



อาหารแม่ให้นมบุตร

ช่วงให้นมบุตร ควรกินอาหารสุกสะอาดให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ เมื่อคุณแม่ได้รับอาหารที่ดี มีประโยชน์ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ลูกก็ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เช่นกัน

อาหารที่ต้อง
"เพิ่ม"



เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
อย่างน้อย 12 ช้อนกินข้าว/วัน



ปลาทะเล
อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์



ไข่
1 ฟอง/วัน



นมจืด
2-3 แก้ว/วัน



ผัก
อย่างน้อย 6 ททัพ/วัน



ผลไม้
อย่างน้อย 5-6 กำปั้นมือ/วัน



ควรดื่มน้ำเปล่า อย่างน้อย 10 แก้ว/วัน (แก้วละ 200 มิลลิลิตร)

อาหารที่ต้อง
"เลี่ยง"



อาหารหมักดอง/รสจัด



อาหารหวานจัด
เช่น ทองหยิบ ทองหยอด



เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

