**อาหารสมุนไพรบำรุงน้ำนม**

**ใบกะเพรา *Ocimum sanctum*L.  
คุณค่า**มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง   
**สรรพคุณ**ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หวัด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ยิ่งถ้าเด็กได้รับจากนมแม่ ก็จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อในเด็กด้วย ในอินโดนีเซียใช้ใบกะเพราปรุงอาหารกินเพื่อขับน้ำนมเช่นกัน  
**อาหารแนะนำ** แกงเลียง (ใส่ใบกะเพรา) ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่างๆ นอกจากได้สรรพคุณทางยาแล้ว ในใบกะเพรายังมีกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นและรสคาวของเนื้อสัตว์ได้ดี   
  
**กุยช่าย *Allium tuberosum*Roxb.  
คุณค่า**แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต บีตาแคโรทีน วิตามินซี   
**สรรพคุณ**ช่วยขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม   
**อาหารแนะนำ** นำส่วนดอกมาผัดกับเนื้อสัตว์ หรือนำใบมากินสดแกล้มกับอาหารอื่นๆ แต่ที่นิยมคือ ใส่ผัดไทย  
  
**รสร้อนเพิ่มการไหลเวียน และช่วยย่อย**  
**กานพลู *Eugenia caryophyllus* (Spreng.) Bullock & S.G.Harrison**  
**คุณค่า**น้ำมันที่อยู่ในดอกกานพลู มีส่วนประกอบสำคัญคือยูจีนอล (Eugenol )   
**สรรพคุณ**ช่วยขับน้ำนม มีฤทธิ์ช่วยขับน้ำดีเพื่อนำไปย่อยอาหาร ลดอาการบีบตัวของลำไส้บรรเทาอาการแน่น จุกเสียด   
**อาหารแนะนำ** นำดอกตูมแห้งมา 5-8 ดอก ชงในน้ำเดือด แล้วดื่มแต่น้ำ   
  
**ขิง Zingiber officinale Roscoe  
คุณค่า**มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง คาร์โบไฮเดรต   
**สรรพคุณ** ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ลดอาการอาเจียน และเชื่อว่าเมื่อคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดีของขิงจะผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูก ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง   
**อาหารแนะนำ** ยำขิง ยำปลาทูใส่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง  
  
**ใบแมงลัก *Ocimum pilosum* Willd.  
คุณค่า** มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซีสูง   
**สรรพคุณ** ใบแมงลักมีรสหอมร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ   
**อาหารแนะนำ**ใส่แกงเลียง กินสดแกล้มกับขนมจีน หรือใส่แกงป่าต่างๆ  
  
**พริกไทย *Piper nigrum* Linn.**  
**คุณค่า** มีน้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต   
**สรรพคุณ** มีรสร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ   
**อาหารแนะนำ** ใส่ในแกงเลียง  
  
**อาหารสมุนไพรบำรุงน้ำนมที่อุดมไปด้วยสารอาหาร  
หัวปลี  
คุณค่า** อุดมไปด้วยแคลเซียม (มากกว่ากล้วยสุกถึง 4 เท่า) โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี บีตาแคโรทีน   
**สรรพคุณ** แก้โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด ตั้งแต่โบราณสอนกันต่อๆมาว่าผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ๆ ให้กินหัวปลีมากๆ จะได้มีน้ำนมให้เลี้ยงลูกนานๆ   
**อาหารแนะนำ**แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก (เวลาลวกให้ใส่เกลือและน้ำตาลลงในน้ำที่ต้มด้วย จะได้ลดความฝาด) ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด  
  
**มะละกอ *Carica papaya* L.  
คุณค่า**มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และมีเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิต้านทานให้แก่ร่างกาย รวมถึงมีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก   
**สรรพคุณ** ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด   
**อาหารแนะนำ** กินผลไม้สุกเป็นผลไม้ หรือถ้าแบบดิบ มักจะนำมาใส่แกงส้ม

**ฟักทอง *Cucurbita pepo* L.**  
**คุณค่า** ฟักทองมีสารอาหารสำคัญเพื่อบำรุงร่างกายจำนวนมาก ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน   
**สรรพคุณ**ช่วยขับน้ำนม ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้หน้าท้องลายน้อยลง   
**อาหารแนะนำ** ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง แกงบวดฟักทอง ไข่เจียวฟักทอง  
  
**มะรุม *Moringa Oleifera* Lam.  
คุณค่า** ใบมะรุมมีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 7 เท่า มีแคลเซียมสูงกว่านม 4 เท่า มีวิตามินเอสูงกว่าแครอต 4 เท่า มีโพแทสเซียมสูงกว่ากล้วย 3 เท่า มีโปรตีนสูงกว่านม 2 เท่า  
**สรรพคุณ** มะรุมมีสารอาหารที่ดีมากสำหรับมารดา และทารก มะรุมถูกนำมาใช้รักษาโรคขาดสารอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ ในกรณีของเด็กแรกเกิดการให้มะรุมทำได้ดีที่สุดโดยผ่านทางน้ำนมมารดาที่กินใบมะรุมอย่างสม่ำเสมอ   
สารอาหารสำคัญจะผ่านสู่ทารกได้โดยง่าย อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มแคลเซียมเข้าไปเสริมกระดูกมารดาได้เป็นอย่างดี ใบและดอกของมะรุมมีสรรพคุณในการขับน้ำนม ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษายืนยันฤทธิ์ในการขับน้ำนมของมะรุมแล้ว  
**อาหารแนะนำ**แกงส้มใบหรือดอกมะรุม  
  
