

CẨM NANG DINH DƯỠNG HẬU SẢN

Ăn Gì Lợi Sữa? Thực Đơn 7 Ngày Gọi Sữa Sinh Lý

Top 10 thực phẩm có bằng chứng khoa học · Thực đơn mẫu 7 ngày · 5 loại cần tránh · Uống đủ nước đúng cách



Rau lá xanh



Trứng gà



Cá béo



Hạt dinh dưỡng



Yến mạch

[Thực đơn 7 ngày](#)[Bảng chứng khoa học](#)[Tracker nước uống](#)

Sữa mẹ được sản xuất từ máu mẹ, không phải từ thực phẩm. Ăn uống đúng giúp Prolactin hoạt động hiệu quả và duy trì sức khỏe mẹ — không phải "tạo ra" sữa trực tiếp.

Tên mẹ: _____ Tuổi bé: _____ Ngày bắt đầu thực đơn: _____
Mục tiêu sản lượng: _____ ml

HIỂU ĐÚNG ĐỂ ĂN ĐÚNG

Dinh dưỡng ảnh hưởng đến sữa mẹ như thế nào?



Năng lượng cho Prolactin

Mẹ cần thêm 400-500 kcal/ngày khi cho bú.
Thiếu calo → Cơ thể ưu tiên sống còn → Giảm tín hiệu Prolactin.



Protein xây sữa

Sữa mẹ chứa casein, whey, lactoferrin. Cần 1.3g protein/kg/ngày — cao hơn bình thường để duy trì sản lượng.



Nước là thành phần chính

Sữa mẹ chứa 87% nước. Mẹ cần uống 2-2.5L/ngày. Mất nước ngay cả nhẹ cũng giảm thể tích sữa ngay.

🔗 Sự thật khoa học: Chất lượng > Số lượng thực phẩm "lợi sữa"

Cơ thể mẹ ưu tiên dinh dưỡng cho sữa bé trước cho mẹ. Ăn ít → Sữa vẫn đủ dinh dưỡng cho bé, nhưng **mẹ sẽ bị thiếu hụt** dẫn đến kiệt sức, loãng xương, rụng tóc. Ăn đủ và đúng là bảo vệ MẸ, đồng thời hỗ trợ Prolactin duy trì sản lượng lâu dài.

⚠️ Mẹ dân gian chưa có bằng chứng

Móng giò hầm bia rượu · Lá đinh lăng nấu · Ăn thật nhiều cơm · Uống nhiều sữa bò → Không có nghiên cứu lâm sàng xác nhận. Có thể gây tăng cân quá mức hoặc dị ứng ở bé bú mẹ.

BẢNG CHỨNG KHOA HỌC

10 thực phẩm được y văn ghi nhận hỗ trợ sản xuất sữa



GALACTAGOGUE CÓ CHỨNG CỨ

Yến mạch (Oats)

Beta-glucan kích thích Prolactin. Ăn cháo yến mạch hoặc granola buổi sáng. 1 bát/ngày.



PHYTOESTROGEN NHẸ

Hạt cỏ ca ri (Fenugreek)

Nghiên cứu RCT cho thấy tăng sản lượng 20–25% trong 7 ngày. Dạng trà hoặc viên uống.



PROTEIN + SẮT + FOLATE

Đậu đen, đậu đỏ

Cung cấp protein thực vật và isoflavone nhẹ. Thêm vào soup, cháo hoặc salad.



CANXI + VITAMIN K

Rau lá xanh đậm

Rau mồng tơi, rau ngót, cải xanh. Phytoestrogen nhẹ hỗ trợ Prolactin. Ăn 2–3 bữa/ngày.



OMEGA-3 DHA NÃO BÉ

Cá hồi, cá thu, cá mòi

DHA trong sữa mẹ đến từ cá béo. Ăn 2–3 lần/tuần. Tránh cá ngừ lớn (thủy ngân cao).



PROTEIN HOÀN CHỈNH + CHOLINE

Trứng gà

Choline thiết yếu cho phát triển não bé. 2–3 quả/ngày. Ăn cả lòng đỏ để có đủ dinh dưỡng.



CHẤT BÉO LÀNH MẠNH + KẼM

Hạnh nhân, óc chó, hạt điều

Kẽm và vitamin E hỗ trợ sản xuất sữa. 1 nắm nhỏ/ngày làm snack. Không rang muối.



CHẤT BÉO MCT DỄ HẤP THU

Dầu mè, dầu ô liu

Chất béo chất lượng cao giúp sữa mẹ chứa đủ lipid não bé. Dùng để nấu hoặc trộn salad.



TINH BỘT PHỨC + VITAMIN A

Khoai lang, khoai tím

Beta-carotene chuyển thành vitamin A trong sữa. Năng lượng bền vững, không đột biến đường huyết.



CHỐNG OXY HÓA + VITAMIN C

Quả mọng (berry)

Việt quất, dâu tây, thanh long đỏ. Vitamin C hỗ trợ hấp thu sắt. Ăn tươi tốt hơn nước ép.

