

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

น้ำนมไม่ไหล? รวมวิธีเพิ่มน้ำนมและ อาหารกระตุ้นน้ำนมสำหรับคุณแม่

พ.ค. 17, 2025

นมแม่ ถือเป็น สุดยอดอาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาสมองให้ลูกน้อย แต่คุณแม่หลายคน อาจต้องเผชิญกับความกดดันเมื่อเจอปัญหาน้ำมน้อยหรือน้ำนมไม่ไหล บทความนี้จะช่วยให้คุณแม่ เรียนรู้วิธีการกระตุ้นน้ำนม ภูน้ำนม และวิธีเลือกทานอาหารบำรุงน้ำนม ที่เป็นอาหารเพิ่มน้ำนมจาก ธรรมชาติ เพื่อเพิ่มน้ำนมอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่ส่งต่อแก่ลูกน้อยได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุข ตลอดเส้นทางเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าลูกหลับยาวตอนกลางคืน ควรปลุกมาเข้าเต้าเพื่อกระตุ้นน้ำนม หรือไม่?

คลิก

เด็กต่ำกว่า 4 เดือนยังไม่ควรหลับยาวนะคะ เพราะเสี่ยงภาวะน้ำตาลต่ำ โดย 1-2 เดือนแรก ควรปลุกมาเข้า เต้าทุก 2-3 ชั่วโมง ส่วนเด็ก 3-4 เดือน ควรปลุกกินนมทุก 3-6 ชั่วโมง หลังจากนั้น หากลูกน้ำหนักขึ้นดีและ นมแม่เพียงพอ ก็สามารถปล่อยให้หลับยาวได้ค่ะ

Power Pumping คืออะไร และควรทำบ่อยแค่ไหน?

คลิก

Power Pumping คือ เทคนิคการปั้มนมเลียนแบบการดูดของทารกเพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายผลิตน้ำนมเพิ่ม ขึ้น ทำโดยการปั้มนม 20 นาที พัก 10 นาที จากนั้นปั้มนม 10 นาที พัก 10 นาที และปั้มนมอีก 10 นาที รวมเป็น 1 ชั่วโมง แนะนำให้ปั้มนมแบบนี้อย่างน้อยวันละ 1 รอบติดต่อกัน 3-7 วันเพื่อกระตุ้นการผลิตน้ำนมค่ะ

ต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าน้ำนมจะเพิ่มขึ้นหลังทำตามวิธีต่าง ๆ?

คลิก

โดยทั่วไป ระบบผลิตน้ำนมจะพัฒนาเต็มที่ภายใน 2-7 วันหลังคลอด หากคุณแม่ปฏิบัติตามวิธีกระตุ้นน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ เช่น การดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี เข้าเต้าด้วยท่าที่ถูกต้อง ทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และรู้จักวิธีบีบน้ำนมด้วยมือเพื่อกระตุ้นน้ำนม แต่หากคุณแม่ทำตามวิธีต่าง ๆ ไปสักระยะหนึ่งแล้ว ปริมาณน้ำนมยังไม่เพิ่ม แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ค่ะ

สรุป

- คุณแม่บางคนน้ำนมไม่ไหล หรือไม่สามารสร้างน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงดูลูกน้อยได้ อาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ไม่ได้ให้ลูกเข้าเต้าทันทีหลังคลอด ลูกไม่ดูดเต้า ลูกอมหัวนมไม่ถูกวิธี หรืออาจเกิดจากปัญหาสุขภาพของคุณแม่ เป็นต้น
- เทคนิคเพิ่มน้ำนม ภูน้ำนมแบบธรรมชาติ ทำได้โดย เน้นให้ลูกดูดกระตุ้นบ่อยขึ้น หมั่นระบายน้ำนมออก นวดเต้านม สัมผัสเนื้อแนบเนื้อ ดูแลสุขภาพกายและใจของคุณแม่ รวมถึงทานอาหารที่มีประโยชน์และอาหารบำรุงน้ำนม
- อาหารบำรุงน้ำนมยอดนิยม ได้แก่ หัวปลี ขิง ใบกะเพรา พักทอง กุยช่าย ใบแมงลัก ตำลึง มะละกอ เมล็ดขนุนอินทผลัม เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาทำเมนูเพิ่มน้ำนมได้อย่างหลากหลาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำมน้อย น้ำนมไม่ไหล เกิดจากอะไร? รวม 7 สาเหตุที่คุณแม่ต้องรู้
- เทคนิคเพิ่มน้ำนม ภูน้ำนม วิธีปฏิบัติและตารางปัมนมสำหรับคุณแม่
- อาหารเพิ่มน้ำนม คุณแม่ให้นมบุตรกินอะไรดี?
- 7 เมนูเพิ่มน้ำนม ทำง่าย ได้ประโยชน์เต็ม ๆ
- ตอบคำถามคุณแม่ น้ำนมไม่ไหล ที่ต้องการกระตุ้นน้ำนม

น้ำมน้อย น้ำนมไม่ไหล เกิดจากอะไร? รวม 7 สาเหตุที่คุณแม่ต้องรู้

อย่างที่ทราบกันดีคือน้ำนมแม่มีคุณค่าต่อลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด และยังมีคำแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรกของชีวิต แต่ร่างกายของคุณแม่มีธรรมชาติที่แตกต่างกัน บางคนอาจน้ำนมไม่ไหล หรือไม่สามารสร้างน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงดูลูกน้อยได้ โดยอาจจะเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ไม่ได้ให้ลูกเข้าเต้าทันทีหลังคลอด

หากคุณแม่เริ่มให้ลูกเข้าเต้าช้าเกินไป หรือมีการแยกแม่และลูก ทำให้ไม่ได้ดูดกระตุ้นตั้งแต่วันแรก ร่างกายอาจได้รับสัญญาณช้า จึงอาจผลิตน้ำนมได้น้อยกว่าปกติ

2. ปัญหาสุขภาพของคุณแม่

โรคประจำตัวหรือภาวะทางฮอร์โมนบางอย่างของคุณแม่ส่งผลโดยตรงต่อการผลิตน้ำนม เช่น ภาวะเต้านมอักเสบ กลุ่มอาการถุงน้ำรังไข่หลายใบ ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ หรือ โรคเบาหวาน ภาวะเหล่านี้อาจทำให้กลไกการสร้างน้ำนมทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพค่ะ

3. ทารกไม่ดูดเต้า

หากลูกไม่ได้ดูดเต้า หรือดูดน้อย ร่างกายจะหยุดผลิตน้ำนมค่ะ ดังนั้น คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าโดยเร็วที่สุดภายใน 15-30 นาทีหลังคลอดเพื่อกระตุ้นน้ำนม แต่หากลูกไม่ดูดเต้า คุณแม่ต้องบีมนมหรือบีบมือเพื่อระบายน้ำนมออกสม่ำเสมอ เป็นการส่งสัญญาณให้ร่างกายผลิตน้ำนมต่อเนื่องค่ะ

