**ໂພຊະນາການໃນລະຫວ່າງການຖືພາ**

**ອາຫານສຳລັບແມ່ຖືພາ**

 ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ ລູກໃນທ້ອງໄດ້ຮັບສານອາຫານທັງໝົດທີ່ມັນຈຳເປັນຕ້ອງເຕີບໃຫຍ່ຈາກແມ່, ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າແມ່ ແລະ ລູກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ແຂງແຮງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ໜ້າ ຕື່ນເຕັ້ນນີ້. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຕື່ມໃນການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບແລະການໄດ້ຮັບສານອາຫານຂອງທັງ 5 ກຸ່ມ.

**ຄຳແນະນຳທີ່ໜ້າສົນໃຈສຳລັບອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ.**

* ເລືອກອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍຈາກແຕ່ລະກຸ່ມອາຫານເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າແມ່ຂອງທ່ານໄດ້ຮັບທັງ ໝົດ 5 ກຸ່ມອາຫານ.
* ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ກັງວົນເລື່ອງນັ້ນບໍ່ກິນກຸ່ມຄົບຖ້ວນແນະນຳໃຫ້ຖາມໝໍຕຳແຍ ແລະ ໝໍຕຳແຍກ່ຽວກັບອາຫານເສີມ.
* ຮັບປະທານອາຫານ 3 ຄາບ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ 2-3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້
* ພະຍາຍາມກິນຫມາກໄມ້ ແລະ ຜັກທັນຍະພືດທັນຍາຫານ ແລະ ໝາກໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆ ເພື່ອເພີ່ມປະລິມານເສັ້ນໃຍໃນຮ່າງກາຍ
* ດື່ມນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 8 ຈອກຕໍ່ມື້.
* ດື່ມເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆເຊັ່ນນົມທີ່ມີນ້ຳນົມ, ນ້ຳໝາກໄມ້ສົດ, ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ.
* ແຕ່ລະອາທິດຄວນກິນປາທີ່ມີໄຂມັນສ່ວນໜຶ່ງ ແລະ ປາທີ່ບໍ່ມີໄຂມັນສ່ວນໜຶ່ງ (ແຕ່ຫລີກລ້ຽງປາສະຫຼາມ, ປາສະຫລາມ ແລະ ປາstingray)
* ໃຊ້ນ້ຳມັນພືດເພື່ອປຸງແຕ່ງອາຫານເຊັ່ນ: ນ້ຳມັນສາລີ, ນ້ຳມັນມະກອກ, ແລະ ນ້ຳມັນດອກຕາເວັນ. ໂດຍການໃຊ້ປະລິມານບໍ່ຫຼາຍເກີນໄປ
* ຈຳກັດການກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ ຫຼືອາຫານໝັກເຊິ່ງມັກຈະມີເກືອຫຼາຍ
* ຫຼຸດປະລິມານຄາເຟອີນທີ່ທ່ານບໍລິໂພກໃຫ້ໜ້ອຍກວ່າ 4 ແກ້ວຕໍ່ມື້.
* ຈຳກັດຂະໜົມຫວານ, ອາຫານຫວ່າງ, ເຄ້ກ, cookies, ໄຂມັນ, ນ້ຳມັນ, ແລະ ນ້ຳຕານ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ພະລັງງານ. ແຕ່ບໍ່ມີທາດບຳລຸງຫຼາຍທີ່ແມ່ ແລະ ເດັກຕ້ອງການ Indulging ໃນໄລຍະເວລານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ກັບຄືນສູ່ຮູບຊົງເດີມຂອງມັນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ສະນັ້ນພະຍາຍາມຍັບຍັ້ງ ຢ່າກິນຂອງຫວານເຫຼົ່ານັ້ນເລື້ອຍໆ

**ສານອາຫານຫຼັກໃນຊ່ວງຖືພາ**

ສານອາຫານບາງຢ່າງມີບົດບາດ ສຳ ຄັນຕໍ່ການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກໃນທ້ອງ.

