

Chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và trẻ dưới 5 tuổi



VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM
Năm 2015



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TRANH LẬT

- Tranh lật “Chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và trẻ dưới 5 tuổi” là tài liệu để cán bộ y tế, nhân viên y tế thôn/bản, cộng tác viên sử dụng để thực hiện truyền thông giáo dục sức khỏe về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và trẻ dưới 5 tuổi.
- Các hình thức truyền thông có thể thực hiện là: lồng ghép trong cuộc họp thôn/xóm, thảo luận nhóm nhỏ (7-10 người), thăm hộ gia đình, tư vấn.
- Đối tượng truyền thông: phụ nữ chuẩn bị kết hôn, phụ nữ mang thai, các thành viên trong gia đình phụ nữ mang thai, bà mẹ có con dưới 5 tuổi, người chăm sóc trẻ (ông bà, bố mẹ, người giúp việc...).
- Tranh lật này gồm 28 chủ đề về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và trẻ dưới 5 tuổi. Mỗi chủ đề được trình bày trên 2 trang: trang tranh và trang chữ. Trang tranh là các hình ảnh để minh họa, trang chữ có các câu hỏi gợi ý hướng dẫn thảo luận và cung cấp các thông tin cần nhớ, những việc cần làm.
- Những việc truyền thông viên cần làm:
 - Trước khi thực hiện truyền thông:
 - Chọn tranh có chủ đề phù hợp với nội dung cần truyền thông (mỗi buổi truyền thông chỉ nên chọn 1-2 chủ đề).
 - Đọc kỹ để hiểu và thuộc toàn bộ nội dung tài liệu của buổi truyền thông.
 - Chuẩn bị các câu hỏi liên quan đến buổi truyền thông ngoài các câu hỏi gợi ý thảo luận có sẵn trong tranh lật.
 - Trong khi thực hiện truyền thông:
 - Để trang tranh quay về phía đối tượng, đảm bảo tất cả mọi người đều nhìn thấy rõ tranh, trang chữ quay về phía mình.
 - Mời đối tượng nói về nội dung bức tranh theo sự hiểu biết của họ.
 - Trình bày, giải thích nội dung bức tranh.
 - Đưa ra các câu hỏi (gồm các câu hỏi gợi ý và những câu hỏi đã chuẩn bị) để đối tượng thảo luận nhằm làm rõ nội dung cần truyền thông.
 - Giải thích những điều đối tượng chưa hiểu hoặc hiểu chưa rõ.
 - Thảo luận và thống nhất với đối tượng những điều cần ghi nhớ và những việc cần làm.
 - Lưu ý: nhẹ nhàng khi lật chuyển tranh để tránh làm rách tại các lỗ khuyết ở phần gáy tài liệu.

CÁC CHỦ ĐỀ TRONG TRANH LẬT

1. Vai trò của dinh dưỡng với sự phát triển thể chất, tinh thần của trẻ
2. Chế độ dinh dưỡng trong thời gian mang thai
3. Bổ sung một số vi chất dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai
4. Theo dõi cân nặng trong thời gian mang thai
5. Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ
6. Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh
7. Cho trẻ bú đúng cách
8. Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu
9. Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu
10. Cách vắt sữa
11. Cách bảo quản sữa sau khi vắt
12. Chế độ ăn uống của bà mẹ cho con bú
13. Cách khắc phục khi mẹ không đủ sữa
14. Giải quyết một số khó khăn khi nuôi con bằng sữa mẹ
15. Nuôi con bằng sữa mẹ trong một số trường hợp đặc biệt
16. Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung
17. Lựa chọn thực phẩm an toàn
18. Dinh dưỡng cho trẻ từ 7-9 tháng tuổi
19. Dinh dưỡng cho trẻ 10-12 tháng tuổi
20. Dinh dưỡng cho trẻ 13-24 tháng tuổi
21. Chuẩn bị bữa ăn bổ sung cho trẻ
22. Dinh dưỡng cho trẻ 25 - 36 tháng tuổi
23. Dinh dưỡng cho trẻ 37 - 60 tháng tuổi
24. Bổ sung một số vi chất dinh dưỡng cho trẻ
25. Dinh dưỡng khi trẻ bị tiêu chảy
26. Chăm sóc khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp
27. Theo dõi sự phát triển chiều cao của trẻ
28. Theo dõi sự phát triển cân nặng của trẻ

