เคล็ดลับการเพิ่มน้ำนมแม่

ช่วงเวลาการให้นมเป็นช่วงที่คุณแม่ต้องดูแลตัวเองให้แข็งแรง สุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง เอาใจใส่เรื่องอาหารการกิน เพื่อให้น้ำนมแต่ละหยดทรงคุณค่า และมีสารอาหารสำคัญครบถ้วน และให้พลังงานเต็มที่

สารอาหารในนมแม่

- ✓ ช่วยลดโอกาสการเป็นภูมิแพ้ และการติดเชื้อในเด็ก
- ✓ นมแม่จะทำให้เด็กมีความอ่อนโยน อารมณ์ดี เพิ่มสัญชาตญาณความเป็นแม่
- ✓ เป็นการปูพื้นฐานสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งการมองเห็น โดยการสบตากับแม่ขณะดูดนม การรับกลิ่นเนื่องจากการอยู่ใกล้ชิดกับแม่ขณะดูดนม และการฝึกประสาทหูเนื่องจากลูกจะได้ยินเสียงแม่ที่พูดคุยกับตนเอง

ข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อีกอย่างก็คือลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านมของแม่ด้วย

คุณภาพน้ำนมแม่นั้นจะขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการของแม่ กินอย่างไรเพื่อเพิ่มน้ำนม และให้ได้น้ำนมคุณภาพ

คุณแม่กินอย่างไรลูกก็ได้กินอย่างนั้น

- ☺ เริ่มที่กินอาหารให้เพียงพอ ซึ่งแม่ให้นมลูกโดยทั่วไปต้องการพลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน จึงจะทำให้มีน้ำนมมากพอแก่ความต้องการของลูกน้อยและการฟื้นตัวหลังคลอดของคุณแม่เอง
- ☺ กินอาหารครบคุณค่า คืออาหารที่มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่างๆ เช่นธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลท ไอโอดีน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีอยู่มากในเนื้อสัตว์ เนื้อปลา อาหารทะเล ตับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผักและผลไม้
- ☺ เพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ และอาหารที่ทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น ไข่วันละ 1 ฟอง นมแบบไขมันต่ำ 3 แก้ว
- ☺ กินอาหารจำพวกธัญพืชให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารที่ได้รับต่อวัน ธัญพืชที่ควรกิน ได้แก่ ข้าวกล้อง แป้งไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีต เพราะในอาหารจำพวกธัญพืชมีน้ำตาลที่ชื่อบีตา-กลูแคน ช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม
- ☺ กินผักสดและผลไม้หลากสี
- ☺ เลือกใช้ไขมันคุณภาพ ไม่ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน โดยวันหนึ่งควรได้รับไขมันทั้งหมดวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา
- ☺ พยายามหมุนเวียน กินอาหารไม่ซ้ำซากจำเจ
- ☺ รสไม่จัด เพราะอาหารรสจัดอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียและลูกท้องเสียตามไปด้วย
- ☺ อาหารสดใหม่ ปรุงสุก
- ☺ ดื่มน้ำสะอาดไม่น้อยกว่า 8 แก้ว ยิ่งถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น เพราะน้ำอุ่นจะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น เลือดไหลเวียนดี เป็นการกระตุ้นให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้นอีกทาง ถ้าดื่มก่อนให้นมทุกครั้ง อาจจะเป็นการสร้างเงื่อนไขให้ร่างกาย ทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น

อาหารพืชผักเพิ่มน้ำนม

กินอาหารหรือสมุนไพรที่มีรสร้อน ร่างกายของแม่ย่อยและดูดซึมอาหารได้มากขึ้น เพื่อไปเพิ่มการไหลเวียนของเลือด รวมถึงการหลั่งของน้ำนมเพิ่มขึ้นด้วย อาหารหรือสมุนไพร ที่มีรสร้อน เช่น ขิง แกงเลียง ส่วนผักที่มีลักษณะกรอบ แข็ง (ผักกาด กะหล่ำปลี บร็อกโคลี และแครอต เวลานำมาปรุงเป็นอาหารควรใส่สมุนไพรที่มีรสร้อนลงไปด้วย

หัวปลี

คุณค่า อุดมไปด้วยแคลเซียม (มากกว่ากล้วยสุกถึง 4 เท่า) โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ แก้โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด ตั้งแต่โบราณสอนกันต่อๆมาว่าผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ๆ ให้กินหัวปลีมากๆ จะได้มีน้ำนมให้เลี้ยงลูกนานๆ

อาหารแนะนำ แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด

กุยช่าย

คุณค่า แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต บีตาแคโรทีน วิตามินซี

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม

อาหารแนะนำ นำส่วนดอกมาผัดกับเนื้อสัตว์ หรือนำใบมากินสดแกล้มกับอาหารอื่นๆ แต่ที่นิยมคือ ใส่ผัดไทย

ใบกะเพรา

คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง
สรรพคุณ ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หวัด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ยิ่งถ้าเด็กได้รับจากนมแม่ ก็จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อในเด็กด้วย ในอินโดนีเซียใช้ใบกะเพราปรุงอาหารกินเพื่อขับน้ำนมเช่นกัน
อาหารแนะนำ 🥣 แกงเลียง (ใส่ใบกะเพรา) ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่างๆ นอกจากได้สรรพคุณทางยาแล้ว ในใบกะเพรายังมีกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นและรสคาวของเนื้อสัตว์ได้ดี

กานพลู
คุณค่า น้ำมันที่อยู่ในดอกกานพลู มีส่วนประกอบสำคัญคือยูจีนอล มีฤทธิ์ต่อร่างกาย
สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม มีฤทธิ์ช่วยขับน้ำดีเพื่อนำไปย่อยอาหาร ลดอาการบีบตัวของลำไส้บรรเทาอาการแน่น จุกเสียด
อาหารแนะนำ 🥣 นำดอกตูมแห้งมา 5-8 ดอก ชงในน้ำเดือด แล้วดื่มแต่น้ำ

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 ยำปลาทูใส่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง

ใบแมงลัก
คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซีสูง
สรรพคุณ ใบแมงลักมีรสหอมร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ
อาหารแนะนำ 🥣 ใส่แกงเลียง กินสดแกล้มกับขนมจีน หรือใส่แกงป่าต่างๆ

พริกไทย
คุณค่า มีน้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต
สรรพคุณ มีรสร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ
อาหารแนะนำ 🥣 ใส่ในแกงเลียง

มะละกอ
คุณค่า มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และมีเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิต้านทานให้แก่ร่างกาย รวมถึงมีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก
สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด
อาหารแนะนำ 🥣 กินผลไม้สุกเป็นผลไม้ หรือถ้าแบบดิบ มักจะนำมาใส่แกงส้ม

ฟักทอง
คุณค่า ฟักทองมีสารอาหารสำคัญเพื่อบำรุงร่างกายจำนวนมาก ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน
สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม ทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้หน้าท้องลายน้อยลง
อาหารแนะนำ 🥣 ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง แกงบวดฟักทอง ไข่เจียวฟักทอง

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

เมนูบำรุงน้ำนม

เมนูแนะนำน่ากินสำหรับแม่ให้นม เช่น ดอกแคสอดไส้ทอด ข้าวยำใบแมงลัก ปลานึ่ง แกงจืดปลาหมึกสอดไส้ แกงเลียง ผัดผักปวยเล้ง ข้าวหน้าตับ

1. แกงเลียงผักรวม

ตำกุ้งแห้งให้ละเอียด แยกพักไว้ ตำพริกไทยกับหอมแดงและกะปิ (1ช้อน ชา) เข้าด้วยกันตามด้วยกุ้งแห้งป่น ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงลงไปคน ให้ละลาย ตามด้วยกุ้งสด และใส่ผัก (เห็ด ตำลึง ฟักทอง บวบ หัวปลี) ที่หั่นไว้ตามลงไป โดยเลือกใส่ผักที่สุกง่ายเป็นลำดับสุดท้าย ปรุงรสและโรยใบแมงลัก ก่อนยกขึ้น

2. น้ำขิง

ซอยขิงสดเป็นแว่นบางๆ 1 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อนเดือดจัดๆ ปล่อยทิ้งไว้ ให้เย็น ผสมน้ำตาล 1-2 ช้อนชา ดื่มบ่อยๆ

3. ไก่อบขิง

หั่นขิงแก่หั่นเป็นแผ่นบางๆ ทุบให้แหลก ต้มในน้ำเดือด (น้ำไม่ต้องเยอะ) จนน้ำเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเข้ม เติมน้ำมัน 2-3 ช้อนโต๊ะผัดต่อ สักครู่ ใส่ ไก่ลงไปคนให้เข้ากัน เติมเกลือแล้วปิดฝาทิ้งไว้ 20 นาที รอให้น้ำงวดแล้วยกลง

การใช้สารกระตุ้นน้ำนม

Galactogogues คือ ยา หรือ สารอื่นๆ ที่เชื่อว่าช่วยเริ่มต้นการสร้างน้ำนม รักษาปริมาณน้ำนมให้มีมาก อยู่เป็นเวลานานหรือช่วยในการกระตุ้นการสร้างน้ำนม เนื่องจากการมีปริมาณน้ำนมน้อย การใช้สารกระตุ้นน้ำนมส่วนใหญ่คือกระตุ้นให้เกิดการสร้างน้ำนมโดยที่หญิงนั้นไม่ได้ตั้งครรภ์ (adoptive nursing) ทำให้เกิดการสร้างน้ำนมขึ้นมาใหม่หลังจากหย่านมไปแล้ว (relactation) และเพิ่มการสร้างน้ำนมในกรณีที่แม่กับลูกแยกจากกัน แม่ที่ไม่ได้ให้ลูกดูดนมแต่ปั๊มนมด้วยมือหรือใช้เครื่องปั๊มมักประสบปัญหาน้ำนมมีปริมาณลดลงภายใน 2-3 สัปดาห์ ข้อบ่งชี้ที่พบบ่อยที่สุดคือการเพิ่มปริมาณน้ำนมในแม่ที่คลอดก่อนกำหนด หรือทารกป่วยต้องได้รับการรักษาในหออภิบาลทารกวิกฤต

สารกระตุ้นน้ำนมส่วนใหญ่มีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ในระยะสั้น 1-3 สัปดาห์ จากรายงานยังไม่พบผล ข้างเคียงจากสารกระตุ้นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น metoclopramide, domperidone, fenugreek (ลูกซัด/ยาประสระน้ำนม) การใช้ในระยะยาวยังไม่มีข้อมูลที่เพียงพอถึงผลต่อแม่และลูก

ข้อควรระวัง ในการใช้สารชนิดต่างๆเพื่อเริ่มต้นการให้นมแม่ รักษาปริมาณน้ำนม หรือ เพิ่มปริมาณการสร้างน้ำนม โดย การใช้ยา พบว่ามีประโยชน์มากในการใช้ทางคลินิก ก่อนการใช้สารกระตุ้นน้ำนมทุกครั้งจะต้องผ่านการประเมินและแก้ไขปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ เช่น ความถี่ของการดูดนมและ การดูดนมจนเกลี้ยงเต้า เมื่อมีการสั่งยาไปแล้วจะต้องมีการนัดเพื่อติดตามผลข้างเคียงทั้งในแม่และลูก

Herbal / Natural Galactogogues

การใช้สมุนไพรในการกระตุ้นน้ำนมเป็นที่นิยมทั่วโลก ส่วนใหญ่สมุนไพรเหล่านี้ไม่ผ่านการประเมินทางวิทยาศาสตร์ แต่มีการใช้อย่างแพร่หลายตามค่านิยมและวัฒนธรรมท้องถิ่น จากการใช้มาเป็นเวลานานไม่พบว่ามีอันตราย สมุนไพรที่มักได้รับความนิยมในการเพิ่มปริมาณน้ำนม เช่น Fenugreek (ลูกซัด/ยาประสระน้ำนม), Goat's rue/French lilac (หญ้าชนิดหนึ่งพบในแถบ ตะวันออกกลาง ยุโรป เอเชียตะวันตก และ ปากีสถาน), Milk thistle/Blessed thistle/Silymarin (ไม้ดอกพบ ในแถบเมดิเตอเรเนียน), ผักชีหรือยี่หร่า, ใบโหระพา, Fennel seeds (เมล็ดเทียนข้าวเปลือก), Marshmallow (สมุนไพรยุโรป ใช้ประโยชน์จากส่วนใบและราก) และอื่นๆ

ข้อควรระวัง ในการใช้สมุนไพรในการกระตุ้นน้ำนมคือ สมุนไพรและอาหารเสริมบางชนิดขาดการประเมิน อย่างละเอียดจากองค์การอาหารและยาซึ่งต่างจากการใช้ยา สมุนไพรบางชนิดอยู่ในรูปสารสกัดซึ่งไม่ทราบส่วน ประกอบที่ชัดเจน การใช้สมุนไพรโดยไม่ทราบแหล่งที่มาอาจเพิ่มความเสี่ยงที่จะได้รับสารปนเปื้อนที่อาจเป็นพิษ นอกจากนี้ยังไม่มีขนาดการใช้ที่เป็นมาตรฐาน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย : http://nutrition.anamai.moph.go.th

ขอบคุณข้อมูลจาก

Momypedia : นิตยสารรักลูก : นิตยสาร ModernMom : หนังสือฉลาดรู้ดูแลครรภ์ : 40 สัปดาห์ พัฒนาครรภ์คุณภาพ โดย รศ.พญ.สายฝน-นพ.วิชัย ชวาลไพบูลย์ สำนักพิมพ์รักลูกบุ๊ค

http://www.doctor.or.th/article/detail/5798

http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9540000097753

พญ.ยุรี ยานาเซะ **การใช้สารกระตุ้นน้ำนมในการเริ่มต้นการให้นมแม่ หรือเพิ่มปริมาณนมแม่** หน่วยเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ กลุ่มงานสูตินรีเวชศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี สูติศาสตร์นรีเวชวิทยาสาร (Obstetric and Gynaecological Bulletin) ปีที่ 12 ฉบับที่ 2

http://www.rtcog.or.th

Frank j. Nice, common herbs and foods used as galactogogues. ***J Infant Child & Adolescent Nutrition***.2011;3:3, 129-132.