Kozieradka

KOZIERADKA

***Kozieradka pospolita*, kozieradka lekarska (Trigonella foenum-graecum L.) – gatunek rośliny zielnej z rodziny bobowatych. Inne nazwy zwyczajowe: fenegryka, greckie siano, kozioroźnik, boża trawka. Łacińska nazwafoenum-graecum oznacza „greckie siano”. Rodzimym obszarem jej występowania jest Azja i Europa Wschodnia, rozprzestrzenia się też w niektórych innych regionach jako gatunek zawleczony i jest uprawiana niemal na całym świecie. W Polsce roślina zawlekana i przejściowo dziczejąca z upraw (efemerofit).[I]**

SUROWIEC ZIELARSKI

Nasiona kozieradki są pozyskiwane ze względu na dużą zawartość śluzu polisacharydowego (jego zawartość przekracza nawet 40%). Poza tym nasiona zawierają tłuszcze,saponiny steroidowe, w tym pochodne diosgeniny i estry saponin z białkami (np. fenugrekina). Ponadto w surowcu obecne są białka roślinne, śladowe ilości olejków eterycznych, flawonoidy, cholina, lecytyna, witaminy PP,F, D i alkaloid trygonelina.

DZIAŁANIE

Działa osłaniająco i przeciwzapalnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego, oraz (zastosowany zewnętrznie) na skórę, w

związku z tym jest stosowany w chorobie wrzodowej i w stanach zapalnych skóry (czyraki, egzemy, ropnie). Nasiona kozieradki mogą również obniżać poziom cholesterolu i cukru we krwi. Kozieradce przypisuje się również właściwości przeciwzapalne, żółciopędne, rozkurczowe, poprawiające samopoczucie, żółciotwórcze, pobudzające wydzielanie soku trzustkowego, żołądkowego i jelitowego, wzmacniające, usprawniające wchłanianie pokarmów, regulujące wypróżnienia, pobudzające regenerację wszystkich tkanek, aktywujące hemopeozę (kozieradka to naturalny aktywator procesów wytwarzania krwinek), mlekopędne, moczopędne, przeciwalergiczne, anaboliczne. [I] Przypisuje sie działanie, ale brak jednoznacznych wyników badań potwierdzających jej skuteczność cop przy **ogromie możliwych skutków ubocznych** warto wziąć pod uwagę i **zrezygnować z jej stosowania**.

KOZIERADKA [II] – wyjątkowe zioło o szerokim wachlarzu zastosowań podczas laktacji. Korzystnie wpływa na podaż mleka. Okłady są sposobem na nawał mleczny, a napar działa kojąco na gardło i kaszel w trakcie infekcji. W przypadku zwiększania podaży mleka efekty zauważane są od 24-72 h od rozpoczęcia przyjmowania, ale czasem dopiero po 2 tyg lub wcale. Każda mama musi sama sprawdzić czy u niej to się sprawdzi. Proponowane dawkowanie:

kapsułki (580-610 mg)	*2-4 kapsułki 3 razy dziennie* *6-12 kapsułek (łącznie) na dzień* *~ 1200-2400 mg, 3 razy dziennie (3.5-7.3 g / dzień)*
kapsułki (500 mg)	*7-14 kapsułek (łącznie) na dzień*