Tranh 1

Vai trò của dinh dưỡng với sự phát triển thể chất, tinh thần của trẻ



Lời tranh 1

Vai trò của dinh dưỡng với sự phát triển thể chất, tinh thần của trẻ

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Dinh dưỡng có vai trò như thế nào đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của trẻ?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

- Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của trẻ, đặc biệt trong giai đoạn bào thai và giai đoạn dưới 5 tuổi.
- Dinh dưỡng đầy đủ, cân đối giúp trẻ lớn nhanh, khỏe mạnh, thông minh.
- Dinh dưỡng không hợp lý (thiếu, thừa hoặc không cân đối giữa các chất dinh dưỡng) có thể gây những hậu quả nghiêm trọng, ảnh hưởng suốt cuộc đời của trẻ, như:
 - Trẻ nhẹ cân, sinh non
 - Trẻ kém phát triển trí tuệ: chậm chạp, kém tập trung, kết quả học tập kém...
 - Chậm phát triển chiều cao, thấp còi: trẻ thấp hơn các bạn cùng tuổi
 - Trẻ gầy yếu, thiếu cân, có sức đề kháng kém
 - Dễ mắc một số bệnh như: khô mắt (do thiếu vitamin A); thiếu máu (do thiếu sắt); các rối loạn do thiếu i ốt (bướu cổ, đần độn...) , còi xương (do thiếu vitamin D, can xi), tiêu chảy, nhiễm khuẩn hô hấp...
 - Thừa năng lượng gây nên tình trạng thừa cân, béo phì. Những trẻ thừa cân, béo phì có nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch, đái tháo đường, bệnh thận, bệnh về xương khớp... Bên cạnh đó, trẻ thừa cân, béo phì thường vụng về, chậm chạp, hay bị bạn bè trêu chọc ảnh hưởng đến tâm lý và khả năng học tập.

Tranh 2

Chế độ dinh dưỡng trong thời gian mang thai



Chất bột



Chất đạm



Chất béo



Vitamin, khoáng chất và chất xơ



Chế độ dinh dưỡng trong thời gian mang thai

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Phụ nữ mang thai cần ăn uống như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

Dinh dưỡng trong thời gian mang thai quyết định sự phát triển của bào thai, giúp dự trữ năng lượng để tạo sữa cho con bú sau khi sinh.

1. Chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai

- Cần ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm:
 - Chất bột: gạo, ngô, sắn, khoai ...
 - Chất đạm: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, ốc, đậu, đỗ...
 - Chất béo: dầu, mỡ, lạc, vừng...
 - Vitamin, khoáng chất và chất xơ: các loại rau, đặc biệt là các loại rau có màu đậm như rau muống, rau ngót, rau cải xoong,... các loại củ, quả có màu vàng, đỏ như cà rốt, bí đỏ, đu đủ, cam, xoài... và các thức ăn động vật như thịt, cá, trứng, tôm, cua, ốc...
- Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn.
- Thường xuyên thay đổi món ăn, cách chế biến.
- Nên uống đủ nước (khoảng 2-2,5 lít mỗi ngày), bao gồm: sữa, nước canh, nước hoa quả, nước đun sôi để nguội...

2. Những điều cần lưu ý

- Không nên ăn kiêng.
- Không uống rượu, bia, nước chè đặc, cà phê...
- Không hút thuốc lá, thuốc lào...
- 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, mì tôm, cá khô... để phòng tránh phù và tai biến khi sinh.
- Hạn chế ăn các thức ăn có tính kích thích như tỏi, ớt, hạt tiêu...
- Lao động và nghỉ ngơi hợp lý.

