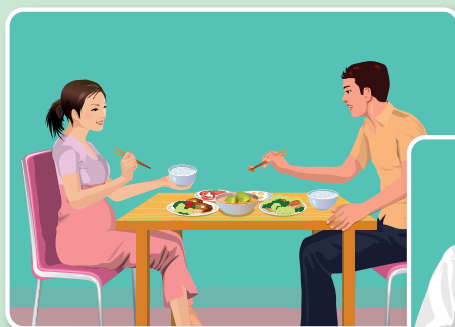


Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



Giới thiệu

Alive & Thrive là một sáng kiến thực hiện trong 5 năm (2009-2013) nhằm cải thiện chế độ dinh dưỡng cho trẻ nhỏ thông qua việc tăng tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn và cải thiện thực hành cho trẻ ăn bổ sung. Alive & Thrive hướng đến hơn 16 triệu trẻ em dưới hai tuổi ở Bangladesh, Ethiopia và Việt Nam, từ đó tạo ra các mô hình kiểu mẫu để nhân rộng trên thế giới. Tại Việt Nam, Alive & Thrive (A&T) đang phối hợp với Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng Quốc gia (NIN), Hội Phụ nữ và chính quyền các tỉnh nhằm tăng gấp đôi tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn, cải thiện chất lượng và số lượng thực phẩm bổ sung và giảm 2% tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi mỗi năm.

Sáng kiến đang được thực hiện tại Việt Nam là mô hình tư vấn theo phương thức nhượng quyền xã hội Mặt Trời Bé Thơ nhằm cung cấp dịch vụ tư vấn chất lượng cao về nuôi dưỡng trẻ nhỏ (NDTN) tại cơ sở y tế ở tất cả các cấp. Được thực hiện tại các cơ sở y tế công lập và một số phòng khám tư, mô hình tư vấn nhượng quyền sẽ cung cấp dịch vụ gói tư vấn đã được chuẩn hóa về nuôi dưỡng trẻ nhỏ cho các phụ nữ có thai, các bà mẹ cho con bú và gia đình của họ. Mô hình này sẽ cung cấp thông tin thông qua các buổi tư vấn cá nhân và/hoặc tư vấn nhóm bắt đầu từ ba tháng cuối thai kỳ và liên tục cho đến hết hai năm đầu đời. Mỗi phụ nữ/người chăm sóc trẻ sẽ được coi là đã nhận đủ gói dịch vụ khi tham dự tổng số 15 lần tiếp xúc cá nhân hoặc nhóm, tối thiểu là 9 lần tiếp xúc bao gồm:

- Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn.
- Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn.
- Quản lý nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn.
- Giáo dục ăn bổ sung.
- Quản lý và hỗ trợ ăn bổ sung.

Tranh tư vấn là công cụ hỗ trợ tư vấn viên tại cơ sở y tế và tuyên truyền viên tại thôn bản truyền thông trực tiếp cho bà mẹ và những người chăm sóc trẻ về nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Tài liệu này được sản xuất với sự hỗ trợ từ quỹ Bill & Melinda Gates.

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cách sử dụng tranh tư vấn

Tranh tư vấn có 2 mặt:

Mặt trước là hình ảnh minh họa và thông điệp chính dùng để cho bà mẹ/người chăm sóc trẻ xem. Mặt sau là nội dung giải thích mà tư vấn viên có thể sử dụng để giải thích các hình ảnh và trao đổi thông điệp tới bà mẹ và người chăm sóc trẻ.

Tranh tư vấn có minh họa nhằm hỗ trợ tư vấn viên:

- Thu hút sự chú ý của bà mẹ/người chăm sóc trẻ.
- Giúp bà mẹ/người chăm sóc trẻ hiểu và nhớ các thông điệp, đặc biệt với những đối tượng có trình độ học vấn thấp.

Lưu ý:

- Tranh tư vấn chỉ nên dùng trong tư vấn cho cá nhân hoặc nhóm nhỏ (6-10 người).
- Tư vấn viên cần chọn các tranh cần dùng, xem trước. Mỗi buổi tư vấn, tư vấn viên chỉ chọn 2-3 tranh dựa trên vấn đề quan tâm của bà mẹ/người chăm sóc trẻ hoặc chủ đề của buổi họp nhóm.
- Khi tư vấn cần để mặt tranh quay về phía bà mẹ/người chăm sóc trẻ để họ có thể nhìn rõ tranh.
- Để các bà mẹ/người chăm sóc trẻ xem tranh và nói xem họ thấy gì.
- Thảo luận về nội dung tranh với bà mẹ/người chăm sóc trẻ và đề nghị họ liên hệ đến hoàn cảnh của mình.
- Giải thích và bổ sung thêm thông tin nếu cần. Tư vấn viên tham khảo các thông tin ở trang nội dung để bổ sung thông tin.
- Tóm tắt, thống nhất những việc bà mẹ/người chăm sóc trẻ cần làm.
- Khi kết thúc buổi truyền thông, cần xếp lại các tranh theo thứ tự và kiểm tra xem bộ tranh tư vấn có đủ không để tránh thất lạc.

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

5 bước điều hành cuộc họp nhóm

Phần mở đầu: Ổn định tổ chức/ Giới thiệu và làm quen

- Tạo không khí vui vẻ (chọn phương pháp phù hợp với đối tượng tham gia: Hát tập thể, đơn ca hoặc kể chuyện vui...).
- Giới thiệu người mới tham gia lần đầu tiên (nếu có).

Bước 1: Ôn lại chủ đề của buổi họp lần trước

- Ôn lại những thông tin của các buổi họp trước đã giới thiệu.
- Thực hành (hoặc đóng vai) những việc làm đã được thống nhất trong buổi họp trước (nếu có).
- Tìm hiểu thật kỹ các cá nhân đã làm theo những điều đã thống nhất tại các buổi họp trước và thực hành các hành vi tốt tại nhà theo khuyến cáo của cán bộ y tế.

Lưu ý: Nếu thấy nhiều người trong nhóm chưa thực hiện được những điều đã cam kết trong các buổi họp trước, TTV cần tìm hiểu xem lý do tại sao lại chưa thực hiện. Dành thời gian để cả nhóm thảo luận đưa ra giải pháp hoặc hỗ trợ thiết thực giúp mọi người thay đổi hành vi.

Bước 2: Tìm hiểu kinh nghiệm của thành viên về chủ đề mới

- Giới thiệu tên chủ đề mới.
- Tìm hiểu các thực hành thông thường tại thôn liên quan đến chủ đề mới.
- Xác định các điển hình tích cực (nếu có): Là những người đã có những cách làm tốt như chủ đề mới.

Bước 3: Chia sẻ với thành viên nội dung của chủ đề mới

- Chia sẻ các thông điệp và khuyến cáo những thực hành tốt theo chủ đề mới.
- Trình diễn các thực hành (nếu có).

Bước 4: Thống nhất những việc cần thực hiện tại nhà

- Thống nhất với thành viên những việc cần thực hiện tại nhà.
- Thảo luận với thành viên: làm thế nào để thực hiện những việc đã thống nhất.
- Thực hành hoặc tổ chức đóng vai.

Bước 5: Đánh giá buổi họp và lập kế hoạch cho buổi họp lần sau

- Đánh giá buổi họp: điểm mạnh, điểm hạn chế cần rút kinh nghiệm.
- Lập kế hoạch cho buổi họp sau.

Danh sách thẻ tư vấn

1. Tôi nên có chế độ dinh dưỡng như thế nào khi mang thai?
2. Tôi nên có chế độ dinh dưỡng như thế nào khi đang cho con bú?
3. Tại sao tôi cần cho con bú ngay trong vòng một giờ đầu sau khi sinh?
4. Tại sao trẻ cần được bú sữa đầu tiên - sữa non?
5. Trong một vài ngày đầu sau khi sinh, lượng sữa mẹ cần cho trẻ trong mỗi lần bú là bao nhiêu?
6. Sữa mẹ được sinh ra như thế nào? (sự sản xuất sữa và số lượng sữa mẹ)
7. Tôi nên cho con bú ở vị trí như thế nào?
8. Tại sao tôi cần cho con bú hết một bên vú trước khi chuyển sang bú bên kia?
9. Tại sao tôi phải nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong sáu tháng đầu đời?
10. Sữa mẹ và sữa bột khác nhau như thế nào?
11. Tôi nên vắt sữa và bảo quản sữa mẹ như thế nào?
12. Khi trẻ bị ốm (bệnh), tôi nên cho trẻ bú mẹ như thế nào?
13. Tôi nên cho con bú cho đến khi nào?
14. Khi nào thì tôi nên bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung và cho ăn như thế nào?
15. Tôi nên cho con ăn bổ sung như thế nào khi trẻ được 9 tháng tuổi?
16. Tôi nên cho con ăn bổ sung như thế nào khi trẻ được 1 tuổi?
17. Tôi nên chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ như thế nào? (thực đơn ăn bổ sung)
18. Tại sao trẻ cần được ăn thức ăn giàu sắt?
19. Tôi nên làm gì để đảm bảo vệ sinh khi chế biến thức ăn và cho trẻ ăn?
20. Tôi nên làm gì để khuyến khích trẻ ăn?
21. Khi trẻ bị bệnh (ốm), nên cho trẻ ăn bổ sung như thế nào?

