อาหารบำรุงน้ำนม เพิ่มน้ำนมให้แม่ แม่ลูกอ่อนกินอะไรได้บ้าง

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 3, 2020

สำหรับคุณแม่มือใหม่และคุณแม่หลังคลอดที่มีความกังวลใจหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการให้นม บุตรหลังคลอด อาหารบำรุงน้ำนมและเมนูเพิ่มน้ำนมอาจเป็นทางเลือกที่ช่วยในการบำรุงน้ำนมให้มากขึ้น คุณแม่บางคนอาจพบว่ามีน้ำนมไม่พอ หรือน้ำนมน้อยหลังคลอด ดังนั้นจึงมีคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารบำรุงน้ำนมและผลไม้เพิ่มน้ำนมที่สามารถช่วยได้ วันนี้เราได้รวบรวมเมนูและผลไม้บำรุงน้ำนมที่คุณแม่หลังคลอดสามารถกินได้ เพื่อเพิ่มน้ำนมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มาดูกันว่าอาหารเพิ่มน้ำนมและผลไม้บำรุงน้ำนมชนิดไหนที่คุณแม่ควรกินเพื่อช่วยกระตุ้นน้ำนมให้มากขึ้น

คุณแม่ต้องกินอาหารเพิ่มเป็นสองเท่าเลยไหมคะตอนให้นมลูก?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ได้ยินกันบ่อยเลยค่ะ แต่ไม่จำเป็นต้องกินเป็น "สองเท่า" นะคะ! โดยทั่วไปแล้วคุณแม่ที่ให้นมลูกต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณ 500 กิโลแคลอรีต่อวันเท่านั้นค่ะ ซึ่งเทียบเท่ากับข้าวสวยประมาณ 2-3 ทัพพีค่ะ สิ่งสำคัญคือการเน้น "คุณภาพ" ของอาหารมากกว่า "ปริมาณ" ค่ะ คือทานให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพอค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับโภชนาการหรือน้ำหนักตัว การปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการจะช่วยวางแผนการกินที่เหมาะสมได้ค่ะ

คุณแม่อยากลดน้ำหนักหลังคลอดค่ะ สามารถลดอาหารได้เลยไหมคะ จะกระทบกับน้ำนมหรือเปล่า?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากเลยค่ะ! "ไม่แนะนำ" ให้คุณแม่ลดน้ำหนักอย่างหักโหมในช่วงที่ยังให้นมลูกอยู่นะคะ เพราะร่างกายยังต้องการพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอเพื่อนำไปสร้างน้ำนมคุณภาพดีให้ลูกค่ะ การลดอาหารที่เร็วเกินไปอาจจะส่งผลกระทบต่อปริมาณน้ำนมได้ค่ะ วิธีที่ดีที่สุดคือการเน้นทานอาหารที่มีประโยชน์แต่พอดี และออกกำลังกายเบาๆ แทนค่ะ หากต้องการวางแผนการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อหาแนวทางที่ปลอดภัยและไม่กระทบต่อการให้นมค่ะ

ถ้าคุณแม่กินอาหารรสจัด เช่น ส้มตำเผ็ดๆ จะทำให้น้ำนมมีรสเผ็ดแล้วลูกท้องเสียไหมคะ?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ได้ยินกันบ่อยเลยค่ะ! แต่จริงๆ แล้วสารที่ให้ความเผ็ด (แคปไซซิน) ไม่สามารถส่งผ่านไปทาง

น้ำนมได้ในปริมาณที่จะทำให้ลูกรู้สึกเผ็ดหรือท้องเสียได้ค่ะ คุณแม่สามารถทานอาหารรสจัดได้ตามปกติเลยค่ะ แต่สิ่งที่ควรระวังมากกว่าคืออาหารที่ไม่สุกสะอาด หรืออาหารหมักดองที่อาจจะทำให้ "คุณแม่เอง" ท้องเสียได้ค่ะ ซึ่งอาจจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและส่งผลต่อปริมาณน้ำนมได้ค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ การปรึกษาแพทย์จะช่วยให้เราสบายใจได้ที่สุดค่ะ

