



# ดูสุขภาพน่าน้ำ

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์

[Group.wunjun.com/thatumbealthy](http://Group.wunjun.com/thatumbealthy)

044-59๓๒6 ต่อ ๓๖

## อาหารช่วงให้นมบุตร อาหารหลังคลอด โภชนาการหลังคลอด (Diet during breastfeeding)

นอกจากในช่วงตั้งครรภ์ซึ่งลูกน้อยจะได้รับสารอาหารทั้งหมดที่ HYPERLINK "<http://www.n3k.in.th/แม่และเด็ก/แม่>" คุณแม่รับประทานเข้าไป ช่วงหลังคลอด เจ้าตัวน้อยก็ยังคงได้รับสารอาหารผ่านทางน้ำนมของ HYPERLINK "<http://www.n3k.in.th/แม่และเด็ก/แม่>" คุณแม่อีกอย่างต่อ เนื่อง ดังนั้นอาหารสำหรับแม่ลูกอ่อนจึงต้องมีทั้งชนิดของสารอาหารที่ครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้แม่ผลิตน้ำนมได้อย่างเพียงพอ มีคุณภาพ และสร้างเสริมสุขภาพของแม่ และของลูกให้แข็งแรงสมบูรณ์

ทั้งนี้ หากแม่ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจะดึงสารอาหารส่วนที่ขาดมาจากส่วนที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ มาใช้เพื่อเติมเต็มให้กับน้ำนม ซึ่งหากแม่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพออยู่เสมอ สารอาหารที่เก็บสะสมไว้ก็จะหมดไป จะทำให้ปริมาณของน้ำมน้อยลงได้ โภชนาการของแม่ลูกอ่อนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องใส่ใจ

กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนเด็กอายุถึง 6 เดือน ก่อนให้เริ่มอาหารอื่นๆร่วมด้วย ดังนั้นในระหว่างที่ต้องให้นมบุตร แม่ต้องได้รับสารอาหารที่ลูกต้องการอย่างครบถ้วน เพื่อให้สารอาหารเหล่านั้นไปอยู่ในน้ำนม แม่ต้องคำนึงถึงสารอาหารที่ให้พลัง งาน คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และสารอาหารสำคัญอื่นๆ คือ วิตามินและเกลือแร่ อย่างครบถ้วน

ฉะนั้น การเลือกกินอาหารที่ดี ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงเป็นเรื่องที่ต้องได้รับความใส่ใจ เพราะส่งโดยตรงถึงทั้งแม่และเด็กทารก

### ปริมาณน้ำนมแรกคลอดเป็นอย่างไร?



วันแรกที่คลอด แม่ก็จะมีน้ำนมแล้ว โดยประมาณ 30 ซีซี หรือ cc./cubic centimeter (หรือเฉลี่ยตั้งแต่ 7-123 ซีซี) ต่อวัน ต่อมาจะค่อยๆเพิ่มขึ้นเป็น 70-100 ซีซี จนเป็นวันละ 200-300 ซีซี มากน้อยตามความบ่อยของการกระตุ้น ที่สำคัญคือ การ

ดูดนมที่ถูกวิธีของลูก และความรวดเร็วของระยะเวลาในการเริ่มให้ลูกกินนมแม่ (เช่น ตั้งแต่วันแรกหลังคลอด) จนกระทั่งนมแม่เพิ่มปริมาณขึ้นเป็นประมาณ 500 ซีซีต่อวัน การให้ลูกกินนมบ่อยๆอย่างน้อยวันละ 8-12 ครั้ง น้ามนจะถูกถ่ายเท จนไม่มีการคัดคั่งอยู่ในเต้าให้ปวดเต้านม และภายในช่วง 3-5 เดือน แม่ก็จะสามารถผลิตน้ำนมได้ถึงประมาณ 750 ซีซีต่อวัน

## น้ำนมแม่หลังคลอดมีกี่ชนิด?

น้ำนมแม่หลังคลอด มี 3 ชนิด หรือ 3 ระยะ คือ

- น้ำนมเหลือง (Colostrum)** เป็นน้ำนมที่ออกมาในช่วง 2-4 วันหลังคลอด ช่วงแรกจะมีลักษณะใส ต่อมาจะเป็นสีเหลือง น้ำนมชนิดนี้มีแร่ธาตุและโปรตีนมาก มีความสำคัญคือ มีสารที่เป็นภูมิคุ้มกันต้านทานโรคจากแม่มากกว่าน้ำนมชนิดอื่นๆ มีสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเนื้อ เยื่อร่างกายทารก มีสารกระตุ้นการขับขี้เทา (ขี้ที่ค้างอยู่ในลำไส้เด็กที่คลอดใหม่ ซึ่งถ้าไม่ขับ ถ่ายออกมา อาจทำให้ทารกมีอาการท้องอืด/แน่นท้องได้) ที่ทำให้ทารกตัวเหลืองถูกขับออกมา ทำให้อาการตัวเหลืองลดลง
- น้ำนมระยะปรับเปลี่ยน (Transitional milk)** เป็นน้ำนมที่ออกในช่วง 7-10 วันหลังคลอดไปจนถึง 2 สัปดาห์หลังคลอด มีน้ำตาล ไขมัน วิตามินและพลังงานมากกว่าน้ำนมเหลือง
- น้ำนมแท้ (Mature milk)** เป็นน้ำนมที่ออกในวันที่ 10 หลังคลอด หรือ 2 สัปดาห์หลังคลอดเป็นต้นไป มีน้ำเป็นองค์ประกอบถึง 87% ดังนั้นลูกที่ดูดกินนมแม่เพียงอย่างเดียวจึงได้รับน้ำเพียงพอ นอกจากนี้ยังประกอบไปด้วยสารอาหารต่างๆ เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และธาตุอาหารต่างๆ รวมทั้งมีสารที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ทารกด้วย

## ปริมาณน้ำนมที่ลูกต้องการเป็นเท่าไร?

กระเพาะอาหารทารกแรกเกิดมีความจุ 10-20 ซีซี (ประมาณ 4 ช้อนชา) อาหารจะถูกย่อยหมดภายใน 2-3 ชม.(ชั่วโมง) จึงทำให้ทารกหิวบ่อย ดังนั้นจึงควรให้ลูกกินนมบ่อยๆอย่างน้อย 8-12 ครั้งต่อวัน หรือทุก 2-3 ชั่วโมง ซึ่งเมื่อทารกอายุ 1 เดือน ความจุกระเพาะอาหารจะเพิ่มขึ้นเป็น 150 ซีซี และจะเพิ่มเป็น 360 ซีซี เมื่ออายุประมาณ 1 ขวบ

ในวันแรกคลอด ถ้าลูกเริ่มดูดนมก็จะกินได้ครั้งละไม่เกิน 3-4 ซีซี ซึ่งถ้ากิน 8 ครั้งต่อวัน แม่ต้องผลิตน้ำนมให้ได้อย่างน้อย 30 ซีซี ต่อวัน ถ้าเห็นลูกดูดนมแล้วกลัwn้ำนมไม่พอกก็อย่าเพิ่งตกใจ เนื่องจากการที่ลูกดูดนมบ่อยๆใน 2-3 วันจะเป็นการช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับยังเป็นช่วงเวลาทีลูกนอนหลับเป็นส่วนใหญ่ การใช้พลังงานจึงยังไม่มากนัก

**ตารางที่ 1** ความจุกระเพาะอาหารของทารกแรกเกิด – 2 ปี

อายุ (เดือน)	ความจุของกระเพาะอาหาร (ซีซี)	ปริมาณน้ำนมที่แม่ผลิตได้ (ซีซี / วัน)	พลังงานที่ทารก ต้องการ (แคลอรี / วัน)	
แรกคลอดวันที่ 1-2	วันที่ 1-2	5 - 7 ซีซี	25 - 35	437
	วันที่ 3	20 - 30 ซีซี	70 - 100	
	วันที่ 10	60 - 80 ซีซี	500	
0 - 2 เดือน	90 - 150	}700 - 850	474	
3 - 5 เดือน	150 - 200		682	
6 - 8 เดือน	237	}600	830	
9 - 11 เดือน	264			

12 – 17 เดือน	294	}550	} 1,092
18 – 23 เดือน	333		
2 ปี	500	500	1,200

(เกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2006/พ.ศ. 2549)

## สารอาหารที่แม่ควรได้รับในช่วงให้นมบุตรควรเป็นอย่างไร?

ในระยะ 6 เดือนแรก ทารกจะได้รับนมแม่เป็นอาหารหลัก การเจริญเติบโตของทารกจึงขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของน้ำนม ดังนั้นในระยะนี้ แม่จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้เพียงพอเพื่อ

