

Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

HÃY NUÔI TRẺ HOÀN TOÀN BẰNG SỮA MẸ TRONG 6 THÁNG ĐẦU

6 bước tư vấn cá nhân

Bước 1: Giới thiệu và tạo sự ấm áp

- Chào bà mẹ/ người chăm sóc trẻ
- Tự giới thiệu
- Nhìn bà mẹ/ người chăm sóc trẻ thân thiện
- Mỉm cười
- Điều trị sự lúng túng

Bước 2: Tìm hiểu tình trạng/vấn đề hiện tại

- Lắng nghe tích cực
- Không phán xét
- Hỏi các câu hỏi mở để hiểu được vấn đề hiện tại của bà mẹ/ người chăm sóc trẻ
- Chấp nhận những điều bà mẹ/ người chăm sóc trẻ nói

Bước 3: Phân tích và đánh giá

- Không phán xét
- Xác định các khó khăn, vấn đề tồn tại của bà mẹ/ người chăm sóc trẻ
- Trả lời câu hỏi của bà mẹ/ người chăm sóc trẻ

Bước 4: Đưa lời khuyên bà mẹ/ người chăm sóc trẻ có thể làm được

- Cung cấp các thông tin liên quan (Sử dụng từ ngữ dễ hiểu)
- Tạo sự tự tin cho bà mẹ/ người chăm sóc trẻ
- Đưa 1-2 lời khuyên bà mẹ/ người chăm sóc trẻ có thể làm được
- Không phán xét

Bước 5: Thỏa thuận để đạt được sự cam kết

- Thỏa thuận với bà mẹ/ người chăm sóc trẻ các giải pháp khác nhau (giải pháp thiết thực)
- Để cho bà mẹ/ người chăm sóc trẻ quyết định chọn giải pháp
- Đạt được cam kết của bà mẹ/ người chăm sóc trẻ về việc làm thứ 1-2 lời khuyên
- Sử dụng ngôn từ đơn giản, không phán xét

Bước 6: Tóm tắt và kết thúc

- Để nghị bà mẹ/ người chăm sóc trẻ nhắc lại các lời khuyên vào trao đổi
- Chính lại các lời khuyên cho thật hợp
- Sắp xếp thời gian hẹn gặp lại bà mẹ/ người chăm sóc trẻ
- Khẩn ngại và cảm ơn bà mẹ/ người chăm sóc trẻ

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 và những đồ tượng có tính đồ học vấn thấp.

Lưu ý:

- Tranh tư vấn chỉ nên dùng trong tư vấn cho cá nhân hoặc nhóm nhỏ (5-10 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 để 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 trạng 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 trình thật lại

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 bên kia?
9. Tại sao tôi phải nước 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 bú (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? (thức 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?

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

01

01 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 ngơi 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.

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

02

02 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 đến 3 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 cần lưu ý đây không phải là một biện pháp tránh thai chắc chắn.



Cho trẻ bú mẹ trong vòng 1 giờ đầu sau sinh

03

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:

- **Đỡ 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 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
 - Da 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.
- **Đỡ 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 xỏ nhau thai.
 - Cho trẻ bú mẹ càng sớm thì bà mẹ càng ít có nguy cơ bị cương táo vú.
 - Nếu bạn dễ mủ và bị gãy tế bào (gãy tế bào 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 dễ mủ và phải gãy tế bào, bạn vẫn có thể cho trẻ bú ngay sau khi thuốc gây tê hết 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.



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

04

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 đầu 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 vội bắt kỳ giọt sữa non nào.
- Sữa non có tác dụng làm sạch dạ dày trẻ và giúp trẻ tiêu hóa sữa.
- 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.
- Da dày của trẻ rất nhạy cảm nên nếu ta cho trẻ uống các chất khác – khi đó trẻ không nhận được lợi ích từ sữa non nữa.



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

05

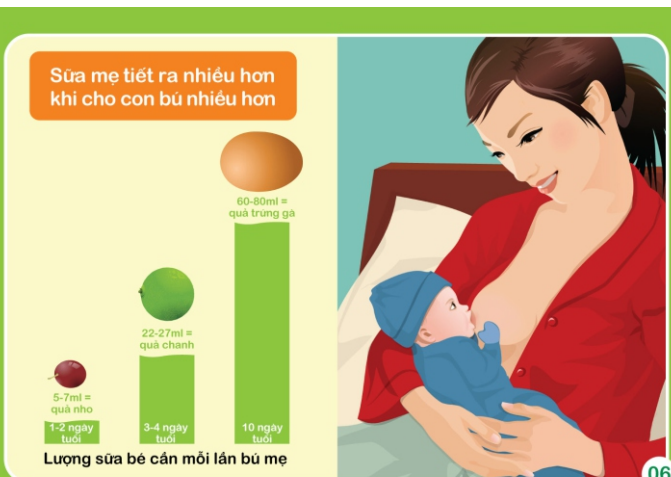
Lượng sữa mẹ cần cho trẻ trong một vài ngày đầu sau sinh

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 bú đầu tiên thì sữa mẹ càng về sớm. Vì vậy, việc bạn bắt đầu cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ đầu 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 một quả nho nhỏ), có 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 mỗi 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 nắm vú mẹ, môi/ bú càng nhiều thì sữa mẹ càng được tạo ra nhiều.
- Da 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.



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 một phần và một tiết. Khi trẻ bú, hút và mẹ, thông điệp được truyền từ 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 22-27 ml sữa (tương đương một quả chanh) trong mỗi lần bú.
- Đến ngày thứ 10, trẻ cần khoảng 60-80 ml 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 và cung cấp đều đặn 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 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.



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



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:
 - Ban được thư giãn – trong một tư thế thoải mái (ngồi hoặc nằm...) và lưng được tựa vào (có thể kê gối, chân...)
 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 để nghĩ bà mẹ thực hành đặt trẻ vào vú mẹ đúng cách với sự giúp đỡ của người khác.
- Nếu bà mẹ đã có con, để nghĩ bà mẹ cho trẻ bú và chỉnh sửa tư thế/cách ngậm bắt vú cho đúng (nếu cần).



Giải phẫu vú



7a

Giải phẫu vú

- Vú mẹ bao gồm: núm vú, các ống dẫn sữa và các tế bào tuyến sữa. Ngay sau núm vú là quầng vú có nhiều tuyến tiết các chất nhầy có tác dụng bảo vệ, giúp núm vú luôn mềm mại.
- Sữa được tạo ra từ các tế bào tuyến sữa đi vào các ống dẫn sữa nhỏ xuống ống sữa lớn và tập trung ở phần quầng đen của vú theo cơ chế:
 - Khi trẻ mút vú mẹ tạo ra phản xạ thần kinh từ não bộ giúp tạo ra hormone tạo sữa (Prolactin và Oxytocin). Prolactin kích thích các tế bào tuyến sữa tạo ra sữa và hormone này giúp sữa chảy ra từ núm vú.
 - Khi vú mẹ căng sữa não bộ sẽ "tạo tín hiệu" ngừng sản xuất sữa. Sữa chỉ tiếp tục sinh ra (theo cơ chế như ở trên) khi bầu vú xẹp xuống do trẻ bú hoặc vắt sữa.
- Trong trường hợp bầu vú bị căng lâu (thời gian), khả năng tạo sữa giảm dần. Nếu để căng quá lâu (vài ngày) vú sẽ ngừng sản xuất sữa vĩnh viễn. Nếu muốn duy trì nguồn sữa mẹ, bạn không nên để sữa căng quá lâu trong bầu vú.
- Đó chính là lý do khiến chúng tôi khẳng định **"Trẻ càng bú nhiều (hoặc vắt sữa càng nhiều) thì sữa mẹ càng được tiết ra nhiều hơn"**.
- Hiểu rõ cấu tạo của vú khi cho trẻ bú bà mẹ cần giúp trẻ ngậm sâu hết núm vú vào phần quầng đen để khi trẻ mút, áp lực tác động trực tiếp vào các ống sữa tập trung ở đây giúp trẻ sẽ nhận được nhiều sữa hơn mà không tổn thương.

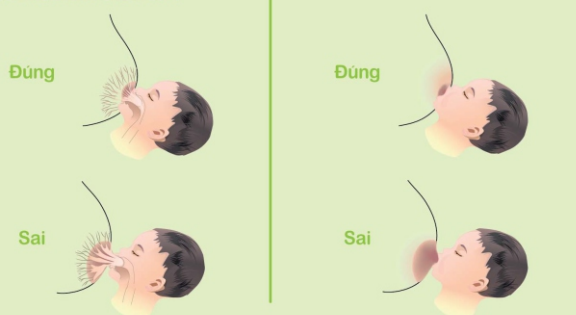
Cách vắt sữa:

- Đắp khăn ẩm lên vú và mát xa nhẹ nhàng bầu vú giúp vú mềm mại và sữa được dẫn xuống các ống sữa lớn tập trung ở quầng đen của vú.
- Đặt ngón cái đặt vào quầng đen phía trên núm vú, ngón trỏ vào quầng đen phía dưới, đối diện với ngón cái. Các ngón tay còn lại áp vào thành ngực để phía dưới bầu vú. Ấn ngón cái và ngón trỏ vào quầng đen áp vào phía thành ngực. Ép ngón cái và ngón trỏ một cách nhẹ nhàng vào các xoang chứa sữa ở phía dưới quầng đen; bóp vào rồi thả ra, bóp vào rồi thả ra nhẹ nhàng như nhịp bu của trẻ. Sau khi ấn vài lần sữa sẽ chảy ra và có thể chảy thành dòng nếu phần xa oxytocin (phần xa phun sữa) có hiệu quả.
- Từ từ ấn xung quanh quầng vú từ phía để đảm bảo lực ép tác động lên mọi điểm của các ống dẫn sữa nằm dưới quầng đen để vắt được sữa từ hết các phần của bầu vú.
- Lưu ý:** Vì các ống dẫn sữa lớn nằm ở phần quầng đen của vú nên khi vắt sữa, chủ ý ép vào phần quầng đen của vú, không bóp mạnh vào phần bầu vú hoặc núm vú.



Ngậm bắt vú đúng và sai

Bạn nhìn thấy những điểm khác nhau như thế nào?



7b

Cách bế đỡ và giúp trẻ ngậm bắt vú đúng

Rất nhiều bà mẹ cho rằng họ không có đủ sữa cho con bú. Để tiết ra được nhiều sữa, bạn cần phải biết cách cho con bạn ngậm bắt vú đúng cách. Hãy nhớ rằng: **"Khi trẻ càng ngậm mút vú mẹ nhiều, thì sữa mẹ sẽ càng tiết ra nhiều hơn"**.

Để chắc chắn rằng con bạn được đặt vào vú đúng cách, hãy chú ý 4 điểm then chốt sau:

- Đầu và thân trẻ nằm trên cùng một đường thẳng
- Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ
- Mặt trẻ quay vào vú mẹ, môi trẻ đối diện với núm vú
- Đối với trẻ sơ sinh, bà mẹ không những đỡ đầu, vai trẻ mà còn phải đỡ mông trẻ

Để chắc chắn con bạn ngậm bắt vú đúng cách, hãy đảm bảo rằng:

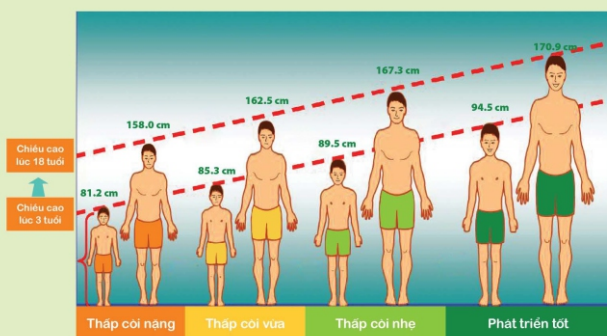
- Miệng trẻ ngậm sâu vào phần quầng đen của vú, mẹ sẽ nhìn thấy quầng vú phía trên nhiều hơn phía dưới
- Miệng trẻ mở rộng
- Môi dưới của trẻ hướng ra ngoài
- Cằm trẻ chạm vào vú mẹ

Một số điểm cần chú ý:

- Bạn hãy chạm núm vú vào môi trẻ để kích thích phản xạ giúp trẻ mở rộng miệng, khi trẻ mở rộng miệng thì đưa núm vú vào miệng trẻ. Miệng trẻ sẽ phải ngậm sâu vào phần quầng đen của vú chứ không chỉ ngậm vào núm vú.
- Bạn bế sát con vào người mình chứ không chỉ người về phía trẻ.



Trẻ thấp còi - Người trưởng thành thấp còi



7c

Phòng chống thấp còi

Trong hình ảnh bạn sẽ thấy rằng chiều cao của trẻ từ lúc 3 tuổi có liên quan mật thiết đến chiều cao của trẻ khi trưởng thành – bằng cách cộng thêm khoảng 77 cm vào chiều cao của con bạn lúc 3 tuổi, bạn có thể dự đoán chiều cao của con khi trưởng thành. Do vậy nếu trẻ bị thấp còi lúc còn nhỏ, khi trưởng thành cũng sẽ thấp, trong khi một đứa trẻ khác phát triển tốt khi còn nhỏ sẽ trở thành một người trưởng thành cao lớn. Hơn nữa, điều quan trọng mà bạn cần phải nhớ là một khi trẻ bị thấp còi thì rất khó phục hồi sau này.

Điều này có ý nghĩa rõ ràng là **đầu tư vào dinh dưỡng trong khi bạn mang thai và cho đến khi con bạn được 2 tuổi (hay 1000 ngày đầu tiên) chính là sự đầu tư tốt nhất** mà bạn có thể làm cho con mình – vì chúng ta đều biết rằng những trẻ được nuôi dưỡng tốt sẽ thông minh hơn, cao lớn hơn và có thể có tương lai tốt đẹp hơn, kiếm được thu nhập cao hơn so với những trẻ bị suy dinh dưỡng.

Để đảm bảo con bạn được nuôi dưỡng tốt, trong 1000 ngày đầu tiên từ lúc bạn mang thai đến khi con bạn được 2 tuổi, bạn cần:

- Ăn thêm ít nhất 1 bữa và uống viên sắt và axit folic khi mang thai
- Cho con bú mẹ sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh và cho con bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (không nước, không sữa bột, không thức ăn bổ sung)
- Tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ và cho con ăn bổ sung hợp lý cả về số lượng và chất lượng cho đến 24 tháng tuổi

Đầu tư dinh dưỡng cho con bạn theo cách này sẽ đảm bảo cho con bạn phát triển khỏe mạnh và thông minh.



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

08

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 và cũng kỳ diệu và 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.



Nuôi dưỡng Phát triển.

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

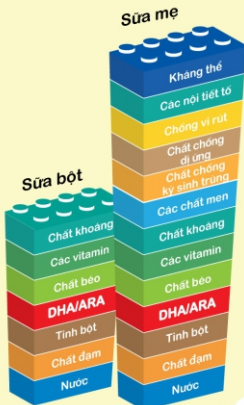
Thông điệp:

- Sữa mẹ đã được tạo ra một cách tự nhiên và cũng kỳ diệu và 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.



Nuôi dưỡng Phát triển.

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



10

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 tốt.
- 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 và cũng kỳ diệu và 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 não bộ phát triển và bảo vệ của trẻ phát triển.
- Sữa mẹ giàu lactose, là chất dinh dưỡng quan trọng cho sự phát triển não bộ của trẻ. Sữa bột cũng có chứa lactose nhưng không nhiều như sữa mẹ. Sữa đầu nhân 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 bột.
- 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, vì quá trình này cung cấp cho trẻ được tiếp xúc đa-kích và với mẹ nhiều hơn.
- Nghiên cứu chỉ ra rằng cho trẻ bú sữa bột có thể dễ bị ảnh hưởng tiêu hóa và sau – như béo phì và các bệnh mạn 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.



Nuôi dưỡng Phát triển.

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



11

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 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 (sữa 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 lên sữa mà 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 đầy kỹ).
- Nếu có đủ 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 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.
- Nhờ này tay bằng và phòng khuẩn cho 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 và cho con bú không.
 - Kiểm tra với cơ quan xem bạn có được nghỉ giờ lao động vắt sữa không.
 - Kiểm tra với cơ quan xem có nơi nào an toàn cho bạn bảo quản sữa không.



Nuôi dưỡng Phát triển.

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



12

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 chống 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 bạn không cho 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 đủ được nên cần cho trẻ bú nhiều lần hơn (thời gian gần gũi mà 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 lau hơn để bù lại lượng nước đã mất. Đưa trẻ đến gặp bác sĩ để được tư vấn về vấn đề này.
- Nếu con bạn bị cảm hoặc sốt - hãy cho trẻ bú 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 đau 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



13

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:

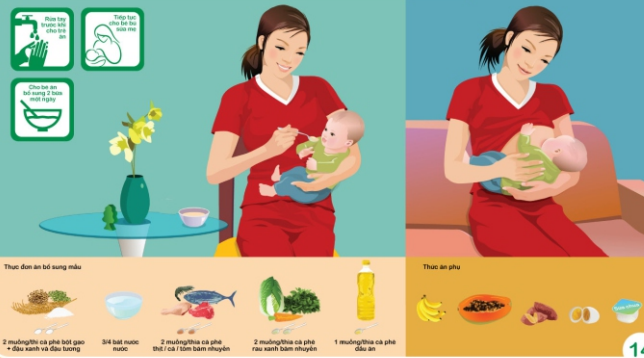
- Với trẻ sau 6 tháng, sữa mẹ vẫn tiếp tục là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng cho trẻ.
- Khi con bạn được 6-12 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp hơn một nửa nhu cầu năng lượng của trẻ.
- Khi con bạn được 12-24 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp khoảng một phần ba (1/3) nhu cầu năng 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 cực kỳ cần thiết cho quá trình phát triển của não bộ trẻ.
- Nếu vì một lý 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	Đĩa dạng
Nếu trẻ dưới 24 tháng tuổi không được bú mẹ.	Ngay sau bữa ăn bú mẹ, tùy theo nhu cầu.	Tương tự như trẻ bú mẹ, tùy theo nhu cầu.	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 không cần dùng loại sữa nào khác (bể cá khi mẹ phải đi làm, chỉ cần tăng cường cho bú sữa mẹ bất cứ khi nào mẹ có nhà.)



