อาหารแม่ให้นม 10 เมนูสร้างน้ำนม บำรุงสุขภาพแม่และลูกน้อย

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ส.ค. 6, 2025

10นาที

อาหารแม่ให้นมมีความสำคัญไม่แพ้ช่วงตั้งครรภ์ การเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่ให้แข็งแรง พร้อมทั้งกระตุ้นน้ำนม ส่งเสริมการผลิตน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพและปริมาณที่เพียงพอ ทำให้ลูกได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- อาหารแม่ให้นมเป็นโภชนาการที่สำคัญต่อสุขภาพแม่และลูก การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมคุณภาพดีสำหรับลูก ส่งเสริมให้ลูกเจริญเติบโต ทั้งทางด้านสติปัญญาและพัฒนาการ พร้อมทั้งฟื้นฟูสุขภาพของคุณแม่ให้แข็งแรง มีพลังงานเพียงพอในการดูแลลูก
- อาหารแม่ให้นมควรมีครบ 5 หมู่ และหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอสำหรับสร้างน้ำนม เช่น โปรตีน โฟเลต ธาตุเหล็ก ไขมันดี วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ อีกทั้งควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยในการกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้เหมาะสมต่อความต้องการของลูก
- อาหารที่คุณแม่รับประทานส่งผลโดยตรงต่อน้ำนม หากคุณแม่เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ และเนื้อปลา จะช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ ส่งเสริมการเจริญเติบโตของลูกให้แข็งแรง แต่หากเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ปลอดภัย เช่น อาหารที่ปรุงไม่สุก หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ อาจส่งกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูกได้ นอกจากนี้การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญในการผลิตน้ำนม ดังนั้น ควรเลือกอาหารอย่างเหมาะสมเพื่อให้ลูกได้รับโภชนาการที่ดีที่สุด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมอาหารแม่ให้นมถึงสำคัญ
- 10 อาหารแม่ให้นม ช่วยสร้างน้ำนมและบำรุงสุขภาพลูกน้อย
- เคล็ดลับการกินอาหารแม่ให้นม เพื่อเพิ่มปริมาณและคุณภาพนมแม่
- อาหารแม่ให้นมที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อสุขภาพที่ดีของลูก
- ความแตกต่างระหว่างอาหารแม่ให้นมกับอาหารคุณแม่ตั้งครรภ์

ทำไมอาหารแม่ให้นมถึงสำคัญ?

อาหารแม่ให้นมมีความสำคัญต่อร่างกายของคุณแม่อย่างมาก โดยเฉพาะช่วงหลังคลอด เพราะร่างกายของคุณแม่ต้องการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเหมาะสม อาหารสร้างน้ำนมให้มีคุณภาพและช่วยกระตุ้นน้ำนม ซึ่งเป็นโภชนาการหลักของลูกตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน อาหารที่คุณแม่รับประทานมีผลโดยตรงต่อคุณภาพของนมแม่ โดยเฉพาะโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก นอกจากช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นแล้ว ยังช่วยให้คุณแม่ฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น มีพลังงานเพียงพอในการดูแลลูก

10 อาหารแม่ให้นม ช่วยสร้างน้ำนมและบำรุงสุขภาพลูกน้อย

นมแม่เป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก ดังนั้นคุณแม่ที่ให้นมลูกควรเตรียมร่างกายตนเองให้พร้อมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารหลากหลาย ครบถ้วน เพื่อส่งผลดีต่อปริมาณและคุณภาพของนมแม่ ช่วยให้ลูกได้รับนมแม่อย่างเพียงพอ มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งอาหารสร้างน้ำนมและบำรุงสุขภาพลูกน้อย สำหรับแม่ให้นมมีดังนี้

1. ไข่ไก่

อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินอี วิตามินดี และธาตุเหล็ก ที่ส่งเสริมการทำงานของสมอง ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทั้งยังมีโคลีนที่ช่วยในการพัฒนาสมอง และสร้างความจำให้ลูก