4. ทารกไม่ได้กินนมแม่อย่างเดียว

หากลูกกินนมผงควบคู่กับนมแม่ จะทำให้กินนมแม่ได้น้อยลง ร่างกายแม่จึงเข้าใจว่าลูกต้องการนมแม่น้อยลงและลดการผลิตตาม ดังนั้น คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าเป็นหลักก่อนเสริมนมชนิดอื่นนะคะ

5. ลูกอมหัวนมไม่ถูกวิธี

เมื่อลูกอมหัวนมตื่นเกินไป จะดูดน้ำนมออกมาได้น้อย และทำให้แม่เจ็บหัวนมค่ะ วิธีที่ถูกต้องคือ ปากลูกต้องอ้ากว้าง อมให้มิดลานนม คางแนบเต้า และจมูกไม่กดทับเต้านม ระหว่างลูกกินนมควรได้ยินเพียงเสียงกลืน ไม่มีเสียงดูดแฉับ ๆ ซึ่งแปลว่า ลูกอมหัวนมไม่สนิท

6. ติดจุกหลอกเร็วเกินไป

การให้จุกหลอกก่อนอายุ 1 เดือน อาจทำให้ลูกเกิดความสับสนระหว่างหัวนมแม่กับจุกหลอกได้ค่ะ ส่งผลให้ลูกปฏิเสธเต้า หรือดูดผิดวิธี ทำให้กลไกกระตุ้นน้ำนมทำงานลดลง คุณแม่จึงควรรอให้ลูกคุ้นเคยกับการดูดนมจากเต้าก่อนนะคะ แล้วค่อยเริ่มใช้จุกหลอกค่ะ

7. คุณแม่สูบบุหรี่

นิโคตินในบุหรี่ ส่งผลโดยตรงในการลดฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) ที่ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม ทำให้ผลิตน้ำนมได้น้อยลง นอกจากนี้ สารพิษยังส่งผ่านน้ำนมแม่ไปสู่ลูก ทำให้ลูกอาจมีอาการหงุดหงิด อาเจียน และเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจจากควันบุหรี่มือสอง ดังนั้น ในช่วงตั้งครรภ์และให้นมลูก คุณควรงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาดค่ะ

S-Mom
Club

กู๋น้านแม่!

แค่กระตุ้นแบบธรรมชาติ



ให้นมลูกน้อย
ด้วยท่าที่ถูกต้อง



นวดกระตุ้น
ท่อน้ำนม



ให้ลูกเข้าเต้า
และปัมนมให้ที



จัดตารางให้นม
ลูกน้อยสม่ำเสมอ



ทำจิตใจให้
ผ่อนคลาย



พักผ่อน
ให้เพียงพอ

เทคนิคเพิ่มน้ำนม กู๋น้านแม่ วิธีปฏิบัติและ ตารางปัมนมสำหรับคุณแม่

สำหรับคุณแม่หลังคลอดที่กำลังเผชิญปัญหาน้ำนมน้อย หรือน้ำนมไม่ไหล ไม่ต้องกังวลใจไปนะคะ เพราะปัญหานี้สามารถแก้ไขได้หากรู้วิธีการกระตุ้นน้ำนม เพื่อเพิ่มน้ำนมแบบธรรมชาติ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยและการดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม จะช่วยกู๋น้านแม่ และกระตุ้นให้ร่างกายกลับมาผลิตน้ำนมได้เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยค่ะ

1. เน้นให้ลูกดูดกระตุ้นบ่อยขึ้น

- **ให้นมตามความต้องการ** ควรเริ่มทำตั้งแต่วันแรกหลังคลอด โดยให้ลูกกินนมทันทีที่หิว ไม่ต้องกำหนดเวลาตายตัวค่ะ
- **เพิ่มรอบการให้นม** หากปกติให้ลูกเข้าเต้าทุก 3-4 ชม. ให้เพิ่มรอบระหว่างมื้ออีก 2-3 ครั้ง
- **สลับเต้า** เมื่อลูกดูดจนเกลี้ยงเต้าข้างหนึ่งแล้ว ให้สลับไปให้อีกข้างเสมอ
- **กรณีลูกไม่อิ่ม** หากกินเกลี้ยงเต้าแล้วลูกยังงอแงหรือดูดปาก แสดงว่ายังไม่อิ่ม ให้พักรอ 20-30 นาที แล้วเริ่มให้นมใหม่อีกครั้ง ทำซ้ำจนกว่าลูกจะสงบนะคะ

2. เทคนิคช่วยระบายน้ำนม

- **บีบหัวขณะให้นม** ระหว่างลูกดูดเต้า คุณแม่ควรบีบหัวเต้านมไปด้วยนะคะ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมเพิ่มขึ้น
- **ปั้มนมเสริม** ควรปั้มนมหลังให้นมทุกครั้ง หรือปั้มตอนลูกหลับ เพื่อให้เกลี้ยงเต้าจริง ๆ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการผลิตรอบใหม่ โดยน้ำนมที่ปั้มได้สามารถแช่แข็งเก็บไว้ใช้ภายหลังได้ค่ะ

3. การดูแลเต้านมและการสัมผัส

- **หวดและประคบอุ่น** ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นบิดหมาดประคบและหวดกระตุ้นท่อน้ำนมเป็นประจำ ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี น้ำนมไหลสะดวก และช่วยลดอาการคัดเต้านมได้ค่ะ
- **เนื้อแนบเนื้อ** อุ้มลูกให้ผิวสัมผัสแนบชิดกับอกแม่ เพื่อกระตุ้นฮอร์โมนโพรแลคตินและออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นการสร้างและหลั่งน้ำนม
- **หลีกเลี่ยงการสวมยกทรงที่รัดแน่นเกินไป** ควรเลือกยกทรงที่กระชับพอดีตัว ไม่หลวมหรือรัดแน่นเกินไป เพื่อให้ น้ำนมไหลเวียนสะดวก

4. การดูแลสุขภาพกายและใจของคุณแม่

- **ดื่มน้ำให้มากขึ้น** ควรดื่มน้ำเพิ่มอีกอย่างน้อย 500 มล. จากปกติ รวมเป็น 8-10 แก้วต่อวัน เพื่อทดแทนน้ำที่ร่างกายนำไปสร้างน้ำนมค่ะ
- **งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่** รวมถึงควรหลีกเลี่ยงการซื้อยาหรืออาหารเสริมมารับประทานเอง เพราะยาบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อการผลิตน้ำนมได้
- **พักผ่อนให้เพียงพอ** นอนหลับให้เพียงพอตอนกลางคืน และหาเวลางีบหลับตอนกลางวันในช่วงที่ลูกหลับ
- **ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย** ความเครียดทำให้นมมาน้อย ขณะให้นมควรเลือกมุมสงบ นั่งหรือเอนในท่าที่สบาย ผ่อนคลายนะคะ

