

NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ (từ 0-24 tháng tuổi)



Năm 2015

GIỚI THIỆU

1000 ngày đầu đời của trẻ đã được các chuyên gia dinh dưỡng đánh giá là giai đoạn then chốt quyết định thể trạng dinh dưỡng của trẻ khi trưởng thành. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều trẻ nhỏ được nuôi dưỡng không đúng cách trong giai đoạn này. Những thực hành như cho trẻ bú sớm ngay sau sinh, cho trẻ bú hoàn toàn đến 6 tháng, ăn bổ sung hợp lý vẫn còn gặp nhiều trở ngại trong thực tế chăm sóc trẻ nhỏ ở nhiều nơi.

Việc thay đổi các thực hành dinh dưỡng của bà mẹ tại cộng đồng có thành công hay không một phần lớn là nhờ vào đội ngũ cán bộ y tế tuyến cơ sở và nhân viên y tế thôn bản – những người gần gũi và hiểu biết hơn cả về mỗi cá nhân, gia đình cũng như tập tục thói quen của cộng đồng. Tuy nhiên, đội ngũ y tế thôn bản tại nhiều địa phương còn thiếu kiến thức về nuôi dưỡng trẻ nhỏ và các kỹ năng tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng.

Với mục đích nâng cao chất lượng đào tạo cho nhân viên y tế thôn bản và cộng tác viên dinh dưỡng về nuôi dưỡng trẻ nhỏ, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em – Bộ Y tế đã phối hợp cùng tổ chức Tầm nhìn Thế giới Quốc tế tại Việt Nam xây dựng bộ tài liệu “Nuôi dưỡng trẻ nhỏ - Tài liệu dùng cho nhân viên y tế thôn bản và cộng tác viên dinh dưỡng”. Bộ tài liệu bao gồm một cuốn cẩm nang và một quyển tranh lật in màu, được sử dụng cho việc giảng dạy các nhân viên y tế thôn bản cũng như công tác truyền thông, tư vấn dinh dưỡng của chính những nhân viên này tại cộng đồng. Các anh, chị đang cầm trên tay quyển tranh lật trong bộ tài liệu này.

Nội dung của bộ tài liệu được xây dựng dựa trên cơ sở Tài liệu đào tạo “Nuôi dưỡng trẻ nhỏ” (Tài liệu dùng cho Cán bộ Y tế công tác trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe bà mẹ - trẻ em tại các tuyến) đã được Bộ Y tế phê duyệt theo quyết định số 5063/QĐ-BYT ngày 5 tháng 12 năm 2014. Các nội dung kỹ thuật đã được nhóm tác giả nghiên cứu và thể hiện dưới các hình thức diễn đạt đơn giản, đảm bảo đối tượng sử dụng có thể hiểu và nắm bắt một cách dễ dàng. Trong quá trình soạn thảo, tài liệu đã nhận được sự góp ý của các chuyên gia dinh dưỡng từ các Vụ, Viện trực thuộc Bộ Y tế, các chuyên gia của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF) và được tiến hành thử nghiệm tại huyện Lạc Sơn, tỉnh Hòa Bình. Bộ tài liệu được Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em – Bộ Y tế phê duyệt và ban hành thống nhất cho công tác đào tạo nhân viên y tế thôn bản trên cả nước cũng như hỗ trợ công tác truyền thông dinh dưỡng tại cộng đồng.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TRANH LẬT

- **Tranh tư vấn có 2 mặt:**

- ☞ Mặt trước là hình ảnh minh họa và thông điệp chính thức dùng để minh họa cho bà mẹ/người chăm sóc trẻ.
- ☞ Mặt sau là nội dung mà truyền thông viên (TTV) có thể sử dụng để giải thích các hình ảnh và trao đổi thông điệp cho bà mẹ/ đối tượng cần truyền thông hoặc người chăm sóc trẻ. Nội dung có 2 phần: thông điệp chủ chốt ở trên cùng, phía dưới là các thông tin, nội dung làm rõ thêm cho thông điệp chính. Phía trên cùng bên phải có một tranh thu nhỏ tranh phía trước để TTV tiện theo dõi và chủ động hơn trong cung cấp thông tin, thảo luận.

- **Tranh tư vấn có minh họa nhằm hỗ trợ tư vấn viên/truyền thông viên dinh dưỡng:**

- ☞ 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.

- **Lưu ý khi sử dụng:**

- ☞ Dùng để tư vấn cho cá nhân hoặc nhóm 6-10 người.
- ☞ Tư vấn viên xác định đối tượng đến tư vấn hoặc đối tượng thảo luận nhóm để chọn chủ đề và tranh cho phù hợp. Trung bình 2-3 tranh cho một lần tư vấn.
- ☞ Khi tư vấn nên để mặt tranh quay về phía đối tượng truyền thông để họ nhìn rõ tranh.
- ☞ Đề nghị 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 liên hệ với hoàn cảnh hiện tại của họ.
- ☞ Giải thích và bổ sung thêm thông tin nếu cần: TTV nên tham khảo trước phần tranh, phần lời và tài liệu tập huấn đã phát, các sách tham khảo về chủ đề liên quan để có thể cung cấp thông tin chính xác, đầy đủ.
- ☞ Tóm tắt, thống nhất, động viên/khuyến khích những việc bà mẹ/ người chăm sóc trẻ cần làm.
- ☞ Cảm ơn bà mẹ và hẹn gặp lại.

CÁC BƯỚC TƯ VẤN CÁ NHÂN VÀ TƯ VẤN NHÓM

TƯ VẤN CÁ NHÂN

Bước 1: Giới thiệu và tạo sự thân thiện

- Chào bà mẹ
- Tự giới thiệu về bản thân
- Nhìn bà mẹ thân thiện
- Mỉm cười với bà mẹ
- Biểu hiện sự tôn trọng bà mẹ

Bước 2: Tìm hiểu tình trạng bà mẹ

- Hỏi các câu hỏi mở để có được nhiều thông tin từ bà mẹ
- Lắng nghe chia sẻ của bà mẹ
- Không phê phán những điều bà mẹ nghĩ, đang làm chưa đúng
- Khen ngợi những gì bà mẹ nói đúng, làm đúng

Bước 3: Phân tích và đánh giá

- Xác định các khó khăn, vấn đề bà mẹ gặp phải
- Trả lời câu hỏi của bà mẹ

Bước 4: Đưa ra lời khuyên bà mẹ có thể làm được

- Cung cấp các thông tin liên quan bằng các từ đơn giản, dễ hiểu
- Giúp bà mẹ tin tưởng và làm theo
- Đưa ra 1- 2 lời khuyên mà bà mẹ có thể làm được

Bước 5: Thỏa thuận để đạt được sự cam kết

- Thảo luận với bà mẹ các giải pháp thiết thực
- Để bà mẹ tự chọn giải pháp phù hợp hoàn cảnh và điều kiện
- Đạt được sự cam kết của bà mẹ về việc làm thử 1-2 lời khuyên

Bước 6: Kết thúc buổi tư vấn

- Đề nghị bà mẹ nhắc lại các lời khuyên vừa trao đổi
- Bổ sung điều bà mẹ vừa nhắc lại nếu cần
- Sắp xếp thời gian hẹn gặp lại bà mẹ
- Khen ngợi và cảm ơn bà mẹ.

TƯ VẤN NHÓM

Bước 1: Giới thiệu và tạo sự thân thiện

- Chào hỏi các bà mẹ
- Tự giới thiệu về bản thân
- Đề nghị các bà mẹ tự giới thiệu
- Giới thiệu chủ đề
- Khởi động lôi cuốn sự tham gia của các bà mẹ

Bước 2: Tìm hiểu kiến thức, thái độ, thực hành của các bà mẹ

- Đặt câu hỏi mở để tìm hiểu vấn đề của các bà mẹ
- Lắng nghe chia sẻ của các bà mẹ
- Không phê phán những điều các bà mẹ nghĩ, làm chưa đúng
- Khen ngợi những gì các bà mẹ nói đúng, làm đúng

Bước 3: Phân tích và đánh giá

- Xác định các khó khăn, vấn đề thường gặp của các bà mẹ

Bước 4: Đưa ra lời khuyên các bà mẹ có thể làm được

- Cung cấp các thông tin liên quan (sử dụng từ ngữ dễ hiểu)
- Giúp các bà mẹ tin tưởng và làm theo
- Đưa ra 1-2 lời khuyên bà mẹ có thể làm được

Bước 5: Cung cấp thông tin và các thỏa thuận thay đổi

- Cung cấp các thông tin liên quan đến chủ đề tư vấn
- Sử dụng tranh lật phù hợp để cung cấp thông tin
- Thảo luận giải pháp thực hiện để vượt qua khó khăn
- Đưa ra các lời khuyên thiết thực mà các bà mẹ có thể làm được
- Khuyến khích mỗi bà mẹ chọn 1-2 việc để làm thử
- Đạt được sự nhất trí về việc thực hiện hành vi mới và sự cam kết thực hiện của các bà mẹ

Bước 6: Kết thúc buổi tư vấn

- Tóm tắt các điểm chính của buổi tư vấn.
- Thống nhất các việc cần làm và kế hoạch cho buổi sau.
- Khen ngợi và cảm ơn các bà mẹ.



MỤC LỤC TRANH

Nội dung	Trang
Chủ đề 1: Tầm quan trọng của nuôi dưỡng trẻ nhỏ	
• Tranh 1: 1000 ngày đầu đời của trẻ	6
• Tranh 2: Dinh dưỡng và chiều cao của trẻ	8
Chủ đề 2: Dinh dưỡng và sức khỏe	
• Tranh 3: Dinh dưỡng cho bà mẹ mang thai	10
• Tranh 4: Dinh dưỡng cho bà mẹ đang cho con bú	12
Chủ đề 3: Sữa mẹ và lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ	
• Tranh 5: Sữa non và sữa trưởng thành	14
• Tranh 6: Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ	16
• Tranh 7: Cấu tạo bầu vú mẹ	18
• Tranh 8: Quá trình tạo sữa và phun sữa	20
Chủ đề 4: Hướng dẫn bà mẹ cho con bú đúng	
• Tranh 9: Tư thế bà mẹ bế trẻ khi cho trẻ bú	22
• Tranh 10: Cho trẻ ngậm bắt vú đúng	24
Chủ đề 5: Những thực hành nuôi con bằng sữa mẹ	
• Tranh 11: Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh	26
• Tranh 12: Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu	28
• Tranh 13: Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm	30
• Tranh 14: Cho trẻ bú mẹ trong 6 tháng đầu và kéo dài đến 24 tháng	32
Chủ đề 6: Hướng dẫn cách vắt và bảo quản sữa mẹ	
• Tranh 15: Hướng dẫn cách vắt sữa mẹ bằng tay	34
• Tranh 16: Bảo quản sữa mẹ và cho trẻ ăn bằng cốc và thìa	36
Chủ đề 7: Khó khăn thường gặp khi nuôi con bằng sữa mẹ	
• Tranh 17: Dấu hiệu nhận biết trẻ không nhận đủ sữa	38
• Tranh 18: Trẻ quấy khóc không chịu bú mẹ	40
• Tranh 19: Những khó khăn về vú	42

Nội dung	Trang
Chủ đề 8: Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý	
• Tranh 20: Khái niệm và nguyên tắc ăn bổ sung	44
• Tranh 21: Các nhóm thực phẩm	46
Chủ đề 9: Cách chế biến bữa ăn bổ sung	
• Tranh 22: Vệ sinh khi chế biến và bảo quản thức ăn bổ sung	48
• Tranh 23: Thời điểm cần rửa tay bằng nước sạch và xà phòng	50
• Tranh 24: Các bước chính chế biến thức ăn bổ sung	52
Chủ đề 10: Chế độ ăn bổ sung hợp lý	
• Tranh 25: Chế độ ăn của trẻ từ 6- 8 tháng tuổi	54
• Tranh 26: Chế độ ăn của trẻ từ 9-11 tháng tuổi	56
• Tranh 27: Chế độ ăn của trẻ từ 12-24 tháng tuổi	58
• Tranh 28: Bổ sung vitamin và khoáng chất cho trẻ	60
Chủ đề 11: Chăm sóc dinh dưỡng trẻ bệnh	
• Tranh 29: Chăm sóc dinh dưỡng trẻ bệnh	62
• Tranh 30: Các dấu hiệu cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế	64
Chủ đề 12: Đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ	
• Tranh 31: Chiều cao của trẻ theo tuổi	66
• Tranh 32: Cân nặng của trẻ theo tuổi	68
Chủ đề 13: Tiêm chủng phòng bệnh cho trẻ	
• Tranh 33: Tiêm chủng phòng bệnh cho trẻ	70

TẦM QUAN TRỌNG CỦA NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

1000 ngày đầu đời của trẻ

Dinh dưỡng bà mẹ khi mang thai
(280 ngày)



Dinh dưỡng cho trẻ 6 tháng đầu
(180 ngày)



Dinh dưỡng cho trẻ 6-24 tháng
(540 ngày)



Dinh dưỡng tốt trong **1000** ngày đầu để phòng thấp còi, béo phì cho trẻ khi trưởng thành

TẦM QUAN TRỌNG CỦA NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

1000 ngày đầu đời của trẻ

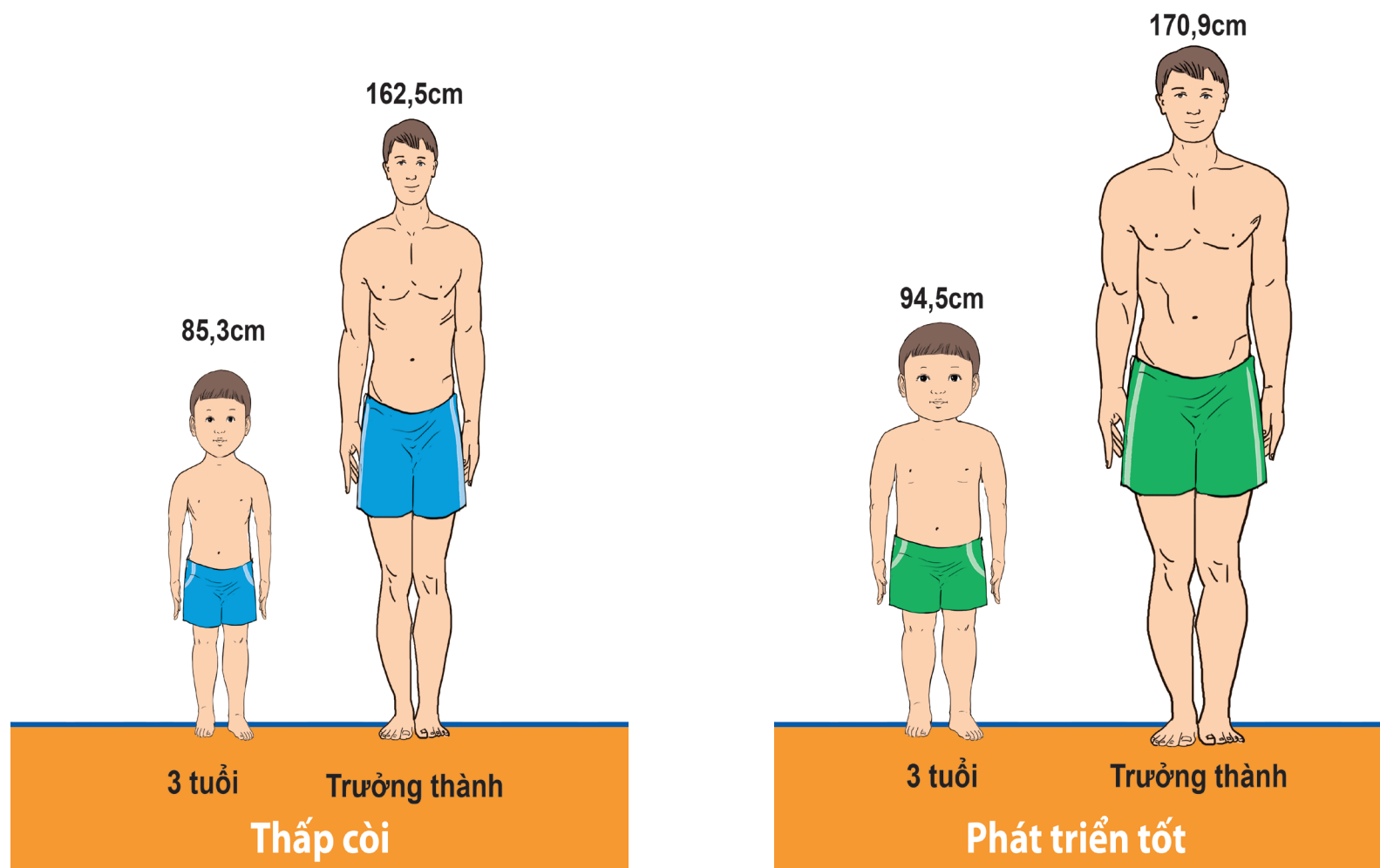


Dinh dưỡng tốt trong 1000 ngày đầu để phòng thấp còi, béo phì cho trẻ khi trưởng thành

- Trẻ không được nuôi dưỡng đúng cách trong 1000 ngày đầu đời sẽ mất cơ hội phát triển tối đa về thể chất và trí tuệ. Nếu trẻ bị thấp còi khi còn nhỏ, khi trưởng thành cũng sẽ thấp còi và có nguy cơ cao mắc béo phì, tiểu đường... Nếu trẻ phát triển tốt khi còn nhỏ, trẻ sẽ trở thành một người trưởng thành cao lớn sau này.
- 1000 ngày đầu đời được tính từ khi bà mẹ mang thai đến khi trẻ tròn 24 tháng:
 - **280 ngày mang thai:** Bà mẹ cần được chăm sóc thai nghén và dinh dưỡng tốt. Đặc biệt giai đoạn ba tháng cuối của thai kỳ: bà mẹ phải được cung cấp kiến thức về nuôi con bằng sữa mẹ.
 - **180 ngày (0-6 tháng):** Bà mẹ được theo dõi, hỗ trợ để đảm bảo: trẻ được bú sữa non, bú ngay sau sinh và duy trì nguồn sữa đảm bảo NCBMS hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu đời.
 - **540 ngày (6-24 tháng):** Bà mẹ biết cách cho con ăn bổ sung hợp lý theo từng độ tuổi và tiếp tục duy trì cho bú mẹ đến khi trẻ được 24 tháng hoặc lâu hơn.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