Tranh 3

Bổ sung một số vi chất dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai



Lời tranh 3

Bổ sung một số vi chất dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Phụ nữ mang thai nên bổ sung sắt, a xít folic như thế nào?
3. Phụ nữ mang thai nên bổ sung can xi như thế nào?
4. Phụ nữ mang thai nên bổ sung i ốt như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng. Khi 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. Một số vi chất cần đặc biệt chú ý với phụ nữ mang thai:

1. Sắt, a xít folic

- Vai trò của sắt, a xít folic: là yếu tố quan trọng trong quá trình tạo máu và phòng chống dị tật ống thần kinh thai nhi. Trong thời kỳ mang thai, nhu cầu sắt, a xít folic tăng rất cao 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 trùng, băng huyết sau đẻ, sảy thai, đẻ con nhỏ yếu...
- Cách bổ sung sắt, a xít folic:
 - Ăn các thực phẩm giàu sắt, a xít folic: 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.

2. Can xi

- Vai trò của can xi: can xi đóng vai trò quan trọng, giúp hình thành xương và răng ở 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 các thực phẩm giàu can xi như: tôm, tép, cua, cá nhỏ, sữa, phô mai, ...
 - Uống can xi hàng ngày vào buổi sáng theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

3. I ốt

- Vai trò của 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.

Tranh 4

Theo dõi cân nặng trong thời gian mang thai



Theo dõi cân nặng trong thời gian mang thai

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức trang này?
2. Theo dõi cân nặng trong thời gian mang thai có lợi ích gì?
3. Trong thời gian mang thai người phụ nữ cần tăng cân như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Lợi ích của việc theo dõi cân nặng khi mang thai

- Mức tăng cân của mẹ là biểu hiện rõ mức tăng cân của thai nhi.
- Theo dõi cân nặng giúp người mẹ biết được sự phát triển của thai nhi để có chế độ dinh dưỡng phù hợp.

2. Theo dõi cân nặng trong thời gian mang thai

- Mức tăng cân của phụ nữ khi mang thai:
 - Người 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
 - Những phụ nữ gầy quá cần tăng từ 12,7 - 18,3 kg
 - Những phụ nữ béo quá cần tăng từ 7 - 11,3 kg
 - Phụ nữ mang song thai cần tăng từ 16 - 20,5 kg
- Nếu thấy cân nặng không tăng hoặc tăng quá nhanh, cần đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời.
- Cần khám thai ít nhất 3 lần vào 3 giai đoạn của thai kỳ để được cán bộ y tế theo dõi sự phát triển của thai và tư vấn về chăm sóc dinh dưỡng.

Tranh 5

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ



Lời tranh 5

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Bú sữa mẹ có lợi ích gì cho trẻ?
3. Khi cho trẻ bú, bà mẹ có lợi ích gì?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

Sữa mẹ là thức ăn và nước uống tốt nhất mà con bạn cần trong 6 tháng đầu đời.

1. Lợi ích cho con

- 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 kháng thể giúp bảo vệ trẻ khỏi mắc các bệnh tiêu chảy, dị ứng, nhiễm khuẩn hô hấp...
- Trẻ bú mẹ có cảm giác được che chở, an toàn, gắn bó tình cảm mẹ con và giữ được nhiệt độ cơ thể ổn định.

2. Lợi ích cho mẹ

- Trẻ bú mẹ làm cho sữa mẹ về nhanh hơn, giúp tử cung co hồi tốt hơn, giảm nguy cơ chảy máu sau sinh.
- Cho con bú giúp mẹ giảm cân sau sinh và giảm nguy cơ bị ung thư vú, tử cung, buồng trứng, loãng xương và đái tháo đường.
- Sữa mẹ luôn luôn có sẵn, thuận tiện, không mất tiền mua.

Tranh 6

Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh



5ml - 7ml

Ngày 1, 2

Dạ dày trẻ
bằng quả nho



22ml - 27ml

Ngày 3

Dạ dày trẻ
bằng quả chanh



60ml - 80ml

Ngày 10

Dạ dày trẻ
bằng quả trứng gà to

Lời tranh 6

Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Sau khi sinh, lúc nào nên bắt đầu cho trẻ bú là tốt nhất?
3. Sữa non là sữa như thế nào?
4. Tại sao bà mẹ nên cho trẻ bú sữa non?