5. ทานอาหารที่มีประโยชน์และอาหารบำรุงน้ำนม

- **ทานให้ครบ** ควรเน้นอาหาร 5 หมู่ใน 3 มื้อหลัก และ 1-2 มื้อว่าง เพื่อให้ได้รับพลังงานที่

เพียงพอต่อการผลิตน้ำนม

- **เลี้ยงอาหารมันและของทอด** เนื่องจากทำให้ท่อน้ำนมอุดตันได้ง่าย
- **เติมสมุนไพรไทย** เช่น ขิง พริกไทย กะเพรา ในปริมาณที่พอเหมาะ สมุนไพรเหล่านี้เป็นอาหารบำรุงน้ำนม ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด การหลั่งน้ำนม และช่วยย่อยอาหารได้เป็นอย่างดีค่ะ

6. การทำ Power Pumping

เทคนิคการทำ Power Pumping คือ การเลียนแบบการดูดนมของทารก เพื่อช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม เพิ่มน้ำนมให้มีปริมาณมากขึ้นได้ แนะนำให้ทำต่อเนื่อง 3-7 วัน โดยควรทำในช่วงเวลาที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนโปรแลคตินสูง คือ ระหว่างเวลา 02:00-06:00 น. แต่แต่ละรอบจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และแบ่งรอบการปั๊มออกเป็นรอบย่อย ๆ สลับการหยุดพัก ดังนี้

- รอบที่ 1 ปั๊มนม 20 นาที พัก 10 นาที
- รอบที่ 2 ปั๊มนม 10 นาที พัก 10 นาที
- รอบสุดท้าย ปั๊มนม 10 นาที

7. นวดเต้านม

วิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนม กู้น้ำนม ด้วยการนวดเต้านมเพื่อช่วยให้ผลิตน้ำนมแม่มากขึ้น โดยก่อนที่คุณแม่จะทำการนวดควรล้างมือให้สะอาด แล้วใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นมาประคบที่เต้านมประมาณ 1-3 นาที จากนั้นค่อย ๆ นวดตาม 6 ขั้นตอนนี้

1. ผีเสื้อขยับปีก (Butterfly stroke)

- วางมือแนบที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง ยกข้อศอกขึ้น ค่อย ๆ นวดเต้านมจากด้านในออกไปด้านนอก เป็นวงกลม

2. หมุนวนปลายนิ้ว (Fingertip circles)

- ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งวางรองที่ใต้ราวนม ส่วนมืออีกข้างวางเหนือลานนม จากนั้นนวดเป็นวงกลม ทำแบบนี้ 5 ครั้ง

3. ประกายเพชร (Diamond stroke)

- ใช้ฝ่ามือทาบลงเต้านม โดยที่นิ้วโป้งอยู่ด้านบนบนเต้านมส่วนนิ้วทั้ง 4 อยู่ใต้เต้านม ลักษณะเป็นตัว C จากนั้นบีบมือทั้ง 2 เข้าหากันพร้อมกับเลื่อนมือลงไปที่ลานนม แล้วทำแบบนี้สลับขึ้นลง

4. กระตุ้นท่อน้ำนม (Acupressure point I)

- ยกแขนข้างเดียวกับเต้าที่ต้องการนวดเอาไว้ที่หลังศีรษะ แล้วใช้นิ้วชี้อีกข้างหนึ่งวางเหนือลานนมประมาณหนึ่งข้อนิ้ว จากนั้นกดนิ้วชี้ลงพร้อมกับใช้ปลายนิ้วหมุนวนในตำแหน่งเดียว

กัน

5. เปิดท่อน้ำนม (Acupressure point II)

- ใช้ 3 นิ้วของมือข้างหนึ่งวางทาบเหนือลานนม ส่วนมืออีกข้างใช้ 3 นิ้ววางทาบต่อจากนิ้วสุดท้ายจึงจะได้ตำแหน่งที่ถูกต้อง จากนั้นให้ยกแขนข้างเดียวกับเต้านมขึ้นไว้หลังศีรษะ แล้วค่อย ๆ กดหมุนวนซ้ำ ๆ ในลักษณะคลายและกด ทำแบบนี้ซ้ำ 5 ครั้ง

6. พร้อมบีบน้ำนม (Final steps)

ขั้นตอนสุดท้ายจะมี 4 ท่าย่อย ซึ่งคุณแม่ห้ามสัมผัสหัวนมโดยตรงนะคะ

- **ท่าที่ 1:** ใช้อุ้งมือประคองเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง แล้วใช้นิ้วชี้อีกข้างกดและหมุนวนให้รอบลานนม
- **ท่าที่ 2:** วางนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่ง บนเต้าข้างเดียวกัน จากนั้นค่อย ๆ คลึงไปมาอย่างนุ่มนวล
- **ท่าที่ 3:** ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างวางลงเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง จากนั้นใช้นิ้วกดแล้วลากเข้าหากัน ในลักษณะบีบจนถึงลานนมและคลายออกสลับกัน
- **ท่าที่ 4:** ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับที่เต้าอีกข้าง โดยที่นิ้วโป้งอยู่ด้านบนเต้านม ส่วนอีก 4 นิ้วที่เหลืออยู่ใต้เต้านม ในลักษณะเป็นรูปตัว C แล้วกดนิ้วลากเข้าหาลานนมในลักษณะบีบและคลาย



7. จัดตารางให้นมและปั้มนมอย่างสม่ำเสมอ

หากคุณแม่มีความจำเป็นต้องออกไปธุระนอกบ้านหรือกลับไปทำงานแล้ว คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่สามารถให้ลูกเข้าเต้าได้ตามรอบปกติแล้ว นานนมจะลดลงนะค่ะ เพราะคุณแม่สามารถจัดตารางการปั้มนมกับการนำลูกเข้าเต้าที่เหมาะสมในกิจวัตรประจำวันได้ตามนี้

- **ช่วงเช้า:** คุณแม่ก่อนออกไปธุระนอกบ้านควรให้ลูกเข้าเต้าดูนมให้เกลี้ยงเต้าทั้งสองข้าง
- **ช่วงกลางวัน:** ขณะที่คุณแม่อยู่ที่ทำงาน พยายามปั้มนมให้ลูกน้อยได้ตามรอบทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการสร้างน่านมอย่างต่อเนื่อง
- **ช่วงเย็น:** หลังจากกลับมาถึงบ้านคุณแม่ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาดและให้นมลูกด้วยการเข้าเต้า เพื่อกระตุ้นการสร้างน่านม รวมถึงให้คุณแม่และลูกได้มีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้นด้วย
- **ช่วงดึก:** คุณแม่สามารถปั้มนมทุก 2-3 ชั่วโมงเพื่อเก็บไว้ให้ลูกน้อยทานระหว่างวัน อีกทั้งในช่วงเวลา 02:00 – 06:00 น. ถือเป็นช่วงเวลาที่จะกระตุ้นร่างกายให้ผลิตน่านมได้เพิ่มขึ้นอีกด้วยค่ะ

อาหารเพิ่มน่านม คุณแม่ให้นมบุตรกินอะไรดี?

ในช่วงให้นมลูก คุณแม่ต้องได้รับสารอาหารที่ครบ 5 หมู่และมีปริมาณเหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการต่อวัน เนื่องจากร่างกายจะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อยวันละ 500 กิโลแคลอรีเพื่อ

สร้างน้ำนมอย่างเพียงพอ รวมถึงต้องเป็นอาหารที่สะอาด และปรุงสุกอยู่เสมอ ซึ่งอาหารเพิ่มน้ำนม มีทั้ง ผัก ผลไม้ สมุนไพร รวมถึง โปรตีนและธัญพืชหลากหลายชนิดที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่ได้

สุดยอดผักเรียกน้ำนม

สำหรับคุณแม่ที่ยังนึกไม่ออกว่าควรนำวัตถุดิบอะไรมาทำเป็นเมนูเพิ่มน้ำนม เราได้รวมอาหารเพิ่มน้ำนมแม่ที่สามารถนำมาทำเมนูเรียกน้ำนมง่าย ๆ ได้มากมาย และมีประโยชน์ต่อคุณแม่ให้นม ดังนี้

1. หัวปลี



หนึ่งในสุดยอดอาหารบำรุงน้ำนมสำหรับคุณแม่ ที่อุดมไปด้วย เส้นใยอาหาร แคลเซียม (Calcium) ฟอสฟอรัส (Phosphorus) และวิตามินซี (Vitamin C) ซึ่งคุณแม่สามารถนำมาประกอบเมนูเพิ่มน้ำนมได้อย่างหลากหลาย เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี หรือนำมาลวกจิ้มนำพริกก็ได้ค่ะ

2. ขิง



อาหารบำรุงน้ำนมที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งคุณแม่สามารถนำไปประกอบเมนูอาหารแม่ให้นมแสนอร่อยได้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็น เมนูเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่นำมาผัดขิง นำขิงไปใส่โจ๊กกิน เป็นมือเช้า หรือจะนำไปต้มเป็นน้ำขิงดื่มให้คล่องคอก็ได้นะคะ

3. ใบกะเพรา



มีสรรพคุณช่วยเพิ่มน้ำนม อีกทั้งยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก (Iron) แคลเซียม และฟอสฟอรัส
แน่นอนว่าผักสวนครัวชนิดนี้สามารถนำไปทำเมนูเรียกน้ำนมได้มากมาย เช่น ผัดกะเพรา แกงเลียง
แกงป่า หรือผัดเผ็ดต่าง ๆ ก็อร่อยและได้ประโยชน์

4. ฟักทอง



สุดยอดอาหารบำรุงนํ้านมที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย เช่น วิตามินเอ (Vitamin A) วิตามินบี (Vitamin B) ฟอสฟอรัส และ เบต้าแคโรทีน (Beta Carotene) สามารถทำเป็นเมนูเพิ่มนํ้ามน่าอร่อยได้หลายอย่าง เช่น ฟักทองผัดไข่ ฟักทองนึ่ง หรือนำมาทำเป็นแกงบวด ฟักทองก็ได้เช่นกัน

5. กุยช่าย

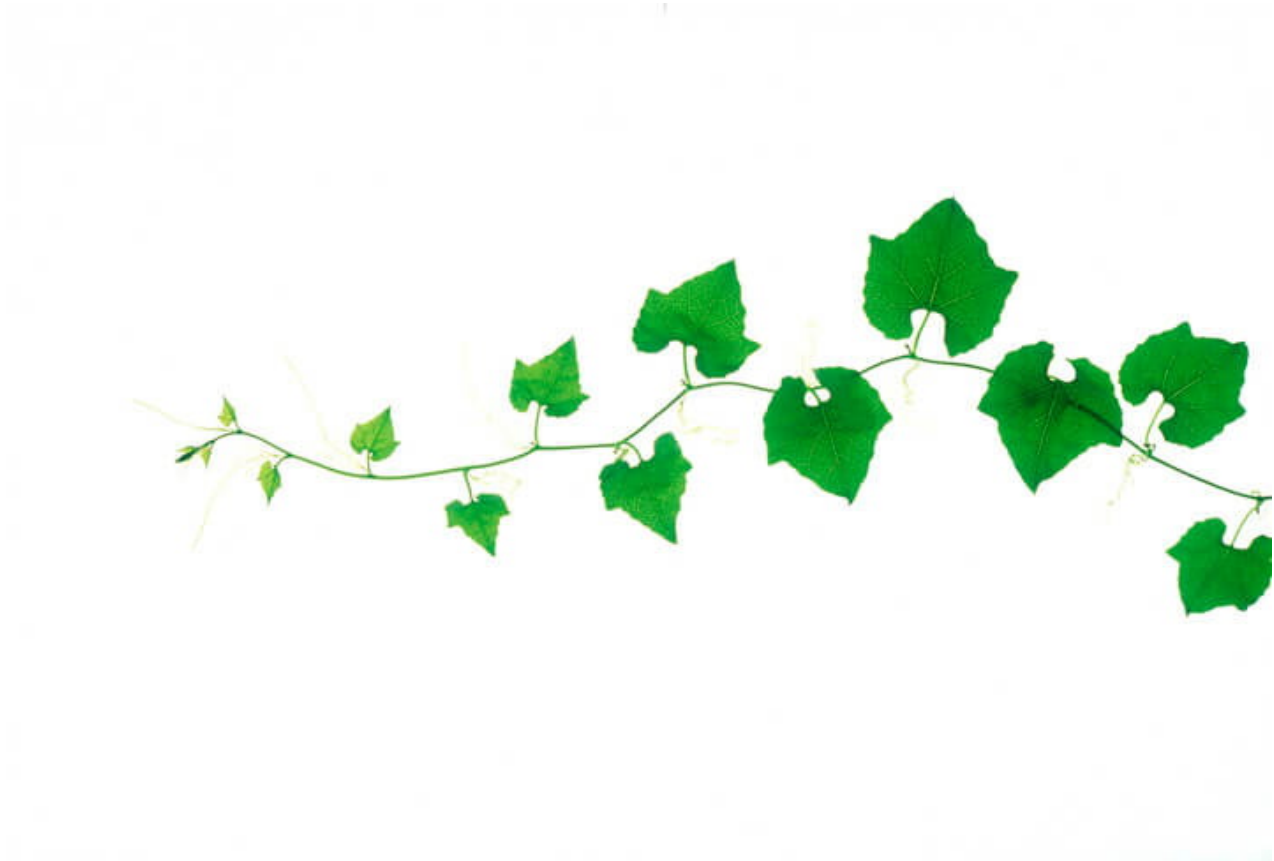


กุยช่ายอุดมไปด้วย แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี สามารถใช้ทั้งต้นและใบในการทำเมนูอาหารเพิ่มนํ้านมได้ ไม่ว่าจะเป็น ผัดดอกกุยช่าย กุยช่ายทอด และผัดไทย เป็นต้น

6. ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซีสูง นับเป็นอีกหนึ่งอาหารบำรุงนํ้านมยอดเยี่ยม สามารถนำไปทำเมนูเรียกนํ้านมได้หลากหลาย เช่น แกงเลียงใส่ใบแมงลัก หรือทานสด ๆ แก้วกับขนมจีน เป็นต้น

7. ตำลึง



ผักที่หากินได้ง่าย เป็นอาหารพืชน้ำนมแม่ที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ
ต่ำลิ่งสามารถนำมาทำเมนูเรียกน้ำนมอร่อยได้ เช่น แกงจืดต่ำลิ่ง แกงเลียงต่ำลิ่ง เป็นต้น

ผลไม้บำรุงน้ำนม

นอกจากผักเรียกน้ำนมแล้ว ยังมีผลไม้หลายชนิดที่ช่วยเพิ่มน้ำนมแม่ได้ดีไม่แพ้กันค่ะ คุณแม่
สามารถเลือกทานสลับกันได้ตามสะดวก

1. มะละกอ



ผลไม้ที่ทั้งอร่อย และยังช่วยเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่ได้ด้วย มะละกามีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง นอกจากนี้ ยังมีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และเส้นใยอาหาร นอกจากการนำมาทานเป็นผลไม้สุกแล้ว ผลดิบยังสามารถนำไปทำอาหารเมนูเด็ดอย่างแกงส้ม เป็นต้น

2. เมล็ดขุ่น



อีกหนึ่งอาหารบำรุงนํ้านม ที่มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก นิยมนํามาต้มกิน ช่วยกระตุ้นการสร้างนํ้านมให้มีมากขึ้น

3. อินทผลัม



ผลไม้เพิ่มน้ำนมที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยเพิ่มสารอาหารในน้ำนมแม่ และยังช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้าได้ด้วยนะคะ แนะนำให้น้ำอินผลไม้แบบอบแห้งมาดื่มกับน้ำ เติมน้ำตาลเล็กน้อย อาจใส่ใบเตยเพิ่มความหอมยิ่งขึ้น หรืออาจใช้แบบผงชงดื่มก็สะดวกไปอีกแบบ

เครื่องดื่มบำรุงคุณแม่หลังคลอดที่สามารถดื่มได้

น้ำเปล่า คือเครื่องดื่มบำรุงคุณแม่หลังคลอดที่สำคัญในการผลิตน้ำนมคะ คุณแม่ควรจิบน้ำเรื่อย ๆ ตลอดวันให้ได้ 8-10 แก้วต่อวัน เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนม นอกจากนี้ ยังมีเครื่องดื่มสมุนไพรอย่าง น้ำขิง ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ขับลม และลดอาการปวดท้องได้ทั้งคุณแม่และลูกน้อย รวมถึงหัวปลี ที่ช่วยบำรุงเลือด บำรุงลำไส้ และช่วยบำรุงน้ำนมได้ดีที่โบราณบอกต่อกันมาอย่างยาวนาน หรืออาจดื่มน้ำหัวปลีแบบพร้อมดื่มก็เพิ่มความสะดวกให้กับคุณแม่ยุคใหม่ได้อย่างมาก

สมุนไพรที่อาจส่งผลต่อน้ำนม

คุณแม่ทราบไหมคะว่า ผักผลไม้บำรุงน้ำนมหลายชนิด คือสมุนไพรพื้นบ้านใกล้ตัวเราเองคะ ไม่ว่าจะเป็น ขิง ขอบ พักทอง นำเต้า ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก และหัวปลี ก็สามารถช่วยในการเพิ่มน้ำนมสำหรับคุณแม่หลังคลอดได้เป็นอย่างดี โดยทางด่านกรุมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกยังได้แนะนำให้คุณแม่หลังคลอดนำสมุนไพรเหล่านี้มาปรุงเป็นเมนูเพิ่มน้ำนม เช่น แกงเลียง แกงส้ม ผัดบวบใส่ไข่ ผัดพักทอง หรือไก่ผัดขิง เป็นต้น

ยาประสะน้ำนม ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้ไหม

ได้ค่ะ ยาประสะน้ำนม คือ ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงน้ำนมของคุณแม่หลังคลอด โดยมีการ
ระบุสรรพคุณบำรุงน้ำนม เพิ่มปริมาณน้ำนม และกระตุ้นการไหลของน้ำนมแม่ ปัจจุบันยาประสะ
น้ำนม เป็นยาสมุนไพรที่จัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์
ทางเลือก อย่างไรก็ตาม แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของ
คุณแม่และลูกน้อย

โปรตีนและธาตุพืชที่จำเป็น



นอกจากผักและผลไม้แล้ว คุณแม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่หลากหลาย รวมถึงปลาทะเลที่มีกรด
ไขมันชนิดโอเมก้า 3 (Omega 3) และ ดีเอชเอ (DHA) สูงซึ่งจำเป็นต่อพัฒนาการทางสมองและ
ระบบประสาทของลูกน้อย เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลากระพง รวมถึงเนื้อหมู เนื้อไก่ โดยควรได้
รับเนื้อสัตว์ประมาณ 2 ช้อนกินข้าวต่อมื้อจะช่วยให้ได้โปรตีนที่ครบถ้วนมากขึ้น

นอกจากนี้คุณแม่ให้นมควรรับประทานอาหารประเภทธัญพืช และอาหารประเภทแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น
ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เนื่องจากมีกากใยสูง ช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดปัญหาท้องผูก
นอกจากนี้ ธัญพืชยังมีน้ำตาลที่ชื่อเบต้า-กลูแคน ช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนมอีกด้วย