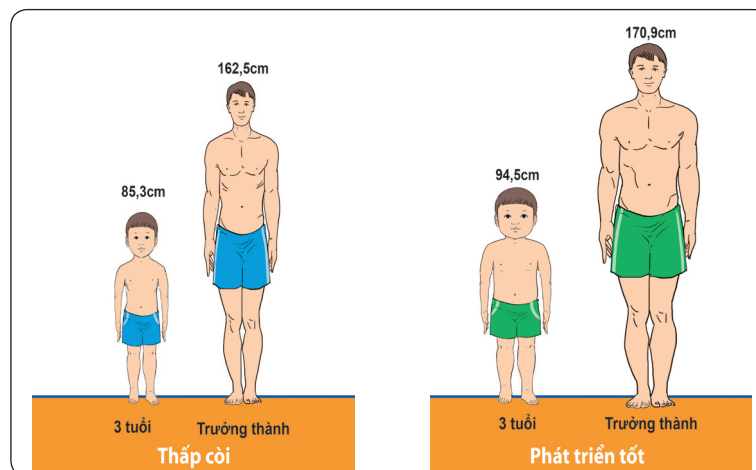
Dinh dưỡng và chiều cao của trẻ



Chiều cao của trẻ khi trưởng thành phụ thuộc vào chiều cao của trẻ lúc 3 tuổi

TẦM QUAN TRỌNG CỦA NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ

Dinh dưỡng và chiều cao của trẻ



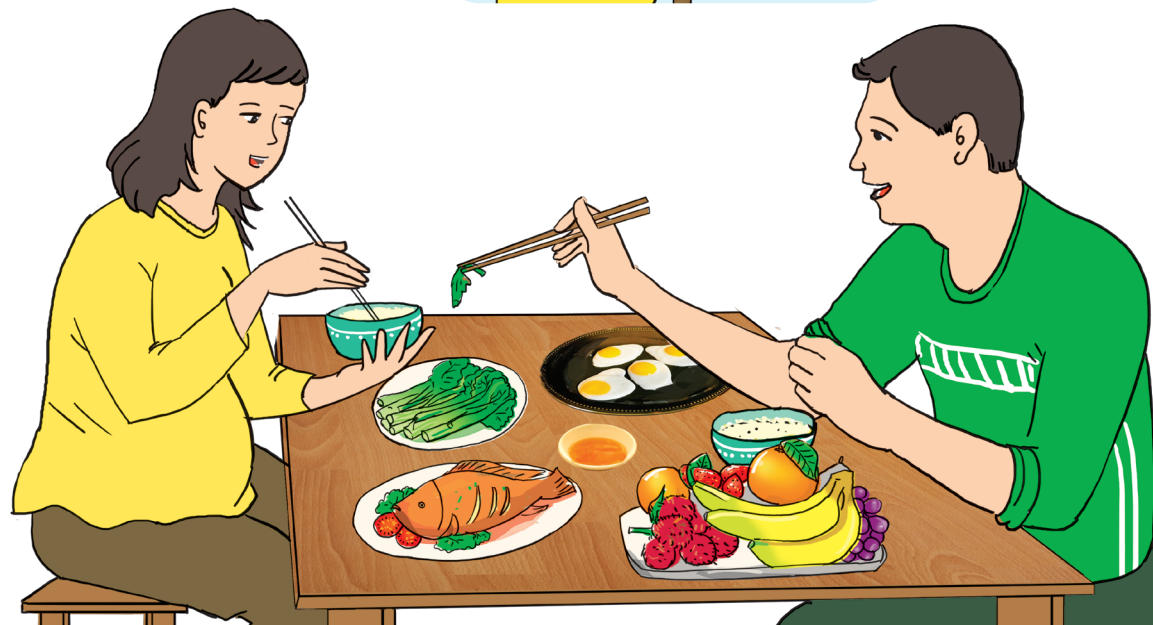
Chiều cao của trẻ khi trưởng thành phụ thuộc vào chiều cao của trẻ lúc 3 tuổi

- Bức tranh này cho thấy khi trẻ 3 tuổi cao thế nào thì đến 18 tuổi chiều cao của trẻ tăng giống nhau bằng khoảng 77- 80 cm. Vì vậy, nếu trẻ nhỏ bị suy dinh dưỡng thể thấp còi ở giai đoạn dưới 3 tuổi thì sau đó cho dù có chăm sóc tốt mấy trẻ cũng rất khó hồi phục và to cao khi trưởng thành.
- Ước tính chiều cao của trẻ khi trưởng thành dựa theo công thức :

$$\text{Chiều cao trẻ 18 tuổi} = \text{Chiều cao của trẻ khi 3 tuổi} + 77 \text{ cm}$$

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

Dinh dưỡng cho bà mẹ mang thai



Ăn đủ, uống đủ, ngủ đủ, khám thai đều để phòng suy dinh dưỡng bào thai

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

Dinh dưỡng cho bà mẹ mang thai

Ăn đủ, uống đủ, ngủ đủ, khám thai đều để phòng suy dinh dưỡng bào thai

Chăm sóc dinh dưỡng

- **Ăn no và đủ chất:**
 - Ăn thêm bữa: Trong khi mang thai, mỗi ngày thêm 1 bữa, mỗi bữa thêm một bát để tăng được ít nhất từ 9-12 kg.
 - Ăn đủ chất và nhiều loại: mỗi bữa ăn nên có đủ 4 nhóm thực phẩm và thường xuyên thay đổi món để phòng thiếu các vi chất:
 - **Chất khoáng**
 - ♦ Can-xi: có nhiều trong tôm, tép, cua, cá nhỏ, sữa, phô mai ...
 - ♦ Sắt: có nhiều trong thịt lợn nạc, thịt bò, thịt trâu, gan, trứng, hải sản, giá đỗ, đậu, rau dền đỏ, rau muống, rau ngót.
 - ♦ I-ốt: có nhiều trong sữa, rong biển, hải sản, rau cần. Dùng muối, bột canh, nước mắm I-ốt trong chế biến thức ăn.
 - **Vitamin khác: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin B1, Vitamin C qua ăn uống và uống viên đa vi chất.**
- **Uống đủ:** Uống khoảng 2 lít nước một ngày (nước đun sôi để nguội/bình thủy, nước canh, nước hoa quả...).
- **Ngủ tốt:** Ngủ khoảng 8 giờ một ngày, làm việc nhẹ nhàng, tránh mang vác nặng, đặc biệt vào ba tháng cuối.

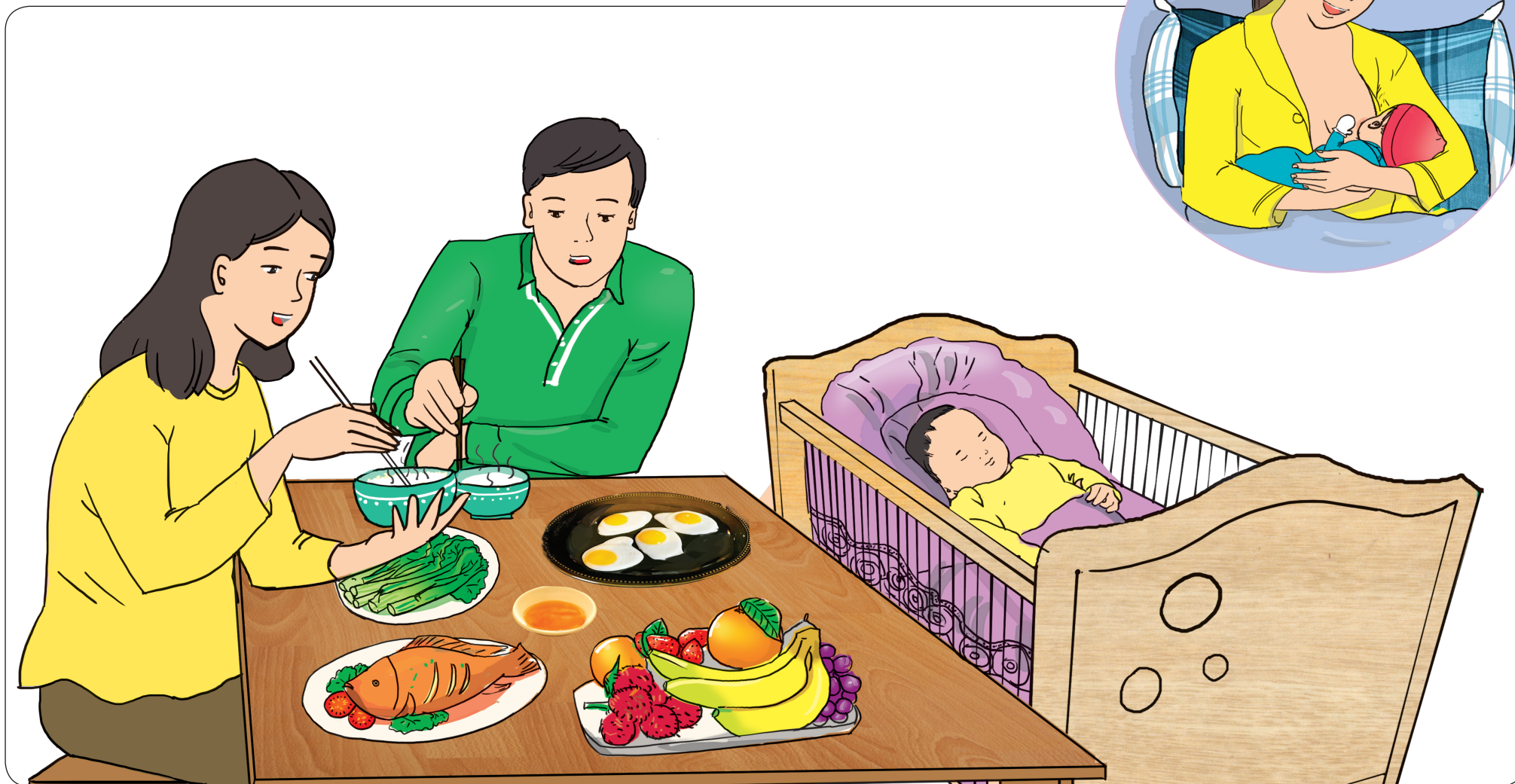
Chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ có thai

- **Khám thai:** ít nhất 3 lần vào 3 tháng đầu, giữa, cuối để được tư vấn dinh dưỡng, NCBSM và quản lý thai nghén.
- **Theo dõi cân nặng** và các dấu hiệu nguy hiểm:
 - Tăng từ 9 -12 kg từ khi mang thai đến lúc sinh (3 tháng đầu tăng 1 kg, 3 tháng giữa tăng 4-5 kg, 3 tháng cuối tăng 5-6 kg).
 - Đến ngay cơ sở y tế khi có dấu hiệu bất thường như nhức đầu, sốt cao, ra máu âm đạo, phù, co giật hoặc tăng cân quá nhanh hoặc không tăng cân.
- **Tiêm phòng:** tiêm phòng uốn ván, sởi, rubella trước khi mang thai theo hướng dẫn của CBYT.
- **Uống viên sắt,** axit folic hoặc viên đa vi chất theo chỉ dẫn của cán bộ y tế từ khi có thai đến sau khi sinh 1 tháng.
- **Vệ sinh cá nhân sạch sẽ.**
- **Không hút thuốc lá, thuốc lào...uống rượu bia, nước chè đặc, cà phê.**

Tranh 4

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

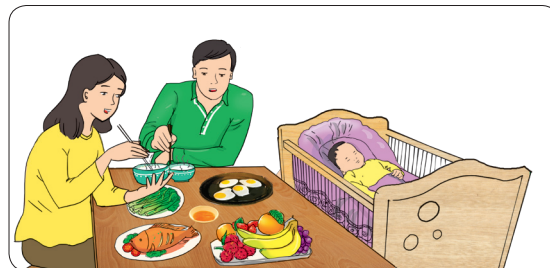
Dinh dưỡng cho bà mẹ đang cho con bú



Ăn no, uống đủ, ngủ tốt cho con bú nhiều để duy trì nguồn sữa mẹ

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

Dinh dưỡng cho bà mẹ đang cho con bú



Ăn no, uống đủ, ngủ tốt cho con bú nhiều để duy trì nguồn sữa mẹ

Chăm sóc dinh dưỡng

- **Ăn no và đủ chất:**

- Ăn thêm bữa: Trong khi cho con bú, mỗi ngày ăn thêm 2-3 bát và thức ăn có đủ chất dinh dưỡng.
- Ăn đủ chất và nhiều loại: mỗi bữa ăn nên có đủ 4 nhóm thực phẩm và thường xuyên thay đổi món để phòng thiếu các vi chất cho mẹ và con:

→ **Chất khoáng:**

- ♦ *Can-xi:* có nhiều trong tôm, tép, cua, cá nhỏ, sữa, phô mai ...
- ♦ *Sắt:* có nhiều trong thịt lợn nạc, thịt bò, thịt trâu, gan, trứng, hải sản, giá đỗ, đậu, rau dền đỏ, rau muống, rau ngót.
- ♦ *I-ốt:* có nhiều trong sữa, rong biển, hải sản, rau cần. Dùng muối, bột canh, nước mắm I-ốt trong chế biến thức ăn.

→ **Vitamin khác:** Vitamin A, Vitamin D, Vitamin B1, Vitamin C qua ăn uống và uống viên đa vi chất.

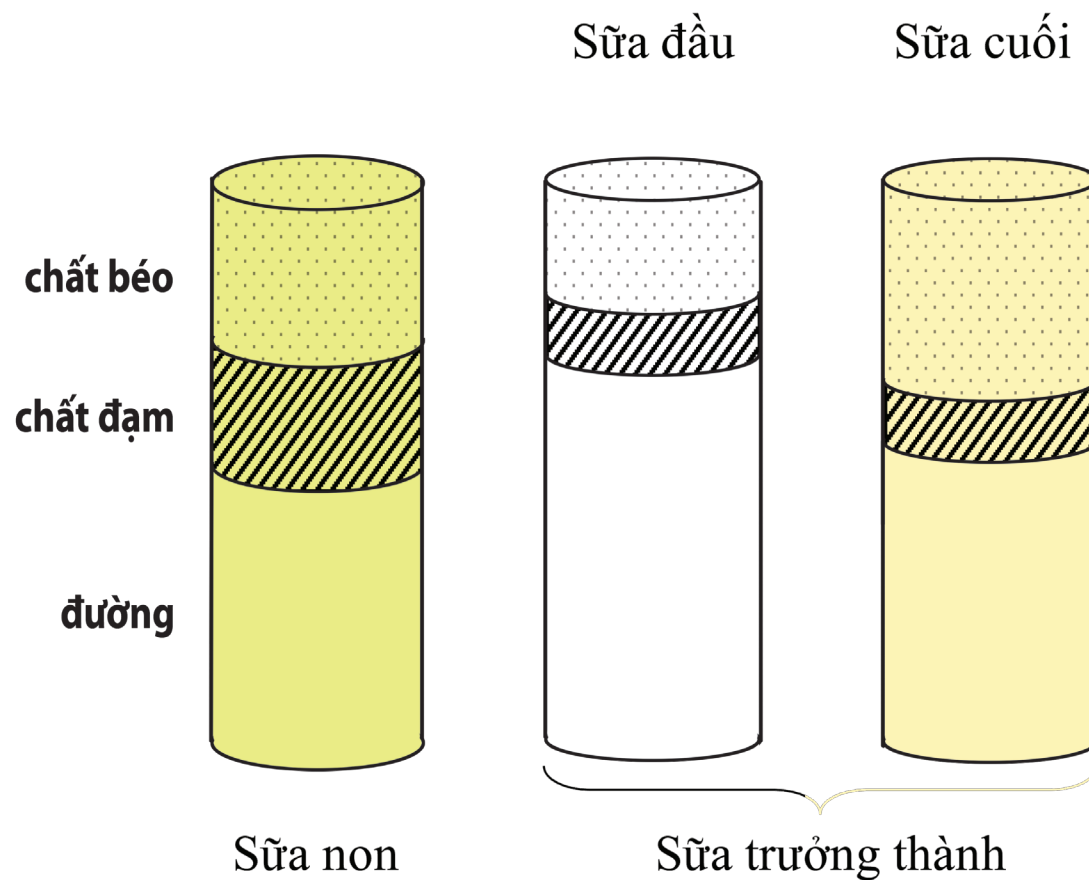
- **Uống đủ:** Đặc biệt cần uống khoảng 2 lít nước /ngày (nước đun sôi để nguội/bình thủy, nước canh, nước hoa quả...) để bà mẹ có đủ sữa
- **Ngủ tốt:** Ngủ khoảng 8 giờ một ngày.
- Cho con bú thường xuyên, theo nhu cầu kể cả ban đêm để mẹ tiết nhiều sữa hơn.

Chăm sóc sức khỏe cho bà mẹ đang NCBSM

- Uống vitamin A một liều ngay sau sinh theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Không sử dụng thuốc khi chưa hỏi ý kiến cán bộ y tế.
- Gia đình hỗ trợ giúp bà mẹ thoải mái vui vẻ và luôn được ở gần con.

SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

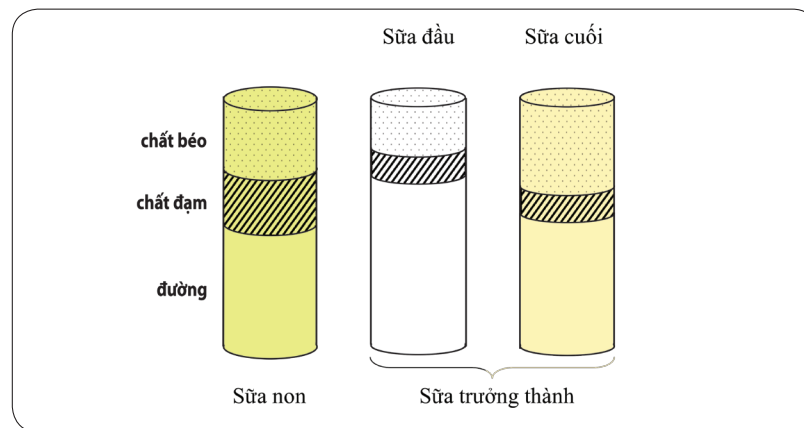
Sữa non và sữa trưởng thành



Cho con bú hết từng bên vú để trẻ bú được “sữa cuối” giúp trẻ tăng cân tốt

SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Sữa non và sữa trưởng thành



Cho con bú hết từng bên vú để trẻ bú được “sữa cuối” giúp trẻ tăng cân tốt

• Sữa non:

- Sữa non có sẵn trong vú mẹ từ tháng thứ 7 của thai kỳ đến 2 ngày đầu sau sinh.
- Sữa non sau sinh rất đậm đặc, có lượng chất béo, chất đạm, vitamin A, kháng thể cao hơn nhiều lần so với sữa trưởng thành.

• **Sữa trưởng thành:** Sau sinh vài giờ, đôi khi 2-3 ngày, sữa mẹ bắt đầu “về” thay thế dần sữa non gọi là sữa “trưởng thành”. Sữa “trưởng thành” là nguồn sữa mẹ trong suốt thời gian trẻ bú mẹ cho đến khi cai sữa cho trẻ. Sữa trưởng thành bao gồm:

- **Sữa đầu bữa:** Sữa được tiết ra đầu bữa bú của trẻ, lượng nhiều, màu trắng hơi xanh, chứa nhiều nước, các chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất.
- **Sữa cuối bữa:** Sữa được tiết ra cuối bữa bú, màu trắng đục hơn, chứa nhiều chất béo hơn và cung cấp nhiều năng lượng giúp trẻ tăng cân tốt.

SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ



Nuôi con bằng sữa mẹ vừa lợi cho mẹ lại khỏe cho con

SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ

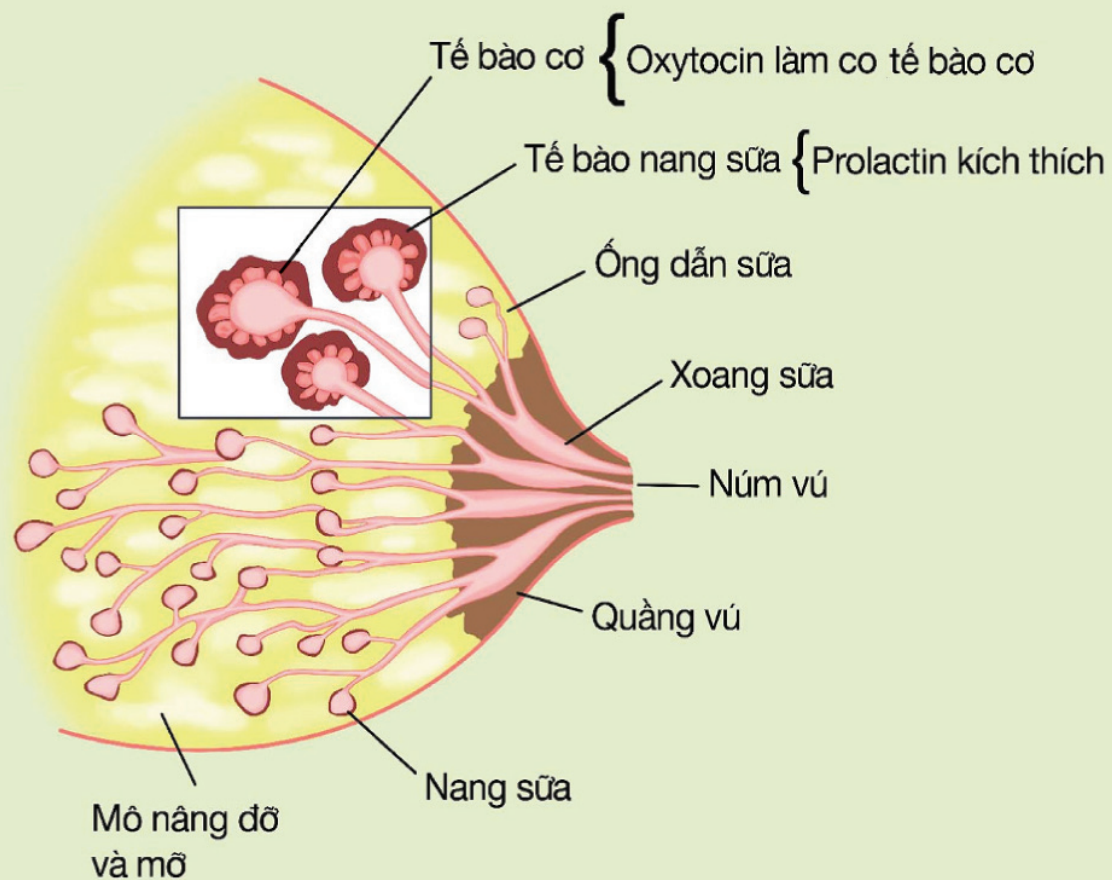
Nuôi con bằng sữa mẹ vừa lợi cho mẹ lại khỏe cho con

- **Đối với con**
 - Bảo vệ trẻ phòng tránh các bệnh nhiễm trùng hay gặp như viêm phổi, tiêu chảy...
 - Kích thích sự phát triển tối ưu của não bộ, giúp trẻ thông minh nhanh nhẹn.
 - Dễ tiêu hóa, dễ hấp thu giúp trẻ không bị táo bón, tiêu chảy.
 - Sạch sẽ, luôn sẵn sàng và có nhiệt độ phù hợp cho trẻ.
 - Phòng tránh được một số bệnh mạn tính như béo phì, tiểu đường...
- **Đối với mẹ**
 - Bú sớm ngay sau sinh giúp mẹ co hồi tử cung, giảm mất máu sau đẻ.
 - Tăng cường tình cảm mẹ con.
 - NCBSM hoàn toàn giúp bà mẹ chậm có thai trở lại.
 - Giúp bà mẹ nhanh chóng lấy lại vóc dáng.
 - Giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư vú, buồng trứng và cổ tử cung...
- **Đối với gia đình và xã hội:** Tiết kiệm thời gian, tiền bạc và bảo vệ môi trường.



SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

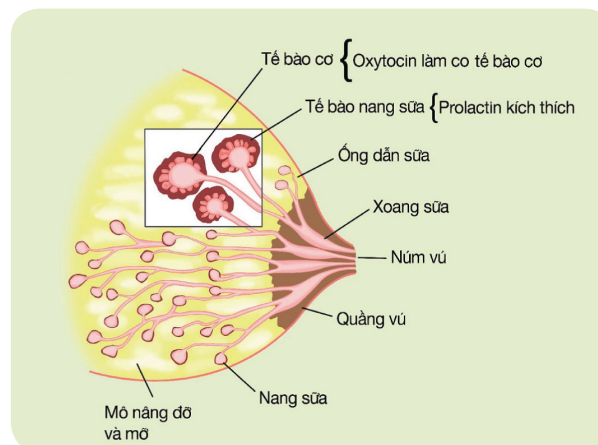
Cấu tạo bầu vú mẹ



Sữa mẹ nhiều hay ít không phụ thuộc vào kích cỡ của bầu vú

SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cấu tạo bầu vú mẹ



Sữa mẹ nhiều hay ít không phụ thuộc vào kích cỡ của bầu vú

- **Cấu tạo bầu vú có hai phần**
 - Nang sữa và ống dẫn sữa.
 - Mô mỡ và cơ nâng đỡ.
- **Số lượng nang sữa và ống dẫn sữa** ở tất cả phụ nữ đều giống nhau nhưng cơ và mỡ ở người vú to thì nhiều hơn ở người vú nhỏ. Vì vậy, kích cỡ của bầu vú không ảnh hưởng gì đến sự tạo sữa.
- **Mọi phụ nữ đều có khả năng tạo sữa như nhau.** Nếu cho con bú đúng cách, bà mẹ thư giãn thì bà mẹ luôn có đủ sữa cho con mình kể cả khi bà mẹ đẻ sinh đôi, sinh ba.

SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Quá trình tạo sữa và phun sữa

Chất tạo sữa được tiết sau bú, để sản xuất sữa cho bữa bú tiếp theo

Chất kích thích tiết và đẩy sữa

Trẻ bú

Dẫn truyền kích thích về não tạo sữa

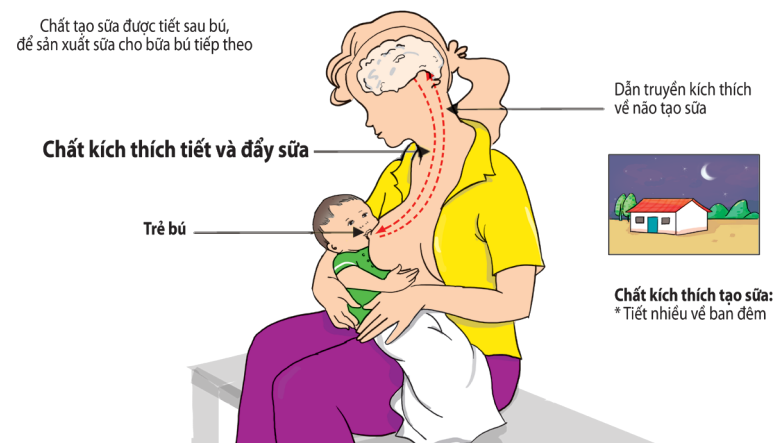


Chất kích thích tạo sữa:
* Tiết nhiều về ban đêm

Trẻ càng bú nhiều và bú vào ban đêm, mẹ càng có thêm sữa

SỮA MẸ VÀ LỢI ÍCH CỦA NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Quá trình tạo sữa và phun sữa

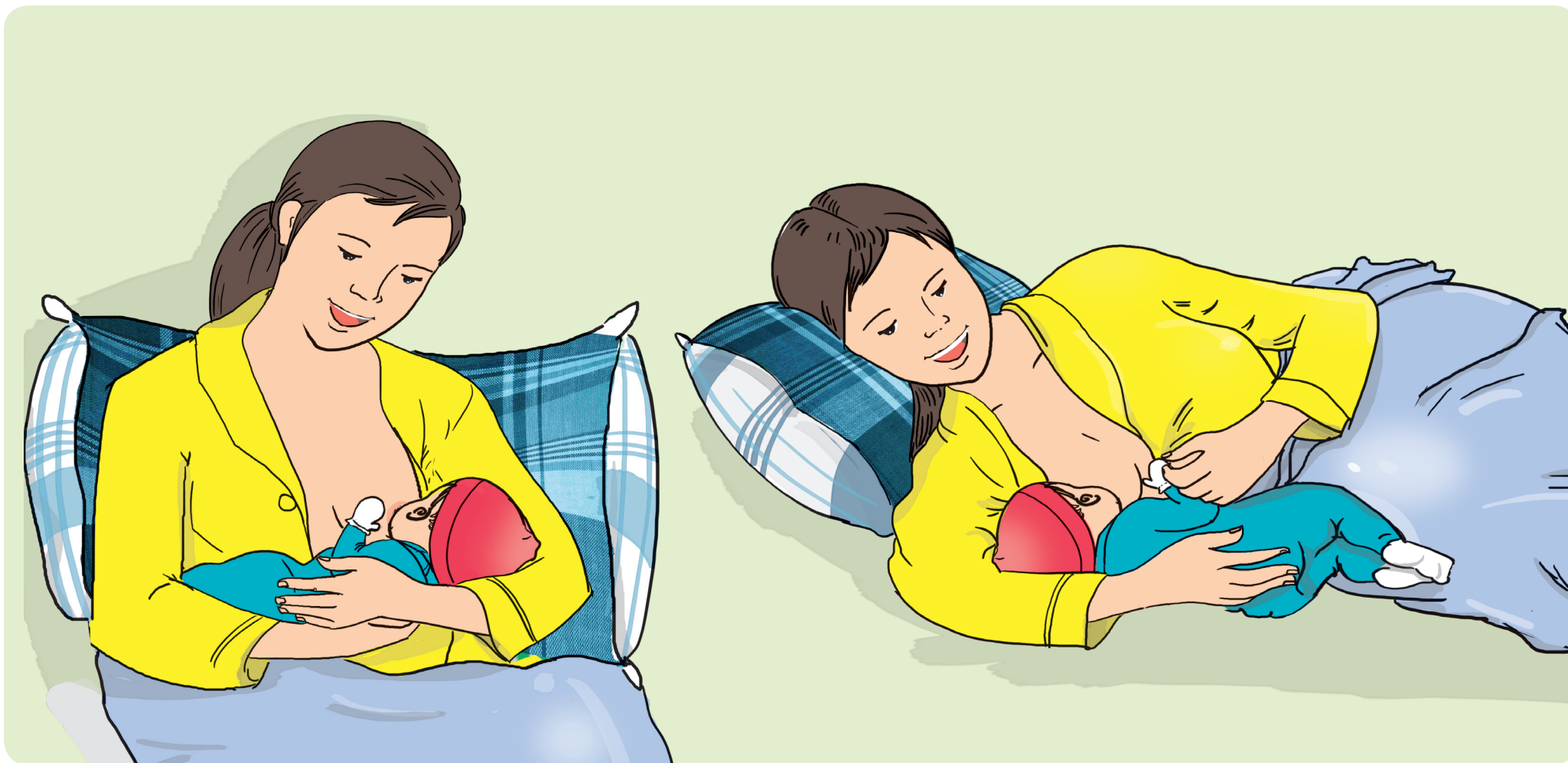


Trẻ càng bú nhiều và bú vào ban đêm, mẹ càng có thêm sữa

- **Sự tạo sữa:** Khi trẻ bú mẹ, trong cơ thể mẹ sẽ sinh ra chất kích thích tạo sữa. Lượng chất tạo sữa này tăng lên nhanh trong 2 giờ đầu sau sinh và vào ban đêm. Vì vậy, nếu trẻ càng bú nhiều hoặc cho trẻ bú vào ban đêm, sữa sẽ tiết nhiều hơn.
- **Sự phun sữa:** Khi trẻ bú mẹ, động tác mút vú sẽ giúp cơ thể mẹ sinh ra chất kích thích, đẩy sữa chảy thành tia để trẻ bú được sữa mẹ.
- **Giảm tiết sữa khi:**
 - Bà mẹ không cho trẻ bú hoặc trẻ bú không hết, vú căng đầy thì sẽ làm giảm sản sinh sữa.
 - Bà mẹ bị đau do mổ đẻ, đầu vú bị nứt, bị căng thẳng hoặc không tin tưởng là mình có đủ sữa.

HƯỚNG DẪN BÀ MẸ CHO CON BÚ ĐÚNG

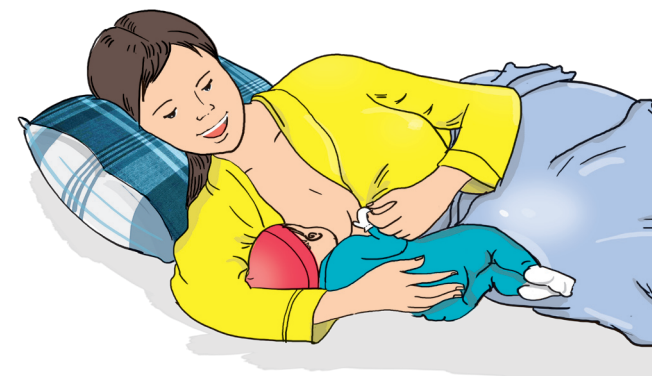
Tư thế bà mẹ bế trẻ khi cho trẻ bú



Tư thế bế đúng giúp trẻ bú được lâu hơn

HƯỚNG DẪN BÀ MẸ CHO CON BÚ ĐÚNG

Tư thế bà mẹ bế trẻ khi cho trẻ bú



Tư thế bế đúng giúp trẻ bú được lâu hơn

1. Nguyên tắc chung:

Dù nằm hay ngồi cho con bú thì hai mẹ con cũng cần được thoải mái để mẹ không bị mỏi, con không bị vặn người, giúp cho trẻ bú được lâu – đầy bữa và bú được **"sữa cuối"** trong bầu vú mẹ.

2. 4 điểm then chốt khi bế đỡ trẻ đúng: Bà mẹ cần nằm ngồi, nằm thật thoải mái, có chỗ dựa lưng hoặc tựa tay, chân chắc chắn.

Cách bế đỡ trẻ cần đảm bảo sao cho: 4 điểm then chốt

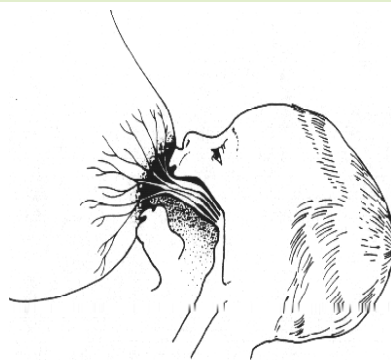
- Đầu và thân trẻ nằm trên cùng một đường thẳng;
- Mặt trẻ quay vào vú mẹ, mũi trẻ đối diện với núm vú;
- Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ;
- Mông: Đối với trẻ sơ sinh, bà mẹ không những đỡ đầu, vai trẻ mà còn phải đỡ lưng và mông trẻ.

3. Hậu quả tư thế bế đỡ sai:

- Tư thế bế đỡ sai thường là đầu của trẻ bị xoay hoặc gập thì trẻ bú hoặc nuốt sẽ khó khăn hoặc thân của trẻ cách xa thân của mẹ thì trẻ không thể ngậm bắt vú tốt.
- Hậu quả trẻ không ngậm bắt vú tốt sẽ làm đau, tổn thương núm vú mẹ; bầu vú mẹ bị cương tức, giảm tiết sữa do sữa vẫn còn nhiều trong bầu vú mẹ. Trẻ bú không đủ sữa, khóc nhiều, đòi bú liên tục, trẻ đói, lâu dần dẫn đến trẻ không tăng cân.

HƯỚNG DẪN BÀ MẸ CHO CON BÚ ĐÚNG

Cho trẻ ngậm bắt vú đúng



Ngậm bắt vú đúng



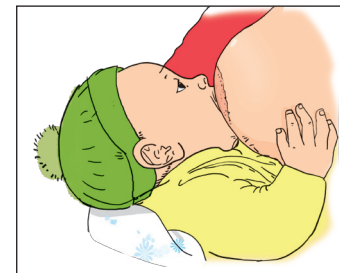
Ngậm bắt vú sai

Cho trẻ ngậm bắt vú đúng giúp trẻ bú nhiều hơn



HƯỚNG DẪN BÀ MẸ CHO CON BÚ ĐÚNG

Cho trẻ ngậm bắt vú đúng



Cho trẻ ngậm bắt vú đúng giúp trẻ bú nhiều hơn

Cách cho trẻ ngậm bắt vú:

- Đưa mũi của bé lên ngang hàng với đầu vú, lấy ngón tay hoặc đầu vú chạm nhẹ vào môi bé để bé há miệng ra. Đưa nhanh miệng trẻ vào vú mẹ. (Bà mẹ có thể vắt ra một giọt sữa để "mồi" trước khi chạm đầu vú vào miệng trẻ).
- 4 điểm then chốt khi trẻ ngậm bắt vú tốt:
 - o Cầm chạm vào vú mẹ;
 - o Miệng trẻ mở rộng;
 - o Môi dưới hướng ra ngoài;
 - o Quảng vú phía trên miệng trẻ nhìn thấy nhiều hơn phía dưới.
- Trẻ ngậm bắt vú sai, khi bú chỉ mút núm vú, miệng trẻ và vú mẹ có một khoảng trống nên khi bú vừa không có lực ép vào quảng vú vừa có khoảng trống khiến trẻ mút cả hơi vào làm trẻ dễ bị nôn, trở sau bữa bú do phải ợ hơi ra.
- **Hướng dẫn bà mẹ giữ bầu vú khi cho trẻ bú:**
 - Bà mẹ đặt 4 ngón tay áp vào thành ngực ở dưới vú.
 - Ngón tay trở nâng vú.
 - Ngón tay cái để ở phía trên, như vậy sẽ dễ dàng điều chỉnh núm vú "đưa ra" giúp trẻ ngậm bắt vú tốt và tránh cho trẻ bị sặc sữa đối với bà mẹ có quá nhiều sữa.

Lưu ý:

- Cho bú từng bên hết bên nọ sang bên kia để trẻ được bú sữa cuối và tăng sự tiết sữa. Nếu bú một bên mà trẻ đã no trong khi bên kia căng tức thì nên vắt sữa ra cốc bảo quản cẩn thận.
- Mỗi bữa bú khoảng 20 phút.

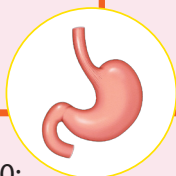
NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh

Kích thước dạ dày trẻ:

Ngày đầu tiên:

5-7ml

(= quả nho)



Ngày thứ ba:

22-27ml

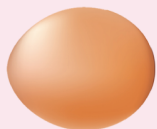
(= quả chanh)



Ngày thứ 10:

50-60ml

(= quả trứng)



Ngày thứ 30

80-150ml

(= quả cam)



Cho trẻ bú mẹ 1 giờ đầu, ngày đầu sau sinh - không sữa bột, không nước

NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh

Kích thước dạ dày bé:			
Ngày đầu tiên: 5-7ml/1/2Tbs (= quả nho)		Ngày thứ ba: 22-27ml (= quả chanh)	
Ngày thứ 10: 50-60ml (= quả trứng)		Ngày thứ 30 80-150ml (= quả cam)	

Cho trẻ bú mẹ 1 giờ đầu, ngày đầu sau sinh - không sữa bột, không nước

Bú sữa mẹ hoàn toàn trong giờ đầu: cán bộ y tế hỗ trợ bà mẹ cho trẻ bú sớm ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh không cho trẻ bất cứ đồ ăn, thức uống nào trước khi trẻ bú được bữa bú đầu tiên.