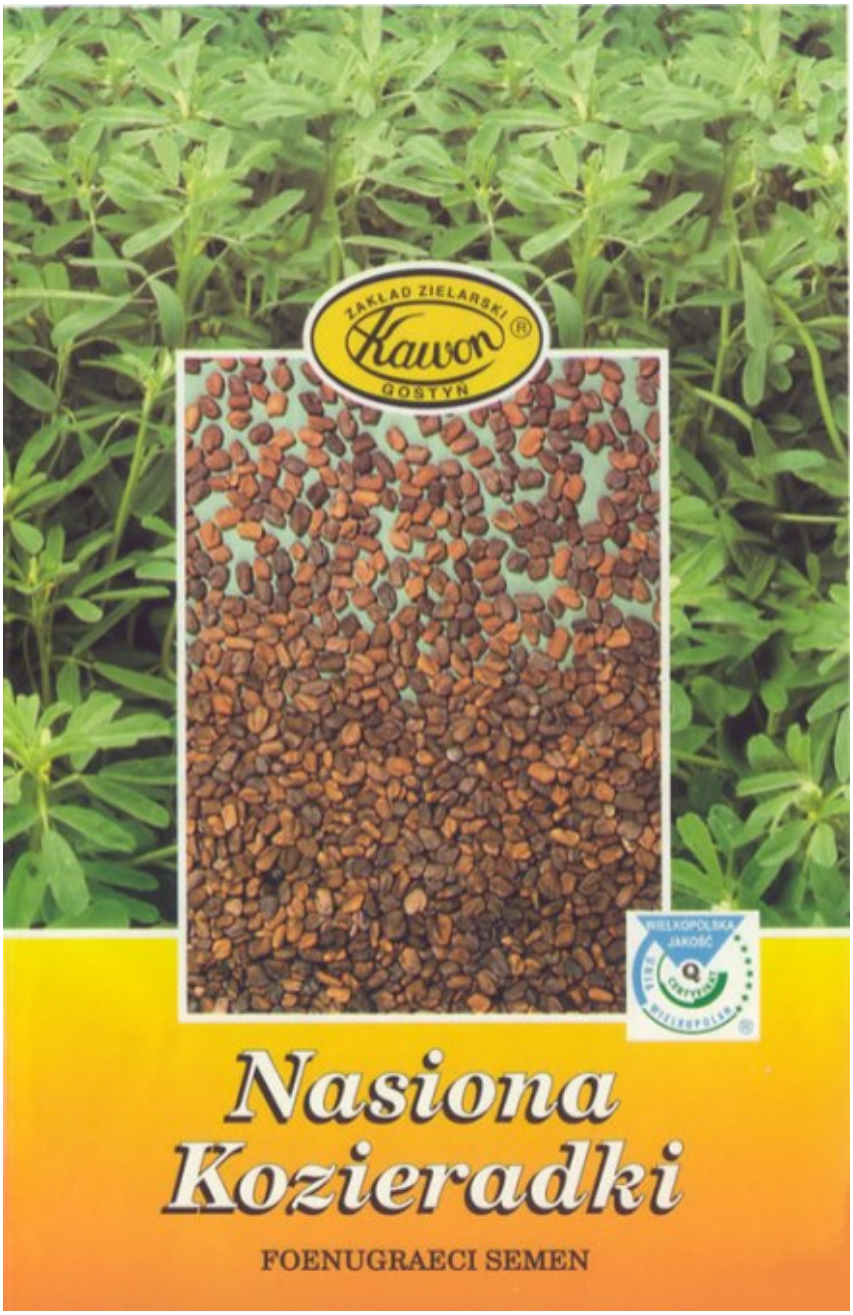
proszek lub nasiona	*1/2 – 1 łyżeczka 3 razy dziennie* *1 kapsułka = 1/4 łyżeczki* *może być mieszany z niewielką ilością wody, soku*
nalewka	*1-2 ml, 3 razy dziennie (patrz na opakowaniu)*
napar	*jeden kubek herbaty, 2-3 razy dziennie*

OSTRZEŻENIA

Zapoznaj się z ewentualnymi skutkami ubocznymi

- **Kozieradka może przyczynić się do fałszywego rozpoznania choroby syropu klonowego u niemowląt**
- **Kozieradka należy do rodziny bobowatych, może być więc przyczyną reakcji alergicznych u alergików, zwłaszcza z alergią na te rodzinę roślin (rutwica, rośliny strączkowe – groch, ciecierzyca, fasola, orzeszki arachidowe)**
- **Kozieradka obniża poziom cukru we krwi i stosowana w dawkach większych niż zalecane może doprowadzić do hipoglikemii u matek karmiących piersią, równocześnie chorujących na hipoglikemię. Jednocześnie może być korzystna u osób z cukrzycą**
- **Kozieradka jest uważana za naturalny lek na astmę, jednakże u niektórych inhalacje z mielonych nasion powodują objawy kaszlu**
- **Kozieradka może opóźnić wchłanianie leków, zwłaszcza przyjętych razem lub bezpośrednio po, ze względu na śluzy wytwarzane przez jej nasiona**
- **Kozieradka może nasilić działanie insuliny i leków przeciwcukrzycowych,**
- **Kozieradka może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, inhibitorami płytek i inhibitorami**

MAO, chociaż w badaniach nie wykazano zagrożenia, że względu na zwartość aminy, może nasilać ich działanie i powodować krwotoki




Kozieradka
Przyprawy bez chemii


TRS
METHI SEEDS
FENUGREEK
100g
3.5oz




Piątnica
Naturą zachwycu!
KOZIERADKA
ZIARNO
1000 g
www.piatnica.net


KOZIERADKA
ZIARNO



Źródła:
http://pl.wikipedia.org/[I]
Fenugreek Seed for Increasing Milk Supply[II]

Zdjęcie w nagłówku:
www.idaliablog.com

Jak zwiększyć ilość mleka, przy rzeczywistych niedoborach

W sytuacjach kiedy mama ma rzeczywisty niedobór pokarmu, może okazać się potrzebne dodatkowe wspieranie laktacji za pomocą np suplementów. są takie choroby, w których jest to jedyny sposób na podtrzymanie laktacji i zwiększanie ilości pokarmu tak aby nie było konieczne dokarmienie, rzeczywisty niedobór pokarmu może wystąpić na tle niektórych chorób mamy: Zespół policystycznych jajników (PCOS), insuliooporność czy zaburzenia pracy tarczycy. Wówczas mama potrzebuje dodatkowego wsparcia laktacyjnego, aby móc uzupełniać niedobory.

