

BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG



NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



DỰ ÁN: GCP/VIE/013/AUL
với sự tài trợ của văn phòng hỗ trợ
phát triển quốc tế Australia (AIDAB)

Tranh số: 1

SỮA MẸ

SỮA MẸ LÀ NGUỒN THỨC ĂN TỐT NHẤT CHO TRẺ

- Sữa mẹ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu của trẻ, nhất là 4 đến 6 tháng đầu.
- Sữa mẹ có kháng thể bảo vệ trẻ, giúp cho trẻ tăng sức phòng bệnh
- Cho con bú sữa mẹ là cách nuôi tự nhiên nhất. Cho con bú, tình cảm mẹ con thêm gắn bó.

SỮA MẸ

1. SỮA MẸ LÀ NGUỒN THỨC ĂN TỐT NHẤT CỦA TRẺ



Tranh số: 2

ĂN UỐNG KHI CÓ THAI

- Khi có thai, người phụ nữ cần ăn nhiều hơn bình thường để có đủ sức khỏe, cho thai phát triển tốt và dự trữ để tạo sữa nuôi con
- Ăn thêm bát cơm, củ khoai, bắp ngô, quả trứng.
- Ăn thêm đậu, vừng, lạc, rau quả...
- Ăn thêm thịt, cá, tôm, cua...

