

โภชนาการสำหรับแม่ที่ให้นมบุตรและอาหารเพิ่มน้ำนม

สนใจ *เนียมหอม**

โภชนาการสำหรับแม่ที่ให้นมบุตรมีความสำคัญเช่นเดียวกับระยะตั้งครรภ์ โภชนาการของแม่ที่ให้นมบุตรที่สมบูรณ์มีความสำคัญต่อแม่และลูก เพราะลูกยังต้องกินนมแม่ แม่จึงต้องได้รับอาหารที่เพียงพอในการสร้างน้ำนมเพื่อสร้างน้ำนมให้ลูก เพราะใน 6 เดือนแรก ลูกจะได้รับน้ำนมจากแม่เป็นหลัก จะช่วยให้แม่ผลิตน้ำนมอย่างเพียงพอและมีคุณภาพดี จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก ปริมาณน้ำนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรกมีประมาณ 700-850 มล./วัน ในช่วง 6-12 เดือนลดลงเป็น 600มล./วัน และเป็น 550 มล./วัน ในระยะ 12-24 เดือนหลังคลอด ดังนั้น ในระยะให้นมบุตร แม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อที่จะใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับทารกและสร้างเสริมซ่อมแซมสุขภาพของแม่ให้สมบูรณ์

สารอาหารสำหรับแม่ที่ให้นมบุตรต้องการมากกว่าในระยะตั้งครรภ์คือ โปรตีน วิตามินเอ อี ซี บี1 บี2 ไนอาซิน บี12 แมกนีเซียม สังกะสี ไอโอดีน และเซลเลเนียม ซึ่งมีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ สารอาหารที่มักขาดในระยะนี้คือ แคลเซียม สังกะสี แมกนีเซียม วิตามินบี6 และโฟเลต ถ้าแม่ได้รับสารอาหารครบห้าหมู่ จะทำให้ได้รับสารอาหารเหล่านี้มากกว่าการให้วิตามินเสริม แต่แม่ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี และไม่สามารถรับประทานได้ครบต้องให้วิตามินเสริม สำหรับปริมาณน้ำ แม่ต้องได้รับน้ำจากปกติ 8-10 แก้ว/วัน เพิ่มอีก 5 แก้ว/วัน

ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยในหญิงให้นมแม่ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ปัญหาที่เกี่ยวกับการขาดพลังงานพบน้อยกว่าปัญหาที่เกิดจากการขาดสารในกลุ่มจุลโภชนาสาร ปัญหาที่พบบ่อย เช่น โรคกระดูกอ่อนและฟันผุ เนื่องจากการขาดแคลเซียมซึ่งอาจมีการขาดตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากได้รับแคลเซียมน้อยและทารกดึงแคลเซียมไปใช้ โรคกระดูกอ่อนในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร เรียก “osteomalacia” นอกจากนี้ในบางรายอาจมีอาการฟันผุเนื่องจากขาดแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน โรคขาดสารอาหาร มักพบในมารดาที่มีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น “หลังคลอดต้องกินข้าวกับเกลือ” ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ

* พยาบาลระดับ 6 หอผู้ป่วย 100 ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ ชั้น 13/2

สารอาหารที่แม่ควรถูกได้รับในระยะให้นมบุตร^{1,2}

ในระยะ 3 เดือน ทารกจะได้รับนมแม่เป็นอาหารหลัก การเจริญเติบโตของทารกขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของน้ำนม ดังนั้นในระยะนี้ แม่จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้เพียงพอเพื่อ

1. ใช้ในการผลิตน้ำนมสำหรับทารก
2. ให้มีพลังงานเพียงพอที่จะผลิตน้ำนมสำหรับทารก
3. เสริมสร้างสุขภาพของแม่ให้สมบูรณ์

ดังนั้น ในกระบวนการสร้างน้ำนม จำเป็นต้องใช้สารอาหารโดยเฉพาะ ในสตรีที่ให้นมบุตรเป็นเวลาหลายเดือน ปริมาณอาหารที่ต้องการเพิ่มในสตรีให้นมบุตร ได้แสดงไว้ในตารางที่ 1

