



โภชนาการหญิงให้นมบุตร



ระยะให้นมบุตรแม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้เพื่อ

1. ใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับทารก
2. ให้มีพลังงานเพียงพอที่จะใช้ในการผลิตน้ำนมแม่
3. เสริมสร้างและซ่อมแซมสุขภาพของแม่ให้สมบูรณ์

ตาราง แสดงประเภทอาหารและปริมาณอาหารของหญิงทั่วไปและหญิงให้นมบุตร (ควรบริโภคใน 1 วัน)

หมวดอาหาร	ปริมาณ	
	หญิงทั่วไป	หญิงให้นมบุตร
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	6-12 ช้อนควา	12-14 ช้อนควา
นมสด *	1-2 แก้ว	2 แก้วหรือมากกว่า
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 กล้วยน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 5 ผล, มะละกอสุก 8 ชิ้นคำ, ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง เป็นต้น หรือเทียบกับรายการอาหารแลกเปลี่ยน

ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร

1. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ หญิงมีครรภ์ควรได้รับเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ให้เพียงพอทุกวัน แต่ไม่ควรติดหนึ่
2. ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ควรรับประทาน วันละ 1 ฟอง นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้ว ยังมีธาตุเหล็กและวิตามินเอมากอีกด้วย
3. นมสด มีโปรตีนสูงและมีแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี ถ้าไม่สามารถดื่มนมได้ อาจจะมีนมถั่วเหลืองแทน แต่ควรรับประทาน ไข่ เนื้อสัตว์หรือถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น
4. ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์ และรับประทานเป็นประจำ
5. ข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้ง ถ้าหากรับประทานเป็นข้าวซ้อมมือจะทำให้ได้วิตามินบี 1 และกากใยเพิ่มขึ้นซึ่งช่วยป้องกันอาการเหน็บชาและลดอาการท้องผูกได้
6. ผักและผลไม้ต่าง ๆ ควรรับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อให้หลากหลายตามฤดูกาล และรับประทานเป็นอาหารว่างทุกวัน เพราะเป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามิน แคลอรี และกากใยที่ดีมาก นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
7. ไขมันหรือน้ำมัน ควรเลือกน้ำมันที่ได้จากพืช เพราะไม่มีโคเลสเตอรอลและยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

ความต้องการทางโภชนาการของหญิงให้นมบุตร

- พลังงาน แม่ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของแม่ในระยะมีครรภ์ และแรงงานที่แม่ใช้ในระยะเวลาให้นมบุตรด้วย อาหารที่ให้พลังงานในระยะนี้ ควรมาจากโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ น้ามน ข้าว หรือแป้งชนิดอื่นสำหรับไขมันอาจเพิ่มได้บ้างแต่ไม่ควรมากเกินไป
- โปรตีน ในระยะให้นมบุตรแม่จำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับบุตรและเพื่อซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ของแม่ที่สูญเสียไปในการคลอด ถ้าขาดโปรตีนมากจะทำให้เกิดการบวม โลหิตจาง ภูมิต้านทานโรคต่ำ แนะนำอาหารที่ให้เหล็กมากได้แก่ เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ผักใบเขียว พืชประเภทถั่ว และผลไม้แห้งรวมทั้งผลไม้สดด้วย เพื่อได้รับวิตามินซี ซึ่งจะช่วยให้เหล็กดูดซึมได้ดีขึ้น
- แคลเซียม เป็นสารอาหารที่สำคัญในการเสริมสร้างน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ สำหรับลูกนำไปสร้างกระดูกและฟัน ทั้งยังช่วยป้องกันการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูก ซึ่งอาจทำให้แม่เป็นโรคกระดูกพรุนได้ อาหารที่มีแคลเซียม เช่น นมและผลิตภัณฑ์จากนม กุ้งฝอย เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย หรือ ปลาที่รับประทานทั้งกระดูก รวมถึงผักใบเขียวต่าง ๆ



ความต้องการทางโภชนาการของหญิงให้นมบุตร

- **วิตามินเอ** แม่จะต้องได้รับวิตามินเอเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม อาหารที่มีวิตามินเอสูงที่มาจากสัตว์ ได้แก่ ไข่แดง ตับ ไต เนยเทียม น้ำมันตับปลานมสด และอาหารที่มีวิตามินเอสูงที่มาจากพืชผักพบในผักใบเขียวจัดเหลืองจัด เช่น ผักกาดเขียว แครอท ฟักทอง และผลไม้สีเหลือง แดง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

- **วิตามินซี** แม้ว่าระดับวิตามินซีในน้ำนมแม่จะเพียงพอกับความต้องการของทารก แต่จะลดลงเรื่อย ๆ เมื่อให้นมบุตรมากกว่า 7 เดือนขึ้นไป ดังนั้นแม่ในระยะให้นมบุตรจึงควรรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินซีทดแทน ได้แก่ ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว มะขามป้อม ผักสด เช่น กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ผักใบเขียว

- **วิตามินโฟเลต สารโฟเลซิน** อาหารที่มีสารโฟเลซินสูง ได้แก่ ตับ ผักใบเขียวสด หน่อไม้ฝรั่ง บรอกโคลี ผักโขม มันเทศ และขนมปังที่ทำจากข้าวสาลีทั้งเมล็ด

- **วิตามินบี 1** ระยะให้นมบุตร หากแม่ขาดวิตามินบี 1 จะส่งผลให้ทารกขาดวิตามินบี 1 และเป็นโรคเหน็บชา อาหารที่มีวิตามินบี 1 ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ เนื้อวัว หมูเนื้อแดง ตับ ธัญพืชทั้งหมด และถั่วเมล็ดแห้ง

- **วิตามินบี 2** เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำนมแม่ อาหารที่มีวิตามินบี 2 ได้แก่ นมและเนย เครื่องในสัตว์ ไข่ ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และยีสต์

- **วิตามินบี 12** การขาดวิตามินบี 12 เป็นสาเหตุให้เกิดโรคโลหิตจางได้ อาหารที่มีวิตามินบี 12 มาก ได้แก่ ตับ ไต เนื้อสัตว์ไม่มีไขมัน นมสด ไข่ และปลา
- **น้ำ** แม่ในระยะให้นมบุตรนี้จะมีความต้องการน้ำใกล้เคียงกับปริมาณน้ำที่หลั่งออกมา ดังนั้น จึงควรดื่มน้ำเพิ่มมากกว่าปกติ และหากอยู่ในบริเวณที่อากาศร้อน ก็อาจเพิ่มได้อีก นอกจากนี้จะช่วยให้น้ำนมได้ดีขึ้น

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. รับประทานให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ งดอาหารรสจัด และอาหารหมักดอง
2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ยาอดทุกชนิด และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน งดสูบบุหรี่
3. ดื่มน้ำสะอาดและพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหนักเกินไป
4. ออกกำลังกายพอประมาณ
5. กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
6. เมื่อมีอาการผิดปกติใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

จัดทำโดย

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560

รหัสหน่วยงาน ND

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โภชนาการหญิงให้นมบุตร



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

SIPI : ND1004260