



สมุนไพรบำรุงน้ำนม



คุณแม่ทุกคนย่อมอยาก “เลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมแม่” และให้นานที่สุด “อย่างน้อย 6 เดือน” แต่คุณแม่หลายคนมักประสบปัญหาไม่มีน้ำมน้ำนมมาน้อย ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงบุตร

ทางแพทย์แผนไทยส่งเสริมให้คุณแม่ได้เลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมแม่ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจ โดยแนะนำ “สมุนไพรบำรุงน้ำนม” โดยการรับประทานอาหารเป็นยา โดยเน้นการนำสมุนไพรที่แนะนำให้ใช้ในการประกอบอาหารรับประทาน ร่วมกับวิธีการอื่นๆ เช่น การให้ลูกดูดกระตุ้นน้ำนม การนวดเต้านม การประคบเต้านม การดื่มน้ำ การพักผ่อน ฯลฯ

1. หัวปลี

หัวปลี นั้นโดดเด่นมาตั้งแต่สมัยโบราณในเรื่องของการบำรุงน้ำนมของแม่ที่อยู่ในช่วงให้นมบุตร แก้วร้อนใน ยางจากปลีกล้วยก็ใช้รักษาแผลสดหรือทาบริเวณที่แมลงกัดต่อยได้

อาหารเมนูแนะนำ ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี ไข่เจียวหัวปลี แกงเลียงหัวปลี



2. ฟักทอง

ฟักทอง มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินสูง ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้ดี และมีไฟเบอร์สูงเหมาะกับแม่หลังคลอดที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก อีกทั้งมีสรรพคุณช่วยขับน้ำนมแม่ด้วย

อาหารเมนูแนะนำ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง ฟักทองผัดไข่ แกงบวดฟักทอง

3. ขิง

ขิง เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยในการขับลม เพราะมีฤทธิ์ร้อน จึงช่วยการไหลเวียนเลือดได้ดี ช่วยระบบการเผาผลาญและกระตุ้นการขับน้ำนมได้ดี

อาหารเมนูแนะนำ น้ำขิง ไข่ผัดขิง โจ๊กใส่ขิง ซุปขิง



4. กุยช่าย

กุยช่าย มีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และแก้อาการผูก กุยช่ายยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ ธาตุเหล็ก นอกจากเมื่อให้คุณแม่รับประทานยังช่วยให้คุณแม่มีน้ำนมไหลได้ดี

อาหารเมนูแนะนำ ผัดกุยช่ายใส่ตับ ผัดดอกกุยช่ายใส่กุ้ง



SCAN ME



การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



032-327-824
ต่อ 2275