1. ใช้ในการผลิตน้ำนมสำหรับทารก
2. เสริมสร้างสุขภาพของแม่ให้สมบูรณ์

ในกระบวนการสร้างน้ำนม จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เนื่องจากต้องให้นมบุตรเป็นเวลาหลายเดือน ปริมาณอาหารที่ต้องการในสตรีให้นมบุตร ยังคงเน้นเป็นกินอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ให้ครบถ้วนทุกวัน ในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน ดังได้แสดงไว้ใน ตารางที่ 2

ในการผลิตน้ำนม ร่างกายแม่ต้องใช้พลังงานประมาณ 20 แคลอรีในการผลิตน้ำนม 30 ซีซี ดังนั้นแม่ที่ให้นมลูกจึงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อยวันละ 500 แคลอรีเพื่อสร้างน้ำนมให้ได้เฉลี่ย 750 ซีซี/วัน

ตารางที่ 2 ปริมาณพลังงานและปริมาณอาหารในแต่ละวันของหญิงให้นมบุตร

หมวดอาหาร	ความต้องการ/วัน ในหญิงปกติ	ความต้องการ/วัน ในหญิงให้นมบุตร	แหล่งของอาหาร
พลังงาน (แคลอรี)	1,650	1,650 + 500*	อาหารทุกหมวดหมู่
ข้าว-แป้ง	6 – 8 ทัพพี	8 – 12 ทัพพี	ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมจีน  búnเส้น เป็นต้น
เนื้อสัตว์	6 – 12 ช้อนกินข้าว	12 – 14 ช้อนกินข้าว	หมู ไก่ ไข่ ปลา กุ้ง เต้าหู้ เป็นต้น
นมสด	2 แก้ว/วัน (250 ซีซี/แก้ว)	2-3 แก้ว/วัน (250 ซีซี/แก้ว)	นมสด น้ำเต้าหู้ โยเกิร์ต
ผัก	4 – 6 ทัพพี	6 ทัพพี	ผักทุกชนิด ทั้งผักใบและผักหัว
ผลไม้	3 – 5 ส่วน**	5 – 6 ส่วน	ผลไม้ทุกชนิด
ไขมัน	4 – 6 ส่วน***	6 ส่วน	น้ำมัน เนย ถั่วเมล็ดแห้ง

### หมายเหตุ

\* พลังงานหญิงให้นมบุตรต้องการเพิ่มขึ้นใน 1 วัน

\*\* 1 ส่วนของผลไม้ เช่น กัลยน้ำว่า 1 ผล เงาะ 3-4 ผล มังคุด 3-4 ผล ฝรั่งกิมจู 1/2 ผล เป็นต้น

\*\*\* 1 ส่วนของไขมัน = น้ำมันทุกชนิด 1 ช้อนชา, เนย 1/2 ช้อนชา, ถั่วลิสง 10 เมล็ด เป็นต้น

(อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง "ส่วน" ได้จากบทความเรื่อง รายการอาหารแลกเปลี่ยน)

## พลังงานที่แม่หลังคลอดต้องการในแต่ละวันเป็นอย่างไร?

แม่หลังคลอดที่ต้องให้นมลูก ควรได้รับอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ให้ครบถ้วน โดยแบ่งออกเป็น 3 มื้อหลัก และมีมื้อย่อยๆ 1-3 มื้อต่อวัน ในแต่ละมื้ออาหารควรได้ครบทุกหมู่ พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันเพิ่มขึ้นจากก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 500 แคลอรี ตัวอย่าง คุณแม่ตั้งครรภ์มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร (ซม.) = 1.6 เมตร น้ำหนักตัว 55 กิโลกรัม (กก.)

จะมีค่าดัชนีมวลกาย =  $55 \text{ กิโลกรัม/เมตร}^2$

$$1.6 \times 1.6 \\ = 21.48 \text{ กิโลกรัม/เมตร}^2$$

**ดัชนีมวลกาย (BMI/Body Mass Index) = น้ำหนักตัวปัจจุบันเป็นกิโลกรัม**

**ส่วนสูงเป็นเมตร<sup>2</sup>**

ตารางแสดงความหมายของค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> )	รูปร่าง
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย
18.5 – 22.9	ปกติ
23.0 – 24.9	อ้วนระดับ 1
25.0 – 29.9	อ้วนระดับ 2
มากกว่า 30	อ้วนระดับ 3