W takich sytuacjach można rozważyć podawanie suplementów diety, które korzystnie wpływają na ilość pokarmu:



SŁÓD JĘCZMIENNY

Wpływa na poziom prolaktyny, podwyższając jej poziom, bezpośrednio wpływa na na ilość produkowanego pokarmu. A jak zrobić słód jęczmienny (myślę, że można też skorzystać z kołkownicy). Polecam też kaszę jęczmienną łamaną i pęczak. Na rynku są także do zakupienia gotowe suplementy i produkty zawierające słód jęczmienny np w sklepach ze zdrową żywnością. Należy pamiętać, że jęczmień zawiera gluten, więc nie jest polecany osobom na diecie bezglutenowej.

WAŻNA UWAGA: w przypadku insulinooporności, czy cukrzycy ze

względu na wysoki indeks glikemiczny i wpływ podwyższonego poziomu glukozy we krwi w przypadku słodu, można uzyskać efekt przeciwny do zamierzonego, czyli redukcja laktacji. Słód działa najlepiej w przypadku kobiet zdrowych.



słód jęczmienny w płynie – syrop



słód jęczmienny w proszku



suplement diety dla mam karmiących piersią, gotowe saszetki do rozrobienia w płynie

KOZIERADKA

Znana od wieków roślina mająca potwierdzony wpływ na laktację, osobny artykuł: kozieradka

RUTWICA LEKARSKA

Rutwica lekarska jest ziołem pomocniczym w zaburzeniach gospodarki cukrowej, co może sugerować jej skuteczność w przypadku zwiększania podaży mleka u kobiet z Insuliooopornoscią, nie ma jednoznacznych randominizowanych badań, dotyczących skuteczności tego zioła, dotychczasowe stosowanie opiera się głównie o badania małych grup kobiet którym podawano rutwice, zaobserwowano wzrost produkcji nawet 60%.

KOPER WŁOSKI

Aktualnie nie ma dobrej prasy, ze względu na zawartość: anetolu, może powodować skutki uboczne (ospałość, senność, niepokój u dziecka), lepiej unikać.

LEKI NA RECEPTĘ

W razie potrzeby można zastosować leczenie farmakologiczne, ale należy sobie uświadomić **ryzyko skutków ubocznych jakie za sobą niosą**.

NIGDY NIE STOSUJ LECZENIA FARMAKOLOGICZNEGO NA WŁASNĄ RĘKĘ, KAŻDORAZOWE PODJĘCIE LECZENIA ŚRODKAMI FARMAKOLOGICZNYMI POWINNO BYĆ SKONSULTOWANE Z LEKARZEM

Leki na receptę, które stymulują laktację	
Nazwa leku	**Karmienie piersią Kategoria ryzyka**
Domperydon	L1 (najbezpieczniejsze)
Metoklopramid	L2 (bezpieczniej)
Sulpiryd	L2 (bezpieczniej)

Leki te opierają się na blokowaniu hormonu dopaminy, który jest odpowiedzialny na równoważenie poziomu prolaktyny, dlatego leki te nie zadziałają kobiet o wysokim poziomie prolaktyny.

Domperidonum

Lek przeciwwymiotny stosowany m.in. w chorobie lokomocyjnej, jego przenikalność do mleka jest znikoma i nie jest wykrywalny w surowicy dziecka, ma także mało skutków ubocznych, niedostępny na terenie Polski, o wprowadzeniu produktu leczniczego na rynek decydują indywidualnie państwa EU. Nie zaleca się stosowania tego proeparatu u osób z zaburzeniami pracy serca [Decyzja Komisji Europejskiej nr WC500172573]

Metoklopramidum

Lek o podobnym dzianiu, jak domperidon, jednak obciążony skutkami ubocznymi u matki, ze względu na oznaczenie może być bezpiecznie dla dziecka stosowany w okresie laktacji. Do najczęstszych skutków ubocznych należą: **DEPRESJA** (nie woelno stosować u kobiet z depresją), biegunka, sedacja, rozstrój żołądka, nudności, drgawki i objawy pozapiramidowe