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Phụ nữ mang thai nên ăn thêm 1 bữa mỗi ngày,
uống bổ sung viên sắt và axit Folic



01



AED_ CounsellingCards A&T

SIZE:
A4 (29.7cmW x 21cmH)

DATE
21.09.11

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Dinh dưỡng cho phụ nữ có thai

Thông điệp chính:

Phụ nữ mang thai nên ăn thêm 1 bữa mỗi ngày và uống bổ sung viên sắt và axit folic.

Thông điệp:

Khi bạn có thai, bạn cần ăn uống tốt để đảm bảo cả bạn và thai nhi khỏe mạnh.

Vì vậy, bạn cần:

- Ăn thêm một bữa mỗi ngày hoặc ăn thêm tương đương 1 đến 2 bát cơm và thức ăn hợp lý.
- Bắt đầu uống viên sắt và axit folic ngay khi biết mình có thai. Tiếp tục uống trong thời kỳ mang thai. Thời gian tốt nhất để uống là vào buổi tối, sau bữa ăn để tránh tác dụng phụ.
- Dùng muối i-ốt để giúp não bộ và cơ thể thai nhi phát triển tốt.
- Hạn chế uống trà, cà phê vì nó có thể ảnh hưởng đến việc hấp thụ các chất dinh dưỡng.
- Nghỉ ngơi hợp lý, có những thời gian nghỉ ngắn trong ngày. Tránh làm những việc nặng, đặc biệt là 3 tháng đầu và 3 tháng cuối.
- Đi khám thai thường xuyên để được tư vấn.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Phụ nữ đang cho con bú nên ăn thêm
2 bữa mỗi ngày và uống nhiều nước



02



AED_ CounsellingCards A&T

SIZE:
A4 (29.7cmW x 21cmH)

DATE
21.09.11

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Dinh dưỡng cho bà mẹ đang cho con bú

Thông điệp chính:

Phụ nữ đang cho con bú nên ăn thêm hai bữa mỗi ngày và uống nhiều nước.

Thông điệp:

Khi đang cho con bú, bạn cần ăn uống tốt để đảm bảo cả bạn và con bạn được khỏe mạnh. Vì vậy, bạn cần:

- Ăn thêm hai bữa mỗi ngày hoặc ăn thêm tương đương 3 đến 4 bát cơm và thức ăn hợp lý.
- Uống nhiều nước hơn bình thường để đảm bảo bạn không bị thiếu nước.
- Hạn chế uống trà/cà phê vì nó có thể ảnh hưởng đến việc hấp thụ các chất dinh dưỡng.
- Uống Vitamin A ngay sau khi sinh hoặc trong vòng 6 tuần sau sinh để trẻ nhận được Vitamin A trong sữa mẹ, giúp trẻ tránh được bệnh tật.
- Tiếp tục uống viên sắt ít nhất tới 1 tháng sau sinh.

Hãy nhớ là khi bạn cho con bú, bạn sẽ giảm cân một cách tự nhiên.

Cho con bú giúp bạn tránh được các bệnh ung thư vú và ung thư buồng trứng.

Cho con bú sữa mẹ hoàn toàn giúp làm chậm kinh nguyệt, nhờ vậy giúp giảm khả năng mang thai trở lại trong vòng 6 tháng đầu. Tuy nhiên cũng cần lưu ý đây không phải là một biện pháp tránh thai chắc chắn.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cho trẻ bú mẹ trong vòng
1 giờ đầu sau sinh



03



AED_ CounsellingCards A&T

SIZE:
A4 (29.7cmW x 21cmH)

DATE
21.09.11

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cho trẻ bú mẹ trong vòng một giờ đầu sau sinh

Thông điệp chính:

Cho trẻ bú ngay trong vòng 1 giờ đầu sau sinh.

Thông điệp:

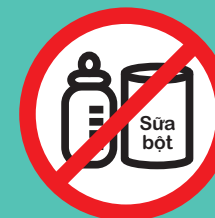
Ngay khi sinh ra, theo phản xạ tự nhiên, trẻ sẽ tìm vú mẹ và bắt đầu bú. Đặt trẻ lên ngực mẹ trong vòng một giờ đầu sau sinh có lợi cho cả bạn và con:

- Đối với trẻ:
 - Trẻ bú sau khi sinh giúp sữa được tiết ra. Trẻ bắt đầu bú và bú được sữa non là những giọt sữa đầu tiên giàu chất dinh dưỡng và kháng thể giúp bảo vệ trẻ khỏi bị nhiễm trùng.
 - Trẻ bú sữa non giúp phòng chống dị ứng và nhiễm khuẩn, sữa non cũng giúp trẻ đào thải phân su và giảm vàng da.
 - Tiếp xúc da-kề-da với mẹ giúp trẻ ổn định nhiệt độ cơ thể, nhịp thở và đường máu, đồng thời kích thích sự phát triển của não bộ của trẻ.
 - Dạ dày trẻ mới sinh rất nhạy cảm nên chỉ thích hợp để tiêu hóa sữa mẹ. Cho trẻ các đồ uống khác (sữa bột, mật ong, nước...) có thể làm trẻ bị tiêu chảy và gây nguy hiểm cho trẻ.
 - Cho bú ngay sau sinh giúp làm tăng cường tình cảm gắn bó giữa mẹ và con - trẻ cảm thấy an toàn và được che chở.
- Đối với mẹ:
 - Khi trẻ bắt đầu bú, tử cung của mẹ sẽ co lại. Điều này giúp giảm xuất huyết sau sinh và cũng giúp xổ nhau thai.
 - Cho trẻ bú mẹ càng sớm thì bà mẹ càng ít có nguy cơ bị cương tức vú.
 - Nếu bạn đẻ mổ và bị gây tê cục bộ (gây tê tuỷ sống), bạn vẫn có thể cho trẻ bú ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh, điều này không gây nguy hiểm cho trẻ. Khi đó, bạn cần được giúp đỡ giữ, bế trẻ để bạn có thể cho trẻ bú một cách thoải mái.
 - Trong trường hợp đẻ mổ và phải gây tê toàn thân, bạn vẫn có thể cho trẻ bú ngay sau khi thuốc gây tê bớt tác dụng (thông thường sau khoảng 4-6 tiếng). Bạn cũng cần trao đổi với bác sĩ để quyết định thời điểm nào là thích hợp để bạn bắt đầu cho trẻ bú.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Sữa non vô cùng quý giá, hãy đảm bảo
cho trẻ bú sữa non ngay sau khi sinh



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Thành phần của sữa đầu tiên - sữa non

Thông điệp chính:

Sữa non vô cùng quý giá, hãy đảm bảo cho trẻ bú sữa non ngay sau khi sinh ra.

Thông điệp:

- Những giọt sữa đầu tiên (sữa non) đã có sẵn trong bầu vú mẹ khi mang thai và chỉ được tiết ra trong vòng vài ngày đầu sau khi sinh.
- Sữa non rất quý vì rất giàu vitamin như Vitamin A và kháng thể. Những chất này có hàm lượng cao nhất ngay sau khi sinh, vì vậy cần cho trẻ bú càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng một giờ sau khi sinh.
- Sữa non giống như liều vắc-xin đầu tiên cho trẻ giúp bảo vệ trẻ bị nhiễm trùng - không gì có thể thay thế được sữa non. Bạn đừng vất bỏ bất kỳ giọt sữa non nào.
- Sữa non có tác dụng làm sạch dạ dày trẻ và giúp trẻ thải phân su và giảm vàng da.
- Không cho trẻ bất cứ thứ gì khác như nước, mật ong... vì chúng có thể làm trẻ bị tiêu chảy và gây nguy hiểm cho trẻ.
- Dạ dày của trẻ rất nhỏ nên trẻ nhanh no nếu ta cho trẻ uống các chất khác - khi đó trẻ không nhận được lợi ích từ sữa non nữa.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Trong 2 ngày đầu sau sinh, trẻ chỉ cần
một lượng sữa từ 5-7ml mỗi lần bú

5-7ml =
quả nho



05



AED_ CounsellingCards A&T

SIZE:
A4 (29.7cmW x 21cmH)

DATE
21.09.11

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Lượng sữa mẹ cần cho trẻ trong một vài ngày đầu sau sinh

Thông điệp chính:

Trong 2 ngày đầu sau sinh, trẻ chỉ cần một lượng sữa từ 5-7ml mỗi lần bú.