ที่มา : เครือข่ายคนไทยไร้พุง ปฏิบัติการฝ่าวิกฤตพิชิตอ้วน พิชิตพุง 2550 หน้า 6

ซึ่งหมายถึงคุณแม่ท่านนี้มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ = มีน้ำหนักตัวเหมาะสมกับส่วนสูง ความต้องการพลังงานต่อวันของคุณแม่ท่านนี้ =  $55 \times 30^* = 1,650$  แคลอรี

ความต้องการพลังงานต่อวันหลังคลอด =  $1,650 + 500 = 2,150$  แคลอรี

หมายเหตุ:  $30^*$  คือ พลังงานที่ร่างกายต้องการต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม มาจากการที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ และต้องการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ไปเรื่อยๆ ร่างกายจะต้องได้รับพลังงานจากอาหารประมาณ 30 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

### • ความต้องการพลังงานในแต่ละวันพิจารณาจากน้ำหนักตัวและกิจกรรมที่ทำประจำ

น้ำหนักตัว* (กิโลกรัม)	พลังงานที่ต้องการ กลุ่มงานเบา/ใช้พลังงานน้อย ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม	พลังงานที่ต้องการ ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมกลุ่มงาน ปานกลาง/ใช้พลังงานปานกลาง	พลังงานที่ต้องการ กลุ่มงานหนัก/ใช้พลังงานสูง ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
น้ำหนักตัว เกิน	20 – 25 แคลอรี/1 กิโลกรัม	30 แคลอรี/1 กิโลกรัม	35 แคลอรี/1 กิโลกรัม
น้ำหนักตัว ปกติ	30 แคลอรี/1 กิโลกรัม	35 แคลอรี/1 กิโลกรัม	40 แคลอรี/1 กิโลกรัม

น้ำหนักตัว น้อย	30 - 35 แคลอรี/1 กิโลกรัม	40 แคลอรี/1 กิโลกรัม	45 - 50 แคลอรี/1 กิโลกรัม
--------------------	---------------------------	----------------------	---------------------------

\* เกณฑ์การพิจารณาน้ำหนักตัว ดูจากค่าดัชนีมวลกาย

• **กิจกรรมกับพลังงานที่ใช้**

กลุ่มงาน/กิจกรรมที่ทำประจำ ต้องการพลังงานมากน้อยแตกต่างกันออกไปแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

**กิจกรรมที่ทำประจำ**

กลุ่มที่ใช้พลังงานน้อย	กลุ่มที่ใช้พลังงานปานกลาง	กลุ่มที่ใช้พลังงานสูง
งานเบา ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องนั่งหรือ ยืนนาน เคลื่อนไปเฉพาะมือหรือ นิ้ว เช่น ผู้ที่ทำงานในสำนักงาน ผู้ชำนาญการทางวิชาชีพ เช่น ครู แพทย์ พยาบาล นักบัญชี สถาปนิก เสมียนหน้าร้าน งานบ้าน เช่น การกวาดถูบ้าน ปลูกเตียง ทำอาหาร รีดผ้า วาดรูป ขับรถ พิมพ์ดีด เย็บปักถักร้อย เล่นดนตรี ทำงานในห้องแล็บ ทำงานในตู้ซ่อมรถ ทำงานไฟฟ้า งานร้านอาหาร เลี้ยงเด็กเล่นกอล์ฟ เป็นต้น	งานหนักปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องออกแรงแขน ขาและมีการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายเป็นครั้งคราว เช่น กิจกรรมในโรงงานที่คนทำงานมีการเคลื่อนไหวทั้ง ตัว เช่น การบรรจุของและเคลื่อน ย้ายกล่อง นักศึกษา พนักงานก๋อ สร้างที่ไม่ได้ใช้แรงงานหนัก เช่น การเดินสายไฟ งานประปา งานทาสี งานกลสิกรรมเบา เช่น ให้อาหารสัตว์ รีดนม เก็บผลไม้ ชาว ประมง พนักงานหญิงในห้างสรรพสินค้า งานบ้าน เช่น ตากผ้า การทำความสะอาดห้องน้ำ เช็ดรถ ซักจักรยาน เล่นสกี ตีเทนนิส เดินร่า เป็นต้น	งานหนัก ได้แก่ กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว มีการเคลื่อนไหวทั้งตัวและต้องใช้แรงมาก เช่น ชาว ไร่ ชาวสวน กรรมกรแบกหาม พนักงานป่าไม้ ทหาร ประจำการ งานของพนักงานดับเพลิง พนักงานเหมือง นักกีฬา เป็นต้น

