

เคล็ดลับ การเพิ่มน้ำนมแม่

โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

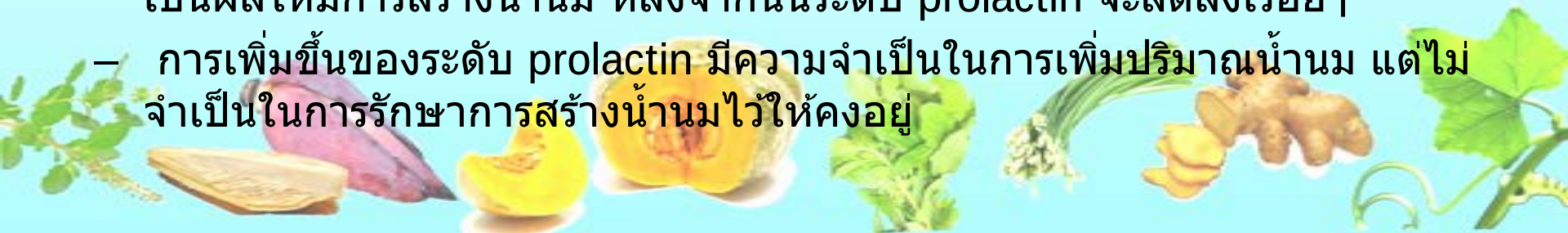
17 พฤษภาคม 2557

ณ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



เคล็ดลับการเพิ่มน้ำนมแม่

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ทารกจนกระทั่ง 6 เดือนแรก แล้วจึงให้อาหารเสริมควบคู่กับการให้นมแม่จนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น
 - ทารกจะลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ
 - มีความสมบูรณ์ของร่างกายและสติปัญญา
 - รวมถึงรักษาความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างแม่กับลูก
 - อัตราการเสียชีวิตของทารกที่กินนมแม่น้อยกว่าทารกที่ไม่ได้กินนมแม่
- การสร้างและการหลั่งน้ำนมเป็นการทำงานประสานกันของ
 - ปัจจัยทางสรีระวิทยา อารมณ์
 - การทำงานของฮอร์โมนหลายชนิด
 - ฮอร์โมนที่เชื่อว่ามีผลต่อการสร้างน้ำนมมากที่สุดคือ prolactin เมื่อมีการลดระดับฮอร์โมน progesterone ลดต่ำลง ทำให้การสร้างน้ำนมเริ่มต้นขึ้น (lactogenesis II) โดยการทำงานร่วมกันของสมอง ระดับ prolactin เพิ่มสูงขึ้นเป็นผลให้มีการสร้างน้ำนม หลังจากนั้นระดับ prolactin จะลดลงเรื่อยๆ
 - การเพิ่มขึ้นของระดับ prolactin มีความจำเป็นในการเพิ่มปริมาณน้ำนม แต่ไม่จำเป็นในการรักษาการสร้างน้ำนมไว้ให้คงอยู่



ปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอ

- กรณีที่แม่พบว่าปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอควรจะมีการพิจารณาถึงสิ่งต่างๆก่อนการตัดสินใจใช้ยาหรือสารอื่นๆ
การสร้างน้ำนมจะยังคงอยู่เนื่องจากถูกกระตุ้นจากการดูดนมของลูก
- ถ้าน้ำนมไม่ถูกดูดหรือปั๊มจนเกลี้ยงเต้าอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ปริมาณน้ำนมลดลง
- การที่น้ำนมเกลี้ยงเต้าอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ปริมาณน้ำนมเพิ่มขึ้น
- การดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดให้ถูกวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 วันแรกหลังทารกเกิดเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการกระตุ้นน้ำนม
- ภาวะจิตใจของแม่ ความเครียดของแม่มีผลไปยับยั้งการกระตุ้น ไฮโปทาลามัส ซึ่งเป็นสาเหตุให้การหลั่งน้ำนมลดลง
- ภาวะโภชนาการของแม่ระหว่างตั้งครรภ์และให้นมลูก



