวจเรื่องการดื่มนมและการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาของผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

| หัวข้อที่สำรวจ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|------------|--------|
| นมที่ดื่มนอยู่ | | |
| นมมารดา | 7 | 70 |
| นมผงอื่นๆ | 3 | 30 |
| ระยะเวลาที่ตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา | | |
| 6 เดือน | 5 | 50 |
| 12 เดือน | 2 | 20 |
| 2 เดือน | 1 | 10 |
| 8 เดือน | 1 | 10 |
| มากกว่า 12 เดือน | 1 | 10 |
| (ถ้าทานนมมารดาอยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่ | | |
| 6 เดือน | 6 | 60 |
| 10 เดือน | 3 | 30 |
| 2 เดือน | 1 | 10 |

นอกจากนี้ผลการสำรวจยังพบว่า เด็กส่วนมาก (ร้อยละ 90) มีระยะเวลาการคลอดตามกำหนด จำนวน 9 คน และคลอดก่อนกำหนด จำนวน 1 คน (ร้อยละ 10) โดยใช้วิธีการคลอดแบบผ่าตัด (ร้อยละ 60) จำนวน 6 คน และคลอดตามธรรมชาติ 4 คน (ร้อยละ 40) นอกจากนี้ยังสำรวจถึงประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว พบว่า บิดามารดาส่วนใหญ่ จำนวน 9 คน (ร้อยละ 90) ไม่มีประวัติของการเป็นภูมิแพ้ แต่พบประวัติการเป็นภูมิแพ้ในมารดา 1 คน (ร้อยละ 10) และผู้ปกครอง (ร้อยละ 70) ให้ความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการด้านสมอง จำนวน 7 คน แต่ก็ยังมีผู้ปกครอง จำนวน 3 คน ที่ให้ความสำคัญในด้านพัฒนาการสมองและภูมิต้านทานที่เท่ากัน (ร้อยละ 30)

4.1.4 สารอาหารที่มีความสำคัญและจำเป็น

จากผลการสำรวจกลุ่มของผู้ปกครองเด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 3 ปี พบว่า สารอาหารอันดับ 1 และอันดับ 2 ที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญมากที่สุดคือ ดีเอชเอ คิดเป็นร้อยละ 50 ทั้งสองอันดับ สารอาหารอันดับที่ 3 คือ โพรไบโอติก (ร้อยละ 60) และสารอาหารอันดับสุดท้าย คือ ฟรีไบโอติก (ร้อยละ 40) (ตารางที่ 4.4)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.4 ผลการสำรวจสารอาหารที่ผู้ปกครองคิดว่าสำคัญและจำเป็น

| หัวข้อที่สำรวจ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------|------------|--------|
| อันดับ 1 | | |
| ดีเอชเอ | 5 | 50 |
| แคลเซียม | 2 | 20 |
| ฟรีไบโอติก | 2 | 20 |
| โพรไบโอติก | 1 | 10 |
| อันดับ 2 | | |
| ดีเอชเอ | 5 | 50 |
| แคลเซียม | 4 | 40 |
| โพรไบโอติก | 1 | 10 |
| อันดับ 3 | | |
| โพรไบโอติก | 6 | 60 |
| ฟรีไบโอติก | 4 | 40 |
| อันดับ 4 | | |
| ฟรีไบโอติก | 4 | 40 |
| แคลเซียม | 4 | 40 |
| โพรไบโอติก | 2 | 20 |

4.2 อภิปรายผล

4.2.1 สารอาหารที่เสริมสำหรับหญิงตั้งครรภ์

สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ควรเสริมมีดังต่อไปนี้

ก) โฟเลต

การที่จำเป็นต้องมีการเสริมกรดโฟลิก (folic acid) ในอาหารเฉพาะสำหรับหญิงมีครรภ์ เนื่องจากกรดโฟลิกเป็นวิตามินบีที่ช่วยป้องกันความผิดปกติอย่างรุนแรงในเด็กแรกเกิดและอาจช่วยต่อต้านโรคหัวใจหรือมะเร็งบางชนิด กรดโฟลิกอาจเรียกว่า โฟเลต (folate) หรือโฟลาซิน (folacin) กรดโฟลิกสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของเซลล์ปกติและการสร้างเม็ดเลือด กรดโฟลิกจำเป็นมากสำหรับหญิงในวัยเจริญพันธุ์จากการผลวิจัยได้แสดงให้เห็นว่ากรดโฟลิกสามารถลด

ความเสี่ยงการเกิดความผิดปกติของหลอดประสาท ซึ่งเป็นความผิดปกติที่พบมากที่สุดของเด็กแรกเกิดในประเทศแคนาดา และความผิดปกตินี้จะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนา spine หรือสมอง

ในช่วงแรกๆของการตั้งครรภ์ซึ่งมักจะเป็นช่วงก่อนที่จะทราบว่าตั้งครรภ์ นอกจากนี้กรดโฟลิกอาจช่วยป้องกันความผิดปกติทางไขสันหลังและช่องปากของเด็กทารก ดังเช่น โรคปากแหว่งเพดานโหว่ เป็นต้น (Regan, 2005)

อาหารที่มีโฟเลตสูงรวมถึงพืชผักใบเขียว ถั่ว ผลไม้ตระกูลส้ม ธัญชาติทั้งเมล็ด ขนมปังและธัญชาติที่มีการเสริมอาหาร การที่จะทำให้ได้รับโฟเลตอย่างเพียงพอ ควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารสมดุลรวมทั้งอาหารที่มีโฟเลตสูง ควรจำไว้ว่าโฟเลตในผักและผลไม้สามารถสูญเสียได้ในน้ำที่ผ่านการต้ม Health Canada ได้แนะนำว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานวิตามินเสริม ซึ่งมีกรดโฟลิก 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ข้อควรระวังคือไม่ควรรับประทานวิตามินรวมละแระธาตุชนิดเม็ดปริมาณมากเพื่อให้ได้รับกรดโฟลิกในปริมาณที่ถูกต้อง เนื่องจากอาจได้รับวิตามินและแร่ธาตุชนิดอื่นมากเกินไป ดังนั้นจึงควรปรึกษาปริมาณการรับประทานกับคุณหมอ เภสัชกร หรือ นักโภชนาการ (Glanville, 1997)