Sulpiryd

Lek psychotropowy, wypisywany tylko przez lekarza psychiatrę, Zastosowanie (ulotka): Ostre i przewlekłe psychozy schizofreniczne. Stany depresyjne w przebiegu schizofrenii, zespoły urojeniowo-depresyjne, przewlekłe psychozy paranoidalne (bez pobudzenia), przewlekłe psychozy alkoholowe, zaburzenia psychosomatyczne. Lek pomocniczy w terapii uzależnienia alkoholowego. **Rzadziej stosuje się w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych** (choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, wrzodziejące zapalenie jelit), w migrenie i zawrotach głowy o różnej etiologii. Skutki uboczne (ulotka): Może powodować nadmierne uspokojenie, senność, zawroty głowy, bezsenność i inne zaburzenia snu, bóle głowy, drażliwość, zaburzenia koncentracji, depresję. W pojedynczych przypadkach mogą wystąpić: niepokój ruchowy i drżenia mięśni, późne dyskinezy (są to nieskoordynowane i niezależne od woli ruchy kończyn lub całego ciała, wyginanie i prężenie, mimowolne ruchy warg, wysuwanie i chowanie języka). Ponadto podczas leczenia może wystąpić wzrost masy ciała oraz zwiększenie stężenia prolaktyny we krwi. Lek może wpływać na sprawność psychofizyczną. W trakcie trwania terapii nie należy prowadzić pojazdów i obsługiwać urządzeń mechanicznych w ruchu.

Źródła:
http://www.ema.europa.eu/

Rośliny lecznicze w laktacji

Pamiętaj że zioło to też lek – może mieć wpływ na organizm matki i dziecka, tak samo jak „poważne” medykamenty. Wiedza dotycząca ziół opiera się na długotrwałym stosowaniu i doświadczeniach. Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą przed zastosowaniem leczenia. Jak każdy produkt spożywczy, zioła mogą powodować nietolerancje i alergie zarówno u matki jak i dziecka. Obserwuj siebie i dziecko.

ROŚLINY WSPIERAJĄCE LAKTACJĘ:

- Rutwica lekarska
- Drapacz lekarski
- Lucerna
- Korzeń prawoślazu
- Ostropest plamisty
- Liście malin
- Pokrzywa
- Owies

KOZIERADKA [II] – wyjątkowe zioło o szerokim wachlarzu zastosowań podczas laktacji. Korzystnie wpływa na podaż mleka. Okłady są sposobem na nawał mleczny, a napar działa kojąco na gardło i kaszel w trakcie infekcji. W przypadku zwiększania podaży mleka efekty zauważane są od 24-72 h od rozpoczęcia przyjmowania, ale czasem dopiero po 2 tyg lub wcale. Każda mama musi sama sprawdzić czy u niej to się sprawdzi. Proponowane dawkowanie:

kapsułki (580-610 mg)	*2-4 kapsułki 3 razy dziennie* *6-12 kapsułek (łącznie) na dzień* *~ 1200-2400 mg, 3 razy dziennie* *(3.5-7.3 g / dzień)*
kapsułki (500 mg)	*7-14 kapsułek (łącznie) na dzień*

proszek lub nasiona	*1/2 – 1 łyżeczka 3 razy dziennie* *1 kapsułka = 1/4 łyżeczki* *może być mieszany z niewielką ilością wody, soku*
nalewka	*1-2 ml, 3 razy dziennie (patrz na opakowaniu)*
napar	*jeden kubek herbaty, 2-3 razy dziennie*

Zapoznaj się z ewentualnymi skutkami ubocznymi

- Kozieradka może przyczynić się do fałszywego rozpoznania choroby syropu klonowego u niemowląt
- Kozieradka należy do rodziny bobowatych, może być więc przyczyną reakcji alergicznych u alergików, zwłaszcza z alergią na te rodzinę roślin (rutwica, rośliny strączkowe – groch, ciecierzyca, fasola, orzeszki arachidowe)
- Kozieradka obniża poziom cukru we krwi i stosowana w dawkach większych niż zalecane może doprowadzić do hipoglikemii u matek karmiących piersią, równocześnie chorujących na hipoglikemię. Jednocześnie może być korzystna u osób z cukrzycą
- Kozieradka jest uważana za naturalny lek na astmę, jednakże u niektórych inhalacje z mielonych nasion powodują objawy kaszlu
- Kozieradka może opóźnić wchłanianie leków, zwłaszcza przyjętych razem lub bezpośrednio po, ze względu na śluzy wytwarzane przez jej nasiona
- Kozieradka może nasilić działanie insuliny i leków przeciwcukrzycowych,
- Kozieradka może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, inhibitorami płytek i inhibitorami MAO, chociaż w badaniach nie wykazano zagrożenia, że względu na zwartość aminy, może nasilać ich działanie i powodować krwotoki

ROŚLINY ZMNIEJSZAJĄCE ILOŚĆ POKARMU [V]

- Orzech czarny
- Gwiazdnica pospolita
- Bodziszek cuchnący
- Melisa
- Oregano
- Pietruszka
- Mięta pieprzowa/ Mentol
- Ziele barwinka
- Szałwia
- Szczaw
- Mięta
- Tymianek
- Krwawnik pospolity

SZAŁWIA

Szałwia jest znana ze swoich właściwości hamujących laktację, wiec idealnie nadaje się kiedy mama musi z przyczyn niezależnych odstawić dziecko od piersi, a także w sytuacji kiedy podaż mleka jest zbyt duża i uciążliwa dla mamy.
Dawkowanie jest różne, można po prostu zjadać 1/2 łyżeczki suszonej szałwii popijając płynem, można dodać do kanapki lub pić w postaci naparu – 1 łyżka szałwii na szklankę parzyć 5-15 min. pić od 2-6 szklanek dziennie w zależności od potrzeb do uzyskania oczekiwanego efektu, obserwować siebie i dziecko.

