

อาหารคุณแม่หลังคลอด



นางปัทมา เบ็ญพาด

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

แนะนำเมนูอาหารสำหรับ 'คุณแม่หลังคลอด'

คุณแม่หลังคลอดต้องบำรุงร่างกายอย่างต่อเนื่องจากการดูแลระหว่างการตั้งครรภ์ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่สูญเสียเลือด น้ำ และพลังงานระหว่างการคลอด อาจกระทบต่อการทำงานของร่างกายได้ ดังนั้นเพื่อฟื้นฟูร่างกายหลังจากตั้งครรภ์ รวมไปถึงชดเชยพลังงาน เลือด และน้ำที่สูญเสียไปในระหว่างคลอด คุณแม่จึงต้องบำรุงร่างกายให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อเตรียมพร้อมในการเลี้ยงลูกน้อย และให้น้ำนมลูก เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารและพลังงานอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

เมนูอาหารแนะนำสำหรับคุณแม่ เพื่อเพิ่มพลังงานและช่วยกระตุ้นน้ำนมสำหรับเลี้ยงลูก ดังนี้

1. แกงเลียง

ประกอบไปด้วยผักนานาชนิด รวมไปถึงสมุนไพรที่อุดมไปด้วยสารอาหาร อาทิ แครอท ฟักทอง ใบแมงลัก ใบตำลึง กระชาย หอมแดง ฯ ช่วยมอบพลังงาน และกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่หลังคลอดได้เป็นอย่างดี

2. ต้มข่าไก่หัวปลี

"หัวปลี" เป็นวัตถุดิบหลักสำหรับกระตุ้นน้ำนมแม่ เป็นเมนูยอดนิยมสำหรับคุณแม่หลังคลอด เพราะหัวปลีช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และทำให้น้ำนมแม่เพิ่มขึ้นนั่นเอง

3. แกงจืดเต้าหู้

ได้สารอาหารครบ และอยู่ท้อง ช่วยให้คุณแม่มีพลังกำลังสำหรับเลี้ยงลูกน้อยต่อไปได้ทั้งวัน

4. ไข่ตุ๋น

ไข่เป็นแหล่งพลังงานชั้นดีให้กับคุณแม่หลังคลอด ไข่ตุ๋นเป็นเมนูที่กินง่ายและเพิ่มพลังงานให้คุณแม่ ในมื้อต่อไปค่อยเพิ่มสารอาหารอื่นเข้ามาจนครบถ้วน

5. ไข่ต้มนำปลา

เป็นเมนูที่ทำง่าย กินอร่อย และช่วยให้ร่างกายของคุณแม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ อีกทั้งโปรตีนจากเนื้อไข่ยังเข้าไปช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของคุณแม่ด้วย

6. ไข่ผัดขิง

ไข่ผัดขิงเป็นเมนูที่ทำง่าย และรสชาติดี ขิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้

7. ปลาเนื้อสีขาว

เนื้อปลาคูมไปด้วยสารอาหารและโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับคุณแม่หลังคลอด และเมนูนี้ยังเป็นเมนูทานง่าย ย่อยง่าย และรสชาติดี

8. ผัดผักรวม

ผักนานาชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการและวิตามินมากมาย หากคุณแม่เบื่ออาหารเรียกน้ำนมแบบเดิมๆ อาจจะเปลี่ยนเป็นเมนูผัดผักรวมหลากสี เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายมากขึ้น

นอกจากนี้คุณแม่หลังคลอดไม่ควรกินอาหารเมนูซ้ำ ๆ เพราะจะทำให้ได้รับสารอาหารไม่หลากหลายและไม่เพียงพอต่อร่างกาย ดังนั้นคุณแม่หลังคลอดควรผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเมนูอาหารให้แตกต่างกันไปในแต่ละมื้อ เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่แข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถให้นมลูกได้อย่างเต็มที่

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงให้นมทารก



อาหารแปรรูป

รวมไปถึงอาหารประเภท ขนมเค้ก ขนมหวานต่าง ๆ ซึ่งมีสัดส่วนไขมันค่อนข้างสูง ทำให้เอ็นไซม์ทำงานลดลง อีกทั้งรบกวนการสร้างไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก และมีผลต่อคุณภาพของน้ำนมมารดาที่จะทำให้ทารกด้วย

ผักบางชนิดที่มีแก๊สมาก

เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ หากกินมากเกินไปก็อาจจะทำให้ทารกท้องอืด แน่นเฟ้อ ได้

อาหารรสจัด

จะต่างจากอาหารที่ประกอบด้วยสมุนไพรที่มีรสร้อน ที่ช่วยบำรุงน้ำนม ซึ่งมารดาอาจเข้าใจผิดว่ายิ่งรับประทานเผ็ด น้ำนมจะได้ไหลดี ความจริงแล้วไม่ใช่ เพราะอาหารเผ็ด กับอาหาร รสร้อน แตกต่างกัน ดังนั้นเวลารับประทานอาหาร มารดาจึงควรระมัดระวัง อย่ารับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดมากเกินไป เพราะจะส่งผลให้ทารกได้รับรสเผ็ดจากน้ำนมมารดา และอาจทำให้ปวดท้องได้เช่นกัน

อาหารหมักดอง

เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ และอาหารหมักดองมักมีโซเดียมสูง ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจและไตทำงานหนักขึ้น ทางที่ดีควรรับประทาน ผักหรือผลไม้สดๆ ดีกว่า

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน

เช่น กาแฟ ชา ช็อกโกแลต ฯ ล ฯ เพราะจะส่งผลให้ทารกนอนไม่หลับได้

เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด

เพราะทารกจะได้รับแอลกอฮอล์ผ่านทางน้ำนม และส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองของทารกได้

บรรณานุกรม

อาหารคุณแม่หลังคลอด. สืบค้นวันที่ 28 มีนาคม 2563 สืบค้นจาก

<https://www.truelookpanya.com/knowledge/content/68682/-parheafoo-parhea-par->

อาหารคนท้อง.สืบค้นวันที่ 17 สิงหาคม 2563 สืบค้นจาก

<https://www.gedgoodlife.com/health/8273-อาหารคนท้อง/>

อาหารเพิ่มน้ำนม.สืบค้นวันที่ 17 สิงหาคม 2563 สืบค้นจาก

<https://www.rakluke.com/pregnancy-all/breastfeeding/item/2020-03-21-13-42-26.html>