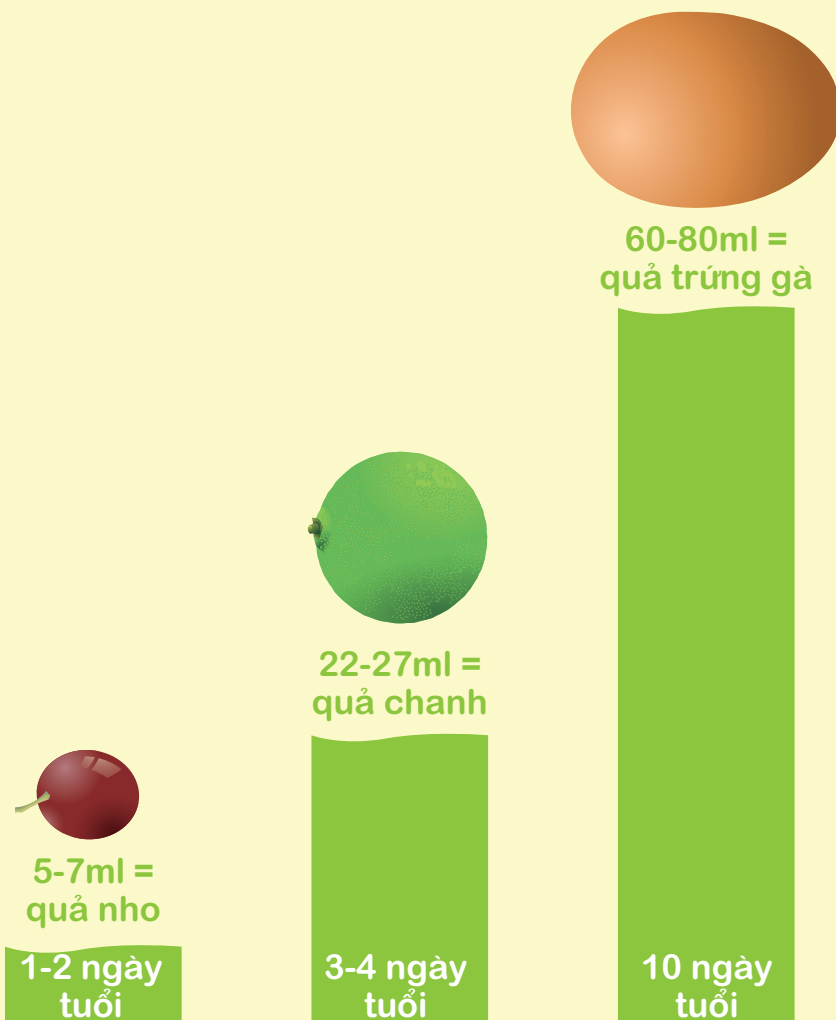
Thông điệp:

- Sữa mẹ đã được sinh ra trong cơ thể bạn trong thời kỳ mang thai. Vì vậy khi sinh con, cơ thể bạn đã sẵn sàng cho việc cung cấp đủ lượng sữa và tất cả các dưỡng chất cần thiết cho trẻ.
- Bạn càng cho trẻ bắt đầu bú mẹ sớm thì sữa mẹ càng về sớm. Vì vậy, việc bạn bắt đầu cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ sau sinh là rất cần thiết. Số lần cho bú tùy thuộc vào nhu cầu của trẻ.
- Trong 2 ngày đầu, trẻ chỉ cần 5-7ml sữa mỗi lần bú (tương đương 1 quả nho cỡ nhỏ), cơ thể bạn hoàn toàn có thể đáp ứng được nhu cầu này của trẻ.
- Trong 2 ngày đầu tiên, khi trẻ bú đủ thì trẻ sẽ đi tiểu 1-2 lần một ngày và nước tiểu màu vàng nhạt. Sau 2 ngày, khi sữa mẹ về nhiều, số lần đi tiểu sẽ tăng lên từ 6-8 lần một ngày.
- Nếu bạn cho trẻ bú sữa ngoài (sữa bột) hoặc ăn các loại thức ăn khác, trẻ sẽ không thích bú mẹ nữa và điều này sẽ hạn chế quá trình tạo sữa. Bạn hãy nhớ rằng trẻ càng ngậm vú mẹ, mút/bú càng nhiều thì sữa mẹ càng được tạo ra nhiều.
- Dạ dày trẻ mới sinh rất nhạy cảm (chưa phát triển hoàn thiện) nên chỉ thích hợp để tiêu hóa được sữa mẹ. Cho trẻ bú sữa ngoài có thể gây tiêu chảy, táo bón và dị ứng cho trẻ.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Sữa mẹ tiết ra nhiều hơn
khi cho con bú nhiều hơn



Lượng sữa bé cần mỗi lần bú mẹ



06

Sữa mẹ được sinh ra như thế nào và số lượng sữa mẹ

Thông điệp chính:

Sữa mẹ sẽ tiết ra nhiều hơn khi con bú nhiều hơn.

Thông điệp:

- Sữa mẹ được tiết ra nhờ một phản xạ nội tiết. Khi trẻ bú, mút vú mẹ, thông điệp được truyền tới não người mẹ tạo phản xạ để cơ thể mẹ tiết ra các chất kích thích tạo sữa và tiết sữa. Vì vậy, khi trẻ càng bú mẹ nhiều, sữa mẹ càng được sản xuất nhiều.
 - Trong 1-2 ngày đầu sau khi sinh, trẻ chỉ cần 5-7ml sữa (tương đương một quả nho) trong mỗi lần bú.
 - Đến ngày thứ 3-4, trẻ cần khoảng 22-27ml sữa (tương đương một quả chanh) trong mỗi lần bú.
 - Đến ngày thứ 10, trẻ cần khoảng 60-80ml sữa (tương đương một quả trứng) trong mỗi lần bú.
- Khi trẻ lớn lên, nhu cầu phát triển của trẻ tăng (tại các thời điểm 2-3 tuần, 6 tuần và 3 tháng) nên có thể bạn nghĩ mình không đủ sữa cho con bú - khi đó, xin hãy nhớ rằng trẻ bú càng nhiều thì sữa mẹ càng được tiết ra nhiều. Vì vậy tiếp tục cho trẻ bú theo nhu cầu sẽ làm tăng lượng sữa được tiết ra, đủ để đáp ứng nhu cầu của trẻ.
- Sữa mẹ được tạo ra một cách tự nhiên vô cùng kỳ diệu với thành phần thay đổi theo thời gian để đáp ứng một cách chính xác nhu cầu của trẻ. Không có thức ăn hoặc loại sữa bột nào có đặc tính này.
- Xin hãy nhớ rằng sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo cho con bạn, sữa mẹ chứa tất cả các chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong sáu tháng đầu đời.
- Bạn cho con bú càng lâu thì càng có lợi cho cả bạn và con bạn.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Nếu mẹ thư giãn và trẻ ngậm vú bú đúng cách,
sữa mẹ sẽ tiết ra nhiều hơn

Bú ẵm



Bú ngang



Bú nằm



07

Đặt trẻ vào vú mẹ và ngậm bắt vú đúng

Thông điệp chính:

Nếu mẹ thư giãn và trẻ ngậm vú bú đúng cách, sữa mẹ sẽ tiết ra nhiều hơn.