พลังงาน

แม่ที่ให้นมบุตรต้องการพลังงานสูงกว่าในระยะตั้งครรภ์มาก เพราะน้ำนมที่ผลิตเลี้ยงทารกนั้น ประกอบด้วยพลังงานและสารอาหารหลายชนิด ร่างกายของมารดาจึงต้องใช้สารอาหารเหล่านั้นสูงกว่าปกติเพื่อผลิตน้ำนมโดยเฉลี่ยประมาณ 850 มล./วัน ดังนั้นหญิงให้นมบุตรจึงควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 500 กิโลแคลอรี สำหรับมารดาที่ทำงานเบา หรือ 1,000 กิโลแคลอรีสำหรับมารดาที่ทำงานหนัก

พลังงาน หญิงให้นมบุตรต้องได้รับพลังงานเพิ่มจากปกติ วันละ 500 กิโลแคลอรี เช่น ก่อนตั้งครรภ์ต้องการพลังงานวันละ 1,900 กิโลแคลอรี ในระยะให้นมบุตรต้องเพิ่มขึ้นวันละ 500 กิโลแคลอรี ดังนั้นจึงควรได้รับพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของหญิงให้นมบุตร ความต้องการพลังงานของผู้หญิงให้นมบุตรยังคงสูง เพราะน้ำนมที่ผลิตเลี้ยงทารกนั้น ประกอบด้วยพลังงานและสารอาหารหลายชนิด ร่างกายของมารดาจึงต้องใช้สารอาหารเหล่านั้นสูงกว่าปกติ โดยทั่วไปหญิงให้นมบุตรผลิตน้ำนมประมาณวันละ 20 – 30 ออนซ์ ซึ่งจะต้องใช้พลังงานประมาณ 120 กิโลแคลอรีต่อการผลิตน้ำนม 100 ลูกบาศก์เซนติเมตร ดังนั้นหญิงให้นมบุตรจึงควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 500 กิโลแคลอรี สำหรับมารดาที่ทำงานเบา หรือ 1,000 กิโลแคลอรีสำหรับมารดาที่ทำงานหนัก สำหรับเรื่องโปรตีนนั้น มีผู้รายงานว่า ถ้าได้รับอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ 2 กรัมจะเปลี่ยนเป็นโปรตีนในน้ำนมได้ 1 กรัม โภชนากรจึงแนะนำให้หญิงให้นมบุตรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นจากปกติวันละ 25 กรัม เพื่อให้เพียงพอกับปริมาณโปรตีนที่เสียไปในการสร้างน้ำนม และปริมาณที่ใช้ในการซ่อมแซมร่างกายและอวัยวะของมารดา

ตารางที่ 1 ความต้องการสารอาหารประจำวันในหญิงให้นมบุตร อายุ 15 ปีขึ้นไป
(Recommended dietary allowances for lactating women 15 year old)

สารอาหาร	หญิงปกติ	หญิงให้นมบุตร 0-6 เดือน	ปริมาณ ที่ให้เสริม	ร้อยละของการ เปลี่ยนแปลง***
พลังงาน (กก.แคลอรี)	2,000	2,500	500	125
โปรตีน (กรัม)	44-50	(0-5 ด.) 63-65	15-19	130-143
เกลือแร่		(6 ⁺ ด.) 58-62	12-14	124-132
แคลเซียม (มก.)	800	1,200	400	150
ฟอสฟอรัส (มก.)	800	1,200	400	150
เหล็ก (มก.) 15	30	15	200	
แมกนีเซียม (มก.)	300	450	150	150
ไอโอดีน (มคก.)	150	200	50	133
สังกะสี (มก.)	15±	25	10	167
ซีลีเนียม (มคก.)	55±	75±	20	136
วิตามิน				
วิตามิน เอ (มคก.RE*)	600	1,000	400	167
วิตามิน ดี (มคก.)	5-10	10	5	200
วิตามิน อี (มก.αTE**)	8	11	3	138
วิตามิน เค (มคก.)	35	55	20	157
วิตามิน ซี (มก.)	60	100	40	167
ไนอะซีน (มก.)	1.1	1.5	0.5	145
ไรโบฟลาวิน (มก.)	1.3	1.8	0.5	138
ไนอะซิน (มก.NE*)	15	20	5	133
โพแทสเซียม (มคก.)	150	400	250	267
วิตามิน บี 1 (มก.)	2	2.5	0.5	125
วิตามิน บี 2 (มคก.)	2	2.5	0.5	126