2. ĂN UỐNG KHI CÓ THAI

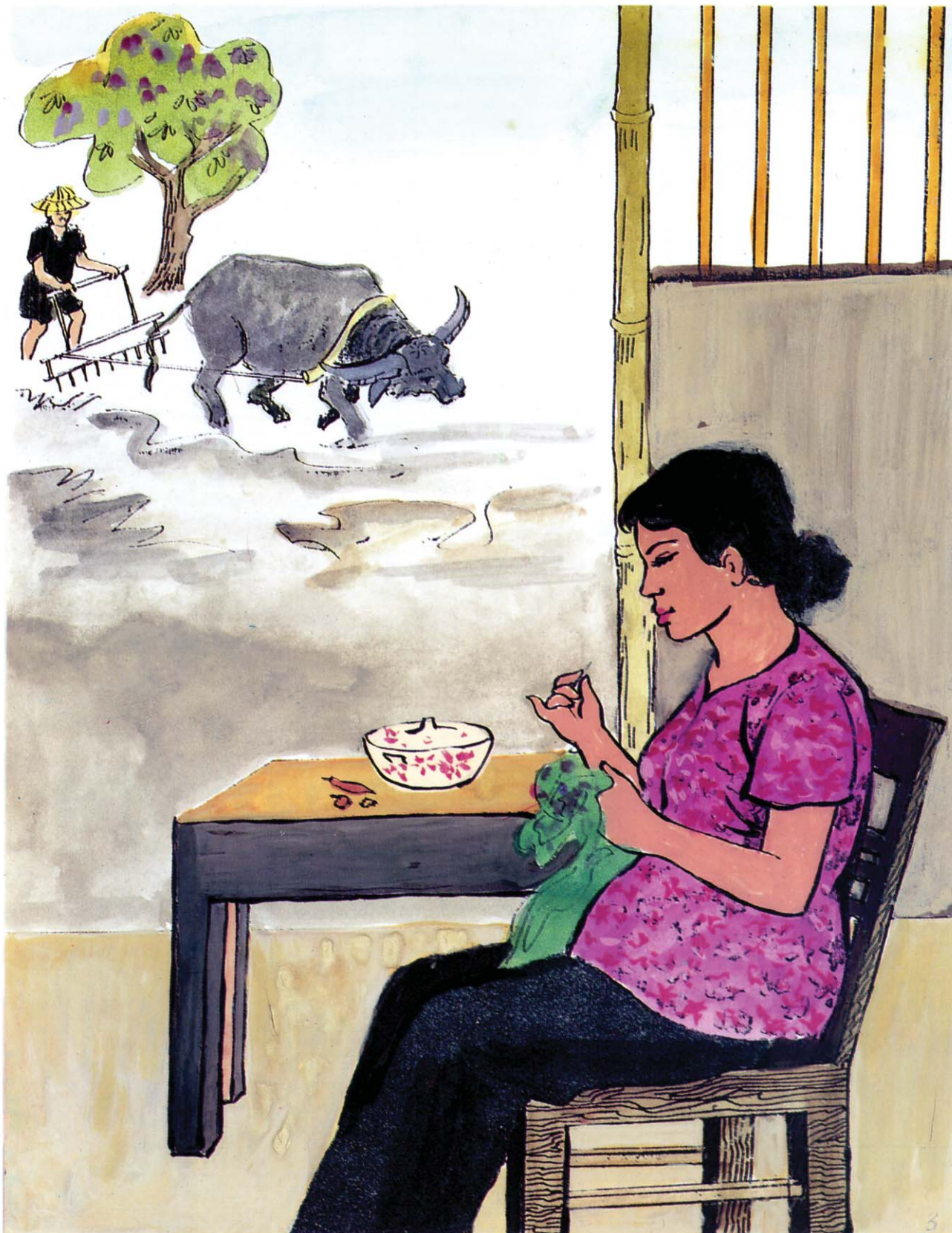


Tranh số: 3

NGHỈ NGƠI KHI CÓ THAI

- Khi có thai, người phụ nữ cần:
 - Lao động nhẹ nhàng.
 - Nghỉ ngơi nhiều hơn thường lệ, nhất là trong 3 tháng cuối

3. NGHỈ NGƠI KHI CÓ THAI

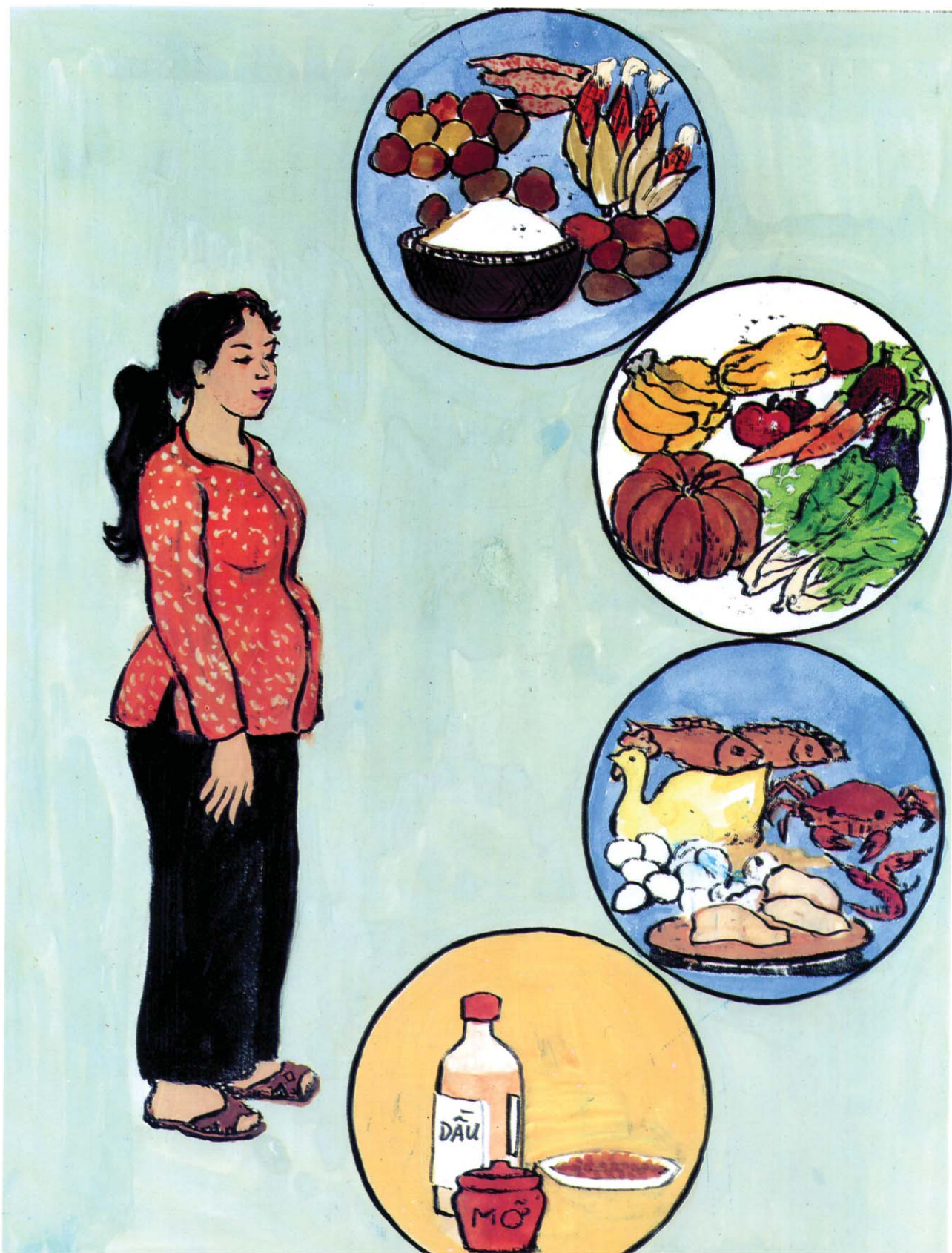


Tranh số: 4

THỨC ĂN CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

- Khi có thai, người phụ nữ vẫn ăn được mọi loại thức ăn như bình thường.
- Cần ăn đủ no, ăn nhiều loại thức ăn: Rau quả, đậu đỗ, vừng, lạc, thịt, cá, trứng...

4. THỨC ĂN CHO PHỤ NỮ CÓ THAI



Tranh số: 5

KHÁM THAI

- Nhiều nguy hiểm trong thai nghén và sinh đẻ có thể tránh được nếu người mẹ đến trạm y tế khám thai đều đặn.
- Cần theo dõi cân nặng, tiêm 2 mũi phòng uốn ván, theo dõi huyết áp cao, thử Protein-nước tiểu, uống viên sắt và axit folic để phòng thiếu máu.

5. KHÁM THAI



Tranh số: 6

THEO DÕI CÂN NẶNG

- Khi có thai, người phụ nữ cần theo dõi cân nặng của mình:
- Dấu hiệu của ăn uống tốt thai phát triển bình thường là lên cân:

Bình thường, 3 tháng đầu tăng 1 kg

3 tháng sau tăng 4-5 kg

3 tháng cuối tăng 5-6kg

Trung bình, trong vòng 9 tháng, tăng 10-12kg

- Nếu không đạt mức tăng trên, người phụ nữ cần tăng cường bồi dưỡng, nghỉ ngơi, nhất là trong 3 tháng cuối.

6. THEO DÕI CÂN NẶNG

3 tháng đầu tăng 1 kg

3 tháng giữa tăng 4 - 5 kg

3 tháng cuối tăng 5 - 6 kg



Tranh số: 7

KHÁM VÚ

- Khi khám thai, nhất là có thai lần đầu, người phụ nữ cần kiểm tra vú: Nếu đầu vú bị tụt vào, hàng ngày nên xoa bóp và kéo dần đầu vú ra để sau này con dễ bú.

