

Bà bầu sau sinh mổ nên ăn gì? Câu hỏi luôn là mối bận tâm của những mẹ bầu khi vừa hoàn thành lần vượt cạn của mình. Mời bạn theo dõi ngay thông tin dưới đây của chúng tôi để tham khảo chế độ ăn uống hợp lý nhất.



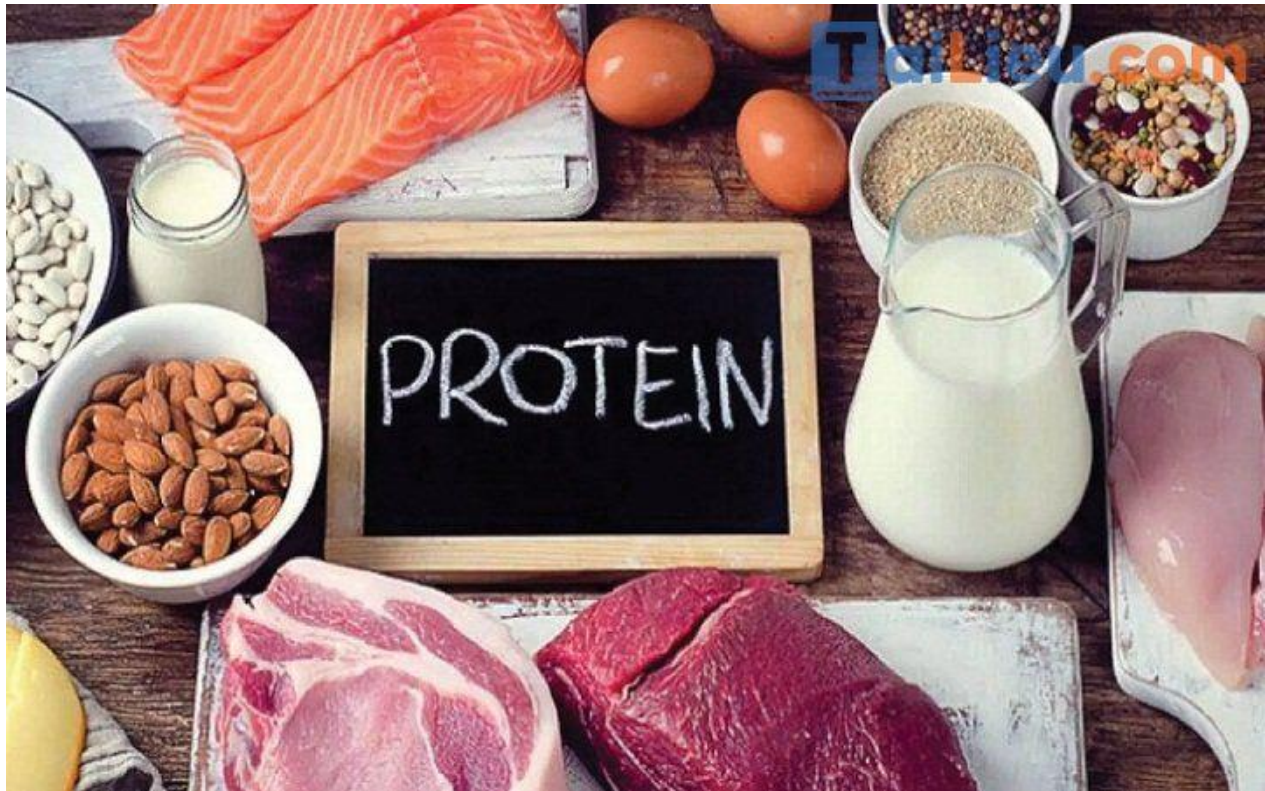
### ***Sau sinh mổ nên ăn gì?***

Rất nhiều câu hỏi như mẹ sau sinh mổ nên ăn gì? Hay mẹ bầu sau sinh mổ nên ăn gì? Bạn có thể tham khảo những thực phẩm tốt cho sản phụ sau sinh mổ được liệt kê dưới đây:

### **Những thực phẩm giàu protein**

Đây là nhóm thực phẩm có tác dụng làm lành vết thương một cách nhanh chóng hơn vì chúng giúp tái tạo tế bào và những mô bị hư hại sau khi mổ. Những thực

phẩm có chứa nhiều protein bao gồm sữa, các loại thịt, pho mát, đậu phụ, các loại hạt,...



### **Những thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất**

Các loại vitamin rất cần thiết cho sức khỏe và càng cần thiết đối với những sản phụ vừa trải qua quá trình sinh mổ. Trong đó:

Những thực phẩm chứa nhiều vitamin C chẳng hạn như trái cây họ cam quýt, súp lơ, cà chua, dưa hấu, rau bina, ớt chuông, đậu hà lan, khoai tây,... có tác dụng thúc đẩy quá trình lành vết thương diễn ra nhanh chóng chính bởi vậy đây là câu trả lời thiết yếu cho sau sinh mổ nên ăn gì.

Các loại vitamin A lại bổ sung chất chống oxy hóa, vì thế nó có thể phòng ngừa nguy cơ bị viêm nhiễm vết mổ cho sản phụ. Thông thường vitamin A sẽ có nhiều trong những loại quả có màu vàng, màu cam. Chẳng hạn như cà rốt, khoai lang,

dưa hấu, cá hồi, cá ngừ,... hoặc loại vitamin này cũng có rất nhiều trong những loại rau có màu xanh đậm, đặc biệt là rau cải xoăn.



Trong chế độ ăn hằng ngày, bạn cũng đừng quên Vitamin E. Tác dụng của vitamin E chính là hỗ trợ vết thương nhanh liền trở lại và đồng thời giảm nguy cơ hình thành sẹo. Nên bổ sung một số thực phẩm có nhiều vitamin E như hạt hướng dương, hạnh nhân, mầm lúa mì,...

**Kẽm:** Một số thực phẩm có chứa nhiều kẽm chẳng hạn như đậu, các loại hạt, phô mai,... Kẽm kích thích hình thành collagen và tổng hợp protein.

Những thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất không chỉ có tác dụng bổ sung dinh dưỡng cho sản phụ mà cũng giúp họ kiểm soát cân nặng và nhanh lấy lại vóc dáng sau sinh.

**Một số món ăn lợi sữa theo dân gian dành cho mẹ bầu sau sinh mổ**

Sau mổ, chị em cũng có thể bổ sung thêm vào chế độ ăn một số món ăn có chứa nhiều dinh dưỡng và đặc biệt, giúp cho nguồn sữa luôn dồi dào. Chẳng hạn như:

Món móng giò hầm đu đủ: Đu đủ là loại thực phẩm có chứa nhiều vitamin và khoáng chất, bên cạnh đó là lượng protein và chất béo lớn giúp mẹ bầu có một nguồn sữa vừa dồi dào vừa chất lượng cho con yêu.

Những trường hợp sữa loãng, ít sữa rất phù hợp với món này. Ngoài ra cá chép kết hợp với đu đủ xanh cũng giúp mẹ bầu về sữa nhanh chóng và chất lượng sữa sánh thơm hơn rất nhiều.



### **Nên uống đủ nước**

Mẹ bầu cũng nên uống đủ nước và có thể uống thêm một số loại thức uống khác như sữa nóng, nước gạo lứt, chè vằng, ngũ cốc lợi sữa,...

Hy vọng với những thông tin trên bạn đã nắm rõ sản phụ sau sinh mổ nên ăn gì để giúp mau chóng hồi phục sức khỏe một cách tốt nhất.



### Tham khảo thêm:

- [Tiểu đường thai kỳ nên ăn gì? Thực đơn gợi ý cho mẹ bầu bị tiểu đường thai kỳ](#)
- [Gan nhiễm mỡ nên ăn gì? Thực đơn cho người bị gan nhiễm mỡ bạn nên biết](#)

### *Sau sinh mổ nên ăn hoa quả gì?*

Phụ nữ sau sinh mổ nên ăn hoa quả gì? Sau sinh mổ ăn được trái cây gì? Câu hỏi luôn là mối bận tâm của nhiều mẹ sinh mổ cũng như các gia đình mới có em bé. Thật may mắn khi chúng ta được sinh ra và lớn lên trong một đất nước có khí hậu

nhật đới với nguồn trái cây dồi dào và sẵn có. Sau đây là 8 loại trái cây vô cùng phổ biến, ngon miệng và cực tốt cho các mẹ sau sinh mổ.

### **Chuối tiêu**

Chuối tiêu không còn xa lạ với tất cả chúng ta và là loại trái cây hàng đầu được các bác sĩ khuyên dùng vì những ích lợi đối với các mẹ bầu sau sinh mổ. Một quả chuối tiêu chứa rất nhiều sắt. Mẹ ăn chuối tiêu không chỉ giúp bổ sung sắt cho mẹ mà qua đường bú còn bổ sung cả sắt cho em bé. Không những thế, lượng kali, canxi, xenlulozo dồi dào trong chuối tiêu sẽ vô cùng có lợi cho đường tiêu hóa, hệ xương của mẹ.



