

โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

นอกจากโภชนาการแม่ระหว่างตั้งครรภ์แล้ว โภชนาการแม่หลังคลอดก็มีความสำคัญ โดยเฉพาะแม่ให้นมลูก ซึ่งจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายนำมาใช้ผลิตเป็นน้ำนมที่มีคุณภาพ มีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมันจำเป็นที่ครบถ้วนสำหรับลูก รวมทั้งเสริมสร้างและซ่อมแซมสุขภาพร่างกายของแม่ให้แข็งแรง ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน หลังจากนั้นให้เลี้ยงควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปี หรือมากกว่านั้น

สารบัญ

- [น้ำนมแม่สำคัญอย่างไร](#)
- [โภชนาการแม่ให้นมลูก กินอย่างไรให้มีคุณภาพน้ำนมที่ดี](#)

- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

นํ้านมแม่สำคัญอย่างไร

นํ้านมแม่เป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก เพราะนอกจากมีโปรตีนสูง เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของลูกแล้ว นํ้านมแมียังอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 300 ชนิด และยังมีสารทำลายเชื้อโรค ย่อยง่าย ดูดซึมได้ดี ง่ายสะดวก ท้องไม่ผูก ที่สำคัญคือ นมแม่มีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยหลายชนิด ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อภาวะภูมิแพ้ เช่น โรคหืด ท้องเสีย และโรคภูมิแพ้ต่างๆ นอกจากนี้ขณะที่คุณนมแม่ ลูกยังจะได้สัมผัสความรักความอบอุ่นในอ้อมกอดของแม่อีกด้วย

> กลับสารบัญ

โภชนาการแม่ให้นมลูก กินอย่างไรให้มีคุณภาพนํ้านมที่ดี

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือ อาหารที่มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่างๆ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินโฟเลต สารไฟเลซิน วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 12 ไอโอดีน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีอยู่มากในเนื้อสัตว์ เนื้อปลา อาหารทะเล ตับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผักและผลไม้
- งดอาหารรสจัด และอาหารหมักดอง
- รับประทานอาหารให้เพียงพอ โดยแม่ให้นมลูกโดยทั่วไปต้องการพลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน
- ดื่มนมให้ได้วันละ 2-3 แก้ว และการดื่มนมก็จะช่วยได้มาก เพราะนมมีส่วนประกอบของน้ำและสารอาหารที่ดูดซึมได้ง่ายขึ้น
- ดื่มน้ำวันละ 1-2 ลิตร
- เพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ และอาหารที่ทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น ไข่วันละ 1 ฟอง นมแบบไขมันต่ำ 2-3 แก้ว
- กินอาหารจำพวกธัญพืชให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารที่ได้รับต่อวัน ธัญพืชที่ควรกิน ได้แก่ ข้าวกล้อง ขนมอบโฮลวีต แป้งไม่ขัดสี เพราะในอาหารจำพวกธัญพืชมีบีตา-กลูแคน ช่วยเพิ่มการหลั่งของนํ้านม
- รับประทานไขมันพืชแทนไขมันสัตว์ เพราะไม่มีโคเลสเตอรอลและยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ไขมันถั่วเหลือง โดย 1 วันควรได้รับไขมันทั้งหมดวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ดีมากยิ่งขึ้น
- แม่ให้นมลูกหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ยาสูบ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และงดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายพอประมาณ
- รับประทานยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง

ตารางปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับคุณแม่ให้นมลูก

อาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)	9-10	2500
กลุ่มผัก (ทัพพี)	6	
กลุ่มผลไม้ (ส่วน)	6	
กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12-14	
กลุ่มนม (แก้ว)	2	
น้ำมันพืช (ช้อนชา)	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น	

หมายเหตุ:

- 1 แก้ว = 240 มิลลิลิตร
- ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 5 ผล, มะละกอสุก 8 ชิ้นพอคำ, ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง, แตงโม 6 ชิ้นพอคำ, มังคุด 4 ผล, ฝรั่ง ½ ผลกลาง เป็นต้น

> กลับสารบัญ

โภชนาการของแม่ให้นมลูก มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการ และสติปัญญาของลูกมาก ๆ หากได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน มีปริมาณเพียงพอและมีความหลากหลาย ทุก ๆ วัน ก็จะส่งผลให้ลูก มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ

ชุดิมาพร อังศุโกมุทกุล
นักโภชนาการ

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