0-5 ด.= 0-5 เดือน, 6⁺ ด.= ตั้งแต่ 6 เดือนหลังคลอดขึ้นไป, *RE = Retinal equivalents, NE* = niacin equivalents
 ** as milligrams of α-tocopherol
 *** ความต้องการสารอาหารในหญิงตั้งครรภ์ ~ หญิงไม่ได้ตั้งครรภ์อายุ 15 ปีขึ้นไป x 100
 ที่มา: คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนไทย. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทหารผ่านศึก.2532.และ Food and National Board, National Research Council Recommended Dietary Allowances.10th ed. Washington DC.,National Academy Press,1989.

โปรตีน

แม่ที่ให้นมบุตรต้องการอาหารประเภทโปรตีนสูงขึ้นเพื่อใช้ในการผลิตน้ำนมสำหรับลูก และบำรุงร่างกายของแม่ โดยควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 20 กรัม ซึ่ง 2 ใน 3 ของโปรตีนทั้งหมด ควรจะเป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆที่ไม่มีมันมาก นม ไข่ สัตว์ปีกต่างๆ ปลา และถั่ว เมล็ดแห้ง ในแม่ที่ขาดโปรตีนจะพบว่า มีพลาสมาโปรตีนต่ำ ถ้าขาดโปรตีนมากจะทำให้เกิดการ บวม ตลหิตจาก ภูมิคุ้มกันโรคร้าย และปริมาณน้ำนมน้อยลงไม่พอสำหรับเลี้ยงลูก การที่ ร่างกายจะนำโปรตีนไปใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ แม่ต้องได้รับพลังงานไม่ต่ำกว่า 36 กิโลแคลอรี/ กก./วัน

เกลือแร่

เกลือแร่ที่สำคัญและต้องการเพิ่มขึ้น

เหล็ก เป็นสารอาหารที่สำคัญที่ประกอบอยู่ในฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงซึ่งเป็นตัวนำ ออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆของร่างกาย ความต้องการของเหล็กสูงขึ้นในระยะนี้ สำหรับการสร้าง เม็ดเลือดเพื่อทดแทนในส่วนที่แม่สูญเสียในระหว่างการคลอด และเพื่อรักษาระดับฮีโมโกลบินให้ อยู่ในระดับปกติ คือประมาณ 12 กรัม/ดล. จึงแนะนำให้มีการเสริมเหล็ก 30-60 กรัม/ดล. จึง เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารที่ให้เหล็กมาก ได้แก่ ตับ เนื้อแดง ไข่ กุ้ง ปู หอย ผักใบเขียว พืชประเภทถั่ว ธัญพืชที่สีด้วยมือ และผลไม้แห้ง

แคลเซียม เป็นสารอาหารที่สำคัญในการสร้างเสริมน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพสำหรับ ลูกในการนำไปสร้างกระดูกและฟัน แม่ที่ให้นมลูกเป็นระยะเวลาานาน 10 เดือนโดยไม่ได้รับ แคลเซียมเพิ่มขึ้น กระดูกอัลน่าจะบางลงเนื่องจากการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูก ดั้งนั้น เพื่อป้องกันการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกซึ่งจะทำให้แม่เป็นโรคกระดูกพรุน เมื่ออายุมากขึ้น แม่จึงควรได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น 400 มก./วัน ใน 3 เดือนแรกหลังคลอดบุตร จะต้องการแคลเซียมวันละ 1200 มิลลิกรัม ซึ่งปริมาณนี้ได้จากนม 2 แก้ว อาหารที่มีแคลเซียม ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปลาร้า ยอดแค สะเดา แคลเซียม ต้องการมากขึ้นในการสร้างน้ำนมให้ทารก ความต้องการแคลเซียมจะเพิ่มขึ้นตาม ปริมาณการหลั่งของน้ำนมแม่