7. KHÁM VÚ



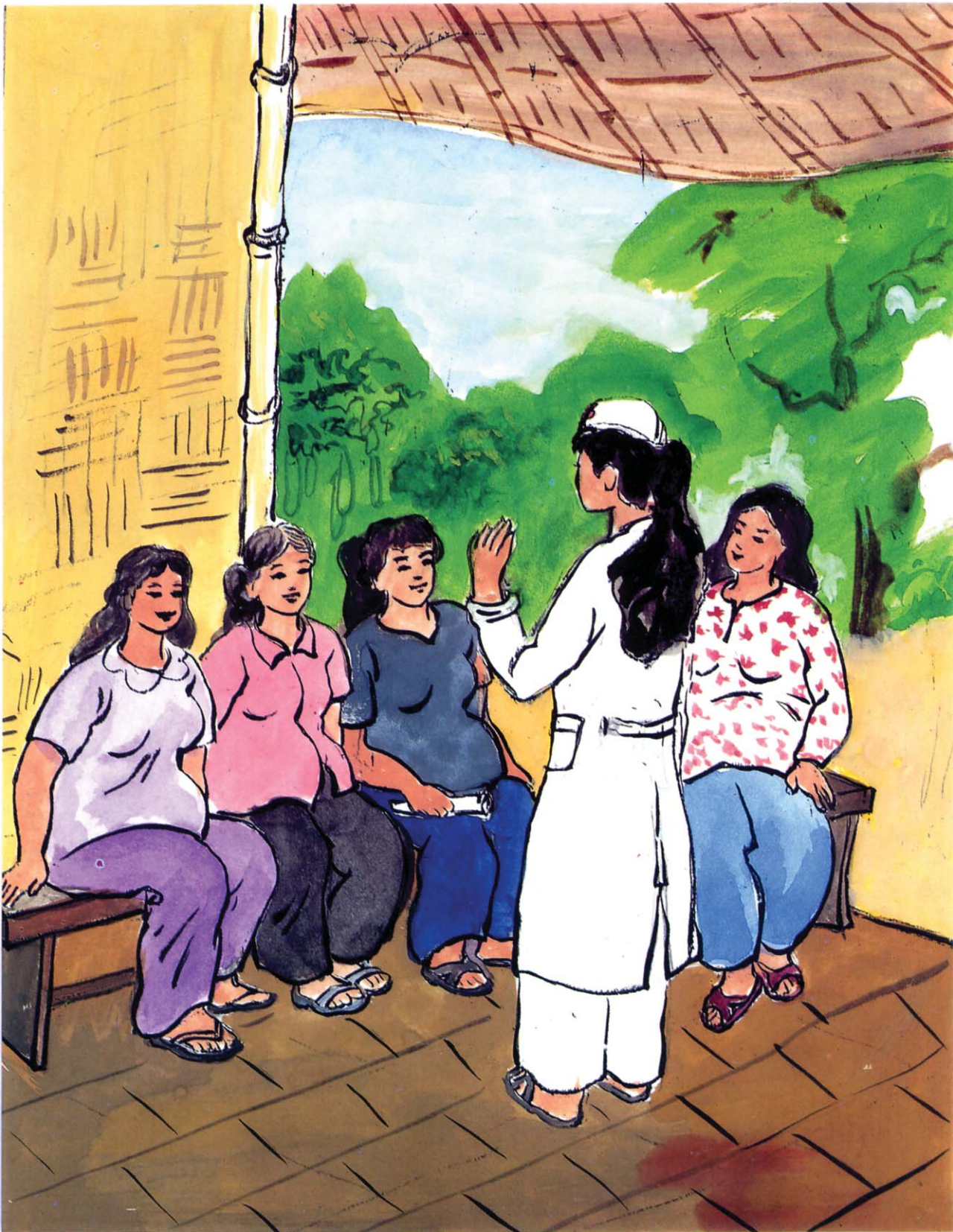
Tranh số: 8

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH

Những phụ nữ có kinh nghiệm nuôi con, cán bộ y tế, cán bộ hội phụ nữ... nên thường xuyên trao đổi với người phụ nữ có thai nhất là có thai lần đầu những hiểu biết, kinh nghiệm của mình về:

- Cách ăn uống bồi dưỡng, nghỉ ngơi.
- Cách chăm sóc thai.
- Kinh nghiệm về sinh đẻ, cách nuôi con.

8. NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH



Tranh số: 9

CHO CON BÚ SỚM NGAY SAU KHI SINH

- Cho con bú ngay trong nửa giờ đầu, để kích thích sữa tiết nhanh và tận dụng sữa non.
- Trong sữa non có nhiều chất dinh dưỡng quý và chất kháng thể giúp trẻ chống bệnh tật.

