
(٣٧) أطعمة تفيد لإدرار الحليب للرضاعة الطبيعية أو تمنعها

الخس lettuce :

- الخس مدر للحليب.

البقدونس parsley :

- يوقف إدرار الحليب في الثدي.

الهليون Asparagus :

- يحسن إدرار الحليب عند الأم المرضعة.

الأناناس pineapple :

- يفضل عدم الإكثار من الأناناس أثناء الإرضاع وكذلك خلال الحمل.

إن أكل الأناناس بكثرة يؤدي إلى إسهال معوي وغثيان وطفوح جلدية وبثور في أطراف الشفتين والفم - انقباض في عضلات الرحم - والإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في المعدة.

الحمص pea chick :

- يدر الحليب.

الشعير Barley :

- يمنع الأدوية والمواد الكيماوية من أن تفرز في حليب الأم التي ترضع

طفلها، ولذلك فإن شرب ماء الشعير يمنع الأدوية من أن تفرز في حليب الأم وأيضاً يزيد من إدرار الحليب.

الفستق pistachio :

- يزيد في إدرار الحليب من الثدي، ويغني الحليب بالدهن والمعادن فيكون مغزياً وكثير الفوائد .

الشمر fennel, vulgare :

- هو مدر للحليب ويستعمل للنساء .

العصفور s ufflower :

- يجب استعمال العصفور بكثرة للأمهات المرضعات والحوامل .

الكمون camin :

- يدر الحليب عند المرضعة .

حب الرشاد (الحبة الحمراء) Garden cress :

- تناول بذور حب الرشاد المنقوعة بالماء مع الليمون مفيدة لإدرار الحليب كما أنه يقي من فقر الدم لاحتوائه على كمية كبيرة من الحديد وينقي الدم وهو بمثابة ملين قوي ومخفف للإمساك .