Thông điệp:

- Cho trẻ bú mẹ là một kĩ năng nên các bà mẹ trẻ thường gặp một số khó khăn. Vì vậy, khi cho trẻ bú, bạn hãy đảm bảo rằng:
 - Bạn được thư giãn - trong một tư thế thoải mái (ngồi hoặc nằm...) và lưng được tựa vững (có thể kê gối, chần...)
 - 1. Thân trẻ áp sát vào mẹ.
 - 2. Tay và cánh tay bạn phải đỡ toàn thân trẻ (không chỉ đỡ đầu và vai trẻ).
 - 3. Đầu và thân trẻ nằm trên một đường thẳng (không cong vẹo, nhưng đầu hơi ngẩng về sau).
 - 4. Mặt trẻ đối diện với vú mẹ, không nằm ngang ngực hoặc bụng mẹ và trẻ có thể nhìn thấy mặt bạn.
 - Khi trẻ bú, đảm bảo rằng:
 - 1. Miệng trẻ mở rộng.
 - 2. Quầng vú trên miệng trẻ còn nhiều hơn phía dưới.
 - 3. Môi dưới hướng ra ngoài.
 - 4. Cằm trẻ chạm vào vú mẹ.
 - Khi bạn ở tư thế thoải mái, thư giãn, trẻ được đỡ, bế và ngậm bắt vú đúng cách, trẻ sẽ bú hiệu quả hơn và mẹ sẽ tiết ra nhiều sữa hơn.

Lưu ý:

- Nếu bà mẹ mang thai, cho bà mẹ xem kĩ ảnh ngậm bắt vú và đề nghị bà mẹ thực hành đặt trẻ vào vú mẹ đúng cách với búp bê. Nhớ nhắc lại 4 điểm then chốt ngậm bắt vú tốt.
- Nếu bà mẹ đã có con, đề nghị bà mẹ cho trẻ bú và chỉnh sửa tư thế/cách ngậm bắt vú cho đúng (nếu cần).



Cho trẻ bú hết một bên trước khi chuyển sang bên kia để đảm bảo trẻ được bú đầy đủ cả sữa đầu và sữa cuối



Cho trẻ bú hết một bên...



... Rồi cho bú bên kia

Thành phần của sữa mẹ

Thông điệp chính:

Cho trẻ bú hết một bên vú trước khi chuyển sang bên kia để đảm bảo trẻ được bú đầy đủ cả sữa đầu và sữa cuối.

Thông điệp:

- Sữa mẹ đã được tạo ra một cách tự nhiên vô cùng kỳ diệu với thành phần thay đổi theo thời gian để đáp ứng một cách chính xác nhu cầu của trẻ. Không có thức ăn hay loại sữa bột nào có được đặc tính này.
- Khi cho con bú, điều quan trọng là bạn phải cho trẻ bú hết một bên vú (cho đến khi cảm thấy vú xẹp) rồi mới chuyển sang bên kia. Lần bú tiếp theo bạn hãy cho con bú bắt đầu từ vú bên kia.
- Bạn cần phải làm như vậy là vì sữa mẹ có hai loại - sữa đầu và sữa cuối. Sữa đầu là sữa tiết ra đầu bữa bú, có nhiều vitamin và có nhiều nước giúp trẻ hết khát. Sau khi bạn cho con bú một lúc, sữa cuối được tiết ra, có màu đục hơn và chứa nhiều chất béo cung cấp nhiều năng lượng cho trẻ và giúp trẻ hết đói. Điều quan trọng là trẻ cần bú được cả sữa đầu và sữa cuối - để đảm bảo trẻ nhận được tất cả các chất dinh dưỡng. Khi đó, trẻ sẽ no lâu hơn.
- Bạn đừng lo lắng rằng hai bên ngực sẽ bị lệch vì khi trẻ bú hết, lượng sữa trong bầu vú mẹ sẽ được sản sinh thường xuyên theo nhu cầu.
- Hãy nhớ cho con bạn bú theo nhu cầu - nghĩa là bất cứ khi nào trẻ muốn bú và bú bao lâu tùy trẻ.
- Hãy nhớ cho con bạn bú cả ngày lẫn đêm.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cho trẻ bú hoàn toàn sữa mẹ trong 6 tháng đầu.
Không nước, không sữa bột và không thức ăn bổ sung.



09

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn đến 6 tháng tuổi

Thông điệp chính:

Cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu (180 ngày) - không nước, không sữa bột, không thức ăn bổ sung.

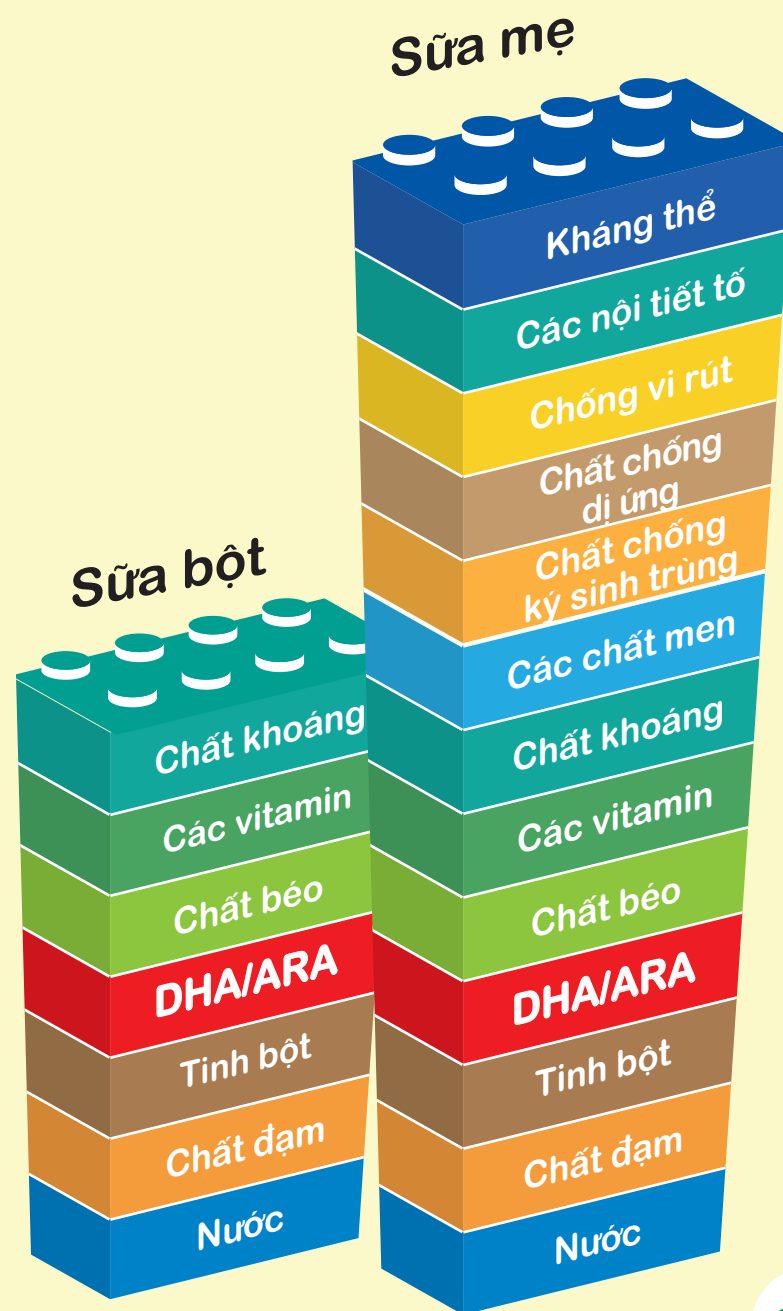
Thông điệp:

- Rất nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo cho con bạn, sữa mẹ chứa tất cả các chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong sáu tháng (180 ngày) đầu đời.
- Trong sáu tháng này, hệ tiêu hóa của trẻ chưa phát triển hoàn thiện nên nếu cho trẻ ăn thức ăn khác, uống nước hoặc sữa bột dù chỉ là một lượng nhỏ có thể gây nhiễm khuẩn và gây nguy hiểm cho trẻ.
- Trong sáu tháng đầu (180 ngày), con bạn chỉ cần bú sữa mẹ, không cần bất cứ thứ gì khác.
 - Không cần nước: vì 88% sữa mẹ là nước nên không cần cho trẻ uống thêm nước. Ngay cả khi trời nóng, sữa mẹ vẫn có đủ nước giúp trẻ hết khát.
 - Không cần sữa bột: vì hệ tiêu hóa của trẻ còn yếu nên chỉ thích hợp tiêu hóa sữa mẹ.
 - Không cần thức ăn khác: vì sữa mẹ có đủ các chất dinh dưỡng mà con bạn cần để giúp trẻ phát triển tối ưu cả về thể chất và trí tuệ.
- Dạ dày của trẻ rất nhỏ, nếu bạn cho con uống nước, sữa bột hoặc ăn các thức ăn khác, dạ dày của trẻ sẽ đầy và trẻ sẽ không muốn bú mẹ nữa (bạn đã thay thế sữa mẹ).
- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu (nghĩa là chỉ cho trẻ bú sữa mẹ, không cho trẻ ăn/uống bất cứ thứ gì khác) sẽ giúp mẹ chậm có kinh trở lại và do đó giúp giảm khả năng mang thai trở lại.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Sữa mẹ được khoa học
công nhận là tốt nhất cho trẻ



Sữa mẹ và sữa bột

Thông điệp chính:

Sữa mẹ được khoa học công nhận là tốt nhất cho trẻ.