ວິຕາມິນແລະສານອາຫານທີ່ແມ່ຕ້ອງການໃນເວລາຖືພາ

ກົດໂຟລິກອາຊິດໂຟລິກ

 ຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນລະດັບເກີດຂອງພະຍາດເຊັ່ນ: ໂລກກະດູກສັນຫຼັງທີ່ມີຊື່ວ່າ Spina Bifida. ເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດໃນການກິນແມ່ນ 2-3 ເດືອນກ່ອນເກີດ. ແລະ ໃນໄລຍະທີ 1 ຂອງການຖືພາ (12 ອາທິດທຳອິດ) ໃນໄລຍະນັ້ນມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນຫຼາຍທີ່ແມ່ຕ້ອງມີອາຫານທີ່ດີ ແລະ ສົມດຸນ. ໃນຂະນະທີ່ກິນອາຫານໂຟລິກ ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ແມ່ສາມາດເລືອກອາຫານທີ່ມີກົດໂຟລິກສູງໃນການຮັບປະທານເຊັ່ນ: ຜັກຂຽວເຊັ່ນ: ຜັກບົ້ງ, ຜັກສີຂຽວ, ໝາກອຶ, ຖົ່ວ ແລະ ໝາກໄມ້ ແລະ ໝາກໄມ້ເຊັ່ນ: ໝາກກ້ຽງ.

**ທາດເຫຼັກແລະວິຕາມິນ c**

 ທາດເຫຼັກແມ່ນໜຶ່ງໃນສານອາຫານຫຼັກທີ່ແມ່ຕ້ອງການຕະຫຼອດເວລາໃນໄລຍະຖືພາ. ເນື່ອງຈາກວ່າມັນເປັນສານທີ່ສຳຄັນໃນການຊ່ວຍໃຫ້ອົກຊີແຊນໄຫຼວຽນດ້ວຍຈຸລັງເມັດເລືອດແດງເຊິ່ງແມ່ນສິ່ງທີ່ເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງໃຊ້ໃນການພັດທະນາສະໝອງ
ຖ້າຂາດທາດເຫຼັກເດັກໃນທ້ອງອາດຈະດີ. ແຕ່ແມ່ເອງກໍ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂລກເລືອດຈາງເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ເມື່ອຍລ້າ ແລະ ບໍ່ສະບາຍ. ໝໍຜ່າຕັດຂອງຜູ້ເປັນແມ່ອາດແນະນຳໃຫ້ກິນທາດເຫຼັກເປັນອາຫານເສີມ. ຫຼື ແມ່ຂອງເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກສູງພຽງພໍເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່, ໝາກ ໄມ້ແຫ້ງ, ທັນຍາພືດ, ເຂົ້າຈີ່ ແລະ ເຂົ້າຈີ່ເຂົ້າສາລີ. ແລະ ຜັກໃບຂຽວ
ທາດເຫຼັກຖືກດູດຊຶມເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍໄດ້ດີ. ຖ້າແມ່ຮັບປະທານຜັກ ຫຼື ໝາກໄມ້ທີ່ມີວິຕາມິນ C ສູງໃນເວລາດຽວກັນ, ຄວນດື່ມນ້ຳໝາກໄມ້ໃນເວລາກິນທັນຍາພືດ. ຫຼື ກິນໝາກໄມ້ສົດໃນຂະນະເລີ່ມຕົ້ນຮັບປະທານອາຫານຫຼັກເພື່ອຊ່ວຍໃນການດູດຊຶມ.

**ໄຂມັນໂອເມກ້າ**

 ການໄດ້ຮັບກົດໄຂມັນໂອເມກ້າ-3 ໃນຊ່ວງຖືພາແມ່ນສຳຄັນ. ເນື່ອງຈາກວ່າມັນແມ່ນສານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ລະບົບປະສາດຂອງເດັກນ້ອຍພັດທະນາໄດ້ດີມັນຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈສຳລັບແມ່ນອກຈາກນັ້ນ, ການສຶກສາຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າການໄດ້ຮັບໄຂມັນໂອເມກ້າໃນເວລາຖືພາຈະເຮັດໃຫ້ເດັກອ່ອນກວ່າເກົ່າ.