• **ตัวอย่างการกินอาหารใน 1 วัน (ภาคกลาง)**

อาหารเช้า	โจ๊กหมู 1 ขามใส่ไข่ 1 ฟอง + ชিং	พลังงาน 385 แคลอรี	}รวม <b>595</b> แคลอรี
	นมสด 1 กล่อง ( 240 ซี.ซี )	พลังงาน 150 แคลอรี	
	แอปเปิ้ล 1 ผล	พลังงาน 60 แคลอรี	
อาหารว่างเช้า	ข้าวโพดคดลูก 1 ถ้วยเล็ก		พลังงาน <b>156</b> แคลอรี
อาหารเที่ยง	เส้นใหญ่ราดหน้าหมู 1 จาน	พลังงาน 397 แคลอรี	}รวม <b>622</b> แคลอรี
	กล้วยบวชชี 1 ถ้วย	พลังงาน 225 แคลอรี	
อาหารว่าง	สังขยาฟักทอง 1 ช้อน		พลังงาน <b>280</b> แคลอรี
อาหารเย็น	ข้าวสวย (ควรเป็นข้าวกล้อง) 2 ทัพพี	พลังงาน 160 แคลอรี	}รวม <b>385</b> แคลอรี

	หมูผัดขิง	พลังงาน 200 แคลอรี	
	แกงเลียงผักรวม + หัวปลี 1 ชาม	พลังงาน 25 แคลอรี	
ก่อนนอน	นม 1 กล่อง (240 ซี.ซี)		พลังงาน <b>150</b> แคลอรี
			รวมทั้งวันได้พลังงาน <b>2,188</b> แคลอรี

**หมายเหตุ** พลังงานอาหารสามารถดูได้เพิ่มเติมจากบทความเรื่อง รายการอาหารแลกเปลี่ยน และพลังงานในอาหารจานเดียว (ในบทความเรื่อง อาหารช่วงตั้งครรภ์)  
แม่หลังคลอดที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยให้แผลสมานได้ดี สามารถกินเนื้อสัตว์ได้เพิ่มขึ้นจากตัวอย่าง

• **ตัวอย่างการกินอาหารใน 1 วัน (ภาคเหนือ)**

<b>อาหารเช้า</b>	ข้าวสวย 2 ทัพพี	พลังงาน 160 แคลอรี	} รวม <b>575</b> แคลอรี
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	พลังงาน 75 แคลอรี	
	น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก	พลังงาน 25 แคลอรี	
	ไก่ผัดขิง 1 จานเล็ก (4-5 ช้อน)	พลังงาน 165 แคลอรี	
	นมสด 1 กล่อง (240 ซีซี)	พลังงาน 150 แคลอรี	
<b>อาหารว่าง</b>	มังคุด 6 ผล		พลังงาน <b>120</b> แคลอรี
<b>อาหารเที่ยง</b>	ข้าวเหนียว 1 กำมือ	พลังงาน 160 แคลอรี	} รวม <b>545</b> แคลอรี
	แกงแค่น่องไก่ 1 ชาม	พลังงาน 100 แคลอรี	
	ลาบหมู 1 จาน (6 ช้อน) ผักสด	พลังงาน 225 แคลอรี	
	สับปะรด 5 บาท	พลังงาน 60 แคลอรี	
<b>อาหารว่างบ่าย</b>	ข้าวแต่น 2 ช้อนเล็ก	พลังงาน 80 แคลอรี	} รวม <b>140</b> แคลอรี
	เงาะ 4 ผล	พลังงาน 60 แคลอรี	

อาหารเย็น	ข้าวสวย (ควรเป็นข้าวกล้อง) 2 ทัพพี	พลังงาน 160 แคลอรี	} รวม <b>610</b> แคลอรี
	น่องไก่ย่าง 1 น่อง	พลังงาน 150 แคลอรี	
	แกงฮังเล – หมู 2 ชิ้น	พลังงาน 240 แคลอรี	
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	พลังงาน 60 แคลอรี	
ก่อนนอน	นม 1 กล่อง (240 ซีซี)		พลังงาน <b>150</b> แคลอรี
			รวมทั้งวันได้พลังงาน <b>2,140</b> แคลอรี

• ตัวอย่างการกินอาหารใน 1 วัน (ภาคใต้)