สรุป

- คุณแม่หลังคลอดควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ โดยเฉพาคุณแม่ให้นมบุตรที่ต้องการพลังงานมากกว่าคนปกติ
- อาหารบำรุงน้ำนมมีหลายประเภท ได้แก่ อาหารจำพวกผัก ธัญพืช นม และ เนื้อสัตว์ เป็นต้น นอกจากอาหารบำรุงน้ำนมต่าง ๆ แล้ว คุณแม่ควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเพิ่มน้ำนม เมนูผักเพิ่มน้ำนม บำรุงน้ำนมแม่
- อาหารบำรุงน้ำนมสำหรับคุณแม่ มีอะไรบ้าง
- สารอาหารที่คุณแม่ให้นมต้องการมีอะไรบ้าง
- 8 เมนูอาหารเพิ่มน้ำนม สำหรับแม่ให้นมลูก
- คุณแม่อยากเพิ่มน้ำนม กินอะไรให้น้ำนมมีคุณภาพ
- ยาประสะน้ำนม ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้ไหม
- สมุนไพรช่วยเพิ่มน้ำนมจริงไหม อันตรายไหม
- 5 วิธีช่วยบำรุงน้ำนมและเพิ่มน้ำนมคุณแม่

อาหารเพิ่มน้ำนม เมนูผักเพิ่มน้ำนม บำรุงน้ำนมแม่

แม่ลูกอ่อนกินอะไรได้บ้าง ในช่วงระยะให้นมบุตรคุณแม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหาร และโภชนาการที่เหมาะสม ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อที่จะสามารถสร้างน้ำนมให้ลูกน้อยได้ดื่มอย่างเพียงพอ และมีสารอาหารในน้ำนมที่ดี อีกทั้งยังจำเป็นต่อการเสริมสร้าง และฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของคุณแม่ให้แข็งแรงหลังจากการคลอดบุตร เนื่องจากในน้ำนม มีประโยชน์ของน้ำนมแม่รวมอยู่ด้วย

อาหารบำรุงน้ำนมสำหรับคุณแม่ มีอะไรบ้าง

ผัก

คุณแม่ควรรับประทานอาหารบำรุงน้ำนมอย่างผักและผลไม้เพิ่มน้ำนมเป็นประจำ เพราะผักและผลไม้คือแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ ใยอาหารต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระอีกมากมาย โดยผักที่ช่วยบำรุงนมแม่มีหลากหลายชนิด เช่น หัวปลี ขิง ใบกะเพรา ฟักทอง และกุยช่าย เป็นต้น

ธัญพืช

ในธัญพืชมีสารอาหารที่เรียกว่า เบต้ากลูแคน ที่มีส่วนช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม โดยธัญพืชที่คุณแม่ควรกินเพื่อบำรุงน้ำนมได้แก่ ข้าวกล้อง แป้งไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีต เป็นต้น

นม

เพราะในน้ำนมมีโปรตีนและแคลเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับคุณแม่ให้นม ช่วยป้องกันการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกของคุณแม่ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนได้

เนื้อสัตว์โปรตีน

เนื่องจากโปรตีนเป็นองค์ประกอบสำคัญของน้ำนม มีส่วนช่วยในการส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อส่งผ่านไปยังลูกได้ อีกทั้งในเนื้อสัตว์บางชนิดเช่น เนื้อปลาทะเล ก็ยังเป็นแหล่งของกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 และ DHA ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของลูกรัก ดังนั้น เนื้อสัตว์ที่คุณแม่ควรกินเพื่อบำรุงน้ำนมได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลากะพง เป็นต้น

สารอาหารที่คุณแม่ให้นมต้องการมีอะไรบ้าง

เรื่องโภชนาการมีความสำคัญกับคุณแม่ให้นมเป็นอย่างมาก ซึ่งสารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่ให้นมนั้นมีอยู่หลายอย่างได้แก่

