

Lời giới thiệu



Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển của trẻ, đặc biệt trong giai đoạn bào thai và những năm đầu đời. Các can thiệp dinh dưỡng phù hợp trong giai đoạn này quyết định sự phát triển thể chất, tinh thần không chỉ ở hiện tại mà cả khi trẻ trưởng thành. Trẻ được nuôi dưỡng hợp lý sẽ có sức khỏe tốt, có điều kiện phát triển cả về thể chất, tinh thần và trí tuệ sau này – đây chính là điều mà cha mẹ của trẻ mong đợi. Ngược lại, chế độ dinh dưỡng không đúng sẽ dẫn đến tình trạng trẻ bị suy dinh dưỡng, thấp còi, béo phì, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, dị ứng, tim mạch, đái tháo đường...

Nhằm đáp ứng nhu cầu của các bậc cha mẹ và người chăm sóc trẻ, nhóm biên soạn đã xây dựng cuốn sổ tay “Hướng dẫn chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và trẻ dưới 5 tuổi”. Cuốn sổ tay cung cấp những thông tin thiết thực, cụ thể và dễ thực hiện về chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ qua từng giai đoạn phát triển (thời kỳ bào thai, 0-6 tháng tuổi, 7-24 tháng tuổi, 3-5 tuổi), dinh dưỡng khi trẻ bị ốm, cách theo dõi sự phát triển chiều cao, cân nặng của trẻ...

Xin trân trọng cảm ơn các chuyên gia của Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Viện Dinh dưỡng, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (Save the Children), các cán bộ y tế và người dân tham gia thử nghiệm đã đóng góp những ý kiến quý báu, là cơ sở quan trọng để chỉnh sửa và hoàn thiện cuốn sổ tay này.

Hy vọng cuốn sổ tay sẽ mang lại cho quý vị độc giả những điều bổ ích, giúp quý vị có thêm kinh nghiệm trong việc chăm sóc dinh dưỡng cho con em mình, để các em trở thành những người chủ tương lai dồi dào sức khỏe và trí tuệ.

BAN BIÊN SOẠN



PHẦN I. DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI	3
1. Chế độ dinh dưỡng trong thời gian mang thai	4
2. Bổ sung vi chất dinh dưỡng	5
3. Theo dõi cân nặng trong thời kỳ mang thai	7
PHẦN II. NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ SƠ SINH ĐẾN 6 THÁNG TUỔI	8
1. Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ.....	9
2. Cho trẻ bú mẹ trong vòng 90 phút đầu sau sinh, ngay cả khi sữa chưa về	10
3. Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (không nước, không sữa bột, không thức ăn bổ sung)	12
4. Cho trẻ bú theo nhu cầu	13
5. Hướng dẫn tư thế cho trẻ bú đúng	14
6. Hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ trong một số trường hợp đặc biệt.....	16
7. Hướng dẫn vắt sữa và bảo quản sữa mẹ	20
8. Bà mẹ cần làm gì để có đủ sữa cho trẻ bú.....	22
PHẦN III. DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 7 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI	23
1. Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung.....	24
2. Giới thiệu các nhóm thực phẩm.....	25
3. Cách lựa chọn thực phẩm an toàn.....	26
4. Các bước chuẩn bị một bữa ăn bổ sung cho trẻ	27
5. Hướng dẫn rửa tay đúng cách	28
6. Cho trẻ ăn bổ sung theo từng giai đoạn	29
7. Dinh dưỡng cho trẻ từ 7 - 9 tháng tuổi	30
8. Dinh dưỡng cho trẻ từ 10 - 12 tháng tuổi	32
9. Dinh dưỡng cho trẻ từ 13 - 24 tháng tuổi	38
PHẦN IV. DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 3 - 5 TUỔI	41
1. Dinh dưỡng cho trẻ 3 tuổi (25 - 36 tháng).....	41
2. Dinh dưỡng cho trẻ 4 - 5 tuổi (37 - 60 tháng).....	42
PHẦN V. BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ	43
PHẦN VI. DINH DƯỠNG KHI TRẺ BỊ ỐM	45
1. Dinh dưỡng khi trẻ bị tiêu chảy.....	46
2. Dinh dưỡng khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính.....	48
PHẦN VII. THEO DÕI SỰ PHÁT TRIỂN CÂN NẶNG, CHIỀU CAO CỦA TRẺ	50
1. Theo dõi sự phát triển cân nặng của trẻ.....	50
2. Theo dõi sự phát triển chiều cao của trẻ.....	52

Phần I

DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI

Tình trạng sức khỏe, dinh dưỡng của bà mẹ và trẻ sơ sinh có mối liên hệ mật thiết với nhau. Dinh dưỡng không hợp lý trong 1.000 ngày đầu đời (tính từ khi bà mẹ mang thai đến khi trẻ 24 tháng tuổi) là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới tình trạng thấp còi ở tuổi trưởng thành.

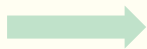
Dinh dưỡng hợp lý thời kỳ mang thai nhằm đáp ứng các thay đổi của bà mẹ như tăng chuyển hóa, tích lũy mỡ, tăng khối lượng tử cung (dạ con), vú; đáp ứng sự phát triển của bào thai và chuẩn bị cho việc tạo sữa cho con bú. Bà mẹ được dinh dưỡng tốt khi mang thai sẽ có sức đề kháng tốt hơn, chống lại bệnh tật, phòng chống thiếu máu, nhanh hồi phục sức khỏe sau sinh, chuẩn bị cho việc tạo sữa cho con bú. Trẻ sinh ra từ các bà mẹ trên sẽ có điều kiện phát triển tối ưu về sức khỏe, tầm vóc, thể lực và trí tuệ.



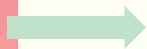
1 Chế độ dinh dưỡng trong thời gian mang thai

Trong thời gian mang thai, bà mẹ cần:

★ Ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm chất dinh dưỡng:



Chất bột: gạo, ngô, khoai, mì...



Chất đạm động vật như thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, ốc. Ngoài ra cần bổ sung chất đạm và dầu thực vật từ các loại đậu, đỗ, lạc, vừng...



Chất béo: dầu, mỡ, lạc, vừng, ... vừa có vai trò cung cấp năng lượng, vừa hòa tan các vitamin A, D, E, K cần thiết cho cả mẹ và con, giúp xây dựng các tế bào trong cơ thể, đặc biệt là tế bào thần kinh.



Vitamin, chất khoáng và chất xơ: các loại rau, đặc biệt là các loại rau có màu đậm như rau mùng tơi, rau dền, rau muống, rau cải xoong; các loại củ, quả có màu vàng, đỏ như chuối, cà rốt, bí đỏ, đu đủ, cam, xoài... và các loại động vật như tôm, cua, ốc, ...

- ★ Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn.
- ★ Thường xuyên thay đổi món ăn và cách chế biến.
- ★ Uống đủ nước: sữa, nước canh, nước hoa quả, nước đun sôi để nguội... (khoảng 2-2,5 lít mỗi ngày).



Lưu ý

- Không nên ăn kiêng.
- Không uống rượu, bia, cà phê, nước chè đặc, nước uống có ga...
- Không hút thuốc lá, thuốc lào.
- Giảm ăn các gia vị như ớt, hạt tiêu, tỏi.
- Giảm ăn các gia vị mặn như muối, nước mắm, xì dầu, bột canh, hạt nêm... và các thực phẩm mặn như dưa muối, cà muối, mỳ tôm, cá kho... để phòng tránh tăng huyết áp, phù và tai biến khi sinh.



2 Bổ sung vi chất dinh dưỡng

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng. Thiếu vi chất dinh dưỡng sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng cho cơ thể, đặc biệt là ở phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ. Vi chất dinh dưỡng giúp thai nhi phát triển trí não và thể chất, giúp bà mẹ phòng thiếu vi chất dinh dưỡng, tránh sinh non, sinh con nhẹ cân...

Dưới đây là một số vi chất cần đặc biệt chú ý với phụ nữ mang thai:

Sắt, a xít folic

- ★ Sắt, a xít folic là yếu tố quan trọng trong quá trình tạo máu và phòng dị tật ống thần kinh. Trong thời kỳ mang thai nhu cầu sắt, a xít folic tăng cao hơn so với bình thường. Thiếu máu, thiếu sắt trong giai đoạn mang thai ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ, tăng nguy cơ sinh non, nhiễm khuẩn, băng huyết sau đẻ, sảy thai, đẻ con nhẹ cân, ...
- ★ Cách bổ sung sắt, a xít folic:
 - ✓ Ăn thực phẩm giàu sắt, a xít folic như thịt lợn nạc, thịt bò, thịt trâu, gan, trứng, nghêu, sò, ốc, hến, giá đỗ, đậu, rau có màu đậm như rau dền đỏ, rau muống, rau ngót...
 - ✓ Uống viên sắt, a xít folic hoặc viên đa vi chất hàng ngày theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



I ốt

- ★ I ốt đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển trí não của trẻ. Trẻ thiếu i ốt ngay từ trong bụng mẹ sẽ có nguy cơ chậm phát triển trí tuệ, đần độn.
- ★ Cách bổ sung i ốt:
 - ✓ Ăn thực phẩm giàu i ốt như: sữa, rong biển, hải sản, rau cần...
 - ✓ Sử dụng muối i ốt, bột canh i ốt, nước mắm i ốt để chế biến thức ăn. Chú ý không ăn mặn.



Can xi

- ★ Can xi đóng vai trò quan trọng, giúp hình thành xương và răng của thai nhi. Trong thời kỳ mang thai nhu cầu can xi của người phụ nữ tăng cao hơn bình thường. Thiếu can xi bà mẹ sẽ mệt mỏi, đau nhức cơ bắp, chuột rút, thậm chí có thể co giật do hạ can xi quá mức. Thai nhi bị thiếu can xi sẽ dễ mắc các bệnh về xương như còi xương, biến dạng xương, chất lượng răng kém...
- ★ Cách bổ sung can xi:
 - ✓ Ăn thực phẩm giàu can xi như: tôm, tép, cua, cá nhỏ, sữa, pho mai...
 - ✓ Bổ sung can xi hàng ngày theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

Theo dõi cân nặng trong thời kỳ mang thai giữ vai trò quan trọng giúp người mẹ biết được sự phát triển của thai nhi để có chế độ dinh dưỡng phù hợp.

Mức tăng cân phù hợp trong thời kỳ mang thai phụ thuộc vào cân nặng của người phụ nữ trước khi có thai.

Cụ thể:

- ★ Phụ nữ có cân nặng bình thường: cần tăng từ 10 - 12 kg (3 tháng đầu tăng 1 kg; 3 tháng giữa tăng 4 - 5 kg; 3 tháng cuối tăng 5 - 6 kg).
- ★ Phụ nữ gầy: cần tăng từ 13 - 18 kg.
- ★ Phụ nữ thừa cân: cần tăng từ 7 - 11 kg.
- ★ Phụ nữ béo phì: cần tăng từ 5 - 9 kg.

Việc xác định tình trạng thừa hay thiếu cân ở người lớn dựa trên chỉ số khối cơ thể (BMI).
Cách tính chỉ số BMI:

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao} \times \text{Chiều cao (m)}}$$

BMI < 18,5: người gầy

BMI từ 18,5 đến 24,9: người bình thường

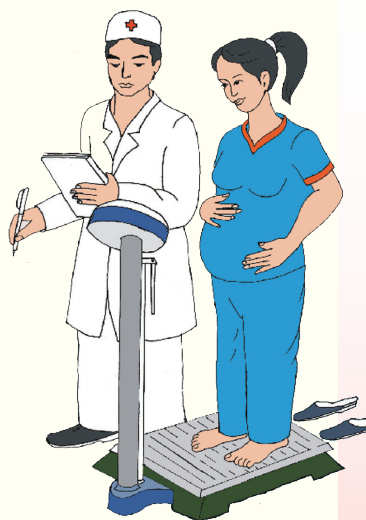
BMI từ 25 đến 29,9: người thừa cân

BMI \geq 30 : người béo phì

Ví dụ: một người phụ nữ có chiều cao 1,56 m và cân nặng trước khi mang thai là 50 kg. Chỉ số khối cơ thể của người phụ nữ này là:

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{50 \text{ (kg)}}{1,56 \times 1,56 \text{ (m)}} = 20,5$$

Cân nặng của người phụ nữ này trong giới hạn bình thường (18,5 – 24,9).
Như vậy trong thời gian mang thai cô ấy cần tăng từ 10 đến 12 kg.



Lưu ý

- Nếu thấy cân nặng không tăng hoặc tăng quá nhanh, cần đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời.

**Phần
II****NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ SƠ SINH
ĐẾN 6 THÁNG TUỔI**

(Giai đoạn nuôi con hoàn toàn
bằng sữa mẹ)



Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi là giai đoạn cơ thể trẻ phát triển nhanh trong khi hệ tiêu hóa, hệ miễn dịch, khả năng chống lại bệnh tật của trẻ còn non yếu, chưa hoàn thiện vì vậy cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ.

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ trong giai đoạn này. Bà mẹ cần cho trẻ bú mẹ hoàn toàn (chỉ cho bú mẹ mà không cho ăn, uống bất cứ thức ăn, nước uống nào khác kể cả nước trắng, trừ trường hợp phải uống bổ sung vitamin, khoáng chất hoặc thuốc theo chỉ định của bác sĩ).

1

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ

Lợi ích cho trẻ:

- ★ Sữa mẹ có đủ thành phần dinh dưỡng cần thiết giúp trẻ lớn nhanh, khỏe mạnh, thông minh.
- ★ Sữa mẹ dễ tiêu hóa và hấp thu.
- ★ Sữa mẹ, đặc biệt là sữa non có tế bào bạch cầu và kháng thể giúp trẻ phòng tránh các bệnh tiêu chảy, dị ứng, nhiễm khuẩn hô hấp, viêm tai,...
- ★ Trẻ bú mẹ có cảm giác được che chở, an toàn, gắn bó tình cảm mẹ con, tinh thần, trí tuệ trẻ phát triển tốt hơn và ổn định được thân nhiệt.
- ★ Sữa mẹ bảo vệ trẻ không tăng cân quá mức (thừa cân, béo phì) nhất là trong 2 năm đầu đời và giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính khi trưởng thành như đái tháo đường, tim mạch, huyết áp...



Lợi ích cho mẹ:

- ★ Cho trẻ bú sớm trong vòng 90 phút đầu sau sinh giúp xổ rau, kích thích co hồi tử cung (dạ con) tốt hơn, giảm nguy cơ băng huyết sau sinh.
- ★ Cho trẻ bú sớm trong vòng 90 phút đầu sau sinh và cho bú thường xuyên giúp mẹ kích thích sản xuất sữa.
- ★ Cho con bú giúp mẹ giảm nguy cơ bị ung thư vú, tử cung (dạ con), buồng trứng.
- ★ Giúp tăng cường tình cảm mẹ con.
- ★ Chậm có thai trở lại, đặc biệt khi thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.
- ★ Sữa mẹ luôn luôn có sẵn, an toàn và không mất tiền mua.

2

Cho trẻ bú mẹ trong vòng 90 phút đầu sau sinh, ngay cả khi sữa chưa về

Sữa non có sẵn trong bầu vú của mẹ từ khi mang thai và chỉ được tiết ra trong vòng 2-3 ngày đầu sau sinh. Sữa non có nhiều vitamin A, chất đạm và kháng thể giúp trẻ tăng khả năng miễn dịch, bảo vệ trẻ không bị bệnh tật. Những chất này có nhiều nhất trong sữa ngay sau khi sinh, vì vậy cần cho trẻ bú càng sớm càng tốt, tốt nhất trong vòng 90 phút đầu sau sinh.

Ngoài ra, động tác mút vú sẽ làm cho sữa mẹ về nhanh hơn, giúp tử cung co hồi tốt hơn, giảm nguy cơ chảy máu sau sinh ở bà mẹ.

Lượng sữa non dù ít nhưng đủ cho trẻ mới sinh vì dạ dày của trẻ lúc mới sinh rất nhỏ. Bà mẹ không nên lo thiếu sữa cho trẻ bú trong những ngày đầu.



Ngày thứ 1 và 2: dạ dày trẻ bằng quả nho, chứa được 5-7ml



Ngày thứ 3: dạ dày trẻ bằng quả chanh, chứa được 22 - 27 ml



Ngày thứ 10: dạ dày trẻ bằng quả trứng gà to, chứa được 60 - 80 ml

Để tạo điều kiện cho trẻ được bú sớm ngay trong vòng 90 phút đầu sau sinh, cán bộ y tế sẽ hỗ trợ bà mẹ cho trẻ tiếp xúc da kề da với mẹ: ngay sau khi đỡ trẻ ra, cán bộ y tế sẽ lau khô trẻ và đặt trẻ lên khoảng giữa bụng và ngực bà mẹ. Với sự giúp đỡ của cán bộ y tế, trẻ sẽ nhanh chóng tìm vú mẹ, sẵn sàng bú và có thể ngậm bắt vú dễ dàng.

Tiếp xúc da kề da và bú sớm ngay sau sinh giúp trẻ ổn định thân nhiệt, nhịp thở, đường huyết; kích thích sự phát triển não bộ; tăng cường gắn kết tình cảm mẹ con.

Cho trẻ bú mẹ sớm trong trường hợp mẹ mổ đẻ:

Bà mẹ sau khi mổ lấy thai cần được hỗ trợ để có thể bắt đầu cho con bú càng sớm càng tốt.

- ★ Bà mẹ được gây tê có thể cho trẻ tiếp xúc da kề da tương tự như sinh thường.
- ★ Bà mẹ được gây mê có thể cho trẻ tiếp xúc da kề da ngay sau khi thuốc mê hết tác dụng.



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

Trong 6 tháng đầu đời (180 ngày), trẻ cần được nuôi dưỡng hoàn toàn bằng sữa mẹ, tức là chỉ bú mẹ mà không ăn, uống bất cứ thức ăn, đồ uống nào khác kể cả nước trắng.

Khi trẻ được bú mẹ hoàn toàn, bà mẹ không cần cho trẻ uống thêm nước vì sữa mẹ chứa 88% nước. Ngay cả khi trời nóng, sữa mẹ vẫn có đủ nước giúp trẻ hết khát.

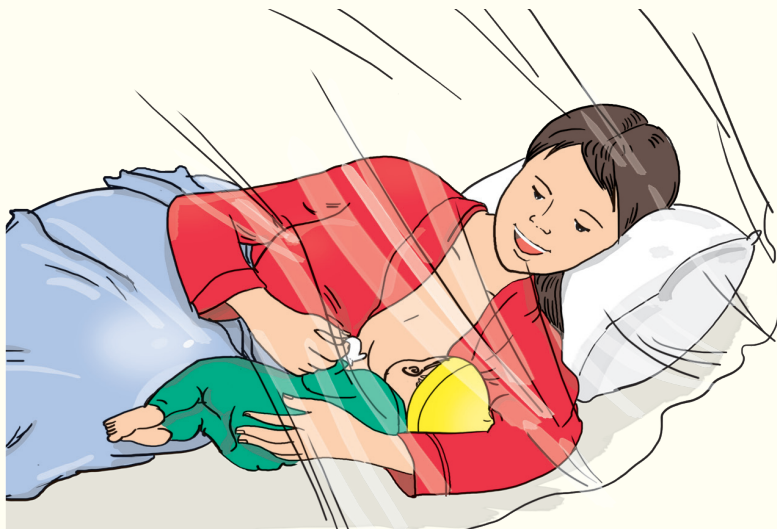
Việc cho trẻ ăn sữa công thức hoặc ăn bổ sung trong 6 tháng đầu sẽ có thể có những bất lợi như:

- ★ Trẻ không bú được nhiều sữa mẹ do đã ăn thức ăn khác, trong khi sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo và phù hợp nhất cho sự phát triển thể chất, tinh thần của trẻ.
- ★ Trẻ tăng nguy cơ mắc tiêu chảy, táo bón, dị ứng, nhiễm khuẩn hô hấp, thừa cân béo phì và các bệnh khác.
- ★ Giảm nguồn sữa mẹ do trẻ bú ít.
- ★ Tốn tiền mua sữa và thức ăn cho trẻ, nuôi trẻ khó khăn hơn.



Mỗi trẻ có một cách bú khác nhau: có trẻ bú ngắn và nhiều lần, có trẻ bú dài và ít lần hơn. Để đảm bảo rằng trẻ nhận được đủ lượng sữa mẹ, bà mẹ cần:

- ★ Cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ muốn. Bình thường trẻ bú mẹ từ 8-12 lần trong 24 giờ.
- ★ Cho trẻ bú cả ngày lẫn đêm. Cho trẻ bú đêm cũng rất quan trọng để đảm bảo mẹ tiết đủ sữa.



Cho trẻ bú theo nhu cầu giúp trẻ không bị đói, bị khát, trẻ sẽ ít quấy khóc, ăn ngủ điều độ, tăng cân nhanh. Ngoài ra, cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu giúp mẹ giảm căng tức vú và kích thích tiết sữa nhiều hơn.

Để đáp ứng được nhu cầu bú mẹ của trẻ, bà mẹ cần biết các dấu hiệu nhận biết trẻ đói, trẻ no.

Dấu hiệu nhận biết trẻ đang đói:

- ★ Trẻ mở miệng, quay đầu rúc tìm vú mẹ.
- ★ Quấy khóc.
- ★ Mút hoặc ngậm bàn tay, ngón tay, chân hoặc bất cứ vật gì tiếp xúc gần miệng trẻ.

Những dấu hiệu cho thấy trẻ đã no:

- ★ Khi bắt đầu bú mẹ, trẻ thường căng người. Khi bú no trẻ sẽ thả lỏng cơ thể hơn.
- ★ Hầu hết trẻ đều nhả vú mẹ khi đã bú no, tuy nhiên một vài trẻ tiếp tục mút ngấn và nhẹ cho tới khi chìm vào giấc ngủ.
- ★ Những dấu hiệu trẻ bú đủ sữa: trẻ đi tiểu trên 6 lần/ngày; Nước tiểu trong; Trẻ tăng cân đạt mức quy định theo độ tuổi.



5 Hướng dẫn tư thế cho trẻ bú đúng

Cho trẻ bú đúng tư thế sẽ giúp trẻ ngậm bắt vú tốt, bú được nhiều và kích thích tạo sữa mẹ. Khi cho trẻ bú, bà mẹ có thể nằm hoặc ngồi một cách thoải mái. Tư thế cho trẻ bú đúng:

- ★ Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ.
- ★ Tay và cánh tay mẹ đỡ toàn thân trẻ.
- ★ Đầu, lưng, mông của trẻ thẳng hàng.
- ★ Mặt trẻ đối diện với vú mẹ, mũi của trẻ đối diện với đầu vú mẹ.



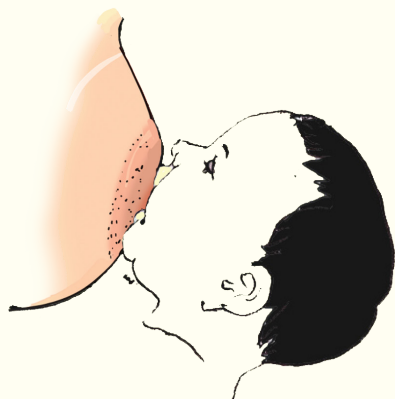
Tư thế ngồi cho bú



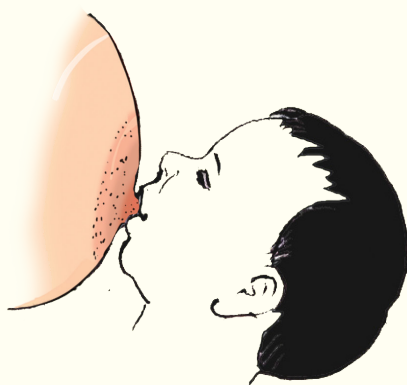
Tư thế nằm cho bú

Dấu hiệu cho thấy trẻ ngậm bắt vú tốt:

- ★ Miệng trẻ mở rộng.
- ★ Ngậm sâu vào quầng thâm của vú, nhìn thấy quầng vú phía trên nhiều hơn ở phía dưới.
- ★ Môi dưới của trẻ hướng ra ngoài. Cằm trẻ chạm vào vú mẹ.
- ★ Trẻ mút chậm và sâu. Cằm của trẻ chuyển động theo mỗi lần mút.



Ngậm bắt vú đúng



Ngậm bắt vú sai

Trẻ ngậm bắt vú không đúng có thể gây nên:

- ★ Trẻ bú không đủ lượng sữa cần thiết trong mỗi lần bú.
- ★ Trẻ bú không đủ sữa, khóc nhiều, đòi bú liên tục và không tăng cân.
- ★ Mẹ bị đau, nứt núm vú, cương tức vú và giảm sự tạo sữa.



Lưu ý

- Cho trẻ bú hết sữa ở bầu vú bên này mới chuyển sang bầu vú bên kia để trẻ được nhận đủ chất dinh dưỡng (sữa đầu bữa bú có nhiều nước, chất đạm, đường; sữa cuối bữa bú chứa nhiều chất béo, nhiều năng lượng).

6

Hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ trong một số trường hợp đặc biệt**Nuôi con bằng sữa mẹ trong trường hợp trẻ đẻ non, trẻ đẻ nhẹ cân, trẻ bị ốm**

Những trẻ đẻ non, trẻ đẻ nhẹ cân, trẻ bị ốm cần được bú mẹ như những trẻ sơ sinh khỏe mạnh vì:

- ★ Giúp trẻ tăng trưởng nhanh hơn để theo kịp trẻ đủ tháng.
- ★ Bảo vệ, ngăn ngừa lây nhiễm bệnh.
- ★ Giúp hệ tiêu hóa và cơ thể trẻ hồi phục nhanh sau tiêu chảy.
- ★ Sữa mẹ có các men làm tiêu hóa và hấp thu sữa dễ dàng; có a xít béo cần thiết để phát triển não bộ.
- ★ Giúp trẻ dễ chịu và gần bó với mẹ.
- ★ Giúp bà mẹ tự tin khi chăm sóc con mình.