Inną metodą ograniczająca ilość pokarmu są okłady z porwanych świeżych kwiatów jaśminu wielkolistnego

Tymianek, mięta i melisa mają bardzo delikatne właściwości spowalniania laktacji, dlatego przy umiarkowanym stosowaniu nie ma zagrożenia dla laktacji, a dzięki właściwościom kojącym melisa uspakaja nerwy i ułatwia wypływ mleka z piersi.
Aby te zioła spowolniły laktację trzeba by dostarczyć na prawdę duże dawki do tego jego zawartość np. w pastylkach do ssania jest niewielka. Musiałabyś zjeść całe opakowanie w

jeden dzień. Wcześniej wspomniana szałwia, żeby dała efekt zmniejszenia laktacji potrzeba 2 – 6 filiżanek dla całkowitego zatrzymania. W przypadku tymianku, melisy czy mięty to aż kilkanaście filiżanek dziennie.

Szałwia, mięta pieprzowa, mięta zielona, melisa, oregano i liście kapusty mogą być włączone do wytłoczonego oleju (tłoczony na zimno lub na gorąco), który będzie stosowany do masażu dla tłumienia nawału. [IV]

ROŚLINY ZAKAZANE (SZKODLIWE) W TRAKCIE KARMIENIA PIERSIĄ

- Morszczyn pęcherzykowaty
- Szakłak
- Podbiał
- Korzeń ziela angielskiego
- Przęśl chińska
- Żeń-szeń
- Pieprz metystynowy
- Korzeń lepiężnika
- Rabarbar
- Anyż gwiazdkowy
- Mącznica lekarska
- Piołun
- Kozieradka
- Nasiona kopru włoskiego

NATURALNE METODY LECZENIA W TRAKCIE LAKTACJI

ZASTÓJ

- ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie
- lecytyna – w trakcie zastoju 3600-4800 mg/dziennie (3-4 kapsułki) później 1 kapsułka na dobę
- zimna biała kapusta – wyjmować po liściu z lodówki, zbić tłuczkiem do mięsa żeby puściła sok, okładać chorą pierś, regularnie zmieniać
- ziemniak – zetrzeć na tartce, papką okładać chorą pierś, aż do całkowitego wyschnięcia, w razie potrzeby

zmienić (uwaga ziemniak jest soczysty, sok z ziemniaka ma silne właściwości barwiące, brunatne plamy są ciężkie do usunięcia)

ZAPALENIE SUTKA *(BEZ ANTYBIOTYKU)*

Stany zapalne są często odpowiedzią organizmu na przemęczenie, dlatego mama powinna zadbać o siebie i odpoczywać.
Stosuj zimne okłady pomiędzy karmieniami, bardzo ciepłe bezpośrednio przed karmieniem, pomocne mogą być okłady:

- *okłady z naparu z rozmarynu (2-4 łyżeczki zalej wrzątkiem, parz 10 minut, odcedź)*
- *zrób okład z nasion kozieradki*
- *okłady z gotowanego korzenia mniszka lekarskiego (30g korzenia na 233 szklanek wody odgotowac połowe płynu)*

- *masuj w trakcie karmienia pierś w stronę brodawki, masuj pomiędzy karmieniami aby rozluźnić zastój*
- *jeśli nie ma gorączki*
  - *zjadaj co najmniej 2-3 ząbki czosnku, pokrojonego 4-5 części – połykaj kawałki w całości jak pigułki. Składniki bakteriobójcze (allicyny) – olejki eteryczne, które maja działanie antybakteryjne ulatniają się w wysokiej temperaturze.*
  - *pij nalewkę z echinacei 3-4 x na dobę*
  - *łykaj witaminę C (3000-5000 mg / dobę)*
  - *mixtura: kilka kropli nalewki z echinacea, 3 ząbki surowego czosnku i 150 g soku z marchwi zmiksować w blenderze, wypijać porcje co 2 godziny*
- *ciepły prysznic*
- *ibuprofen*
- *jeśli stan nie poprawi się w ciągu 24-48h skontaktuj się z lekarzem, być może jednak będzie konieczne podanie antybiotyku [Natural treatments for nursing moms AUGUST 1, 2011. Posted in: HERBS/NATURAL TREATMENTS]*