### **Du đủ**

Dù là đu đủ xanh hay đu đủ chín thì vẫn giúp cung cấp một lượng lớn các chất chống oxy hóa, chất xơ và chất khoáng, nhiều hơn những loại trái cây khác. Ngoài ra, đu đủ còn chứa rất nhiều các dưỡng chất như protein, chất béo, vitamin A, B, C, D, E nên cực tốt cho sự hồi phục của mẹ sau sinh. Đặc biệt, 2 loại enzyme trong đu đủ là papain và chymopapain đều có lợi cho hệ tiêu hóa, hạn chế viêm nhiễm và giúp nhanh lành vết thương.

## Nhãn

Trong quá trình mang thai, mẹ bầu không được khuyến khích ăn nhãn nhưng sau sinh mổ thì nhãn lại là loại quả rất có lợi. Nhãn có tính ôn nhiệt, khả năng dưỡng cơ ích khí, bổ ích tâm tỳ, dưỡng huyết an thần... nên rất tốt cho phụ nữ sau sinh.

Mẹ hoàn toàn có thể ăn trực tiếp hoặc nấu chè... vì nhãn là loại quả lành tính. Trong nhãn chứa rất nhiều khoáng chất, kali, magie, photpho, vitamin A, C và sắt, giúp cung cấp năng lượng và chống suy nhược ở mẹ sau sinh mổ.



## **Táo xanh và táo đỏ**

Sau sinh mổ ăn được trái cây gì để vừa tốt vừa giữ dáng thì táo chính là câu trả lời. Là loại trái cây giàu chất xơ, ít năng lượng nên rất phù hợp làm các bữa ăn nhẹ trong ngày. Chất elastin trong táo còn giúp mẹ làm sáng da, đẩy lùi sạm, nám và các dấu hiệu lão hóa khác trên da.

Một trái táo mỗi ngày sẽ giúp mẹ bổ sung lượng lớn chất xơ và các vitamin A, C, E, cũng như canxi, giúp tăng sức đề kháng, điều tiết dạ dày, ngăn ngừa tiêu chảy và tình trạng cao huyết áp.

## **Vú sữa**

Không chỉ ngon miệng, vú sữa còn chứa cực nhiều vitamin A, B, C, calci, sắt, protein, lipid, protein và đặc biệt là glucid. Vì vậy, vú sữa vừa tốt cho sức khỏe của mẹ, vừa giúp lợi sữa.





## **Cam, quýt, bưởi**

Nhắc đến cam, quýt, bưởi là nhắc đến nguồn vitamin C siêu lành tính và dồi dào. Không nên ăn quá sớm mà mẹ nên bổ sung dần dần các loại trái cây này vì nó sẽ giúp mẹ cải thiện độ đàn hồi thành mạch máu, ngăn ngừa xuất huyết.

Dù mẹ ăn trực tiếp hay ép lấy nước các loại quả này đều kích thích hoạt động của hệ tiêu hóa. Đồng thời, các chất chống oxy hóa trong những quả này còn giúp mẹ tăng đề kháng và lượng chất xơ sẽ kích thích mẹ tiết sữa nhiều hơn.

## **Quả na**

Không phải ai cũng biết na là loại quả chứa nhiều kali, carbohydrate, vitamin C và chất xơ. Chính vì thế, na rất có ích trong việc chống táo bón, ổn định tim mạch, giảm cholesterol, bảo vệ ruột. Đặc biệt, na rất tốt cho não bộ, có khả năng điều trị hiệu quả chứng trầm cảm sau sinh.



## **Quả bơ**

Bơ là loại trái cây đứng đầu bảng về giá trị dinh dưỡng. Với lượng acid béo omega 3-6-9 dồi dào, bơ không chỉ giúp chống oxy hóa mà còn kích thích mẹ sản xuất sữa. Không những thế, bơ còn giúp mẹ cân bằng nước và điện giải, cân bằng lượng đường cùng cholesterol trong máu. Do đó, mẹ bầu có thể tránh được tiểu đường và các bệnh lý về tim mạch.

## ***Sau sinh mổ nên ăn rau gì?***

### **Cải bó xôi (Rau chân vịt, bina)**

Cải bó xôi luôn là gợi ý được đưa ra hàng đầu cho các mẹ sau sinh mổ, bởi sự lành tính và thành phần dinh dưỡng vượt trội có trong loại rau này. Thành phần chứa nhiều mangan - vi chất giữ vai trò quan trọng trong quá trình tái tạo collagen giúp vết thương nhanh lành, cực kì tốt cho các mẹ sinh mổ, giúp nhanh lành vết mổ, liền sẹo. Không những thế, folate trong rau vừa giúp lợi sữa cho mẹ, vừa hỗ trợ cho sự phát triển não bộ của trẻ nhỏ.