ฟอสฟอรัส มีความสัมพันธ์กับแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน ควรได้รับเพิ่ม เท่าๆกับแคลเซียมเช่นกัน อาหารที่มีฟอสฟอรัสมากได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม และ เนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน

ไอโอดีน ควรได้รับไอโอดีนวันละ 150 ไมโครกรัม เพื่อให้ร่างกายมีไอโอดีน หากทารกขาดไอโอดีนจะทำให้มีผลต่อสติปัญญา

สังกะสี มีความสำคัญเพราะเป็นโคเอ็นไวน์ที่สำคัญของสารน้ำย่อยหลายชนิด โดยเฉพาะเมตาบอลิซึมของโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต อาหารที่มีสังกะสีมากได้แก่ ตับ ไข่ อาหารทะเล โดยเฉพาะจำพวกหอย เนื้อ นม ผัก และผลไม้ทั่วไป

วิตามินเอ เป็นส่วนประกอบสำคัญในน้ำนมแม่ ในวันหนึ่งร่างกายจะผลิตน้ำนม 600-850 มิลลิลิตร ดังนั้นความต้องการสำหรับแม่ในระยะนี้ควรได้เพิ่มจากปกติประมาณ เทียบเท่ากับเรตินอล 400 มก. (2000 หน่วยสากล) อาหารที่มีวิตามินเอมาจากสัตว์ คือ ไข่แดง ตับ ไต เนยเทียม นมสด น้ำมันตับปลา และจากพืช ซึ่งพบในผักใบเขียวจัดและเหลืองจัด เช่น ผักคะน้า ผักโขม ผักกาดเขียว บรอกโคลี แครอท มันเทศ ฟักทอง ผลไม้สีเหลือง แดง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

วิตามินดี แม่ที่ให้นมบุตรอาจไม่จำเป็นต้องได้เพิ่มจากคนปกติ (400 หน่วยสากล) อาหารที่มีวิตามินดี ได้แก่ ไข่แดง น้ำมันตับปลา ยีสต์ ตับสัตว์ ปลาน้ำเค็มที่มีไขมันสูง นมสดที่เติมวิตามินดี (400 หน่วยสากล)

วิตามินเค หากวิตามินเคในน้ำนมของแม่ต่ำ จะส่งผลให้ทารกขาดวิตามินเค

วิตามินบี 1 หากทารกขาดวิตามินบี1 จะทำให้เป็นโรคเหน็บชา

วิตามินบี 2 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในน้ำนมแม่ ควรได้รับเพียงพอ คือ ประมาณ 101 มิลลิกรัม

วิตามินซี เพื่อให้แม่มีวิตามินซีเพียงพอสำหรับทารก

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค ในที่นี้ขอยกตัวอย่างโดยใช้ปริมาณพลังงาน 2, 400 กิโลแคลอรี เป็นตัวอย่างในการอ้างอิงปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค ดังนี้

1. ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีนขนมปัง ควรได้รับวันละ 12 ส่วน ควรหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน เพราะให้คาร์โบไฮเดรตสูงและทำให้อ้วนง่าย แต่อาจจำเป็นต้องบริโภคบ้างในบางมื้อ เพื่อลดปริมาณอาหารที่ต้องบริโภคลง เพื่อให้ได้รับพลังงานตามความต้องการของร่างกาย

2. **ผัก** ควรบริโภคทั้งผักใบเขียวและผักสีเหลือง ส้ม แสด แดง เพื่อให้ได้รับ ทั้งวิตามิน ซี และแคโรทีน ควรบริโภคทั้งผักสดและผักสุก ปริมาณที่ควรบริโภค คือ วันละ 6 ส่วน

3. **ผลไม้** ควรเป็นผลไม้สดที่ไม่ผ่านกระบวนการเชื่อม แช่อิ่ม ดอง เพราะต้องการให้ ได้รับวิตามิน ซี ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค คือ วันละ 5 ส่วน