- **แคลเซียม** ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรงให้แก่ลูก และป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนในคุณแม่
- **โปรตีน** สำคัญในการสร้างน้ำนมและซ่อมแซมเซลล์ของคุณแม่เพื่อฟื้นฟูร่างกายในช่วงหลังคลอด
- **วิตามินเอ** ช่วยพัฒนาการมองเห็นของลูกและเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
- **พลังงานที่เพียงพอ** ร่างกายของคุณแม่ต้องการพลังงานเพิ่มเติมในการผลิตน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของลูก

8 เมนูอาหารเพิ่มน้ำนม เมนูผักเพิ่มน้ำนมสำหรับแม่ให้นมลูก

สำหรับคุณแม่ที่ยังนึกไม่ออกว่าควรนำวัตถุดิบอะไรมาทำเป็นเมนูเพิ่มน้ำนม เราได้รวมอาหารเพิ่มน้ำนมแม่ที่สามารถนำมาทำเมนูง่าย ๆ ได้มากมาย และมีประโยชน์ต่อคุณแม่ให้นม ดังนี้

1. หัวปลี

หนึ่งในสุดยอดอาหารเพิ่มน้ำนมสำหรับคุณแม่ ที่อุดมไปด้วย ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งคุณแม่สามารถนำมาประกอบเมนูได้อย่างหลากหลาย เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี หรือจะนำมาทำเป็นชาหัวปลีไว้ดื่มเพลิน ๆ ก็ยังได้

2. ขิง

อาหารบำรุงน้ำนมที่อุดมไปด้วย วิตามินเอ และวิตามินบี ซึ่งคุณแม่สามารถนำไปประกอบเมนูอาหารแสนอร่อยได้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็น เมนูเนื้อสัตว์ผัดขิงต่าง ๆ นำไปใส่โจ๊กกินเป็นมื้อเช้า หรือจะนำไปต้มเป็นน้ำขิงดื่มให้คล่องคอก็ไม่เลว

3. ใบกะเพรา

มีสรรพคุณช่วยเพิ่มน้ำนม อีกทั้งยังอุดมไปด้วยแคลเซียม และฟอสฟอรัส แน่นอนว่าผักประจำชาตินี้สามารถนำไปทำเมนูจานเด็ดได้มากมาย เช่น ผัดกะเพรา หรือจะนำไปใส่ต้มยำเป็นต้มยำโป๊ะแตกก็ยังได้

4. ฟักทอง

สุดยอดพืชที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย เช่น วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และ เบต้าแคโรทีน สามารถรังสรรค์เป็นเมนูน่าอร่อยได้หลายอย่าง เช่น ฟักทองผัดไข่ ฟักทองนึ่ง หรือจะนำมาทำเป็นแกงบวดฟักทองก็ได้เช่นกัน

5. กุยช่าย

อีกหนึ่งอาหารเพิ่มน้ำนมแม่ ที่สามารถใช้ทั้งต้น และใบในการทำเมนูเพิ่มน้ำนมได้ ไม่ว่าจะเป็น กุยช่ายผัดไข่ กุยช่ายผัดตับ กุยช่ายนึ่ง เป็นต้น

6. ใบแมงลัก

สามารถนำไปทำเมนูได้ เช่น แกงเลียงใส่ใบแมงลัก ใบแมงลักคั่วไข่ เป็นต้น

7. มะละกอ

ผลไม้ที่ทั้งอร่อย และยังช่วยเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่ได้ด้วย นอกจากการนำมากินสด ๆ แล้ว ยังสามารถนำไปทำอาหารเมนูเด็ดได้ ไม่ว่าจะเป็น แกงเหลืองมะละกอ มะละกอผัดไข่ หรือจะทำเป็นสลัดผลไม้เพิ่มความสดชื่นก็ได้