Các món ăn được chế biến từ cải bó xôi cũng rất đơn giản, bạn có thể xay làm sinh tố, nấu canh, xào với thịt bò hay chỉ đơn giản là trần qua nước sôi là có thể ăn được. Tuy nhiên có nhiều lợi ích tốt cho cơ thể nhưng mẹ cũng không nên lạm dụng loại rau này vì nó có chứa thành phần axit oxalic ngăn cản sự hấp thụ của canxi và sắt đấy.



### **Bông cải xanh (Súp lơ xanh)**

Bông cải xanh chứa thành phần vitamin và lượng chất xơ cao gấp đôi so với các loại rau khác nên cũng rất được ưa chuộng. Bông cải xanh lại còn chứa rất nhiều vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch, giúp mẹ nhanh chóng phục hồi vết mổ.

Khi sử dụng bông cải xanh, mẹ lưu ý nên dùng chín để tránh tình trạng trẻ sơ sinh bú mẹ bị đầy hơi, trướng bụng. Dinh dưỡng và chất xơ của bông cải xanh lại tập trung chính ở phần cuống của rau, vì thế mẹ nên sử dụng thêm phần cuống để đảm bảo lượng dinh dưỡng tốt nhất nhé.

### **Mẹ sau sinh nên ăn gì? Rau ngót cực lành tính**

Rau ngót là loại rau lành tính, là một trong những gợi ý không tồi cho bà mẹ sau sinh. Trong thành phần của rau ngót có chứa khá nhiều vitamin A, B, C và canxi. Nhờ vậy chúng có thể giúp sữa mẹ về nhiều hơn, nhanh hơn. Bên cạnh đó rau ngót còn có tác dụng làm hết sản dịch nhanh chóng ở mẹ bầu sau sinh, góp phần ngăn chặn tình trạng viêm nhiễm phụ khoa, ảnh hưởng tới sức khỏe của chị em.

Mẹ sau sinh có thể sử dụng rau ngót để nấu canh hoặc xay nhuyễn lấy nước để uống. Phương pháp sẽ giúp chị em nhanh hết sản dịch và cũng nhiều sữa hơn.



### **Rau chùm ngây**

Rau chùm ngây là loại cây có chứa giá trị rất lớn trong y học. Thành phần dinh dưỡng của chúng chứa nhiều các protein, vitamin và khoáng chất. Lá và quả của cây chùm ngây được dùng như là rau xanh, hỗ trợ điều trị các tình trạng thiếu máu,

viêm khớp, tiêu chảy, bảo vệ cơ thể khỏi các vấn đề về tim mạch, huyết áp và có thể kết hợp với một số thành phần dược liệu khác làm sản phẩm lợi sữa cho mẹ.

### **Măng tây**

Măng tây được mệnh danh là loại rau hoàng đế vì chúng chứa nhiều các thành phần dinh dưỡng cao như chất xơ, protein, glucit và các vitamin như: A, C, K, B1, B2, B6, axit phuric,... và đặc biệt là chất Inulin, có tác dụng rất tốt cho hệ thống ruột. Đặc biệt, tỉ lệ các khoáng chất có trong loại rau này như canxi, kẽm, kali, magie chiếm tới ¼ khối lượng của nó. Măng tây có thể được chế biến thành nhiều món ăn khác nhau để bồi bổ cho mẹ sau sinh như măng tây xào tỏi, măng tây xào thịt bò, làm salad hay nấu súp,...



### **Rau lang**

Rau lang chứa thành phần chất xơ cao, giúp mẹ giảm nguy cơ mắc bệnh táo bón. Thành phần của rau chứa nhiều vitamin B1, B2, B6, sắt, canxi,...giúp hỗ trợ các bệnh vàng da, điều hòa kinh nguyệt cho các mẹ. Rau lang giúp lợi sữa, làm cho sữa mẹ về nhiều. Mẹ có thể ăn nhiều rau lang mà không sợ béo vì tỉ lệ calo của nó rất thấp, đặc biệt thành phần chất xơ trong rau lang hỗ trợ chuyển hóa các năng lượng dư thừa hiệu quả, giúp mẹ nhanh lấy lại dáng hơn. Có thể chế biến rau lang thành nhiều món khác nhau như xào, nấu canh, luộc đều rất ngon miệng.

