



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

Traditional Health Food for Nursing Mothers

รศ.ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



หัวข้อที่น่าสนใจ

- ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร
- อาหารที่ช่วยกระตุ้นน้ำนม
- อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงหลังคลอดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยการซ่อมแซมร่างกายของมารดาและการผลิตน้ำนมให้เพียงพอสำหรับเลี้ยงทารก

ความต้องการโปรตีน พลังงาน วิตามินและเกลือแร่ของหญิงให้นมบุตรจึงมากกว่าในระยะตั้งครรภ์

ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

1. พลังงาน

ควรได้รับพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้นวันละ 500 กิโลแคลอรี โดยจะต้องได้รับสารอาหารหลักในปริมาณที่เหมาะสม คือ คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60 โปรตีนร้อยละ 10-15 และไขมันร้อยละ 25-30 ของพลังงานทั้งหมด

2. โปรตีน

ควรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นวันละ 25 กรัม เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับทารกและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ

ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

3. วิตามิน

หญิงให้นมบุตรควรได้รับวิตามินเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกายของแม่และเป็นส่วนประกอบของน้ำนม

3.1 วิตามินเอ

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 375 ไมโครกรัม ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำนม พบในอาหารประเภทไข่แดง ตับสัตว์ ผักใบเขียวและผักสีเหลือง

ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

3.2 วิตามินดี

ควรได้รับเท่าปกติก่อนการตั้งครรภ์ พบในอาหารประเภทไข่แดง
ตับปลาที่มันๆและน้ำมัน

3.3 วิตามินบีหนึ่ง

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 0.3 มิลลิกรัมพบในอาหารประเภทเนื้อหมู
ถั่วเมล็ดแห้ง

3.4 วิตามินบีสอง

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 0.5 มิลลิกรัม พบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์
ตับ ไข่ ถั่วต่างๆและผักใบเขียว

ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

3.5 วิตามินซี

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 35 มิลลิกรัม ในระยะให้นมบุตรควร
รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอเพื่อช่วยให้น้ำนมแม่
วิตามินเพิ่มมากขึ้น



ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

4. เกลือแร่

4.1 ไอโอดีน

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 50 ไมโครกรัมพบในอาหารประเภทอาหารทะเล เช่น หอย ปู กุ้ง เป็นต้น

4.2 แคลเซียม

ควรได้รับเท่าปกติก่อนการตั้งครรภ์ พบในอาหารประเภทนม ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบสีเขียว

ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

4.3 เหล็ก

ได้รับตามปกติ และเนื่องจากในช่วงให้นมบุตร ยังไม่มีประจำเดือน จึงยังไม่มี การสูญเสียธาตุเหล็ก

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค

ชนิดอาหาร	ปริมาณแนะนำ / วัน	ชนิดอาหาร	ปริมาณแนะนำ / วัน
เนื้อสัตว์	12-14 ช้อนโต๊ะ	นม	2 แก้ว
ไข่	1 ฟอง	ข้าว แป้ง	9-12 ทัพพี
เครื่องในสัตว์	1-3 ครั้ง/สัปดาห์	ผัก	3 – 4 ทัพพี
ถั่วเมล็ดแห้ง	3-4 ช้อนโต๊ะ	ผลไม้	3 – 5 ครั้ง
	สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง	น้ำมัน	6 ช้อนชา

อาหารเพื่อสุขภาพของหญิงให้นมบุตรจากภูมิปัญญาของไทย

จากการสอบถามจากกลุ่มที่น่าจะมีความรู้ในท้องถิ่นในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราช จัดแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- อาหารช่วยขับน้ำนม

- อาหารช่วยขับน้ำนมโดยตรง เช่น หัวปลี กุยช่าย กระเทียม น้ำนมราชสีห์ เร่ว ละหุ่ง
- อาหารที่มีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยขับลม กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ซึ่งน่าจะมีผลต่อการขับน้ำนมด้วย เช่น ขิง ใบแมงลัก ใบกะเพรา พริกไทย พริกไทยอ่อน หอมแดง ขมิ้นขาว ผักชีลาว

- อาหารเพื่อสุขภาพทั่วไป ได้แก่ อาหารจากปลา ผักหลากหลายชนิด ผลไม้

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาจมีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล เช่น อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ย่อยยาก ซะอม ผักเสี้ยน กล้วยเขียว แมงดانا ปลาไหล ปลากระเบน ปลาสวาย ปลาชะโด เครื่องดื่มมีนเมา อาหารทอด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

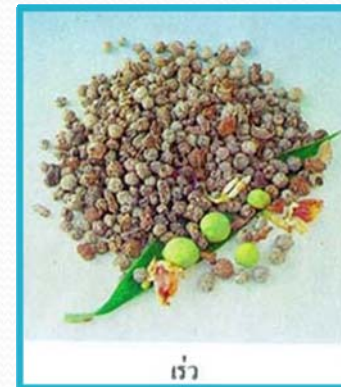
อาหารสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นน้ำนม