2. ปลาแซลมอน

เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงที่อุดมไปด้วยกรดไขมันดีและโอเมก้า 3 และ DHA ซึ่งมีประโยชน์ต่อคุณแม่ให้นม ช่วยส่งเสริมคุณค่าทางโภชนาการของน้ำนม

3. ข้าวโอ๊ต

มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามิน เกลือแร่หลายชนิดที่ดีต่อร่างกาย ช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ บำรุงร่างกายคุณแม่ ข้าวโอ๊ตมีไฟเบอร์สูงช่วยลดความหิว อิ่มท้องได้นาน และมีสารโซโปนินเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคติน ที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมอีกด้วย

4. ธัญพืชและถั่ว

ธัญพืช เช่น แป้งไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีต ข้าวกล้อง และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เป็นแหล่งแร่ธาตุหลายชนิดและวิตามินบีรวม มีใยอาหารช่วยลดอาการท้องผูกให้คุณแม่ให้นมเพิ่มการหลั่งของน้ำนมแม่และช่วยในการเจริญเติบโตของลูก

5. ฟักทอง และแครอท

เป็นแหล่งเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม ไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระในแครอท ยังช่วยให้คุณแม่ลดอาการท้องผูกได้ด้วย

6. ผักใบเขียว

ผักใบเขียว เช่น ตำลึง คะน้า ผักโขม อุดมไปด้วยโฟเลต วิตามิน แร่ธาตุ แคลเซียม ช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่ บำรุงลำไส้ และช่วยเพิ่มความอยากอาหารให้กับคุณแม่หลังคลอด

7. ขิง

มีฤทธิ์ร้อนและอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี นอกจากนี้ ขิงยังช่วยย่อยไขมัน ขับลม และลดอาการปวดท้องเกร็งของคุณแม่ ขิงมีสรรพคุณที่สามารถส่งผ่านทางน้ำนมแม่ ช่วยลดอาการปวดท้องของลูก

8. มะละกอ

อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี เอนไซม์ ธาตุเหล็ก และแคลเซียมสูง มีเส้นใยอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด และยังช่วยขับน้ำนมและบำรุงเลือดได้อีกด้วย

9. อาโวคาโด

เป็นแหล่งพลังงานที่มีประโยชน์ ประกอบไปด้วยวิตามินบี วิตามินเค โฟเลต โพแทสเซียม วิตามินซี และวิตามินอี ซึ่งช่วยบำรุงร่างกายคุณแม่และเสริมคุณค่าสารอาหารในนมแม่

10. น้ำเปล่า

คุณแม่ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้ำ 6 – 8 แก้ว ต่อวัน โดยค่อย ๆ ดื่มน้ำอย่างค่อยเป็นค่อยไปตลอดทั้งวัน เพราะน้ำจะช่วยเพิ่มการผลิต และเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ให้มากขึ้น

เคล็ดลับการกินอาหารแม่ให้นม เพื่อเพิ่มปริมาณและคุณภาพนมแม่

นมแม่ คืออาหารที่ดีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูก ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาสมอง ดังนั้นการดูแลโภชนาการของคุณแม่เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับกระตุ้นน้ำนม ช่วยเพิ่มทั้งปริมาณและคุณภาพของนมแม่ให้เพียงพอต่อความต้องการของลูก คุณแม่สามารถดูแลโภชนาการให้เหมาะสม ด้วยเคล็ดลับต่อไปนี้