THỰC ĐƠN THAM KHẢO

Thực đơn lợi sữa 7 ngày hậu sản — Dễ nấu, dễ ăn

Ngày	Sáng	Trưa	Tối
N1	Cháo yến mạch + trứng luộc + 1 quả chuối	Cơm + cá hồi hấp + canh rau ngót + đậu phụ	Cháo gà + rau muống xào tỏi + 1 nắm hạnh nhân
N2	Bánh mì đen + bơ + 2 quả trứng + sữa hạt	Cơm + thịt bò xào rau cải + canh chua cá	Bún bò + rau sống + 1 ly nước ép rau củ
N3 ☆	Granola + sữa chua không đường + hoa quả tươi	Cơm + cá thu kho + canh rau ngót nấu tôm	Cháo đậu đen + gà luộc + xào rau bina
N4	Cháo yến mạch + 1 muỗng bơ đậu phộng + chuối	Cơm + thịt heo hầm khoai lang + canh cải thảo	Mì gà + rau xanh + 1 nắm hạt điều không muối
N5	Trứng chiên + avocado + bánh gạo + sữa hạt óc chó	Cơm + cá mè nướng + canh rau muống tỏi	Súp lơ xào tôm + cơm gạo lứt + canh bí đỏ
N6	Cháo yến mạch + quả mọng + hạt chia	Phở gà (tự nấu) + rau thơm + 1 quả trứng	Cơm + đậu hũ sốt cà chua + rau cải xào dầu mè
N7 ☆	Smoothie: chuối + rau bina + hạnh nhân + sữa yến mạch	Cơm + cá hồi nướng + salad rau + canh miso đậu phụ	Cháo thịt băm + khoai lang + rau xanh + trứng

☆ Ngày 3 & 7: Thêm 1 ly sinh tố hạt (óc chó + hạnh nhân + yến mạch + sữa) để bổ sung galactagogue tập trung



CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

mesuahanhphuc.com/lich-vat-sua

Kết hợp thực đơn dinh dưỡng với lịch hút sữa cá nhân hóa - Tối ưu dinh dưỡng theo khung giờ Prolactin cao nhất trong ngày

5 LOẠI CẦN HẠN CHẾ

Thực phẩm có thể ảnh hưởng đến sữa hoặc bé

**Caffeine (cà phê, trà đặc)**

Limit <300mg/ngày (~2 ly cà phê nhỏ). Caffeine qua sữa mẹ, bé khó ngủ, quấy khóc.

**Rượu bia**

Alcohol ức chế Oxytocin, giảm phản xạ xuống sữa ngay lập tức. Bé không nên tiếp xúc alcohol qua sữa.

**Cá thùy ngân cao**

Cá ngừ mắt to, cá kiềm, cá mập. Thủy ngân tích lũy trong sữa ảnh hưởng não bộ bé.

**Nước ngọt, đồ uống có ga**

Đường tinh luyện gây viêm, làm tăng cân nhanh, không cung cấp dinh dưỡng cho sữa mẹ.

📍 Nếu bé quấy khóc, đầy hơi sau khi mẹ ăn một loại thực phẩm cụ thể → Loại bỏ thử 1 tuần. Không cần kiêng toàn bộ nhóm thực phẩm mà không có lý do rõ ràng.

NƯỚC UỐNG — QUAN TRỌNG NHẤT

💧 Mục tiêu uống nước hàng ngày — Tick khi uống đủ



= 10 ly × 200ml = 2,000ml. Uống 1 ly trước mỗi cữ bú/hút + khi thức dậy + trước khi ngủ.

🍬 Bổ sung vi chất thiết yếu khi cho con bú

Vitamin D3: 600–2000 IU/ngày (đặc biệt nếu ở nhà nhiều) · **Omega-3 DHA:** 200–300mg/ngày nếu ít ăn cá · **Sắt + B12:** Nếu mẹ ăn chay hoặc mất máu nhiều lúc sinh · **Iodine:** 290mcg/ngày (qua muối iodized hoặc rong biển nhẹ)

TÓM TẮT NHANH

Dinh Dưỡng Lợi Sữa — In Dán Tủ Lạnh

* Cắt dọc đường này để dán tủ lạnh

TOP 5 LỢI SỮA

- 🌿 Yến mạch (hàng ngày)
- 🥚 Trứng gà 2–3 quả/ngày
- 🐟 Cá béo 3x/tuần
- 🥬 Rau lá xanh đậm
- 🍎 Hạt dinh dưỡng 1 nắm

NƯỚC UỐNG

Mục tiêu: 2–2.5L/ngày
Uống ngay trước mỗi cữ bú
Thêm 1 ly khi thức dậy đêm
Nước ấm để uống hơn lạnh

HẠN CHẾ

- ☕ Caffeine <300mg/ngày
- 🍷 Tránh rượu bia hoàn toàn
- 🚰 Không cá thuy ngân cao
- 🍷 Tránh nước ngọt có ga

CALO THÊM

Cần thêm 400–500kcal/ngày
= 2 lát bánh mì + 1 quả trứng
= 1 bát cháo yến mạch
Không ăn kiêng khi đang bú!

VI CHẤT

Vitamin D3: 600–2000 IU
DHA: 200–300mg
Iodine: 290mcg
Sắt nếu ăn chay / mất máu

NHỚ KỸ

👩 Ăn đủ bảo vệ SỨC KHỎE MẸ
Kích thích đúng = sữa nhiều
Uống đủ nước = tăng thể tích
Nghỉ đủ giấc = Prolactin cao