



# อาหารบำรุงน้ำนม กระตุ้นน้ำนม แม่ลูกอ่อนกินอะไรได้บ้าง

ภาษา

อาหารบำรุงน้ำนม กระตุ้นน้ำนม แม่ลูกอ่อนกินอะไรได้บ้าง

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 3, 2020

สำหรับคุณแม่มือใหม่และคุณแม่หลังคลอดที่มีความกังวลใจหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการให้นมบุตร หลังคลอด อาหารเพิ่มน้ำนมและเมนูเพิ่มน้ำนมอาจเป็นทางเลือกที่ช่วยในการบำรุงน้ำนมให้มากขึ้น คุณแม่บางคนอาจพบว่าน้ำนมไม่พอหรือน้ำนมน้อยหลังคลอด ดังนั้นจึงมีคำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร บำรุงน้ำนมและผลไม้เพิ่มน้ำนมที่สามารถช่วยได้ วันนี้เราได้รวบรวมเมนูและผลไม้บำรุงน้ำนมที่คุณแม่หลังคลอดสามารถกินได้ เพื่อเพิ่มน้ำนมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มาดูกันว่าอาหารเพิ่มน้ำนม และผลไม้บำรุงน้ำนมชนิดไหนที่คุณแม่ควรกินเพื่อช่วยกระตุ้นน้ำนมให้มากขึ้น

## สรุป

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

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเพิ่มน้ำนม เมนูผักเพิ่มน้ำนม บำรุงน้ำนมแม่
- อาหารบำรุงน้ำนมสำหรับคุณแม่ มีอะไรบ้าง
- สารอาหารที่คุณแม่ให้นมต้องการมีอะไรบ้าง
- 8 เมนูอาหารเพิ่มน้ำนม สำหรับแม่ให้นมลูก
- คุณแม่อยากเพิ่มน้ำนม กินอะไรให้น้ำนมมีคุณภาพ
- 5 วิธีช่วยบำรุงน้ำนมและเพิ่มน้ำนมคุณแม่

## อาหารเพิ่มน้ำนม เมนูผักเพิ่มน้ำนม บำรุงน้ำนมแม่

แม่ลูกอ่อนกินอะไรได้บ้าง ในช่วงระยะให้นมบุตรคุณแม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหาร และโภชนาการที่เหมาะสม ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อที่จะสามารถสร้างน้ำนมให้ลูกน้อยได้เต็มอย่างเพียงพอ และมีสารอาหารในน้ำนมที่ดี อีกทั้งยังจำเป็นต่อการเสริมสร้าง และฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของคุณแม่ให้แข็งแรงหลังจากการคลอดบุตร เนื่องจากในน้ำนม มีประโยชน์ของน้ำนมแม่รวมอยู่ด้วย

**น้ำนมไม่พอ**

**อยากเพิ่มน้ำนม... ต้องทำอย่างไร**

S-Mom Club ช่วยได้

**สมัครเลย**

## อาหารบำรุงน้ำนมสำหรับคุณแม่ มีอะไรบ้าง

### อาหารจำพวกผัก

คุณแม่ควรรับประทานอาหารบำรุงน้ำนมอย่างผักและผลไม้เพิ่มน้ำนมเป็นประจำ เพราะผักและผลไม้คือแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ โยอาหารต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระอีกมากมาย โดยผักที่ช่วยบำรุงนมแม่มีหลากหลายชนิด เช่น หัวปลี ขิง ใบกะเพรา พักทอง และ

กฤษช่าย เป็นต้น

## อาหารจำพวกธัญพืช

ในธัญพืชมีสารอาหารที่เรียกว่า เบต้ากลูแคน ที่มีส่วนช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม โดยธัญพืชที่คุณแม่ควรกินเพื่อบำรุงน้ำนมได้แก่ ข้าวกล้องงอก แป้งไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีต เป็นต้น

## นม

เพราะในน้ำนมมีโปรตีนและแคลเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับคุณแม่ให้นม ช่วยป้องกันการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกของคุณแม่ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนได้

## อาหารจำพวกเนื้อสัตว์

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



# สารอาหารที่คุณแม่ให้หมต้องการมีอะไรบ้าง

เรื่องโภชนาการมีความสำคัญกับคุณแม่ให้หมเป็นอย่างมาก ซึ่งสารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่ให้หมนั้นมีอยู่หลายอย่างได้แก่