## Mướp

Quả mướp có vị mát, tính lành, có thể giúp làm giảm cơn đau cơ thắt tử cung. Bên cạnh đó đây cũng là loại quả giúp tăng cường lưu thông khí huyết, rất phù hợp với phụ nữ sau sinh con. Trong quả mướp có chứa nhiều nước, protid, lipid, glucid, xenlulo, canxi, photpho, sắt, beta-caroten, B1, B6, B2, C...đều là các dưỡng chất rất cần thiết cho cơ thể.

Mướp có thể chế biến thành nhiều món khác nhau như nấu canh, xào, hoặc làm các món hầm với mướp để làm món ăn giúp lợi sữa cho mẹ.



## Quả bầu cũng rất tốt cho mẹ sinh mổ

Quả bầu chứa lượng calo thấp, chất xơ cao và hàm lượng nước cao trong bầu có thể giúp cải thiện tiêu hóa. Thành phần nước trong quả bầu chiếm hơn 90% trọng lượng quả, vì thế ăn bầu hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Quả bầu có tính mát, hỗ trợ làm giảm các vết loét, chống viêm, giúp kháng khuẩn, hỗ trợ rất tốt trong quá trình phục vụ vết mổ của mẹ.

## Đu đủ

Đu đủ xanh nấu móng giò là món ăn lợi sữa được lưu truyền từ rất lâu đời và khá là được ưa chuộng. Trong quả đu đủ chứa nhiều protein, chất béo, các loại vitamin A, B, C, D, E... Ngoài móng giò, mẹ có thể kết hợp đu đủ với cá chép hay cá lóc cũng tạo thành món ăn rất bổ dưỡng và hiệu quả.



## Củ sen

Củ sen chứa nhiều vitamin C, vitamin nhóm B, chất xơ, khoáng chất và chất điện giải cần thiết cho cơ thể. Đây là loại rau giúp nhuận tràng, ngừa bón và hỗ trợ tiêu hóa hiệu quả.

Thành phần vitamin B giúp hỗ trợ giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng. Củ sen còn chữa mất ngủ và là một trong những bài thuốc lợi sữa cho mẹ khá hiệu quả.

Củ sen có thể dùng để nấu canh, chiên giòn hay dùng làm món xào cũng khá ngon miệng và bổ dưỡng.

### **Tham khảo thêm:**

- [Củ sen có tác dụng gì? Top 10+ lợi ích bất ngờ của củ sen](#)
- [Sốt xuất huyết nên ăn gì? Top 5+ cách trị sốt xuất huyết để chóng khỏi](#)
- [Bị tiêu chảy nên ăn gì cho nhanh khỏe? Top 8+ tips chữa tiêu chảy](#)

### ***Sau sinh mổ không nên ăn gì?***

Sau sinh mổ không nên ăn hoa quả gì? Theo đó, chị em nên kiêng những thực phẩm sau:

- Không nên ăn những thực phẩm có tính hàn vì nó sẽ có thể làm cho cơ thể sản phụ nhiễm lạnh, ức chế sự ngưng tụ máu khiến cho vết mổ sẽ khó lành, lâu lành hơn. Một số thực phẩm có tính hàn cần tránh như cua, ốc, hay rau đay,...
- Những thực phẩm như gạo nếp, lòng trắng trứng, rau muống,... có thể gây viêm vết mổ, dễ gây sẹo lồi,... vì thế, bạn nên tránh những thực phẩm này.
- Không nên ăn những thực phẩm nhiều mỡ như da của các loại gia cầm (da gà, da vịt,..), không nên ăn đồ ăn chiên xào,...





- Không ăn những thực phẩm cay nóng, chẳng hạn như ớt hoặc hạt tiêu,...
- Không sử dụng chất kích thích, chẳng hạn như cà phê, rượu bia, thuốc lá.
- Không ăn thực phẩm tái sống.
- Nên tránh những loại thực phẩm dễ gây dị ứng.
- Nếu sản phụ bị cao huyết áp thì không nên ăn thức ăn quá mặn.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu sau sinh mổ nên ăn gì và tránh ăn gì cho những sản phụ mới sinh. Trân trọng.

### **Tham khảo thêm:**

- [Uống nước đậu đen có tác dụng gì? Top 5+ tác dụng của nước đậu đen](#)
- [Hạt óc chó có tác dụng gì? 9 tác dụng của hạt óc chó mà bạn cần biết](#)
- [Uống nước dừa có tác dụng gì? 8+ Tác dụng của nước dừa cực có lợi](#)