

โภชนาการหญิงให้นมบุตร

ฝ่ายโภชนาการ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ระยะให้นมบุตรแม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้เพื่อ

1. ใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับทารก
2. ให้มีพลังงานเพียงพอที่จะใช้ในการผลิตน้ำนมแม่
3. เสริมสร้างและซ่อมแซมสุขภาพของแม่ให้สมบูรณ์

ตาราง แสดงประเภทอาหารและปริมาณอาหารของหญิงทั่วไปและหญิงให้นมบุตร (ควรบริโภคใน 1 วัน)

หมวดอาหาร	ปริมาณ	
	หญิงทั่วไป	หญิงให้นมบุตร
เนื้อสัตว์ต่างๆ	6-12 ช้อนคาว	12-14 ช้อนคาว
นมสด	1-2 แก้ว*	2 แก้ว* หรือมากกว่า
ข้าว-แป้ง	8-12 ทัพพี	9-10 ทัพพี
ผักสดหรือสุก	4-6 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้**	3-5 ส่วน	6 ส่วน
น้ำมันพืช	3 ช้อนชา	5 ช้อนชา
พลังงาน	2,000 กิโลแคลอรี	2,500 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ * 1 แก้ว = 240 มิลลิลิตร

** ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว่า ผล ,เงาะ 5 ผล , มะละกอสุก 8 ชิ้นคำ , ฝรั่ง ½ ผลกลาง เป็นต้น หรือเทียบกับรายการอาหารแลกเปลี่ยน

ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร

1. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ หญิงมีครรภ์ควรได้รับเนื้อสัตว์ให้เพียงพอทุกวัน จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้แต่ไม่ควรติดหนัง

2. **ไข่เป็ดหรือไข่ไก่** ควรรับประทานทุกวัน ประมาณวันละ 1 ฟอง นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้วยังมี ธาตุเหล็กและวิตามินเอ มากอีกด้วย

3. **นมสด** มีโปรตีนสูงและมีแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี ถ้าไม่สามารถดื่มนมได้อาจจะดื่มนมถั่วเหลืองแทนแต่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น

4. **ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง** เช่นเต้าหู้ ฯลฯ ซึ่งควรรับประทานสลับกับ เนื้อสัตว์และรับประทานเป็นประจำ

5. **ข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้ง** ถ้าหากรับประทานเป็นข้าวซ้อมมือจะทำให้ได้วิตามินบี 1 และกากใย เพิ่มขึ้นซึ่งช่วยป้องกันอาการเหน็บชาและลดอาหารท้องผูกได้

6. **ผักและผลไม้ต่าง ๆ** ควรรับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อให้หลากหลายตามฤดูกาล และ รับประทาน เป็นอาหารว่างทุกวัน ผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้ วิตามิน แคลเซียม และกากใยที่ดีมาก นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายสะดวกขึ้นและ ช่วยไม่ให้ท้องผูก

7. **ไขมันหรือน้ำมัน** ควรเลือกน้ำมันที่ได้จากพืชเพราะไม่มีโคเลสเตอรอลและยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อ ร่างกาย เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

ความต้องการทางโภชนาการของหญิงให้นมบุตร

พลังงาน แม่ควรให้รับพลังงานเพิ่มขึ้นอีกจากขณะตั้งครรภ์ซึ่งเพิ่มขึ้นกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของแม่ใน ระยะมีครรภ์และแรงงานที่แม่ใช้ในระยะเวลาให้นมบุตร อาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้นในระยะนี้ควรมาจากโปรตีน และ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าว หรือแป้งชนิดอื่นสำหรับ ไขมันอาจเพิ่มได้บ้างแต่ไม่ควรมากเกินไป

โปรตีน ในระยะให้นมบุตรแม่จำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับบุตร และเพื่อซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ของแม่ที่สูญเสียไปใน การคลอด เช่น เลือด ถ้าขาดโปรตีนมากจะทำให้เกิดการ บวมโลหิตจาง ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ แนะนำให้มีการเสริมเหล็กร่วมกับอาหารที่ให้เหล็กมากได้แก่ เครื่องในสัตว์ ต่างๆ ไข่ ผัก ใบเขียว พืชประเภทถั่ว และผลไม้แห้งรวมทั้งผลไม้สดด้วยเพื่อได้รับวิตามินซีซึ่งจะช่วยให้เหล็ก ดูดซึมได้ดีขึ้น

แคลเซียม เป็นสารอาหารที่สำคัญในการเสริมสร้างน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพสำหรับลูกนำไปสร้างกระดูก และฟัน ดังนั้นเพื่อป้องกันการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกซึ่งจะทำให้แม่เป็นโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) อาหารที่มีแคลเซียมได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย หรือปลาที่รับประทาน ทั้งกระดูก ปลาร้า กุ้งฝอย ยอดแค และผักใบเขียวต่างๆ

วิตามินเอ แม่จะต้องได้รับวิตามินเอเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ ในการสร้างน้ำนมซึ่งอาหารที่มีวิตามินเอมากซึ่งได้ จากสัตว์ คือ ไข่แดง ตับ ไต เนยเทียม นมสด น้ำมันตับปลา และ จากพืชจะได้รับจากโปรตีนวิตามินเอ คือ

เบต้าแคโรทีน ซึ่งพบในผักใบเขียวจัดและเหลืองจัด เช่น ผักกาดเขียว แครอท ฟักทอง ผลไม้สีเหลือง แดง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

วิตามินซี ระดับวิตามินซีในนมแม่จะลดลงเมื่อให้นมบุตรไปนานกว่า 7 เดือน อาหารที่มีวิตามินซี ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว (เช่น ส้ม มะนาว มะขามป้อม) ผักสด (เช่น กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ผักใบเขียว)

วิตามินโฟเลต สารโฟเลซิน ในน้ำนมแม่อยู่ในรูปของ folate-binding protein และระดับของโปรตีนในน้ำนมระยะที่แม่ให้นมบุตรจะไม่ลดลง จึงทำให้มีสารโฟเลซินใน นมแม่ไม่ลดลงด้วย อาหารที่มีสารโฟเลซิน สูง ได้แก่ ตับ ผักใบเขียวสด หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม บรอกโคลี มันเทศ และขนมปัง ที่ทำจากข้าวสาลีทั้งเมล็ด

วิตามินบี 1 ระยะเวลาให้นมบุตรแม่ขาดวิตามินบี 1 ผลทำให้น้ำนมแม่มีวิตามินบี 1 น้อยด้วย ซึ่งทำให้ทารกขาดวิตามินบี 1 และเป็นโรคเหน็บชา อาหารที่มีวิตามินบี 1 ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ หมู เนื้อแดง เนื้อวัว ตับ กล้วยพืชทั้งหมด และถั่วเมล็ดแห้ง

วิตามินบี 2 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำนมแม่หญิงที่ให้นมบุตร อาหารที่มีวิตามินนี้มาก ได้แก่ นมและเนย เครื่องในสัตว์ ไข่ ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆและยีสต์

วิตามินบี 12 การขาดวิตามินบี 12 เป็นสาเหตุให้เกิดโรคโลหิตจางได้ อาหารที่มีวิตามินนี้มาก ได้แก่ ตับ ไต เนื้อ สัตว์ไม่มีไขมัน นมสด ไข่ และปลา

น้ำ แม่ระยะนี้ควรได้รับน้ำประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน และถ้าอยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อนก็อาจเพิ่มได้อีก ซึ่งจะช่วย ในการหลั่งน้ำนมดีขึ้น

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวของหญิงมีครรภ์

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกวัน และงดอาหารหมักดอง
2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ ยาอดองเหล้า ทุกชนิด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
3. งดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ตรากตรำทำงานหนักเกินไป
6. ออกกำลังกายพอประมาณ
7. กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
8. เมื่อมีอาการผิดปกติใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที