



มะละกอ

มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และมีเอนไซม์ที่ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันทาน ให้แก่ร่างกาย รวมถึงมีเส้นใยอาหารมาก ช่วยขับ น้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรคลึกลับปิดลักเปิด

เมนูแนะนำ

กินเนื้อมะละกอแบบสุก หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น แกงส้ม



พริกไทย

ช่วยย่อยอาหาร ขับลม แก้กูกเสียดแน่น ท้องอืดเพื่อ ขับเหงื่อ ขับน้ำนม พริกไทยใส่ได้ในทุกเมนู

น้ำเปล่า

เป็นตัวช่วยสำคัญในการปรับปรุงและเพิ่มการผลิต น้ำนมแม่ ดังนั้น อย่าลืมดื่มน้ำอย่างน้อย 6 ถึง 8 แก้ว หรือประมาณ 2 ลิตรต่อวัน โดยดื่มเป็นระยะๆ ตลอดทั้งวัน เพียงเท่านี้ก็สามารช่วยเพิ่มปริมาณ น้ำนมให้กับคุณแม่ได้

นอกจากการทานอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนมแล้ว คุณแม่อย่า ลืมทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทำสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรง ควบคู่ไปกับการปั้มนมเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ ต่อการเลี้ยงดูลูกน้อย

ยังไม่แนะนำให้ทานยาหรือวิตามินกระตุ้นหรือเพิ่มน้ำนม เพราะสิ่งที่คุณแม่ทานเข้าไปจะผ่านไปที่น้ำนมและลูกจะ ได้รับสิ่งที่คุณแม่ทานเข้าไปด้วยค่ะ



CGH
HOSPITAL

เมนู เรียกน้ำนม

อาหารสำหรับคุณแม่หลังคลอด และเพิ่มน้ำนม ให้คุณแม่สุขภาพดี ส่งต่อไปถึงลูก

ด้วยความปรารถนาดีจาก แผนกเนอสเซอรี่ และแผนก โภชนาการโรงพยาบาล ซีจีเอช

คุณแม่หลังคลอด อยากเพิ่มน้ำนมกับอะไรดี

คุณแม่หลายคนอาจจะประสบปัญหาน้ำมน้อย น้ำนมไม่ไหล และบางทีก็มีความกังวลถึง คุณภาพ ของ น้ำนมที่ให้กับลูก

รพ. CGH พหลโยธิน มีแนวทาง ในการเลือกรับ ประทานอาหาร พร้อมแนะนำ เมนูอาหาร 10 สุดยอด อาหารหลังคลอดที่คุณแม่สามารถเลือกทาน เพื่อช่วย กระตุ้นน้ำนมและให้น้ำนม มีคุณภาพมาฝากกันค่ะ

หัวปลี

มีเส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี มีสรรพคุณแก้โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด นอกจากนี้ยังเป็นยี่หุบที่ทราบกันว่าสำหรับคุณแม่ที่เพิ่ง คลอดลูก การกินหัวปลีบ่อย ๆ จะช่วยให้คุณแม่มี น้ำนมมากขึ้นด้วยค่ะ

เมนูแนะนำ

แกงเลียงหัวปลี, ยำหัวปลีกุ้งสด, หัวปลีลวกจิ้มน้ำพริก, ทอดมันหัวปลี

หัวปลี

มี วิตามิน และแร่ธาตุ มีสรรพคุณของขิง จะช่วยขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ ช่วยลดอาการปวดเกร็งท้อง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด

นอกจากนั้นขิงยังมีสรรพคุณ ที่จะช่วยทำให้น้ำนมไหล ได้ดี และเชื่อว่าเมื่อคุณแม่ได้ทาน ประโยชน์ดี ๆ จาก ขิงจะผ่านไปทางน้ำนมคุณแม่ ไปสู่ลูกน้อย ทำให้ลูก น้อยทำให้ไม่ปวดท้องอีกด้วยค่ะ

เมนูแนะนำ

ไก่ต้มขิง, ปลาผัดขิง, ไก่ผัดขิง, มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง บัวลอยน้ำขิง

กระเทียม

มีส่วนช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายและช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ขณะเดียวกันยังช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่หลังคลอด แต่ควรรับประทานกันในปริมาณที่พอดีเพราะอาจส่งผลกระทบต่อรสชาติและ กลิ่นของน้ำนมได้

ผักใบเขียว

เป็นแหล่งของสารอาหารที่เต็มไปด้วยแร่ธาตุ และ วิตามินที่มีประโยชน์ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลต ที่มีส่วนช่วยในการช่วยเพิ่มน้ำนม เช่น ผักโขม คะน้า ตำลึง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใบกะเพรา ที่นอกจากจะช่วยในการผลิตน้ำนมแล้ว ยังช่วยในการออกฤทธิ์ผ่อนคลาย และบำรุงลำไส้ ทำให้คุณแม่รู้สึกอยากทานอาหารมากขึ้น ดังนั้น ในทุกๆ มื้อควรมีผักใบเขียวอย่างน้อยหนึ่ง ชนิดสลับกันไป

กุยช่าย

อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก คาร์โบไฮเดรต เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และยังช่วยในการขับน้ำนม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม



เมนูแนะนำ

ดอกกุยช่ายผัด , ผัดไทย , กุยช่ายทอด

มันเทศ

เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตและโพแทสเซียมที่จะช่วยให้น้ำนมไหลมากยิ่งขึ้นและยังช่วยในการผ่อนคลายความเมื่อยล้าหลังคลอด ช่วยลดไขมันในเลือด และยอดอ่อนสามารถบำรุงน้ำนมแม่

เมนูแนะนำ

มันเทศต้มขิง ขนมน้ำมันสำปะหลัง ขนมนางกวอดมัน

เมล็ดขบุน

มีทั้ง คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก และยังช่วยในการบำรุงประสาท

เมนูแนะนำ

เม็ดขบุนต้มสุก แกงบวดเม็ดขบุน



โรงพยาบาลซีไอเอส พหลโยธิน

290 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10220

โทร : 02-552-8777

แฟกซ์ : 02-552-0666

อีเมล : com@cgh.co.th