

พืชผักบำรุงน้ำนม

ภญ. นิธิมา สุทธิพันธุ์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

แม้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์และเหมาะสมต่อลูกน้อยวัยแรกเกิดจนถึงช่วงอายุ 6 เดือนมากที่สุด แต่กลับพบปัญหาในคุณแม่บางรายที่ไม่มีน้ำนมเพียงพอหลังคลอด การเพิ่มน้ำนมด้วยการกระตุ้นการสร้างและการหลั่งน้ำนมที่มีประสิทธิภาพจะช่วยบรรเทาปัญหาเหล่านี้ได้ ปัจจุบันมีการศึกษาและคำแนะนำเพื่อช่วยเพิ่มน้ำนมในมารดาหลังคลอดหลากหลายวิธี โดยสิ่งแรกที่คุณแม่ทุกคนต้องปฏิบัติคือการดูแลสุขภาพของตนเอง ตั้งแต่เอาใจใส่เรื่องอาหารการกินให้ได้พลังงานที่เพียงพอ และเลือกบริโภคให้ครบคุณค่าทางโภชนาการโดยเฉพาะอาหารพวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อปลา เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ นม ไข่ และ ถั่วต่าง ๆ เป็นต้น กินผักสดและผลไม้หลากสีที่ล้างอย่างสะอาดถูกวิธี กินอาหารสดใหม่ ปรุงสุก รสไม่จัดเกินไป ไม่กินอาหารเดิมซ้ำๆ และต้องดื่มน้ำสะอาดให้พอ ยิ่งหากเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้มีน้ำนมไหลดีขึ้น วิธีการเพิ่มน้ำนมอื่นๆ อาจใช้วิธีทางกายภาพ เช่น การประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่น การนวดเต้านมมารดาหลังคลอด หรืออาจใช้ยาแผนปัจจุบัน ยาสมุนไพร หรือ เครื่องดื่มผงสกัด ผงชาจากสมุนไพรต่าง ๆ ซึ่งได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเพราะสะดวกและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่ไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลสุขภาพหรือแม้แต่ปรุงอาหารรับประทานเอง อย่างไรก็ตามก็มีการใช้ยาหรือสารต่างๆ เพื่อกระตุ้นการเพิ่มน้ำนมควรใช้ในกรณีจำเป็นและใช้ในวงสั้นๆ

บทความนี้จึงขอแนะนำทางเลือกในการเพิ่มน้ำนมแม่ด้วยตำรับอาหารที่ใช้วัตถุดิบเป็นพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณตามหลักการแพทย์แผนไทยในการบำรุงน้ำนม การบริโภคอาหารเป็นยาหรือการกินเพื่อหวังผลด้านสุขภาพจัดเป็นแนวทางธรรมชาติจึงมีความปลอดภัยสูงต่อคุณแม่และลูกน้อย โดยพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงน้ำนม ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะช่วยการไหลเวียนเลือดให้เป็นปกติ ร่างกายแม่จึงย่อยและดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยให้การหลั่งน้ำนมเพิ่มมากขึ้น พืชผักหลายชนิดได้รับการบอกเล่าสืบต่อจากรุ่นสู่รุ่นว่าช่วยในการบำรุงน้ำนม เช่น หัวปลี ขิง ใบแมงลัก ใบกะเพรา ใบโหระพา พริกไทย พักทอง และ บวบ เป็นต้น แม่ที่ให้นมลูกอาจเลือกรับประทานเมนูที่ปรุงจากพืชผักสมุนไพรเหล่านี้ เพื่อคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ในการบำรุงน้ำนม รายการอาหารที่ช่วยในการเพิ่มน้ำนมที่ปรุงเองไม่ยากและหาซื้อวัตถุดิบได้ง่ายจะช่วยให้แม่มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของทั้งแม่และลูก นอกจากนี้การให้นมลูกเองยังส่งผลต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของทารกและเชื่อมโยงความใกล้ชิดผูกพันในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

