รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

แม่หลังคลอดกินผลไม้อะไรได้บ้าง ผลไม้ชนิดไหนดีกับร่างกาย

พ.ย. 18, 2024

10นาที

แม่หลังคลอดกินผลไม้อะไรได้บ้าง แม่ให้นมลูกกินผลไม้จะส่งผลกับน้ำนมหรือไม่ หลากหลายข้อสงสัยในเรื่องโภชนาการหลังคลอด โดยเฉพาะเรื่องการทานผลไม้ของคุณแม่หลังคลอด เพราะผลไม้ที่คุณแม่ทานนั้น สามารถบำรุงร่างกาย และส่งเสริมการผลิตน้ำนมหลังคลอด มีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ที่จำเป็นต่อร่างกาย คุณแม่จึงควรศึกษาวิธีการทานผลไม้แต่ละชนิด ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ทานในปริมาณมากเกินไป เพราะอาจส่งปัญหาต่อสุขภาพได้

ถ้าหนูกินผลไม้เพิ่มน้ำนมเหล่านี้แล้ว รสชาติของน้ำนมจะเปลี่ยนไปไหมคะ? ลูกจะรู้สึกแปลกๆ หรือเปล่า?

คลิก

รสชาติเปลี่ยนไปแน่นอนค่ะ และนั่นเป็นข้อดี! การที่คุณแม่ทานอาหารและผลไม้ที่หลากหลาย จะทำให้รสชาติของน้ำนมเปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อยในแต่ละวัน ซึ่งถือเป็นการ "ฝึกการรับรส" ให้กับลูกน้อยตั้งแต่เนิ่นๆ ค่ะ งานวิจัยพบว่าเด็กที่กินนมแม่มักจะยอมรับรสชาติของอาหารใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้นเมื่อถึงวัยที่ต้องเริ่มอาหารเสริม เพราะเขาคุ้นเคยกับรสชาติที่หลากหลายผ่านทางน้ำนมแม่มาแล้วนั่นเองค่ะ

หนูอยากกิน "ทุเรียน" มากเลยค่ะ คนให้นมลูกสามารถกินได้ไหมคะ?

คลิก

ทานได้ค่ะ แต่ต้องทานในปริมาณที่ "น้อยมากๆ" และต้องระวังเป็นพิเศษ!
ข้อดี: ทุเรียนเป็นแหล่งของพลังงานและมีสารอาหารบางชนิดที่ดี
ข้อเสียที่ต้องระวัง: ทุเรียนมี "น้ำตาลและไขมันสูงมาก" และมี "ฤทธิ์ร้อน" ตามศาสตร์แผนไทย การทานในปริมาณมากอาจทำให้คุณแม่ "ร้อนใน" หรือเจ็บคอได้ และที่สำคัญคืออาจทำให้น้ำนมมีความข้นหนืดมากขึ้น ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงของ "ท่อน้ำนมอุดตัน" ได้ในคุณแม่บางท่านค่ะ
คำแนะนำ: หากอยากทานจริงๆ ให้ทานแค่ 1-2 พูเล็กๆ ก็พอ และควรดื่มน้ำตามมากๆ ค่ะ

หนูสามารถกิน "ผลไม้ดอง" หรือ "ผลไม้แช่อิ่ม" ได้ไหมคะ?

คลิก

ควรหลีกเลี่ยงไปก่อนจะดีที่สุดค่ะ แม้ว่าจะทำมาจากผลไม้ แต่ในกระบวนการแปรรูปนั้นมีการใช้ "เกลือ (โซเดียม)" และ "น้ำตาล" ในปริมาณที่สูงมาก ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่หลังคลอด นอกจากนี้ กรรมวิธีการผลิตบางครั้งอาจไม่สะอาดเพียงพอ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียได้ และถ้าหากคุณแม่ท้องเสีย ก็อาจส่งผลต่อปริมาณน้ำนมที่ลดลงได้ค่ะ