ข) เหล็ก

เหล็กประกอบด้วยโมเลกุลฮีโมโกลบินมากกว่า 200 ล้านในเม็ดเลือดแดงเซลล์เดียว เหล็กจำเป็นในการช่วยให้ฮีโมโกลบินกักเก็บออกซิเจนได้ดียิ่งขึ้นในเซลล์เม็ดเลือดแดง และนอกจากนี้ยังช่วยรักษากล้ามเนื้อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมออีกด้วย เนื่องจากธาตุเหล็กนั้นจะสลายออกจากร่างกายได้ง่าย ดังนั้นเราจึงต้องการอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กตามความต้องการที่เหมาะสมในแต่ละวัน ถึงแม้ความต้องการธาตุเหล็กจะแตกต่างกันในผู้หญิงแต่ละคน ในหญิงตั้งครรภ์ต้องการใช้เลือดเพิ่มขึ้น 2 เท่า ระหว่างการตั้งครรภ์ ทำให้ต้องการธาตุเหล็กมากกว่าระดับปกติ เพื่อปกป้องมารดาจากอาการโลหิตจาง ธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์จะดูดซึมได้ดีกว่าธาตุเหล็กที่พบได้ในผักและผลไม้อย่างพวก แอปเปิ้ล และลูกพรุนที่เป็นแหล่งกากใยที่มีประโยชน์และช่วยป้องกันอาการท้องผูก สตรีมีครรภ์มักได้รับคำแนะนำว่า ควรรับประทานดับจำนวนมากเพราะเป็นแหล่งอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก แต่อย่างไรก็ตามการได้รับวิตามินเอในปริมาณที่สูง อาจก่อให้เกิดความบกพร่องในเด็กทารกได้ ดังนั้นมารดาควรหลีกเลี่ยงพวกเครื่องในและตับ เช่น ไข่กรอกตับ และเนือบดผสมไขมัน (pate) ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าธาตุเหล็กจะดูดซึมได้ดีขึ้น เมื่อรับประทานพร้อมเครื่องดื่มที่มีกรดจำพวกวิตามินซี เช่น น้ำส้ม ในทางกลับกันนมและยาลดกรดจะลดการดูดซึมของธาตุเหล็ก เพราะฉะนั้นหากต้องการดื่มนมระหว่างรับประทานอาหารเพื่อช่วยในการย่อยให้หญิงมีครรภ์เพิ่มปริมาณการรับประทานธาตุเหล็กเข้าไปด้วย สตรีมีครรภ์ไม่จำเป็นต้องให้แพทย์ออกไปสั่งยาหรือซื้ออาหารเสริมจำพวกธาตุเหล็ก ยกเว้นว่าจะมีอาการโลหิตจางเมื่อเริ่มตั้งครรภ์หรือมีอาการขาดแคลนธาตุเหล็กในระหว่างการตั้งครรภ์ อาการท้องผูกหรือปวดท้องไม่ใช่ผลข้างเคียงจากการขาดธาตุเหล็ก

เสมอไป นอกจากผลตรวจจะพบว่าคุณมี low blood count (การที่ไขกระดูกไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดให้เพียงพอต่อหนึ่งเซลล์ได้) เพื่อส่งสารอาหารไปเลี้ยงทารกที่กำลังเจริญเติบโต การได้รับธาตุไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีเหตุดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งหากนำไปใช้

เหล็กเพียงพอจะช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางได้ โดยปกติหญิงตั้งครรภ์ต้องการธาตุเหล็ก 27 - 30 มิลลิกรัมต่อวัน และแหล่งอาหารได้แก่ นม ตับ เครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก เนื้อแดง ปลา บลอคโคลี่ และ สตรอเบอร์รี่ (ปีติกานต์, 2552 ; Regan, 2005)

ค) แคลเซียมและฟอสฟอรัส

แคลเซียมและฟอสฟอรัส คือ สารอาหารที่จำเป็นต่อทารกในการช่วยสร้างกระดูกและฟัน ซึ่งเป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย แคลเซียมและฟอสฟอรัสเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของเซลล์ต่างๆภายในร่างกายให้เป็นอย่างดี ดังเช่น ระบบภูมิคุ้มกันและระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้แคลเซียมและฟอสฟอรัส ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตโรคหัวใจ และยังช่วยให้ระบบประสาทคลายตัว ทำให้อนอนหลับได้ดียิ่งขึ้น (ปีติกานต์, 2552)

โดยปกติหญิงตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัส ในปริมาณอย่างละ 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งแหล่งของอาหารที่พบ ได้แก่ อาหารจำพวกปลาโดยเฉพาะปลาทะเล ปลาทอด กรอบ ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ น้ำผลไม้ มะขามฝักสด ยอดสะเดา สาหร่ายต่างๆ เต้าหู้ ผักใบเขียว ถั่วแดง อัลมอนต์ บลอคโคลี่ และ โยเกิร์ต (ปีติกานต์, 2552)

ง) วิตามินเอ

วิตามินเอ จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เพราะช่วยส่งเสริมการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง บำรุงดวงตา และยังมีความสำคัญต่อเยื่อชั้นนอกของอวัยวะภายในและเซลล์ผิวหนัง ซึ่งโดยปกติหญิงตั้งครรภ์ต้องการวิตามินเอ 800 ไมโครกรัมต่อวัน แหล่งของอาหารที่พบวิตามินเอ ได้แก่ นมสด น้ำมันตับปลา เครื่องในสด ไข่แดง ผักใบเขียว มะละกอสุก ฟักทอง และแครอท (ปีติกานต์, 2552)

จ) วิตามินซี

วิตามินซี เป็นตัวช่วยที่สำคัญในระบบการทำงานให้ดำเนินไปตามปกติทั้งในหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ต้องการปริมาณวิตามินซี 80 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งของอาหาร ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว จำพวกส้ม มะนาว มะขาม มะขามป้อม รวมถึงมะเขือเทศ ผักใบเขียว สตรอเบอร์รี่ แครอท และผักโขม ข้อควรระวัง วิตามินซี มีความสามารถทนความร้อนได้ต่ำมาก ดังนั้นกระบวนการทำอาหารที่ใช้ความร้อนอาจทำให้วิตามินซีเสียหายได้ รวมถึงการปลอกผลไม้ทิ้งไว้นานๆก็ทำให้สารอาหารสลายไปได้ด้วยเช่นกัน (ปีติกานต์, 2552)

ฉ) วิตามินอี

วิตามินอี มีความสำคัญในการพัฒนาการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ นอกจากนี้ยัง

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ผิวหนัง วิตามินอี ละลายได้ในน้ำมัน ดังนั้นเมื่อรับประทานกับอาหารที่มีไขมันจึงดูดซึมได้ดี หากร่างกายได้รับวิตามินอี อย่างเพียงพอจะทำให้ร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินคิวได้ เรียกว่า “ โคเอนไซม์คิว 10 ” ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของเซลล์ผิวหนัง แหล่งอาหารพบได้ใน น้ำมันปลา เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ถั่วลิสง ถั่วเหลือง และข้าวซ้อมมือ (ปีติกานต์, 2552)

ข) วิตามินบี 6

วิตามินบี 6 จำเป็นต่อการสังเคราะห์กรดอะมิโนทริปโตเฟน (Tryptophan) ที่มีส่วนช่วยสร้างความเจริญเติบโตให้กับทารกในครรภ์ และยังช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหารภายในร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ นอกจากนี้ยังเชื่อว่าจะสามารถลดอาการคลื่นไส้อาเจียน และทำให้หญิงตั้งครรภ์หายซึมเศร้าได้ หญิงตั้งครรภ์ต้องการวิตามินบี 6 ประมาณ 2.6 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์ขาดวิตามินบี 6 อาจจะมีอาการเป็นตะคริวบ่อยๆ ชาตามนิ้วมือและนิ้วเท้าได้ โดยแหล่งของอาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ เมล็ดธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ถั่วลิสง ถั่วเหลือง เมล็ดถั่วอัลมอนต์ ตับ ไก่ หมู ปลา ไข่ และกล้วย (ปีติกานต์, 2552)

ข) DHA และ ARA

omega 3 (Alpha-linoleic acid) ประกอบไปด้วย DHA (doco-sahexaenoic acid) และ PA (eicosapentaenoic acid) แหล่งอาหารที่พบคือ ถั่วเหลือง ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ซัลมอน ปลาอินทรี ปลาโอ ปลาเก๋า ปลากระพง ปลาสำลี ปลาช่อน และปลานู๋ ในขณะที่ omega 6 (Linoleic acid) ซึ่งจะแปรเปลี่ยนไปเป็นกรดไขมันที่ทำงานได้ คือ arachidonic acid (AA) และ gamma linoleic acid (GLA) ต่อไป แหล่งอาหารที่พบคือ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันมะกอก ถั่วเหลือง และเมล็ดพืชทอง (ปีติกานต์, 2552)