Số bữa bú cho trẻ nên tăng lên, thời gian bú có thể kéo dài hơn. Trường hợp trẻ không tự bú được, bà mẹ nên vắt sữa và cho trẻ uống bằng cốc, thìa.





Nuôi con bằng sữa mẹ khi mẹ bị ốm

Khi bà mẹ bị ốm sữa mẹ vẫn tiết ra bình thường, kháng thể từ mẹ qua sữa sẽ giúp trẻ tránh bị nhiễm trùng. Vì vậy, trong hầu hết các trường hợp mẹ ốm vẫn có thể tiếp tục cho con bú, **bà mẹ chỉ ngừng cho con bú khi có ý kiến của bác sĩ điều trị.**

Việc tiếp tục cho trẻ bú sẽ khiến mẹ yên tâm, hạnh phúc, đồng thời trẻ vẫn nhận được nguồn sữa mẹ quý giá.

Ngừng cho con bú đột ngột có thể làm mẹ đau bầu vú và sốt; lượng sữa giảm, trẻ khó chịu, khóc nhiều và khó khăn khi bú mẹ trở lại.

Nuôi con bằng sữa mẹ trong trường hợp sinh đôi, sinh ba

Việc nuôi dưỡng cùng một lúc nhiều trẻ có thể khiến bà mẹ mệt mỏi, lo lắng không đủ sữa cho trẻ bú. Thực tế cho thấy, mẹ có thể đủ sữa cho nhiều trẻ bú nếu như được sự hỗ trợ, khuyến khích của gia đình; ăn uống đầy đủ chất, tinh thần thoải mái.

Lúc đầu bà mẹ nên dành thời gian với từng trẻ để có thể biết rõ hơn nhu cầu của trẻ. Bé nào non yếu, nhẹ cân hơn nên được bú trước. Mỗi trẻ bú một bên vú.

Sau này khi đã cho bú quen, có thể cho 2 trẻ bú cùng một lúc. Nên nằm cho trẻ bú vì tư thế này sẽ giúp bà mẹ đỡ mệt.



Nuôi dưỡng trẻ trong trường hợp mẹ không đủ sữa

Hầu hết các bà mẹ có đủ sữa cho con bú, thậm chí đủ sữa để nuôi trẻ trong trường hợp sinh đôi. Tuy nhiên, vẫn có một số ít trường hợp trẻ không nhận đủ sữa mẹ.

Dấu hiệu trẻ không nhận đủ sữa mẹ:

- ★ Trẻ tăng cân kém.
- ★ Trẻ quấy khóc, bỏ bú hoặc các bữa bú quá dài.
- ★ Trẻ đi tiểu ít, dưới 6 lần trong 1 ngày, nước tiểu màu vàng đậm và nặng mùi.
- ★ Phân của trẻ khô rắn.

Nguyên nhân không đủ sữa:

- ★ Mẹ bị căng thẳng tinh thần, sức khỏe kém.
- ★ Mẹ ăn uống không đầy đủ.
- ★ Mẹ có vấn đề bất thường ở vú.
- ★ Cho trẻ bú không đúng cách.
- ★ Cho trẻ bú sữa ngoài, bú bình hoặc ngậm đầu vú giả làm trẻ ít bú mẹ khiến mẹ tiết sữa ít đi.

Để có đủ sữa cho con bú, bà mẹ cần:

- ★ Cho trẻ bú nhiều lần, cả ngày lẫn đêm, bú theo nhu cầu.
- ★ Không cho trẻ bú bình.
- ★ Cho trẻ ngậm bắt vú và tư thế cho trẻ bú đúng.
- ★ Thoải mái, tự tin mình có đủ sữa nuôi con.
- ★ Ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước.
- ★ Ngủ đủ giấc.

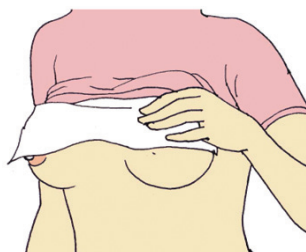
Bà mẹ nên kiên trì thực hiện những việc làm trên, nếu vẫn ít sữa thì đến cơ sở y tế để được tư vấn.

Cương tức sữa

Khi nuôi con bú bà mẹ có thể bị cương sữa với các biểu hiện như: Vú căng sữa, có cảm giác cương tức, cứng, đau, sờ thấy nóng.

Trong trường hợp này, bà mẹ cần:

- ★ Cho trẻ bú thường xuyên hơn.
- ★ Trước khi cho trẻ bú, nên xoa bóp nhẹ cổ và lưng, chườm nóng xung quanh vú, núm vú, kích thích vùng da núm vú để tạo phản xạ tiết sữa; vắt bớt một ít sữa giúp trẻ ngậm bắt vú dễ dàng hơn.
- ★ Cho trẻ ngậm bắt vú và tư thế cho trẻ bú đúng. Nếu trẻ không bú được, mẹ vắt sữa và cho trẻ ăn bằng cốc, thìa.
- ★ Có thể cho trẻ lớn bú để giảm căng sữa hoặc mẹ vắt bớt sữa. Sữa vắt ra có thể bảo quản trong ngăn đá tủ lạnh để cho trẻ ăn sau này.
- ★ Đắp khăn lạnh lên 2 vú sau khi cho trẻ bú.



Tắc tia sữa

Mẹ có thể bị tắc tia sữa ở một hoặc cả hai bên vú với biểu hiện vú có cục nhưng không nóng, không đỏ.

Trong trường hợp này bà mẹ cần:

- ★ Trước mỗi bữa bú: đặt khăn nóng và ẩm lên 2 vú trong 5-10 phút. Xoa nhẹ bên vú bị tắc tia 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.
- ★ Cho trẻ bú mẹ thường xuyên.
- ★ Không nên dùng áo lót quá chật.

Đau và nứt núm vú

Dấu hiệu: núm vú đỏ, nứt, đau, có thể chảy máu. Cảm giác đau tăng lên khi trẻ bắt đầu ngậm núm vú.

Trong trường hợp này bà mẹ cần:

- ★ Tiếp tục cho trẻ bú, bắt đầu từ bên vú ít đau hơn.
- ★ Cho trẻ ngậm bắt vú đúng cách.
- ★ Sử dụng các tư thế cho con bú khác nhau.
- ★ Chỉ rửa vú mỗi ngày một lần, không dùng xà phòng.
- ★ Xoa một ít sữa lên núm vú sau mỗi bữa bú.
- ★ Nếu đau nhiều thì vắt sữa cho trẻ ăn bằng cốc hoặc thìa; đến cơ sở y tế để được khám và điều trị. Không tự ý dùng thuốc bôi lên vú nếu không có chỉ định của cán bộ y tế.



7 Hướng dẫn vắt sữa và bảo quản sữa mẹ

Một số trường hợp cần vắt sữa:

- ★ Mẹ phải đi làm không thể cho trẻ bú.
- ★ Trẻ không thể bú mẹ được (trẻ ốm, nhẹ cân, sinh non, sút cân, hở hàm ếch; trẻ khó ngậm bắt vú do vú mẹ tụt, vú mẹ căng sữa...).
- ★ Mẹ quá nhiều sữa, cương tức vú.

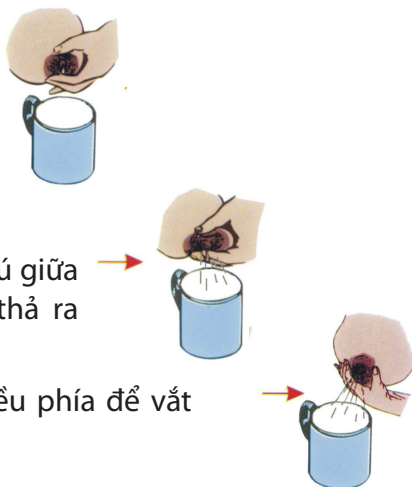
Trước khi vắt sữa bà mẹ cần:

- ★ Chuẩn bị cốc, lọ sạch có nắp đậy. Nên chọn cốc, lọ có miệng rộng.
- ★ Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.
- ★ Dùng khăn sạch vệ sinh đầu vú.



Cách vắt sữa: Ấn – ép – xoay

- ★ Để ngón tay cái lên trên núm vú và quầng vú, ngón trỏ ở phía dưới, 3 ngón còn lại đỡ lấy bầu vú.
- ★ Ấn ngón cái và ngón trỏ nhẹ nhàng vào phía thành ngực.
- ★ Ép vào phía sau núm vú và quầng vú giữa ngón cái và ngón trỏ. Ép vào rồi thả ra nhiều lần.
- ★ Xoay xung quanh quầng vú từ nhiều phía để vắt được hết sữa.



Bảo quản sữa mẹ sau khi vắt:

- ★ Đựng sữa trong cốc, lọ sạch đã được chuẩn bị. Mỗi cốc, lọ nên chứa một lượng sữa đủ cho một lần ăn của trẻ.
- ★ Đậy kín, ghi ngày giờ vắt sữa vào cốc, lọ.
- ★ Để cốc, lọ chứa sữa mẹ ở nơi thoáng mát. Tốt nhất nên để trong tủ lạnh.
- ★ Khi mang sữa ra khỏi tủ lạnh, để sữa ấm tự nhiên hoặc đặt vào bát nước nóng. Không làm ấm sữa bằng cách đun hoặc cho vào lò vi sóng.



Lưu ý

- Không đổ lẫn sữa mới vắt vào sữa đã vắt trước đó.
Sữa vắt trước nên sử dụng trước.

- ★ Thời gian bảo quản sữa mẹ:
 - ✓ Nếu để nơi sạch sẽ, thoáng mát (nhiệt độ 19-22 độ C) có thể để được khoảng 3-4 tiếng.
 - ✓ Nếu để trong ngăn mát tủ lạnh (nhiệt độ 4 độ C): để được 1 - 2 ngày.
 - ✓ Nếu để trong ngăn đá có thể để được 3-6 tháng.

8 Bà mẹ cần làm gì để có đủ sữa cho trẻ bú

- ★ Ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm chất dinh dưỡng. Hạn chế uống chè, cà phê vì có thể ảnh hưởng đến việc hấp thu các chất dinh dưỡng.
- ★ Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn.
- ★ Uống đủ nước: sữa, nước canh, nước hoa quả, nước đun sôi để nguội...(khoảng 2-2,5 lít mỗi ngày).
- ★ Cho trẻ bú thường xuyên và bú đúng tư thế.
- ★ Luôn giữ tinh thần thoải mái, tin tưởng mình có đủ sữa nuôi trẻ.
- ★ Lao động, nghỉ ngơi hợp lý.
- ★ Ngủ đủ giấc, đảm bảo ngủ đủ 8 tiếng một ngày.
- ★ Bổ sung vi chất dinh dưỡng:
 - ✓ Uống vitamin A ngay sau khi sinh hoặc trong vòng 1 tháng đầu sau sinh để trẻ nhận được đủ vitamin A trong sữa mẹ, giúp trẻ tránh được bệnh tật và tăng trưởng tốt.
 - ✓ Tiếp tục uống viên sắt, a xít folic tới hết tháng đầu sau sinh.
 - ✓ Bổ sung can xi theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



Phần III

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 7 ĐẾN 24 THÁNG (Giai đoạn cho trẻ ăn bổ sung)



Ăn bổ sung (hay còn gọi là ăn dặm, ăn dặm) là cho trẻ ăn thêm các thức ăn khác ngoài sữa mẹ để đảm bảo cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ trong giai đoạn chuyển tiếp từ bú mẹ hoàn toàn sang ăn thức ăn gia đình.

Từ tháng thứ 7, sữa mẹ vẫn là nguồn quan trọng cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Tuy nhiên sữa mẹ sẽ không thể đáp ứng đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng ngày càng tăng lên theo sự phát triển của trẻ, vì vậy trẻ cần được ăn thêm (ăn bổ sung) các thức ăn khác bên cạnh việc bú mẹ để bù đắp sự thiếu hụt này.

Trẻ cần được ăn bổ sung từ tháng thứ 7 (tròn 180 ngày tuổi) đồng thời tiếp tục bú mẹ tới 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.



- ★ Sử dụng đa dạng các thực phẩm khi chế biến thức ăn cho trẻ: bữa ăn bổ sung của trẻ cần có ít nhất 5 trong tổng số 8 nhóm thực phẩm, trong đó nhóm 8 (dầu ăn, mỡ) là thành phần bắt buộc có.
 - ✓ Các thực phẩm cung cấp phần lớn năng lượng cho cơ thể:
 - + Nhóm 1: lương thực (gạo, ngô, khoai, sắn...).
 - ✓ Các thực phẩm cung cấp chất đạm:
 - + Nhóm 2: các loại hạt (đậu, đỗ, lạc, vừng...).
 - + Nhóm 3: sữa và các chế phẩm từ sữa ...
 - + Nhóm 4: thịt các loại (lợn, gà, bò,...), thủy sản (cá, tôm, cua, ốc, lươn,...).
 - + Nhóm 5: trứng và các sản phẩm từ trứng.
 - ✓ Các thực phẩm cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ:
 - + Nhóm 6: củ, quả có màu vàng, màu da cam, màu đỏ (bí ngô, gấc,...) hoặc rau tươi có màu xanh thẫm.
 - + Nhóm 7: rau, củ, quả khác như su hào, củ cải,...
 - ✓ Các thực phẩm cung cấp chất béo:
 - + Nhóm 8: dầu ăn, mỡ các loại.
- ★ Tận dụng các nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương.
- ★ Chế biến thức ăn mềm, dễ nhai, dễ nuốt, hợp khẩu vị của trẻ. Không nên nêm nhiều nước mắm, gia vị mặn vì có thể ảnh hưởng đến chức năng thận của trẻ. Sử dụng các thực phẩm bổ sung vi chất như nước mắm bổ sung sắt, bột canh bổ sung i ốt...Độ đặc, số lượng thức ăn và bữa ăn tăng dần theo tuổi, tập cho trẻ quen dần với thức ăn mới.
- ★ Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch sẽ. Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.
- ★ Không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn vì sẽ làm trẻ chán ăn, ăn ít hoặc bỏ bữa.



Lưu ý

- 8 nhóm thực phẩm này được phân chia nhỏ từ 4 nhóm thực phẩm lớn để giúp các bà mẹ, người chăm sóc trẻ hiểu rõ vai trò, tầm quan trọng và chăm sóc dinh dưỡng trẻ tốt hơn

Nhóm 1

Lương thực
(gạo, ngô,
khoai, sắn...).

**Nhóm 2**

Các loại hạt (đậu,
đỗ, lạc, vừng...).

**Nhóm 3**

Sữa và các chế
phẩm từ sữa (sữa
công thức, sữa
chua, sữa tươi,
phô mai,...).

**Nhóm 4**

Thịt các loại (lợn, gà,
bò,...), thủy sản (cá, tôm,
cua, ốc, lươn,...).

**Nhóm 5**

Trứng (gà, vịt,
chim cút,...)
và các sản phẩm
từ trứng.

**Nhóm 6**

Củ, quả có màu vàng,
da cam, đỏ (bí ngô,
gấc,...), rau có màu
xanh thẫm.

**Nhóm 7**

Rau, củ, quả khác như
su hào, củ cải,...

**Nhóm 8**

Dầu ăn, mỡ các loại.



Đối với những vùng kinh tế khó khăn như vùng sâu, vùng xa, miền núi có thể thay thế các loại thực phẩm trong thức ăn bổ sung của trẻ như sau:

- ★ Nếu không đủ gạo có thể thay bằng ngô, khoai.
- ★ Trong nhóm thực phẩm cung cấp đạm: kết hợp thịt, trứng với tôm, cua, cá; khi trẻ không còn được bú mẹ nên cho trẻ uống sữa bò hoặc sữa đậu tương/đậu nành; sử dụng thực phẩm giàu đạm thực vật (đậu tương, đậu xanh, đậu đen, vừng, lạc).
- ★ Kết hợp dầu ăn với mỡ động vật (mỡ lợn, mỡ gà).

3 Cách lựa chọn thực phẩm an toàn

Biết cách lựa chọn thực phẩm an toàn khi chế biến thức ăn cho trẻ sẽ giúp cung cấp các chất cần thiết cho sự phát triển cơ thể mà không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ.

Một số gợi ý để nhận biết thực phẩm an toàn:

- ★ Gạo hạt, bóng, đẹp, có mùi thơm tự nhiên.
- ★ Khoai, sẵn tươi, không có mầm.
- ★ Các loại hạt có vỏ sáng bóng, đều màu, không mốc.
- ★ Sữa có nhãn mác, xuất xứ, còn hạn sử dụng, hộp không bị phồng.
- ★ Thịt đỏ tươi, dẻo dính, độ đàn hồi tốt.
- ★ Cá có mang đỏ tươi, độ đàn hồi tốt.
- ★ Trứng vỏ ráp, nặng tay, lắc nhẹ không kêu.
- ★ Rau, củ, quả: tươi, màu sắc tự nhiên, không dập nát, héo úa, không có mùi lạ.
- ★ Dầu ăn đầy đủ nhãn mác, còn hạn sử dụng, màu trong, không cặn.
- ★ Mỡ lợn màu trắng tự nhiên, không có mùi lạ.

4

Các bước chuẩn bị một bữa ăn bổ sung cho trẻ**Bước 1: Sơ chế thực phẩm**

- ★ Rửa thực phẩm sạch sẽ.
- ★ Thái/nghiên nhỏ rau/củ/quả. Cần gọt vỏ củ/quả và loại bỏ hạt trước khi thái.
- ★ Băm nhỏ hoặc xay thịt, cá, tôm... rồi hòa vào chút nước, đánh tan. Với bột/cháo trứng cần đánh tan trứng.



B1

**Bước 2: Nấu chín cháo, bột**

- ★ Đong đủ lượng nước và bột/gạo cho vào xoong, nồi rồi nấu chín. Lưu ý khuấy đều tay để bột không bị vón, cháo không bị bén nổi.



B2

Bước 3: Thêm trứng hoặc thịt/cá/tôm...

- ★ Cho trứng đã đánh tan hoặc cho thịt/cá/tôm... đã băm nhỏ vào nồi bột/cháo. Đảo đều tay trong khoảng 5 phút.



B3

Bước 4: Thêm rau/củ

- ★ Cho rau/củ đã băm hoặc nghiền nhỏ vào nồi bột, cháo, đảo đều và nấu chín.



B4

Bước 5: Thêm dầu, mỡ và nêm mắm/muối/gia vị

- ★ Thêm dầu, mỡ và nêm mắm/muối/gia vị (chú ý chọn loại có bổ sung i ốt và không cho trẻ ăn mặn) vào nồi cháo/ bột khuấy đều rồi bắc ra khỏi bếp. Bột chín là bột khi đổ ra đã róc xoong.



B5

**Lưu ý**

- Có thể kết hợp bước 2 và bước 3 (hoà bột cùng với thịt/cá/tôm trước rồi sau đó đặt lên bếp để nấu).

5 Hướng dẫn rửa tay đúng cách

Rửa tay đúng cách là biện pháp đơn giản, hiệu quả và kinh tế để cắt đứt sự lây lan của các vi khuẩn gây bệnh. Người chăm sóc trẻ cần rửa tay trước khi chế biến thức ăn, trước khi cho trẻ ăn, sau khi đi vệ sinh và sau khi làm vệ sinh cho trẻ.

Các bước rửa tay:

B1



Làm ướt 2 bàn tay bằng nước sạch. Xoa xà phòng vào lòng bàn tay, chà sát 2 lòng bàn tay vào nhau.

B2



Dùng ngón tay và lòng bàn tay này cuốn và xoay từng ngón của bàn tay kia và ngược lại.

B3



Dùng bàn tay này chà sát chéo lên mu bàn tay kia và ngược lại.

B4



Dùng đầu ngón tay của bàn tay này miết vào kẽ giữa các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

B5



Chụm 5 đầu ngón tay của bàn tay này cọ vào lòng bàn tay kia và ngược lại.

B6

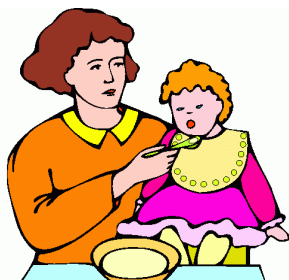


Xả sạch xà phòng bằng nước sạch. Lau khô tay.

6

Cho trẻ ăn bổ sung theo từng giai đoạn

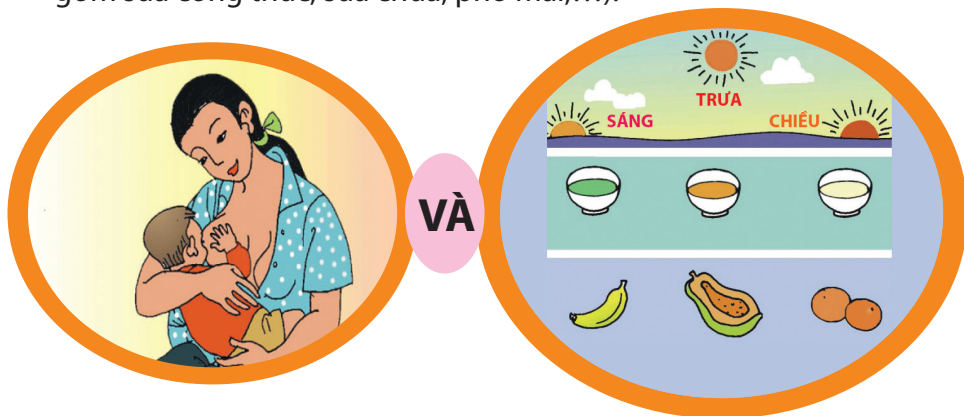
Tháng tuổi	Loại thức ăn	Số bữa trong ngày	Số lượng mỗi bữa bột/cháo
7 - 9 tháng	Bột, thức ăn thái nhỏ hoặc nghiền	2 - 3 bữa bột + bú mẹ + Nước quả (4-6 thìa)	2 - 3 thìa khi tập ăn sau tăng dần lên 2/3 bát con
	Bú mẹ		
10- 12 tháng	Bột, thức ăn thái nhỏ hoặc nghiền	3 bữa bột + bú mẹ + nước quả (6-8 thìa)	3/4 bát con
	Bú mẹ		
13- 24 tháng	Cháo đặc, thức ăn thái nhỏ hoặc nghiền, thức ăn có thể cầm nắm được Bánh, hoa quả	3 bữa cháo + 2 bữa phụ + bú mẹ	1 bát con (200ml)
	Bú mẹ		



7

Dinh dưỡng cho trẻ 7- 9 tháng tuổi

- ★ Khi bắt đầu ăn bổ sung, hệ tiêu hoá của trẻ cần có thời gian để thích nghi với thức ăn mới. Nên tập ăn cho trẻ bằng cách cho trẻ ăn lượng tăng dần, độ đặc tăng dần. Lúc đầu cho ăn 2-3 thìa bột mỗi lần, mỗi ngày cho trẻ ăn từ 2-3 lần. Thời gian làm quen này không quá 2 tuần.
- ★ Khi trẻ đã quen với thức ăn mới, có thể tăng dần từ 2-3 bữa bột một ngày (mỗi bữa từ 1/2 - 2/3 bát ăn cơm).
- ★ Cho trẻ uống thêm 4 - 6 thìa nước quả nghiền như nước cam, bưởi, hồng xiêm, đu đủ... .
- ★ Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu. Với những trẻ không được bú mẹ vì lý do nào đó thì cần cho trẻ uống 600-700 ml sữa một ngày (bao gồm sữa công thức, sữa chua, pho mai,...).



Lưu ý

- Không cho trẻ ăn bột loãng vì trẻ sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết. Thức ăn đủ độ đậm đặc cung cấp nhiều năng lượng hơn cho trẻ.



BỘT ĐẶC



BỘT LOÃNG

Thực đơn tuần tham khảo cho trẻ 7-9 tháng tuổi

Giờ	Thứ 2,4	Thứ 3,5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6 giờ	Bú mẹ			
8 giờ	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột sữa	Bột trứng
10 giờ	Chuối	Đu đủ	Hồng xiêm	Xoài
11 giờ	Bú mẹ			
14 giờ	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột cá
16 giờ	Cam	Xoài	Bưởi	Dứa hấu
19 giờ đến sáng hôm sau: Bú mẹ theo nhu cầu của trẻ				



Lưu ý

- Trái cây cần nghiền nhỏ hoặc vắt/ép lấy nước cho trẻ uống.



8 Dinh dưỡng cho trẻ 10 - 12 tháng tuổi

- ★ Cho trẻ ăn 3 bữa bột đặc/ngày, mỗi bữa từ 3/4 đến miệng bát.
- ★ Cho trẻ uống thêm 6-8 thìa nước quả nghiền như nước cam, bưởi, hồng xiêm, đu đủ...(chia làm 2 lần mỗi ngày).
- ★ Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu. Với những trẻ không được bú mẹ vì lý do nào đó thì cần cho trẻ uống thêm 500-600 ml sữa một ngày (bao gồm sữa công thức, sữa chua, pho mai,...).

Thực đơn tuần tham khảo cho trẻ 10-12 tháng tuổi

Giờ	Thứ 2,4	Thứ 3,5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6 giờ	Bú mẹ			
8 giờ	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10 giờ	Chuối	Đu đủ	Hồng xiêm	Xoài
11 giờ	Bú mẹ			
14 giờ	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột cá
16 giờ	Cam	Xoài	Bưởi	Dứa hấu
18 giờ	Bột đậu xanh, bí đỏ	Bột cá	Bột thịt lợn	Bột lươn
21 giờ đến sáng hôm sau: Bú mẹ theo nhu cầu của trẻ				



Lưu ý

- Trái cây cần nghiền nhỏ hoặc vắt/ép lấy nước cho trẻ uống.



