

Trồng rau ăn trong nhà cho mẹ dồi dào sữa sau sinh

Những loại rau ăn hàng ngày dễ trồng tại gia giúp mẹ bầu khỏi lo tắc tia sữa hay thiếu sữa cho bé bú.

1. Rau khoai lang.

Tác dụng:

Trong củ cũng như lá khoai lang chứa nhiều vitamin B6 rất tốt cho bà bầu trước và sau khi sinh như phòng ngừa chứng cao huyết áp, giảm buồn nôn trong những tháng đầu thai kỳ (khoai lang), nhuận tràng và **lợi sữa**.



Cách trồng:

- Lấy một củ khoai lang tươi rồi rửa sạch, cắt làm đôi.
- Xiên 3 cây tăm vào phần thịt ở khoảng giữa của nửa củ khoai vừa cắt để làm giá đỡ, rồi thả nửa củ khoai vào trong cốc nước sạch sao cho 1/2 củ chìm trong nước.



- Sau một thời gian, rễ sẽ mọc ở dưới và mầm non sẽ mọc ở trên. Mỗi nửa củ có thể mọc đến 50 mầm khoai lang.



- Khi mầm non đã mọc tầm 12cm thì bạn hãy nhẹ nhàng xoắn những mầm cao và khỏe nhất. Nên cầm sát gốc - điểm tiếp xúc gần nhất với bề mặt củ khoai để tránh làm gãy mầm.

- Đặt mầm vào một bát nước ấm khoảng 30 - 35°C để thúc đẩy rễ sinh trưởng trực tiếp từ mầm non.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



- Để bát mầm ở nơi có nhiều nắng thì sau 1 ngày, rễ đã bắt đầu mọc. Ngay khi rễ mầm mọc dài tối thiểu 2.5cm là có thể đem trồng xuống đất.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



- Sau khoảng 3 tháng, khoai lang sẽ cho củ đủ lớn để thu hoạch. Với nhà có bà bầu, gia đình có thể cứ tiếp tục ngắt ngọn để ăn.



2. Rau ngót

Tác dụng:

Rau ngót là lựa chọn số một của nhiều chị em sau sinh bởi lá rau ngót chứa nhiều vitamin A,B,C, canxi... Ăn rau ngót sẽ giúp các mẹ tăng lượng sữa, giảm nguy cơ viêm nhiễm, giúp co thắt dạ con. Nhiều chị em hay cho lá rau ngót vào xay lấy nước uống hoặc nấu canh với nước xương hàng ngày.

Cách trồng:

Có 2 cách trồng cây rau ngót: từ hạt giống và giâm cành

- Trồng từ hạt: tỉ lệ nảy mầm của hạt thường rất thấp và thời gian cây cho thu hoạch lâu.

- Trồng bằng cách giâm cành: có thể mua cây giống đã trồng sẵn trong bầu, đem trồng trực tiếp xuống đất
- Trên những cây rau ngót trưởng thành, chọn những đoạn dài 20cm – 25cm (không quá non hoặc quá già). Trồng sâu 2/3 cành vào đất ở nơi có bóng râm với độ nghiêng khoảng 45°.



Cành rau ngót nhú lá non sau 3 tuần

- Tưới nước hàng ngày để giữ ẩm đến khi cành ra lá (2-3 tháng) thì chúng ta có thể thu hoạch đợt đầu. Thu hoạch rau ngót bằng cách cắt cành hoặc hái lá. Các đợt tiếp theo sau khoảng 25 – 30 ngày.



Mỗi đợt rau gia đình cần bón phân 2 lần: lần 1 sau khi thu hoạch khoảng 1 tuần, lần tiếp theo trước khi thu hoạch 1 tuần.

- Với một cây rau ngót, gia đình có thể thu hoạch liên tục trong vòng 2-3 năm.



Rau ngót tự trồng rất an toàn và tốt cho sức khỏe của mẹ cho con bú. Hiện tại, rau ngót bán tại các chợ được phun khá nhiều thuốc tăng trưởng cũng như thuốc trừ sâu.

3. Rau đay

Tác dụng:

Thành phần hoá học của rau đay gồm có: canxi, photpho, sắt, kali, axit oxalic, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, vitamin A,...

Rau đay có vị cay, tính lạnh, không độc. Để lượng sữa cũng như lượng chất béo trong sữa của mẹ tăng lên, gia đình có thể cho sản phụ ăn hằng ngày 150-200g rau đay vào bữa ăn chính, các tuần sau mỗi tuần ăn hai lần với từ 200-250g.



Cách trồng:

- Sử dụng khay trồng có chỗ thoát nước ở phía dưới. Đổ đầy với giá thể làm từ mùn xơ dừa hoặc đất tơi xốp được bổ sung phân hữu cơ và các dinh dưỡng khác.
- Ngâm hạt trong nước ấm 50-52°C trong 4-5 giờ rồi đem gieo hạt.
- Sau khi gieo xong, phủ một lớp giá thể mỏng lên bề mặt hạt để giữ ẩm.



- Tưới giữ ẩm cho cây hàng ngày. Cây rau đay không chịu được úng nên luôn nhớ phải che chắn và thoát nước cẩn thận khi trời mưa. Mỗi tuần xới đất 2 lần cho cây đến khi cây lớn.
- Rau đay ít sâu bệnh nên có dùng biện pháp thủ công là bắt bằng tay để khắc phục.
- Có thể thu hoạch rau đay nhiều đợt trên một gốc trồng bằng cách hái ngọn.



4. Lá đinh lăng

Tác dụng:

Rễ cây đinh lăng có chứa nhiều chất dinh dưỡng và 13 loại axit amin mà thuốc khó có thể thay thế được. Hơn nữa, thân và lá cây đinh lăng có chứa nhiều vitamin B1. Cây đinh lăng có rất nhiều tác dụng: bồi bổ cơ thể ngừa dị ứng, tăng cường sức khỏe, giúp cơ thể dẻo dai khỏe mạnh, giảm mệt mỏi, chữa tắc tia sữa, ho suyễn lâu năm, phong thấp thấp khớp...



Với những mẹ sau sinh bị tắc tia sữa thì chỉ cần lấy một nắm lá đinh lăng rửa sạch sao vàng lên. Sau đó chị em hạ thổ rồi đun nước uống, sẽ có tác dụng thông tia sữa và giúp sữa về nhanh chóng. Nước lá đinh lăng rất dễ uống mà còn làm cho sữa thơm, hấp dẫn bé tu ti.

Cách trồng:

- Đinh lăng là loại cây chịu hạn tương đối, không ưa đọng nước, phát triển tốt ở vùng đất pha cát, tơi xốp, có độ ẩm trung bình.
- Đào hốc sâu 35-40cm rồi trồng cây đã ươm vào. Tưới nước và ấn chặt đất xung quanh gốc, rồi vun đất tạo thành vòng có rãnh thoát nước xung quanh.
- Trồng xong, phủ rơm rạ hoặc bèo tây lên mặt để giữ độ ẩm và tạo mùn cho đất tơi xốp.
- Đinh lăng là cây phát triển quanh năm, chịu hạn, ít sâu bệnh. Gia đình có thể thường xuyên ngắt lá để dùng làm thuốc hoặc cây gia vị.



Đinh lăng không chỉ là cây gia vị lợi sữa mà còn có tác dụng làm cảnh nhờ thế cây khá đẹp

5. Rau má

Tác dụng:

Rau má là một loại rau thông dụng có tác dụng sát trùng giải độc, thanh nhiệt lương huyết. [Phụ nữ](#) sau sinh có thể sử dụng rau má hàng ngày để giúp [lợi sữa](#), kháng khuẩn, lưu thông khí huyết, giúp da dẻ hồng hào, trẻ lâu. Chị em có thể hãm rau má khô để uống thay nước hàng ngày hay dùng rau má tươi để nấu canh với thịt bò, thịt gà, thịt nạc thăn...



Cách trồng:

- Rau má thích hợp trồng trên nhiều loại đất khác nhau nhưng phát triển nhất và cho lá ngon nhất trên đất phèn.
- Trước khi trồng 1 tuần, gia đình xới đất thật tơi và tưới nước sôi loãng.
- Mỗi hố trồng 3-4 đoạn thân với độ dài 15-20cm. Muốn cho cây nhanh ra rễ thì nên xới đất tơi và tưới ẩm trước khi trồng.
- Tránh để cây ra hoa, ra trái và tưới nước cùng bón phân đậm thường xuyên. Khi đó, gia đình sẽ luôn có rau má sạch để ăn hàng ngày.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Tránh để rau má ra hoa, ra trái để luôn có nhiều ngọn rau non ngon thơm

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Nước rau má không chỉ tốt cho mẹ mà còn có lợi cho cả gia đình

6. Cây thì là (thìa là)

Tác dụng:

Thìa là là một cây gia vị quen thuộc của người Việt Nam. Thìa là được trồng khắp nơi trên nước ta để lấy lá ăn, quả dùng làm thuốc. Tuy nhiên, ít người biết được rằng cây thìa là có tác dụng tăng tiết sữa tuyệt vời cho sản phụ và phụ nữ đang cho con bú.



Cả hạt và lá thìa là đều tốt cho mẹ sau sinh

Để tăng tiết sữa cho sản phụ, gia đình có thể nấu canh hoặc hầm hạt với nước sôi để cho sản phụ uống, như thế lượng sữa của sản phụ sẽ được tăng lên đáng kể.

Cách trồng:

- Cây thìa là có thể trồng trên nhiều loại đất, thích hợp nhất là đất tơi xốp, nhiều mùn, ít chua và mặn. Vì phải gieo thìa là bằng hạt nên gia đình cần xới đất kĩ trước khi trồng.
- Hạt giống trước khi gieo cần phơi qua nắng nhẹ, sau đó ngâm nước ấm vài giờ. Trung bình 1m² cần 50g hạt giống.



Ngâm hạt thia là vào nước ấm trước khi gieo trồng để kích hạt nảy mầm

- Gieo đều hạt lên mặt luống rồi dùng cào khía nhẹ cho hạt chìm nông xuống đất. Sau đó dùng rơm rạ khô hoặc trấu phủ lên mặt luống rồi tưới nước cho đủ ẩm. Sau 3 – 5 ngày hạt sẽ mọc mầm đều.
- Gia đình có thể bón thêm phân để cây phát triển nhanh và tươi ngon.