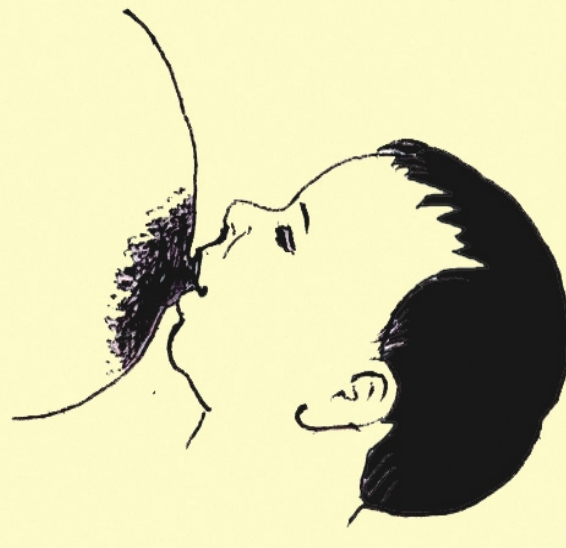
CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

- Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh, ngay cả khi sữa chưa về để trẻ được bú sữa non.
- Sữa non là những giọt sữa mẹ đầu tiên có sẵn trong bầu vú mẹ khi mang thai và chỉ được tiết ra trong vòng 2-3 ngày đầu sau sinh.
- Lợi ích của sữa non
 - Sữa non có nhiều vitamin A, chất đạm và kháng thể.
 - Sữa non giúp trẻ tăng khả năng miễn dịch, bảo vệ trẻ không bị bệnh tật.
 - Sữa non có ít nhưng đủ cho trẻ mới sinh vì dạ dày của trẻ lúc mới sinh rất nhỏ.
 - + Ngày thứ 1 và 2: bằng quả nho, chứa được 5-7ml.
 - + Ngày thứ 3: bằng quả chanh, chứa được 22- 27 ml.
 - + Ngày thứ 10: bằng quả trứng gà to, chứa được 60-80ml.
- Động tác mút vú làm cho sữa mẹ về nhanh hơn, giúp tử cung co hồi tốt hơn, giảm nguy cơ chảy máu sau sinh cho bà mẹ.
- Để tạo điều kiện cho trẻ được bú sớm ngay trong giờ đầu sau sinh cần cho trẻ tiếp xúc da kề da với mẹ ngay sau sinh, để mẹ và con nằm gần nhau.

Tranh 7
Cho trẻ bú đúng cách



Ngậm bắt vú đúng



Ngậm bắt vú chưa đúng

Lời tranh 7

Cho trẻ bú đúng cách

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Tư thế cho trẻ bú như thế nào là đúng cách ?
3. Dấu hiệu nào thể hiện trẻ ngậm bắt vú đúng?
4. Nếu trẻ bú không đúng cách có thể gây ra những hậu quả gì?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Tư thế cho trẻ bú đúng cách

- Mẹ nằm hoặc ngồi ở tư thế thoải mái.
- Bế trẻ áp sát vào người mẹ (bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ).
- Tay và cánh tay mẹ đỡ toàn thân trẻ.
- Đầu, lưng, hông của trẻ thẳng hàng.
- Đỉnh đầu trẻ đối diện với vú mẹ, mũi của trẻ đối diện với đầu vú.

2. Dấu hiệu trẻ ngậm bắt vú đúng

- Miệng trẻ mở rộng, ngậm sâu vào quầng thâm vú mẹ (quầng vú phía trên hở nhiều hơn 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.

Lưu ý:

- Cho trẻ bú hết 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).

3. Hậu quả của việc cho trẻ bú không đúng cách

- Đau, nứt nướm vú.
- Cương tức vú và giảm sự tạo sữa.
- Trẻ không nhận đủ lượng sữa cần thiết trong mỗi lần bú.
- Trẻ bú không đủ sữa, khóc nhiều, đòi bú liên tục và không tăng cân.

Tranh 8

Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu



Lời tranh 8

Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Thế nào là cho trẻ bú theo nhu cầu?
3. Cho trẻ bú theo nhu cầu của trẻ có những lợi ích gì?
4. Có những dấu hiệu nào để nhận biết trẻ đã no hoặc đói?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. 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.

2. 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.

3. Những dấu hiệu trẻ no

- 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.

4. 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. Một số dấu hiệu nhận biết trẻ đói

- Mở miệng, quay đầu rúc tìm vú mẹ.
- Quấy khóc.
- Mút hoặc ngậm tay hoặc bất cứ vật gì tiếp xúc gần miệng trẻ.

Tranh 9

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu



Trẻ 1 tháng



Trẻ 2 tháng



Trẻ 3 tháng



Trẻ 4 tháng



Trẻ 5 tháng



Trẻ 6 tháng

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Anh/chị hiểu cho trẻ bú mẹ hoàn toàn là như thế nào?
3. Theo anh/chị, nếu cho trẻ ăn bổ sung trong 6 tháng đầu sẽ có những tác hại/hậu quả gì?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (180 ngày) là chỉ cho trẻ bú mẹ mà không cần cho ăn, uống bất cứ thức ăn, đồ uống nào khác kể cả nước trắng, trừ các trường hợp phải uống bổ sung các vitamin, khoáng chất hoặc thuốc.

- Từ tháng thứ 7 bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) nhưng vẫn duy trì cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.

2. Hậu quả nếu cho trẻ ăn bổ sung trong 6 tháng đầu.

Nếu cho trẻ ăn bổ sung trong 6 tháng đầu sẽ để lại những tác hại/hậu quả sau:

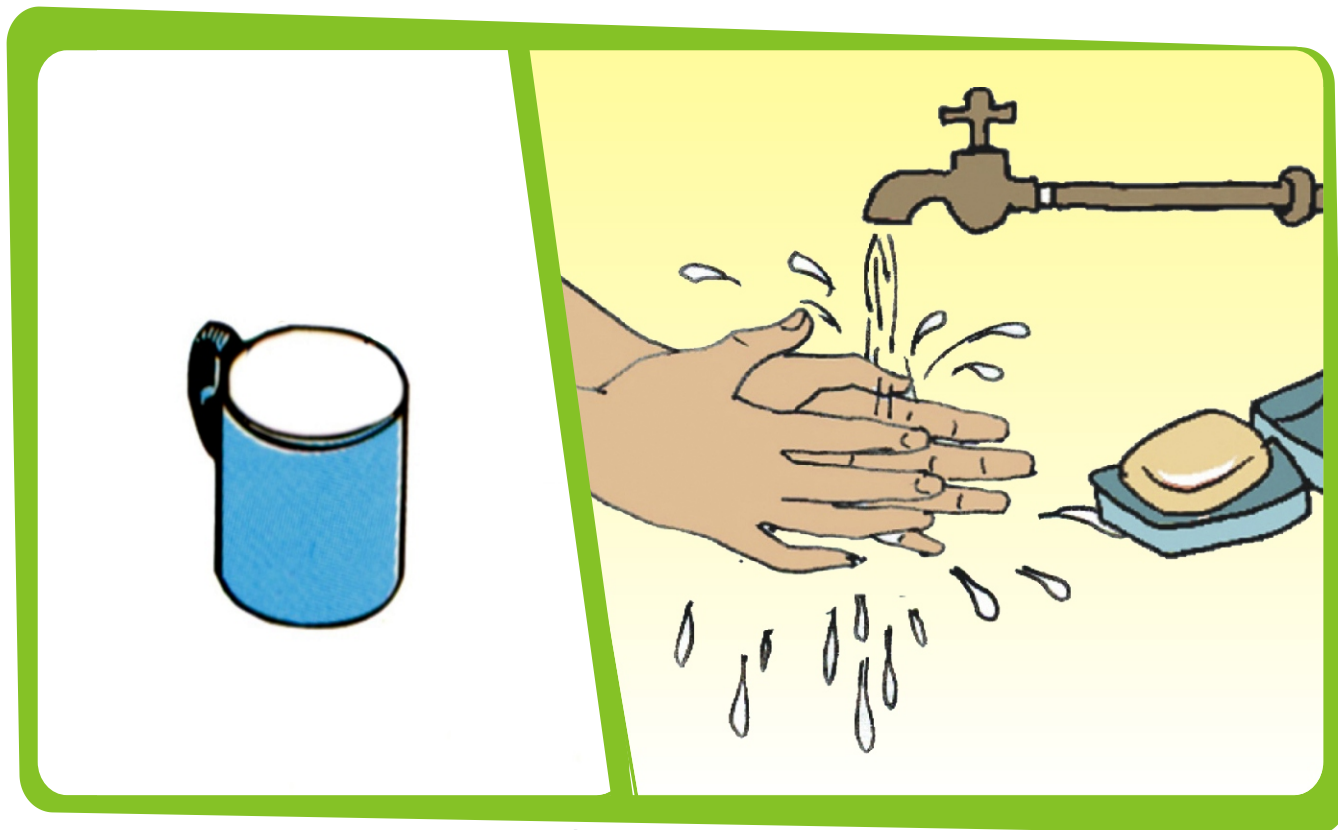
- **Với trẻ**

- Trẻ không bú được nhiều sữa mẹ do đã ăn thức ăn khác.
- Trẻ tăng cân kém.
- Tăng nguy cơ mắc tiêu chảy, dị ứng và các bệnh khác.

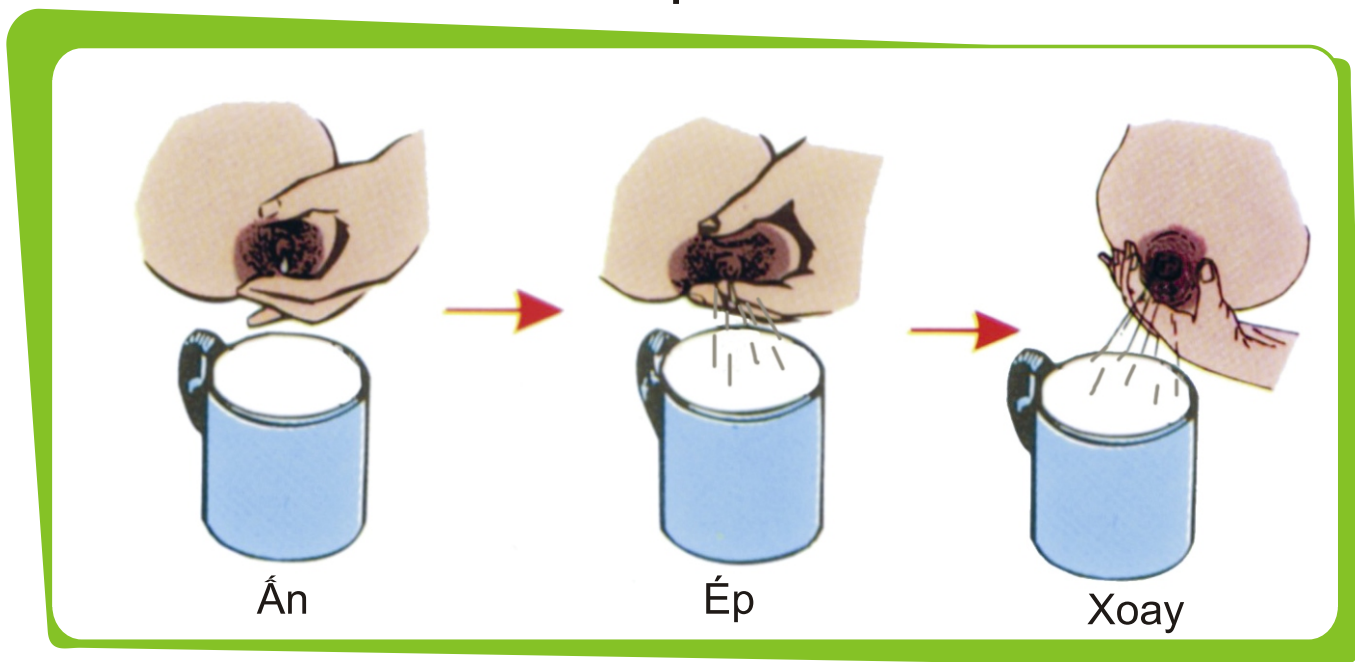
- **Với bà mẹ và gia đình**

- Giảm nguồn sữa mẹ do trẻ bú ít.
- Tốn tiền mua sữa và thức ăn cho trẻ.