Công thức chế biến một số bữa bột cho trẻ 7- 12 tháng tuổi

Bột thịt

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	7 - 9 tháng	10 - 12 tháng
Bột gạo	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Rau băm/ nghiền nhỏ	2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Thịt (lợn, bò, gà) băm nhỏ	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Nước	Lượng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1-2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Nước mắm	Vừa miệng trẻ. Không cho trẻ ăn mặn.	

Cách làm:

- ✎ Rửa, băm/ nghiền nhỏ rau.
- ✎ Thịt băm nhỏ. Hòa thịt với một chút nước.
- ✎ Đong đủ lượng nước vào xoong. Cho bột, thịt đã băm nhỏ vào, khuấy tan đều.
- ✎ Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa và khuấy đều cho đến khi bột chín róc xoong.
- ✎ Cho rau đã nghiền/băm nhỏ, đun sôi.
- ✎ Cho dầu ăn, mỡ, nước mắm khuấy đều rồi bắc ra khỏi bếp.

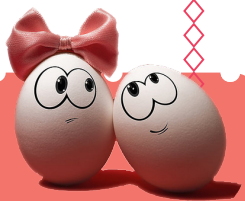


Bột trứng

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	7 - 9 tháng	10 - 12 tháng
Bột gạo	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Rau băm/ nghiền nhỏ	1 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Trứng gà	1/2 lòng đỏ gà	1 lòng đỏ
Nước	Lượng bát con (200ml)	1 bát con (200 ml)
Mỡ, dầu ăn	1-2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Nước mắm	Vừa miệng trẻ. Không cho trẻ ăn mặn.	

Cách làm:

- ☞ Rửa, băm/ nghiền nhỏ rau.
- ☞ Lọc lấy lòng đỏ trứng, đánh tơi.
- ☞ Hòa bột vào nước, quấy tan đều.
- ☞ Bắc lên bếp đun nhỏ lửa cho đến khi bột chín róc xoong.
- ☞ Cho trứng vào, quấy đều, để sôi trong 2 phút
- ☞ Cho rau đã nghiền nhỏ, đun sôi.
- ☞ Cho dầu ăn, mỡ, nước mắm, quấy đều rồi bắc ra khỏi bếp



Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	7 - 9 tháng	10 - 12 tháng
Bột gạo	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Rau băm/ nghiền nhỏ	2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Thịt cá/lươn	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Nước	Lưng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1-2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Nước mắm	Vừa miệng trẻ. Không cho trẻ ăn mặn.	

Cách làm:

- ☞ Rửa, băm/ nghiền nhỏ rau.
- ☞ Cá/lươn: rửa sạch, lọc tách xương. Thịt cá/lươn băm nhỏ. Xương giã nhỏ, lọc lấy nước. Có thể luộc cá/lươn, gỡ lấy thịt, phần nước luộc dùng để quấy bột.
- ☞ Đong đủ lượng nước vào xoong (bao gồm cả nước lọc xương/luộc cá, lươn). Cho bột, cá/lươn đã băm nhỏ vào, quấy tan đều.
- ☞ Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa và quấy đều cho đến khi bột chín róc xoong.
- ☞ Cho rau đã nghiền nhỏ, đun sôi.
- ☞ Cho dầu ăn, mỡ, nước mắm, quấy đều rồi bắc ra khỏi bếp.



Bột tôm

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	7 - 9 tháng	10 - 12 tháng
Bột gạo	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Rau băm/ nghiền nhỏ	2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Tôm bóc vỏ	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Nước	Lưng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1-2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Nước mắm	Vừa miệng trẻ. Không cho trẻ ăn mặn.	

Cách làm:

- ➡ Rửa, băm/ nghiền nhỏ rau.
- ➡ Tôm bóc vỏ. Phần thịt tôm băm/nghiền nhỏ. Phần vỏ tôm giã nhỏ, lọc lấy nước.
- ➡ Đong đủ lượng nước vào xoong (bao gồm cả nước lọc tôm). Cho bột, tôm đã băm nhỏ vào, khuấy tan đều.
- ➡ Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa và khuấy đều cho đến khi bột chín róc xoong.
- ➡ Cho rau đã nghiền nhỏ, đun sôi.
- ➡ Cho dầu ăn, mỡ, nước mắm, khuấy đều rồi bắc ra khỏi bếp.





Bột sữa bí đỏ

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	7 - 9 tháng	10 - 12 tháng
Bột gạo	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Bí đỏ	2 thìa cà phê	2 thìa cà phê
Sữa bột	2 thìa cà phê	3 thìa cà phê
Nước	Lưng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1-2 thìa cà phê	2 thìa cà phê

Cách làm:



- ☞ Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ.
- ☞ Luộc bí chín tới sau đó nghiền nát.
- ☞ Đong đủ lượng nước vào xoong. Cho bí, bột gạo vào, khuấy tan đều.
- ☞ Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa và khuấy đều cho đến khi bột chín róc xoong.
- ☞ Cho dầu ăn, mỡ, sữa bột vào và khuấy đều rồi bắc ra khỏi bếp.



9

Dinh dưỡng cho trẻ 13-24 tháng tuổi

- ★ Cho trẻ ăn 3 bữa cháo đặc mỗi ngày.
- ★ Cho trẻ ăn thêm các bữa phụ: hoa quả, sữa chua, bánh... xen kẽ các bữa chính.
- ★ Khuyến khích trẻ ăn thêm những loại thức ăn mới bằng cách cắt nhỏ, để trẻ tự cầm ăn.
- ★ Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu. Với những trẻ không được bú mẹ vì lý do nào đó thì cần cho trẻ uống thêm 500 ml sữa một ngày (bao gồm sữa công thức, sữa chua, pho mai,...).

Thực đơn tham khảo cho trẻ 13-24 tháng tuổi

Giờ	Thứ 2,4	Thứ 3,5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6 giờ	Bú mẹ			
8 giờ	Cháo trứng	Cháo thịt gà	Cháo thịt bò	Cháo thịt lợn
10 giờ	Chuối	Đu đủ	Hồng xiêm	Xoài
11 giờ	Bú mẹ			
12 giờ	Cháo cá	Cháo hến	Cháo tôm	Cháo trứng
15 giờ	Cam	Xoài	Bưởi	Dưa hấu
18 giờ	Cháo thịt lợn	Cháo lươn	Cháo thịt lợn	Cháo thịt gà
21 giờ đến sáng hôm sau: Bú mẹ theo nhu cầu của trẻ				

Công thức nấu cháo cho trẻ 13-24 tháng

Để tiết kiệm thời gian, nên nấu một nồi cháo trắng dùng cho cả ngày. Khi chế biến bữa nào, người chăm sóc trẻ múc cháo đủ lượng dùng cho bữa đó.

Cháo thịt

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Cháo trắng: 3/4 bát ☞ Rau xanh băm nhỏ: 3 thìa cà phê. ☞ Thịt (lợn, bò, gà) băm nhỏ: 3 thìa cà phê ☞ Mỡ, dầu: 2 thìa cà phê ☞ Nước mắm/bột canh 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Rửa, băm/thái nhỏ rau. ☞ Thịt băm nhỏ. Có thể xào chín thịt với dầu ăn/mỡ. ☞ Cho cháo vào quấy đều, đun sôi. ☞ Cho rau đã nghiền nhỏ, đun sôi. ☞ Cho mỡ, dầu ăn, nước mắm/bột canh, quấy đều.

Cháo lươn

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Cháo trắng: 3/4 bát ☞ Rau xanh băm nhỏ: 3 thìa cà phê. ☞ Lươn băm nhỏ: 3 thìa cà phê ☞ Mỡ, dầu: 2 thìa cà phê ☞ Nước mắm/bột canh 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Rửa, băm/thái nhỏ rau. ☞ Lươn lọc lấy thịt. Phần xương ninh lấy nước hoặc giã nhỏ lọc lấy nước để nấu cháo. Phần thịt lươn băm nhỏ. Có thể luộc lươn rồi gỡ lấy thịt, phần nước luộc dùng để nấu cháo. ☞ Xào chín lươn đã băm/nghiên nhỏ ☞ Cho cháo vào, quấy đều, đun sôi. ☞ Cho rau đã nghiền nhỏ vào đun sôi. ☞ Cho mỡ, dầu ăn, nước mắm/bột canh, quấy đều.

Cháo cá

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none">☞ Cháo trắng: 3/4 bát☞ Rau xanh băm nhỏ: 3 thìa cà phê.☞ Cá băm nhỏ: 3 thìa cà phê☞ Mỡ, dầu: 2 thìa cà phê☞ Nước mắm/bột canh	<ul style="list-style-type: none">☞ Rửa băm/nghiên nhỏ rau.☞ Cá: rửa sạch, lọc tách xương. Thịt cá băm nhỏ. Xương cá giã nhỏ, lọc lấy nước. Có thể luộc cá, gỡ lấy thịt, phần nước luộc dùng để nấu cháo.☞ Xào chín cá.☞ Cho cháo vào quấy đều, đun sôi.☞ Cho rau đã nghiền nhỏ đun trong 1-2 phút.☞ Cho mỡ, dầu ăn, nước mắm/bột canh, quấy đều.

Cháo trứng cà chua

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none">☞ Cháo trắng: 3/4 bát☞ Cà chua: 1 quả.☞ Hành hoa☞ Trứng gà: 1 quả (gồm cả lòng trắng)☞ Mỡ, dầu: 2 thìa cà phê☞ Nước mắm/bột canh	<ul style="list-style-type: none">☞ Cà chua rửa sạch, cắt hạt lựu.☞ Trứng đánh đều lòng đỏ, lòng trắng.☞ Đun sôi cháo. Cho cà chua vào, đun sôi trong 2-3 phút cho cà chua nhừ.☞ Cho trứng vào, quấy đều, để sôi trong 2 phút.☞ Cho hành hoa, dầu ăn, mỡ, nước mắm/bột canh, quấy đều.

Phần IV

DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 3 ĐẾN 5 TUỔI (25 đến 60 tháng tuổi)

1 Dinh dưỡng cho trẻ 3 tuổi (25-36 tháng)

Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ 3 tuổi:

- ★ Trẻ đã được cai sữa mẹ.
- ★ Có thể ăn được các thức ăn có độ cứng tăng dần như cơm, thịt miếng, lạc giã dập...
- ★ Trẻ cần một chế độ ăn đa dạng để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng ngày càng tăng của cơ thể.
- ★ Nguồn cung cấp năng lượng từ sữa vẫn rất quan trọng.

Chế độ ăn trong ngày của trẻ 3 tuổi:

- ★ 2 bữa cơm nát ăn với các loại thức ăn chế biến từ thịt, cá, tôm, cua, trứng, lạc, vừng, đậu đỗ, rau xanh và dầu, mỡ.
- ★ 2 bữa cháo hoặc súp, bún, phở, mì
- ★ 500-600 ml sữa (gồm sữa công thức, sữa chua, sữa tươi...)
- ★ Hoa quả chín sau các bữa ăn, theo nhu cầu của trẻ.



Lưu ý

- Nấu riêng các món ăn cho trẻ; cần thái nhỏ, nấu nhừ để trẻ dễ hấp thu.
- Tạo cho trẻ nề nếp ăn uống đúng giờ, đúng bữa.
- Không cho trẻ ăn các loại bánh, kẹo, nước ngọt, bím bím, bỏng ngô... và các loại hoa quả ngọt trước bữa ăn.

2 Dinh dưỡng cho trẻ 4-5 tuổi (37 – 60 tháng)

Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ 4-5 tuổi:

- ★ Thức ăn của trẻ có độ cứng tăng dần, trẻ có thể ăn 3 bữa như người lớn.
- ★ Bữa sáng vẫn coi là bữa chính nên cần có đủ chất dinh dưỡng như hai bữa còn lại.
- ★ Duy trì cho trẻ uống sữa đều đặn vì sữa rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

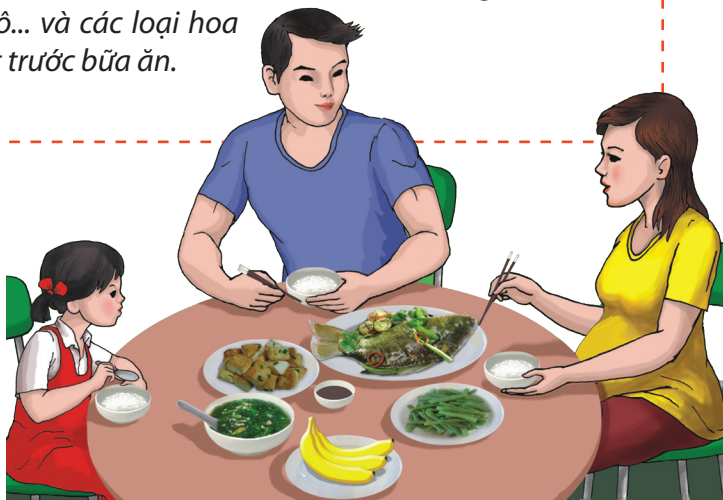
Chế độ ăn trong ngày của trẻ 4-5 tuổi:

- ★ 3 bữa chính cùng các loại thức ăn chế biến từ thịt, cá, tôm, cua, trứng, lạc, vừng, đậu đỗ, rau xanh và dầu mỡ
- ★ 2 bữa phụ (bánh, sữa, hoa quả...)
- ★ 500ml sữa (sữa công thức, sữa tươi, sữa chua...).