7 เมนูเพิ่มน้ำหนัก ทำง่าย ได้ประโยชน์เต็ม ๆ

สำหรับคุณแม่ที่กังวลเรื่องน้ำหนักน้อย น้ำหนักไม่ไหล เราคัดสรรวัตถุดิบเรียกน้ำหนักมาทำเป็น 7 เมนูเพิ่มน้ำหนัก เป็นอาหารบำรุงน้ำหนักที่ทำได้ง่าย อร่อยถูกปาก และได้ประโยชน์แบบเต็ม ๆ จะมีเมนูไหนบ้าง ไปจดสูตรกันเลยค่า

แกงเลียงหัวปลี

ส่วนผสม:

- หัวปลี
- ใบแมงลัก
- หอมแดง
- พริกขี้หนู
- พริกไทยดำ
- กะปิ
- เกลือ
- น้ำปลา
- น้ำตาลทราย

วิธีทำ:

โขลกพริกไทยดำ หอมแดง กะปิ เกลือ ให้เข้ากันเป็นเครื่องแกง ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงลงไปละลาย ใส่หัวปลีซอย ต้มจนนิ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทรายแทนชูรส และพริกขี้หนู ปิดไฟ ใส่ใบแมงลัก เสร็จเรียบร้อย พร้อมเสิร์ฟได้เลยค่า

ทอดมันหัวปลี

ส่วนผสม:

- หัวปลี
- ใบมะกรูดหั่นฝอย
- หมูสับ
- หมูแดง
- ไข่ไก่
- พริกแกงแดง
- นำส้มสายชู (สำหรับแช่หัวปลี)

วิธีทำ:

เตรียมหัวปลีโดยตัดแกนและนมหัวปลีออก สับหยาบแล้วนำไปแช่น้ำผสมน้ำส้มสายชูเพื่อไม่ให้ดำ จากนั้นตีไข่ไก่ผสมพริกแกงแดงให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่หมูสับและหมูแดงลงไปนวดให้เข้าเนื้อ ปิดท้ายด้วยการใส่ใบมะกรูดซอยและหัวปลีสับ ที่บีบน้ำออกแล้ว ลงไปคลุกเคล้าให้ส่วนผสม

ทั้งหมดเข้ากันดี พร้อมนำไปทอดให้สุกกรอบ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

ไก่ผัดขิง

ส่วนผสม:

- เนื้อไก่
- ขิงซอย
- พริกหยวกหวาน
- เห็ดหูหนู
- หอมใหญ่
- ต้นหอมหั่นท่อน
- กุระเทียมซอย
- น้ำมันพืช
- ผงปรุงรส
- น้ำตาลทราย
- น้ำปลา
- ซีอิ๊วขาว
- ซอสหอยนางรม

วิธีทำ

ตั้งกระทะเจียวกระเทียมให้หอม ใส่เนื้อไก่ลงไปผัดจนสุกตามด้วยหอมใหญ่ พริกหยวกหวาน และเห็ดหูหนู จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผงปรุงรส ซีอิ๊วขาว และซอสหอยนางรม ผัดให้เครื่องปรุงเข้าเนื้อแล้วจึงใส่ขิงซอยตามลงไป ผัดต่อจนทุกอย่างสุกได้ที่และเข้ากันดี ชิมรสชาติให้ถูกปาก ปิดท้ายด้วยการโรยต้นหอมหั่นท่อนลงไปคลุกเคล้า เท่านี้ก็พร้อมตักเสิร์ฟได้เลย

โจ๊กใส่ขิง

ส่วนผสม:

- ปลาขี้ขาว
- ข้าวเหนียว
- น้ำต้มกระดูก
- หมูบด
- ขิงแก่
- ตับหมู
- ต้นหอม
- เกลือ
- ซีอิ๊วขาว
- ซอสปรุงรส
- น้ำมันหอย
- แป้งมัน
- ไข่ไก่

- พริกไทยป่น
- ปาห์ทองโก๋กรอบ

วิธีทำ:

เคี้ยวกล้วยข้าวและข้าวเหนียวในน้ำซุ้ปกระดูกหมูด้วยไฟอ่อน หมั่นคนจนเนื้อโจ๊กเริ่มเนียนชั้นระหว่างนั้นหมักหมูบดผสมกับไข่ไก่ แป้งมัน ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย และพริกไทยป่น พักไว้เพื่อให้หมูนุ่ม จากนั้น ต้มดับหมูขึ้นพักไว้

เมื่อข้าวโจ๊กสุกได้ที่ ให้ปั้นหมูบดที่หมักไว้เป็นก้อนใส่ลงไปต้มจนสุกลอยขึ้นมา หากชอบไข่สามารถตอกใส่ลงไปพร้อมกันได้เลย ตักใส่ชาม วางดับหมูต้มสุกลงไป โรยหน้าด้วยขิงแก่ซอย ต้นหอม และปาห์ทองโก๋กรอบตามชอบ พร้อมเสิร์ฟพร้อม ไข่ ได้เลย

ฟักทองผัดไข่

ส่วนผสม:

- ฟักทอง
- ไข่ไก่
- ใบโหระพา
- กูระเทียมสับ
- น้ำมันหอย
- น้ำตาลทราย
- ซอสปรุงรส
- ซอสเทอริยากิ
- น้ำมันพืช
- น้ำเปล่า

วิธีทำ:

เจียวกระเทียมให้ส่งกลิ่นหอม ใส่ฟักทองลงไปผัดพร้อมเติมน้ำมันเล็กน้อยเพื่อช่วยให้ฟักทองสุกนุ่มเร็วขึ้น ถ้านำแห้งก่อนสุกให้เติมน้ำเลียงไปเรื่อย ๆ เมื่อฟักทองนิ่มได้ที่ให้ตอกไข่ใส่ลงไป รอให้ไข่เซตตัวเล็กน้อยแล้วค่อยขยี้ให้กระจาย ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย และซอสเทอริยากิ เติมน้ำเปล่าขลุกขลิก ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ปิดท้ายด้วยการใส่ใบโหระพาลงไปผัดเร็ว ๆ พอให้กลิ่นหอมฟุ้ง ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลย

ไข่ตุ๋นฟักทอง

ส่วนผสม:

- ไข่ไก่
- ฟักทอง

- น้ำเปล่า
- ซอสปรุงรส
- พริกไทย

วิธีทำ:

ดอกไข่ใส่ซาม ดีเบา ๆ พอแตกแล้วผสมน้ำเปล่า ใส่พริกทองหั่นชิ้นตามชอบลงไป นำเข้าไมโครเวฟ กำลังไฟ 800 วัตต์ นาน 3 นาที เมื่อสุกดีแล้วนำออกมาเหยาะซอสปรุงรสและโรยพริกไทยปิดท้าย พร้อมเสิร์ฟร้อน ๆ ได้เลย

ยำหัวปลีกุ้งสด

ส่วนผสม:

- หัวปลี
- กุ้ง
- มะนาว
- น้ำตาลทราย
- น้ำปลา
- พริกสดตำหยาบ
- หอมแดง
- ต้นหอม
- กุระเทียม
- น้ำพริกเผา