Lượng sữa non ngày đầu đủ với nhu cầu của trẻ: Sữa non có ít nhưng đủ cho trẻ mới sinh. Thể tích dạ dày của trẻ lúc mới sinh rất nhỏ:

- o Ngày thứ 1 và 2: bằng đốt ngón tay cái/ **quả nho**, chứa được 5-7 ml.
- o Ngày thứ 3: bằng **quả chanh** hoặc bằng nắm đấm tay của trẻ, chứa được 22-27ml.
- o Ngày thứ 10: bằng **quả trứng gà** to, chứa được 50-60ml
- o Ngày thứ 30: bằng **quả cam**, chứa được 80-150ml

Lợi ích của sữa non đối với mẹ và bé

- **Đối với trẻ:** Lượng vitamin A trong sữa non 1 giờ đầu sau sinh nhiều gấp đôi sau đó. Sữa non ít nên trẻ sẽ cần bú nhiều lần, giúp trẻ có "kinh nghiệm" bú mẹ tốt hơn
- **Đối với bà mẹ:** giúp dạ con co hồi tốt tránh băng huyết sau đẻ. Trẻ bú nhiều lần giúp kích thích tạo sữa và sữa nhanh về hơn

Bà mẹ mới sinh, cán bộ y tế/ cô đỡ thôn bản cần thực hiện

- Tiếp xúc da mẹ kề da con ngay sau sinh.
- Cho trẻ ở chung phòng và chung giường với mẹ để trẻ được bú mẹ sớm.
- Không vắt bỏ sữa non.
- Không cho trẻ ăn, uống bất cứ thứ gì trước khi cho trẻ bú mẹ lần đầu tiên.
- Cho trẻ bú mẹ sớm trong 1 giờ đầu sau sinh và chỉ bú sữa mẹ

NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu



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

NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu



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

- **NCBSM hoàn toàn:** Là chỉ cho trẻ bú sữa mẹ, không cho trẻ ăn, uống bất cứ đồ uống nào khác, kể cả nước trắng, trừ trường hợp trẻ cần phải bổ sung thêm vitamin, khoáng chất hoặc thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
- Trong 180 ngày đầu chỉ cần cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ, không cần bất kỳ thức ăn, nước uống nào khác (Khuyến cáo của WHO).
 - **Không cần nước:** vì 88% sữa mẹ là nước nên bé không cần uống thêm nước. Ngay cả khi trời nóng, sữa mẹ vẫn có đủ nước giúp bé hết khát.
 - **Không cần sữa bột:** vì hệ tiêu hóa của bé còn yếu nên chỉ thích hợp tiêu hóa sữa của mẹ. Sữa bột có thành phần không cân đối như sữa mẹ nên trẻ có nguy cơ bị mắc các bệnh béo phì, tiểu đường sau này.
 - **Không cần thức ăn khác:** vì sữa mẹ có đủ các chất dinh dưỡng mà trẻ cần để giúp trẻ phát triển tối ưu cả về thể chất và trí tuệ.

NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm



Cho trẻ bú theo nhu cầu, bú cả ngày lẫn đêm để con lớn nhanh, mẹ nhiều sữa

NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm



Cho trẻ bú theo nhu cầu, bú cả ngày lẫn đêm để con lớn nhanh, mẹ nhiều sữa

Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu:

- Cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ muốn. Bình thường trẻ bú mẹ từ 8-12 lần trong 24 giờ.
- Mỗi trẻ có cách bú khác nhau: có trẻ bú ngắn và nhiều lần, có trẻ bú dài và ít lần hơn.
- Cho trẻ bú đêm rất quan trọng để đảm bảo mẹ tiết đủ sữa.

Lợi ích của việc cho trẻ bú theo nhu cầu:

- Với trẻ: trẻ không bị đói, bị khát, ít quấy khóc, ăn ngủ điều độ, tăng cân nhanh.
- Với mẹ: giảm căng tức vú và tiết sữa nhiều hơn.

Một số dấu hiệu nhận biết trẻ đói:

- Mở miệng, thè lưỡi và quay đầu về phía vú mẹ.
- Trẻ khóc.
- Mút tay hoặc bất cứ vật gì tiếp xúc gần miệng trẻ.

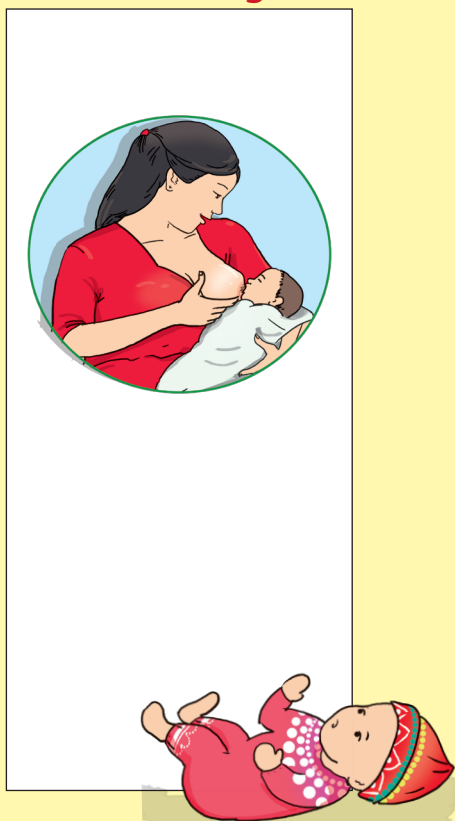
Những dấu hiệu trẻ bú đủ:

- Khi bắt đầu cho bú, trẻ thường căng người. Khi bú no thì người trẻ sẽ không căng nữa.
- Hầu hết trẻ đều rời vú mẹ khi đã bú no. Có trẻ tiếp tục mút ngắn, nhẹ và ngủ.

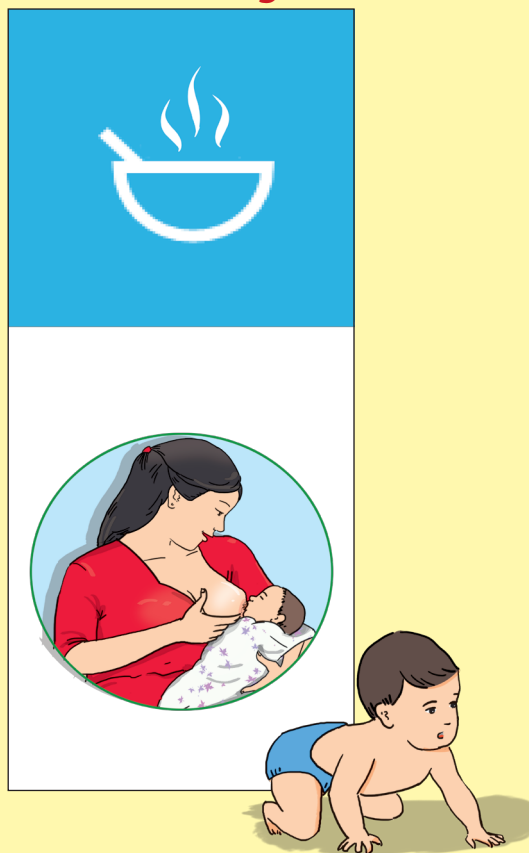
NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cho trẻ bú mẹ trong 6 tháng đầu và kéo dài đến 24 tháng

0- 6 tháng



6- 12 tháng



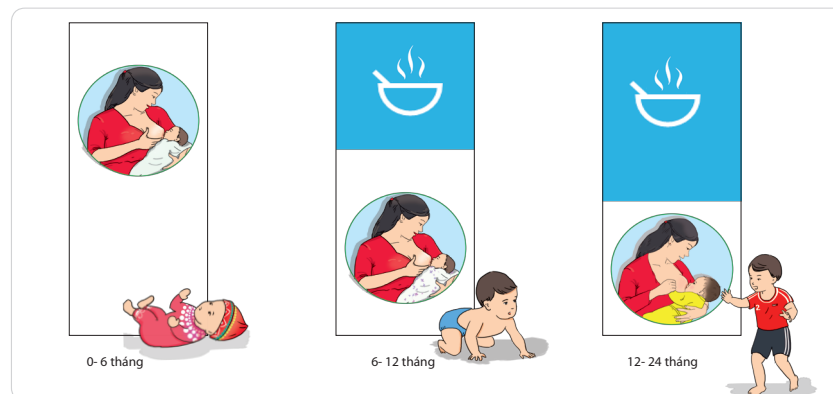
12- 24 tháng



Tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng tuổi để có thêm các chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ phát triển

NHỮNG THỰC HÀNH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Cho trẻ bú mẹ trong 6 tháng đầu và kéo dài đến 24 tháng



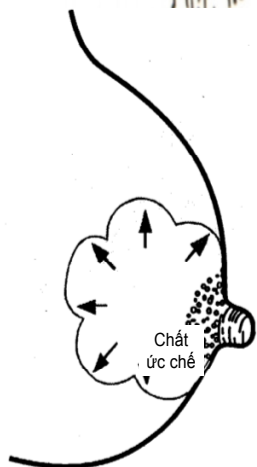
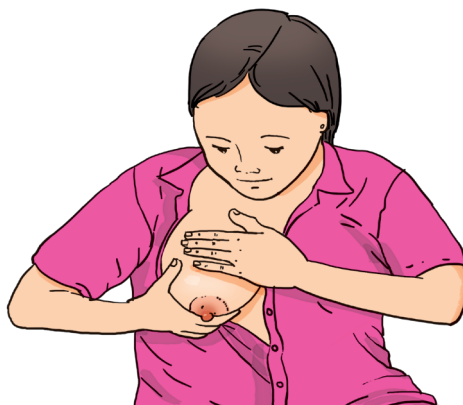
Tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng tuổi để có thêm các chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ phát triển

- Trẻ dưới 6 tháng: Sữa mẹ là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng vô cùng quan trọng cho trẻ.
- Khi trẻ được 6-12 tháng tuổi: Sữa mẹ tiếp tục cung cấp hơn một nửa nhu cầu năng lượng của trẻ.
- Khi trẻ được 12- 24 tháng tuổi: Sữa mẹ tiếp tục cung cấp một phần ba nhu cầu năng lượng của trẻ.
 - Cho trẻ trên 12 tháng tuổi bú mẹ là rất cần thiết cho quá trình phát triển bộ não của trẻ
 - Hệ thống miễn dịch của trẻ vẫn chưa 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.
- Nếu bà mẹ không thể tiếp tục cho con bú sau 6 tháng tuổi, bà mẹ cần tăng lượng thức ăn bổ sung cho trẻ và cho trẻ uống sữa như sau:
 - Tần suất: Ngoài số bữa ăn bổ sung thông thường, trẻ cần ăn thêm 1-2 bữa chính và có thể 1-2 bữa phụ.
 - Số lượng: Tương tự như trẻ bú mẹ, tùy theo nhóm tuổi.
 - Độ đậm đặc: Tương tự như trẻ bú mẹ, tùy theo nhóm tuổi
 - Đa dạng: Tương tự như trẻ bú mẹ. Ngoài ra: Cho trẻ 1-2 cốc sữa mỗi ngày và 2-3 cốc nước mỗi ngày, nhất là khi trời nóng.

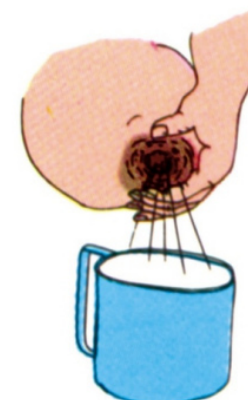
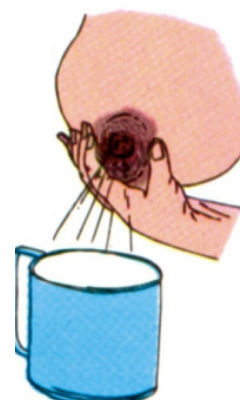
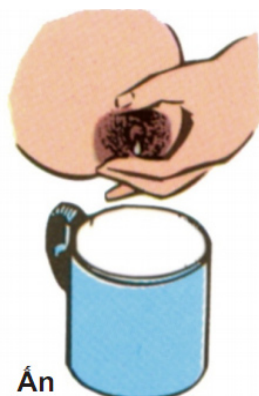
Lưu ý: Nếu trẻ còn đang bú sữa mẹ thì trẻ không cần dùng loại sữa nào khác (kể cả khi mẹ phải đi làm, chỉ cần tăng cường cho bú sữa mẹ bất cứ khi nào trẻ ở nhà).

HƯỚNG DẪN BÀ MẸ VẮT SỮA VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ

Hướng dẫn cách vắt sữa mẹ bằng tay



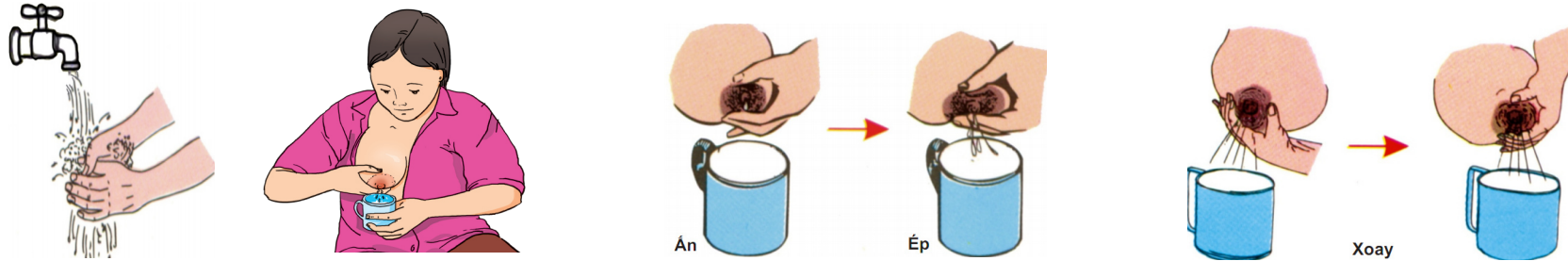
Nếu vú đầy sữa
thì sự bài tiết
sữa sẽ dừng lại



Vắt sữa đúng cách giúp mẹ đỡ căng tức vú và có nhiều sữa

HƯỚNG DẪN BÀ MẸ VẮT SỮA VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ

Hướng dẫn cách vắt sữa mẹ bằng tay



Vắt sữa đúng cách giúp mẹ đỡ căng tức vú và có nhiều sữa

Những trường hợp bà mẹ cần vắt sữa:

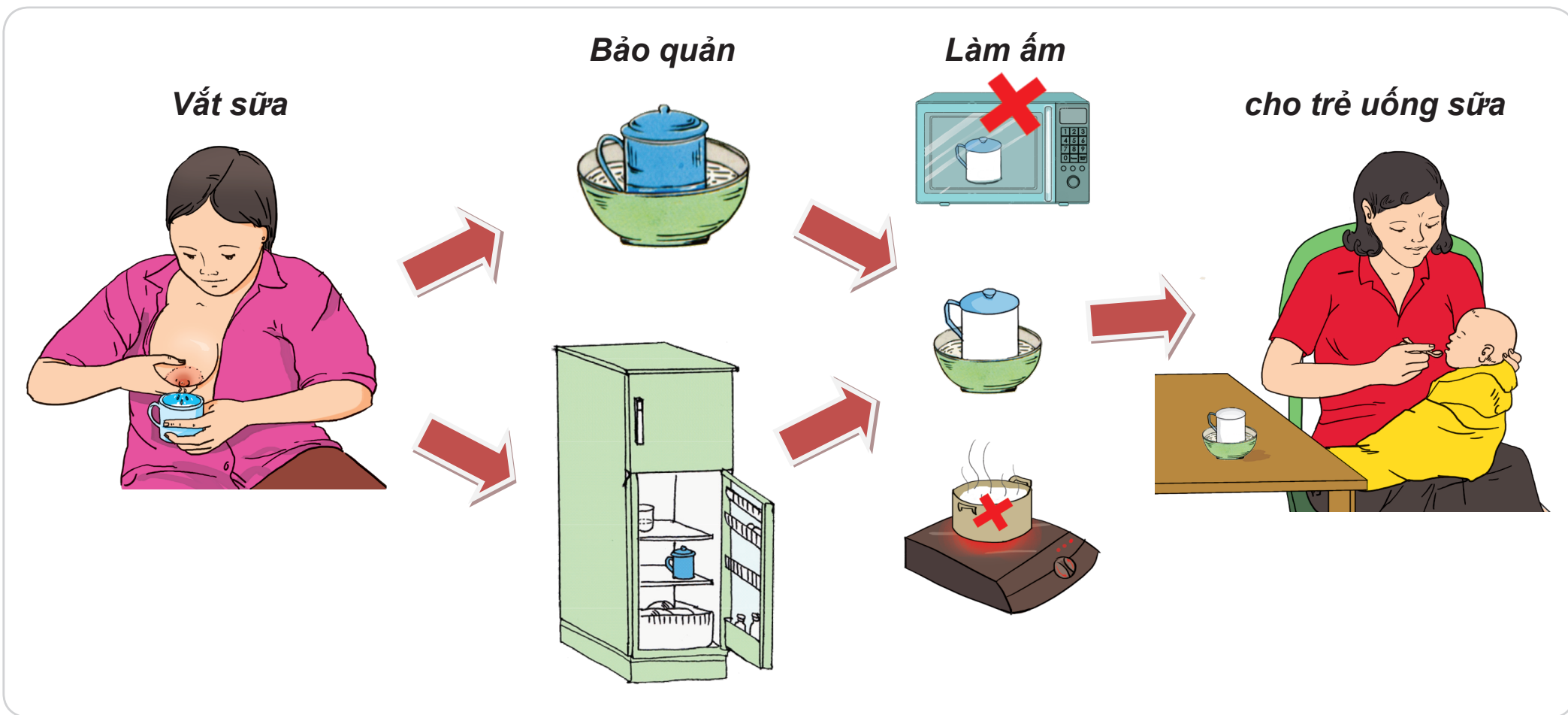
- Mẹ đi làm xa.
- Nuôi trẻ nhẹ cân, trẻ ốm (bệnh) không thể bú mẹ được.
- Duy trì nguồn sữa khi bà mẹ hoặc trẻ bị ốm.
- Khi bầu căng đầy làm trẻ khó ngậm bắt vú và vú mẹ cương tức
- Chuyển sang phương pháp nuôi dưỡng khác hoặc cần phải tiết khuẩn sữa.

Cách vắt sữa bằng tay:

- Chọn cốc/ ly có miệng rộng: rửa cốc bằng xà phòng và nước sạch. Đổ nước sôi vào cốc, khi nào vắt thì đổ nước đi
- Rửa tay trước khi vắt sữa
- Mẹ ngồi hoặc đứng một cách thoải mái và hứng cốc sát kề vú
- Đặt ngón tay cái lên phía trên núm vú và quầng vú, ngón tay trỏ và các ngón tay khác phía dưới vú và quầng vú, đối diện với ngón tay cái.
 - **ẤN** vào thành ngực: Dùng ngón cái và ngón trỏ ấn một cách nhẹ nhàng vào phía thành ngực.
 - **ÉP** phía sau núm vú và quầng vú. Ép vào rồi thả ra nhiều lần các xoang sữa ở trong quầng thâm của vú.
 - **XOAY** ấn xung quanh quầng vú tương tự ở nhiều phía để vắt được sữa từ toàn bộ vú. Không ấn vào núm vú
- Vắt từng bên tối thiểu từ 3 - 5 phút (khi sữa chảy chậm lại thì chuyển bên kia), sau đó vắt cả hai bên.
- Cần 20 - 30 phút để vắt sữa, đặc biệt trong một vài ngày đầu khi sữa chưa về nhiều.