1. คุณแม่ให้นมลูกควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ โดยทั่วไปคุณแม่ให้นมลูกต้องการพลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน และเลือกรับประทานอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
2. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดีไขมันต่ำ ที่หลากหลายครบถ้วน เช่น เนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ เพิ่มขึ้น 2 ช้อนโต๊ะต่อมื้ออาหาร เนื่องจากโปรตีนเป็นส่วนประกอบสำคัญในนมแม่ ช่วยส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันส่งผ่านน้ำนมไปถึงลูกได้ หรือเลือกรับประทานปลาทะเลที่หลากหลาย เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลาทูน่า เพื่อให้ได้รับกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 และ DHA ช่วยส่งเสริมระบบประสาทและพัฒนากวรทางสมอง
3. รับประทานไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก อาโวคาโด อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดดอกทานตะวัน
4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น ไข่ ตับ เนื้อสัตว์ และผักผลไม้สีเหลืองส้ม อย่างมะละกอสุก แครอท และฟักทอง เนื่องจากวิตามินเอถูกส่งผ่านทางน้ำนมในปริมาณมาก ทำให้ร่างกายต้องการเพิ่มขึ้น จึงควรได้รับจากอาหารให้เพียงพอ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของทั้ง

แม่และลูกน้อย
5. รับประทานอาหารที่มีโฟเลตและธาตุเหล็ก ได้แก่ ผักใบเขียว ธัญพืช เลือด ตับ ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เพื่อช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในคุณแม่ให้นม และส่งเสริมในการพัฒนาระบบประสาทและสมองของลูก ควรรับประทานควบคู่กับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม พริกหยวก เพื่อช่วยเพิ่มคุณภาพในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
6. ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว หรือประมาณ 2 ลิตร เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบหลักของน้ำนมแม่ และยังช่วยในการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมได้อย่างเพียงพอ
7. ดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมไขมันต่ำ 1-2 แก้วต่อวัน ช่วยให้ร่างกายได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ ลดความเสี่ยงของภาวะกระดูกพรุน นอกจากนี้ แคลเซียมจากน้ำนมแม่จะถูกส่งต่อไปยังลูก ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันของลูกให้แข็งแรง

อาหารแม่ให้นมที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อสุขภาพที่ดีของลูก

โภชนาการของคุณแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงให้นม เพราะอาหารที่รับประทานส่งผลโดยตรงต่อน้ำนมและสุขภาพของลูก อาหารสร้างน้ำนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยให้ร่างกายผลิตน้ำนมคุณภาพ ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม อาหารแม่ให้นมบางประเภทอาจส่งผลกระทบผ่านทางน้ำนม คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้เพื่อสุขภาพที่ดีของลูก

1. อาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด อาจทำให้น้ำนมมีรสเปลี่ยนไป ส่งผลให้ลูกไม่สบายตัว งอแง หรือนอนหลับไม่สนิท นอกจากนี้ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดและมีกรดสูงอาจทำให้ลูกแน่นท้อง จุกเสียด หรือเกิดผื่นแพ้ทางผิวหนังได้
2. อาหารที่ปรุงไม่สุกหรือกึ่งดิบ เช่น ซูชิ ปลาร้า และแหนม อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้เกิดภาวะติดเชื้อ ท้องเสีย หรืออาหารเป็นพิษได้ นอกจากนี้อาหารที่ค้างคืนอาจมีการสะสมของจุลินทรีย์ ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพและเพิ่มความเสี่ยงต่อการท้องเสีย
3. อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ถั่วเหลือง และข้าวโพด อาจกระตุ้นอาการแพ้ในทารกบางราย ส่งผลให้เกิดอาการหายใจเสียงดัง มีผื่นคัน ท้องอืด หรือท้องเสียได้ คุณแม่จึงควรสังเกตอาการของลูกหลังรับประทานอาหารเหล่านี้ หากพบอาการผิดปกติ ควรงดอาหารเหล่านี้และปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้อง
4. นมวัว มีสารที่อาจกระตุ้นให้เกิดโรคภูมิแพ้ในทารกบางราย หากลูกได้รับผ่านทางน้ำนมแม่ อาจมีอาการผิดปกติ เช่น อุจจาระเปลี่ยนไป เกิดอาการกรดไหลย้อน คุณแม่ควรสังเกตและหากพบว่ามีความผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม
5. เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เพราะอาจรบกวนการนอนหลับของลูกที่กินนมแม่
6. แอลกอฮอล์เป็นสารที่มีผลต่อระบบประสาท ไม่ว่าจะดื่มในปริมาณน้อยหรือมากก็ตาม หากผ่านเข้าสู่น้ำนมแม่ อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองและสุขภาพของลูก รวมถึงส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่ด้วย