**ตำลึง *Coccinia indica* Wight & Arn.**  
**คุณค่า** มีโปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก   
**สรรพคุณ** ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุง สายตา บำรุงผม บำรุงประสาท  
**อาหารแนะนำ** แกงเลียงตำลึง หรือแกงกะทิลูกตำลึง  
 **เมล็ดขนุน *Aryocarpus hetertophyllus* Lamk.**  
**คุณค่า**มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินบีหนึ่ง ฟอสฟอรัส เหล็ก   
**สรรพคุณ** ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงประสาท   
**อาหารแนะนำ** เอาเม็ดขนุนต้มกินเป็นขนมทุกวันกินจนอิ่มวันละ 1 ครั้งกิน 7-10 วัน 

**พุทรา *Zizyphus mauritiana*Lamk.  
คุณค่า**มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก   
**สรรพคุณ**ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงประสาทและสมอง   
**อาหารแนะนำ** เอาลูกพุทราต้มให้เดือด 10 นาที แล้วเอาน้ำมาดื่มจะทำให้มีน้ำนมมาก 

พืชผักผลไม้ ชนิดต่างๆ ที่กล่าว สังเกตให้ดีๆ จะเห็นว่า พืชผักที่คนโบราณบอกให้กินเพื่อเรียกน้ำนมนั้น ส่วนใหญ่มีฤทธิ์ให้ความร้อนแก่ร่างกาย ช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดี ช่วยขับลมในกระเพาะ ช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปอย่างปกติ และเป็นสมุนไพรที่ประกอบไปด้วยไขมัน โปรตีน แร่ธาตุที่สำคัญอย่าง แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

นอกจากสมุนไพรที่เป็นอาหารดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีสมุนไพรพื้นบ้านหลายชนิดที่ได้ถูกนำมาให้แม่กินหลังคลอดเพื่อบำรุงน้ำนม เช่น  
  
**กรดน้ำ *Scoparia dulcis* L.**  
คนไทยใหญ่นิยมใช้ต้นสด 1 กำมือ ต้มกินหลังคลอด เพื่อให้มารดาแข็งแรงและมีน้ำนมดี  
 **มะขาม *Tamarinus indica*Linn.**   
คนไทยโบราณนิยมใช้กิ่งหรือต้นมะขามเป็นยาบำรุงน้ำนมและยาอาบหลังคลอด ในการใช้ใช้เป็นยาบำรุงน้ำนมนั้น จะใช้กิ่งหรือต้นมะขาม 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 4 แก้วต้มเดือดนาน 10-15 นาที กินวันละ 4-8 ครั้งๆ ละ 1-2 แก้ว หรือกินได้ทั้งวันต่างน้ำวันละ 6-8 แก้ว กินขณะอุ่นๆ มีรสหวานกินง่าย กินติดต่อกันนาน 1 เดือน และถ้าต้มอาบด้วยจะช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น  
 **เขยตายแม่ยายชักปรก *Glycosmis cochinchinensi* Pierre.**  
ใช้รากเขยตายต้มน้ำดื่มกินหลังคลอดจะทำให้มารดามีน้ำนมมาก 

**นมสาว นมนาง  
*Xantolis cambodiana* (Pierre ex Dubarb) P. Royen**  
ตำรับยาสมุนไพรอีสาน นิยมใช้ต้นนมสาวในสตรีที่คลอดบุตรแล้ว ไม่สามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากไม่มีน้ำนม ให้ตัดลำต้นหรือกิ่ง หรือราก แล้วผ่าเป็นชิ้นมาต้มให้กิน ทำให้เพิ่มการหลั่งน้ำนมและเพิ่มน้ำหนักต่อมน้ำนม กินไปสักระยะหนึ่ง จะสังเกตเห็นเต้านมที่โตขึ้นและมีน้ำนมผลิตออกมา  
  
**น้ำนมราชสีห์ *Euphorbia hirta* L.**  
เป็นสมุนไพรที่คนสมัยก่อนใช้ต้มน้ำให้ผู้หญิงที่มีน้ำนมน้อยกิน ทำให้มีน้ำนมมากขึ้น โดยใช้ต้นสด 30-60 กรัม (ต้นแห้ง 6-10 กรัม) ต้มกิน  
  
ในการใช้สมุนไพรเพื่อบำรุงน้ำนมนั้น ปัจจุบันมีผู้ใช้น้อยลงจากการที่ไม่มีการศึกษาวิจัย และผู้รู้เรื่องการใช้สมุนไพรก็มีน้อยลง สมุนไพรก็หายากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามสมุนไพรเหล่านั้นยังมีคุณค่าที่จะให้ผู้คนในสังคมรับรู้เพื่อทำการศึกษาวิจัยต่อไป   
**ตัวอย่างตำรับอาหารบำรุงน้ำนม**  
**ยำหัวปลีกุ้งสด  แกงเลียงผักรวม ผัดขิงปลา**

Ref: <http://www.doctor.or.th/article/detail/5798>