ในหญิงตั้งครรภ์ ควรได้รับปริมาณ omega 3 และ omega 6 อย่างน้อยวันละ 1 - 3 กรัม และสำหรับคุณแม่ที่รับประทานมังสวิรัต หรือมีโรคเบาหวานร่วมด้วย ทำให้ทารกในครรภ์ได้รับ DHA ในปริมาณที่ต่ำ จึงต้องรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันที่จำเป็นมากกว่าปกติ หากทารกได้รับกรดไขมันอย่างเพียงพอโดยเฉพาะในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ จะทำให้ทารกมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด อารมณ์ดี มีพัฒนาการที่เหมาะสม (ปีติกานต์, 2552)

ตารางที่ 4.5 อาหารที่จำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์

| สารอาหาร | แหล่งของสารอาหาร | คุณประโยชน์ |
|-----------|---|--|
| วิตามินเอ | ผักและผลไม้ที่มีสีส้ม ได้แก่ ฟิช เมลอน มะม่วง แอปริคอต แครอท พริกไทย ผักใบเขียว ไข่แดง ปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาเฮอริง (herring) | มีสารต้านอนุมูลอิสระ สำคัญในเรื่องของสายตา ผม ผิวหนัง และกระดูก ช่วยต่อสู้กับการติดเชื้อ สามารถก่อให้เกิดอันตรายถ้าได้รับมากเกินไป (อย่ารับประทานเพิ่มในรูปแบบอาหารเสริมหรือรับประทานเครื่องในสัตว์) |
| วิตามินบี | สัตว์ปีก เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแกะ ปลาคอด (cod) ผลิตภัณฑ์นม ไข่ ผักใบเขียว เช่น burussels sprouts และ กระหล่ำปลี ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะพีแคน (pecan) และวอลนัท (walnut) ธัญพืชที่เพิ่มสารอาหาร (fortified cereal) wholemeal bread และ พาสต้า ส้ม มะม่วง กัลย อะโวคาโด มะเดื่อ (figs) และงา | ช่วยในการผลิตพลังงานและปลดปล่อยโปรตีนจากอาหาร ช่วยให้สุขภาพของผิวหนัง ผม และเล็บดี จำเป็นสำหรับระบบประสาทและการทำงานของสมอง ช่วยในเรื่องการผลิตแอนติบอดีต่อสู้กับการติดเชื้อ และช่วยในการสร้างฮีโมโกลบินสีแดงที่ขนส่งออกซิเจนในเลือด (อาจจำเป็นต้องเสริมวิตามินบี 12 สำหรับคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์หรืออาหารนม) |
| วิตามินดี | ไข่ ปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาเฮอริง ปลาแซลมอน และปลาซาดีน เนย เนยเทียม เนยแข็ง น้ำมันตับปลา (cod liver oil) นอกจากนี้ยังได้จากการรับแสงแดดอีกด้วย | ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียม เพิ่มอัตราการตกค้างของแร่ธาตุในกระดูก สามารถเป็นอันตรายได้หากได้รับมากเกินไป (อย่ารับประทานเพิ่มในรูปแบบอาหารเสริม) |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.5 อาหารที่จำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (ต่อ)

| สารอาหาร | แหล่งของสารอาหาร | คุณประโยชน์ |
|-----------|---|---|
| กรดโฟลิก | ผักใบเขียว เช่น บลอคโคลี่ ผักโขม (spinach) และถั่วเขียว (green beans) ธัญพืชที่เสริมสารอาหาร pulses (เช่น peas และ chick peas) และสารสกัดจากยีสต์ เช่น Marmite (ซึ่งในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ควรทานอาหารที่มีโฟเลตมาก) | ช่วยป้องกันความผิดปกติของหลอดประสาทของทารกในครรภ์ ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และการทำลายโปรตีนในร่างกาย (ควรได้รับ 400 ไมโครกรัมต่อวัน) |
| วิตามินซี | กีวี ผลไม้ตระกูลส้ม พริกหวาน แบลคเคอร์แรนท์ (blackcurrants) มันฝรั่งโดนเฉาะผิว และมะเขือเทศ | ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ (ผิวหนัง ฟัน และกระดูก) ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก และมีสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ |
| วิตามินอี | ไข่ ถั่ว เช่น ถั่วเฮเซล และอัลมอนด์ เมล็ดทานตะวัน ผักใบเขียว เช่น บลอคโคลี่ และผักโขม อะโวคาโด น้ำมันพืช | ช่วยบำรุงรักษาผิวหนัง เส้นประสาท กล้ามเนื้อ เซลล์เม็ดเลือดแดง และหัวใจ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญซึ่งช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระซึ่งสามารถทำลายเนื้อเยื่อของร่างกาย |
| เหล็ก | เนื้อสัตว์ ไข่ แอปริคอต ลูกเกด และลูกพรุน ปลาซาร์ดีน ปู และปลาทูน่าในน้ำมัน น้ำมันบรรจุกระป๋อง อาหารเสริมพวกธัญพืช เมล็ดงา (เครื่องใน เช่น ตับและไต คือสิ่งที่มีปริมาณธาตุเหล็กมาก แต่ควรหลีกเลี่ยงในระหว่างการตั้งครรภ์) | สำคัญสำหรับการสร้างฮีโมโกลบินที่ช่วยขนส่งออกซิเจนในเซลล์เม็ดเลือดแดงของมารดาและลูกอ่อน ช่วยสร้างและรักษากล้ามเนื้อให้คงอยู่ |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.5 อาหารที่จำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (ต่อ)

| สารอาหาร | แหล่งของสารอาหาร | คุณประโยชน์ |
|----------|--|--|
| แคลเซียม | ผลิตภัณฑ์นม ไข่ ปลากระดูกเล็ก เช่น ปลาซาร์ดีน ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ธัญพืชที่เสริมสารอาหาร ผักใบเขียวโดยเฉพาะ บลอคโคลี | จำเป็นสำหรับกระดูก ฟันและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงในแม่และลูกอ่อน ยังช่วยในการนำกระแสประสาท (nerve impulse) |
| สังกะสี | เนื้อวัว อาหารทะเล ถั่ว หัวหอม ข้าวโพดหวาน ถั่วฝักยาว อาหารพวก whole grain (อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ไปด้วยการดูดซึมอาหาร) | จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและให้พลังงาน ช่วยในการสมานแผล เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน |

ที่มา : Regan (2005)

4.2.2 อาการที่พบขณะตั้งครรภ์

อาการที่พบได้ในขณะตั้งครรภ์มีดังต่อไปนี้

ก) คลื่นไส้อาเจียน

อาการคลื่นไส้อาเจียน เวียนศีรษะ มีน้ำลายมากกว่าปกติ คืออาการของคนแพ้ท้อง มักจะเป็นในตอนเช้าหลังจากตื่นนอนใหม่ๆ ซึ่งสาเหตุของการเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนเกิดขึ้นจากภาวะต่างๆดังนี้

1. ฮอร์โมน โคริโอนิก โกนาโดโทรปิน (chorionic gonadotropin) คือฮอร์โมนที่สร้างจากรก จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในเดือนแรกๆของการตั้งครรภ์ แต่หลังจาก 3 เดือนไปแล้วระดับของฮอร์โมนนี้จะลดลง อาการคลื่นไส้อาเจียนก็น้อยลงหรือหายไป

2. สภาพจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลให้ตัวเองมีสภาพจิตใจที่แจ่มใส เพราะหากหญิงตั้งครรภ์มีสภาพจิตใจที่ไม่ปกติ อาทิเช่น มีปัญหาครอบครัว กลัวการคลอดบุตร มีเรื่องกระทบกระเทือนใจอื่นๆ หรือจิตใจตื่นเต้นมากเกินไปที่มีบุตร ก็สามารถนำมาสู่อาการแพ้ท้องได้มากเช่นกัน (สุวชัย, 2548)

วิธีป้องกัน

1. คัดเครื่องคัมมูนๆในตอนเช้าเมื่อตื่นนอน ประมาณครึ่งแก้ว และเลือกรับประทานอาหาร

ประเภทที่ย่อยง่ายหลีกเลี่ยงไขมัน ทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่วันละหลายมื้อ

2. ผักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ หงสน อักษรหามมเหตดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสามีและผู้ใกล้ชิด ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีกำลังใจดีและช่วยให้อาการแพ้ท้องลดลงได้มาก (สุวชัย, 2548)

ข) ตะคริว

ในช่วง 2 - 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ มารดาบางคน โดยเฉพาะผู้ที่เดินมาก ทำงานมาก ยืนนานๆ หรือนั่งห้อยเท้าทำเดี๋ยวลดอดทั้งวัน จะเป็นตะคริวได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดคือ การที่ร่างกายของมารดามีฟอสเฟตมากเกินไปและมีแคลเซียมในกระแสเลือดน้อยเกินไป เลือดที่คั่งบริเวณน่องมากๆ จึงมีความเป็นกรดมากทำให้แคลเซียมในเลือดต่ำลงไปอีก จึงเกิดเป็นตะคริวขึ้น ซึ่งโดยส่วนมากมักเป็นตอนกลางคืนหลังจากมารดาตื่นหรือนั่งนานๆ ในช่วงกลางวัน (สุวชัย, 2548)

วิธีป้องกัน

1. นวดบริเวณขา โดยตัดปลายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อน่องยืดตัว ไหลเวียนเลือดได้ดีขึ้น
2. เวลานอนควรหาหมอนหรือผ้าห่มหนาๆมารองเท้าและน่องให้สูงกว่าระดับตัวเล็กน้อย จะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดกลับสู่หัวใจได้ดีขึ้น
3. ควรดื่มนมให้มากขึ้น เพราะเป็นการเพิ่มแคลเซียมให้กับตัวเอง หรืออาจหาอาหารบำรุงที่มีแคลเซียมมารับประทานเสริมก็ได้ (สุวชัย, 2548)

ค) ริดสีดวงทวาร

ริดสีดวงทวาร คือเส้นเลือดที่ขดมากขึ้นบริเวณทวารหนัก (เหมือนกับเส้นขอบบริเวณขาและที่อื่น) เกิดจากการไหลเวียนของเลือดไม่ดี มีเลือดคั่งมาก ทำให้ความดันในเส้นเลือดสูง เส้นเลือดก็จะโป่งพองออกเป็นก้อนและโผล่ออกมาทางทวารหนัก จะมีอาการคันและปวด หรือมีเลือดออก ถ้าเป็นริดสีดวงทวารมากๆ จำเป็นต้องไปหาหมอ ซึ่งในระยะเวลาการคลอด มารดาที่เบ่งคลอดเร็วกว่าปกติ หรือเบ่งคลอดนานเนื่องจากคลอดยาก จะทำให้เป็นริดสีดวงทวารขึ้นได้ แต่หลังจากคลอดไม่กี่วัน ริดสีดวงก็จะยุบไปเอง ถ้าหลังคลอดไปแล้ว 6 สัปดาห์ยังไม่หาย หรือเป็นมาก ต้องไปปรึกษาแพทย์ด้านศัลยกรรม เพื่อหาวิธีการรักษาที่เหมาะสมต่อไป (สุวชัย, 2548)

วิธีป้องกัน

1. ในการนอน ควรนอนตะแคง จะทำให้มดลูกกดเส้นเลือดดำใหญ่ด้านล่าง เลือดจะไปไหลเวียนสะดวกขึ้น และมดลูกจะไม่กดที่ลำไส้ใหญ่ ทำให้เลือดคั่งบริเวณทวารหนักน้อยลง
2. ดื่มน้ำให้มากๆ
3. เลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น (สุวชัย, 2548)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ง) ปวดหลัง

ปวดหลัง เป็นอาการที่พบได้บ่อยมากในขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากการขยายขนาดของครรภ์ หน้าท้องที่ขยายและยื่นออก ไหล่จะถูกดึงกลับ เพื่อให้เกิดการทรงตัวได้ ดังนั้นการทรงตัวจะเปลี่ยนไปจากเดิม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดการโค้งของแนวกระดูกสันหลังและอีกสาเหตุคือ อิทธิพลของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ที่ทำให้เอ็นทั่วร่างกายนุ่มและหย่อนตัว รวมถึงเอ็นที่ยึดบริเวณแกนสันหลังก็หย่อนตัวด้วย จึงทำให้เกิดการเคลื่อนไหวมากเกินไปของข้อต่อด้านล่างช่วงเชิงกราน จึงต้องรับน้ำหนักที่มากขึ้นจนทำให้เกิดอาการปวดหลัง (ปีติกานต์, 2552)

วิธีป้องกัน

1. พักผ่อนให้มากๆ
2. เลือกสวมรองเท้าที่ใส่สบาย ไม่มีส้น และมีฐานกว้าง
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม
4. ฝึกหัดการทรงตัว การเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการฝึกโยคะ
5. หากมีอาการปวดมากๆ ควรใช้วิธีนวด หรือใช้ความร้อนประคบ (ปีติกานต์, 2552)

จ) เท้าบวม

อาการบวม โดยมากจะสังเกตเห็นเมื่อตั้งครรภ์ไปได้ 30 สัปดาห์ และจะชัดเจนในช่วง 2 - 3 สัปดาห์ก่อนคลอดหรือใกล้ครบกำหนดคลอด ซึ่งถ้าบวมไม่มากนัก บวมแล้วก็หายในวันถัดไปก็ไม่เป็นอาการที่แสดงถึงความอันตรายแต่อย่างใด หากแต่ถ้าบวมมาก บวมจนขึ้นมาถึงหน้าแข้ง หน้าท้อง บวมตามนิ้วมือและหน้า รับรองว่าผิดปกติควรจะต้องไปพบแพทย์ก่อนวันนัดเพื่อหาสาเหตุ ซึ่งสาเหตุของอาการบวมนั้นมาจากการที่น้ำหนักของมดลูกที่กดทับลงบนเส้นเลือดดำใหญ่บริเวณท้องและอุ้งเชิงกราน ทำให้ความดันเลือดบริเวณขาเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเวลานั่งหรือยืนนานๆ ทำให้เลือดไหลเวียนได้ไม่ดี ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ควรลุกขึ้นยืนบ่อยๆ เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดียิ่งขึ้น (ปีติกานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548)