Thông điệp:

- Sữa mẹ có tất cả các chất dinh dưỡng mà các loại sữa bột có và còn nhiều hơn thế - sữa mẹ có kháng thể giúp bảo vệ trẻ sơ sinh và có các nội tiết tố và các chất men giúp trẻ sơ sinh phát triển tối ưu.
- Không một loại sữa bột nào có thể thay thế sữa mẹ - Sữa của Bạn dành cho Con của Bạn.
- Sữa mẹ đã được tạo ra một cách tự nhiên vô cùng kỳ diệu với thành phần thay đổi theo thời gian để đáp ứng một cách chính xác nhu cầu của trẻ. Không có thức ăn hay loại sữa bột nào có được đặc tính này.
- Sữa mẹ được tạo ra một cách tự nhiên để đáp ứng nhu cầu tăng trưởng và phát triển của trẻ. Trong khi đó, sữa bột có thể gây bệnh cho trẻ và làm trẻ bị suy dinh dưỡng.
- Nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ được bú sữa mẹ có xu hướng thông minh hơn trẻ được cho uống sữa bột.
- Trong sữa mẹ có chứa nhiều chất giúp phát triển não bộ của trẻ:
 - Sữa mẹ chứa docosahexaenoic acid (DHA), là axit béo omega-3 quan trọng cho sự phát triển não bộ.
 - Trẻ được bú mẹ càng lâu thì được hấp thụ lượng DHA càng cao.
 - Sữa mẹ có chứa cholesterol, cần thiết để tạo mô thần kinh giúp não bộ của trẻ phát triển.
 - Sữa mẹ giàu lactose, là chất dinh dưỡng quý giá cho sự phát triển mô của não bộ. Sữa bò cũng có chứa lactose nhưng không nhiều như sữa mẹ. Sữa đậu nành và sữa bột không lactose khác hoàn toàn không có lactose.
 - Taurine, một loại axit amin tìm thấy trong sữa mẹ có vai trò quan trọng trong sự phát triển não bộ. Axit amin này có rất ít trong sữa bò.
- Chính quá trình cho con bú cũng có lợi cho sự phát triển não bộ của trẻ vì nó biến đổi theo thời gian, không giống như việc cho trẻ bú bình, và quá trình này cũng giúp trẻ được tiếp xúc da-kề-da với mẹ nhiều hơn.
- Nghiên cứu chỉ ra rằng cho trẻ bú sữa bột có thể để lại hậu quả lâu dài về sau - như béo phì và các bệnh mãn tính khác.
- Nuôi con bằng sữa mẹ cũng giúp bảo vệ bạn khỏi các bệnh ung thư vú và ung thư buồng trứng.
- Cho con bú hoàn toàn giúp bạn chậm có kinh trở lại, nhờ vậy giúp giảm khả năng mang thai của bạn trong vòng 6 tháng đầu.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Hãy đảm bảo cho trẻ được uống sữa mẹ ngay cả khi mẹ không thể cho bú trực tiếp



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Vắt sữa và bảo quản sữa mẹ

Thông điệp chính:

Hãy đảm bảo cho trẻ được uống sữa mẹ ngay cả khi mẹ không thể cho bú trực tiếp.

Thông điệp:

- Sữa mẹ là tất cả những gì con bạn cần trong sáu tháng đầu đời - không loại sữa bột hay thực phẩm nào có cùng những đặc tính như sữa mẹ.
- Nếu bạn phải đi làm trước sáu tháng, bạn có thể thử làm như sau:
 - Cho con bú càng nhiều càng tốt khi bạn ở nhà, ví dụ như cho con bú ngay trước khi đi làm và ngay sau khi về nhà.
 - Cho con bú càng nhiều càng tốt vào ban đêm - vì sữa sẽ được tiết ra nhiều hơn.
 - Vắt sữa (cả khi ở nhà và khi đi làm) để con bạn vẫn có sữa bú ngay cả khi bạn không ở nhà.
 - Bảo quản sữa ở trong bình kín nhỏ, sạch và có nắp đậy. Không đổ đầy bình chứa. Không đổ lẫn sữa mới vắt và sữa đã vắt trước đó.
 - Sữa mẹ có thể bảo quản ở nhiệt độ phòng trong khoảng 3-5 giờ (bảo quản nơi khô mát, được che đậy kĩ).
 - Nếu có tủ lạnh, hãy bảo quản sữa ở trong ngăn mát hoặc ngăn đá tủ lạnh. Khi lấy ra, không đun sôi sữa mà hãy để bình chứa sữa trong một nồi nước nóng trong vài phút.
 - Đảm bảo trẻ được cho uống bằng cốc và thìa. Không cho trẻ bú bình có núm vú vì trẻ bú từ bình luôn dễ dàng hơn bú mẹ nên sau khi bú bình thì trẻ sẽ không muốn bú mẹ nữa. Khi trẻ bú ít hơn thì sữa mẹ tiết ra ít hơn. Ngoài ra, bình bú với núm vú giả dễ bị nhiễm khuẩn và có thể làm trẻ bị tiêu chảy và một số bệnh khác.
 - Nhớ rửa tay bằng xà phòng trước khi vắt sữa. Đảm bảo tất cả bình chứa và dụng cụ vắt sữa được rửa sạch sẽ.
- Lưu ý cho bà mẹ làm công sở:
 - Kiểm tra với cơ quan xem bạn có thể mang con đến chỗ làm không hoặc có thể tranh thủ về cho con bú không.
 - Kiểm tra với cơ quan xem bạn có được nghỉ giải lao để vắt sữa không.
 - Kiểm tra với cơ quan xem có nơi nào an toàn cho bạn bảo quản sữa không.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cho trẻ bú nhiều hơn khi trẻ bị bệnh
vì sữa mẹ giúp trẻ chóng hồi phục



12



AED_ CounsellingCards A&T

SIZE:
A4 (29.7cmW x 21cmH)

DATE
21.09.11

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cho trẻ bú khi trẻ bị bệnh (ốm)

Thông điệp chính:

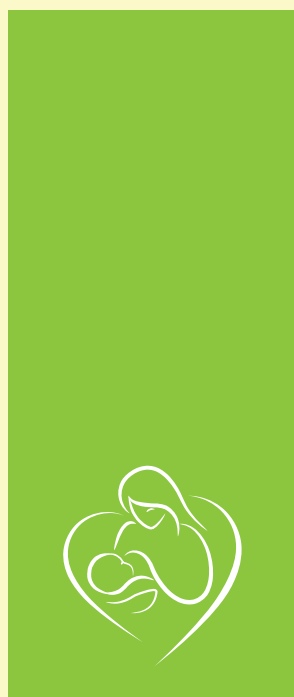
Cho trẻ bú nhiều hơn khi trẻ bị bệnh vì sữa mẹ giúp trẻ chóng hồi phục.

Thông điệp:

- Nếu trẻ từ 0-6 tháng tuổi (<180 ngày) bị bệnh (ốm), trẻ cần được chăm sóc và hỗ trợ để bú nhiều hơn. Nếu con bạn không chịu bú, vắt sữa ra cho trẻ ăn bằng cốc và tiếp tục hỗ trợ trẻ cho đến khi trẻ bú trở lại.
- Trẻ có thể quấy khóc không bú đầy bữa được nên cần cho trẻ bú nhiều lần hơn (thời gian giữa mỗi lần bú ngắn hơn).
- Cho con bú sẽ giúp trẻ hồi phục nhanh hơn.
 - Nếu con bạn bị tiêu chảy, trẻ cần được cho bú nhiều hơn và lâu hơn để bù lại lượng nước đã mất. Đưa trẻ đến gặp cán bộ y tế để kiểm tra xem trẻ có cần uống ORS hay không.
 - Nếu con bạn bị cúm-ho hoặc sốt - hãy cố bế trẻ trong tư thế thoải mái để trẻ có thể thở dễ dàng hơn khi bú.
- Sau khi ốm, cho bú nhiều hơn để giúp trẻ sớm hồi phục và tăng cân trở lại.
- Nếu bạn bị các bệnh thông thường, bạn vẫn có thể tiếp tục cho con bú. Tuy nhiên, bạn cần ăn nhiều hơn và được giúp đỡ để cho con bú trong thời gian này.
- Nếu bạn đang sử dụng thuốc, tư vấn với bác sĩ trước khi cho con bú.



Tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng tuổi,
vì sữa mẹ vẫn tiếp tục cung cấp các dưỡng chất
cần thiết cho sự phát triển của trẻ nhỏ



0 đến 6 tháng



6 đến 12 tháng



12 đến 24 tháng



Thời gian cho bú

Thông điệp chính:

Tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng tuổi, vì sữa mẹ vẫn tiếp tục cung cấp các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ nhỏ.

Thông điệp:

- Với trẻ sau 6 tháng, sữa mẹ vẫn tiếp tục là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng vô cùng quan trọng cho trẻ.
- Khi con bạn được 6-12 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp **hơn một nửa** nhu cầu năng lượng của trẻ.
- Khi con bạn được 12-24 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp khoảng **một phần ba (1/3)** nhu cầu năng lượng của trẻ.
- Hệ thống miễn dịch của trẻ vẫn chưa phát triển hoàn thiện cho đến khi trẻ khoảng 2 tuổi - vì vậy cho trẻ bú đến 2 tuổi và lâu hơn giúp cung cấp miễn dịch cho trẻ cho đến khi hệ thống miễn dịch của trẻ phát triển hoàn thiện.
- Cho trẻ ngoài 12 tháng tuổi bú mẹ là rất cần thiết cho quá trình phát triển của não bộ trẻ.
- Nếu vì một lí do nào đó mà bạn không thể tiếp tục cho con bú sau 6 tháng tuổi, bạn cần tăng lượng thức ăn bổ sung cho trẻ và cho trẻ uống sữa như sau:

	Tần suất	Số lượng	Độ đậm đặc	Đa dạng
Nếu trẻ dưới 24 tháng tuổi không được bú mẹ.	Ngoài số bữa ăn bổ sung thông thường, trẻ cần ăn thêm 1-2 bữa chính, và có thể 1-2 bữa phụ.	Tương tự như trẻ bú mẹ, tùy theo nhóm tuổi.	Tương tự như trẻ bú mẹ, tùy theo nhóm tuổi.	Tương tự như trẻ bú mẹ, ngoài ra: 1-2 cốc sữa mỗi ngày & 2-3 cốc nước mỗi ngày, đặc biệt khi trời nóng.

Lưu ý: Nếu trẻ còn đang bú sữa mẹ thì trẻ không cần dùng loại sữa nào khác (kể cả khi mẹ phải đi làm, chỉ cần tăng cường cho bú sữa mẹ bất cứ khi nào mẹ ở nhà).



Khi trẻ tròn 6 tháng (180 ngày), bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung và vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ



Rửa tay
trước khi
cho trẻ
ăn



Tiếp tục
cho bé bú
sữa mẹ



Cho bé ăn
bổ sung 2 bữa
một ngày



Thực đơn ăn bổ sung mẫu



2 muỗng/thìa cà phê bột gạo
+ đậu xanh và đậu tương



3/4
bát nước



2 muỗng/thìa cà phê
thịt/cá/tôm băm nhuyễn



2 muỗng/thìa cà phê
rau xanh băm nhuyễn



1 muỗng/thìa cà phê
dầu ăn

Thực ăn phụ



14

Khi nào bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung & lượng thức ăn bổ sung hợp lý cho trẻ từ 6 đến 8 tháng

Thông điệp chính:

Khi trẻ tròn 6 tháng (180 ngày), bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung và vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ.

Thông điệp:

- Giai đoạn khi con bạn từ 6-24 tháng tuổi là thời kỳ vô cùng quan trọng, đặc biệt đối với sự phát triển của trẻ. Khi con bạn được 6 tháng tuổi, bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn bổ sung là rất cần thiết để đảm bảo con bạn phát triển tốt, tăng cân và phát triển chiều cao hợp lý.
- Khi chế biến và cho trẻ ăn thức ăn bổ sung, nhớ đảm bảo những điều sau:
 - Tần suất:** Cho trẻ ăn bổ sung 2-3 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính, bạn cũng cần cho trẻ ăn thêm các bữa phụ như hoa quả (giàu vitamin), lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua (giàu canxi và dễ tiêu hóa), khoai lang luộc và cà rốt (giàu vitamin A). Bạn có thể cho trẻ ăn 1-2 bữa phụ/ngày.
 - Số lượng:** Khi trẻ được tròn sáu tháng (180 ngày), bắt đầu cho trẻ ăn 2-3 thìa thức ăn mỗi bữa. Tăng dần lên một nửa (1/2) bát 250ml mỗi bữa (Chỉ cho bà mẹ thấy lượng thức ăn trong một bát).
 - Đa dạng:** Để phát triển tốt, trẻ cần được ăn nhiều loại thức ăn khác ngoài gạo. Bạn có thể làm thử theo thực đơn sau:
 - Bột: 2 thìa cà phê (16g) (Bột được trộn từ 1kg gạo với 50g gạo nếp và 50g đỗ xanh hoặc đỗ tương).
 - Nước lọc: ba phần tư một bát con (bát 250ml).
 - Thịt lợn/cá/tôm/thịt gà/thịt bò băm nhuyễn: 2 thìa cà phê (16g).
 - Rau củ nghiền (cà rốt, bí đỏ,...) hoặc rau xanh băm nhuyễn: 2 thìa cà phê (16g).
 - Dầu: 1 thìa cà phê (2g).
 - Nước mắm: 1/2 thìa cà phê (nên dùng nước mắm được bổ sung chất sắt) không nên dùng quá nhiều nước mắm vì không tốt cho trẻ, có thể tăng gia vị bằng cách thêm vùng lạt giã nhuyễn.

Hãy thay đổi các loại rau và các loại tôm/cá/thịt khác nhau mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích trẻ ăn nhiều hơn. Hãy nhớ **tiếp tục cho trẻ bú mẹ**, đặc biệt vào ban đêm vì ở tuổi này (từ 6 đến 8 tháng tuổi):

- Sữa mẹ vẫn cung cấp **hơn một nửa** nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.
- Sữa mẹ tiếp tục cung cấp kháng thể để bảo vệ trẻ ngay lập tức và lâu dài.
- Sữa mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của não bộ và sự hoàn thiện của hệ thống tiêu hóa của trẻ.
- Không cần cho trẻ uống loại sữa nào khác nếu bạn vẫn cho trẻ bú mẹ.

Lưu ý: Thẻ tư vấn này cần được sử dụng chung với các thẻ tư vấn về chế biến thức ăn, vệ sinh, cho ăn tích cực và thức ăn giàu chất sắt.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Khi trẻ được 9 tháng, cần tăng số lượng bữa ăn bổ sung và đa dạng thực phẩm, đồng thời vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ



Rửa tay
trước khi
cho trẻ
ăn



Tiếp tục
cho bé bú
sữa mẹ



Cho bé ăn
bổ sung 3 bữa
một ngày



Thực đơn ăn bổ sung mẫu



2 muỗng/thìa cà phê bột gạo
+ đậu xanh và dầu tương



3/4
bát nước



2 muỗng/thìa cà phê
thịt/cá/tôm băm nhuyễn



2 muỗng/thìa cà phê
rau xanh băm nhuyễn



1 muỗng/thìa cà phê
dầu ăn

Thức ăn phụ



15

Lượng thức ăn bổ sung cho trẻ từ 9 đến 11 tháng tuổi

Thông điệp chính:

Khi trẻ được 9 tháng cần tăng số lượng bữa bổ sung và đa dạng thực phẩm, đồng thời vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ.

Thông điệp:

- Khi con bạn được 9 tháng, việc tăng số lượng và sự đa dạng của thức ăn là vô cùng quan trọng.
- Khi chế biến và cho trẻ ăn thức ăn bổ sung, nhớ đảm bảo những điều sau:
 - **Tần suất:** Cho trẻ ăn bổ sung 3-4 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính, bạn cũng cần cho trẻ ăn thêm các bữa phụ như hoa quả, lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua, khoai lang luộc và cà rốt. Bạn có thể cho trẻ ăn 1-2 bữa phụ/ngày.
 - **Số lượng:** Tăng dần lên từ một nửa (1/2) bát đến ba phần tư (3/4) bát 250ml mỗi bữa (Chỉ cho bà mẹ thấy lượng thức ăn trong một bát).
 - **Đa dạng:** Để phát triển tốt, trẻ cần được ăn nhiều loại thức ăn khác ngoài gạo. Bạn có thể làm thử theo thực đơn sau:
 - Bột: 2 thìa cà phê (16g) (Bột được trộn từ 1kg gạo với 50g gạo nếp và 50g đỗ xanh hoặc đỗ tương).
 - Nước lọc: ba phần tư bát con/150ml (bát 250ml).
 - Thịt lợn/cá/tôm/thịt gà/thịt bò băm nhuyễn: 2 thìa cà phê (16g).
 - Rau củ nghiền(cà rốt, bí đỏ,...) hoặc rau xanh băm nhuyễn: 2 thìa cà phê (16g).
 - Dầu: 1 thìa cà phê (2g).
 - Nước mắm: 1/2 thìa cà phê (nên dùng nước mắm được bổ sung chất sắt) không nên dùng quá nhiều nước mắm vì không tốt cho trẻ, có thể tăng gia vị bằng cách thêm vùng lạt giã nhuyễn.
- Hãy thay đổi các loại rau khác nhau và các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích trẻ ăn nhiều hơn.
- Hãy nhớ **tiếp tục cho trẻ bú mẹ**, đặc biệt vào ban đêm. Ở tuổi này (từ 9 đến 11 tháng tuổi):
 - Sữa mẹ vẫn cung cấp **khoảng một nửa** nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.
 - Sữa mẹ tiếp tục cung cấp kháng thể để bảo vệ trẻ ngay lập tức và về lâu dài.
 - Sữa mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của não bộ và sự hoàn thiện của hệ thống tiêu hóa của trẻ.
 - Không cần cho trẻ uống loại sữa nào khác nếu bạn vẫn cho trẻ bú mẹ.

Lưu ý: Thẻ tư vấn này cần được sử dụng chung với các thẻ tư vấn về chế biến thức ăn, vệ sinh cho ăn tích cực và thức ăn giàu chất sắt.

Khi trẻ được 1 tuổi, tiếp tục tăng lượng thức ăn và đa dạng hóa thức ăn bổ sung cho trẻ, đồng thời vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ



Rửa tay
trước khi
cho trẻ
ăn



Tiếp tục
cho bé bú
sữa mẹ



Cho bé ăn bổ sung
3 đến 4 bữa
một ngày



Thực đơn ăn bổ sung mẫu



3/4 bát cháo đặc (33g gạo)
Thêm nước vừa đủ nếu cần



3-4 muỗng/thìa cà phê
thịt/cá/tôm băm nhuyễn



3-4 muỗng/thìa cà phê
rau xanh băm nhỏ



2 muỗng/thìa cà phê
dầu ăn

Thức ăn phụ



16

Lượng thức ăn bổ sung cho trẻ từ 12 đến 23 tháng tuổi

Thông điệp chính:

Khi trẻ được 1 tuổi, tiếp tục tăng lượng và đa dạng hóa thức ăn bổ sung cho trẻ, đồng thời vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ.

Thông điệp:

- Khi con bạn được 1 tuổi, bé đã có thể ăn thức ăn cứng hơn, như thức ăn của người lớn.
- Khi chế biến và cho trẻ ăn thức ăn bổ sung, nhớ đảm bảo những điều sau:
 - **Tần suất:** Cho trẻ ăn bổ sung 3-4 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính, bạn cũng cần cho trẻ ăn thêm các bữa phụ như hoa quả, lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua, khoai lang luộc, cà rốt. Bạn có thể cho trẻ ăn 1-2 bữa phụ/ngày.
 - **Số lượng:** Ăn ít nhất là ba phần tư (3/4) bát tăng dần lên một (1) bát 250ml mỗi bữa (Chỉ cho bà mẹ thấy lượng thức ăn trong một bát).
 - **Đa dạng:** Để phát triển tốt, trẻ cần được ăn nhiều loại thức ăn khác ngoài gạo. Bạn có thể làm thử theo thực đơn sau:
 - Cháo đặc: 3/4 bát cháo đặc tương đương với 5 thìa cà phê gạo (33g).
 - Thêm nước lọc nếu cần.
 - Thịt lợn/cá/tôm/thịt gà/thịt bò băm nhỏ: 3-4 thìa cà phê (32g).
 - Rau củ nghiền (cà rốt, bí đỏ,...) hoặc rau xanh thái nhỏ: 3-4 thìa cà phê.
 - Dầu: 2 thìa cà phê.
 - Nước mắm: 1 thìa cà phê (nên dùng nước mắm được bổ sung chất sắt) không nên dùng quá nhiều nước mắm vì không tốt cho trẻ, có thể tăng gia vị bằng cách thêm vùng lạt giã nhuyễn.
- Hãy thử các loại rau khác nhau và thay đổi các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích trẻ ăn nhiều hơn.
- Hãy nhớ **tiếp tục cho trẻ bú mẹ**, đặc biệt vào ban đêm. Ở tuổi này (từ 12 đến 24 tháng tuổi):
 - Sữa mẹ vẫn cung cấp **khoảng một phần ba** nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.
 - Sữa mẹ tiếp tục cung cấp kháng thể để bảo vệ trẻ ngay lập tức và về lâu dài.
 - Sữa mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của não bộ và sự hoàn thiện của hệ thống tiêu hóa của trẻ.
 - Không cần cho trẻ uống loại sữa nào khác nếu bạn vẫn cho trẻ bú mẹ.

Lưu ý: Thẻ tư vấn này cần được sử dụng chung với các thẻ tư vấn về chế biến thức ăn, vệ sinh, cho ăn tích cực và thức ăn giàu chất sắt.



Sử dụng đầy đủ các loại thực phẩm khi chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ



1

Cho bột, nước sạch,
thịt/cá/tôm băm nhuyễn
vào khuấy đều



2

Bắc lên bếp đun
cho bột gần chín



3

Khi thức ăn gần chín
thêm rau băm nhỏ



4

Thêm dầu ăn và
khuấy đều

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Quy trình chế biến thức ăn bổ sung

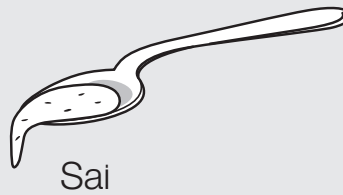
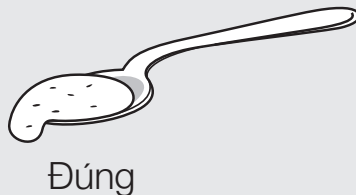
Thông điệp chính:

Sử dụng đầy đủ các loại thực phẩm khi chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ.

Thông điệp:

- **Quy trình:** Khi chuẩn bị bột hay cháo cho trẻ, bạn hãy nhớ thực hiện theo quy trình sau:
 - Đảm bảo nguồn nước bạn dùng là sạch và an toàn (đã được đun sôi). Rửa sạch dụng cụ nấu ăn và thực phẩm.
 - Cho bột và nước vào nồi và khuấy nhẹ nhàng cho đến khi bột tan đều.
 - Cho thịt/cá/tôm xay/băm nhuyễn vào bột/cháo khuấy đều.
 - Đặt lên bếp vừa đun vừa khuấy tới khi sôi, đập vung và đun đến khi bột gần chín.
 - Khi bột/cháo đã gần chín, cho rau băm nhỏ vào, khuấy đều, đun nhỏ lửa. Cho rau vào cuối cùng là cực kỳ quan trọng để đảm bảo vitamin và khoáng chất trong rau không bị phân hủy do quá nóng.

Hãy thử các loại rau khác nhau và thay đổi các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích trẻ ăn nhiều hơn.
- **Độ đậm đặc:** Dạ dày của trẻ sơ sinh rất nhỏ, vì vậy bạn cần cho trẻ ăn thức ăn đặc và đủ dinh dưỡng để trẻ có đủ dinh dưỡng để phát triển. Nếu bạn cho trẻ ăn bột quá loãng, trẻ sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết (Chỉ cho bà mẹ xem độ đậm đặc thích hợp của bột).