HƯỚNG DẪN BÀ MẸ VẮT SỮA VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ

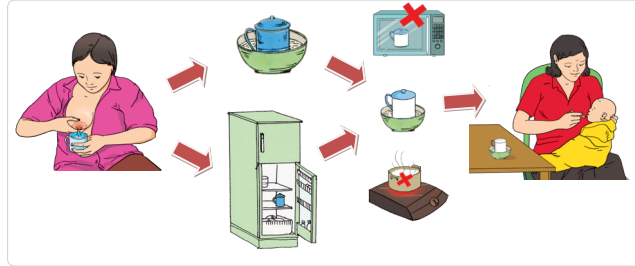
Bảo quản sữa mẹ và cho trẻ ăn bằng cốc và thìa



Vắt sữa để duy trì nguồn sữa mẹ và đảm bảo trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu

HƯỚNG DẪN BÀ MẸ VẮT SỮA VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ

Bảo quản sữa mẹ và cho trẻ ăn bằng cốc và thìa



Vắt sữa để duy trì nguồn sữa mẹ và đảm bảo trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu

- **Bảo quản ở điều kiện bình thường bằng cốc có nắp đậy để nơi thoáng mát: từ 19-26°C: 4- 6 tiếng**
- **Bảo quản trong tủ lạnh:**
 - Trong ngăn mát dưới 4°C: có thể dùng trong vòng 8 ngày nhưng tốt nhất là trong 3 ngày đầu.
 - Trong ngăn đá: Từ âm 18 đến âm 20°C
 - ◆ Sữa để trong ngăn đá có thể dùng trong vòng 8 tháng, tốt nhất là trong 6 tháng đầu.
 - ◆ Mỗi bình trữ sữa chỉ để khoảng 60-120ml cho một bữa bú.
 - ◆ Nếu trữ sữa lâu trong ngăn đá cần ghi rõ ngày, giờ vắt và xếp theo thứ tự, bình nào vắt trước cho trẻ ăn trước.
 - Chuẩn bị cho trẻ ăn:
 - Làm ấm sữa: Ngâm bình sữa trong nước nóng vài phút đến khi sữa ấm lên (thử bằng cách nhỏ 1 giọt sữa lên da mu bàn tay thấy vừa đủ ấm) thì cho trẻ uống.
 - Rã đông và làm ấm nếu sữa lấy từ ngăn đá: Đưa sữa lên ngăn mát; để ở nhiệt độ thường cho tan hết đá, lắc đều sữa rồi làm ấm sữa.

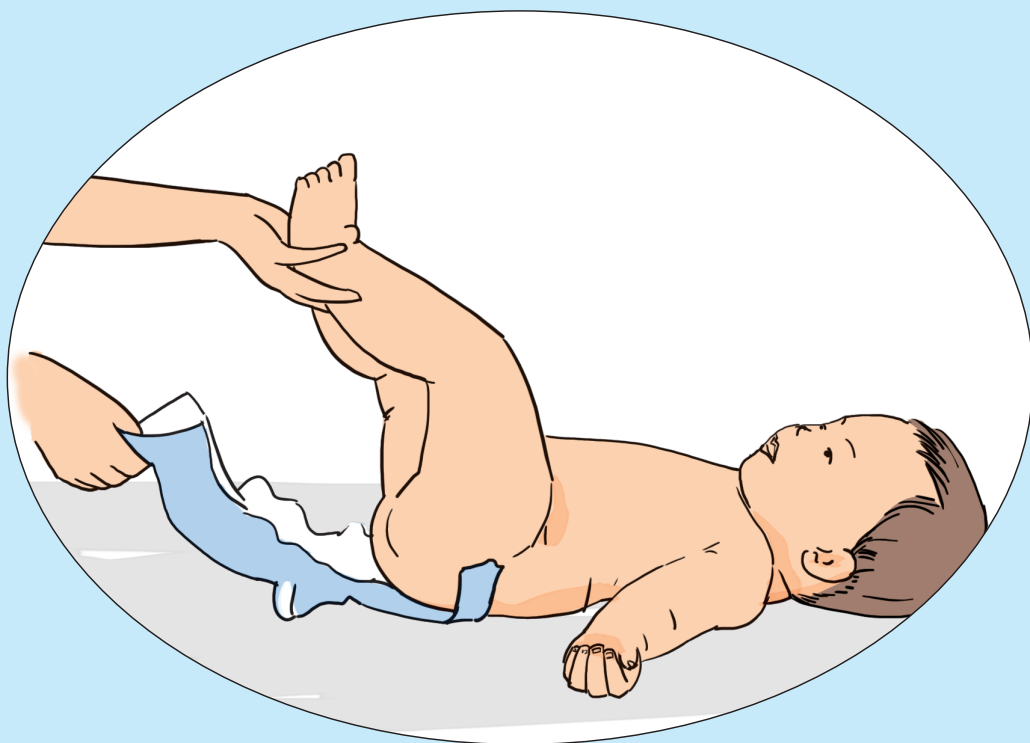
Lưu ý: Không làm nóng sữa bằng lò vi sóng hoặc đun sôi sữa.

- **Cách cho trẻ ăn:**
 - Rót sữa từ cốc chứa sang một cốc nhỏ, sạch, không quá 1/3 cốc.
 - Đặt cốc hoặc thìa sữa chạm nhẹ vào môi dưới của trẻ, miệng cốc hoặc thìa chạm vào phần ngoài môi trên sao cho sữa mấp mé miệng cốc, thìa.
 - Giữ cốc hoặc thìa như vậy giữa hai môi của trẻ để trẻ có thể tự mút sữa từ cốc/ thìa.
 - Hãy để trẻ tự mút sữa chứ không rót sữa vào miệng của trẻ.
 - Tiếp tục cho trẻ ăn sữa mẹ cho đến khi trẻ ngậm miệng không ăn nữa.
 - Giữ trẻ trên vai mẹ và xoa nhẹ lưng trẻ để trẻ có thể ợ hơi ra, tránh bị nôn trớ.

KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Dấu hiệu nhận biết trẻ không nhận đủ sữa

Trẻ đi tiểu dưới 6 lần một ngày



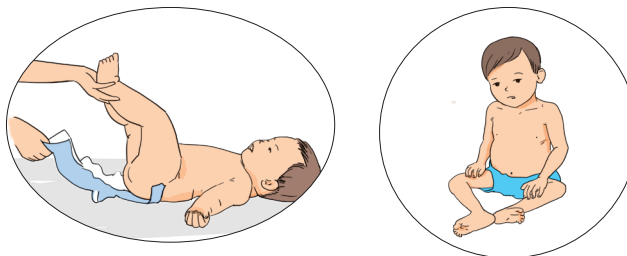
Không tăng hoặc giảm cân



Kiên trì cho trẻ bú, không cho trẻ ăn thêm sữa bột hoặc thức ăn bổ sung

KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Dấu hiệu nhận biết trẻ không nhận đủ sữa



Kiên trì cho trẻ bú, không cho trẻ ăn thêm sữa bột hoặc thức ăn bổ sung

Biểu hiện: trẻ không nhận được đủ sữa:

- **2 dấu hiệu chính:**
 - Trẻ tăng cân kém: Dưới 500 gam/1 tháng
 - Đi tiểu ít (dưới 6 lần/1 ngày) và nước tiểu màu vàng sẫm và ít
- **Các dấu hiệu khác:** Trẻ đi ngoài phân rắn hoặc xanh, các bữa bú kéo dài và quá gần nhau; hai vú không to lên khi mang thai hoặc không thấy sữa về sau khi sinh; bà mẹ vắt sữa không thấy sữa chảy ra.

Xử trí:

- Không vội cho trẻ ăn thêm sữa bột hoặc thức ăn bổ sung.
- Cho trẻ ngậm bắt vú đúng và kiên trì cho trẻ bú nhiều hơn trong 1-2 ngày, bú nhiều vào ban đêm.
- Không cho trẻ bú bình, nên cho ăn bằng cốc và thìa.
- Gia đình cần quan tâm, động viên giúp bà mẹ có điều kiện nghỉ ngơi để có được sự thoải mái về tâm lý và tình cảm.
- Bà mẹ cần ăn uống tốt hơn. Đặc biệt uống thêm sữa, uống nhiều nước khoảng 2 lít/ ngày, ăn những thức ăn lợi sữa.
- Đến cơ sở y tế để được tư vấn.

Phòng tránh:

- Sau sinh, bà mẹ yêu cầu cán bộ y tế/cô đỡ, người nhà giúp đặt trẻ nằm cạnh mẹ để trẻ được bú sớm ngay sau sinh.
- Nếu gặp khó khăn bà mẹ nhờ CBYT giúp cho trẻ ngậm bắt vú đúng ngay từ những bữa bú đầu sau sinh.
- Cho trẻ bú theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm.
- Bà mẹ đang NCBSM cần được ăn uống đầy đủ và tinh thần vui vẻ thoải mái.

KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

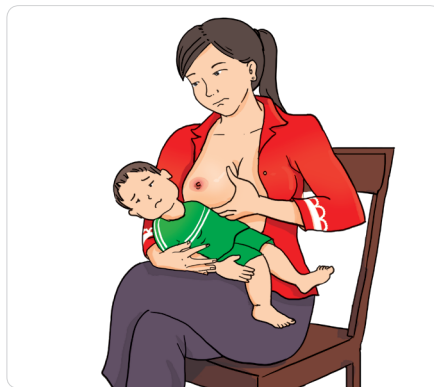
Trẻ quấy khóc không chịu bú mẹ



Kiên trì cho trẻ bú, không cho trẻ ăn thêm sữa bột hoặc thức ăn bổ sung

KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Trẻ quấy khóc không chịu bú mẹ



Kiên trì cho trẻ bú, không cho trẻ ăn thêm sữa bột hoặc thức ăn bổ sung

Các lý do làm trẻ khóc:

Có rất nhiều lý do khiến trẻ quấy khóc nhưng có thể tóm tắt mấy lý do thường gặp như sau:

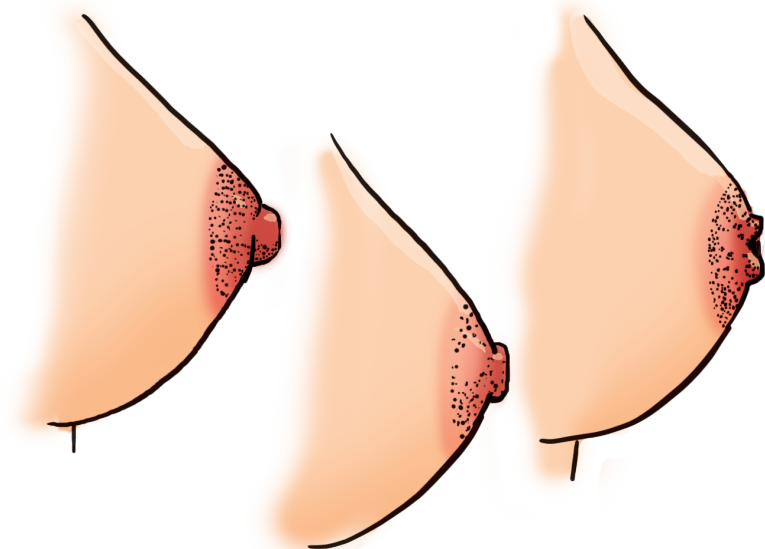
- Mẹ ít sữa; ngậm bắt vú không tốt.
- Trẻ không nhận đủ sữa, do bị đói do lớn nhanh thường trong thời điểm trẻ được 2 tuần, 6 tuần và 3 tháng;
- Trẻ không bú do mùi, vị của sữa mẹ (mẹ ăn các thức ăn có ảnh hưởng đến sữa: tỏi, hạt tiêu, cà phê...)
- Trẻ bị đau: miệng có tưa, mọc răng, đau bụng...
- Trẻ khó chịu với quần áo, chăn, tã.
- Trẻ có thói quen được bế, đòi bế dong.

Xử trí:

- Theo dõi trẻ, nếu chỉ khóc vì những lý do thường gặp trên thì tùy theo từng trường hợp cụ thể mà xử trí cho phù hợp.
- Theo dõi tiếng khóc của trẻ, nếu thấy bụng trẻ căng, trẻ co chân lên và khóc thét từng cơn thì nên đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế gần nhất.

KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Những khó khăn về vú



Dùng bơm tiêm cỡ 20ml để kéo núm vú tụt

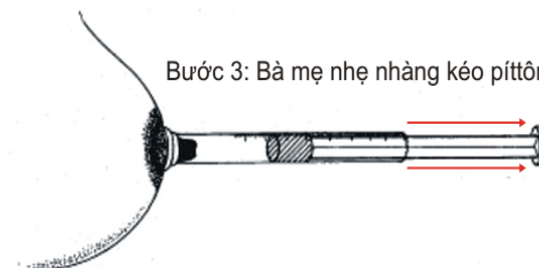
Bước 1: Dao cắt dọc theo đường chấm



Bước 2: Lắp pittông vào phía đầu bị cắt



Bước 3: Bà mẹ nhẹ nhàng kéo pittông



Kiên trì cho trẻ bú, không cho trẻ ăn thêm sữa bột hoặc thức ăn bổ sung

KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Những khó khăn về vú

Kiên trì cho trẻ bú, không cho trẻ ăn thêm sữa bột hoặc thức ăn bổ sung

Những khó khăn về vú thường gặp : Nút vú phẳng, tụt vào trong; nứt núm vú; cương tức vú, tắc tia sữa.

Nút vú phẳng, tụt:

- Cho trẻ ngậm bắt vú đúng, dùng bơm hút đầu vú ra.

Vú cương tức: Bầu vú căng sữa, cứng, sưng, đau, sờ thấy nóng

- Tiếp tục cho trẻ bú, cho bú nhiều lần hơn và bú đúng cách. Vắt bớt sữa nếu trẻ không bú hết.
- Cho trẻ ăn bằng cốc và thìa nếu trẻ không bú được. Không cho trẻ bú bình.
- Đến cơ sở y tế để tư vấn và điều trị nếu sau 1-2 ngày không đỡ.

Đau và nứt núm vú: núm vú đỏ, nứt, có thể chảy máu. Đau tăng lên khi trẻ bắt đầu ngậm núm vú.

- Tiếp tục cho trẻ bú, bắt đầu cho bú từ bên ít đau hơn. Cho trẻ bú đúng cách
- Nếu đau nhiều thì mẹ vắt sữa cho trẻ uống bằng cốc, thìa.
- Rửa vú mỗi ngày một lần, không dùng xà phòng. Xoa một ít sữa cuối lên trên núm vú sau các bữa bú
- Đến cơ sở y tế để tư vấn và điều trị nếu sau 1-2 ngày không đỡ.

Tắc tia sữa: sữa tắc ở một bên vú, sờ vú có cục

- Trước mỗi bữa bú: Đặt khăn ấm, nóng lên hai bầu vú trong 5-10 phút.
- Xoa nhẹ vú bị tắc sữa: Tay xoa chuyển từ phần ngoài qua phần có tia sữa tắc và hướng về núm vú.
- Cho trẻ bú bên có tia sữa tắc trước và bú lâu hơn.
- Không dùng áo lót quá chặt.

Cách phòng:

- Cho trẻ bú sớm ngay sau sinh
- Tập cho trẻ ngậm bắt vú đúng ngay từ những bữa bú đầu tiên ngay sau sinh.
- Cho trẻ bú theo nhu cầu của trẻ, không giới hạn thời gian cho bú.
- Nếu sữa quá nhiều thì phải vắt hết sữa ra.
- Không cho trẻ bú bình, ngậm đầu vú giả.

Dùng bơm tiêm cỡ 20ml để kéo núm vú tụt

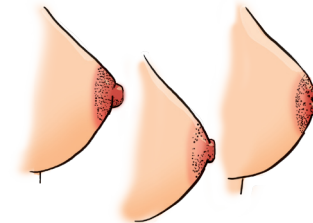
Bước 1: Dao cắt dọc theo đường chấm



Bước 2: Lắp pitông vào phía đầu bị cắt

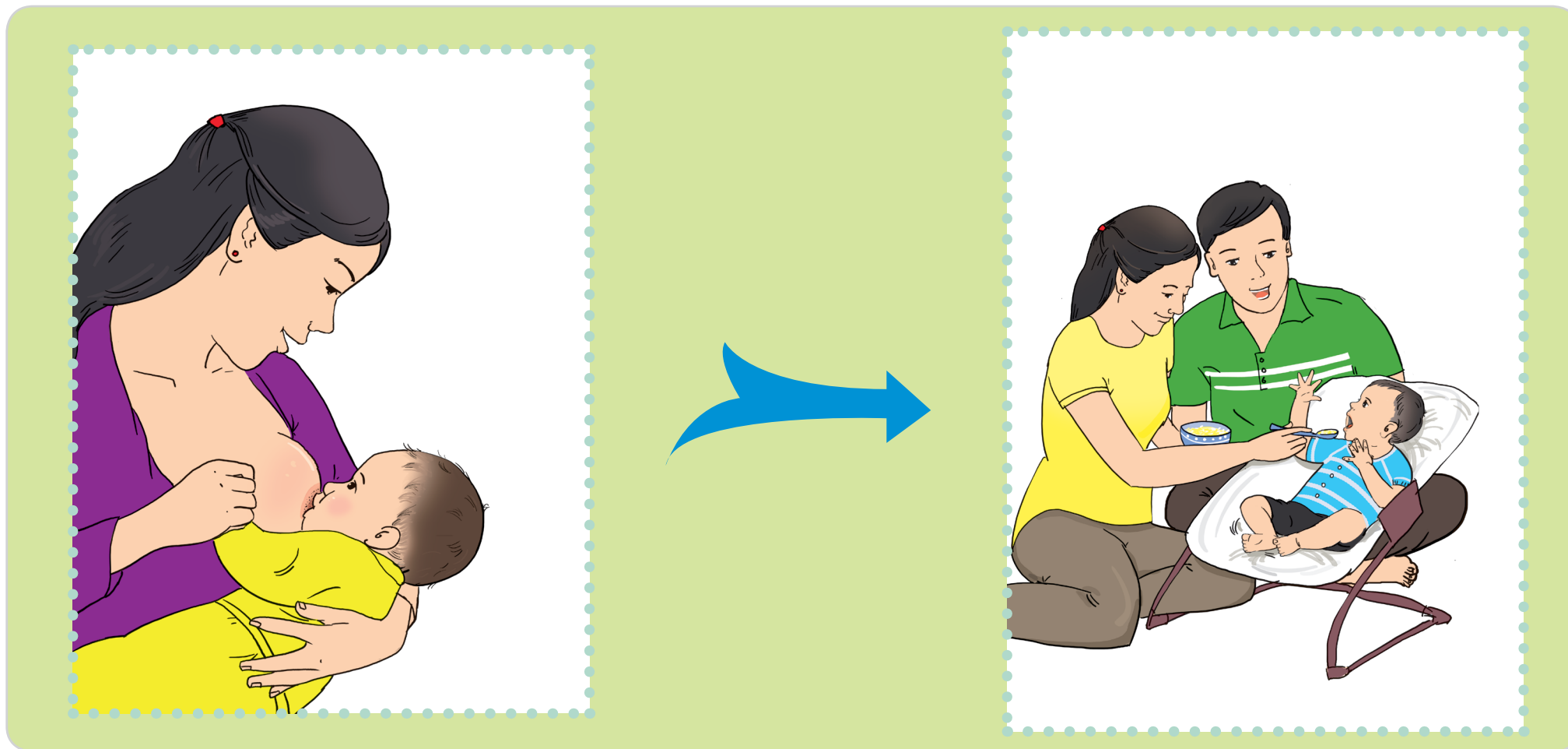


Bước 3: Bà mẹ nhẹ nhàng kéo pitông



CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Khái niệm và nguyên tắc ăn bổ sung



Khi tròn 6 tháng tuổi, ngoài sữa mẹ trẻ cần được ăn bổ sung để phát triển tốt

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Khái niệm và nguyên tắc ăn bổ sung



Khi tròn 6 tháng tuổi, ngoài sữa mẹ trẻ cần được ăn bổ sung để phát triển tốt

Ăn bổ sung (ăn dặm, ăn sam): ABS

- ABS: Là việc cho trẻ ăn thêm các thức ăn mềm hoặc đặc khác ngoài sữa mẹ.
- Thức ăn bổ sung: là các loại thức ăn cho trẻ ăn thêm ngoài sữa mẹ, chứ không hoàn toàn thay thế được sữa mẹ. Thức ăn bổ sung phải là các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng. Thức ăn dạng lỏng như sữa và các loại nước trái cây không được coi là thức ăn bổ sung vì những thức ăn này làm trẻ bú mẹ ít đi hoặc bỏ bú.