 ປາທີ່ມີໄຂມັນເຊັ່ນ: ປາແດກ, ປາມຶກ ແລະ ປາແຊນມອນແມ່ນມີກົດໄຂມັນໂອເມກ້າ -3 ຫຼາຍ, ແຕ່ແມ່ບໍ່ຄວນກິນອາຫານເກີນ 2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ. ເພາະວ່າປາເຫຼົ່ານັ້ນຍັງມີທາດບາຫຼອດ ຖ້າໄດ້ຮັບໃນຈຳນວນທີ່ສູງອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນກະເພາະອາຫານ. ຜູ້ເປັນແມ່ອາດເລືອກທີ່ຈະເອົາກົດໄຂມັນໂອເມກ້າ -3 ຈາກແຫຼ່ງອື່ນໆໃນເມັດເຊັ່ນ: ແກ່ນຜັກ, ແກ່ນkapok, ຫຼື ຖົ່ວເຫລືອງປະມານ 2 ບ່ວງຕໍ່ມື້. ຫຼືແມ່ສາມາດເລືອກທີ່ຈະເສີມອາຫານແທນ

**ວິຕາມິນ Prenatal**

 ແມ່ສາມາດເລືອກໃຊ້ຢາ multivitamin ທີ່ຜະລິດໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງໃກ້ຈະເກີດລູກ. ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານທັງໝົດ5ຢ່າງທີ່ເໝາະສົມກັບການຖືພາທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໂດຍປະກອບມີກົດໂຟລິກ ແລະ ທາດເຫຼັກເຊັ່ນກັນແຕ່ຍັງຕ້ອງເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່ານັ້ນຜູ້ເປັນແມ່ໄດ້ເລືອກເອົາວິຕາມິນຫຼາຍຊະນິດທີ່ຜະລິດສຳລັບຄົນທີ່ໃກ້ຈະເກີດລູກ ຫຼື ຖືພາເທົ່ານັ້ນ. ບໍ່ແມ່ນຢາmultivitamin ທຳມະດາມັນມີວິຕາມິນທີ່ຄວນຫລີກລ້ຽງໃນວິຕາມິນທີ່ສູງ

   ອາຫານເຊັ່ນ: ຕັບອ່ອນ ແລະ ໄສ້ຕັບ ແມ່ນແຫຼ່ງທາດເຫຼັກທີ່ດີແຕ່ມີປະລິມານວິຕາມິນເອສູງ ເຊິ່ງຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກໃນທ້ອງຖ້າກິນຫຼາຍ ແມ່ຄວນຮູ້ເລື່ອງນັ້ນ ອາຫານເສີມວິຕາມິນບາງຊະນິດຍັງມີວິຕາມິນເອສູງໃນປະຈຸບັນ, ທ່ານຕ້ອງເລືອກອາຫານເສີມທີ່ປອດໄພສຳລັບການຖືພາເທົ່ານັ້ນ. ຜູ້ທີ່ເປັນໝໍຜ່າຕັດສາມາດຊ່ວຍໃນເລື່ອງນີ້.

 ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຍັງມີວິຕາມິນ A ອີກຮູບແບບໜຶ່ງ, ເຊິ່ງເປັນຜົນດີຕໍ່ແມ່ຍິງຖືພາ. ນັ້ນແມ່ນ carotene. ໝາກໄມ້ຊະນິດນີ້ມີທັງສີແດງ, ສີເຫຼືອງ, ແລະ ໝາກ ກ້ຽງສົ້ມ.