อาหารเช้า	ข้าวยาปัดได้ + ไข่ต้ม 1 ฟอง	พลังงาน 323 แคลอรี	} รวม <b>533</b> แคลอรี
	นมสด 1 กล่อง (240 ซี.ซี)	พลังงาน 150 แคลอรี	
	แอปเปิล 1 ผล	พลังงาน 60 แคลอรี	
อาหารว่างเช้า	ข้าวโพดคั่ว 1 ถ้วยเล็ก		พลังงาน <b>156</b> แคลอรี
อาหารเที่ยง	เส้นเล็กเย็นตาโฟ	พลังงาน 352 แคลอรี	} รวม <b>721</b> แคลอรี
	ฟักทองแกงบวด 1 ถ้วย	พลังงาน 369 แคลอรี	
อาหารว่าง	ถั่วแปบ 1 ชิ้น		พลังงาน <b>132</b> แคลอรี
อาหารเย็น	ข้าวสวย 2 ทัพพี	พลังงาน 160 แคลอรี	} รวม <b>445</b> แคลอรี
	หมูผัดขิง	พลังงาน 200 แคลอรี	
	แกงเลียงผักรวม + หัวปลี 1 ชาม	พลังงาน 25 แคลอรี	
	ชมพู่ทับทิมจันทร์ 2 ผล	พลังงาน 60 แคลอรี	

ก่อนนอน	นม 1 กล่อง (240 ซีซี)		พลังงาน <b>150</b> แคลอรี
			รวมทั้งวันได้พลังงาน <b>2,137</b> แคลอรี

## ทำไมนมแม่เหมาะสมกับลูกมากที่สุด?

สารอาหารสำหรับแม่ที่ให้มลูกต้องการมากกว่าในระยะตั้งครรภ์ คือ โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ซึ่งล้วนมีอยู่ในอาหารประเภท เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ถ้าแม่ได้รับสารอาหารมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ จะทำให้ได้รับสารอาหารเหล่านี้ครบถ้วน และน้ำนมที่ลูกกินก็จะมีคุณ ภาพ ทำให้ลูกได้รับสารอาหารได้ครบถ้วนเช่นเดียวกัน

**ตารางที่ 3** แสดงคุณค่าของน้ำนมแม่เปรียบเทียบกับนมจากแหล่งอื่นๆในปริมาณ 100 ซีซี

ผลิตภัณฑ์	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
นมน้ำเหลือง (Colostrum )	5.3	2.3	2.9	58 – 67
นมคนหลังคลอด 1 เดือน	7.7	0.9	2	52
นมคนหลังคลอด 3 เดือน	7.6	0.8	2.5	55
นมคนหลังคลอด 6 เดือน	7.6	0.8	2.5	58
นมวัว	4.9	3.4	3.2	62
นมแพะ	4.5	3.4	3.8	65
นมควาย	4.3	5.2	8.7	115
นมอูฐ	4.4	3.2	3.6	60
นมถั่วเหลือง	6	2.8	3.2	63
น้ำข้าว	8.5	0.8	-	38
นมเนื้อไก่*	7	2	4	67

\*นมที่ผลิตจากเนื้อไก่ด้วยกรรมวิธีเฉพาะ ใช้ในทารกที่แพ้นมสัตว์ และ/หรือนมถั่วเหลือง และไม่สามารถกินนมแม่ได้ ผลิตได้เฉพาะบางโรงพยาบาลขนาดใหญ่ เช่น ศิริราช

## อาหารอะไรที่แม่หลังคลอดควรงด?

อาหารที่แม่หลังคลอดควรงด คือ

1. อาหารและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก ผลไม้ดอง พันช์ ไวน์ สุรา
2. เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลมประเภทโคล่า
3. อาหารรสจัด
4. ของหมักดอง



## อาหารอะไรเพิ่มน้ำนม?

มีสมุนไพรหลายชนิดที่ตำราทางการแพทย์แผนไทยระบุว่า ช่วยสร้างการไหลเวียนของโลหิต และทำให้น้ำนมของแม่เพิ่มขึ้นด้วย

1. หัวปลี เช่น แกงเลียงหัวปลี ยาหัวปลี
2. ใบกะเพรา
3. เมล็ดขนุนต้ม
4. ใบผักชีลาว
5. พริกไทย
6. ขิง
7. ฟักทอง
8. มะรุม
9. ใบแมงลัก
10. กุยช่าย
11. ตำลึง

