

## 5 อาหารที่แม่เพิ่งคลอดไม่ควรกิน ไม่อยากเสี่ยงสุขภาพพัง ต้อง เลี่ยง



แม่หลังคลอดต้องรู้ อาหารไม่ควรกิน ส่งผลเสียต่อลูกน้อย

### 1.อาหารหมักดอง

อาหารหมักดองจะอุดมไปด้วยสารเคมีต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการรบกวนและรักษาคุณภาพของอาหารไว้ได้อย่างยาวนาน จึงส่งผลเสียต่อสุขภาพของแม่และลูกน้อยโดยตรง ถ้าคุณแม่ต้องการรับประทานอาหารหรือผลไม้ประเภทนี้ ควรระงับไว้ก่อน โดยเฉพาะแม่ที่ให้นมลูกเอง เพราะจะส่งผลเสียทำให้ลูกน้อยเกิดปัญหาที่ระบบทางเดินอาหารและเกิดท้องเสียได้ง่าย 2.อาหารรสจัด แม้ว่าคนไทยจะชื่นชอบอาหารรสจัดที่จะต้องรับประทานแทบทุกมื้อ ซึ่งจะทำให้รู้สึกดี แต่สำหรับคุณแม่ที่คลอดลูกมาใหม่และให้นมลูกเอง ควรเลี่ยงอาหารรสจัดทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นเผ็ดจัด, เค็มจัด, เปรี้ยวจัด หรือหวานจัด เพราะอาหารเหล่านี้มักจะก่อให้เกิดแก๊สภายในกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัวและส่งผลกระทบต่อปริมาณน้ำนม ทำให้ลูกน้อยไม่อยาก

กินนม เพราะรสชาติของนมจะเปลี่ยนไปและอาจทำให้ท้องเสียได้

### 3.เครื่องดื่มอันตราย

เครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อทั้งสุขภาพของแม่และลูกน้อย คือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูงอย่างกาแฟและน้ำอัดลม รวมไปถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่จะส่งผลเสียทำลายสุขภาพของคุณแม่หลังคลอดมากกว่าคนทั่วไปเป็น 2 เท่า พร้อมส่งผลเสียไปสู่ลูกน้อยที่ติ่มนมของคุณแม่ โดยกระทบต่อพัฒนาการ สมอง และทำให้ลูกเลี้ยงยากมากขึ้น

### 4.ผักบางชนิด

ผักบางชนิดควรหลีกเลี่ยงเด็ดขาด เช่น ดอกกะหล่ำ เพราะเป็นหนึ่งในผักที่สร้างแก๊สภายในกระเพาะอาหารได้มาก เมื่อรับประทานแล้วจึงจะทำให้รู้สึกปวดท้อง และทำให้ทางเดินอาหารของเด็กกระคายเคือง หรืออาจส่งผลเสีย กลายเป็นแก๊สภายในกระเพาะอาหารของเด็ก จนทำให้เกิดปัญหากระเพาะอักเสบได้อีกด้วย

### 5.อาหารไม่สุก

อาหารที่ไม่ได้ปรุงสุกหรืออาหารดิบทุกประเภทควรหลีกเลี่ยงไว้ก่อน แม้แต่ซูชิปลาดิบก็ควรหลีกเลี่ยงด้วยเช่นกัน เพราะอาจส่งผลเสียไปหาลูกน้อยผ่านทางนมแม่ได้ โดยเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย สารเคมีอันตรายบางชนิด และพยาธิที่ส่งต่อไปหาลูกน้อยได้โดยตรง

สำหรับคุณแม่ที่คลอดบุตรมาใหม่ เรื่องที่ไม่ควรมองข้าม คือ เรื่องอาหาร โดยเฉพาะคุณแม่ที่จะต้องให้นมบุตรเอง ควรหลีกเลี่ยงอาหารทั้ง 5 ประเภทนี้ เพื่อไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยของคุณ จนอาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคตได้

เรากำบุญกับใคร... ให้ลืม  
ใครกำบุญกับเรา... ให้จำ  
หลวงพ่อสอน กตปุญโญ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **ลล๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร