

Trở mặt ra đời rất cần nguồn dinh dưỡng tốt sữa mẹ. Nhưng nhiều bà mẹ lại không đủ sữa cho con bú hoặc sữa mẹ loãng. Nguyên nhân thiếu sữa ở sản phụ là do khí huyết yếu - nghĩa là cơ thể người phụ nữ vốn đã có khí huyết ít, đến khi sinh, huyết bổ mất nhiều,

khí bị hao, khí huyết đều suy, hoặc thể yếu huyết, khí huyết sinh hóa bất túc khiến cho khí huyết huyết yếu không thể ra được sữa; hoặc do tinh thần căng thẳng, lo lắng buồn chán hoặc mệt mỏi trầm trọng do cảm nhiễm, làm cho sản phụ không có sữa hoặc có ít sữa. Xin giới thiệu một số món ăn tốt cho sản phụ để có nguồn sữa dồi dào cho em bé lại và để tiêu hoá.



Cháo móng giò lợn: móng giò lợn 2 cái (250 - 300g), gạo ngon 150g, lạc nhân 50g, đu đủ non 30g, mắm muối và gia vị.

Móng giò lợn đem rửa sạch, cắt vụn, gạo đem rửa sạch, gạo đem nấu chín. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm nước (gia vị) ninh nhừ. Khi cháo chín chia 2 lần ăn trong ngày. Ăn liên tục 3 - 5 ngày (sau đó tiếp 3 - 5 ngày nữa nên ăn).

Cháo l^hc: l^hc nhân 50g, g^ho t^h ngon 150g, qu^h mít non 30g, đ^hng phèn.

Qu^h mít non r^ha s^hch gi^h nh^h. L^hc nhân, g^ho t^h ngon xay thành b^ht, cho vào n^hi thêm 300ml n^hoc, đun trên l^ha nh^h. Khi cháo chín cho mít non, đ^hng phèn vào qu^hy đ^hu, đun ti^hp, khi đ^hng tan h^ht là đ^hc. Ăn ngày 2 l^hn lúc đói, c^hn ăn li^hn 5 ngày.



Cháo kê th^ht gà t^ht cho ph^h n^h sau sinh.

Cháo kê: kê 250g, th^ht gà n^hc 100g, đ^hng tr^hng 30g.

Th^ht gà b^h da, xé nh^h. Kê b^h v^h gi^h đ^hp cho vào n^hi thêm 300ml n^hoc đun cho kê chín nh^h, cho th^ht gà và đ^hng vào qu^hy đ^hu đun ti^hp, cháo sôi l^hi m^ht lúc là đ^hc. Ăn ngày 1 l^hn, c^hn ăn li^hn 5 - 7 ngày.

Cháo th^h: đ^hu th^h 1 cái, g^ho 100g, v^hng đen 50g, b^ht ng^ht, b^ht gia v^h v^ha đ^h. V^hng đen b^h v^h, đ^hu th^h làm s^hch cùng v^hi g^ho cho vào n^hi thêm đ^h n^hoc h^hm th^ht k^h cho nh^h. Khi cháo chín cho b^ht ng^ht, b^ht gia v^h vào qu^hy đ^hu, cháo sôi l^hi là đ^hc. Ăn ngày 1 l^hn lúc đói, c^hn ăn li^hn 2 - 3 ngày. Khi ăn đ^hp x^hng s^h c^ha th^h l^hy não c^ha nó cho vào cháo qu^hy đ^hu.

Cá chép h^hm qu^h sung: cá chép 1 con (250 - 300g), qu^h sung non 50g, qu^h mít non 50g, r^hu tr^hng 1 thìa canh, m^hm mu^hi v^ha đ^h.

Cá chép làm sạch, đem rửa sạch muối và rửa u. Quạt sung, quạt mít non rửa sạch giã nhỏ chia đôi, muối rửa sạch đáy bát to, đặt cá lên và rửa tiếp rửa sạch còn lại lên cá, đem hấp cách thủy. Cá chín cho sữa non uống, ngày 1 lần, uống ăn 2 - 3 ngày.

Củ mài hầm thịt lợn: củ mài tươi 100g, lóc nhân 50g, thịt chân giò lợn 150g, muối và vữa. Thịt chân giò rửa sạch thái vữa miến, rửa sạch muối và xào chín. Củ mài bỏ vỏ rửa sạch thái miếng. Lóc nhân để vữa giã dập. Tất cả cho vào nồi thêm nước vữa để hầm nhỏ. Uống ăn ngày 2 lần lúc đói, uống ăn liên 5 - 7 ngày.

Thịt lợn nấu hầm mít: thịt lợn nạc 300g, hạt mít 300g, muối và vữa. Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng rửa sạch muối và xào chín. Hạt mít bỏ vỏ giã dập cùng thịt lợn nạc cho vào nồi thêm nước vữa, hầm nhỏ. Uống ăn ngày 1 lần, uống ăn liên 3 - 5 ngày.

Chân lợn hầm đậu phụ: chân lợn 300g, đậu phụ 200g, muối và vữa. Chân lợn đem rửa sạch vàng làm sạch, chần vữa miến rửa sạch muối, thêm nước cho vữa đem hầm nhỏ, trước khi ăn cho đậu phụ vào đun sôi 3 phút là được. Uống ăn ngày 1 lần, uống ăn liên 3 - 5 ngày.

Rau cải cúc thịt lợn nấu hầm cách thủy: rau cải cúc 300g, thịt lợn nạc 150g, lóc nhân 50g, muối và vữa.

Rau cải cúc nhúng rửa sạch. Lóc nhân giã nhỏ. Thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ trộn với lóc, muối, viên thành viên bằng quả táo. Dùng bát to, đặt lớp cải cúc đáy bát, sau đó cho thịt vào, trên cùng rải tiếp cải cúc, đem hấp cách thủy, khi chín chia làm 2 lần ăn với cơm. Uống ăn liên 3 - 5 ngày.

Canh rau diếp: rau diếp 300g, tôm tươi 150g, muối và vữa.

Rau diếp nhúng rửa sạch, thái nhỏ. Tôm làm sạch bóc vỏ, bỏ càng, thái miếng. Rửa và cạo tôm giã nhỏ, đổ nước lọc lấy 300ml (nếu lóc cua). Cho muối và vào nồi tôm rửa sạch đun, khi sôi cho thịt tôm, đun tiếp cho đến khi canh sôi lại cho rau diếp đổ vào đun. Canh sôi là được.

Sau sinh ăn ngày 1 lít nước ấm. Ăn liên 3 - 5 ngày.

Ngoài ra, người mẹ cần được nghỉ ngơi nhiều, cần sự đồng viên, quan tâm chăm sóc của người thân trong gia đình, tránh mệt mỏi căng thẳng vì sự hồi hộp của quá trình chào đời. Sau sinh không nên kiêng khem quá mức, nên ăn đa dạng thực phẩm bổ dưỡng, kiêng các đồ sống lạnh như hải sản, các chất tanh như cua, sò, ốc, hến, trai, cá mè; hạn chế các gia vị cay nóng như ớt, hạt tiêu... và các chất kích thích như chè, cà phê...

Lưu ý Đình Thuận