ห้วปลี



กุยช่าย



งั่ว



กระเทียม



น้ำนมราชสีห์



เร่ว

อาหารกระตุ้นการขับน้ำนม

- การนำอาหารสมุนไพรที่เชื่อว่ามีผลต่อการกระตุ้นการขับน้ำนมมาบริโภคในรูปของอาหารชนิดต่างๆ
- **หัวปลี** นิยมใส่ในแกงเลียงเพื่อรับประทาน ต้มจิ้มกับน้ำพริก หรือ รับประทานสด เคียงกับผัดไทย หมี่กะทิ หรือประยุกต์ใส่ในอาหารที่แต่ละคนชอบ เช่น ไข่เจียวหัวปลี ไข่เน็งหัวปลี ห่อหมกหัวปลี ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด ผัดหัวปลีกับถั่วงอก ผัดหัวปลีกับเห็ดหอมหรือเห็ดหลากหลายชนิด



หัวปลี



แกงเลียงหัวปลี



ยำหัวปลี

อาหารกระตุ้นการขับน้ำนม

- **กวยช่าย** นำส่วนดอกมาผัดกับตับ ปลาหมึก กุ้ง หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่น หรือผัดกับเห็ด โปรตีนเกษตร หรือนำใบมากินสดแก้มกับอาหารอื่นๆ แต่ที่นิยมคือ ใส่ผัดไทย
- **กระทือ** หน่ออ่อน เนื้ออ่อน ในลำต้น และช่อดอกอ่อน นำมาแกงเผ็ด แกงไตปลา ต้มจืด น้ำพริก ผัด ยำ หัวกระทือมีกลิ่นฉุนใส่แกงปลาเพื่อดับกลิ่นคาว
- **เร่ว** เป็นพืชตระกูลเดียวกับข่า ขิง มีสรรพคุณช่วยขับลม เมล็ดใช้เป็นยาขับน้ำนม ใช้ผลหรือหน่ออ่อนต้มจืดน้ำพริก รากมีกลิ่นหอมใช้ปรุงรungkwayเดี่ยว แกงป่า ผัดเผ็ด น้ำต้มเนื้อ
- **น้ำนมราชสีห์** ตันสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม



ผัดกวยช่ายใส่ตับ

อาหารสมุนไพรที่ช่วยช่วยขับลม



ขิง



แมงลัก



กะเพรา



พริกไทยอ่อน



ขมิ้นขาว



ผักชีลาว

อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

อาหารสมุนไพรที่ช่วยขับลม

อาหารพื้นบ้านของคนไทยมักเป็นเครื่องเทศสมุนไพรที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน มีฤทธิ์ช่วยขับลม ซึ่งคาดว่าจะมีผลต่อการช่วยขับน้ำนมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่คนไทยใช้เป็น ส่วนประกอบของเครื่องแกง น้ำพริก อยู่แล้ว อาหารที่ใช้สมุนไพรดังกล่าวมาก เช่น

1. เครื่องแกงเลียง
2. เครื่องแกงป่า แกงเผ็ดใส่กะทิ
3. เครื่องแกงหรือน้ำพริกสำหรับผัดใบกะเพรา ผัดเผ็ด ผัดฉ่า
4. ส่วนผสมที่ใช้ในอาหารประเภทยำ พล่า
5. บางชนิดนำมาประกอบอาหารโดยตรง เช่น ชিং นำมาทำไก่ผัดชিং หมูผัดชিং เห็ดผัดชিং ปลานึ่งซีอิ้วโรยหน้าด้วยชিংซอย ผัด เครื่องต้มร้อน-เย็น อาหารว่าง เช่น เต้าฮวยน้ำชিং

ตัวอย่างรายการอาหารช่วยกระตุ้นน้ำนม สำหรับหญิงให้นมบุตร



แกงเลียงหัวปลี



ปลาหนึ่งซีอิ้วจิง



ผัดกวยช่ายใส่ตับ



ต้มข่าไก่หัวปลี



ยำหัวปลี



ผัดซีเม่าหัวปลี



ห่อหมกเต้าหู้หัวปลี



ห่อหมกปลาหัวปลี



ทอดมันหัวปลี



ไข่เจียวหัวปลี



แกงไก่หัวปลี



ผัดถั่วงอกกุยช่าย



ผัดเต้าหู้จิง



ไข่ตุ๋นน้ำจิง



แกงต้มมะรุมกุ่ม



ต้มยำปลา



ผัดกะเพราไก่



ผัดกะเพราเห็ดรวม



เนื้อปูผัดฉ่า



พั่นช่น้ำขิง