MIGRENA

OLEJEK Z OREGANO W LECZENIU GRZYBICY I PLEŚNIAWEK (KANDYDOZY)

Nie zaleca się stosowani olejku z oregano w trakcie laktacji do leczenia grzybicy. Chociaż wykazano w badaniach in vitro, że olejek z oregano ma właściwości przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne to o ile dopuszcza się stosowanie miejscowe na brodawki o tyle już doustne nie jest wskazane, ze względu na brak potwierdzenia w badaniach u ludzi. Dotychczasowe badania wykazały, że olejek oregano nie powinien być stosowany wewnętrznie przez nikogo, a zwłaszcza przez kobiety w ciąży i matki karmiące piersią, może mieć silne działanie drażniące na błony śluzowe, a używać zewnetrznie należy w stopniu ograniczonym z tych samych powodów. Nie powinien być używany w stężeniu wyższym niż 1%, a u dzieci do 14 roku życia i osób o wrażliwej skórze w ogóle.

Substancje zawarte w olejku z oregano mogą stymulować i nasilać krwawienia miesiączkowe.

Ponadto oregano ma wpływ na zmniejszenie laktacji, dlatego można stosować po odstawieniu dziecka od piersi rozcieńczony olejek z oregano do masażu piersi, aby wyciszyć laktację. Na zmniejszenie laktacji ma wpływ tak stosowanie oregano wewnętrznie jak i zewnętrznie, jednak zwyczajowe używanie oregano jako przyprawy w kuchni, nie ma znaczenia w karmieniu piersią.

OLEJ Z WIESIOŁKA

Przyjmowanie oleju z wiesiołka może wspomóc leczenie takich schorzeń jak: depresja poporodowa, podrażnione brodawki sutkowe podczas owulacji, PMS, dysplazja piersi, zespół Raynauda czy zastoje. Dzieje się tak dzięki wysokiej zawartości kwasów OMEGA-6 (udowodniono że suplementacja kawasów omega 3 i 6 korzystnie wpływa na prace mózgu i pomaga w leczeniu depresji). W zależności od problemu zaleca się różne stosowanie od 500 mg/dobę przy około owulacyjnym podrażnieniu brodawek sutkowych, do 3000 mg

(3x1000mg) przy PMS i dysplazji piersi.

INFEKCJE [I]

- nawadniać się i ciepła kąpiel z gorczycą lub/i olejkiem z drzewa herbacianego
- przyjmowanie zwiększonej dawki witaminy C w pokarmie (cebula, pomarańcze, natka pietruszki, acerola, cytryny)
- stosowanie jeżówki (echinacea) jest uznane za bezpieczne w okresie laktacji
- czosnek spożywany na surowo
- herbata z sokiem z malin

BÓL SWĘDZENIE GARDŁA I KASZEL

- bardzo mocna czarna herbata (2 torebki na filiżankę)
- ciepła (ale nie gorąca) lemoniada z miodem lipowym
- picie kozieradki
- herbata z rumianku i lipy (bardzo mocny – gęsty napar)
- syrop z młodych pędów sosny

Źródła:
Natural Treatments for nursing moms
Cold and Allergy Remedies Compatible with Breastfeeding[I]
Fenugreek Seed for Increasing Milk Supply[II]
Too much milk: Sage and other herbs for decreasing milk supply[IV]
Herbs to avoid while breastfeeding [V]

Z przymrużeniem oka – 25 najlepszych przekąsek

mlekopędnych i regenerujących

Miałam dużo wątpliwości przed publikacją tego tekstu. **Poniższa lista nie stanowi, żadnej podstawy do rekomponowania swojej diety, ale w osłabieniu po porodzie, czy w czasie kolejnego skoku rozwojowego, można spróbować proponowanych produktów**. Istnieją pewne pokarmy, które działają mlekopędnie. **Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze wymagane do ogólnego wzrostu i rozwoju mózgu noworodka niezależnie od diety mamy**, jednakże podaż niektórych jest zależna od diety mamy, zwiększenie ilości przyjmowanych witamin czy kwasów tłuszczowych w diecie mamy, ma wpływ na podniesienie ich poziomu w mleku.

1. Owsianka:



www.sekretydiety.pl

- Owsianka dodaje energii.
- Zawiera błonnik i jest dobra dla jelit.
- Jeśli nie przepadasz za miseczką owsianki na śniadanie, można spróbować zastąpić ją ciasteczkami owsianymi.

2. Łosoś:



foto: freeimages.com

Łosoś jest doskonałym źródłem NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) i Omega-3.