Thời gian cho trẻ ăn bổ sung

- Thời điểm bắt đầu cho trẻ ABS tốt nhất khi trẻ được 6 tháng tuổi (180 ngày).
 - Ăn quá sớm: Trẻ bú ít đi, mẹ giảm tiết sữa, dễ bị tiêu chảy.
 - Ăn quá muộn: trẻ dễ bị suy dinh dưỡng do sữa mẹ không cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng.
- Thời gian ABS: từ khi trẻ 6 tháng đến khi trẻ được 24 tháng tuổi. Giai đoạn này sữa mẹ vẫn cung cấp được từ 1/3 đến một nửa lượng thức ăn mà trẻ cần nên bà mẹ vẫn phải tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng hoặc lâu hơn.

Nguyên tắc cho trẻ ABS hợp lý cần đảm bảo:

- ☞ Đủ số lượng theo độ tuổi: Số bữa ăn/ngày, lượng thức ăn trong 1 bữa và độ đậm đặc của bột.
- ☞ Đa dạng thực phẩm: Cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, đủ 4 nhóm thực phẩm trong mỗi ngày.
- ☞ Tiếp tục bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn
- ☞ Đảm bảo vệ sinh an toàn khi chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ.

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Các nhóm thực phẩm



CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Các nhóm thực phẩm



Ăn đa dạng và đầy đủ các nhóm thực phẩm trong một bữa ăn

- **Nhóm chất bột:** gạo, ngô, khoai, sắn: giúp trẻ lớn nhanh.
- **Nhóm chất đạm:** là những thức ăn xây dựng cơ thể, tham gia vận chuyển các chất dinh dưỡng và kích thích ăn ngon miệng, điều hòa các chuyển hóa và bảo vệ cơ thể.
 - ☞ Thịt các loại, cá, tôm, cua, ốc, hến, lươn, nhộng; gan, tim.
 - ☞ Đậu đỗ (đậu đen, đậu xanh, đậu nành...), vừng, lạc...
 - ☞ Sữa và các sản phẩm từ sữa (không khuyến khích).
 - ☞ Trứng các loại.
- **Nhóm vitamin, chất khoáng và chất xơ:**
 - ☞ Nhóm củ quả có màu vàng, màu da cam, màu đỏ: cà rốt, bí ngô, gấc hoặc rau màu xanh thẫm giúp trẻ có đôi mắt sáng và phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn.
 - ☞ Nhóm rau quả khác.
- **Nhóm chất béo (năng lượng):**
 - ☞ Gồm dầu, bơ, mỡ, giúp trẻ hấp thu dễ dàng các loại vitamin tan trong dầu như Vitamin A, E, D, K... và làm cho thức ăn mềm và dễ nuốt.

Cách lựa chọn và thay thế thực phẩm:

- ☞ Nếu không có gạo có thể thay bằng ngô, khoai.
- ☞ Nếu không có thịt, trứng có thể thay bằng tôm, cua, cá, sữa bò thay bằng sữa đậu tương.
- ☞ Nếu không có thịt, trứng, sữa, tôm, cua thì thay bằng đạm thực vật: Đậu tương, đậu xanh, đậu đen, vừng, lạc.
- ☞ Dầu ăn thay bằng mỡ.

CÁCH CHẾ BIẾN BỮA ĂN BỔ SUNG

Đảm bảo vệ sinh khi chế biến và bảo quản thức ăn bổ sung



Thực phẩm sạch



Bàn tay sạch



Dụng cụ sạch

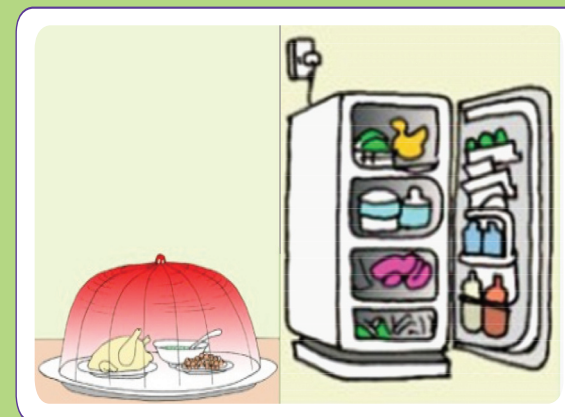


Sử dụng nguồn nước sạch

Nấu chín kỹ thức ăn



Ăn ngay sau khi nấu



Bảo quản sạch

CÁCH CHẾ BIẾN BỮA ĂN BỔ SUNG

Đảm bảo vệ sinh khi chế biến và bảo quản thức ăn bổ sung

Đảm bảo vệ sinh khi chế biến và bảo quản thức ăn bổ sung

* **Thực phẩm sạch:**

- Lựa chọn thực phẩm tươi, có nguồn gốc rõ ràng.
- Rửa bằng nước sạch trước khi chế biến.
- Cho trẻ ăn ngay sau khi chế biến.
- Nếu sử dụng thức ăn cũ, cần đun sôi lại trước khi cho trẻ ăn.
- Sử dụng nước sạch nấu ăn cho trẻ.
- Cho trẻ uống nước lọc đóng chai hoặc nước đun sôi để nguội.

* **Bàn tay sạch: Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch cho mình và tay trẻ khi cho trẻ ăn**

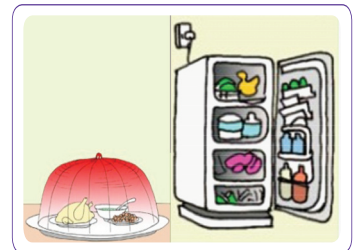
- Trước khi tiếp xúc với trẻ sơ sinh,
- Trước khi chuẩn bị đồ ăn, khi ăn và cho trẻ ăn,
- Sau khi đi vệ sinh, tiếp xúc với súc vật.
- Sau khi làm vệ sinh cho trẻ.

* **Dụng cụ sạch:**

- Dao thớt, dụng cụ nấu ăn cần để nơi khô ráo sạch sẽ.
- Rửa sạch ngay sau khi sử dụng.

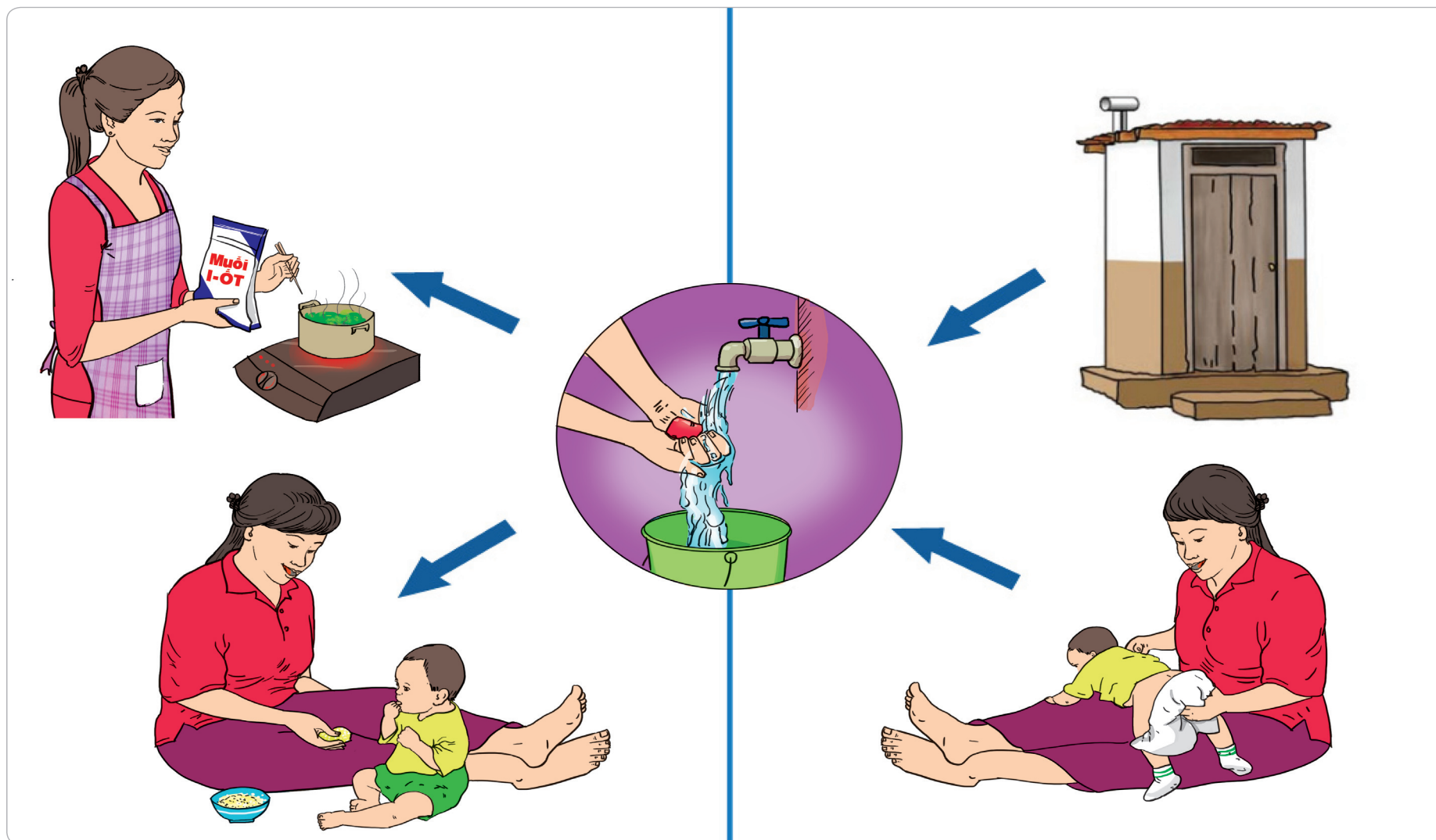
* **Bảo quản sạch:**

- Ăn ngay sau khi nấu.
- Đựng thức ăn trong dụng cụ có nắp đậy, để nơi sạch sẽ khô thoáng.
- Nếu để tủ lạnh, cần đun lại kỹ trước khi cho trẻ ăn.



CÁCH CHẾ BIẾN BỮA ĂN BỔ SUNG

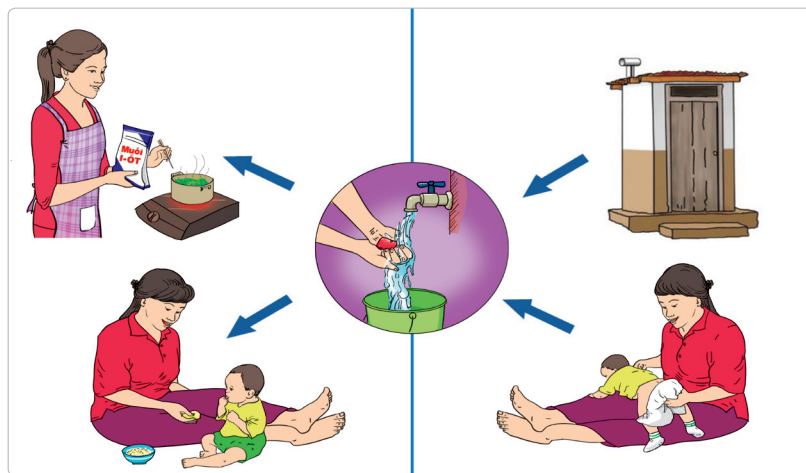
Thời điểm cần rửa tay bằng nước sạch và xà phòng



Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch phòng tiêu chảy và viêm đường hô hấp cho trẻ

CÁCH CHẾ BIẾN BỮA ĂN BỔ SUNG

Thời điểm cần rửa tay bằng nước sạch và xà phòng



Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch phòng tiêu chảy và viêm đường hô hấp cho trẻ

- Rửa tay sạch bằng xà phòng là một biện pháp vệ sinh rất đơn giản nhưng có thể phòng được tiêu chảy, các bệnh viêm nhiễm đường hô hấp cấp (gây suy dinh dưỡng cho trẻ) và một số bệnh khác như cúm, chân tay miệng...
- Những thời điểm cần rửa tay:
 - Rửa tay bất cứ khi nào cảm thấy bẩn hoặc tiếp xúc với vật dụng bẩn.
 - Cần giữ đôi tay sạch vào các thời điểm:
 - ☞ Trước khi tiếp xúc với trẻ sơ sinh,
 - ☞ Trước khi chuẩn bị đồ ăn, khi ăn và cho trẻ ăn,
 - ☞ Sau khi đi vệ sinh,
 - ☞ Sau khi làm vệ sinh cho trẻ.

CÁCH CHẾ BIẾN BỮA ĂN BỔ SUNG

Các bước chính chế biến thức ăn bổ sung



1

Cho bột + thịt (hoặc cá, tôm, lươn...) đã băm hoặc xay nhỏ và nước quấy tan đều



2

Bắc lên bếp đun nhỏ lửa và quấy đều, đầy vung đến khi bột chín trong róc xoong



3

Cho mỡ hoặc dầu ăn quấy đều



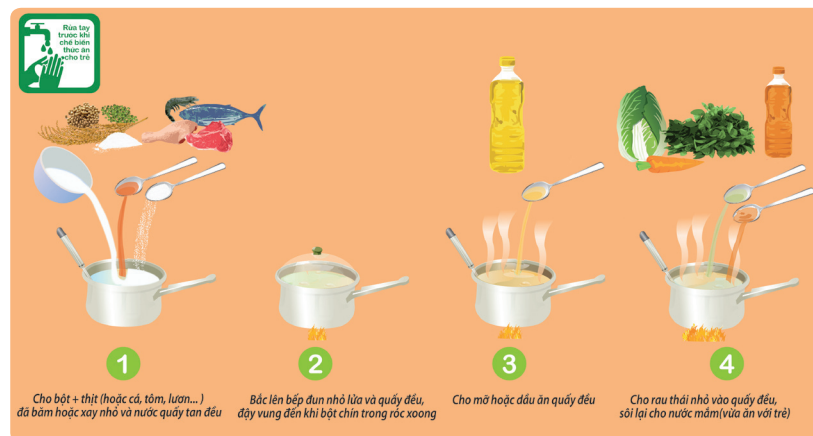
4

Cho rau thái nhỏ vào quấy đều, sôi lại cho nước mắm (vừa ăn với trẻ)

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

CÁCH CHẾ BIẾN BỮA ĂN BỔ SUNG

Các bước chính chế biến thức ăn bổ sung



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

• Các bước chính chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ:

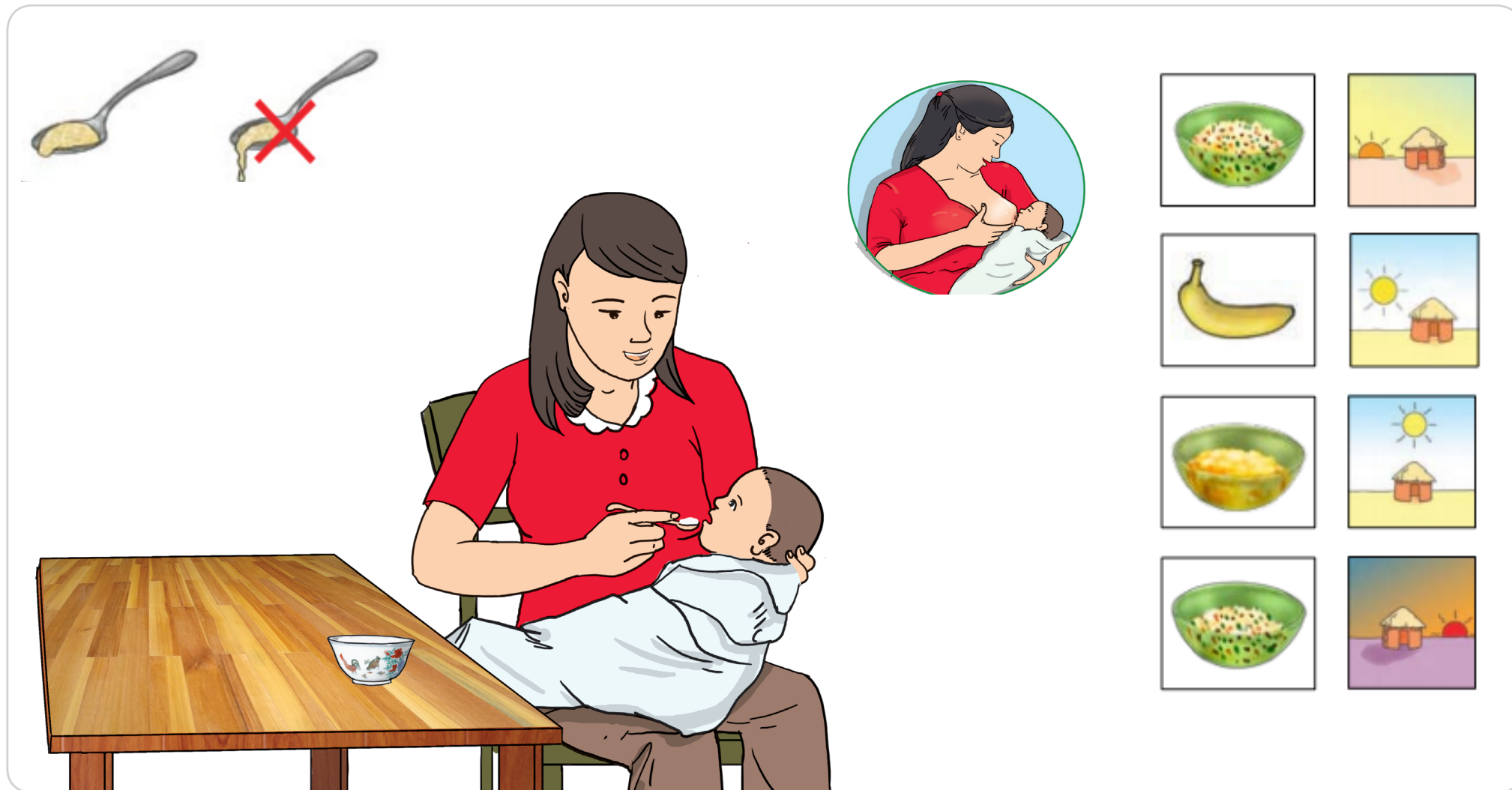
- ☞ Bước 1: cho bột + thịt (hoặc cá, tôm, lươn...) đã băm hoặc xay nhỏ và nước quấy tan đều.
- ☞ Bước 2: bắc lên bếp đun nhỏ lửa và quấy đều, đẩy vung đến khi bột chín trong róc xoong.
- ☞ Bước 3: cho mỡ hoặc dầu ăn quấy đều.
- ☞ Bước 4: cho rau thái nhỏ vào quấy đều, sôi lại cho nước mắm (vừa ăn với trẻ).

Lưu ý:

- Thay đổi các loại rau, các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích trẻ ăn nhiều hơn.
- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ, đặc biệt vào ban đêm.
- Độ đậm đặc: Dạ dày của trẻ sơ sinh rất nhỏ, vì vậy bà mẹ cần cho trẻ ăn thức ăn đặc và đủ dinh dưỡng để phát triển. Nếu cho trẻ ăn bột quá loãng, trẻ sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết.

CHẾ ĐỘ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Chế độ ăn của trẻ từ 6-8 tháng tuổi



CHẾ ĐỘ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Chế độ ăn của trẻ từ 6-8 tháng tuổi



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

- Khi trẻ được 6 tháng tuổi, bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn bổ sung là rất cần thiết để đảm bảo trẻ phát triển tốt, tăng cân và phát triển chiều cao hợp lý.
- Khi chế biến thức ăn bổ sung cần lưu ý:
 - Tần suất: Cho trẻ ăn bổ sung 2-3 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính là các bữa phụ, 1-2 bữa phụ/ngày như hoa quả (giàu vitamin), lòng đỏ trứng luộc chín hoặc sữa chua (giàu canxi và dễ tiêu hóa), khoai lang luộc và cà rốt (giàu vitamin A).
 - Số lượng: Khi trẻ được tròn 6 tháng (180 ngày), bắt đầu cho trẻ ăn 2-3 thìa thức ăn mỗi bữa trong 2-3 ngày đầu. Tăng dần lên một nửa (1/2) bát - 250 ml mỗi bữa.
 - Đa dạng: Để phát triển tốt, trẻ cần được ăn nhiều loại thức ăn khác ngoài gạo. Bà mẹ có thể làm theo thực đơn sau (hình bên).