8. ตำลึง

ผักที่หากินได้ง่าย และสามารถนำมาทำเมนูอร่อยได้ เช่น แกงจืดตำลึง ก๋วยเตี๋ยวน่องไก่ใส่ใบตำลึง เป็นต้น

คุณแม่อยากเพิ่มน้ำนม กินอะไรให้น้ำนมมีคุณภาพ

เพื่อให้น้ำนมมีคุณภาพ การกินอาหารในแต่ละวันของคุณแม่ให้นมจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยคุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้องให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นอกจากอาหารบำรุงน้ำนมต่าง ๆ แล้ว คุณแม่ก็ควรที่จะรับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์อย่างเพียงพอ เลือกรับประทานอาหารกลุ่มแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี ทานผักผลไม้สำหรับคนท้องเสริมในทุกมื้อ ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สด ใหม่ เสมอ นอกจากนี้คุณแม่ควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีนในช่วงที่ให้นมบุตร

ยาประสะน้ำนม ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้ไหม

ยาประสะน้ำนม คือ ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงน้ำนมของคุณแม่หลังคลอด โดยมีการระบุสรรพคุณบำรุงน้ำนม เพิ่มปริมาณน้ำนม และกระตุ้นการไหลของน้ำนมแม่ ปัจจุบันยาประสระน้ำนม เป็นยาสมุนไพรที่จัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อย่างไรก็ตาม แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย

สมุนไพรช่วยเพิ่มน้ำนมจริงไหม อันตรายไหม

สมุนไพรพื้นบ้านหลายชนิดเป็นตัวช่วยในการเพิ่มน้ำนมสำหรับคุณแม่หลังคลอดได้ดี เช่น ขิง บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก และหัวปลี เป็นต้น โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแนะนำให้คุณแม่หลังคลอดนำสมุนไพรเหล่านี้มาปรุงเป็นเมนูอาหารต่างๆ เช่น แกงเลียง แกงส้ม ผัดบวบใส่ไข่ ผัดฟักทอง หรือไก่ผัดขิง เพื่อช่วยบำรุงน้ำนม

5 วิธีช่วยบำรุงน้ำนมและเพิ่มน้ำนมคุณแม่

1. **รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่** ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายมีสารอาหารครบถ้วนสำหรับการผลิตน้ำนมและฟื้นฟูร่างกายหลังคลอด
2. **งดสูบบุหรี่** และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจลดการผลิตน้ำนมและส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูก
3. **รับประทานไฟเลต** ตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้ลูกได้รับกรดโฟลิค จากน้ำนมแม่
4. **รับประทานยาบำรุง** ตามคำแนะนำของแพทย์ และปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัย
5. **เลือกรับประทานไขมันจากพืช** เพราะไม่มีคอเลสเตอรอลและอุดมไปด้วยกรดไขมันที่มี

ประโยชน์

เพราะคุณแม่ต่างทราบดีว่า นมแม่ มีประโยชน์ ช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ในนมแม่ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การทำงานของสมองในเด็กเจนใหม่มีประสิทธิภาพ สร้างสารสื่อประสาทในสมอง และเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทที่ดีขึ้น คุณแม่จึงต้องบำรุงน้ำนมให้มีคุณภาพ และให้ลูกน้อยได้กินนมแม่นานที่สุดอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายที่แข็งแรง และสร้างสมองไวแบบก้าวกระโดด ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นความสำเร็จของเด็กเจนใหม่ที่อาจไปได้ไกลกว่าที่แม่คิด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ยาประสะน้ำนม กระตุ้นน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนมคุณแม่ได้จริงไหม
- วิธีเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมคุณแม่ จากธรรมชาติ
- วิธีให้นมลูก การให้นมลูกหลังคลอด สำหรับคุณแม่มือใหม่
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน้ำนม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื้อนน้ำนม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. แพทย์แผนไทยฯ เผยตำรับยาประสะน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนมมารดาหลังคลอดให้เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก, กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อ้างอิง ณ วันที่ 19 เมษายน 2568

แชร์ตอนนี้