Lưu ý

- Nên cho trẻ ăn theo các món mà trẻ yêu thích
- Tạo cho trẻ nề nếp ăn uống đúng giờ, đúng bữa.
- Không cho trẻ ăn các loại bánh, kẹo, nước ngọt, bim bim, bỏng ngô... và các loại hoa quả ngọt trước bữa ăn.



BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO TRẺ

Vi chất dinh dưỡng là những chất cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò quan trọng đối với sự phát triển thể chất, tinh thần, giúp cơ thể khỏe mạnh chống đỡ lại bệnh tật. Đặc biệt vi chất dinh dưỡng rất quan trọng trong tăng trưởng chiều cao và cân nặng của trẻ.

Các kết quả nghiên cứu cho thấy có một tỷ lệ không nhỏ trẻ em Việt Nam thiếu vi chất dinh dưỡng. Vì vậy, việc bổ sung vi chất dinh dưỡng cần được cha mẹ, người chăm sóc trẻ đặc biệt quan tâm.

Cách bổ sung một số vi chất dinh dưỡng

Bổ sung sắt:

Sắt là yếu tố quan trọng trong quá trình tạo máu, giúp trẻ tăng trưởng, phát triển và tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn.

- ★ Lựa chọn các thực phẩm giàu sắt cho bữa ăn của trẻ như: thịt nạc, cá, trứng, đậu đỗ, rau có màu xanh thẫm. Sắt từ thịt, cá, trứng dễ hấp thu hơn sắt từ rau, củ, quả.
- ★ Ngoài ra, nên sử dụng các thực phẩm được tăng cường thêm sắt như nước mắm bổ sung sắt.



Bổ sung vitamin A:

Vitamin A giúp trẻ tăng trưởng, giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và các bệnh về mắt.

- ★ Lựa chọn các thực phẩm giàu vitamin A như sữa và các thực phẩm từ sữa (bơ, pho mát, sữa chua...), rau có màu xanh thẫm, các loại quả màu vàng, đỏ; lòng đỏ trứng, gan...



Bữa ăn của trẻ cần bổ sung thêm dầu, mỡ để tăng hấp thu vitamin A.

- ★ Uống bổ sung vitamin A: từ tháng thứ 7 trẻ được uống vitamin A cứ 6 tháng một lần theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

Bổ sung kẽm:

Kẽm giúp tăng cường sức đề kháng của trẻ. Thiếu kẽm trẻ dễ bị nhiễm trùng, biếng ăn, lùn, chậm lớn.

- ★ Cần lựa chọn các thực phẩm giàu kẽm cho bữa ăn của trẻ như: các loại hải sản, thịt bò, thịt lợn, thịt gà, các loại rau mầm...
- ★ Khi trẻ bị tiêu chảy cần uống bổ sung kẽm theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



Bổ sung can xi

Can xi giúp phát triển chiều cao, xương và răng, tham gia vào quá trình đông máu, điều hòa hoạt động thần kinh, cơ bắp.

- ★ Tăng cường các thực phẩm giàu can xi cho bữa ăn của trẻ: sữa và các sản phẩm từ sữa (bơ, pho mát, sữa chua...), một số loại ngũ cốc (hạt lúa mì, ngô, mạch), đậu đỗ, tôm, cua, cá, một số loại rau có màu xanh thẫm.



Bổ sung i ốt

I ốt giúp trẻ phát triển thể chất và trí tuệ.

Thiếu i ốt trẻ sẽ chậm lớn, kém phát triển trí tuệ

- ★ Bổ sung i ốt bằng cách sử dụng muối có i ốt, nước mắm có i ốt để chế biến thức ăn cho trẻ.



Lưu ý

- Bên cạnh việc bổ sung vi chất dinh dưỡng, cần thực hiện tẩy giun định kỳ cho trẻ theo hướng dẫn của cán bộ y tế

DINH DƯỠNG KHI TRẺ BỊ ỒM



Trẻ em dễ bị ho, sốt, tiêu chảy... Khi ốm, trẻ thường chán ăn, ăn rất ít hoặc bỏ bữa, trẻ có nguy cơ bị giảm cân và suy dinh dưỡng. Để phòng bệnh cho trẻ, cha mẹ cần đưa trẻ đi tiêm chủng đầy đủ, đúng lịch. Khi trẻ ốm, ngoài việc điều trị theo hướng dẫn của thầy thuốc, cần chú ý đến chế độ dinh dưỡng của trẻ.

Một vài lưu ý về chế độ dinh dưỡng cho trẻ bị ốm

- ☞ Tiếp tục cho trẻ bú mẹ.
- ☞ Nên chia thức ăn thành nhiều bữa nhỏ.
- ☞ Thức ăn mềm và loãng hơn, phù hợp với khẩu vị của trẻ.
- ☞ Tăng cường các thực phẩm giàu dinh dưỡng, giàu vitamin A. Không nên cho trẻ ăn kiêng.
- ☞ Thời gian ăn nếu cần thiết có thể kéo dài hơn để giúp trẻ cảm thấy thoải mái và ăn được nhiều hơn.
- ☞ Khuyến khích trẻ ăn thêm mỗi ngày một bữa trong 2 tuần sau khi khỏi ốm để giúp trẻ tăng cân trở lại.

1 Dinh dưỡng khi trẻ bị tiêu chảy

Tiêu chảy là đi ngoài phân lỏng từ 3 lần trở lên trong 24 giờ. Tiêu chảy làm trẻ mất nước, mất muối, suy dinh dưỡng thậm chí tử vong.

Khi trẻ bị tiêu chảy cần:

★ Cho trẻ uống nhiều hơn:

- ✓ Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn và lâu hơn. Nếu trẻ không bú được, mẹ vắt sữa cho trẻ uống bằng thìa, cốc.
- ✓ Cho trẻ uống Oresol sau mỗi lần đi ngoài để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống Oresol sau khi bú. Lưu ý cần pha dung dịch Oresol theo đúng hướng dẫn.
- ✓ Sử dụng các loại nước khác thay thế nếu không có Oresol như: nước cháo, nước cơm, nước dừa hoặc nước quả ép như: chuối, cam, chanh, xoài, đu đủ.
- ✓ Không nên cho trẻ uống các loại nước ngọt có đường như nước trà đường, nước uống có ga, nước trái cây đóng hộp.



★ Duy trì và tăng dần khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ:

- ✓ Chia thành nhiều bữa nhỏ, không hạn chế trẻ ăn.
- ✓ Không nên kiêng khem. Cho trẻ ăn các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng (thịt, cá, trứng, dầu thực vật hoặc mỡ động vật). Tăng cường các thực phẩm giàu vitamin A (rau có màu xanh thẫm, hoa quả có màu vàng, lòng đỏ trứng..).
- ✓ Thức ăn nghiền nhỏ, nấu chín kỹ, mềm, lỏng hơn.
- ✓ Cho trẻ ăn thêm quả chín.
- ✓ Tránh các loại thực phẩm có nhiều xơ và khó tiêu hóa như: rau bí, măng, ngô, đỗ...

- ✓ Sau khi trẻ ngừng tiêu chảy vẫn cho trẻ ăn thêm một bữa phụ mỗi ngày, ít nhất trong hai tuần. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng cần duy trì bữa phụ đến khi trẻ đạt cân nặng bình thường.
- ✓ Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm khi chế biến và khi cho trẻ ăn.



- ★ Bổ sung kẽm cho trẻ càng sớm càng tốt ngay khi bắt đầu tiêu chảy theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- ★ Không tự ý dùng thuốc, đặc biệt là kháng sinh và thuốc dừng tiêu chảy.
- ★ Ngoài các chăm sóc dinh dưỡng hợp lý cho trẻ, gia đình cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế khi trẻ có một trong các biểu hiện: sốt cao, khát nhiều, nôn nhiều, đi ngoài phân lỏng nhiều hơn, phân có máu hoặc sau 3 ngày không hết tiêu chảy.

2 Dinh dưỡng khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính

Trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp thường có các biểu hiện sau: ho, sốt (thân nhiệt trẻ trên 37,5 độ C), khó thở, thở nhanh hoặc thở khác thường, đau họng, chảy nước mũi...

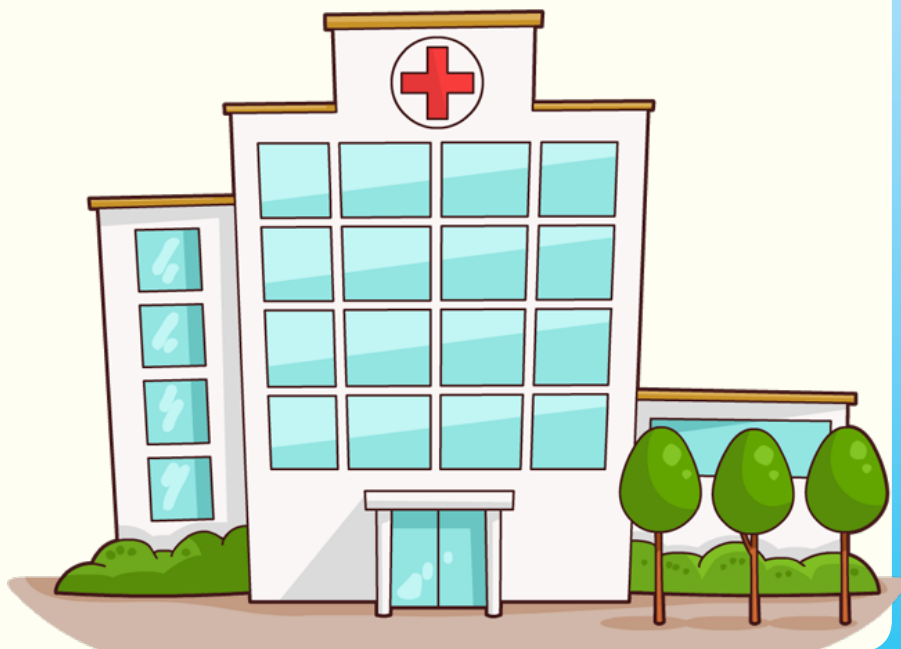
Ngoài các biểu hiện trên, trẻ thường kèm theo chán ăn, hay nôn trớ.

Khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính cần:

- ★ Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn và lâu hơn. Nếu trẻ không bú được mẹ nên vắt sữa cho trẻ uống bằng cốc, thìa.
- ★ Cho trẻ uống nhiều nước (nước lọc, nước ép quả tươi). Tốt nhất nên cho trẻ uống nước ấm để giảm đau họng và chảy nước mũi.
- ★ Trường hợp trẻ sốt cần cho trẻ uống Oresol để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống Oresol sau khi bú. Nếu không có Oresol sử dụng các loại nước khác thay thế như: nước cháo, nước cơm, nước ép quả tươi, nước dừa...
- ★ Nếu trẻ đã ăn bổ sung thì thức ăn (bột, cháo) nên nấu loãng hơn bình thường nhưng vẫn có đủ thành phần các chất dinh dưỡng. Tăng cường các thực phẩm giàu vitamin A (rau có màu xanh thẫm, hoa quả có màu vàng, lòng đỏ trứng...).
- ★ Nên chia thức ăn làm nhiều bữa nhỏ. Không nên ép trẻ ăn quá nhiều một lúc.
- ★ Thay đổi món ăn để giúp trẻ ăn ngon miệng.
- ★ Không nên cho trẻ uống các loại nước ngọt có đường như: nước trà đường, nước uống có ga, nước trái cây đóng hộp.



- ★ Có thể giảm ho cho trẻ bằng một số vị thuốc dân gian như: quất, lá hẹ, lá húng chanh hấp mật ong hay đường...
- ★ Ngoài việc chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ, gia đình cần theo dõi và phát hiện nếu trẻ có một trong các dấu hiệu nguy hiểm dưới đây cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế :
 - ✓ Sốt cao (trên 38,5°C) hoặc hạ thân nhiệt (dưới 35°C).
 - ✓ Thở nhanh hơn bình thường. Trẻ được coi là thở nhanh nếu thở trên 60 lần/phút (với trẻ dưới 2 tháng tuổi), trên 50 lần/phút (trẻ 2 tháng - 1 tuổi) hoặc trên 40 lần/phút (trẻ trên 1 tuổi).
 - ✓ Khó thở (ngực lõm khi hít vào).
 - ✓ Trẻ không bú được, không uống được hoặc uống rất kém.
 - ✓ Tím tái, li bì khó đánh thức hoặc co giật.
- ★ Chỉ dùng thuốc theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- ★ Sau khi trẻ khỏi ốm nên cho trẻ ăn tăng thêm một bữa phụ mỗi ngày để trẻ nhanh hồi phục.