Thêm gan heo/bò/gà xay nhuyễn
khi chế biến thức ăn dặm



Hoặc bổ sung đa vi chất
ngay trước khi cho bé ăn



Thực phẩm giàu chất sắt rất quan trọng
cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ,
giúp phòng chống thiếu máu cho trẻ



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Thực phẩm giàu sắt, Vitamin A và tẩy giun cho trẻ

Thông điệp chính:

Thực phẩm giàu sắt rất quan trọng cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ, giúp phòng chống thiếu máu cho trẻ.

Thông điệp:

- Để phát triển tốt, con bạn cần nhiều loại vitamin và khoáng chất khác nhau - trong đó chất sắt là vô cùng quan trọng, chất sắt có chủ yếu trong nội tạng động vật.
 - Gan đặc biệt rất giàu chất sắt - chất cần thiết cho sự tạo máu và rất quan trọng để con bạn phát triển và khỏe mạnh.
 - Rất khó để cung cấp đủ lượng sắt cần thiết trong ngày cho con bạn từ những thực phẩm tự nhiên. Bạn có thể bổ sung gói đa vi chất vào bữa ăn của con bạn 3 đến 4 lần một tuần để bổ sung lượng sắt nhằm đáp ứng nhu cầu hàng ngày của trẻ.
 - Bạn có thể mua hỏi mua gói đa vi chất ở hiệu thuốc, có nhiều loại đa vi chất khác nhau với giá thành khác nhau.
 - Viện dinh dưỡng sản xuất Lyzivita, mỗi gói giá khoảng 1500 đồng và dễ dàng thêm vào thức ăn cho trẻ để đảm bảo trẻ nhận được đủ lượng sắt cần thiết trong ngày.
 - Khi dùng Lyzivita cần theo chỉ dẫn sau:

Trẻ từ 6 đến 11 tháng tuổi:

- * Nấu cháo/bột trước. Ngay trước khi cho trẻ ăn, thêm một nửa gói Lyzivita vào cháo/bột và cho trẻ ăn, không cần đun lại.
- * Cho trẻ dùng 1/2 gói/ngày
- * Bảo quản nửa gói còn lại cẩn thận để dùng cho ngày hôm sau.

Trẻ từ 12 đến 24 tháng:

- * Nấu cháo/bột trước. Ngay trước khi cho trẻ ăn, thêm Lyzivita vào cháo/bột.
- * Cho trẻ dùng 1 gói/ngày.

Đối với các loại đa vi chất khác, sử dụng theo chỉ dẫn ghi trên bao bì.

- Đảm bảo con bạn được uống Vitamin A khi bé được 6 tháng tuổi và những liều tiếp theo 6 tháng một lần vào tháng 6 và tháng 12 hàng năm. Vitamin A rất quan trọng cho mắt trẻ.
- Khi con bạn được 12 tháng tuổi, tẩy giun cho trẻ theo chỉ định của bác sĩ. Khi trẻ được 24 tháng tuổi, hãy nhớ tẩy giun cho bé thường xuyên (ít nhất mỗi 6 tháng) để đảm bảo trẻ hấp thu đầy đủ tất cả các chất dinh dưỡng mà trẻ nhận được.



Rửa tay với xà phòng trước khi
chế biến thức ăn và cho trẻ ăn



19

Đảm bảo vệ sinh khi chế biến thức ăn và cho trẻ ăn

Thông điệp chính:

Rửa tay với xà phòng trước khi chế biến thức ăn và cho trẻ ăn.

Thông điệp:

- Tay bạn bẩn có thể làm cho con bạn bị tiêu chảy và bị bệnh giun. Bàn tay chúng ta có rất nhiều vi khuẩn vì vậy cần rửa tay với xà phòng. Rửa tay rất đơn giản, chỉ mất vài phút nhưng lại có thể đảm bảo cho trẻ khỏe mạnh và phát triển tốt.
- Rửa tay với xà phòng **trước khi chế biến thức ăn** và trước khi cho trẻ ăn là vô cùng quan trọng. Nếu không thức ăn sẽ nhiễm vi khuẩn gây bệnh và làm cho trẻ mắc bệnh.
- Rửa tay với xà phòng **trước khi cho con bạn ăn** để đảm bảo trẻ không bị vi khuẩn gây bệnh xâm nhập; con bạn sẽ khỏe mạnh và hấp thu đầy đủ các chất dinh dưỡng từ thức ăn.
- Rửa tay bằng xà phòng **sau khi đi vệ sinh** và **thay tã và rửa cho trẻ sau khi trẻ đi vệ sinh**.
- Hãy nhớ dùng bát và thìa sạch để cho trẻ ăn. Nhớ bảo quản thức ăn ở nơi đảm bảo an toàn vệ sinh.
- Không dùng bình sữa, núm vú giả hay cốc có ống hút vì các dụng cụ này rất khó rửa sạch nên có thể làm trẻ mắc bệnh.
- Khi trẻ bắt đầu biết bò, rửa tay trẻ với xà phòng thường xuyên. Đặc biệt nhớ rửa tay trẻ với xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Khi trẻ được 12 tháng tuổi, tẩy giun cho trẻ theo chỉ định của bác sĩ, khi trẻ được 24 tháng tuổi, nhớ tẩy giun định kỳ cho trẻ 6 tháng/lần.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Bữa ăn là khoảng thời gian
của yêu thương và học hỏi



20



AED_ CounsellingCards A&T

SIZE:
A4 (29.7cmW x 21cmH)

DATE
21.09.11

DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cho trẻ ăn tích cực

Thông điệp chính:

Bữa ăn là khoảng thời gian của yêu thương và học hỏi.

Thông điệp:

- Kiên nhẫn cho trẻ ăn và vui vẻ khuyến khích trẻ ăn.
- Bạn có thể bế trẻ trên đùi trong khi cho trẻ ăn, hoặc bạn có thể để một người khác bế trẻ trên đùi trong khi bạn ngồi quay mặt vào trẻ, nhìn trẻ khi cho trẻ ăn.
- Nếu trẻ từ chối ăn, lười ăn:
 - Thường xuyên vui vẻ động viên trẻ ăn, từ từ tập cho trẻ ăn thức ăn mới nhiều lần vì trẻ có thể không thích (hoặc không chấp nhận) thức ăn mới trong vài lần đầu.
 - Hãy thử các loại rau khác nhau và thay đổi các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích trẻ ăn nhiều hơn.
- Thời gian cho ăn phải là khoảng thời gian của yêu thương và học hỏi. Hay trao đổi, tương tác, thể hiện tình cảm với trẻ - nhìn vào mắt trẻ, trò chuyện, khuyến khích và hát cho trẻ nghe. Tránh mất tập trung trong khi cho trẻ ăn ví dụ như xem vô tuyến.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT

Cho trẻ ăn và uống nhiều bữa nhỏ hơn khi trẻ bị ốm
đồng thời cho trẻ bú thường xuyên hơn.



21

Nuôi dưỡng trẻ bị bệnh (ốm)

Thông điệp chính:

Cho trẻ ăn nhiều bữa nhỏ hơn khi trẻ bị ốm đồng thời cho trẻ bú thường xuyên hơn.

Thông điệp:

- Trẻ cần được ăn và uống nhiều hơn khi bị bệnh.
- Cho trẻ bú nhiều hơn khi trẻ ốm, ngay cả khi trẻ bị tiêu chảy, để giúp trẻ chống lại bệnh tật, giảm sút cân và phục hồi nhanh hơn.
- Nếu trẻ biếng ăn, cho trẻ ăn làm nhiều bữa nhỏ và ăn nhiều lần hơn, cho trẻ ăn các thức ăn trẻ thích. Ngay cả khi trẻ bị tiêu chảy, cần khuyến khích trẻ tiếp tục ăn.
- Khi trẻ hồi phục, cần chủ động khuyến khích trẻ ăn thêm mỗi ngày một bữa trong 2 tuần sau khi ốm để giúp trẻ tăng cân trở lại.
- Cần đưa trẻ đến Trạm Y Tế ngay khi trẻ có các triệu chứng sau:
 - Bỏ ăn và ốm yếu.
 - Tiêu chảy và/hoặc nôn.
 - Co giật (co thắt nhanh và liên tục).
 - Khó thở, thở rút lõm lồng ngực (phần ngực dưới của trẻ lõm vào khi trẻ hít vào), thở khò khè, khó khăn.
 - Sốt cao.



DESIGNER/ FA	COPYWRITER	ART DIRECTOR	CREATIVE DIRECTOR	CLIENT SERVICE	TRAFFIC	CLIENT