4. **เนื้อสัตว์** ควรเป็นชนิดที่ไม่ติดไขมัน หรือมีไขมันน้อย เช่น ปลา กุ้ง ถ้าใช้เนื้อ หมู เนื้อวัวควรเลือกที่มีไขมันติดน้อย ในระยะให้นมบุตรควรได้รับเนื้อสัตว์ วันละ 12 ส่วน โดย แบ่งมื้อละ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ และควรบริโภคไขวันละ 1 ฟอง เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่

5. **นม** ควรดื่ม อย่างน้อยวันละ 2 แก้ว เพราะนมให้สารอาหารครบทุกชนิดตามที่ ร่างกายต้องการ และเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีจึงควรพยายามดื่มเป็นประจำ

6. **เกลือ น้ำตาล ไขมัน** ควรได้รับในปริมาณน้อย ไขมันไม่เกินวันละ 3 ช้อนโต๊ะ เพื่อใช้ ในการประกอบอาหาร

พยาบาลกับโภชนาการของแม่ระยะให้นมลูก

พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือแม่ในการให้นมลูกได้ประสบความสำเร็จ โดยให้ แม่มีความมั่นใจว่ามีน้ำนมเพียงพอ รวมทั้งน้ำนมมีคุณภาพ โดย

1. กระตุ้นให้แม่รับประทานอาหารที่หลากหลาย ที่มีความแตกต่างของลักษณะอาหารและ รสชาติ เช่น ผักใบเขียว เหลือง ผลไม้รสเปรี้ยว เนื้อสัตว์ทุกประเภท
2. กระตุ้นให้แม่รับประทานอาหารทุกชนิดที่เคยรับประทานก่อนตั้งครรภ์ และในระหว่าง ตั้งครรภ์ ดูแลให้ได้อาหารสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่ที่รับประทานอาหารมังสะวิรัติ ควรได้รับวิตามินบีเสริม
3. น้ำหนักของแม่ไม่ควรลดลงเร็วเกินไป ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอด ควรมีน้ำหนัก มากกว่ามาตรฐาน 3-4 กิโลกรัม ในระยะ 6 เดือนหลังน้ำหนักจะค่อยลดลงจนเป็นปกติ เมื่อทารกอายุ 10-12 เดือน ถ้าแม่ น้ำหนักลดลงมากเกินไปจะมีผลต่อปริมาณน้ำนม
4. งดเครื่องดื่มและอาหารที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้ง ยาตองเหล้า กาแฟ บุหรี่ สำหรับยาทุก ชนิดควรปรึกษาแพทย์ จากประสบการณ์ พบว่า สตรีหลังคลอดส่วนใหญ่มักจะมี ความเชื่อเรื่อง การรับประทานยาตองเหล้า หรือว่านชักมดลูก ซึ่งมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม และแอลกอฮอล์ที่ขับออกทางน้ำนม ทำให้ลูกได้รับแอลกอฮอล์ไปด้วย ส่วน คาเฟอีน มีผลต่อปริมาณของเหล็กในน้ำนม มียาบางอย่างที่ขับออกทางน้ำนม ส่งผล ถึงทารกได้

สรุปอาหารสำหรับแม่ที่ให้นมลูกคือ ให้แม่รับประทานอาหารเหมือนระยะตั้งครรภ์ แต่มีปริมาณเพิ่มขึ้น 500 Kcal โปรตีน 19 กรัม/วัน ให้แม่มีน้ำหนักมากกว่ามาตรฐาน 3-4 กิโลกรัม ช่วง 6 เดือนแรกให้ดื่มน้ำ นม หรือเครื่องดื่มน้ำทุกครั้งหลังจากให้นมแม่ไม่มีความกังวล พักผ่อนได้ จะทำให้มีปริมาณน้ำนมเพียงพอสำหรับบุตร