**ອາຫານແລະເຄື່ອງດື່ມທີ່ຄວນຫລີກລ້ຽງ**

ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບໃນເວລາຖືພາສ່ວນໃຫຍ່ຂອງພວກເຂົາແມ່ນອາຫານ. ເພື່ອຫລີກລ້ຽງ ແລະ ອາຫານການກິນອາຫານບາງຊະນິດສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກທ່ານ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບປ່ວຍ, ສະນັ້ນຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານແມ່ນເປັນບຸລິມະສິດອັນດັບໜຶ່ງ. ແມ່ຍິງຖືພາຄວນຫລີກລ້ຽງອາຫານຕໍ່ໄປນີ້ຢ່າງແທ້ຈິງ

* ໄຂ່ດິບ ຫຼື ບໍ່ຜ່ານການປຸງແຕ່ງ ຫຼື ອາຫານທີ່ຜະລິດຈາກໄຂ່ເຫຼົ່ານັ້ນກັບໄຂ່ທີ່ກິນໄດ້ຄວນປຸງແຕ່ງບໍ່ຄວນຢູ່ໃນສະພາບດິບ
* ຊີ້ນ ຫລື ປາທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວບໍ່ສຸກ ຫລື ເກືອບດິບ
* ປາ ຫລື ຊີ້ນໃຫ້ບໍລິການເປັນວັດຖຸດິບເຊັ່ນ: ຊູຊິ, ບາງປະເພດ steak, salmon ລົມຄວນ, ຫອຍນາງລົມ.
* ນົມທີ່ບໍ່ໄດ້ອະເຊື້ອ ແລະ ຊີດ
* ຕັບບົດ ຫຼື ອາຫານປະເພດຕັບເຊິ່ງອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີວິຕາມິນເອສູງຫຼາຍ. ເຊິ່ງອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກທ່ານ
* ອາຫານບາງຢ່າງທີ່ປຸງແຕ່ງເຊັ່ນ: ສະຫຼັດມັນຝະລັ່ງຫຼື coleslaw, ບາງຄັ້ງອາດມີເຊື້ອແບັກທີເຣຍຫຼາຍທີ່ເອີ້ນວ່າ listeria.
* ລະວັງເມື່ອກິນບາບີຄິວ. ເພາະວ່າຊີ້ນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະປະໄວ້ກ່ອນກິນເຂົ້າ
* Swordfish, barracuda, ແລະ ປາສະຫຼາມ. ປາເຫຼົ່ານີ້ມີລະດັບທາດບາຫລອດປະກົດຂື້ນຕາມທຳມະຊາດເຊິ່ງອາດຈະບໍ່ປອດໄພ. ເຊິ່ງອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລະບົບປະສາດທີ່ກຳ ລັງພັດທະນາຂອງເດັກໃນທ້ອງ ປາທູນາກໍ່ມີທາດບາຫຼອດເຊັ່ນກັນ. ແມ່ຄວນ ຈຳ ກັດປະລິມານການກິນເຂົ້າໃນກະປmediumອງຂະ ໜາດ ກາງ. (ນ້ ຳ ໜັກ ບໍ່ລວມນ້ ຳ 140 ກຼາມຕໍ່ກະປ)ອງ) ຫຼືນໍ້າປາ 2 ໜ່ວຍ (ສູງສຸດ 170 ກຼາມຕໍ່ຊອງ) ຕໍ່ອາທິດ
* ຄວນຫລີກລ້ຽງການກິນຖົ່ວດິນໃນເວລາຖືພາແລະໃຫ້ນົມລູກ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າມີປະຫວັດເປັນໂລກພູມແພ້ໃນຄອບຄົວເຊັ່ນ: ໂລກຫອບຫືດ, ໂຣກຫອບຫືດຫລືອາການແພ້ທີ່ເກສອນ
* ເຫຼົ້າ. ການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນໄປ ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍຢ່າງ ສຳ ລັບເດັກໃນທ້ອງ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 8 ອາທິດແລະເຖິງແມ່ນຈະດື່ມເຫຼົ້າໃນປະລິມານ ໜ້ອຍ ມັນຍັງອາດຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການພັດທະນາສະ ໝອງ ຂອງເດັກໃນທ້ອງ.