9. CHO CON BÚ SỚM NGAY SAU KHI SINH



Tranh số: 10

TỰ THỂ CHO CON BÚ

Mẹ nằm hoặc ngồi cho con bú đều được miễn là mẹ và con đều thoải mái. Những dấu hiệu chứng tỏ tự thể cho con bú đúng là:

- Toàn thân trẻ sát vào người mẹ.
- Miệng trẻ ngậm sâu vào núm vú và quầng đen quanh vú.
- Trẻ bú mẹ thoải mái.
- Trẻ thấy dễ chịu và thích thú.
- Mẹ không thấy đau đầu vú.

10. TƯ THẾ CHO CON BÚ



Tranh số: 11

THỜI GIAN CÁC BỮA BÚ

- Cho con bú nhiều lần theo yêu cầu của trẻ, không gò bó giờ giấc
- Càng cho con bú, sữa càng ra nhiều. Dấu hiệu chứng tỏ trẻ bú đủ sữa là em bé lên cân, ngủ đầy giấc, đái trên 6 lần một ngày.

11. THỜI GIAN CÁC BỮA BÚ



Tranh số: 12

CHO TRẺ ĂN THÊM (ăn dặm, ăn sạm)

- Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất và duy nhất cho trẻ trong 4 tháng đầu tiên khi mẹ đủ sữa, nhưng từ tháng thứ 5 trở đi, phải cho trẻ ăn thêm mới đủ chất cho trẻ lớn.
- Trong thời gian cho trẻ ăn thêm, vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ.

12. CHO TRẺ ĂN THÊM

(ăn dặm, ăn sam)



Tranh số: 13

CHO CON BÚ KÉO DÀI

- Không cai sữa trước 12 tháng.
- Mặc dù số lượng sẽ ít dần, nhưng sữa mẹ vẫn tốt và rất cần cho trẻ.
- Nên cho con bú 18-24 tháng

13. CHO CON BÚ KÉO DÀI



Tranh số: 14

THEO DÕI CÂN NẶNG CỦA CON

- Trẻ em dưới 1 tuổi phải được cân hàng tháng và được ghi vào biểu đồ phát triển.
- Nếu trẻ tăng cân là dấu hiệu tốt, nếu cân đứng là điều đáng lo ngại nếu trẻ không tăng cân 2 tháng liền hoặc tụt cân là dấu hiệu báo động.
- Trẻ bị chậm lớn có thể do bệnh tật, nuôi dưỡng kém hoặc thiếu sự chăm sóc.

14. THEO DÕI CÂN NẶNG CỦA CON



Tranh số: 15

DUY TRÌ NGUỒN SỮA MẸ

Để duy trì nguồn sữa nuôi con trong thời kỳ cho con bú, người mẹ phải:

- Ăn nhiều hơn bình thường.
- Bổ sung các loại thức ăn giàu dinh dưỡng:

Rau, củ quả

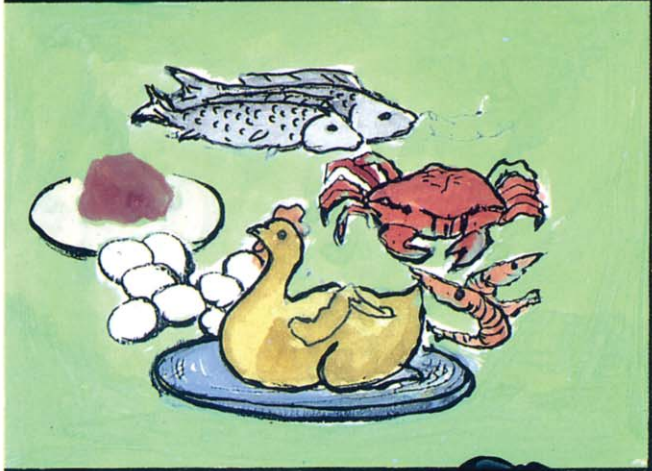
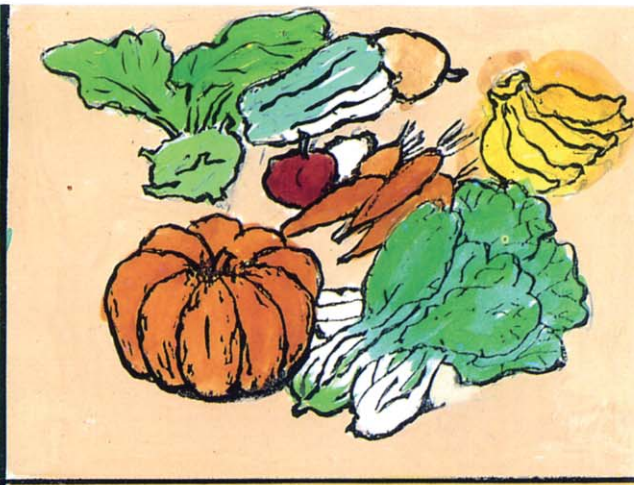
Dầu, mỡ

