



مستشفى الفروانية
FARWANIYA HOSPITAL



وزارة الصحة
Ministry of Health

ما الذي يجب أن تأكله الأم المرضعة لزيادة إدرار الحليب؟ What should a lactating mother eat to increase milk supply?

Almonds اللوز



Sesame Oil
زيت السمسم



Oatmeal
الشوفان



Avocado افوكادو



Oranges & V.C
البرتقال - فيتامين سي



Carrots
جزر



Coconut Oil
زيت جوز الهند



Spinach
السبانخ وجميع الخضروات



Eggs
البيض



Salmon
السلمون

مجموعة
الأعشاب لإدرار الحليب وطريقة تحضيرها
Type of herbs
for increasing milk supply And preparation

Get 4
tablespoons of each
ingredient add in 2 liters of
boiling water stir and
consume within 24HR



أضيفي
أربع ملاعق كبيرة من
كل نوع في ٢ لتر ماء وأغليهم
واشربي منهم خلال اليوم
أنواع الأعشاب التي تدر الحليب :

رجل الأسد



Alchemilla Vulgaris

بذور الحلبة



Fenugreek Seed

ورق البابونج



Chamomile leaves

حب الشمر



Fennel Seed

ينسون



Anise Seed

Hotline 51373270

الخط الساخن 51373270