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



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 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 vô cùng 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. Xem gạo 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 250 ml 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 nhau. 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 dầu xanh hoặc dầu tương).
- Nước lọc: Ba phần tư 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: Một 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 lạc băm 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: Trẻ từ vẫn cần được sử dụng chung với các thức ăn vẫn để chế biến thức ăn, vệ sinh, cho ăn thức ăn và thức ăn giàu chất sắt.



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



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 ăn bổ sung và đa dạng thực phẩm, đồng thời vẫn tiếp tục cho 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. Xem gạo 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 giàu canxi và dễ tiêu hóa.
- Số lượng: Tăng dần lên từ một nửa (1/2) bát đến ba phần tư (3/4) bát 250 ml 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 nhau. 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 dầu xanh hoặc dầu tương).
- Nước lọc: Ba phần tư 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 (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 lạc băm nhuyễn.
- Hãy thay đổi các loại rau khác nhau 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. 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 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: Trẻ từ vẫn cần được sử dụng chung với các thức ăn vẫn để chế biến thức ăn, vệ sinh, cho ăn thức ăn 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



Thức ăn bổ sung mẫu



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 cùng 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 cung cấp 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 250 ml 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 theo thực đơn sau:
 - Cháo đặc: 3/4 bát cháo đặc tương đương với 5 thìa cà phê gạo (33 g)
 - Thêm nước luộc 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 giá trị bằng cách thêm vùng luộc gà nghiền.
- 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 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: Trẻ từ 12 tháng tuổi cần được sử dụng chung với các trẻ từ 12 đến 23 tháng tuổi để chia sẻ thức ăn, vệ sinh, cho ăn lịch cụ thể và thức ăn giàu chất sắt.



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



17

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).
 - Cho bột và nước vào nồi và khuấy nhẹ nhàng cho đến khi bột tan đều. Đậy vung và đun nhỏ lửa đến khi bột sệt.
 - Cho thịt/cá/tôm/xay/ băm nhuyễn vào và khuấy đều dần dần khi gần chín.
 - Khi bột/cháo đã gần chín, cho rau băm nhỏ vào, 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.
 - Cho dầu ăn và khuấy đều.
 - Cho thêm nước mắm, bột lạc hay vừng để gia tăng hương vị cho bột/cháo.
- 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: Độ đậm 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 lỏng, trẻ sẽ 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 thêm nửa gói Lyzivita 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



18

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:

- Bé 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 thức phẩm tự nhiên. Lyzivita có chứa đủ lượng sắt để đáp ứng nhu cầu hàng ngày của trẻ. Bạn có thể mua ở hiệu thuốc, mỗi gói Lyzivita giá chỉ 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:
 - Nếu cháo/bột trước: Ngày 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:
 - Nếu cháo/bột trước: Ngày trước khi cho trẻ ăn, thêm Lyzivita vào cháo/ bột
 - Cho trẻ dùng 1 gói / ngày
- Đảm bảo con bạn được uống vitamin A khi bé được 6 tháng tuổi và những liều tiếp theo 6 tháng một lần từ tháng 6 và tháng 12 hàng năm. Vitamin A rất quan trọng cho mắt trẻ.
- Khi con bạn được 12 tháng tuổi, hãy nhớ tẩy giun cho bé thường xuyên (ít nhất một 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 rửa tay trẻ với xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Khi trẻ được 12 tháng tuổi, nhớ tẩy giun định kỳ cho trẻ 6 tháng/lần.





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

20

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

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, lui lại.
- Thường xuyên vui vẻ đồng ý 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 mới 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. Hãy 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 vì dù như xem vô tuyến.



alive&thrive
Nuôi dưỡng Phát triển



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 bú bình, 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 & ốm yếu
 - Tiêu chảy và / hoặc nôn
 - Có gãi (cào trầy) nhanh và liên tục, 3
 - Khó thở, thở rút lõm lồng ngực (phần ngực dướn của trẻ lõm vào khi trẻ hít vào, thở khó khẽ, khó khăn)
 - Sốt cao



alive&thrive
Nuôi dưỡng Phát triển

Hưởng ứng

Tuần lễ Thế giới

Nuôi con bằng sữa mẹ

năm 2025 (1/8/2025 – 7/8/2025)