Lưu ý:

- 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.

Thực đơn bột cho trẻ 6 – 9 tháng tuổi: (ít nhất 2 bữa một ngày)

1.1. Bột trứng:

Bột gạo:	2 thìa cà phê (16g)
Trứng gà:	nửa lòng đỏ (hoặc 2 quả trứng chim cút)
Mỡ (dầu ăn):	1 thìa cà phê (16g)
Rau xanh giả nhỏ:	2 thìa cà phê (16g)
Nước:	¾ bát con (bát 250ml)

1.2. Bột thịt:

Bột gạo:	2 thìa cà phê (16g)
Thịt nạc:	1-2 thìa cà phê (16g)
Mỡ (dầu ăn):	1 thìa cà phê (2g)
Rau xanh giả nhỏ:	2 thìa cà phê (16g)
Nước:	¾ bát con (bát 250ml)

1.3. Bột đậu xanh + bí đỏ:

Bột gạo:	2 thìa cà phê (16g)
Bột đậu xanh:	2 thìa cà phê (16g)
Bí đỏ nghiền nát:	2 miếng nhỏ (16g)
Mỡ (dầu ăn):	1 thìa cà phê (2g)
Nước:	¾ bát con (bát 250ml)



2. Thực đơn bột cho trẻ 8 – 9 tháng tuổi

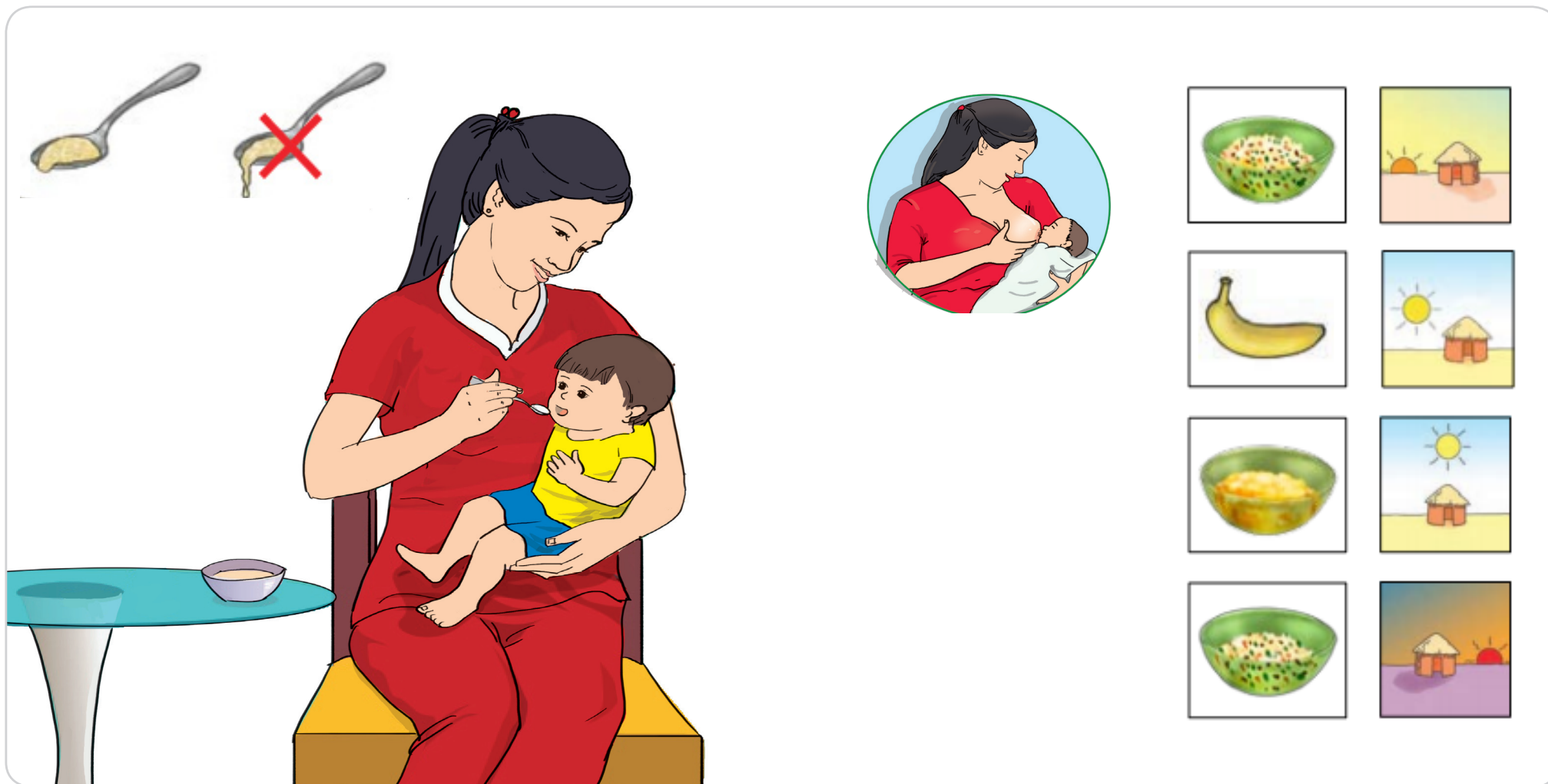
2.1. Bột thịt (lợn, gà, bò)/ cá/ tôm/ gan:

Bột gạo:	2 thìa cà phê (16g)
Thịt băm nhỏ/ Cá gỡ sạch xương/ Tôm bóc vỏ giả nhỏ/ Gan băm nhỏ:	2 thìa cà phê (16g)
Mỡ (dầu ăn):	1 thìa cà phê (2g)
Rau xanh giả nhỏ:	2 thìa cà phê (16g)
Nước:	¾ bát con (bát 250ml)



CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Chế độ ăn của trẻ từ 9-11 tháng tuổi



Khi trẻ được 9 tháng cần tăng lượng thức ăn bổ sung, đa dạng thực phẩm và tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Chế độ ăn của trẻ từ 9-11 tháng tuổi



Khi trẻ được 9 tháng, trẻ cần được ăn 3 bữa chính và 2 bữa phụ, tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ

- Khi trẻ được 9 tháng việc tăng số lượng bữa ăn bổ sung và sự đa dạng của thức ăn là vô cùng quan trọng.
- Khi chế biến và cho trẻ ăn thức ăn bổ sung cần lưu ý:
 - Tần suất: Cho trẻ ăn bổ sung 3-4 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính là các bữa phụ như hoa quả (giàu vitamin), lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua, khoai lang luộc và cà rốt (giàu vitamin A). Có thể cho trẻ ăn 1-2 bữa phụ/ngày.
 - Số lượng: Tăng dần lên một nửa (1/2) đến (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 ngoài gạo. Giới thiệu thực đơn gợi ý (hình bên).

Lưu ý:

- 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.

Thực đơn bột cho trẻ 9 – 12 tháng tuổi: (ít nhất 3 bữa mỗi ngày)

3.1. Bột thịt/ cá/ tôm/ gan:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Thịt băm nhỏ/ Cá gỡ sạch xương/
Tôm bóc vỏ giã nhỏ/
Gan băm nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê
Rau xanh thái nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)

3.2. Bột trứng:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Trứng gà: một lòng đỏ (hoặc 4 quả trứng chim cút) (16g)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê
Rau xanh giã nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)

3.3. Bột cua:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Nước lọc cua: ¾ bát con (bát 250ml)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê
Rau xanh thái nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)

3.4. Bột bí đỏ + lạc:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Bí đỏ nghiền nát: 2 miếng nhỏ
Lạc rang chín giã mịn: 2 thìa cà phê
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)



CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Chế độ ăn của trẻ từ 12-24 tháng tuổi



Khi trẻ được 12 tháng, tiếp tục tăng lượng và đa dạng hóa thức ăn bổ sung và tiếp tục cho trẻ bú sữa

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Chế độ ăn của trẻ từ 12-24 tháng tuổi



Khi trẻ được 12 tháng, trẻ cần được ăn 3 bữa chính và 2 bữa phụ, tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ

- Khi trẻ được 1 tuổi, trẻ 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 cần lưu ý:
 - Tần suất: Cho trẻ ăn bổ sung 3-4 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính là các bữa phụ như hoa quả (giàu vitamin), lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua, khoai lang luộc và cà rốt (giàu vitamin A). Có thể cho trẻ ăn 1-2 bữa phụ/ngày.
 - Số lượng: Tăng dần lên một nửa (1/2) đến (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 ngoài gạo. Bà mẹ có thể làm theo thực đơn sau (hình bên)

Lưu ý:

- 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.

Thực đơn cháo cho trẻ 12 - 24 tháng tuổi (3 - 4 bữa/ ngày)

4.1. Cháo thịt/ cá/ tôm/ lươn/ gan:

Gạo tẻ: 1 nắm tay (hoặc ¾ bát cháo đã nấu sẵn) (33g)
 Thịt nạc băm nhỏ/ Cá gỡ sạch xương/ Tôm bóc vỏ băm nhỏ/ Lươn luộc chín gỡ lấy thịt băm nhỏ/ Gan băm nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê (32g)
 Mỡ (dầu ăn): 2 thìa cà phê
 Rau xanh thái nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê
 Nước: vừa đủ

4.2. Cháo trứng:

Gạo tẻ: 1 nắm tay (hoặc ¾ bát cháo đã nấu sẵn) (33g)
 Trứng gà: 1 quả (cả lòng trắng) (32g)
 Mỡ (dầu ăn): 2 thìa cà phê
 Rau xanh thái nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê
 Nước: vừa đủ

4.3. Cháo đậu xanh/ đậu đen:

Gạo tẻ: 1 nắm tay (hoặc 1 bát cháo đã nấu sẵn) (33g)
 Đậu xanh/ đậu đen: một nửa lượng gạo
 Mỡ (dầu ăn): 2 thìa cà phê
 Rau xanh thái nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê
 Nước: vừa đủ



CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Bổ sung vitamin và khoáng chất



Các loại rau có lá màu xanh thẫm, quả và các loại rau củ có màu vàng giúp trẻ có đôi mắt sáng và phòng chống các bệnh

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Bổ sung vitamin và khoáng chất

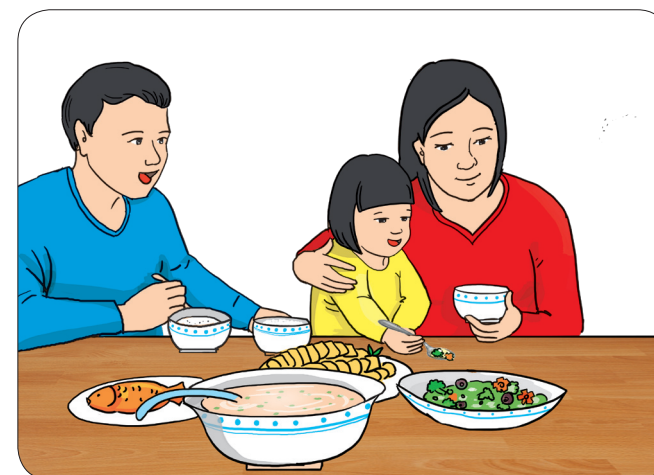


Các loại rau có lá màu xanh thẫm, quả và các loại rau củ có màu vàng giúp trẻ có đôi mắt sáng và phòng chống các bệnh

Sang tháng thứ 6, lượng sắt và Vitamin A trong sữa mẹ không đủ đáp ứng nhu cầu của trẻ vì vậy trẻ cần được bổ sung để phòng chống thiếu vi chất.

- **Bổ sung sắt**
 - Sắt cần cho trẻ nhỏ trong quá trình tạo máu, tăng trưởng, phát triển và tăng cường khả năng chống lại các bệnh nhiễm khuẩn.
 - Sắt có nhiều trong gan, thịt đỏ, cá, trứng, đậu, đỗ và rau có màu xanh đậm...
- **Bổ sung vitamin A : Là vitamin tan trong dầu, cơ thể không tự tổng hợp nên cần bổ sung vitamin A hàng ngày**
 - Thiếu vitamin A làm trẻ chậm lớn, dễ mắc bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa và sỏi, nếu nặng có thể gây bệnh khô mắt và dẫn đến mù vĩnh viễn nếu không được điều trị kịp thời.
 - Các thực phẩm giàu vitamin A: gan động vật, gan cá; sữa, lòng đỏ trứng, bơ thực vật. Các loại rau, củ, quả có màu vàng, đỏ, rau có màu xanh đậm, dầu cọ và các sản phẩm có bổ sung Vitamin A (dầu ăn, bánh...).
 - Cho trẻ uống vitamin A định kỳ 1 năm 2 lần vào tháng 6 và tháng 12 tại cơ sở y tế.
- **Một số vitamin/khoáng chất cần thiết khác:**
 - Kẽm giúp tăng cường sức đề kháng của trẻ, thiếu kẽm cơ thể dễ bị nhiễm trùng, biếng ăn, lùn, chậm lớn. Kẽm có nhiều trong các loại hải sản, thịt bò, thịt lợn, thịt gà... Các thực phẩm giàu sắt cũng giàu kẽm.
 - Can-xi giúp phát triển chiều cao, xương và răng, tham gia vào quá trình đông máu, điều hòa hoạt động thần kinh, hoạt động của cơ bắp. Các thực phẩm giàu can xi: sữa và các sản phẩm từ sữa (bơ, pho mát), một số loại ngũ cốc (hạt lúa mì, ngô, mạch) đậu đỗ, tôm, cua, cá, một số loại rau có màu xanh thẫm.
 - I-ốt giúp trẻ phát triển trí tuệ, thiếu i-ốt trẻ sẽ chậm lớn, kém phát triển trí tuệ. Nên sử dụng muối i-ốt, bột canh i-ốt hoặc nước mắm có chứa i-ốt để chế biến thức ăn hàng ngày cho trẻ.
 - Vitamin D: Tắm nắng giúp tổng hợp vitamin D, làm tăng sự hấp thu canxi.

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRẺ BỆNH



Khi trẻ bị bệnh nên cho trẻ ăn làm nhiều bữa nhỏ và cho trẻ bú thường xuyên hơn

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRẺ BỆNH



Cho trẻ ăn, uống nhiều hơn trong và sau khi bị bệnh giúp trẻ nhanh hồi phục

Khi bị bệnh, trẻ cần nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng để tăng cường khả năng bảo vệ chống lại nhiễm khuẩn và phòng chống suy dinh dưỡng sau khi trẻ bị bệnh.

Nguyên tắc:

- Đối với trẻ < 6 tháng: Tiếp tục cho bú mẹ và cho trẻ bú nhiều hơn.
- Đối với trẻ ≥ 6 tháng:
 - Tiếp tục cho trẻ bú mẹ.
 - Chia nhỏ bữa cho trẻ ăn nhiều lần hơn.
 - Cho trẻ ăn thức ăn trẻ thích.
 - Cho trẻ ăn thực phẩm giàu dinh dưỡng, dễ tiêu.
 - Động viên khuyến khích khi cho trẻ ăn.
 - Kiên nhẫn, chăm sóc, dành thời gian, tình cảm cho trẻ.

Nuôi dưỡng trẻ giai đoạn hồi phục

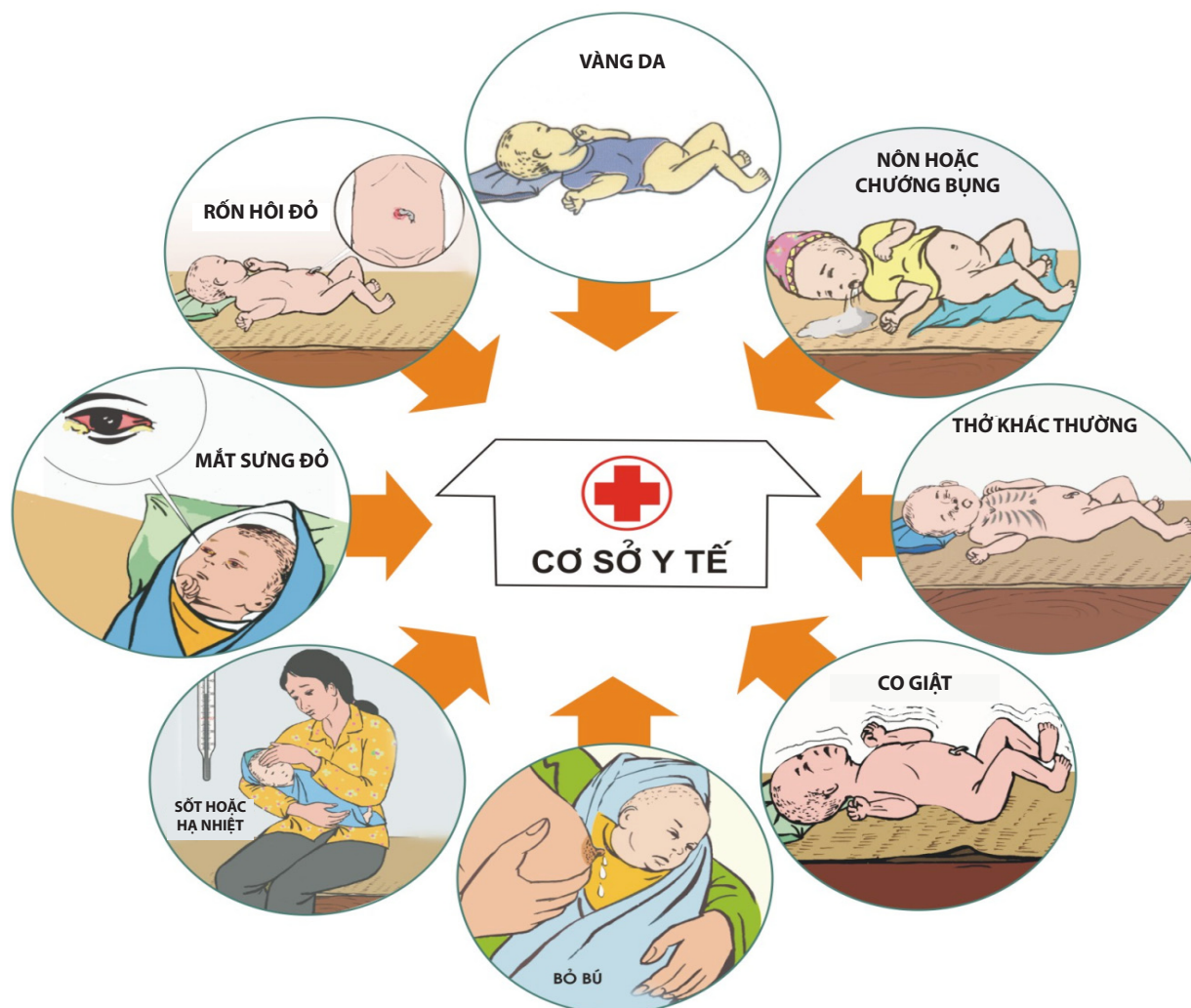
- Cho trẻ bú nhiều hơn bình thường.
- Tăng thêm thức ăn bổ dưỡng, giàu năng lượng.
- Tăng số bữa và lượng thức ăn mỗi bữa cho đến khi trẻ tăng cân trở lại.
- Sử dụng thực phẩm giàu đạm, béo.
- Kiên nhẫn, chăm sóc, dành thời gian, tình cảm cho trẻ.

