

4 نوع سبزی که شیر مادر را زیاد میکند

مصرف ریحان، ترخون، زیره و رازیانه باعث افزایش شیرمادر می‌شود.



مصرف ریحان، ترخون، زیره و رازیانه باعث افزایش شیرمادر می‌شود. گیاهانی مانند ریحان، بادام زمینی، ترخون، زیره و رازیانه معطر خاصیت ضد نفخ داشته و با ورود به شیر مادر از دل درد کودک جلوگیری می‌کنند. دکتر محمد حسین سیاح گفت: تعدادی از گیاهان با مکانیسم‌های مختلف و از طریق تحریک غدد تولید شیر باعث افزایش شیر مادران می‌شوند. وی تصریح کرد: ریحان جزء گیاهان معطر و دارای خاصیت ضد نفخ برای مادر و کودکان است و رازیانه نیز همانند ریحان دارای همان خاصیت به اضافه هورمون‌های گیاهی است که از طریق تحریک با غدد مترشحه شیر باعث افزایش شیر مادران شیرده می‌شود. این متخصص کودکان در گفتگو با ایسنا تاکید کرد: سیاه دانه نیز با خاصیت ضد درد، ضد سرطان، هضم کننده غذا، کاهش دهنده پرفشاری خون باعث افزایش شیر مادران می‌شود و مصرف روزانه 2 گرم سیاه دانه بلامانع است که بهتر است دانه‌ها له شوند تا اثر آنها بیشتر شود. تاکنون عوارض جانبی از سیاه دانه مشاهده نشده و مصرف آن در دوران بارداری توصیه می‌شود. دکتر سیاح گفت: سیب‌زمینی هم برای مادر، مقوی و سالم است و مهمترین اثر آن ضد درد، ضد میکروب، خواب آور، خلط آور و ادرارآور بودن برای کودک است.