

## อาหารเรียกน้ำนมแม่

สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่กังวลว่า จะไม่มีน้ำนมแม่ให้ลูกได้กินอย่างอิ่มหนำสำราญ เพราะหน้าอกเล็ก น้ำนมไม่มี น้ำนมไม่ไหล หรืออะไรก็ตามแต่ แล้วกำลังจะหันไปขงนมผงให้ลูก ?!

ขอให้คุณแม่หยุด ! .. แล้วลองทำตามนี้ดูก่อนค่ะ

1. ตัดความกังวลทุกๆ เรื่องออกไป ทำใจให้สบาย ไม่เครียดกับเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น
2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นที่ความใหม่ สด ปรุงสุก สะอาด และปลอดภัย
3. ดื่มน้ำอุ่นบ่อยๆ แทนการดื่มน้ำเย็น
4. ดื่มน้ำเต้าหู้ ไม้โล โอวัลติน นมอุ่นๆ แทนชา กาแฟ และน้ำตาล
5. ใช้ผ้าห่อถุงน้ำร้อน หรือใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น ประคบที่เต้านม
6. ให้ลูกดูดนมจากเต้านมแม่อย่างถูกวิธี และให้ดูดบ่อยๆ

ส่วนอาหารเฉพาะในการเร่งน้ำนม หรือเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่นั้น ที่เป็นเมนูสุดฮิตและได้ผล 100 เปอร์เซ็นต์ ต้องยกให้กับ แกงเลียงหัวปลี ซึ่งคุณแม่สามารถเลือกผักมาปรุงได้ตามใจชอบ และสามารถทำรับประทานเองได้ง่ายๆ ที่บ้าน เพียงเตรียมหอมแดง กะปิ ปลาแห้งหรือกุ้งแห้ง และพริกไทยเล็กน้อย โขลกให้พอเข้ากัน ตักใส่หม้อ เติมน้ำ แล้วตั้งไฟ จากนั้นใส่ผักต่างๆ ลงไป เช่น หัวปลี บวบ น้ำเต้า เห็ด ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก แล้วปรุงรสตามชอบ แต่ไม่ต้องเผ็ดมาก อาจจะใส่น้ำมันปลา หรือกุ้งสดลงไปด้วยก็ได้

ในส่วนของหัวปลี ซึ่งเป็นสมุนไพรเรียกน้ำนม นั้น หากคุณแม่เบื่อเมนูแกงเลียง ก็สามารถนำไปทำเป็นยาหัวปลีทอดมันหัวปลี (ชุปแป้งทอด) ต้มจิ้มน้ำพริก ใส่ในผัดไท หรือหั่นฝอยรับประทานกับขนมจีนน้ำพริกแทนก็ได้

อีกหนึ่งเมนูที่เรียกน้ำนมได้ดีไม่แพ้กัน คือ ไก่ผัดขิง และสารพัดเมนูขิงทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นปลาเจียน หรือน้ำขิง แต่ขอให้รับประทานตอนร้อนๆ อุ่นๆ เข้าใจ เพราะจะช่วยเร่งน้ำนมได้ดี

สมุนไพรใกล้ตัวอีกชนิดที่ช่วยเพิ่มน้ำนมแม่ คือ ใบกะเพรา คุณแม่อาจจะใส่ผสมลงไปแกงเลียง หรือทำผัดกะเพรา ราดข้าวเป็นอาหารจานเดียวก็รับประทานได้สะดวก เหมาะกับคุณแม่ลูกอ่อนเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีพืชผักผลไม้ใกล้ๆ ตัว หากกินได้ง่ายๆ แต่ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ได้เป็นกอบเป็นกำ อย่างเช่น กุยช่าย ผักชีลาว มะละกอ ฟักทอง เมล็ดขนุนต้มสุก (หากไม่ชอบรับประทานเปลือก เพราะฝืดคอ ลองแกะเปลือกออกแล้วต้มใส่น้ำให้มากหน่อย เติมน้ำตาลนิดหน่อย ก็จะได้ขนมหวานอุ่นๆ อร่อยไปอีกแบบ และช่วยเรียกน้ำนมแม่ด้วย)

อาหารต่างๆ เหล่านี้ คุณแม่สามารถรับประทานได้ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ ถือเป็นเตรียมความพร้อมในการผลิตน้ำนมสำหรับลูกแรก แต่หากจะมารับประทานหลังคลอดก็ยิ่งทัน

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด

69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู

เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7

แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