วิธีป้องกัน

1. ยกเท้าให้สูงกว่าระดับสะโพกขณะนั่งพักหรือนอน วันละหลายครั้ง จะช่วยลดอาการบวมได้
2. นอนตะแคง จะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น การเก็บกักน้ำลดลง
3. หลังจากเริ่มกิจกรรมหรือเลิกทำงานแล้ว ในช่วงบ่ายๆมักจะเกิดการบวม ดังนั้นหลังรับประทานอาหารกลางวัน ควรนั่งพักเหยียดขา หรือนอนพักสักครู่
4. โดยส่วนมาก อาการบวมจะหายไปเมื่อนอนในตอนกลางคืน เพราะไม่ต้องออกแรงมาก แต่หากสังเกตพบว่าการบวมในตอนเช้า คือหลังตื่นนอนแล้วยังไม่ยุบ หน้าบวม น้ำหนักเพิ่มมากกว่าครั้งกิโลกักริม ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นโรคครรภ์เป็นพิษได้ (ปีติกานต์, 2552)

ฉ) เส้นเลือดขอด

เป็นลักษณะอาการที่พบได้ทั่วไปในผู้หญิงตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ ส่วนมากจะปรากฏให้เห็นในช่วงเดือนที่ 2 ของการตั้งครรภ์ ในระยะเริ่มแรกจะเห็นเป็นร่างแหของหลอดเลือดคืบๆ ต่อไปก็จะมีลักษณะหลอดเลือดโป่งพองขอดไปมา ส่วนมากจะเกิดที่ขาหรืออวัยวะเพศ จากการที่เส้นเลือดดำที่เท้ามีหน้าที่นำเลือดจากเท้ากลับเข้าสู่หัวใจ โดยอาศัยแรงบีบของกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและน่องให้เลือดไหลกลับขึ้นสู่หัวใจ โดยปกติภายในเส้นเลือดดำนี้จะมีลิ้นเล็กๆอยู่เป็นช่วงๆคอยกั้นไม่ให้เลือดไหลกลับย้อนลงไปเท้า แต่ในผู้ที่เป็นเส้นเลือดขอด ลิ้นเล็กๆนี้ไม่สามารถกั้นการไหลย้อนกลับของเลือดได้ จึงทำให้เลือดคั่งอยู่ในบริเวณที่ต่ำกว่า ปัญหาเส้นเลือดขอดนอกจากจะดูไม่สวยงามแล้ว ยังทำให้ปวดบริเวณที่เป็นได้ และหญิงที่ตั้งครรภ์บ่อยๆมักมีโอกาเป็นโรคนี้นี้ได้มากกว่าหญิงที่ตั้งครรภ์ครั้งแรก (ปีติ กานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548)

วิธีป้องกัน

1. ไม่ควรยืนนานๆ หากจำเป็นควรยืนสลับกับการเดิน
2. เวลานั่งควรยกขาขึ้นสูงเหนือระดับสะโพก
3. เวลานอนให้ยกขาสูงประมาณ 45 องศา ประมาณ 5 - 10 วินาที วันละ 5 - 8 ครั้ง
4. ก่อนนอนให้ใช้ผ้าเนื้อยืด (elastic bandage) ความกว้างประมาณ 10 เซนติเมตร พันเอาไว้

(ปีติ กานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548)

ข) อาการคัน (หน้าท้องลาย)

จากรูปร่างประกอบกับฮอร์โมนที่เปลี่ยนไปจะทำให้เกิดอาการคันที่ผิวหนัง จนรู้สึกหงุดหงิด รำคาญ อารมณ์แปรปรวน เพราะผลจากการยืดขยายของผิวหนัง อันเนื่องมาจากมดลูกและหน้าท้องที่ขยายใหญ่ รวมถึงน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น บริเวณที่รู้สึกคันก็คือ หน้าท้อง เต้านม และมือ (ปีติ กานต์, 2552)

วิธีป้องกัน

เวลาอาบน้ำชำระล้างร่างกายควรใช้น้ำอุ่น และเวลาเช็ดควรใช้ผ้าเช็ดนุ่มๆเช็ด ไม่ควรเช็ดแรงๆ เพราะจะไปกระตุ้นให้เกิดอาการคันได้ และการนวดเบาๆบริเวณหน้าท้อง รอบๆบั้นเอว สะโพกและหน้าขาทั้งสองข้าง โดยการใช้โลชั่น ครีมหาทผิวอ่อนๆ หรือน้ำมันมะกอก นวดเช้าเย็นทุกวันตั้งแต่ตั้งครรภ์ช่วงเดือนที่ 3 - 4 จึงจะได้ผลดี ร่วมกับการดื่มน้ำมากๆเพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้ผิว และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกาย หรือผลิตภัณฑ์ดูแลผิวชนิดอ่อนๆไม่กัดผิวหนังที่สำคัญหากมีอาการคัน การเกาไม่ใช่ทางออกที่ดี เพราะจะทำให้ผิวหนังถลอกอักเสบ ตกสะเก็ด และจะมีสิบลำ (ปีติ กานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548) การศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข) อารมณ์แปรปรวน

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีอาการไม่คงที่ บางทีก็ซึมเศร้า บางทีก็ฉุนเฉียว โกรธง่าย วิตกกังวล และอื่นๆ ซึ่งอาการต่างๆเหล่านี้ส่งผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้ หากเกิดอารมณ์กลัวหรือวิตกกังวล จะส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติภายในร่างกายของคุณแม่ขับสารเคมีบางชนิด อาทิ อะซิติลโคลีน (acetyl-choline) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งที่พบได้มากบริเวณรอยต่อประสาทกับกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการยึดหดตัวของเซลล์กล้ามเนื้อ และ เอพิเนฟริน (epinephrine) สารสื่อประสาทอีกชนิดหนึ่งในระบบประสาทอัตโนมัติ ที่หลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตอยู่ในกระแสเลือด ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกาย ต่อมาไรท์ทอ โดยเฉพาะต่อมหมวกไตจะผลิตฮอร์โมนบางชนิดออกมา ทำให้กระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเพิ่มมากขึ้น และยังทำให้ส่วนประกอบของสารบางอย่างในเลือดเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบไปถึงทารกในครรภ์ (ปีติกานต์, 2552)

วิธีป้องกัน

คนรอบข้างควรให้ความสนใจหญิงมีครรภ์ให้มากขึ้น โดยเฉพาะคนในครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อความต้องการทางจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การแบ่งเบาภาระหน้าที่ของหญิงตั้งครรภ์ การมีกิจกรรมร่วมกัน หาโอกาสไปพักผ่อน ตลอดจนใส่ใจในเรื่องอาการไม่สบายต่างๆที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ (ปีติกานต์, 2552)

ฉ) ท้องผูก

หญิงตั้งครรภ์จะเกิดอาการนี้ร้อยละ 50 โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีประวัติท้องผูกบ่อยๆมาแล้วอาจมีปัญหามากกว่าปกติ สาเหตุที่ทำให้ท้องผูกอาจแบ่งได้ 5 ประการคือ

1. ระหว่างที่ตั้งครรภ์มีฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน (progesterone) มากกว่าปกติ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) มีประโยชน์คือ ลดการหดตัวของกล้ามเนื้อมดลูกไม่ให้มดลูกหดตัวแรงและขับตัวเด็กออกมาก่อนเวลาอันสมควร ซึ่งผลจากฮอร์โมนนี้จะทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อลำไส้ลดลงด้วย เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูก ยิ่งช่วงใกล้คลอด ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนก็ยิ่งมากขึ้น ทำให้ท้องผูกมากขึ้น
2. มดลูกไปกดลำไส้ใหญ่ เมื่อตั้งครรภ์อ่อนๆ มดลูกจะกดลำไส้ใหญ่ส่วนทวารหนัก จึงอาจทำให้มีอาการท้องผูกบ้าง เมื่ออายุครรภ์เพิ่มขึ้น มดลูกโตขึ้นก็จะไปกดส่วนบนลำไส้ใหญ่อีก ซึ่งครั้งนี้จะโดนกดทับตลอดแนวลำไส้ใหญ่ที่ทอดตัวใกล้กับด้านหลังของมดลูก ทำให้ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวตัวได้ไม่ดี

3. การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวน้อยจึงขับอุจจาระไม่ดี อุจจาระจึงค้างอยู่นาน ลำไส้ใหญ่ก็จะดูดน้ำจากอุจจาระไปที่ละน้อย อุจจาระจึงแห้งแข็งและถ่ายออกยาก หรือไม่ถ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ในนามของมูลนิธิศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเด็กไทยมีปัญญา
 ไม่สงวนลิขสิทธิ์ หวังว่าหากมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. การรับประทานอาหารที่ไม่มีกากหรือมีกากน้อย

5. การดื่มน้ำน้อยเกินไป ไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ก็ทำให้ท้องผูกได้

(ปีติกานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548)

วิธีป้องกัน

1. ดื่มน้ำวันละหลายแก้ว
2. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
3. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยมากๆ จำพวกผัก ผลไม้
4. พยายามขับถ่ายให้เป็นเวลาในทุกๆวัน (ปีติกานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548)

ญ) แสบยอดอก

อาการแสบยอดอกมักจะพบในระยะครรภ์ตั้งแต่เดือนที่ 6 ขึ้นไป ซึ่งเกิดจากการไหลย้อนกลับของน้ำย่อยเข้าไปในหลอดอาหาร ทั้งนี้อาจมีผลมาจากการหย่อนตัวของกระเพาะอาหาร และหูรูดบริเวณกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะเมื่อมีแรงดันในกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น ในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง น้ำย่อยซึ่งเป็นกรดจะค้างคั่งในกระเพาะมากขึ้น รวมถึงมดลูกที่โตจะไปดันกระเพาะอาหารให้ขึ้นไปด้านบนและหมุนไปทางขวา ลำไส้เล็กจะถูกดันไปทางด้านข้างและด้านหลังของมดลูก การหย่อนตัวของระบบทางเดินอาหารเป็นลักษณะเฉพาะตัวของกล้ามเนื้อเรียบ ซึ่งเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งอวัยวะนี้ไม่ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยวพร้อมกับยา เพราะสภาพความเป็นกรดจะทำให้ออกฤทธิ์ต้านกัน (ปีติกานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548)

วิธีป้องกัน

1. รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆแต่บ่อยขึ้น
2. ให้หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันสูงๆ
3. รับประทานยาลดกรด เพื่อช่วยระงับอาการ
4. ไม่ควรนอนราบ ควรนอนให้ศีรษะและลำตัวอยู่สูงขึ้นเล็กน้อย เพราะจะทำให้กรดในกระเพาะอาหารท่วมท้นเข้ามาในหลอดอาหารมากขึ้น (ปีติกานต์, 2552 ; สุวชัย, 2548)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากผลการสำรวจข้อมูลจากหญิงตั้งครรภ์ สรุปได้ว่า ในขณะที่ตั้งครรภ์อาการที่พบมากที่สุดคือท้องผูก (ร้อยละ 70) และหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนมบำรุงครรภ์มากถึงร้อยละ 90 และร้อยละ 70 ดื่มนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ โดยนิยมดื่ม 2 แก้วต่อวัน (ร้อยละ 50) และเริ่มดื่มตั้งแต่อายุครรภ์ 5 เดือน มากที่สุด (ร้อยละ 70) และการได้รับคำแนะนำจากเพื่อน (ร้อยละ 30) เป็นสิ่งที่มีผลต่อการเลือกนมบำรุงครรภ์ ซึ่งสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ต้องการเสริมมากที่สุด คือ แคลเซียม (ร้อยละ 60) หญิงตั้งครรภ์ส่วนมาก (ร้อยละ 60) ดื่มนมบำรุงครรภ์ในช่วงหลังคลอด และมีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา ถึง 6 เดือน (ร้อยละ 90) ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ (ร้อยละ 50) ยังไม่สนใจสรรหาผลิตภัณฑ์นมผงให้กับลูก

จากผลการสำรวจข้อมูลจากผู้ปกครองเด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 ปี สรุปได้ว่า เด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70) ทานนมมารดาอยู่ และผู้ปกครองมีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาให้นานถึง 6 เดือน (ร้อยละ 50) จึงเริ่มใช้นมผงร่วมกับนมมารดา เมื่ออายุ 6 เดือน (ร้อยละ 60) เด็กส่วนใหญ่คลอดตามกำหนด (ร้อยละ 90) และใช้วิธีผ่าคลอด คิดเป็นร้อยละ 60 โดยที่บิดามารดา (ร้อยละ 90) ไม่มีประวัติภูมิแพ้ และให้ความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมองมากที่สุด (ร้อยละ 70) ซึ่งสอดคล้องกับสารอาหารที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญมาเป็นอันดับ 1 คือ ดีเอชเอ (ร้อยละ 50)

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากผลการสำรวจข้อมูลจากหญิงตั้งครรภ์ มีข้อเสนอแนะดังนี้ หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในการดื่มนมบำรุงครรภ์ แต่พบว่า มีหญิงตั้งครรภ์มากถึง (ร้อยละ 30) ที่เลือกดื่มนม UHT ซึ่งเป็นนมที่มีสารอาหารเหมาะสมกับคนทั่วไป ที่ไม่เพียงพอกับหญิงตั้งครรภ์ต้องการสารอาหารในปริมาณที่สูง และมีความหลากหลาย ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มนี้จำเป็นต้องได้รับข้อมูลจากบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเพิ่มความเข้าใจในการปฏิบัติและดูแลตนเองอย่างถูกต้อง

จากผลการสำรวจข้อมูลจากผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้ เนื่องด้วยปัจจุบันการเกิด โรคภูมิแพ้ในเด็กมีปริมาณที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภูมิแพ้มากที่สุดคือ พันธุกรรม แต่จากผลการสำรวจพบว่า บิดามารดา (ร้อยละ 90) ไม่มีประวัติภูมิแพ้ จึงสันนิษฐานได้ว่ามีปัจจัยอื่นที่มีผลต่อการเกิดภูมิแพ้ ไม่ว่าจะเป็นสภาวะแวดล้อม รวมถึงสารอาหารที่ใช้

บางชนิดที่เด็กได้รับมากเกินไปในขณะที่อยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งเป็นสารที่ก่อการเกิดภูมิแพ้ได้ ดังนั้น
มารดาควรเลือกทานอาหารที่หลากหลายและมีปริมาณที่เหมาะสม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เอกสารอ้างอิง

- ชัยวุฒิ ศรีสุโข. (2553). รู้เท่าทันตั้งครรภ์ปลอดภัย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ, หน้า 6-22.
- ธัญนันท์ ออบดม. (2552). อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์, หน้า 10-32.
- ปาริชาติ ชมบุญ. (2553). คู่มือคุณแม่เตรียมตัวก่อนคลอดและการปฏิบัติตนหลังคลอด. กรุงเทพฯ: ฟ้า
ลucid, หน้า 36-68.
- ปิติกานต์ บุรณาภาพ. (2553). รอบรู้ดูแลครรภ์ เพื่อครรภ์ที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ. กรุงเทพฯ: วิทย
สถาน, หน้า 143-164.
- ภาณี วงษ์เอก พราม อินพรม และ ชีระพงค์. (2549). การสำรวจการตั้งครรภ์ การเกิด และทารกแรก
เกิดในโครงการกาญจนบุรี. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วราวุธ สุมาวงศ์. (2533). คู่มือการฝากครรภ์ และการคลอด. (พิมพ์ครั้งที่ 14). คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชัย ขวาลไพบูลย์. (2551). คลินิกแม่ท้อง 24 ชั่วโมง. กรุงเทพฯ: วี.พรีนท์, หน้า 112-118.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ. (2548). คู่มือตั้งครรภ์และเตรียมคลอด. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี,
หน้า 136-153.
- Regan, L. (2005). *Your pregnancy week by week*. Singapore: Star Standard, (chapter 3).
- Weiss, E. R. (2009). *The complete illustrated pregnancy companion*. Singapore: Fair winds press.
- Glanville, T.N. (1997). Folate and health promotion. *Journal of the Canadian Dietetic
Association*, 58,170-173.
- [Online]. Available : <http://www.danone.com/en/for-you/journalists/media-library/> (7 ก.พ. 2557)
- [Online]. Available : www.kmutt.ac.th/ev/inmage/phosphorus.pdf (8 ก.พ. 2557)
- [Online]. Available : [http://www.thaigoodview.com/library/sema/sukhothai/lamphu_s/
bodysystem/sec04p03.html](http://www.thaigoodview.com/library/sema/sukhothai/lamphu_s/bodysystem/sec04p03.html) (8 ก.พ. 2557)
- [Online]. Available : [http://www.mamypoko.com/th/th/mamatips/pregnancy/index.html?gclid=C
LGessiU7LwCF QkB4godolYAVg](http://www.mamypoko.com/th/th/mamatips/pregnancy/index.html?gclid=C
LGessiU7LwCF QkB4godolYAVg) (16 ก.พ. 2557)
- [Online]. Available : <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42001/42001-3/42001-3.htm> (16 ก.พ. 2557)
- [Online]. Available : <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%94E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%B8%E0%B8%A9%E0%B8%A2%E0%B9%8C> (16 ก.พ. 2557)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ ฐิติภา ฐิติ อินทวิ เบอร์โทรศัพท์ 092-959-1593

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ปี) ผักครรภ์ที่ไหน 44 อนุบาล

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร
 ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร คุณัม คุณีเกช HiQ มาว่า แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม อื่นๆ.....

ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์ ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ
 ราคา สารอาหาร Internet

สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด
..... 4 ดีเอชเอ 3 โปรตีน 1 แคลเซียม 2 เหล็ก 5 โฟเลต 6 พรึไบโอติก(โยอาหาร)

หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ.....

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 (6) 7 8 9 10 11 12 เดือน
> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร เอนมัม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ น.ส. สิริ อิศรางกูร เบอร์โทรศัพท์ 042 - 236 - 9646

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ป) ฝากครรภ์ที่ไหน รพ. งามวงศ์วาน ๒๐ ปี ๕๖ ไร่ ๖๖

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร

ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร ดูมัม ดูเม็กซ์ HiQ มาม่า แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม อื่นๆ.....

ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์

ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ

ราคา สารอาหาร Internet

สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด

..... 3 ดีเอชเอ 4 โปรตีน 2 แคลเซียม 5 เหล็ก 1 โฟเลต 6 พร็ไบโอติก(โยอาหาร)

หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ.....

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 (6) 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ สีน ใจบุญ เบอร์โทรศัพท์ 042-390-4857

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ปี) ฝากครรภ์ที่ไหน โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร

ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร คุณัม ดูเม็กซ์ HiQ มามา แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม อื่นๆ.....

ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์

ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ

ราคา สารอาหาร Internet

สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด

..... 2 ดีเอชเอ 5 โปรตีน 1 แคลเซียม 4 เหล็ก 3 โฟเลต 6 พรูไบโอติก(โยอาหาร)

หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ.....

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ ใจดีใจ ใจไปใจ เบอร์โทรศัพท์..... 090-474-9939

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ปี) ผ่าครรภ์ที่ไหน..... ๑๗. ๑๗.๗.๒๕๖๕

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร

ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร คูมัม ดูเม็กซ์ HiQ มาม่า แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม่ อื่นๆ.....

ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์

ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ

ราคา สารอาหาร Internet

สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด

..... 1..... ดีเอชเอ 5..... โปรตีน 3..... แคลเซียม 4..... เหล็ก 1..... โฟเลต ๒..... พรไบโอติก(โยอาหาร)

หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ..... ไม่ค่อยกินนม

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 (4) 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร..... ดูใจดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ นพ. อนุชิต คำใส เบอร์โทรศัพท์ 047-3012024

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ป) - ผ่าครรภ์ที่ไหน รน. อนุชิต คำใส

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร
 ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร ดูมัม ดูเม็กซ์ HiQ มาม่ แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม อื่นๆ.....

ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์ ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ
 ราคา สารอาหาร Internet

สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด

...2...ดีเอชเอ 4..... โปรตีน 1..... แคลเซียม 3..... เหล็ก 5..... โฟเลต 6..... พรึไบโอติก(โยอาหาร)

หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ.....

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน
> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร..... S-26

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ สุพิศภา สุภา เบอร์โทรศัพท์ 043-203-7105

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ปี) ผ่าครรภ์ที่ไหน..... ผ่าคลอด ชั้น ๒ ชั้น ๒ ใต้อ

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร

ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร ดูมัม ดูเม็กซ์ HiQ มาว่า แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม อื่นๆ.....

ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์

ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ

ราคา สารอาหาร Internet

สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด

1.....ดีเอชเอ 1..... โปรตีน 3.....แคลเซียม 5.....เหล็ก 4..... โฟเลต 2..... พรึไบโอติก(โยอาหาร)

หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ.....

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร..... Donex Hi Q

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ รศกัญญา ๐๖ อายุ เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๒ - ๕๑๗ - ๑๐๙๙

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ปี) ผ่าครรภ์ที่ไหน ๑.๓๗ ๓๗๖

✓ อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร
 ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

✓ ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร ดูมัม ดูเม็กซ์ HiQ มาม่่า แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม อื่นๆ.....

✓ ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

✓ เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์ ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

✓ สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ
 ราคา สารอาหาร Internet

✓ สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด
..... 3 ดีเอชเอ 5 โปรตีน 1 แคลเซียม 2 เหล็ก 4 โฟเลต 6 พร็ไบโอติก(โยอาหาร)

✓ หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ.....

✓ ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน
> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร..... โฉม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลคุณแม่ตั้งครรภ์

ชื่อผู้-นามสกุล คุณแม่ตั้งครรภ์ น.น.น.น. น.น.น.น. เบอร์โทรศัพท์ 083-579-6497

อายุครรภ์ 0-12 สัปดาห์ 13-26 สัปดาห์ 27-40 สัปดาห์

กำหนดคลอด (ว/ด/ปี) ผ่าครรภ์ที่ไหน 9 ม.ค. 2564 ใช้นิ้วโป้ง

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์ ท้องผูก ฟันผุ ริดสีดวงทวาร

ปวดหลัง คลื่นไส้อาเจียน ตะคริว

ดื่มนมบำรุงครรภ์หรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม

ดื่มนมยี่ห้ออะไร ดูมัม ดูเม็กซ์ HiQ มาม่า แอนมัม นมยูเอชที เอนฟามาม อื่นๆ.....

