

Продукты питания, способствующие улучшению лактации

1. Ореховое молоко.

Состав: 100 г очищенных грецких орехов, 25 г сахара, 0,5 литра молока.

Приготовление. Измельчить орехи и смешать их с сахаром, чтобы получилась масса тестообразной консистенции. Положить её в кипячёное молоко, размешать и настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1/3 стакана за 20 минут до кормления малыша. Напиток не только повысит лактацию, но и улучшит качество молока.

2. Чай из трав.

Состав: по 1 ст. л. мяты, крапивы и душицы.

Приготовление. Насыпать травы в ёмкость. 1 ст. л. этой смеси залить 2 стаканами крутого кипятка. Дать напитку настояться в термосе 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

3. Настой из семян укропа.

Состав: 1 ст. л. сухих семян укропа.

Приготовление. Залить семена стаканом кипятка и настоять в термосе 2 часа. Процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-6 раз в сутки.

4. Отвар из тмина.

Состав: 10 г семян тмина, 50 г сахара, сок среднего лимона, 0,5 л воды.

Приготовление. Тмин залить водой и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. Процедить отвар, добавить сахар и сок лимона. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в сутки.

- ✓ грецкие орехи, сухофрукты;
- ✓ сочные фрукты и овощи;
- ✓ зелень;
- ✓ салат из тёртой моркови с изюмом, сметаной;
- ✓ молоко с мёдом;
- ✓ напиток из мелко тёртой моркови с молоком;
- ✓ горячие компоты из свежих фруктов и ягод или сухофруктов, отвар шиповника;
- ✓ кисломолочные напитки комнатной температуры — кефир, ряженка, простокваша, йогурты с небольшим сроком хранения;
- ✓ горячие супы, борщ — очень хорошо способствовали приливу молока;