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

## 8 เมนูอาหารเพิ่มน้ำนม เมนูผักเพิ่มน้ำนม สำหรับแม่ให้หมลูก

สำหรับคุณแม่ที่ยังนึกไม่ออกว่าควรนำวัตถุดิบอะไรมาทำเป็นเมนูเพิ่มน้ำนม เราได้รวมอาหารเพิ่มน้ำนมแม่ที่สามารถนำมาทำเมนูง่าย ๆ ได้มากมาย และมีประโยชน์ต่อคุณแม่ให้หม ดังนี้

### 1. หัวปลี



หนึ่งในสุดยอดอาหารเพิ่มน้ำนมสำหรับคุณแม่ ที่อุดมไปด้วย ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งคุณแม่สามารถนำมาประกอบเมนูได้อย่างหลากหลาย เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี หรือนำมาทำเป็นซาหัวปลีไว้ต้มเฟลีน ๑ ก็ยังได้

## 2. ขิง



อาหารบำรุงน้ำนมที่อุดมไปด้วย วิตามินเอ และวิตามินบี ซึ่งคุณแม่สามารถนำไปประกอบเมนูอาหารแสนอร่อยได้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็น เมนูเนื้อสัตว์ผัดขิงต่าง ๆ นำไปใส่โจ๊กกินเป็นมื้อเช้า หรือจะนำไปต้มเป็นน้ำขิงดื่มให้คล่องคอก็ไม่เลว

### 3. ใบกะเพรา



มีสรรพคุณช่วยเพิ่มน้ำนม อีกทั้งยังอุดมไปด้วยแคลเซียม และฟอสฟอรัส แน่แน่นอนว่าผักประจำชาตินี้สามารถนำไปทำเมนูจานเด็ดได้มากมาย เช่น ผัดกะเพรา หรือจะนำไปใส่ต้มยำเป็นต้มยำโปะแตกก็ยิ่งได้

#### 4. ฟักทอง



สุดยอดพืชที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย เช่น วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และ เบต้าแคโรทีน สามารถรังสรรค์เป็นเมนูอร่อยได้หลายอย่าง 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 หรือจะทำเป็น สลัดผลไม้เพิ่มความสดชื่นก็ได้

## 8. ตำลึง

ผักที่หากินได้ง่าย และสามารถนำมาทำเมนูอร่อยได้ เช่น แกงจืดตำลึง ก๋วยเตี๋ยวหนองไก่ใส่ใบตำลึง เป็นต้น

# คุณแม่อยากเพิ่มน้ำหนัก กินอะไรให้น้ำหนักมีคุณภาพ

เพื่อให้น้ำหนักมีคุณภาพ การกินอาหารในแต่ละวันของคุณแม่ให้นมจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยคุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนที่ท้องให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นอกจากอาหารบำรุงน้ำหนักต่าง ๆ แล้ว คุณแม่ก็ควรที่จะรับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์อย่างเพียงพอ เลือกรับประทานอาหารกลุ่มแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี ทานผักผลไม้สำหรับคนที่ท้องเสริมในทุกมื้อ ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สด ใหม่ เสมอ นอกจากนี้คุณแม่ควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีนในช่วงที่ให้นมบุตร

## 5 วิธีช่วยบำรุงน้ำหนักและเพิ่มน้ำหนักคุณแม่

1. **รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่** ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายมีสารอาหารครบถ้วน สำหรับการผลิตน้ำนมและฟื้นฟูร่างกายหลังคลอด
2. **งดสูบบุหรี่** และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจลดการผลิตน้ำนมและส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูก
3. **รับประทานโฟเลต** ตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้ลูกได้รับกรดโฟลิก จากน้ำนมแม่
4. **รับประทานยาบำรุง** ตามคำแนะนำของแพทย์ และปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัย
5. **เลือกรับประทานไขมันจากพืช** เพราะไม่มีคอเลสเตอรอลและอุดมไปด้วยกรดไขมันที่มีประโยชน์

นมแม่ มีประโยชน์ ช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อทารก เปี่ยมไปด้วยสารอาหารที่ติดต่อกับพัฒนาการทั้งทางร่างกายและ พัฒนาการทางสมอง เตรียมพร้อมให้ลูกฉลาด สมองไว อีกทั้งยังเสริมสร้างความผูกพันของคุณแม่และลูกน้อย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน้ำหนัก เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน้ำหนัก
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์