- Zarówno EFA i Omega-3 są bardzo pożywne i niezbędne dla karmiących mam, gdyż organizm ich nie produkuje ich poziom zależny jest od ilości przyjmowanej przez mamę.
- Łosoś podnosi zwiększa poziom prolaktyny i podnosi poziom kwasów Omega3 w mleku.
- Najlepiej przygotować na parze, gotowanego lub z grilla.

3. Szpinak i botwinka:



foto: freeimages.com

Szpinak i botwina zawierają żelazo, wapń i kwas foliowy.

- Są one niezbędne w leczeniu anemii poporodowej.
- Szpinak i botwina zawierają substancje oczyszczające.
- Szpinak zawiera pewne substancje chemiczne, które mogą pomóc w zapobieganiu nowotworom sutka.
- Pamiętaj, aby jeść szpinak z umiarem, ze względu na

zawartość szczawianów.

4. Marchew:



foto: freeimages.com

Szklanka soku z marchwi z śniadanie lub lunch będzie działać cuda w laktacji.

- Marchew podnosi poziomβ-karotenu w mleku.
- Zawiera witaminę A, która stymuluje laktację i zwiększa jakość mleka.
- Możesz jeść marchewki jak surowe, gotowane na parze lub nawet zupy krem.

5. Nasiona kopru włoskiego:



www.rosliny-nasiona.pl

Nasiona kopru są mlekopędne.

- Wspomagają trawienie u mamy i pomagają w walce z kolką niemowlęcą.
- Nasiona kopru można dodać wraz z przyprawami posiłków

popularne w kuchni włoskiej), lub pić w postaci naparów

6. Nasiona kozieradki:



sklepwiesiolek.pl

Nasiona kozieradki są powszechnie znane ze swoich właściwości mlekopędnych.

- Pij napary

7. Tykwa:

Tykwa nie jest może najlepszym warzywem, ale ma dużą wartość w karmieniu piersią.



foto: freeimages.com

Jest letnią roślinną z rodziny dyniowatych, która ma wysoką zawartość wody. To utrzymuje matkę karmiącą dobrze nawodnioną.

- Pomaga w poniesieniu ilości pokarmu.
- Można z niej robić nadzienie warzywne albo budyń.
- Pij świeżo wyciśnięty tykwy sok, pomaga normalizować podniesiony poziom cukru we krwi po porodzie. Upewnij

się, że jest świeża.

8. Bazylia:



foto: freeimages.com

Bazylia jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy.

- Liście bazylii działają uspokajająco, co jest istotne podczas laktacji.
- Podnosi poziom odporności twój i dziecka.
- Dodaj kilka gałązek bazylii do herbaty.

9. Czosnek:



foto: freeimages.com

Czosnek uważany jest za jeden z najlepszych pokarmów pobudzających produkcję mleka, to znan on wieków metoda na zwiększanie ilości pokarmu

- Zawiera związki chemiczne, które pomagają w laktacji.
- Czosnek chroni przed nowotworami.

- Można go piec, gotować smażyć, staje się wówczas słodki.
- Dodawaj go do warzyw.
- Można ząbki smażyć w maśle klarowanym i polewać nim ryż.

10. Jęczmień:



foto: freeimages.com

Jęczmień nie tylko zwiększa laktację, ale również utrzymuje nawodnienie.

- Można gotować jęczmienia i następnie popijać płyn (mleko jęczmienne) .
- Gotować kasze jęczmienne (perłowa, pęczak) i jeść z warzywami, gulaszem etc.
- słód jęczmienny jest popularnym suplementem dla mam karmiących

11. Ciecierzyca:



vegepack.pl

Ciecierzycy jest bogata białko i jest laktacyjnym „dopalaczem” dla mam karmiących.

- Jest bogatym źródłem wapnia, witamin z grupy B oraz błonnika.
- Namocz i ugotuj, używaj jako dodatek do sałatek
- Przekąska na puree z ciecierzycy prostu doprawione czosnkiem i sokiem z cytryny.
- Zrób sobie hummus

12. Szparagi:



foto: freeimages.com

Szparagi uważane żywności „musisz to mieć” dla matek karmiących.

- Jest wysoki żywności włókien.
- jest bogata w witaminy A i K (zwiększenie ilości wit w diecie mamy, wpływa na jej poziom w mleku, zmniejsza potrzebę suplementacji).
- Podnosi poziom hormonów odpowiedzialnych za laktację laktacji.
- Szparagi umyj i posiekaj. Gotuj z mlekiem, połącz z wywarem warzywnym i zblenduj na zupę krem

13. Brązowy ryż:



foto:

freeimages.com

Brązowy ryż dodaje dodatkowej energii, tak potrzebnej po porodzie.