สรุป

- โภชนาการหลังคลอดมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับคุณแม่ที่ให้นมลูก ซึ่งคุณแม่จำเป็นได้รับสารอาหารที่เหมาะสม เพียงพอต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่นั้นได้นำมาใช้บำรุงร่างกาย ผลิตน้ำนมหลังคลอดอย่างมีประสิทธิภาพ ครบถ้วนด้วยสารอาหาร แร่ธาตุ กรดไขมัน และวิตามินที่จำเป็นต่าง ๆ สำหรับทารก และช่วยฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอด
- คุณแม่หลังคลอดควรกินผลไม้วันละ 6 ส่วน แบ่งเป็นมื้อละ 2 ส่วนต่อวัน ผลไม้แต่ละชนิดในอัตรา 1 ส่วน ปริมาณจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้นั้น ๆ ยกตัวอย่างเช่น ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับมะละกอ 8 ชิ้น กล้วยหอมครึ่งผล ฝรั่งครึ่งผล แอปเปิล 1 ผล กล้วยน้ำว้า 1 ผล
- ผลไม้แม้มีประโยชน์มากมาย แต่ก็สามารถส่งผลร้ายกับสุขภาพได้ หากคุณแม่ทานในปริมาณที่ไม่เหมาะสม หรือทานผลไม้ที่สามารถส่งผลเสียกับสุขภาพตนเองและลูก
- คุณแม่หลังคลอดสามารถกินน้ำผลไม้ได้ แต่การดื่มน้ำผลไม้ระหว่างมื้ออาหาร หรือดื่มน้ำผลไม้เปล่า ๆ ตอนท้องว่างนั้นเสี่ยงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะน้ำผลไม้เป็นแหล่งน้ำตาลที่เข้มข้น สามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างรวดเร็ว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมคุณแม่หลังคลอด ควรใส่ใจการเลือกกินผลไม้
- อยากกระตุ้นน้ำนม หลังคลอดกินผลไม้อะไรได้บ้าง
- แม่หลังคลอด ควรหลีกเลี่ยงผลไม้เหล่านี้
- แม่หลังคลอด ควรกินผลไม้ปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน
- แม่หลังคลอด กินน้ำผลไม้ได้ไหม
- เมนูผลไม้ สำหรับคุณแม่หลังคลอด

ทำไมคุณแม่หลังคลอด ควรใส่ใจการเลือกกินผลไม้

โภชนาการหลังคลอดเป็นเรื่องสำคัญต่อทั้งสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย โดยเฉพาะในช่วงที่คุณแม่ต้องให้นมลูก ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอเพื่อฟื้นฟูหลังค

ลูอด พร้อมผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพดีและครบถ้วนด้วยกรดไขมัน แร่ธาตุ และวิตามินที่จำเป็น น้ำนมแม่ยังอุดมด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด และมีสารอาหารสำคัญต่อการพัฒนาสมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA) โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) รวมถึงจุลินทรีย์สุขภาพอย่าง โพรไบโอติก บีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่ช่วยเสริมสมดุลลำไส้และระบบภูมิคุ้มกันของลูก โดยเฉพาะเด็กผ่าคลอด ซึ่งอาจพลาดโอกาสได้รับจุลินทรีย์สุขภาพจากช่องคลอดของคุณแม่ ทำให้นมแม่ยิ่งมีความสำคัญต่อการสร้างรากฐานสุขภาพที่แข็งแรงตั้งแต่แรกเกิด

คุณแม่หลังคลอดจึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกกินอาหารและผลไม้ที่มีประโยชน์ ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. **ลูกควรได้รับสารอาหารจากแม่ผ่านน้ำนมอย่างน้อยอีก 6 เดือน** ซึ่งองค์การอนามัยโลก WHO แนะนำให้ทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน และกินต่อเนื่องร่วมกับอาหารตามวัยไปกระทั่ง 2 ปี หรือนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
2. **ผลไม้น้ำตาลสูงเสี่ยงเป็นเบาหวาน** หากคุณแม่ทานผลไม้ที่มีน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินพอดี จะส่งผลเสียทำให้สุขภาพมีปัญหาได้ เช่น น้ำหนักเพิ่ม โรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับตับอ่อนและไต

อยากกระตุ้นน้ำนม หลังคลอดกินผลไม้อะไรได้บ้าง

โภชนาการหลังคลอดของคุณแม่ที่ให้นมลูก มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต สติปัญญาและพัฒนาการของทารก หากคุณแม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน ทานอาหาร ผัก ผลไม้ที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ ก็จะส่งผลดีกับร่างกายของคุณแม่และทารกด้วย

1. แคนตาลูป

อุดมไปด้วยวิตามินเค วิตามินบี ไฟเบอร์ โพแทสเซียมและโฟเลต แคนตาลูปเป็นผลไม้ที่มีน้ำมาก ช่วยทดแทนน้ำในร่างกายให้คุณแม่ และช่วยรักษาสมดุลของเหลวในร่างกายของคุณแม่ในระหว่างให้นมลูก

2. กล้วย

อุดมไปด้วยไฟเบอร์ เป็นยาระบายธรรมชาติ ช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันท้องผูก มีโพแทสเซียมสูง ช่วยรักษาสมดุลของเหลวในร่างกาย ช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่

3. อะโวคาโด

เป็นผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่และทารก อะโวคาโดมีโพแทสเซียมจำนวนมาก คุณแม่ทานอ