หลักการกำหนดรายการอาหาร มีข้อแนะนำดังนี้

1. จัดให้บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
2. ไม่จัดอาหารและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก ผลไม้ดอง พันธุ์ไวน์ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลมประเภทโคล่า
3. ไม่ควรกำหนดรายการอาหารให้มีอาหารหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฟอยทอง ถึงจะมีไข่เป็นองค์ประกอบหลักก็ตามรวมถึงขนม และอาหารที่ทอดในน้ำมัน เช่น กลัวยทอด มันทอด อาหารที่ทำจาก เนื้อหมูติดมัน ขาหมู เพราะอาหารเหล่านี้ให้พลังงานสูงแต่คุณภาพต่ำเพราะมีกรดไขมันที่อิ่มตัวอยู่ในปริมาณมาก

ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	- ข้าวต้ม ไข่เจียว ผัดผักบุ้งไฟแดง ยำกุ้งแห้ง - ส้มเขียวหวาน
ว่าง	- นมสด ขนมต้ม
กลางวัน	- ข้าวคลุกกะปิ แกงจืดเต้าหู้อ่อนหมูสับ - พักทองแกงบวด
ว่างบ่าย	- นมสด ข้าวเกรียบปากหม้อ
เย็น	- ข้าวสวย - แกงเลียงผักรวม ปลากระพงทอด ผัดผักรวมมิตร - มะละกอ
ก่อนนอน	- นมสด

ปัญหาที่พบในแม่ที่ให้นมบุตร^{1, 2}

1. แม่มีความวิตกกังวลเรื่องน้ำหนักเกิน โดยเฉพาะแม่ที่อยู่ในระยะวัยรุ่น คือ มีอายุน้อยกว่า 20 ปี จึงจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง
2. แม่ที่มีบริโภคนิสัยที่ไม่ดี มักกินอาหารที่ทำให้อึดท้องเท่านั้น หรือรับประทานแต่ของขบเคี้ยวที่เป็นจำพวกแป้งและมีน้ำตาลสูง
3. แม่ที่จำกัดอาหารบางประเภท เช่น มีความเชื่อว่าภายหลังคลอดไม่ควรกินไข่ อาหารคาวและอาหารแสลงไม่ดี
4. แม่ที่อ่อนเพลียจากการเลี้ยงลูกทั้งกลางวันและกลางคืน ทำให้ไม่อยากอาหาร
5. แม่ที่ดีนมแล้วมีอาการปวดท้อง ท้องอืด มวนท้อง หรือท้องเสีย ควรแนะนำให้ดื่มทันทีภายหลังรับประทานอาหาร โดยระยะแรกดื่มเพียงครึ่งแก้ว เมื่อไม่มีอาการดังกล่าว จึงควรเพิ่มจำนวนจนครบแก้วในวันต่อมา
6. แม่กินอาหารมังสวิรัต ควรแนะนำให้ดื่มนมและกินไข่ เพราะถ้าเป็นมังสวิรัตแท้จะขาดวิตามินบี12 และเหล็กได้

ความเชื่อเรื่องอาหารของแม่ระยะให้นมบุตร

อาหารของแม่ระยะนี้ขึ้นกับความเชื่อและความชอบของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน บางรายจะอยู่ไฟหลังคลอดและจะงดกินอาหารบางชนิดระยะนี้ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่หรือปลา บางรายจะปฏิบัติเช่นนี้ไปจนกว่าถึงเดือนที่สามหลังคลอดจึงจะเริ่มกินอาหารอาหารตามปกติ แม่บางรายจะยังงดอาหารที่เชื่อว่าแสลงไปอีกระยะหนึ่งจนกว่าลูกจะหย่านม