รู้ได้อย่างไรว่านมเพียงพอต่อลูก

- ลูกดูดนมแม่ทุกครั้งตามต้องการ แต่ละมือนี้อาจไม่ควรห่างกันเกิน 3 ชั่วโมง (ระยะ 3 เดือนแรกเกิด)
- ลูกดูดเกลี้ยงเต้าทีละข้าง คือเมื่อจับเต้านมแม่ดูจะรู้สึกว่านุ่มลง
- ปัสสาวะใสสีเหลืองอ่อนมากกว่า 6-8 ครั้ง/วัน กรณีได้นมแม่อย่างเดียว
- อุจจาระนุ่มสีเหลือง 3-5 ครั้ง/วัน หรือ 10 กว่าครั้ง/วัน (ระยะ 2-3 สัปดาห์แรกเกิด)
- น้ำหนักขึ้น 150-200 กรัม/สัปดาห์ หรือ 500 กรัม - 1 กิโลกรัม/เดือน (ระยะ 6 เดือนแรกเกิด)
- เมื่ออายุเกิน 1 สัปดาห์ น้ำหนักตัวของลูกจะเพิ่มวันละ 25-30 กรัม หรือ 2-1 ขีดต่อสัปดาห์



คุณภาพน้ำนมแม่นั้นจะขึ้นอยู่กับโภชนาการของแม่

- แม่ที่ให้นมลูกผลิตน้ำนมประมาณวันละ 23-27 ออนซ์ต่อวัน
- นมแม่จะมีแคลเซียมและสารอาหารอื่นๆ ที่ลูกต้องการ
- จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่แม่ได้รับพลังงานเพิ่มอีก 500 กิโลแคลอรีต่อวัน
- แม่ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ดื่มนมให้ได้วันละ 3 แก้ว และการดื่มนมก็จะช่วยได้มาก เพราะนมมีส่วนประกอบของน้ำและสารอาหารที่ดูดซึมได้ง่าย
- ดื่มน้ำวันละ 1-2 ลิตร



กินอย่างไรเพื่อเพิ่มน้ำนม และให้ได้นมคุณภาพ

- ขณะให้นมลูกสารอาหารที่แม่รับเข้าไปต้องแบ่งให้ลูกผ่านน้ำนมด้วย เรียกว่าต้องบำรุงทั้งคุณแม่คุณลูก ช่วงนี้คุณแม่จึงต้องเอาใจใส่กับอาหารการกินให้มาก คุณแม่กินอย่างไรลูกก็ได้กินอย่างนั้น
- **เริ่มที่กินอาหารให้เพียงพอ** ซึ่งแม่ให้นมลูกโดยทั่วไปต้องการพลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน จึงจะทำให้มีน้ำนมมากพอแก่ความต้องการของลูกน้อยและการฟื้นตัวหลังคลอดของคุณแม่เอง
- **กินอาหารครบคุณค่า** คืออาหารที่มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่างๆ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลต ไอโอดีน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีอยู่มากในเนื้อสัตว์ เนื้อปลา อาหารทะเล ดั้ว เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผักและผลไม้ ซึ่งสำคัญกับคุณแม่ช่วงนี้เป็นอย่างมาก เพราะปริมาณแคลเซียมและแมกนีเซียมในร่างกายที่เพียงพอมีผลต่อกลไกน้ำนมให้นมไหลได้อย่างต่อเนื่องและมีปริมาณเยอะ



กินอย่างไรเพื่อเพิ่มน้ำนม และให้ได้นมคุณภาพ

- เพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ และอาหารที่ทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น ไข่วันละ 1 ฟอง นมแบบไขมันต่ำ 3 แก้ว
- กินอาหารจำพวกธัญพืชให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารที่ได้รับต่อวัน ธัญพืชที่ควรกิน ได้แก่ ข้าวกล้อง ขนมอบัง โฮลวีต แป้งไม่ขัดสี เพราะในอาหารจำพวกธัญพืชบีตา-กลูแคน ช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม
- ผักสดและผลไม้หลากสี
- ไขมันช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน เพื่อสุขภาพที่ดีควรเลือกใช้ ไขมันคุณภาพ เช่น ไขมันพืชแทนไขมันสัตว์ ไม่ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้น โดยวันหนึ่งควรได้รับไขมันทั้งหมดวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา



กินอย่างไรเพื่อเพิ่มน้ำนม และให้นมคุณภาพ

- พยายามหมั่นเวียน
- รสไม่จืด เพราะอาหารรสจืดอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียและลูกท้องเสียตามไปด้วย
- อาหารสดใหม่ ประสุก
- น้ำสะอาด คุณแม่อย่าลืมดื่มน้ำสะอาดไม่น้อยกว่า 8 แก้ว ยิ่งถ้า เป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้ น้ำนมไหลดีขึ้น เพราะน้ำอุ่นจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เลือดไหลเวียนได้ดี เป็นการกระตุ้นให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้นอีกทางหนึ่ง และถ้าดื่มก่อนให้นมทุกครั้ง ทำให้น้ำนมไหลดีขึ้นด้วย



อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม

- กินอาหารหรือสมุนไพรที่มีรสร้อน เพื่อไปเพิ่มการไหลเวียนของเลือด อันจะทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงการหลั่งของน้ำนมเพิ่มขึ้นด้วย อาหารหรือสมุนไพร ที่มีรสร้อน เช่น ขิง แกงเลียง ส่วนผักที่มีลักษณะกรอบ แข็ง (ผักกาด กะหล่ำปลี บร็อกโคลี และแครอท เวลา นำมาปรุงเป็นอาหารควรใส่สมุนไพรที่มีรสร้อนลงไปด้วย เพื่อให้ร่างกายของแม่ย่อยและดูดซึมอาหารได้มากขึ้น

หัวปลี

- **คุณค่า** อุดมไปด้วยแคลเซียม (มากกว่ากล้วยสุกถึง 4 เท่า) โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี บีตาแคโรทีน
- **สรรพคุณ** แก่โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด ตั้งแต่โบราณสอน กันต่อๆมาว่าผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ๆ ให้กินหัวปลีมากๆ จะได้มีน้ำนมให้ เลี้ยงลูกนานๆ
- **อาหารแนะนำ** แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลีกุ้งสด ลวกจิ้มน้ำพริก ทอดมัน หัวปลี





อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม

กุยช่าย

- **คุณค่า** แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต บีตาแคโรทีน วิตามินซี
- **สรรพคุณ** ช่วยขับน้ำนม แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม
- **อาหารแนะนำ** นำส่วนดอกมาผัดกับเนื้อสัตว์ หรือนำใบมากินสดแกลั้มกับอาหารอื่นๆ คือ ใส่ผัดไทย

ใบกะเพรา

- **คุณค่า** มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง
- **สรรพคุณ** ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้มึ้นน้ำนมมากขึ้น แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ หวัด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ยิ่งถ้าเด็กได้รับจากนมแม่ ก็จะช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อในเด็กด้วย
- **อาหารแนะนำ** แกงเลียง (ใส่ใบกะเพรา) ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่างๆ นอกจากได้สรรพคุณทางยาแล้ว ใบกะเพรายังมีกลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นและรสชาติของเนื้อสัตว์ได้ดี

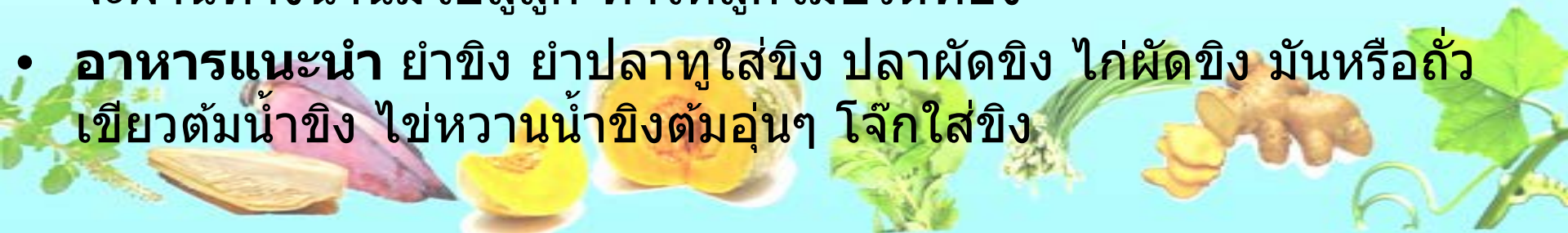


อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม گانพลู

- **คุณค่า** น้ำมันที่อยู่ในดอกگانพลู มีส่วนประกอบสำคัญคือยูจินอล มีฤทธิ์ต่อร่างกาย
- **สรรพคุณ** ช่วยขับน้ำนม มีฤทธิ์ช่วยขับน้ำดีเพื่อนำไปย่อยอาหาร ลดอาการบีบตัวของลำไส้บรรเทาอาการแน่น จุกเสียด
- **อาหารแนะนำ** น้ำดอกตูมแห้งมา 5-8 ดอก ชงในน้ำเดือด แล้วดื่ม

ขิง

- **คุณค่า** มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ บี 1 บี 2 คาร์โบไฮเดรต
- **สรรพคุณ** ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี และเชื่อว่าเมื่อคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดีของขิงจะผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูก ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง
- **อาหารแนะนำ** ยำขิง ยำปลาทุไ้ขิง ปลาผัดขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง



อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม

ใบแมงลัก

- **คุณค่า** มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซีสูง
- **สรรพคุณ** ใบแมงลักมีรสหอมร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ
- **อาหารแนะนำ** ใส่แกงเลียง กินสดแก้มักกับขนมจีน หรือใส่แกงป่าต่างๆ

พริกไทย

- **คุณค่า** มีน้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต
- **สรรพคุณ** มีรสร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ
- **อาหารแนะนำ** ใส่ในแกงเลียง



อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม

มะละกอ

- **คุณค่า** มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และมีเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แกร่างกาย รวมถึงมีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก
- **สรรพคุณ** ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรค ลักปิดลักเปิด
- **อาหารแนะนำ** กินผลไม้สุกเป็นผลไม้ หรือถ้าแบบดิบ มักจะนำมาใส่แกงส้ม

ผักทอง

- **คุณค่า** ผักทองมีสารอาหารสำคัญเพื่อบำรุงร่างกายจำนวนมาก ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน
- **สรรพคุณ** ช่วยขับน้ำนม ทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้หน้าท้องลายน้อยลง
- **อาหารแนะนำ** ผักทองผัดไข่ แกงเลียง ผักทองนึ่ง แกงบวดผักทอง ไข่เจียวผักทอง



อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม

เมล็ดขนุน

- **คุณค่า** มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินบีหนึ่ง ฟอสฟอรัส เหล็ก
- **สรรพคุณ** ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงประสาท
- **อาหารแนะนำ** เอาเมล็ดขนุนต้มกินเป็นขนมทุกวันกินจนอิ่มวันละ 1 ครั้ง กิน 7-10 วัน

พุทรา

- **คุณค่า** มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก
- **สรรพคุณ** ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงประสาทและสมอง
- **อาหารแนะนำ** เอาลูกพุทราต้มให้เดือด 10 นาที แล้วเอาน้ำมาดื่มจะทำให้มีน้ำนมมาก



อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม

ตำลึง

- **คุณค่า** มีโปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก
- **สรรพคุณ** ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุง สายตา บำรุงผม บำรุงประสาท
- **อาหารแนะนำ** แกงเลียงตำลึง หรือแกงกะทิลูกตำลึง



สารกระตุ้นน้ำนม

- Galactogogues คือ ยา หรือ สารอื่นๆ ที่เชื่อว่าช่วยเริ่มต้นการสร้างน้ำนม รักษาปริมาณน้ำนมให้มีมาก อยู่เป็นเวลานานหรือช่วยในการกระตุ้นการสร้างน้ำนม
- เนื่องจากการมีปริมาณน้ำมน้อยเป็นสาเหตุหลัก การใช้สารกระตุ้นน้ำนมส่วนใหญ่คือกระตุ้นให้เกิดการสร้างน้ำนมโดยที่
- หญิงนั้นไม่ได้ตั้งครรภ์ (adoptive nursing)
- ทำให้เกิดการสร้างน้ำนมขึ้นมาใหม่หลังจากหย่านมไปแล้ว (relactation)
- และเพิ่มการสร้างน้ำนมในกรณีที่แม่กับลูกแยกจากกัน
- แม่ที่ไม่ได้ให้ลูกดูดนมแต่ปั้มนมด้วยมือหรือใช้เครื่องปั้มนมมักประสบปัญหาน้ำนมมีปริมาณลดลงภายใน 2-3 สัปดาห์
- พบบ่อยที่สุดคือการเพิ่มปริมาณน้ำนมในแม่ที่คลอดก่อนกำหนดหรือทารกป่วยต้องได้รับการรักษาในหออภิบาลทารกวิกฤต



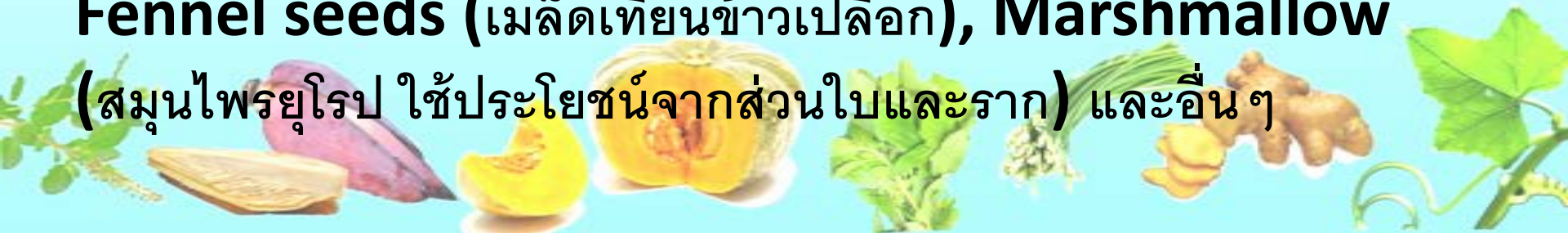
สารกระตุ้นน้ำนม

- สารกระตุ้นน้ำนมส่วนใหญ่มีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ในระยะสั้น 1-3 สัปดาห์
- สารกระตุ้นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น metoclopramide, domperidone, fenugreek (ลูกชืด/ยาประสรวงน้ำนม)
- การใช้ในระยะยาวยังไม่มีข้อมูลเพียงพอถึงผลต่อแม่และลูก



Herbal / Natural Galactagogues

- การใช้สมุนไพรในการกระตุ้นน้ำนมเป็นที่นิยมทั่วโลก ส่วนใหญ่ของสมุนไพรเหล่านี้ไม่ผ่านการประเมินทางวิทยาศาสตร์ แต่มีการใช้อย่างแพร่หลายตามค่านิยมและวัฒนธรรมท้องถิ่น จากการใช้มาเป็นเวลานาน ไม่พบว่ามีอันตรายและมีประสิทธิภาพดีโดยไม่ทราบกลไกการออกฤทธิ์ สมุนไพรที่มักได้รับความนิยมในการเพิ่มปริมาณ น้ำนม เช่น **Fenugreek (ลูกชัต/ยาประสระน้ำนม), Goat's rue/French lilac (หญ้าชนิดหนึ่งพบในแถบ ตะวันออกกลาง ยุโรป เอเชียตะวันตก และ ปากีสถาน), Milk thistle/Blessed thistle/Silymarin (ไม้ดอกพบ ในแถบเมดิเตอร์เรเนียน), ผักชีหรือยี่หระ, ใบโหระพา, Fennel seeds (เมล็ดเทียนข้าวเปลือก), Marshmallow (สมุนไพรยุโรป ใช้ประโยชน์จากส่วนใบและราก) และอื่นๆ**



Herbal / Natural Galactagogues

- Fenugreek (ลูกซัด/ยาประสมร่ำนม) เป็นพืชในตระกูลถั่ว ชื่อในภาษาไทย คือ “ลูกซัด” เป็น ส่วนประกอบของอาหารมุสลิมหรืออาจอยู่ในรูปของ “ยาประสมร่ำนม” เป็นสมุนไพรที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการกระตุ้นน้ำนม แหล่งที่ปลูกอยู่ในแถบอินเดียและตะวันออกกลาง
- รับประทาน นำไปคั่วจนหอมผสมข้าวสารหุงจนสุก บดเป็นผงใส่แคปซูล
- ผลข้างเคียงพบได้น้อย ที่มีรายงาน เช่น เหนื่อ ร่ำนม และปัสสาวะมีกลิ่น คล้าย maple, ถ่ายเหลว, และอาการของโรคหอบหืดรุนแรงขึ้น
- ไม่แนะนำการใช้ในระหว่างการตั้งครรภ์เนื่องจากมีฤทธิ์กระตุ้นการหดตัวของมดลูก เนื่องจากพบว่าสมุนไพรชนิดนี้มีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง



Herbal / Natural Galactagogues

- Goat's rue (หญ้าชนิดหนึ่งพบในแถบ ตะวันออกกลาง ยุโรป เอเชีย ตะวันตก และ ปากีสถาน) เป็นสารกระตุ้นน้ำนมที่ได้รับความนิยมแพร่หลายในแถบยุโรป ยังไม่มีการศึกษาที่ได้รับการรับรองและไม่พบว่า มีรายงานผลข้างเคียงในมนุษย์
- รับประทาน ใช้ในรูปชาซึ่งมีส่วนผสมของ Licorice (ชะเอม), Fennel seeds (เมล็ดเทียนข้าวเปลือก), Anise seed,
- ผลข้างเคียง มีอาการ ง่วง เซื่องซึม กล้ามเนื้อตึงตัวน้อย เหนื่อยชา, อาเจียน และ ทารกดูดนมน้อยลง



Herbal / Natural Galactagogues

- **Milk thistle / Blessed thistle / Silymarin (ไม้ดอกพบบ ในแถบ เมดิเตอร์เรเนียน)** ได้รับความนิยมน้อยอย่างแพร่หลายในยุโรป แต่ยังไม่มีการศึกษารับรอง การใช้สารกระตุ้นน้ำนมในการเริ่มต้นการให้นมแม่ หรือ เพิ่มปริมาณนมแม่ พืชชนิดนี้มียางสีขาวคล้ายน้ำมัน ซึ่งต้นไมชนิดนี้เป็น ไม้ดอกต้นเล็กๆ สีม่วง และมีหนาม เป็นพืชพื้นเมืองของยุโรป และ แอฟริกา
- จัดให้สมุนไพร สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยเมื่อใช้ในขนาดที่เหมาะสม และไม่มีข้อห้ามในระหว่างให้นมแม่
- รับประทานในรูปชา



Herbal / Natural Galactagogues

- ใบแปะตำปึง เป็นสมุนไพรจีนที่มีผลต่อการกระตุ้นการสร้างน้ำนม
- รับประทาน กินสดกับน้ำพริก กับลาบ ผัดน้ำมันหอย ใส่แกงเลียง
- ผลข้างเคียง ไม่มีอาการข้างเคียง



Herbal / Natural Galactagogues

- โป๊ยกั๊ก (Anise) หรือจันทร์แปดกลีบ เป็นสมุนไพรจีนช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และมีฤทธิ์เหมือนกับฮอร์โมนเอสโตรเจน
- วิธีรับประทาน ใส่เป็นเครื่องเทศในอาหาร เช่น พะโล้ ก๋วยจั๊บ เป็นต้น เครื่องดื่มชาสมุนไพร
- ข้อควรระวังอาจเกิดอาการแพ้ในบางราย แพ้ที่ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอักเสบได้



Herbal / Natural Galactagogues

- เมล็ดเทียนข้าวเปลือก (**Fennel seed**) ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม และช่วยในการขับลม ย่อยของ
- อาหาร มีกลิ่นหอม รสหวานเผ็ด
- **วิธีรับประทาน** ผสมในอาหารประเภทบิสกิต เค้ก ขนมปัง ถ้ากินเพิ่มน้ำนมแม่ นำเมล็ดเทียนข้าวเปลือกมาบดผสมกับนมอุ่นดื่ม



Herbal / Natural Galactagogues

- กรดน้ำ
- คนไทยใหญ่นิยมใช้ต้นสด 1 กำมือ ต้มกินหลังคลอด เพื่อให้มารดาแข็งแรงและมีน้ำนมดี



- มะขาม
- คนไทยโบราณนิยมใช้กิ่งหรือต้นมะขามเป็นยาบำรุงน้ำนมและยาอาบหลังคลอด ในการใช้ใช้เป็นยาบำรุงน้ำมนั้น จะใช้กิ่งหรือต้นมะขาม 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 4 แก้ว ต้มเดือดนาน 10-15 นาที กินวันละ 4-8 ครั้งๆ ละ 1-2 แก้ว หรือกินได้ทั้งวันต่างน้ำวันละ 6-8 แก้ว กินขณะอุ่นๆ มีรสหวาน กินง่าย กินติดต่อกันนาน 1 เดือน และถ้าต้มอาบด้วยจะช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น



Herbal / Natural Galactagogues

- **เขยตายแม่ยายชักปรก**
- ใช้รากเขยตายต้มน้ำดื่มกินหลังคลอดจะทำให้มารดาน้ำนมมาก
- **นมสาว นมนาง**
- ตำรับยาสมุนไพรอีสาน นิยมใช้ต้นนมสาวในสตรีที่คลอดบุตรแล้ว ไม่สามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากไม่มีน้ำนม ให้ต้ดลำต้นหรือกิ่ง หรือราก แล้วผ่าเป็นชิ้นมาต้มให้กิน ทำให้เพิ่มการหลั่งน้ำนมและเพิ่มน้ำหนักต่อมน้ำนม กินไปสักระยะหนึ่ง จะสังเกตเห็นเต้านมที่โตขึ้นและมีน้ำนมผลิตออกมา
- **น้ำนมราชสีห์**
- เป็นสมุนไพรรที่คนสมัยก่อนใช้ต้มน้ำให้ผู้หญิงที่มีน้ำนมน้อยกิน ทำให้มีน้ำนมมากขึ้น โดยใช้ต้นสด 30-60 กรัม (ต้นแห้ง 6-10 กรัม) ต้มกิน



ข้อควรระวัง ในการใช้สมุนไพรในการกระตุ้นน้ำนม

- สมุนไพรและอาหารเสริมบางชนิดขาดการประเมิน อย่างละเอียดจากองค์การอาหารและยาซึ่งต่างจากการใช้ยา
- สมุนไพรบางชนิดอยู่ในรูปสารสกัดซึ่งไม่ทราบส่วน ประกอบที่ชัดเจน
- การใช้สมุนไพรโดยไม่ทราบแหล่งที่มาอาจเพิ่มความเสี่ยงที่จะได้รับสารปนเปื้อนที่อาจเป็นพิษ
- นอกจากนี้ยังไม่มีขนาดการใช้ที่เป็นมาตรฐาน



ข้อแนะนำ

- พักผ่อนให้เพียงพอ ตื่นพร้อมลูก นอนพร้อมลูก
- ผ่อนคลายเวลาให้นมลูก อย่าเร่งรีบให้เสร็จ ๆ ไป เพราะน้ำนมจะหดหาย
- ดื่มน้ำมาก ๆ ดื่มน้ำอุ่นบ่อย ๆ ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะช่วงต้นของการให้นม หรือช่วงที่ปั้มนม เพราะช่วยเพิ่มน้ำนม
- ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบรอบเต้านมก่อนให้นมลูก เพื่อกระตุ้นให้น้ำนมออกมา
- ควรให้ลูกดูดนมจากอกแม่อย่างสม่ำเสมอและเพียงพอให้ลูกอิ่ม เพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเป็นเวลา ปริมาณคงที่
- สำคัญที่สุด คงเป็นเรื่องอาหาร คุณแม่กินอย่างไร ลูกได้อย่างนั้น
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ ชา ยาบางชนิด
- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป
- หลีกเลี่ยง ขนมอบ เบเกอรี่



ขอขอบคุณและสวัสดี

ขอบคุณที่มาร่วมกิจกรรม