ะโวคาโดในช่วงให้นมลูก จะช่วยพัฒนาสายตา หัวใจ เส้นผม และการย่อยอาหารของทารกได้

4. แอปเปิล

อุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ไม่ละลายน้ำ อุดมไปด้วยเควอซิติน ซึ่งเป็นสารฟลาโวนอยด์ช่วยส่งเสริมสมดุลของน้ำตาลในเลือด สารอาหารในแอปเปิลช่วยต่อต้านการอักเสบในร่างกาย แม้ว่าแอปเปิลจะไม่มีสรรพคุณในการขับน้ำนม แต่การทานแอปเปิล จะช่วยให้คุณแม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน และมีส่วนช่วยเพิ่มน้ำนมโดยรวมได้

5. มะละกอ

อุดมไปด้วยไฟเบอร์ มีวิตามินเอ บี และซี มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง มีเอนไซม์ช่วยสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย ช่วยบำรุงเลือด บำรุงสายตา บำรุงกระดูก และช่วยกระตุ้นน้ำนม

6. อินทผาลัม

อุดมไปด้วยแคลเซียม และมีไฟเบอร์สูง สามารถเพิ่มฮอร์โมนโปรแลกติน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายผลิตน้ำนม

7. ขนุน

เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตและไฟเบอร์ ช่วยในการให้พลังงานกับคุณแม่ที่ให้นมลูก มีน้ำตาลเชิงเดี่ยว เช่นฟรุกโตส และซูโครส ช่วยเติมเต็มและฟื้นฟูร่างกายอย่างรวดเร็ว

แม่หลังคลอด ควรหลีกเลี่ยงผลไม้เหล่านี้

ผลไม้แม้มีประโยชน์มากมาย แต่ก็สามารถส่งผลร้ายกับสุขภาพได้ หากคุณแม่ทานในปริมาณที่ไม่เหมาะสม หรือทานผลไม้ที่สามารถส่งผลเสียกับสุขภาพตนเองและลูก คุณแม่หลังคลอดจึงควรหลีกเลี่ยงผลไม้ ที่อาจเสี่ยงทำร้ายสุขภาพ ดังต่อไปนี้

1. ผลไม้น้ำตาลสูงมาก

ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงหรือหวานจัด หากทานในปริมาณที่มากเกินไป จะส่งผลต่อสุขภาพได้ เช่น น้ำหนักเพิ่ม ฟันผุ โรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับตับอ่อนและไต

2. ผลไม้ที่ลูกมีอาการแพ้

ลูกน้อยสามารถเกิดอาการแพ้อาหารที่คุณแม่ทานได้ หมั่นสังเกตหลังจากที่ให้ลูกกินผลไม้ไป ว่ามีอาการอาเจียน ท้องร่วง อุจจาระเป็นเลือดหรือเปล่า จุกเสียด มีผื่น หายใจมีเสียงหวีด หรือท้องผูก หากสงสัยว่าลูกแพ้ผลไม้ที่คุณแม่ทาน ให้หลีกหลี่ยงผลไม้นั้น ๆ เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ เพื่อดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า หากอาการไม่ดีขึ้นควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยอาการแพ้และรับการรักษาอย่างถูกวิธี

3. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

ผลไม้รสเปรี้ยวบางชนิดจะมีความเป็นกรดสูง อาจทำให้ลูกน้อยมีอาการคันผิวหนัง หรือทำให้ทารกเป็นผื่นผ้าอ้อมได้ หรือในทารกบางรายอาจมีอาการไม่สบายตัว แน่นท้อง จุกเสียดท้อง หากคุณแม่อยากเสริมวิตามินซี สามารถทานมะม่วง หรือสับปะรดทดแทนในปริมาณที่เหมาะสมได้

แม่หลังคลอด ควรกินผลไม้ปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน

แม่หลังคลอดควรกินผลไม้วันละ 6 ส่วน แบ่งเป็นมื้อละ 2 ส่วนต่อวัน ผลไม้แต่ละชนิดในอัตรา 1 ส่วน ปริมาณจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้นั้น ๆ ยกตัวอย่างเช่น ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ ชมพู่ 4 ผล, แตงโม 6-8 ชิ้น, มะละกอ 6-8 ชิ้น, กล้วยหอมครึ่งผล, ฝรั่งครึ่งผล, แอปเปิล 1 ผล, กล้วยน้ำว้า 1 ผล

แม่หลังคลอดกินน้ำผลไม้ได้ไหม

คุณแม่หลังคลอดสามารถกินน้ำผลไม้ได้ แต่การดื่มน้ำผลไม้ระหว่างมื้ออาหาร หรือดื่มน้ำผลไม้เปล่า ๆ ขณะท้องว่างนั้น เสี่ยงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะน้ำผลไม้เป็นแหล่งน้ำตาลที่เข้มข้น สามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งแตกต่างจากการกินผลไม้สด ซึ่งผลไม้สดนั้นจะมีไฟเบอร์ นอกจากนี้นักวิจัยยังพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ทานผลไม้สดเป็นประจำ มีความเสี่ยงในการเป็นหลอดเลือดหัวใจน้อยลง

เมนูผลไม้ สำหรับคุณแม่หลังคลอด

นอกจากผลไม้จะทานแบบผลสดแล้ว สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารว่างสำหรับคนท้อง ขนมหวาน หรือเครื่องดื่ม ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเพิ่มรสชาติในการทานให้หลากหลาย ได้แก่

1. สมูทตี้ผลไม้

เป็นเครื่องดื่มที่ทำง่ายได้ประโยชน์ ใช้ผลไม้ 1-2 อย่าง อาจเติมความหวานเล็กน้อยและใส่น้ำแข็ง ก็สามารถทำสมูทตี้แก้วอร่อยได้แล้ว แต่ถ้านึกถึงเรื่องสุขภาพ ควรเลือกผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น กล้วย ในปริมาณเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ ร่วมกับผลไม้ หวานน้อยอื่น ๆ เช่น มะละกอ แคนตาลูปและผลไม้ตระกูลเบอร์รี เพื่อจะได้ไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือสารให้ความหวาน

2. สลัดผลไม้

สลัดผลไม้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย หรือของหวาน โดยใช้ผลไม้ตามฤดูกาล สลัดผลไม้มีหลายประเภท ทั้งแบบใส่น้ำเชื่อม หรือแบบธรรมดา ขึ้นอยู่กับน้ำเชื่อม หรือเครื่องเคียงที่จะเสิร์ฟ

3. วุ้นผลไม้

เป็นการนำผลไม้มาทำเป็นขนมหวานในรูปแบบวุ้น วุ้นผลไม้ทำมาจาก ผลไม้สด ผงวุ้น ผสมน้ำตาลเล็กน้อยเลี่ยงรสหวานจัด ใช้ทานเป็นอาหารว่าง หรือของหวาน

4. ผลไม้ผสมโยเกิร์ต

เป็นของว่างที่ให้พลังงานสูง ดีต่อสุขภาพ ผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระ เส้นใยพรีไบโอติก และโพลีฟีนอล ดีต่อระบบทางเดินอาหาร ส่วนโยเกิร์ตเป็นแหล่งโปรตีนจากนม มีทั้งแคลเซียม แมกนีเซียม วิตามินบี 12 การทานโยเกิร์ต กับผลไม้สดร่วมกัน ให้ประโยชน์ทางสุขภาพ ช่วยเพิ่มโพรไบโอติกและพรีไบโอติก

ผลไม้มีประโยชน์กับร่างกายของคุณแม่หลังคลอด เพราะมีใยอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นตัวเสริมป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ ดังนั้น คุณแม่หลังคลอดควรกินผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย เพราะหากทานผลไม้บางชนิดมากเกินไป ย่อมส่งผลเสียกับร่างกาย มีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักตัว หรือ เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน หรืออาจส่งผลให้สุขภาพมีปัญหาได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการยังไงบ้าง
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน การนับลูกดิ้น ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด
- คลอดธรรมชาติ น่ากลัวไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดยังไงให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย

อ้างอิง:

1. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครธน
2. Fruits to Eat and Avoid While Breastfeeding, firstcry
3. Fruits to Eat While Breastfeeding, boobiesuperfoods
4. ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาล บุรีรัมย์
5. Top 10 superfoods for breastfeeding moms, Sanford Health News
6. Is It Safe to Eat Jackfruit While Breastfeeding?, firstcry

7. Fruit: What Happens When You Have Too Much?, webmd
8. Breastfeeding nutrition: Tips for moms, Mayo Clinic
9. 2 Common Fruits To Avoid While Breastfeeding, momjunction
10. ให้นมลูกอยู่คุณแม่ห้ามกินอะไรบ้าง, โรงพยาบาลวิชัยเวช
11. โภชนาการสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, ศูนย์การแพทย์กาญจนภิเษก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. Worst fruits for diabetes: Fruit types to avoid or include, medicalnewstoday
13. เคล็ดไม่ลับการทำสมูทตี้ น้ำปั่นของคนสุขภาพ, pobpad
14. Health Benefits Of Fruit Salads, starhealth
15. Potential Health Benefits of Combining Yogurt and Fruits Based on Their Probiotic and Prebiotic Properties, National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้