**Phần
VII**

THEO DÕI SỰ PHÁT TRIỂN CÂN NẶNG, CHIỀU CAO CỦA TRẺ

Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ là cách tốt nhất để biết trẻ lớn lên và phát triển như thế nào. Cần phải theo dõi cả chiều cao và cân nặng của trẻ.

Khi cân nặng, chiều cao tăng đều đặn là dấu hiệu quan trọng cho thấy trẻ đang lớn và phát triển tốt.

Chỉ số cân nặng, chiều cao của trẻ cần được ghi lại bằng cách đánh dấu vào biểu đồ tăng trưởng. Mỗi trẻ cần có một biểu đồ tăng trưởng riêng do gia đình giữ.

1

Theo dõi sự phát triển cân nặng của trẻ

Theo dõi cân nặng cho trẻ thường xuyên là cách tốt nhất để biết trẻ có phát triển bình thường hay không, trẻ đã được ăn đủ chưa, 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, có thể để lại những hậu quả xấu về thể chất, tinh thần, trí tuệ của trẻ. Lúc này bà mẹ cần đưa trẻ đến cơ sở y tế khám và điều trị.

Cách cân trẻ:

- ★ Nên cân trẻ vào một ngày nhất định trong tháng. Cân cần đảm bảo độ chính xác. Tốt nhất sử dụng 1 chiếc cân cho các lần cân.
- ★ Đặt cân trên mặt phẳng, chỉnh cân về 0.
- ★ Cởi bỏ hết quần áo, giày, dép, mũ tất hoặc chỉ cho trẻ mặc quần áo mỏng.

- ★ Đặt trẻ lên chính giữa bàn cân, đọc kết quả và đánh dấu vào biểu đồ tăng trưởng.



Cách sử dụng biểu đồ tăng trưởng để theo dõi cân nặng của trẻ

- ★ Sau khi cân trẻ, cần ghi kết quả vào biểu đồ bằng cách: chấm một chấm đậm vào giao điểm của đường thẳng nằm ngang đi qua chỉ số về cân nặng của trẻ và đường thẳng đứng đi qua điểm giữa của ô tháng tuổi của trẻ (lấy vị trí chính giữa ô).

Ví dụ: Trẻ 4 tháng tuổi cân được 6 kg. Cách ghi kết quả lên biểu đồ như sau:

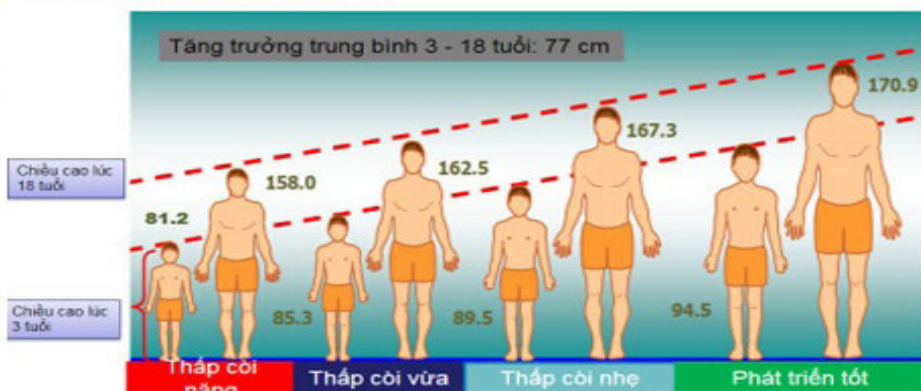
- ✓ Từ trục tung (trục đứng), qua điểm 6 kg, ta kéo một đường thẳng nằm ngang (vuông góc với trục tung).
 - ✓ Từ trục hoành (trục ngang), qua điểm giữa ô tháng 4, ta kéo một đường thẳng dựng đứng (vuông góc với trục hoành).
 - ✓ Chấm một chấm đậm vào giao điểm của hai đường thẳng nói trên.
 - ✓ Nối kết quả cân nặng tháng này với kết quả cân tháng trước.
- ★ Đọc kết quả trên biểu đồ:
 - ✓ Nếu đường đánh dấu trên biểu đồ có chiều hướng đi lên chứng tỏ trẻ khỏe mạnh, phát triển bình thường; Nếu đường đánh dấu có chiều hướng nằm ngang là dấu hiệu cảnh báo trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng; Nếu đường đánh dấu có chiều hướng đi xuống là dấu hiệu nguy hiểm, trẻ bị suy dinh dưỡng cần đưa trẻ tới cơ sở y tế để được tư vấn.

- ✓ Điểm đánh dấu cân nặng của trẻ nằm ở khung màu xanh chứng tỏ trẻ có cân nặng phù hợp. Nếu điểm này nằm ở khung màu vàng (trẻ thừa cân), khung màu cam (trẻ suy dinh dưỡng vừa), khung màu cam đậm (trẻ suy dinh dưỡng nặng), bà mẹ cần đưa trẻ tới cơ sở y tế để được khám và tư vấn.

2 Theo dõi sự phát triển chiều cao của trẻ

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. Chiều cao trong những năm đầu đời phần nào phản ánh chiều cao của trẻ lúc trưởng thành. Các nghiên cứu cho thấy rằng, chiều cao khi trưởng thành sẽ được ước tính bằng chiều cao lúc 3 tuổi cộng thêm 77-80 cm.
- ★ 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, đảm bảo trẻ có được chiều cao tối ưu khi trưởng thành.



Ước tính chiều cao khi trưởng thành dựa vào chiều cao của trẻ 3 tuổi

Cách đo chiều cao của trẻ

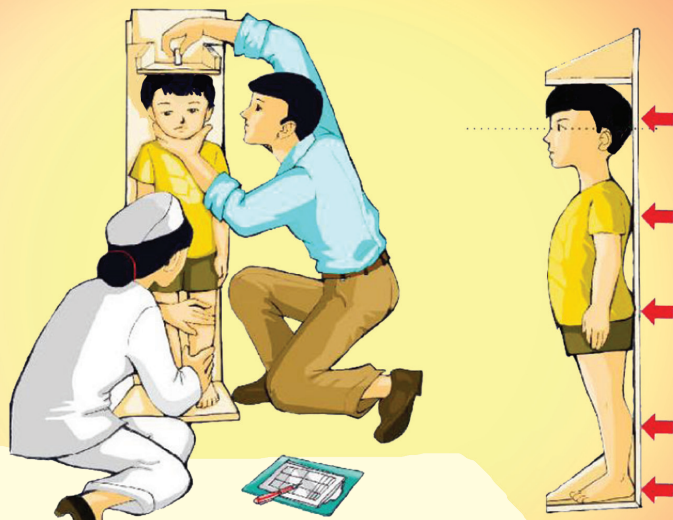
★ Với trẻ dưới 2 tuổi đo chiều dài khi nằm:

- ✓ Để trẻ nằm ngửa trên mặt thước, đầu chạm sát một cạnh của thước đo.
- ✓ Người thứ nhất giữ đầu trẻ thẳng, mắt nhìn lên trần nhà.
- ✓ Người giữ hai đầu gối trẻ thẳng, 2 gót chân chạm vào nhau đảm bảo 5 điểm chạm: đầu, vai, hông, bụng chân và gót chân áp sát vào thước đo.
- ✓ Người thứ hai đưa mảnh gỗ áp sát 2 gót bàn chân, bàn chân thẳng đứng vuông góc với mặt thước và đọc kết quả.



★ Với trẻ từ 2 tuổi trở lên đo chiều cao khi đứng:

- ✓ Trẻ đi chân không, đứng thẳng quay lưng vào thước đo, 2 chân sát vào nhau đảm bảo đầu, vai, hông, bụng chân và gót chân của trẻ áp sát vào thước, mắt nhìn thẳng, 2 tay xuôi theo thân mình.
- ✓ Dùng miếng chặn đầu của thước áp sát đỉnh đầu vuông góc với thước đo và đọc kết quả.



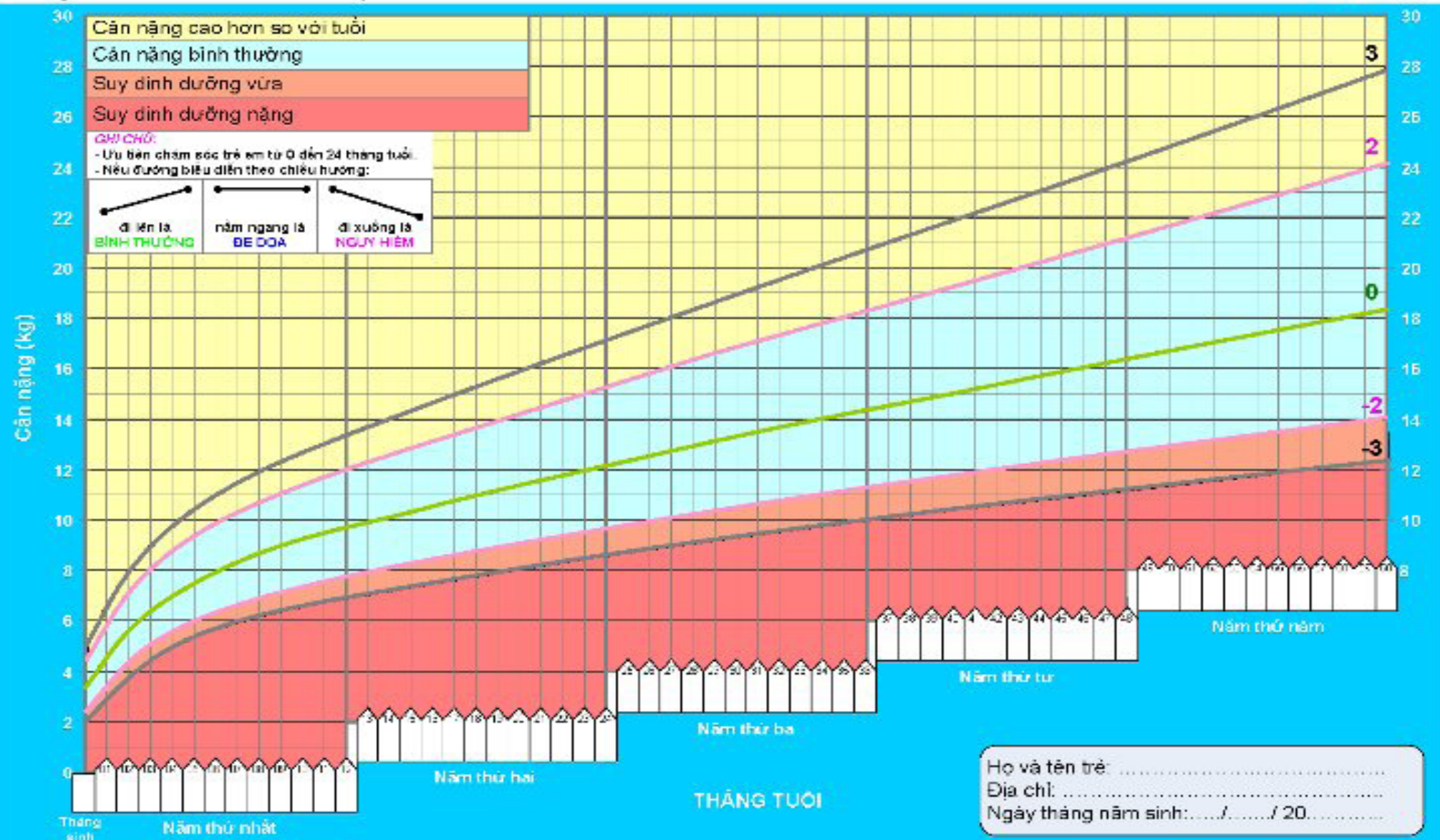
Cách sử dụng biểu đồ tăng trưởng để theo dõi chiều cao của trẻ

- ★ Sau khi đo trẻ, cần ghi kết quả vào biểu đồ. Cách ghi kết quả đo chiều cao của trẻ trên biểu đồ tương tự như cách ghi cân nặng của trẻ trên biểu đồ.
- ★ Đọc kết quả trên biểu đồ:
 - ✓ Nếu đường đánh dấu trên biểu đồ có chiều hướng đi lên chứng tỏ sự phát triển chiều cao của trẻ là bình thường. Đi ngang là không bình thường, cần cho trẻ đến cơ sở y tế để được kiểm tra.
 - ✓ Nếu điểm đánh dấu nằm trong khung màu xanh (chiều cao của trẻ cao hơn với tuổi), nằm ở khung màu vàng (chiều cao của trẻ tương ứng với tuổi) bà mẹ cần duy trì chế độ chăm sóc như bình thường. Nếu điểm đánh dấu nằm trong khung màu cam nhạt (trẻ thấp còi độ 1), trong khung màu cam đậm (trẻ thấp còi độ 2), bà mẹ cần đưa trẻ tới cơ sở y tế để được khám và tư vấn.