สาเหตุที่แม่งดอาหารเหล่านี้ พอจะสรุปได้ ดังนี้

1. กลัวมดลูกไม่เข้าอู่ จะกินยาตองเหล้าหรืออาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง เพราะคิดว่าเป็นอาหารที่กระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
2. กลัวมดลูกไม่แห้ง โดยเฉพาะอาหารพวกเนื้อสัตว์ ดังนั้นจึงกินอาหารที่ขี้หรือขย้างหรืออาหารที่มีลักษณะแห้ง โดยเชื่อว่าถ้ากินอาหารที่แห้งแล้วจะทำให้มดลูกแห้งเร็ว
3. เกิดอาการเวียนศีรษะ อาเจียน และชากรรไกรแข็งพูดไม่ได้ ชาวบ้านมักจะแนะนำคือ ห้ามกินอาหารทะเล และห้ามกินผัก เช่น ใบชะอม ใบสะระแหน่ เป็นต้น
4. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลง ความเชื่อต่างๆได้แก่ การอดอาหารแสลงในขณะที่อยู่ไฟ โดยเชื่อว่าการกินเนื้อสัตว์ในระยะนี้จะทำให้แผลช่องคลอดหายช้า เป็นสาเหตุทำให้แม่เป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี ปริมาณน้ำนมน้อย มีผลต่อทารกด้วย
5. ความยากจน เพราะอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม จะมีราคาแพง ทำให้ผู้ที่มีฐานะยากจนไม่สามารถซื้อมาทานได้

6. นิสัยการกินไม่ดี อาจคิดว่าการกินอาหารอาหารในระยะนี้จะทำให้อ้วน จึงพยายามลดอาหาร ทำให้ร่างกายทรุดโทรม มีน้ำหนักไม่พอแก่ทารก
7. ขาดความรู้ด้านโภชนาการ ทำให้เลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ หลงคำเชื่อโฆษณา

สูตรอาหารบำรุงน้ำนมแม่พระราชทาน

สูตรอาหารที่พระองค์หญิงประทานให้กับทางศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

**สูตรจากศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ย่ำหัวปลีกุ้งสด

เครื่องปรุง

1. หัวปลีหั่นหยาบ	1 หัว (ไม่เอาไส้ใน)
2. หอมแดงซอย	6 หัว
3. กุ้งแห้งป่นหยาบๆ	2 ช้อนโต๊ะ
4. กุ้งสดลวก	10 ตัว
5. ถั่วป่นหยาบๆ	2 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำพริกเผา	2 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมันงา	1 ช้อนโต๊ะ
10. นมสดพ่องมันเนย	4 ช้อนโต๊ะ
11. หอมเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
12. พริกชี้หนูแห้ง ทอด	

วิธีทำ

ผสมน้ำตาลทราย น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมันงา นมสด ให้เข้ากันแล้วใส่กุ้งแห้งป่น กุ้งสด ถั่วป่น คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วใส่หัวปลีหั่นหยาบ หอมแดงซอย คลุกเบาๆ ให้เข้ากัน ตักใส่จาน แล้วโรยหน้าด้วยหอมเจียว พริกชี้หนูแห้งทอด

แกงเลียงผักรวม

เครื่องปรุง

1. หอมแดง	8 หัว
2. กะปิ	1 ช้อนชา
3. พริกไทยเม็ดป่น	2 ช้อนชา
4. ปลาทุย่างแกะเอาแต่เนื้อ	3 ตัว
5. กระชายสด	200 กรัม
6. ใบแมงลัก	1 ถ้วย
7. หัวปลีหั่นหยาบ	1 หัว
8. บวบเหลี่ยม	
9. เห็ดฟาง	
10. ตำลึง	
11. โป๊ยเล้ง	
12. ผักโขม	
13. น้ำซุบ	
14. เกลือ	
15. ซอสปรุงรส	
16. นมสดพ่องมันเนย	1 กล่อง

วิธีทำ

โขลกหอมแดง กะปิ พริกไทยป่น กระชายสด เนื้อปลาแกะ เข้าด้วยกัน จากนั้นนำน้ำซุบใส่หม้อต้มให้เดือด แล้วใส่เครื่องที่โขลกไว้ แล้วใส่หัวปลีหั่นหยาบ จึงใส่ผักต่างๆ ที่เหลือ ปรุงรสด้วย เกลือ ซอสปรุงรส