ดื่มนมวันละกี่แก้ว 1 2 3 >3

เริ่มดื่มนมตั้งแต่อายุครรภ์

ก่อนตั้งครรภ์ 1ด 2ด 3ด 4ด 5ด 6ด 7ด 8ด 9ด

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกนมบำรุงครรภ์ โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์ เพื่อนแนะนำ

ราคา สารอาหาร Internet

สารอาหารที่อยากเสริมขณะตั้งครรภ์ เรียงลำดับที่คิดสำคัญมาก ไปสำคัญน้อยสุด

.....1.....ดีเอชเอ6.....โปรตีน2.....แคลเซียม3.....เหล็ก4.....โฟเลต5.....พรีไบโอติก(ใยอาหาร)

หลังคลอดคุณแม่จะนมดื่มนมบำรุงต่อหรือไม่ ดื่ม ไม่ดื่ม เพราะ.....

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสมเสริมให้กับลูกคุณแม่สนใจยี่ห้ออะไร..... Duxex

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... สีดงา แวดงา..... เบอร์โทร..... 081-167-3765.....

ชื่อเด็ก ดช / ดญ. คุณจ๋า แวดงา..... วันเดือนปีเกิด..... 14/12/55..... อายุเด็ก.....

น้ำหนักแรกเกิด นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ)..... Evladol.....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน
> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่..... 6 เดือน.....

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

4 ไขมันโอติก(ไขมันอาหาร) 3 โพรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) 2 DHA&ARA 1 แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้/านเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... วิไล ทนทาน..... เบอร์โทร 050 - 849 - 0431.....

ชื่อเด็ก ดช / ดญ. สัทธิพรศักดิ์ เลาภดี..... วันเดือนปีเกิด - อายุเด็ก..... 9 เดือน.....

น้ำหนักแรกเกิด นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ).....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่ 10 เดือน.....

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

⁴ ไขมันโอติก(โยอาหาร) ³ โพรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) ¹ DHA&ARA ² แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... จงพิ ใจรุ่ง..... เบอร์โทร

ชื่อเด็ก (คช/ คญ.) ศักดิ์ขวัญดี วันเดือนปีเกิด อายุเด็ก..... 1 ปี 2 เดือน

น้ำหนักแรกเกิด นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ)..... 5-21.....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่..... 6 เดือน

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

4 ไขมันโอติก(ไขมันดี) 3 โพรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) 2 DHA&ARA 1 แกละเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ-นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... สว่างศรี กาไชย..... เบอร์โทร..... 065-035-6967

ชื่อเด็ก (คช) ดญ. สันติพร กาไชย..... วันเดือนปีเกิด..... 8/11/55..... อายุเด็ก.....

น้ำหนักแรกเกิด..... นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ)..... Enfa A+

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่..... 2 เดือน

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

4 ไขมันโอติก(ไขมันอาหาร) 3 โปรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) 1 DHA&ARA 2 แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งหากนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... หญิง ท จักส์คำ..... เบอร์โทร 069-560-9970

ชื่อเด็ก ดช / ดญ. หญิง หนึ่ง..... จักส์คำ..... วันเดือนปีเกิด-.....อายุเด็ก..... 4 เดือน.....

น้ำหนักแรกเกิด นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ).....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่..... 6 เดือน

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

3 โปรไบโอติก(โยฮาทาร์) 1 โปรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) 2 DHA&ARA 4 แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... ชายใหม่ อีหะ เบอร์โทร 0๙๙- ๕๕๘ - 1๙๙1

ชื่อเด็ก ดช / ดญ. หญิงใหม่ อีหะ วันเดือนปีเกิด 12/10/๕๖ อายุเด็ก.....

น้ำหนักแรกเกิด นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ).....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน
> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่ 6 เดือน

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

3 โปรไบโอติก(โยเกิร์ต) 4 โปรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) 1 DHA&ARA 2 แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... รุ่งดา แม่ใจปี่ ๗๑ เบอร์โทร ๐๙๓-๕๗๐-๖๕๔๓

ชื่อเด็ก ดช / ดญ. ดั้ง ชัยโชค น้อง ดั้งชาติ วันเดือนปีเกิด 4/11/56 อายุเด็ก.....

น้ำหนักแรกเกิด นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ).....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงดูด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน
> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่ 6 เดือน

การส่งเสริมให้คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

1 ไขมันโอติก(ไขมันดี) 3 โพรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) 2 DHA&ARA 4 แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... ชองไขว่ ภาวภา สี่ห้อง ๗ เบอร์โทร 0๙๙ - 1๙1 - ๙๖34

ชื่อเด็ก ดช / ตญ...... ชองไขว่ ภาวภา สี่ห้อง ๗ วันเดือนปีเกิด 12/10/5๕ อายุเด็ก.....

น้ำหนักแรกเกิด..... นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ).....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่..... ๕ เดือน

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

ไขมันโอติก(ไขมันดี) โพรไบโอติก(จุลินทรีย์สุขภาพ) DHA&ARA แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ- นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... ที่สงขลา 4๗๑๐ จ.สงขลา..... เบอร์โทร.....

ชื่อเด็ก ดช/ (ตญ.)..... ฐิติเชษฐ์..... วันเดือนปีเกิด 13/3/56..... อายุเด็ก.....

น้ำหนักแรกเกิด..... นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ).....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 เดือน

> 12 เดือน (ระบุ).....

(ถ้าทานนมแม่อยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่..... 10 เดือน.....

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

1 โปรตีน (โยอาหาร) 3 โพรไบโอติก (จุลินทรีย์สุขภาพ) 2 DHA&ARA แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครองเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

ชื่อ-นามสกุล (ผู้ปกครองเด็ก)..... ชื่อหน้าชื่อ..... ที่อยู่..... เบอร์โทร..... 087-520-7866

ชื่อเด็ก ดช/ (ดญ.)..... นานา นานา..... วันเดือนปีเกิด..... อายุเด็ก..... 6 เดือน

น้ำหนักแรกเกิด..... นมที่ทานอยู่ นมแม่ นมผสม(ยี่ห้อ).....

ระยะเวลาคลอด คลอดก่อนกำหนด คลอดตามกำหนด

วิธีการคลอด คลอดตามธรรมชาติ ผ่าตัดคลอด

ประวัติภูมิแพ้ คุณพ่อเป็นภูมิแพ้ คุณแม่เป็นภูมิแพ้

ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กี่เดือน (วงกลมเดือนที่ต้องการ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 (12) เดือน
> 12 เดือน(ระบุ).....

(ถ้าทานนมเมื่ออยู่) จะเริ่มทานนมผสมเมื่อไหร่..... 10 เดือน

การส่งเสริมลูก คุณแม่ให้ความสำคัญกับประโยชน์ในด้านใด ระหว่าง

ประโยชน์ด้านภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ด้านพัฒนาการสมอง สำคัญเท่ากัน

สารอาหารที่คุณแม่คิดว่าสำคัญและจำเป็นมีอะไรบ้าง (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยสุด)

โปรตีน โพรไบโอติก(โยเกิร์ต) DHA&ARA แคลเซียม

สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์นมผสม โฆษณา บุคคลากรทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 เพื่อนแนะนำ/ญาติแนะนำ ราคา สารอาหาร Internet
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้