อาหารที่แนะนำในบทความนี้อ้างอิงจากความเชื่อในเรื่องอาหารบำรุงน้ำนม หรือ อาหารเรียกน้ำนมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการกินของคนไทย พืชผักสมุนไพรหลายชนิดมีการศึกษาและทดสอบสรรพคุณบำรุงน้ำนมอยู่บ้าง ในขณะที่บางส่วนเป็นข้อมูลจากประสบการณ์ของคนรุ่นก่อนที่อาจยังไม่มีการยืนยันผลตามหลักการทางวิทยาศาสตร์อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามที่เห็นมบุตรสามารถเลือกรับประทานเมนูที่แนะนำได้อย่างสบายใจเพราะพืชผักสมุนไพรเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง บางชนิดมีโปรตีนสูง หรือประกอบด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณมาก มีกากใยสูง ตลอดจนมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น ช่วยให้เห็นใจได้ว่าอาหารเหล่านี้เป็นทางเลือกในการบำรุงน้ำนมทั้งคุณภาพและปริมาณที่ปลอดภัยต่อแม่และลูกน้อยอย่างแน่นอน

แกงเลียงหัวปลี หรือ แกงเลียงผักรวม เป็นเมนูเรียกน้ำนมที่ผู้สูงอายุแนะนำคุณแม่เมื่อใหม่เป็นลำดับแรก ๆ เพราะเป็นอาหารที่รับประทานกันในทุกภาคของประเทศไทย ด้วยรสชาติกลมกล่อม แต่เผ็ดร้อนจากเครื่องแกงที่มีหอมแดงและพริกไทยซึ่งมีสรรพคุณช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร ขับเหงื่อ รวมทั้งขับน้ำนมได้ แกงเลียงส่วนใหญ่ใส่ผักได้หลากหลายชนิดตามความชอบ เช่น หัวปลี ฟักทอง ตำลึง เห็ด และ บวบ ก่อนรับประทานด้วยการใส่ใบแมงลักเมื่อปรุงสุก พืชผักเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะหัวปลีนับเป็นตัวชูโรงในการเพิ่มน้ำนม และยังอาจกินหัวปลีสดกับผัดไทย นำไป ลวกกินกับน้ำพริก ชุบแป้งทอด ทำทอดมันหัวปลี หรือปรุงเป็น ยำหัวปลี ก็อร่อยไม่แพ้กัน



หัวปลี

เมนูคาวหวานที่ปรุงจาก **ฟักทอง** เน้น ๆ เช่น ฟักทองผัดไข่ ฟักทองผัดใส่ใบโหระพา แกงบวดฟักทอง ฟักทองนึ่ง หรือซूपฟักทองแบบฝรั่ง นอกจากจะช่วยขับน้ำนมแล้ว ฟักทองยังมีวิตามินสูงช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณคุณแม่ได้ด้วย

ขิง สมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่มีสรรพคุณคล้ายพริกไทยในการช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ และขับน้ำนมนำไปประกอบอาหารได้หลากหลาย ที่รับประทานได้ตั้งแต่เช้าจรดเย็น เริ่มต้นจากโจ๊กหมูใส่ขิงเยอะๆ หรือจะกินหมูผัดขิงกับข้าวต้มร้อนๆ ในมือเช้า ระหว่างวันกินขิงสดแกล้มกับไส้กรอกอีสานอร่อยๆ หรืออาจรับประทานบัวลอยน้ำขิง หรือ ถั่วเขียวต้มน้ำขิง เป็นของหวานในมือกลางวัน ตบท้ายด้วยการดื่มน้ำขิง รสไม่หวานจัด หรือเต้าฮวยน้ำขิงอ่อนๆ ในมือเย็นหรือช่วงหัวค่ำก็ได้



ขิง

ส่วน **โหระพา** **กะเพรา** และ **แมงลัก** เป็นพืชที่อยู่ในวงศ์เดียวกัน ผักใบทั้งสามชนิดนี้มีลักษณะคล้ายกัน และยังมีสรรพคุณทางยาคล้ายกันด้วย โดยมีฤทธิ์เด่นช่วยขับลม แก้อืดท้อง และช่วยบำรุงน้ำนมได้ หอยลายผัดใส่ใบโหระพา หมูผัดกะเพรา และ ขนมจีนน้ำยากับใบแมงลักสด เป็นสามเมนูที่คุณแม่ให้นมน้อยควรรับประทานทั้งเนื้อสัตว์และผักให้หมดจาน **กุยช่าย**ก็ช่วยขับลมและขับน้ำนมได้ เมนูง่ายๆ อย่าง ผัดกุยช่ายใส่ตับ ที่นอกจากบำรุงน้ำนมแล้วยังเด่นมากในการบำรุงเลือด หรืออาจนำไปปรุงของว่างอย่าง ขนมกุยช่าย ก็ได้



ใบโหระพา



ใบกะเพรา



ใบแมงลัก

แกงส้มมะรุ้ม และ แกงส้มมะละกอ เป็นเมนูที่คนไม่ค่อยรู้ถึงสรรพคุณในการบำรุงน้ำมัน นอกจากนี้ ใบและดอกมะรุ้มลวกเป็นผักเคียงกินกับน้ำพริกได้ หรือต้มจืดยอดมะรุ้มก็อร่อยและมีโปรตีนสูง แกงจืดหมูสับตำลึง มีสรรพคุณในการบำรุงน้ำมันเช่นเดียวกัน ตำลึงผัดน้ำมันหอย มะละกอผัดไข่ และบวบผัดไข่ อาหารบ้านๆ ทำง่ายๆ สำหรับคุณแม่ที่ทานอาหารรสไม่จัด ในส่วนของผลไม้ มะละกอสุก เป็นผลไม้ที่ช่วยเรียกน้ำมัน และช่วยระบายได้ดี นอกจากนี้พืชผักสมุนไพรส่วนใหญ่มีกากใยสูงจึงช่วยระบายและเหมาะกับคุณแม่ที่กังวลใจเรื่องน้ำหนักหลังคลอด



มะรุ้ม

เมนูเครื่องดื่มบำรุงน้ำนม เช่น น้ำหัวปลี น้ำฟักทอง และ น้ำแครอท เป็นเมนูที่ทำได้เองง่ายๆ ปัจจุบันมีบริษัทที่ผลิตในรูปแบบเครื่องดื่มสำเร็จรูปด้วย เช่น น้ำหัวปลีเดี่ยว หรือนำไปผสมกับน้ำผลไม้หรือสมุนไพรรื่นอื่น ๆ เช่น น้ำหัวปลีผสมเสาวรส หรือ น้ำหัวปลีผสมน้ำใบกะเพรา ซึ่งหาซื้อได้ง่ายตามร้านและช่องทางออนไลน์

ความรู้เรื่องพืชผักสมุนไพรบำรุงน้ำนมจะช่วยให้คุณแม่มีน้ำมมน้อยมีความมั่นใจในการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม และประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้มากขึ้น อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก ๆ ให้เติบโตมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจได้มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

สมุนไพรรักษาอาการนอนหลับไม่สนิท กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข สืบค้นที่ www.doe.go.th

[30 สิงหาคม 2564]:45 (1): 133-145. เข้าถึงได้จาก

<http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/67443>

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เคล็ดลับการเพิ่มน้ำนมแม่ [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ

[30 สิงหาคม 2564]: เข้าถึงได้จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th>

อาหารสมุนไพรเพิ่มน้ำนม จุลสารคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล. [ออนไลน์] 2557. เข้าถึงเมื่อ [30 สิงหาคม

2564]: 16 (119) 7. เข้าถึงได้จาก https://www.ph.mahidol.ac.th/newsletter/57/16_119.pdf

Buntuchai, G., Pavadhgul, P., Kittipichai, W., & Satheannoppakao, W. (2017). Traditional galactagogue foods and their connection to human milk volume in Thai breastfeeding mothers. *Journal of Human Lactation*, 33(3), 552–559.