หมายเหตุ

*****หัวปลีควรใส่ขณะน้ำเดือดจัด เพราะจะทำให้หัวปลีไม่ดำ

ผัดขิงปลา

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. เนื้อปลาหั่นชิ้นเล็ก | 1 ถ้วย |
| 2. ขิงอ่อนซอย | 2 ถ้วย |
| 3. เห็ดหอมหั่นบางๆ | 2 ซ้อนโต๊ะ |
| 4. ต้นหอมหั่นท่อน | |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา |
| 6. เต้าเจี้ยว | 1 ซ้อนโต๊ะ |
| 7. กระเทียมสับหยาบๆ | 1 ซ้อนโต๊ะ |
| 8. ซอสปรุงรส | 1 ซ้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำมันมะกอก | 2 ซ้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมเจียว พอเหลืองใส่ขิงลงผัดให้หอมพร้อมเห็ดหอม พอหอมดีแล้ว ใส่เนื้อปลาลงผัดพอสุก ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย เดิมรสตามชอบ ใส่ต้นหอมผัดพอสุก

อาหารเพิ่มน้ำนม

ชื่อ	วิธีใช้
กล้วยน้ำว้า	หั่นปลี (ช่อดอกของต้นกล้วย) ไม่จำกัดปริมาณ ใส่แกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังคลอด
กะเพรา	ใบสด 1 กำมือ ใส่แกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังคลอด
กานพลู	ดอกตูมแห้ง 5-8 ดอก ชงน้ำเดือดดื่มเฉพาะหรือใช้เคี้ยว
กุยช่าย	ใบและต้นสด ไม่จำกัด ใส่ในแกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังคลอด ใช้ทั้งต้น กินเป็นผักช่วยขับน้ำนม
กรรณิการ์	ทั้งต้นสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำ ดื่มหลังคลอด
ขมิ้น	เมล็ดต้มสุกรับประทาน
เขยตาย	รากต้มน้ำดื่ม
ชบาดอกแดง	ดอกสด 10-15 ดอก ใส่แกงเลียงรับประทานติดต่อกัน 5-6 มื้อ
ชื่อ	วิธีใช้

ไทรย้อยใบแหลม	รากนำมาทำเป็นยาบำรุงน้ำนม
นมวัว	รากต้มน้ำดื่ม
นมนาง	เปลือก หรือราก ต้มน้ำดื่ม บำรุงร่างกาย
น้ำนมราชสีห์	ต้นสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
ผักกาดหอม	เมล็ดตากแห้ง 5 กรัม ชงน้ำร้อน 1 ถ้วยกาแฟ ดื่มก่อนอาหาร เช้า-เย็น
ผักโขมหนาม	ทั้งต้นสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เหลือ 1 1/2 ถ้วย ดื่ม เช้า-เย็น
ผักชีลาว	ส่วนใบทำให้มีน้ำนมมาก
ผักเป็ดแดง	ใช้ทั้งต้น รับประทานเป็นผัก ช่วยขับน้ำนม
ฟักทอง	ผลฟักทองช่วยให้น้ำนมมาก
มะรุ้ม	ใบอ่อนมีสรรพคุณในการขับน้ำนม
มะละกอ	เนื้อมะละกอสุกหรือดิบ มียางมะละกอบำรุงน้ำนม เอายาง มะละกอไปปรุงแต่งรับประทานจะช่วยในการย่อยโปรตีน ส่วน รากนั้นเอาไปต้มน้ำ ดื่มน้ำบำรุงน้ำนม
มะลิ	ส่วนใบช่วยขับน้ำนม ใช้ใบสด 3-6 กรัม ต้มดื่ม 1 ถ้วยกาแฟกับ น้ำ 1 ถ้วย
เร่ว	เมล็ดใช้เป็นยาขับน้ำนม

เอกสารอ้างอิง

1. อรุณรัตน์ บุญนาคม, เรณู วงษ์อาณ, พิภพ จิรภิญโญ. โภชนาการสำหรับสตรีมีครรภ์แลพ
แม่ที่ให้นมบุตร. ใน:; พิภพ จิรภิญโญ, บรรณาธิการ. โภชนศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์: 2538.หน้า 234-40
2. วินัส ลีพหกุล. โภชนศาสตร์สำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร. ใน: วินัส ลีพหกุล, สุภาณี
พุทธเดชาคุ้มม ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์, บรรณาธิการ. โภชนศาสตร์ทางการพยาบาล.
กรุงเทพฯ: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด: 2545.หน้า 222-28