Biểu đồ cân nặng theo tuổi dành cho bé trai

Cân nặng theo tuổi – Bé trai

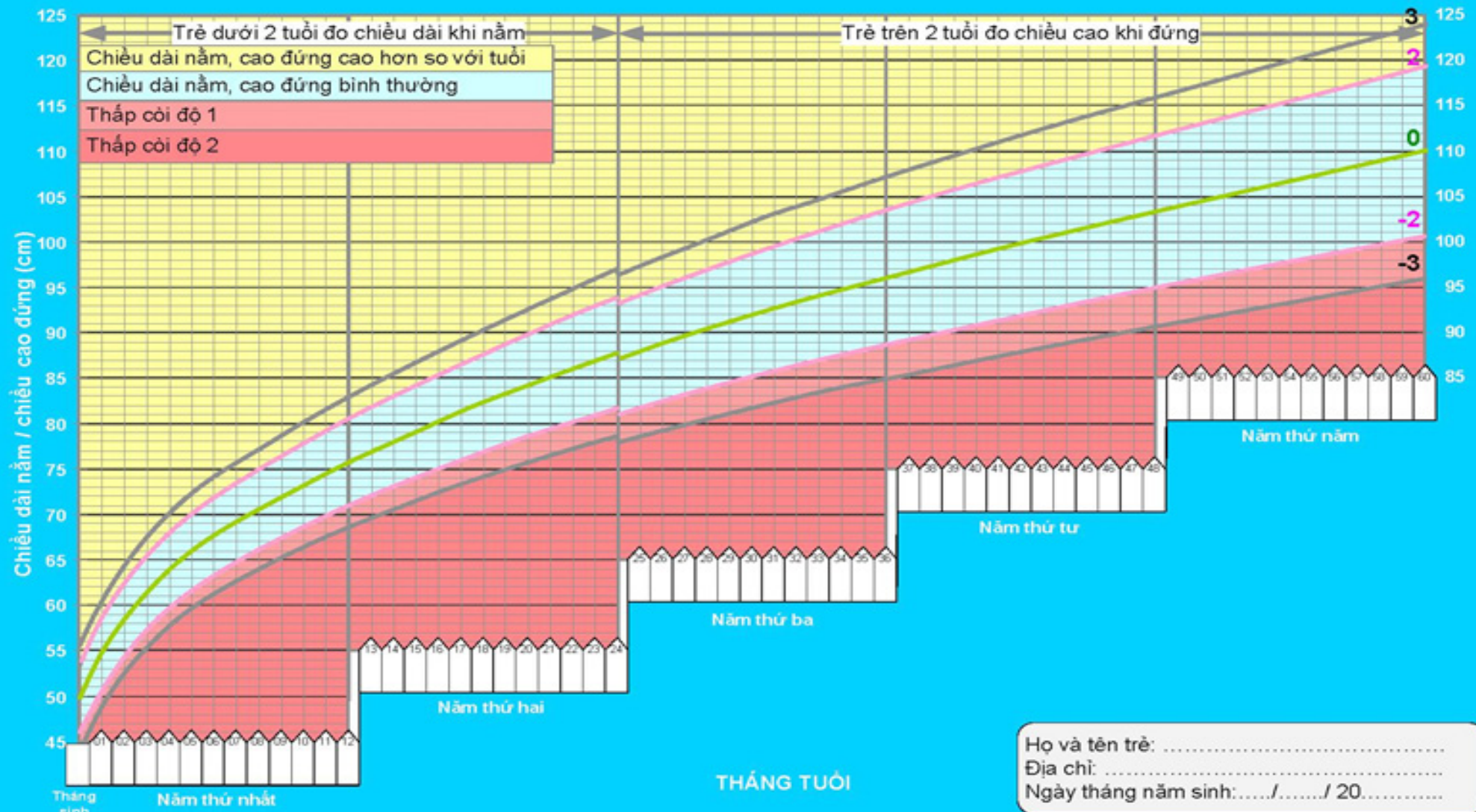
Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi



Biểu đồ chiều cao theo tuổi dành cho bé trai

Chiều dài nằm/ chiều cao đứng theo tuổi – Bé trai

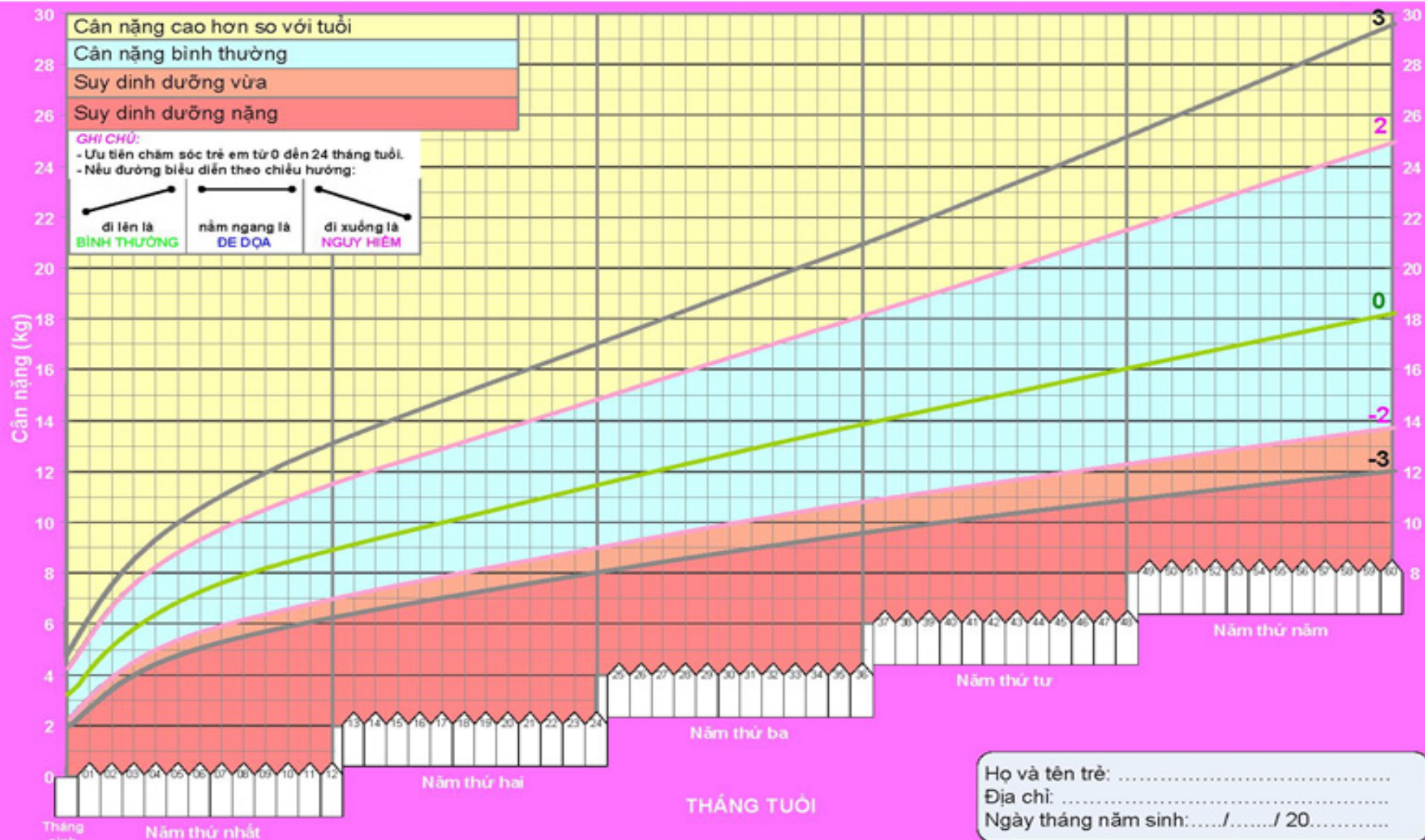
Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi



Biểu đồ cân nặng theo tuổi dành cho bé gái

Cân nặng theo tuổi – Bé gái

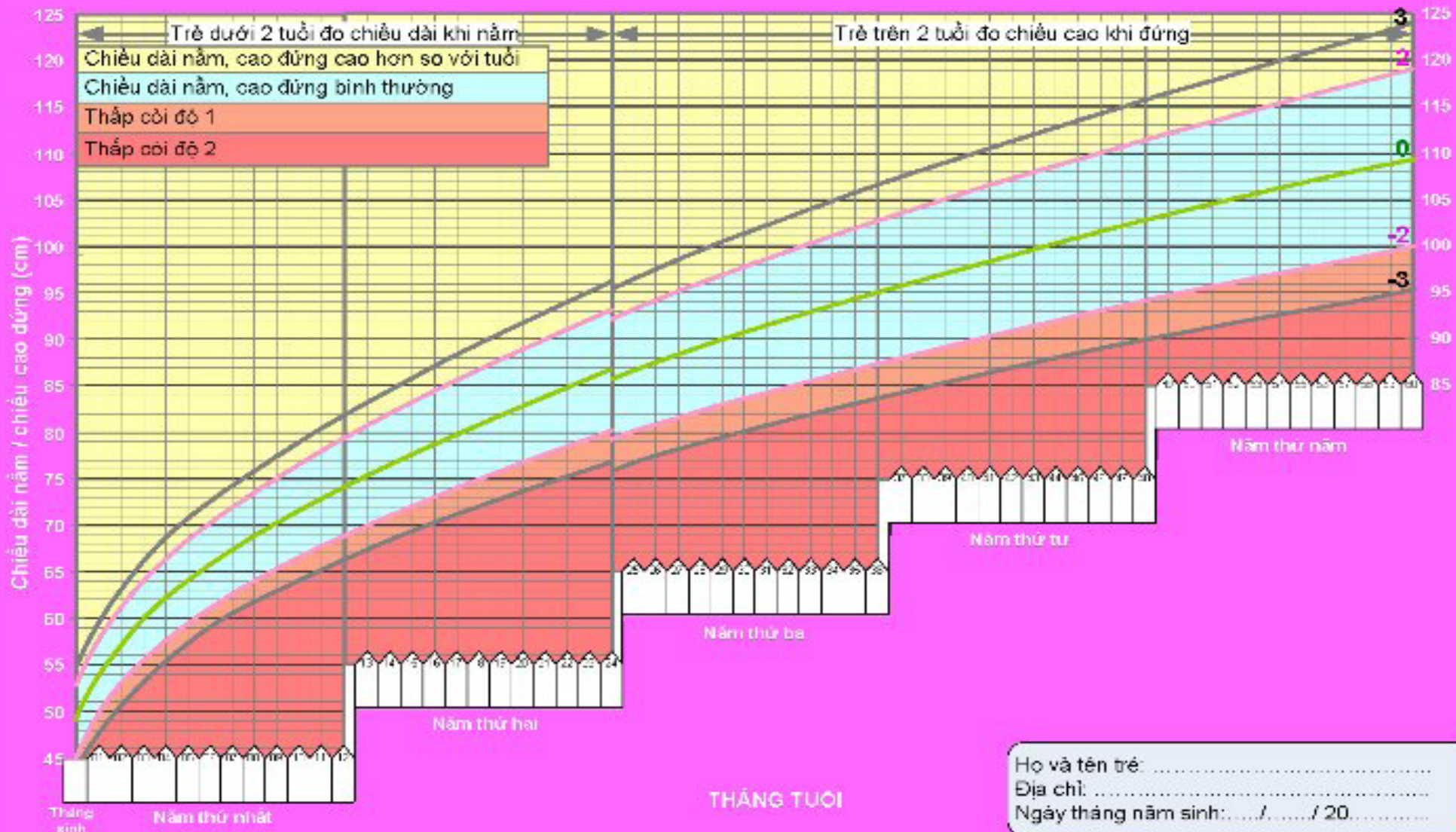
Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi



Biểu đồ chiều cao theo tuổi dành cho bé gái

Chiều dài nằm/ chiều cao đứng theo tuổi – Bé gái

Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi



Chủ biên:

ThS.BS. Trần Quang Mai

Cố vấn chuyên môn:

PGS.TS. Lê Bạch Mai

ThS.BS. Trịnh Hồng Sơn

ThS.BS. Nguyễn Đức Vinh

ThS.BS. Hoàng Anh Tuấn

ThS. BS. Trần Xuân Cảnh

Ban biên soạn:

ThS.BS. Trịnh Ngọc Quang

ThS.BS. Lý Thu Hiền

ThS. Đào Thị Tuyết

ThS. Nguyễn Thị Hồng Lụa

ThS. Phùng Thị Thảo

CN. Nguyễn Thanh Hồng

CN. Đặng Ngọc Bình

Thư ký biên soạn:

CN. Nguyễn Thị Lý

Trình bày:

HS. Phạm Thị Hồng Hạnh





Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em



Sổ tay hướng dẫn
CHĂM SÓC
DINH DƯỠNG
CHO PHỤ NỮ MANG THAI VÀ TRẺ DƯỚI 5 TUỔI



Năm 2016