Nuôi dưỡng con của bà mẹ có HIV dương tính

- Bà mẹ, gia đình đến cơ sở y tế để được tư vấn về dinh dưỡng và cách chăm sóc sức khỏe cho mẹ và con.

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRẺ BỆNH

Các dấu hiệu nguy hiểm cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế



Cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế nếu trẻ có một trong các dấu hiệu bất thường

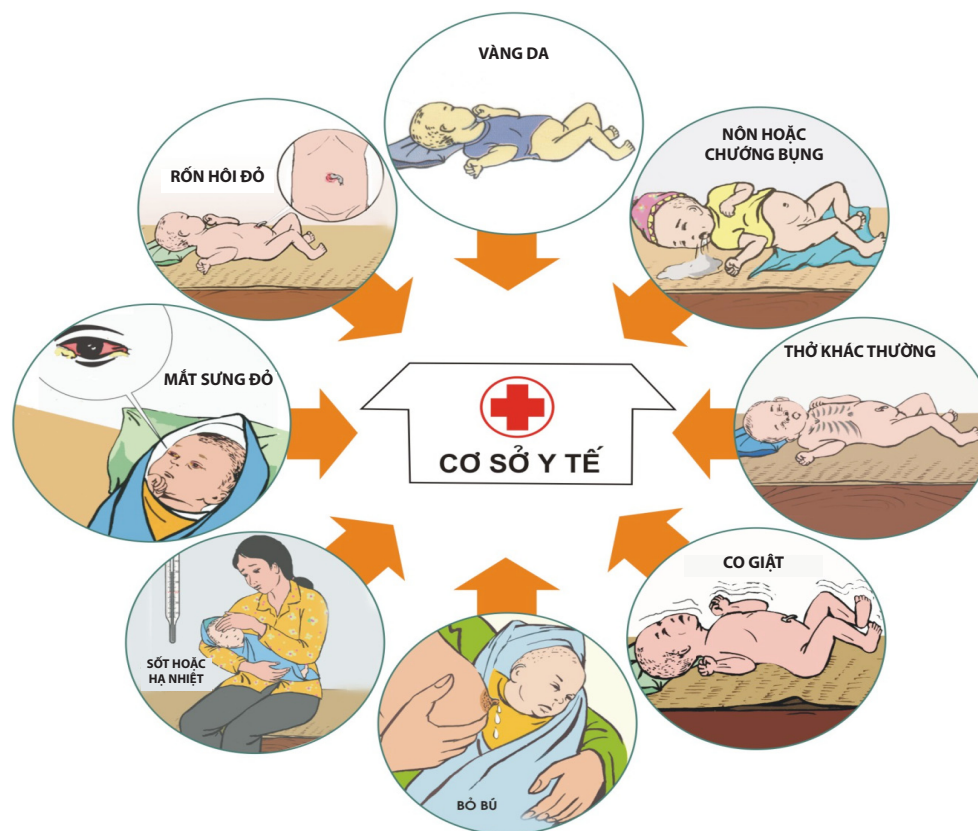
CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRẺ BỆNH

Các dấu hiệu nguy hiểm cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế

Đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế nếu phát hiện các dấu hiệu bất thường

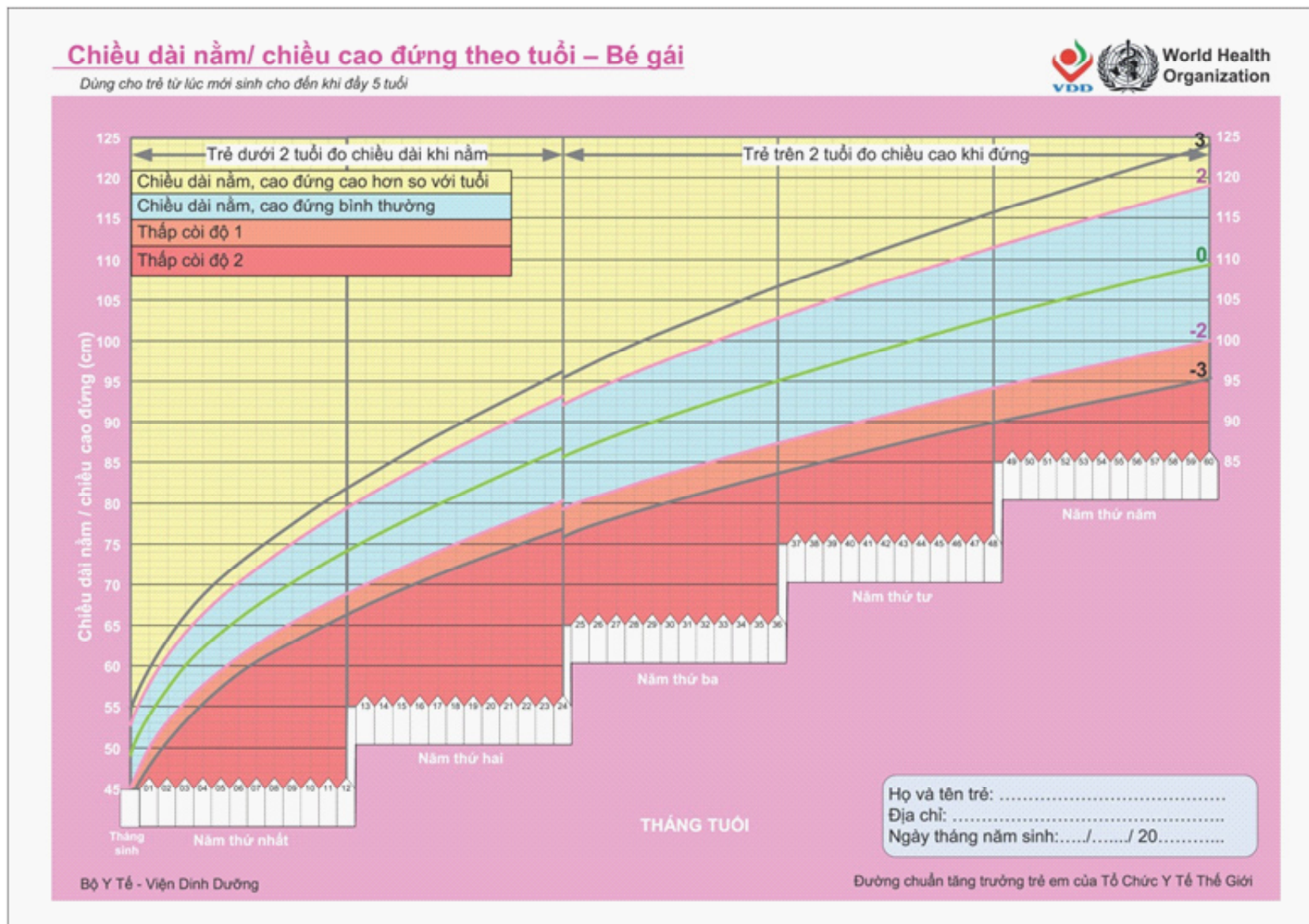
Trong quá trình chăm sóc trẻ bệnh, nếu thấy trẻ (đặc biệt là trẻ sơ sinh trong 7 ngày đầu) có một trong các dấu hiệu sau thì cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế.

- Vàng da
- Nôn hoặc chướng bụng
- Thở khác thường
- Co giật
- Bỏ bú
- Sốt hoặc hạ nhiệt
- Mắt sưng đỏ
- Rốn hòi, đỏ



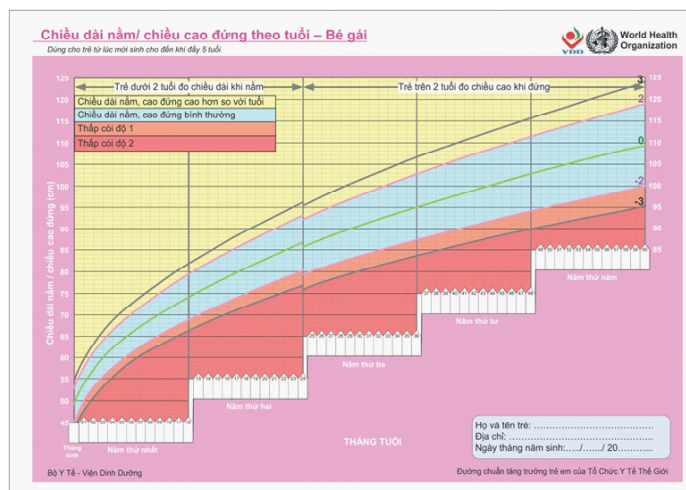
ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG CỦA TRẺ

Chiều cao của trẻ theo tuổi



CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRẺ BỆNH

Chiều cao của trẻ theo tuổi



Trẻ cần được theo dõi sự phát triển chiều cao thường xuyên vì:

- Chiều cao là yếu tố quan trọng góp phần đánh giá thể trạng của trẻ hiện tại và tương lai.
- Đo chiều cao của trẻ thường xuyên sẽ giúp người chăm sóc trẻ biết trẻ có phát triển bình thường hay không để có những can thiệp kịp thời và phù hợp.

Cách theo dõi chiều cao của trẻ

- Mỗi trẻ cần có một biểu đồ tăng trưởng riêng để theo dõi chiều cao.
- Trẻ dưới 2 tuổi cần được đo chiều cao hàng tháng, vào một ngày nhất định: bà mẹ cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được cán bộ y tế đo và ghi vào biểu đồ tăng trưởng của trẻ. Cán bộ y tế sẽ hướng dẫn bà mẹ tự theo dõi biểu đồ.
- Kết quả: Qua biểu đồ tăng trưởng chiều cao (chiều dài) theo tháng tuổi. Nếu kết quả tại một lần chấm rơi vào các khung màu



Khung màu vàng: Chiều cao của trẻ cao hơn so với tuổi: duy trì chế độ chăm sóc như bình thường



Khung màu xanh nhạt: Trẻ phát triển bình thường: Duy trì chế độ chăm sóc như bình thường



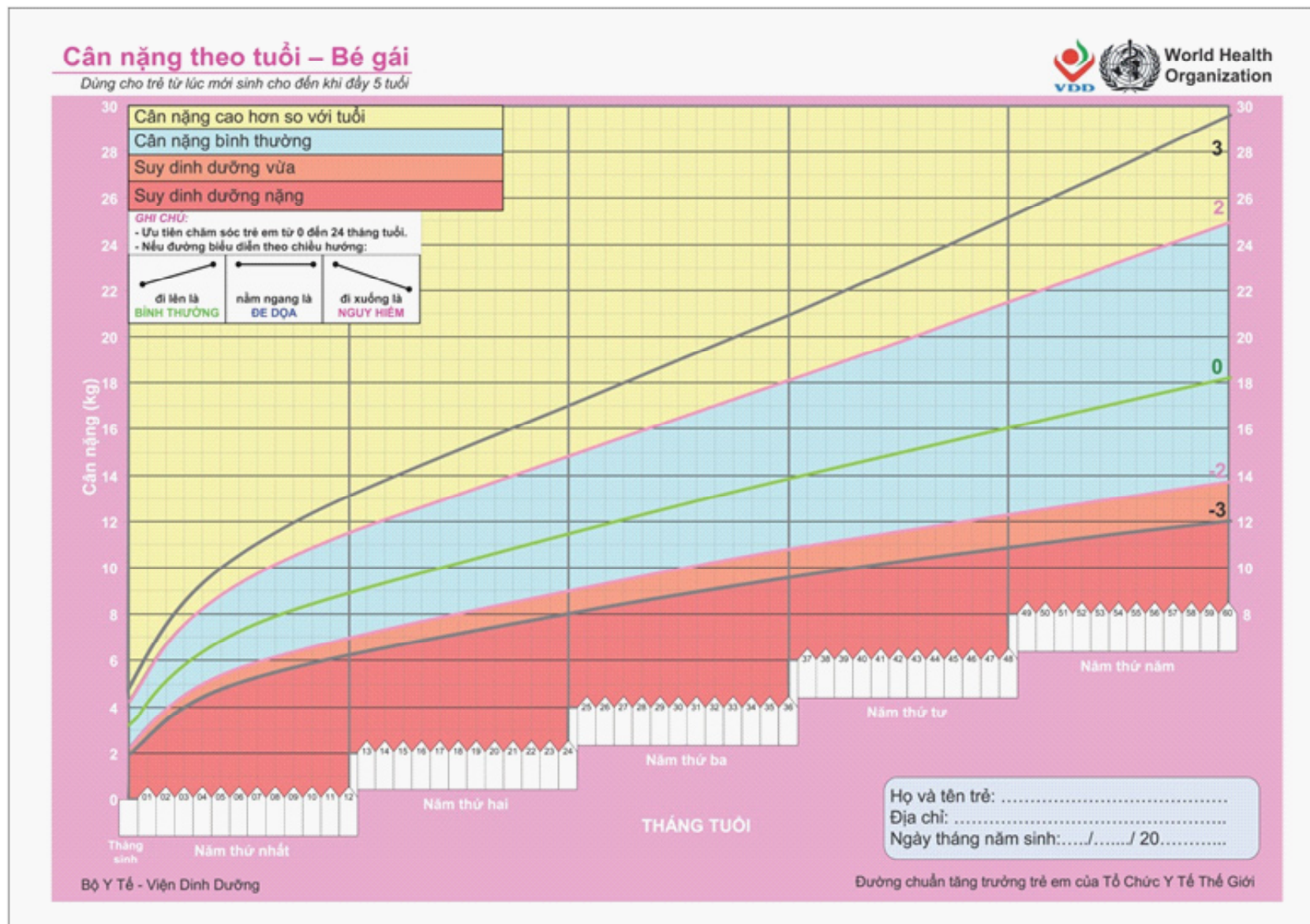
Khung màu cam nhạt: Trẻ có khả năng bị thấp còi độ 1: Khám và tư vấn dinh dưỡng



Khung màu cam đậm: Trẻ có khả năng bị thấp còi độ 2: Khám và tư vấn dinh dưỡng

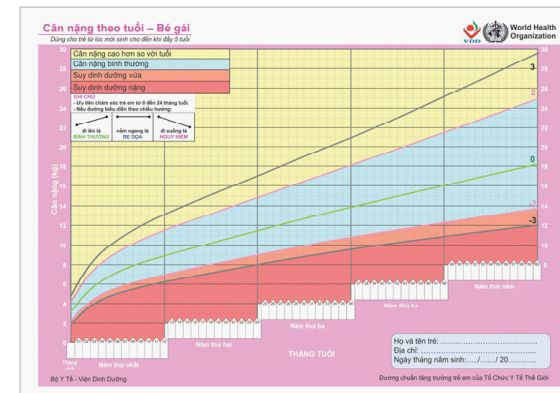
ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG CỦA TRẺ

Cân nặng của trẻ theo tuổi



CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRẺ BỆNH

Cân nặng của trẻ theo tuổi



Trẻ cần được theo dõi sự phát triển cân nặng thường xuyên vì:

Đây là cách tốt nhất để theo dõi trẻ có phát triển bình thường hay không, đặc biệt trong những tháng đầu đời.

- Tăng cân đều đặn là dấu hiệu quan trọng nhất cho thấy trẻ đang lớn và phát triển tốt.
- Không tăng cân hoặc suy dinh dưỡng là dấu hiệu báo động về sức khỏe và nuôi dưỡng chưa tốt, cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế.

Cách theo dõi cân nặng của trẻ

- Mỗi trẻ nên có một biểu đồ tăng trưởng riêng để theo dõi cân nặng của trẻ.
- Cách cân trẻ:
 - Nên cân trẻ vào một ngày nhất định trong tháng; tốt nhất sử dụng 1 chiếc cân cho các lần cân.
 - Cởi bỏ hết quần áo, giày, dép, mũ tất hoặc chỉ cho trẻ mặc quần áo mỏng. Với trẻ sơ sinh, mẹ bế cả trẻ để cân.
 - Đặt trẻ lên cân và đọc kết quả.
- Cân trẻ hàng tháng và đánh dấu trên biểu đồ tăng trưởng.
- Cách đọc biểu đồ cân nặng: hướng dẫn bà mẹ.

Đường biểu diễn	Vàng (thừa cân)	Xanh (khu vực an toàn)	Đỏ (nguy hiểm, đã SDD)
Đi lên	Trẻ đang bị thừa cân vẫn đang tiếp tục tăng cân, tình trạng dinh dưỡng xấu đi: <i>Chế độ ăn uống của trẻ có vấn đề, khuyến bà mẹ đưa trẻ đến cơ sở y tế để được tư vấn tốt nhất</i>	Trẻ đang phát triển tốt: <i>Khen ngợi bà mẹ và động viên tiếp tục duy trì chế độ ăn như cũ</i>	Tình trạng dinh dưỡng có cải thiện nhưng vẫn đang SDD: <i>Tiếp tục theo dõi chặt chẽ, hỗ trợ bà mẹ tăng cường chế độ dinh dưỡng cho trẻ</i>
Đi ngang	Trẻ đang bị thừa cân hiện không bị tăng cân nữa, tình trạng dinh dưỡng vẫn chưa cải thiện nhiều: <i>Khuyến bà mẹ đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn tốt nhất</i>	Trẻ không tăng cân mặc dù chưa nguy hiểm: <i>Hỏi xem chế độ ăn, bệnh tật của trẻ để có lời khuyên thích hợp</i>	Tình trạng dinh dưỡng của trẻ vẫn không cải thiện, vẫn SDD: <i>Động viên bà mẹ đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám, theo dõi và tư vấn tốt nhất</i>
Đi xuống	Trẻ thừa cân đang có xu hướng giảm cân, tình trạng dinh dưỡng có cải thiện: <i>Khuyến bà mẹ duy trì chế độ nuôi dưỡng nhưng thận trọng khi trẻ đã xuống đến khu vực màu xanh; khuyến bà mẹ đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn tốt nhất</i>	Trẻ đang giảm cân dù chưa nguy hiểm: <i>Hỏi xem chế độ ăn và bệnh tật của trẻ, động viên bà mẹ đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn tốt nhất</i>	Trẻ bị SDD và đang giảm cân: <i>Đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay để được khám, điều trị nếu cần thiết và được theo dõi, tư vấn tốt nhất</i>

TIÊM CHỦNG PHÒNG BỆNH CHO TRẺ



TIÊM CHỦNG PHÒNG BỆNH CHO TRẺ

Tiêm vắc xin đầy đủ và đúng lịch là biện pháp tốt nhất phòng bệnh cho trẻ

- Tiêm chủng giúp phòng ngừa một số bệnh nguy hiểm như: Lao, bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, viêm gan B...
- Trẻ không được tiêm chủng dễ mắc các bệnh trên, có thể dẫn đến tàn tật suốt đời, suy dinh dưỡng hoặc tử vong.
- Mọi trẻ phải được tiêm chủng đầy đủ số lần cần thiết vào tháng tuổi quy định để trẻ có đủ sức phòng bệnh.



Chương trình Tiêm chủng mở rộng Việt Nam

Tháng tuổi	Vắc-xin cần tiêm	Mũi tiêm/uống
Sơ sinh (càng sớm càng tốt)	- BCG (phòng lao) - Viêm gan B	1 mũi Vắc-xin viêm gan B trong 24 giờ sau khi sinh
2 tháng tuổi	- Bại liệt - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib	- Bại liệt lần 1 - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib mũi 1
3 tháng tuổi	- Bại liệt - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib	- Bại liệt lần 2 - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib mũi 2
4 tháng tuổi	- Bại liệt - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib	- Bại liệt lần 3 - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib mũi 3
9 tháng tuổi	- Sởi	- Mũi 1 khi trẻ đủ 9 tháng tuổi - Mũi 2 tiêm khi trẻ 18 tháng tuổi
18 tháng tuổi	- Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Sởi	- Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván mũi 4 - Sởi mũi 2