ความแตกต่างระหว่างอาหารแม่ให้นมกับอาหารแม่ตั้งครรภ์

โภชนาการมีความสำคัญทั้งในช่วงตั้งครรภ์และช่วงให้นมลูก แม่ให้นมต้องการอาหารที่ช่วยผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพ แม่ตั้งครรภ์ต้องการสารอาหารเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ดังนั้นความต้องการสารอาหารจะแตกต่างกันไปตามวัยและพัฒนาการของลูก คุณแม่จึงควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงดังนี้

1. อาหารแม่ให้นม

- เน้นปริมาณและคุณภาพของน้ำนม เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่เพียงพอ
- ต้องการพลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน
- สารอาหารที่จำเป็นต่อการผลิตน้ำนมคุณภาพดี ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ และ DHA ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการและสุขภาพของลูกน้อย

2. อาหารแม่ตั้งครรภ์

- เน้นรับประทานอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างอวัยวะ ช่วยการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ผ่านทางรก เพื่อให้มีพัฒนาการที่แข็งแรงสมบูรณ์
- ควรได้รับพลังงานเฉลี่ย 2,050 กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นอยู่กับในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์
- สารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างอวัยวะและระบบต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ เช่น โปรตีน โฟเลต ธาตุเหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน

ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงนั้นจะช่วยให้ทั้งแม่และลูกมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

อาหารที่ดีของลูกเริ่มต้นจากนมแม่ การเลือกอาหารสร้างน้ำนมและให้คุณแม่ได้รับโภชนาการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากคุณแม่ที่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ร่างกายก็จะผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพ ลูกได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอ ชเอ วิตามิน แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก นอกจากนี้ โภชนาการที่เหมาะสมยังช่วยส่งเสริมสุขภาพของคุณแม่ให้แข็งแรงไปพร้อมกัน ดังนั้น การดูแลเรื่องโภชนาการในช่วงให้นมลูกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

บทความที่เกี่ยวข้อง

- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล
- วิธีเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมคุณแม่ จากธรรมชาติ
- ยาประสะน้ำนม กระตุ้นน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนมคุณแม่ได้จริงไหม
- แกงบวดฟักทองนมสด เมนูเพิ่มน้ำนม อาหารคุณแม่หลังคลอด

อ้างอิง:

1. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก , โรงพยาบาลนครธน
2. โภชนาการอาหารสำหรับแม่ให้นมลูก , รามาชาแนล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
3. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร , โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. อาหารของแม่ระยะให้นมบุตร , โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
5. ทานอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี , โรงพยาบาลพญาไท
6. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. โภชนาการสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร , ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
8. โภชนาการหญิงให้นมบุตร , คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. เรื่องไข่กินแล้วดี มีประโยชน์ , สื่ออนามัยมีเดีย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. โคลีน กับประโยชน์ต่อลูกน้อยในแบบที่คุณคาดไม่ถึง (Choline, Critical Role During Fetal Development) , Dr.noithefamily
11. 10 อาหารช่วยเพิ่มน้ำนมแม่ คัดมาให้เน้น ๆ , Premiere Home Health Care โรงพยาบาลธนบุรี
12. Oatmeal for Breastfeeding – Does It Help to Increase Milk Supply? , parenting.firstcry
13. อาหารบำรุงน้ำนม , โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
14. อาหารคุณแม่หลังคลอด อยากเพิ่มน้ำนมกินอะไรดี , โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล
15. อาหารบำรุงน้ำนมส่งต่อคุณค่าจากแม่สู่ลูก , โรงพยาบาลนวเวช
16. ให้นมลูกอยู่คุณแม่ห้ามกินอะไรบ้าง , โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล
17. ‘โภชนาการที่ดี’ สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก , โรงพยาบาลศิครินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 10 มีนาคม 2568

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น