



## อาหารและการตั้งครรภ์

การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการขณะตั้งครรภ์นั้นสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ นอกจากนี้ยังสำคัญต่อสุขภาพของสตรีที่กำลังตั้งครรภ์อีกด้วย การรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายนั้นสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสุขภาพ เพราะจะได้สารอาหารครบถ้วน และควรรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ทั้งที่เป็นอาหารมื้อใหญ่หรือมื้อย่อย ในอาหารแต่ละมื้อนั้น ควรเป็นอาหารที่มีกากใยเป็นองค์ประกอบ อาทิเช่น ธัญญาพืช, ข้าวโอ๊ตบดหยาบหรือขนมปังแบ่งไม่สกัดรำ, ปลายสด, เนื้อ, ไข่หรือถั่ว- และอาหารที่ประกอบด้วยถั่วแดงและถั่วเหลือง, อาหารนมประเภทพร่องไขมัน(วันละ 2-3 แก้ว) และควรดื่มน้ำเป็นประจำ

ทั้งสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ และคุณแม่คนใหม่ควรรับประทานวิตามินเสริม ได้แก่ วิตามินบี **วิตามินกรดโฟลิก** (โดยมีชื่อว่า fólinnýr, fólin หรือ fólat) มีลักษณะเป็นเม็ด (วันละ 400 ไมโครกรัม) และควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยกรดโฟลิก (พบในผัก, ผลไม้, อาหารที่ธัญญาพืชเสริมวิตามิน) เนื่องจากวิตามินเหล่านี้สามารถป้องกันการเกิดความพิการสำหรับทารกขณะอยู่ในครรภ์ได้ นอกจากนี้ยังแนะนำให้สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ควรรับประทานวิตามินดีเสริม (*D-vítamín*) ดังเช่น รับประทานน้ำมันตับปลามีลักษณะเป็นเม็ดแคปซูลนิ่มที่ทำจากปลาเค็ม หรือ ชอร์สคาลิซี (*þorskalýsi*) เป็นประจำ ในกรณีสตรีตั้งครรภ์ ที่ร่างกายขาดธาตุเหล็กแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ อาจแนะนำให้รับประทานธาตุเหล็กเสริม หากรับประทานอาหารครบหมู่ ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะรับประทานวิตามินรวม ในแต่ละวันนั้น สตรีตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานวิตามินและแร่ธาตุมากเกินไปที่กำหนดไว้ หากรับประทานน้ำมันตับปลาและวิตามินรวมด้วย ควรเลือกวิตามินรวมที่ไม่มีวิตามินเอ เป็นส่วนประกอบ น้ำมันตับปลาที่ทำมาจากปลาสดที่ชื่อว่า Ufsalýsi, ตับ, ไส้กรอกใหญ่ที่ใช้ตับเป็นส่วนผสม, ตับบดและตับบดผสมเนื้อสัตว์บดนั้น ไม่แนะนำให้รับประทานมากเกินไปในแต่ละวัน เพราะมีส่วนผสมของวิตามินเอมากเกินไปแล้ว ปลาและอาหารทะเลอื่นๆนั้น จะมีสารอาหารต่างๆที่สำคัญอยู่เพียงเล็กน้อย ดังนั้นจึงขอแนะนำสตรีที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้งหรือมากกว่านั้น และควรรับประทานปลาชนิดที่มีไขมันและไม่ไม่มีไขมัน แต่ไม่ควรรับประทานปลาดิบ

การเก็บรักษาและดูแลด้านสุขอนามัยขณะปรุงอาหารที่ถูกต้องระหว่างตั้งครรภ์นั้นสำคัญอย่างยิ่ง อาหารที่**สตรีตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง**ได้แก่: ปลาดิบ(รวมทั้งปลาตากแห้ง), เนื้อดิบ, ปลาแช่ลมนอนสดหมักเครื่องปรุง ดังเช่นหมักผักชีลาวและเกลือ, ปลาลมควัน, ซูชิปลาดิบ, ปลาวาฟัดอง, ตับปลาคืด, ปลาจลาม, ปลาจนา, ปลาแฮลลิบัทขนาดใหญ่, นกทะเล, ไข่นกทะเล ควรลดปริมาณการดื่มชา, กาแฟ, น้ำอัดลมและเครื่องดื่มประเภทบำรุงกำลัง และดีที่สุดควรงดดื่มสุรา, สารเสพติดและงดสูบบุหรี่ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเด็กอ่อนในครรภ์โดยตรงได้

ไม่แนะนำให้สตรีมีครรภ์รับประทานสารจากธรรมชาติ- และอาหารเสริมต่างๆ ไม่ควรใช้ยาต่างๆโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์หรือเภสัชกร ทั้งยาที่ซื้อได้จากร้านขายยาหรือยาที่ต้องมีใบสั่งยากก็ตาม และควรแจ้งให้ทราบว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

การดูแลสุขอนามัยในช่องปากที่ดีก็สำคัญอย่างยิ่งขณะตั้งครรภ์ ควรแปรงฟันบ่อยๆและใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ และใช้เส้นไหมขัดฟันเป็นประจำ นอกจากนี้แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์ออกกำลังกายอย่างต่ำวันละ 30 นาทีเป็นประจำทุกวัน