วิธีทำ:

ปอกล้างหัวปลีให้สะอาดแล้วซอยพักไว้ ลวกกุ้งจนสุก จากนั้นปรุงน้ำยำโดยผสมพริกสด ใส่ กระเทียมบอบครึ่งหนึ่ง น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว และน้ำพริกเผา ชิมรสให้ได้เปรี้ยวหวานเผ็ด ตามชอบ นำหัวปลีซอยและกุ้งลวกลงไปคลุกเคล้าให้น้ำยำเข้าเนื้อ ใส่ต้นหอมและกระเทียมส่วนที่เหลือปิดท้าย คลุกเบา ๆ อีกครั้งก็พร้อมเสิร์ฟได้เลย

ตอบคำถามคุณแม่ให้นมไม่ไหล ที่ต้องการ กระตุ้นให้นม

คุณแม่หลังคลอดหลายคนมีความกังวลเรื่องน้ำนมไม่ไหล กลัวว่าน้ำนมจะไม่เพียงพอสำหรับลูก ก่อนอื่นคุณแม่ต้องเข้าใจว่าเป็นปกติไปตามธรรมชาติ หากพยายามฝึกลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี ให้นม บ่อย ๆ และคุณแม่ปฏิบัติตัวถูกต้องเหมาะสม รวมถึงไม่เครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้คุณแม่มีน้ำนมให้ลูกได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยเรามีรวบรวมคำตอบคลายข้อกังวลคุณแม่ ดังนี้

รู้ได้อย่างไรว่าลูกน้อยได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ

คุณแม่สามารถสังเกตว่า ลูกน้อยได้รับน้ำนมเพียงพอหรือไม่ โดยดูจากอาการของลูกน้อยขณะดูดนมและหลังได้รับนมแม่ รวมถึงการเจริญเติบโตของลูกน้อย ดังนี้

- ทารกร้องไห้แอแงเสียงดัง และยังคงแสดงอาการหงุดหงิดหรือทำท่าไม่พอใจหลังจากดื่มนมแม่
- ส่งเสียงดังขณะดูดนม หากลูกน้อยดูดนมอย่างถูกวิธี คุณแม่จะได้ยินเพียงเสียงกลืนนม ไม่ค่อยได้ยินเสียงการดูดนมของทารกเท่าไรนัก แต่ถ้าเมื่อไหร่คุณแม่ไม่ได้ยินเสียงกลืนนม แต่ได้ยินเสียงดูดแฉับ ๆ แสดงว่าคุณแม่ให้ลูกดูดนมผิดวิธี ทำให้ลูกน้อยได้รับนมไม่เพียงพอ
- ในเด็กทารกที่อายุประมาณ 4 วัน ให้สังเกตจากการขับถ่าย หากทารกได้รับนมไม่พอ อุจจาระของลูกน้อยจะไม่เปลี่ยนจากสีเทาไปเป็นสีเหลือง ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อวัน และมีการปัสสาวะน้อยกว่า 6 ครั้งต่อวัน โดยสีปัสสาวะมีสีเหลืองเข้มหรือส้ม
- ลูกน้อยมีน้ำหนักตัวลดไม่เป็นไปตามเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็ก เพราะโดยปกติแล้ว ทารกแรกเกิดต้องมีพัฒนาการของทั้งน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องค่ะ แต่ถ้าเมื่อไหร่คุณแม่พบว่าลูกน้อยมีน้ำหนักตัว ที่ลดน้อยลงแทนที่จะเพิ่มขึ้น สาเหตุก็อาจมาจากเด็กได้รับนมแม่ที่ไม่เพียงพอ

น้ำนมไม่ค่อมมี ผิดปกติหรือไม่

คุณแม่หลังคลอดมักเป็นกังวลว่า ทำไมน้ำนมยังไม่มา น้ำนมไม่ค่อมมี ซึ่งน้ำนมมาน้อยเป็นเรื่องปกติของคุณแม่หลังคลอดค่ะ เหตุผลเพราะทารกยังดูดนมได้ไม่เต็มที่ ทำให้กระตุ้นการสร้างน้ำนมได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เนื่องจากกระเพาะอาหารของทารกมีขนาดเล็กอยู่ทำให้ในช่วงแรกลูกน้อยยังดูดนมได้ไม่มากนัก ทำให้น้ำนมแม่ไม่ค่อมมี แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะถ้าคุณแม่พยายามให้ลูกดูดนมกระตุ้นเต้านมบ่อย ๆ ไม่นานน้ำนมคุณแม่ก็จะไหลมาเองค่ะ

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวของคุณแม่ให้นมบุตร

เพื่อให้คุณแม่ฟื้นฟูร่างกายได้เร็วและมีน้ำนมที่มีคุณภาพ ควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ ดังนี้ค่ะ

- **รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่** โดยเน้นอาหารที่มีโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลต (Folate) ไอโอดีน (Iodine) วิตามินเอ ซี และบีรวม ซึ่งพบมากในเนื้อสัตว์ ปลา อาหารทะเล ตับ เครื่องใน นม ไข่ ถั่ว งา ผักและผลไม้
- **รับประทานอาหารให้เพียงพอ** โดยแม่ให้นมลูกต้องการพลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน
- **เพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์และอาหารทดแทน** เช่น ทานไข่วันละ 1 ฟอง และดื่มนมแบบไขมันต่ำให้ได้วันละ 2-3 แก้ว เพราะนมมีสารอาหารที่ดูดซึมได้ง่าย
- **ทานธัญพืช** ให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของอาหารที่ได้รับต่อวัน เช่น ข้าวกล้อง ขนมนึ่งโฮลวีท แป้งไม่ขัดสี เพราะมีสารเบต้ากลูแคน (Beta Glucan) ช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม
- **เลือกทานไขมันพืชแทนไขมันสัตว์** เช่น น้ำมันถั่วเหลือง (ไม่กินวันละ 6 ช้อนชา) เพื่อหลีกเลี่ยงคอเลสเตอรอล และช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ดีขึ้น
- **ดื่มน้ำสะอาด** ให้ได้วันละ 1-2 ลิตร เพื่อให้เพียงพอในการผลิตน้ำนม
- **งดอาหารรสจัด อาหารหมักดอง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาตอง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และงดการสูบบุหรี่**

- **พักผ่อนให้เพียงพอ** โดยพยายามงีบหลับทุกครั้งที่ถูกหลับ หรือฝากคนในครอบครัวดูแลลูกแทนเพื่อให้คุณแม่ได้พัก
- **ออกกำลังกายพอประมาณ** ช่วยกระตุ้นต่อมน้ำนมให้ผลิตน้ำนมได้ดีขึ้นและเพียงพอต่อลูกน้อย ควรทำเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที
- **รับประทานยาบำรุงตามแพทย์สั่ง** ส่วนยาอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานทุกครั้ง

อาหารที่คุณแม่ให้นมบุตรควรหลีกเลี่ยง

ช่วงหลังคลอดลูกน้อยต้องการสารอาหารจากนมแม่เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีที่สุด คุณแม่จึงควรพิถีพิถันในการเลือกทานอาหารบำรุงน้ำนม และหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกน้อย ดังนี้ค่ะ

- **เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ควรงดเด็ดขาดไม่ว่าจะมากหรือน้อย เพราะส่งผลเสียต่อพัฒนาการสมองของลูกและสุขภาพของคุณแม่
- **ชา กาแฟ (คาเฟอีน)** อาจรบกวนการนอนหลับของลูก หากต้องการดื่มควรจำกัดเพียงวันละ 1-2 แก้วเท่านั้นค่ะ
- **อาหารทะเล** ต้องระวังสารปรอทปนเปื้อนในอาหารทะเลบางชนิด ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบประสาทและพัฒนาการของทารก
- **อาหารดิบและค้างคิน** เช่น ของหมักดอง อาหารไม่ผ่านการปรุงสุก หรืออาหารอุ้งน้ำนาน ๆ เสี่ยงต่อเชื้อโรคและอาการท้องเสีย
- **ผลไม้รสเปรี้ยวจัด** เนื่องจากมีกรดสูง อาจทำให้ลูกจุกเสียด ไม่สบายตัว หรือเกิดผื่นคัน แนะนำให้ทานสับปะรดหรือมะม่วงเพื่อเสริมวิตามินซีแทนก็ได้ค่ะ
- **นมวัว** อาจกระตุ้นให้ลูกเกิดภูมิแพ้ กรดไหลย้อน อุจจาระผิดปกติ หรือน้ำหนักตัวเพิ่มผิดปกติได้ ควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสม
- **อาหารรสจัด** ทำให้รสชาตินมเปลี่ยน ลูกอาจหงุดหงิด นอนยาก แนะนำให้ทานกระเทียมแทน จะช่วยเพิ่มน้ำนมและทำให้ลูกกินนมได้มากขึ้นค่ะ
- **กลุ่มเสี่ยงแพ้** ได้แก่ นมถั่วเหลือง ข้าวสาลี ข้าวโพด ถั่ว เป็นกลุ่มโปรตีนสูงที่อาจทำให้ลูกแพ้ มีผื่นคัน หายใจเสียงดัง ท้องอืด หรือท้องเสียได้

หวังว่าข้อมูลข้างต้นจะเป็นประโยชน์สำหรับคุณแม่หลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ และมีน้ำนมให้ลูกน้อยอย่างเพียงพอนะคะ เพราะคุณแม่ทุกคนต่างทราบดีว่า น้ำนมแม่มีความสำคัญสำหรับการเลี้ยงลูกน้อยโดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก ทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างการเจริญเติบโตให้ลูกน้อยได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญสำหรับสมองอย่าง ดีเอชเอ (DHA) เออาร์เอ (ARA) โคลีน (Choline) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทสำคัญในการเชื่อมต่อและส่งสัญญาณประสาทอย่างรวดเร็ว เสริมสร้างการเรียนรู้ ความจำ เพื่อให้เด็กเจนใหม่ สร้างสมองไว ได้มากกว่าที่แม่คิด ซึ่งวิธีกระตุ้นน้ำนมต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งให้คุณแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่องมากที่สุด แต่ไม่ลืมว่านมแม่ที่ดีที่สุดมาจากคุณแม่ที่มีความสุขด้วยเช่นกันนะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- ครรภ์เป็นพิษ วิธีสังเกตอาการและแนวทางป้องกันเพื่อสุขภาพแม่และลูก
- อาการแพ้ท้องแทนเมื่อย มีจริงไหม เกิดจากอะไร รับมือยังไงดี
- อาการหมั่นหลุดเป็นอย่างไร ทำหมั่นแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน

อ้างอิง:

1. คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. เด็กควรนอนยาวเมื่อไร, เลี้ยงลูกตามใจหมอ
3. กระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนม ด้วยเทคนิค Power Pumping (PP), คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลลำพูน
4. 3 เทคนิคดูแลภาวะน้ำนมน้อยในคุณแม่, มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด
5. แนะนำนมมือใหม่! เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่แบบถูกวิธี, โรงพยาบาลพญาไท 2
6. วิธีกูดน้ำนม ที่ควรรู้ สำหรับคุณแม่ให้นมน้อย, Hello Khunmor
7. อาหารเพิ่มน้ำนม คุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลพิษณุเวช
8. โภชนาการอาหารสำหรับแม่ให้นมลูก, Rama Channel
9. เทคนิคการนวดเต้านม, โรงพยาบาลวิภาวดี
10. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่อง “นมแม่” ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. เคล็ดลับการให้นมลูก เมื่อแม่ต้องไปทำงาน, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
12. เทคนิคการเริ่มต้นปั๊มนม สำหรับคุณแม่มือใหม่ (Guide to Pumping Breast Milk), drnoitthefamily
13. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
14. อาหารคุณแม่หลังคลอด อย่าถูกเพิ่มน้ำนมกินอะไรดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
15. อาหารและสมุนไพร กระตุ้นน้ำนม, มูลนิธิหมอชาวบ้าน
16. สมุนไพรบำรุงน้ำนม, โรงพยาบาลพญาไท 2
17. ลูกได้น้ำนมแม่เพียงพอหรือไม่, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
18. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอึดหน้าสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
19. ภาวะอาหารของลูกแรกเกิด ในวันแรกมีขนาดใหญ่มากเท่าไร, Empower Living โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน
20. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครธน
21. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารกสำหรับคุณแม่, UNFPA
22. ให้นมแม่อย่างปลอดภัย สบายใจยิ่งขึ้น ด้วยหลัก “1 2 3”, โรงพยาบาลพญาไท 3
23. ให้นมลูกอยู่คุณแม่ห้ามกินอะไรบ้าง, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
24. แพทย์แผนไทยฯ เผยตำรับยาประสะน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนมมารดาหลังคลอดให้เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก, กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
25. แกงเลี้ยงหัวปลี, cookpad
26. ทอดมันหัวปลี, cookpad
27. ไก่ผัดขิง (เมนูแม่ให้นมลูก), cookpad
28. โจ๊กหมู, cookpad
29. พักทองผัดไข่ใบโหระพา, cookpad
30. ไข่ตุ๋นพักทองไมโครเวฟ, cookpad
31. ยำหัวปลีกุ้งสด, cookpad

แชร์ตอนนี้