

# Clubhouse

นมแม่ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



## EP.9 “สมุนไพร กับ นมแม่ ใช้..ไม่ใช้”

วันพฤหัสบดีที่ 1 เม.ย. 2564 (19.00-20.30 น.)

**Speaker** : นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์  
สูตินรีแพทย์ รพ. เจ้าพระยาอภัยภูเบศร์

: คุณ วาสนา งามการ  
รอง ผอ. ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี  
ผู้ดูแลคลินิกนมนมแม่ มากกว่า 20 ปี

**Moderator** : ศ.คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร  
: ดร.สง่า ดามาพงษ์

## นมแม่ EP9 : “สมุนไพร กับนมแม่ ใช้..ไม่ใช้”

Note จาก Clubhouse

---

### สมุนไพร กับนมแม่ ใช้...ไม่ใช้?

วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเป็นสูตินารีแพทย์ ประจำ รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์ ระบุว่าแนวทางการดูแลแม่หลังคลอดของ รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร นั้น จะมีการใช้สมุนไพร การนวดประคบ การอยู่ไฟ ในการช่วยเหลือแม่และกระตุ้นการสร้างน้ำนม ควบคู่ไปกับแพทย์แผนปัจจุบัน

แต่ถ้าคุณแม่ไม่มาให้ถึง 3 ด. คือการดูดเร็ว ดูดถูก ดูดบ่อย ควบคู่กับการใช้สมุนไพร โดยเน้นการรับประทานอาหารเป็นยาในรูปของอาหารเมนูต่างๆ และ “แคปซูลซิง” ซึ่งงานวิจัยของ รศ.นพ.ภาวิน พัวพรพงษ์ พบว่ากระตุ้นน้ำนมหลังคลอดได้จริง เพิ่มน้ำนมได้มากกว่าแม่ที่ไม่ได้กิน ปัจจุบัน รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร มีสมุนไพรซิงแคปซูล ขนาด 500 มิลลิกรัม กินตั้งแต่ 7 วัน ถึง 1 เดือน วันละ 2 ครั้ง และงานวิจัยยังระบุอีกว่าการกินน้ำซิงซึ่งไม่สามารถเพิ่มน้ำนมได้ เหมือนการกิน ซิงแคปซูล

ส่วนการเลือกใช้สมุนไพรที่มีในท้องตลาดนั้นต้องรู้เท่าทันการโฆษณา เลือกผู้ผลิตที่มีมาตรฐานและเชื่อถือได้ และการใช้สมุนไพรควรปรึกษาแพทย์ที่เรารักษาโรคประจำตัวอยู่ด้วยว่าจะมีผลกระทบหรือผลข้างเคียงกับโรคที่รักษาอยู่ด้วยหรือไม่

ส่วนคำถามยอดฮิตในยุคนี้ก็คือกัญชา นพ.โอฬาริก ระบุว่าห้ามใช้เด็ดขาด ไม่เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด พร้อมทั้งตอบคำถามถึงการอยู่ไฟว่าสามารถช่วยทำให้แม่แข็งแรงฟื้นตัวได้จริง แต่ต้องระวังเรื่องของความร้อน ถ้ามากไปแม่ก็อาจจะสูญเสียน้ำและกระบวนการสร้างน้ำนมได้

สมุนไพรไทยนั้นจะเรียกว่าเป็นตำรับยา ไม่ใช่ยาเดี่ยว สารอาหารจากสมุนไพรมีทั้งสารออกฤทธิ์ ตัวเร่งสารออกฤทธิ์ ตัวลดพิษ และตัวที่นำไปสู่เป้าหมาย ดังนั้นการรับประทานอาหารเป็นยานั้นจะดีกว่าการกินสมุนไพรแบบเป็นเม็ด การใช้สมุนไพรนั้นควรใช้ในระยะเวลาสั้นๆ ไม่ควรใช้ต่อเนื่อง

อ.สง่า ตามาพงษ์ นักโภชนาการอาหารกล่าวเสริมว่า การทานอาหารเป็นยา จะเป็นการทำงานในลักษณะของมโหรีปีพาทย์ อย่างแกงเลียงนั้นอุดมไปด้วยผักสารพัดชนิด มีทั้งวิตามินและแร่ธาตุ มีสารหอมระเหยอย่าง พริกไทย หอมแดง ที่สามารถไปช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมได้ การกินอาหารเป็นยานอกจากจะได้สารออกฤทธิ์ที่ต้องการแล้วยังได้คุณค่าและคุณประโยชน์ทางโภชนาการด้วย และจะช่วยให้แม่ฟื้นตัวเร็วและมีน้ำนม ควบคู่ไปกับการ ดูดถูก ดูดเร็ว ดูดบ่อย

สรุปข้อคิดเห็นในวันนี้ กล่าวตรงกันว่า อาหารดี อารมณ์ดี น้ำนมมา การกินอาหารเป็นยาที่อร่อย จะทำให้มีความสุขและจะช่วยให้มีน้ำนมมาเอง และต้องไม่เครียดเพราะมีผลต่อน้ำนม ส่วนการกินอาหารเสริมที่โฆษณาว่าช่วยกระตุ้นน้ำมนั้นไม่ได้ช่วยให้มีน้ำนมได้จริง ลู้กินอาหารเป็นยาไม่ได้ ที่สำคัญคือแม่ต้องลดความคาดหวังเรื่องของปริมาณน้ำนมหรือสต็อกนม ก็จะทำให้มีน้ำนมออกมาอย่างเพียงพอตัวเอง

โดยเมนูอาหารและสมุนไพรช่วยกระตุ้นน้ำนมประกอบไปด้วย แกงเลียง, มะละกอสุก, แกงหัวปลี, ต้มใบหัวเสือ, ผัดผักทอง, ตำลึง, แกงมะรุ้ม, ขนมกฤษช่าย, แกงจืดตำลึง ไข่ผัดขิง เป็นต้น