คุณแม่มือใหม่ต้องรู้ ผัก 5 ชนิด สร้างน้ำนม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

การปฏิบัติตามวิธีการเตรียมนมและเทคนิคการจัดเก็บนมแม่อย่างปลอดภัยนั้น จะช่วยให้คุณแม่ให้นมบุตรและพี่เลี้ยงเด็กสามารถรักษาคุณภาพของนมแม่ที่ปั๊มออกมาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของลูกน้อยค่ะ

คุณแม่มือใหม่ทุกคนควรอย่างยิ่งที่จะให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารนะคะ เพราะน้ำนมที่ลูกน้อยได้รับ ล้วนมาจากสิ่งที่แม่บริโภคโดยตรง ดังนั้น ในระหว่างที่ให้นมลูก ร่างกายคุณแม่ต้องการอาหารที่มีคุณค่าและพลังงานไม่น้อยไปกว่าขณะตั้งครรภ์เลยค่ะ โดยคุณแม่มือใหม่หลังคลอดควรรับประทานอาหาร ให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ในแต่ละมื้อในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเพื่อสร้างน้ำนมให้กับลูกน้อย

ผัก 5 ชนิดและเมนูอาหารเพื่อช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมสำหรับคุณแม่มือใหม่ให้นมลูก ดังนี้

1. ขิง มีคุณสมบัติช่วยขับเหงื่อขับลม ไล่ความเย็น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยให้เจริญอาหาร ซึ่งในช่วงหลังคลอด คุณแม่จะยังมีน้ำคาวปลาอยู่ การกินขิงช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมนูอาหารแนะนำ ได้แก่ มันต้มขิง ปลาผัดขิง หรือ กระเพาะหมูผัดขิง เป็นต้น
2. ใบกะเพราอุดมด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง โดยความร้อนจากใบกะเพรา จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม และยังมีคุณสมบัติแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม บำรุงธาตุ และเพิ่มน้ำนม เมนูอาหารเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมด้วยใบกะเพรา ได้แก่ ผัดกะเพราหมู/ ปลาไก่ / ต้มจืดใบกะเพราใส่หมูสับ เป็นต้น
3. ฟักทองอุดมไปด้วยวิตามินเอ ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีน ตัวอย่างเมนูเพิ่มน้ำนมหลังคลอดจากฟักทอง ได้แก่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง ฟักทองผัดไข่ แกงบวดฟักทอง เป็นต้น
4. กุยช่ายอุดมด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี มีคุณสมบัติช่วยขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ สามารถทานได้ทั้งต้นและใบ ตัวอย่างเมนูคุณแม่ให้นมลูกด้วยกุยช่าย ได้แก่ ผัดกุยช่ายกับตับ ผัดไทย หรือขนมกุยช่าย
5. ตำลึงมีโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก คุณสมบัติช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้มีน้ำนมมาก และยังช่วยบำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ผม และประสาท คุณแม่มือใหม่ อาจจะนำตำลึงมาทำแกงเลียง หรือต้มจืดใบตำลึงใส่เลือดหมู

คุณแม่ฉลาดรู้

คุณแม่มือใหม่ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป อาทิ อาหารบรรจุสำเร็จรูป ขนมเค้ก คุ้กกี้ เพราะอาหารประเภทนี้มีสัดส่วนของไขมันทรานส์)Trans-fatty acid) ในปริมาณค่อนข้างสูง ซึ่งอาจมีผลทำให้เอนไซม์บางชนิดของร่างกายทำงานได้ลดลง รวมทั้งไปรบกวนการสร้างไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยด้วย

อ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข https://anamai.moph.go.th/th
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) www.thaihealth.or.th
3. เว็บไซต์หมอชาวบ้าน www.doctor.or.th

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น