## สรุป

น้ำนมของแม่ เป็นอาหารธรรมชาติที่ดีที่สุดเพียงอย่างเดียวสำหรับทารก 6 เดือนแรก เพราะเด็กสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยน้ำนมแม่ โดยไม่จำเป็นต้องมีอาหารอื่นใด แม้กระทั่งน้ำ จากตารางแสดงคุณค่าน้ำนมจากหลายแหล่งพบว่า มีความแตกต่างกันของสารอาหารโดยเฉพาะโปรตีน ปริมาณที่มีสูงมากกว่าไม่ได้หมายความว่าดีกว่า ควรต้องพิจารณาความต้องการของร่างกายที่เหมาะสมกับอายุทารกเป็นหลัก

อาหารสำหรับแม่ที่ให้นมลูกคือ ให้แม่รับประทานอาหารเหมือนระยะตั้งครรภ์ (อาหารช่วงตั้งครรภ์) แต่มีปริมาณพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 500 แคลอรีต่อวัน และในช่วง 6 เดือนแรก มารดาควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน และดื่มนม หรือ เครื่องดื่มทุกครั้งหลังจากให้นมแม่กับลูก กินอาหารให้ได้ครบ 3 มื้อต่อวัน จะทำให้ร่างกายฟื้นตัวจากการตั้งครรภ์และการคลอดได้ในเร็ววัน และมีปริมาณน้ำนมเพียงพอสำหรับบุตร

## บรรณานุกรม

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตำรับอาหารสำหรับแม่และลูกน้อยคนพิเศษ. พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2545
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3.
3. ปภาดา ชโนภาษ. ความสำคัญของน้ำนมแม่. วารสารสตรีและครอบครัว. ฉบับที่ 3 ประจำปี 2552.
4. Pipop Jirapinyo MD and Teams , Chicken-based formula is better tolerated than extensively hydrolyzed casein formula for the management of cow milk protein allergy in infants. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 2012.
5. สมใจ เนียมหอม. โภชนาการสำหรับแม่ที่ให้นมบุตรและอาหารเพิ่มน้ำนม. HYPERLINK "<http://www.si.mahidol.ac.th>" <http://www.si.mahidol.ac.th> [2013,July3].
6. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. Food Composition Database ND.2 for INMUCAL PROGRAM, กันยายน 2545.
7. สุภัจฉรา นพจินดา. การประเมินภาวะทางโภชนาการ.วารสารชมรมนักกำหนดอาหาร ปีที่ 20 – 25 ฉบับรวมเล่ม มกราคม 2543 – ธันวาคม 2548.
8. สุภาภรณ์ ปิติพร, ภกากรอง ขวัญข้าว. อาหารและสมุนไพรกระตุ้นน้ำนม. นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่ 355 .พฤศจิกายน 2008.

9. ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร ,กุสุมา ขุศลปี,กรรณิการ์ บางสายน้อย.มีอะไรในน้ำนมแม่. สิงหาคม 2550. HYPERLINK "<http://breastfeedinglib.saiyairak.com>" <http://breastfeedinglib.saiyairak.com> [2013,July3].
10. เอกสารการประชุมวิชาการโครงการอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานหลักสูตร การเพิ่มประสิทธิภาพ การให้โภชนบำบัดในผู้ป่วยเบาหวาน. มกราคม 2551
11. อุมพร สุทัศน์วรุฒิ, สุภาพรณ ดันตราชีวิต, สมโชค คุณสนอง. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ 2552 สำนักพิมพ์ บริษัท บีคอนด์ เอนเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
12. Food Composition Database ND.2 for INMUCAL PROGRAM
13. Pipop Jirapinyo MD and Teams , Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 2012;21 (2) : 209-214.
14. หลายบทความจาก HYPERLINK "<http://www.anamai.moph.go.th>" <http://www.anamai.moph.go.th> [2013,July3].
15. หลายบทความจาก HYPERLINK "<http://www.thaibreastfeeding.org>" <http://www.thaibreastfeeding.org> [2013,July13].
16. หลายบทความจาก HYPERLINK "<http://www.thaihealth.or.th>" <http://www.thaihealth.or.th> [2013,july3



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”  
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งไขว่ห้าง...คลิกมา...  
[Group.wunjun.com/Thatumhealthy](http://Group.wunjun.com/Thatumhealthy)  
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม  
โทร.044-591126 ต่อ 116