- Zawiera związki chemiczne, które pomagają znormalizować wahania nastroju i rytmu snu (pomaga w dobrej jakości śnie i odzyska równowagę emocjonalną spowodowaną hormonami – Baby Blues)
- Poprawia apetyt.
- Stymuluje produkcję hormonów laktacyjnych.
- Zdecyduj się na brązowy ryż zamiast białego ryżu.
- Brązowy ryż pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

14. Nasiona kminku:



www.e-ziola.info

Kminkiem zwiększyć produkcję mleka..

- Spala tłuszcz.
- Jest zasadotwórczy.
- Dodaj szczyptę kminku do mleka lub maślanki lub jako przyprawę do dań mięsnych.

15. Nasiona czarnego sezamu:



vivateco.pl

Czarny sezam jest bogatym źródłem wapnia i zwiększa podaż mleka.

- Zblenduj sezam z mlekiem i migdałami, lub namocz obrane migały i sezam w wodzie, na noc, rano zblenduj i odcedź na ściereczce – masz mleczko sezamowo – migdałowe.
- Zastosowanie w ograniczonej ilości.

16. Oleje i tłuszcze:



foto: freeimages.com

Zaleca się, aby utrzymać oleje i tłuszcze w diecie po ciąży.

- Nie unikaj tłuszczu i oleju w diecie po porodzie.
- Są istotną częścią laktacji. Są pomagają w wchłanianie witamin i minerałów z pokarmów.
- Pomagają także w wypróżnieniu.
- Zdecyduj się na nierafinowane oleje oliwie extra virgin, olej ryżowy, z pestek dyni, pestek winogron, lniany
- Zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, potrzebne dla rozwoju mózgu

17. Morele:



foto: freeimages.com

W czasie ciąży i po porodzie w organizmie zachodzą zmiany hormonalne. Suszone morele mają substancje chemiczne, które pomogą zrównoważyć poziom hormonów w organizmie.

- Morele są bogate w wapń i przyczyniają się do zwiększenia laktacji.
- Dorzuć morele i orzechy włoskie do swojej owsianki śniadaniowej.

18. Mleko krowie i nabiał:



foto: freeimages.com

Mleko krowie zawiera wapń i kwasy tłuszczowe.

- Dodaj mleko, jogurty, maślankę do swojej diety..

19. Koperek:



foto: freeimages.com

Koperek jest delikatny w dotyku, ma zielone ciemna liście, które mają wyraźny zapach.

- Koper zwiększa produkcję mleka.
- Mają one wysoką zawartość witaminy K. To przyczynia się do uzupełniania strat krwi, w trakcie porodu.
- Idealny do ziemniaczków, twarogu, jogurtu, wraz z czosnkiem.

20. Moringa olejodajna:



biotechnologia.pl

Morgina ma wysoką zawartość żelaza i wapnia.

- To jest dobra dla laktacji.
- Wzmacnia odporność i wzmacnia system nerwowy.
- Przygotuj na parze
- Liście morginy można także stosować do farszów warzywnych.

21. Mak:



foto: freeimages.com

Mak posiada właściwości uspokajające, które pomogą Ci się zrelaksować i uspokoić. Powszechnie dostępny mak niebieski nie zawiera opioidów.

- Należy zachować jednak ostrożność, aby spożywać go w minimalnej ilości.
- Mak pomoże zrelaksować umysł i ciało, podczas karmienia.
- Mak warto spożywać w postaci wypieków.

22. Woda i soki:



foto: freeimages.com

Uzupełnianie płynów ma kolosalne znaczenie dla samopoczucia mamy.

- Spożywanie płynów zapobiega odwodnieniu i uzupełnia płyny.
- Popijaj szklankę wody, zawsze gdy jesteś spragniona, a

nawet w trakcie karmienia dziecka.

23. Migdały:



foto: freeimages.com

Migdały są bogate w kwasy omega-3 oraz witaminy E.

- Witamina E pomaga leczyć swędzenie spowodowane przez rozstępy .
- Omega-3 jest ważne dla rozwoju mózgu, układu nerwowego i wzroku dziecka .
- Rób sobie mleczko migdałowe do picia
- Dodaj swojej owsianki

24. Słodkie ziemniaki:



foto: freeimages.com

Słodki ziemniak jest głównym źródłem potasu.

- Zawiera także witaminy C i z grupy B, oraz magnez który dobrze wpływa na pracę mięśni
- dostarcza błonnika.

- Zrób sobie koktajl z jabłek i pieczonych słodkich ziemniaków, lub budyń na deser.

25. Papaja:



foto: freeimages.com

Niedojrzała papaja są częścią kuchni Azji Południowej.

- Papaja jest stosowany jako naturalny środek uspokajający, który może pomóc Ci się zrelaksować.
- Spróbuj ją w sałatce lub na ciepło z makaronem z woka.

Źródła:
Artykuł na postawie: http://www.momjunction.com/articles/best-foods-to-increse-breast-milk_0076100/
http://kellymom.com/