Đậu, lạc, vừng

Thịt, cá, trứng, sữa

- Tinh thần thoải mái

15. DUY TRÌ NGUỒN SỮA MẸ



Tranh số: 16

UỐNG NƯỚC BÙ SAU MỖI LẦN CHO CON BÚ

- Sau mỗi lần cho con bú người mẹ cần uống thêm các loại nước như: sữa, nước đường, nước trái cây, cháo... để phục hồi nguồn sữa và bảo vệ sức khỏe người mẹ.

16. UỐNG NƯỚC BÙ SAU MỖI LẦN CHO CON BÚ



Tranh số: 17

NGHỈ NGƠI CỦA BÀ MẸ TRONG THỜI KỲ CHO CON BÚ

- Cùng với ăn uống đầy đủ, trong thời kỳ cho con bú người mẹ cần phải được làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, đặc biệt là 6 tháng đầu sau khi sinh để bảo vệ và duy trì nguồn sữa cho con.

17. NGHỈ NGƠI CỦA BÀ MẸ TRONG THỜI KỲ
CHO CON BÚ



Tranh số: 18

KHI CON BỊ ỒM

- Mẹ tiếp tục cho con bú, bú nhiều lần vì:

Sữa mẹ là thức ăn dễ tiêu hóa nhất với trẻ ốm

- Nếu trẻ không bú được thì mẹ phải vắt sữa ra chén và cho ăn bằng thìa.
- Nếu trẻ ốm và kém ăn kéo dài trong nhiều ngày phải đưa trẻ đến cán bộ y tế và chữa bệnh.

18. KHI CON BỊ ỐM



Tranh số: 19

MẸ PHẢI ĐI LÀM TRỞ LẠI

- Sau khi đẻ, người mẹ nên nghỉ hoàn toàn 1 tháng rồi mới làm các công việc nhẹ.
- Sáu tháng đầu sau khi sinh, người mẹ nên sắp xếp công việc để cho con vẫn được bú đều.
- Không cai sữa trước 12 tháng.

19. MẸ PHẢI ĐI LÀM TRỞ LẠI



Tranh số: 20

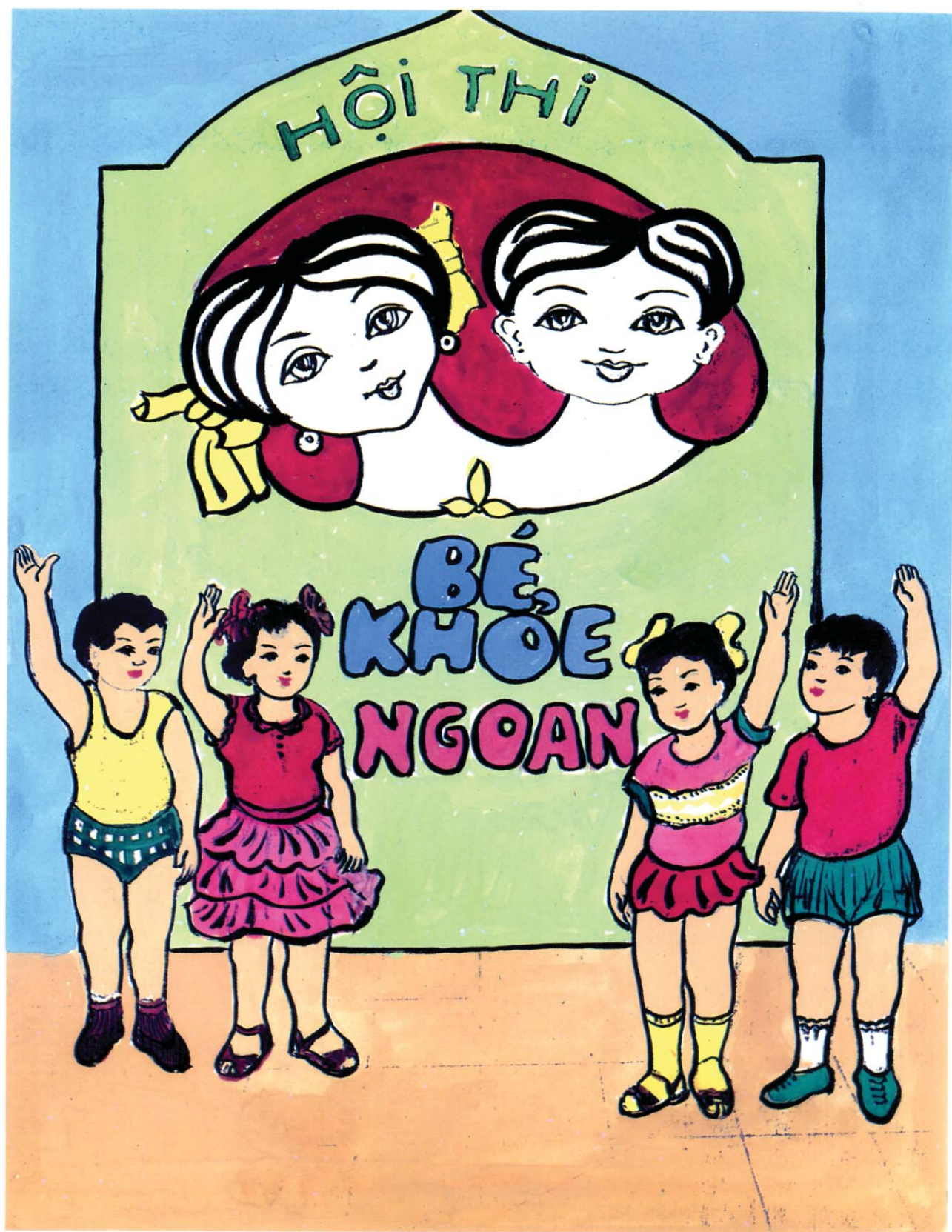
HỘI THI NUÔI DẠY CON

Những đứa trẻ khỏe mạnh là hạnh phúc gia đình, là niềm vui của mẹ cha, là tương lai của đất nước.

Hội thi nuôi dạy con là một dịp tốt để các bậc cha mẹ có thể học hỏi những kiến thức, kinh nghiệm nuôi con vì vậy cần:

- Thi kiến thức của các bậc cha mẹ
- Thi sức khỏe của con: Kiểm tra tình trạng dinh dưỡng của trẻ.
- Thưởng cho các trẻ khỏe và tăng cường chăm sóc phục hồi cho các trẻ suy dinh dưỡng.

20. HỘI THI NUÔI DẠY CON



TÀI LIỆU: SỮA MẸ

Xuất bản lần I: Năm 1991

Tái bản (có chỉnh lý) Năm 1994

Số lượng tái bản: 2000 cuốn

Bản quyền: Viện Dinh Dưỡng - Bộ Y Tế và FAO Hà Nội

Địa chỉ: VIỆN DINH DƯỠNG - 48 Tầng Bạt Hồ Hà Nội

Điện thoại: 2.57090

FAO Hà Nội. 3 Nguyễn Gia Thiều Hà Nội

Điện thoại: 257208