Tranh 10
Cách vắt sữa



Chuẩn bị trước khi vắt sữa



Các bước vắt sữa

Lời tranh 10

Cách vắt sữa

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Những trường hợp nào bà mẹ cần vắt sữa?
3. Cần chuẩn bị những gì trước khi vắt sữa?
4. Theo anh/chị nên thực hiện vắt sữa như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Những trường hợp bà mẹ cần vắt sữa

- Mẹ đi làm xa không thể cho trẻ bú.
- Trẻ ốm, nhẹ cân, sinh non không bú mẹ được.
- Trẻ khó ngậm bắt vú.
- Vú mẹ căng sữa...

2. Chuẩn bị trước khi vắt sữa

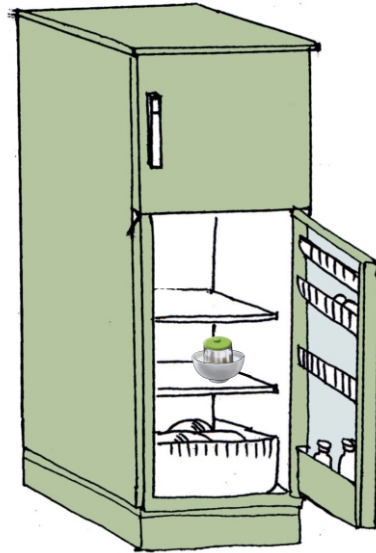
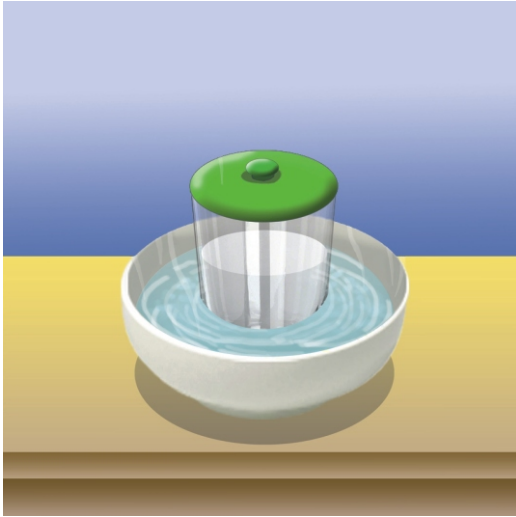
- Chuẩn bị cốc sạch có nắp đậy, nên chọn cốc có miệng rộng.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.
- Dùng khăn sạch vệ sinh đầu vú.

3. 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.

Tranh 11

Cách bảo quản sữa sau khi vắt



Cách bảo quản sữa sau khi vắt

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Sữa mẹ sau khi vắt cần bảo quản như thế nào?
3. Sữa mẹ vắt ra có thể bảo quản trong thời gian bao lâu?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Cách bảo quản sữa mẹ

- Đựng sữa mẹ vắt ra trong cốc sạch, đậy nắp kín.
- Để sữa mẹ nơi thoáng mát hoặc trong tủ lạnh.
- Nên cho từ 60-120ml sữa vào một cốc (đủ ăn 1 lần) và ghi ngày giờ vắt sữa vào cốc.
- Khi mang sữa ra khỏi tủ lạnh, để sữa ấm tự nhiên hoặc đặt vào cốc nước ấm. Không đun hoặc cho vào lò vi sóng. Cho trẻ uống bằng thìa hoặc cốc.

2. Thời gian bảo quản sữa mẹ

- Nếu để nơi sạch sẽ, thoáng mát:
 - Với nhiệt độ 19-22 độ C để được 4 giờ.
 - Với nhiệt độ 26 độ C để được 2 giờ.
 - Với nhiệt độ nóng hơn 26 độ C để được 1-2 giờ.
- Nếu để trong tủ lạnh:
 - Với nhiệt độ 4 độ C: để được 1– 2 ngày.
 - Giữ sữa ở ngăn đá có thể để được 3-6 tháng.

Chế độ ăn uống của bà mẹ cho con bú



Chế độ ăn uống của bà mẹ cho con bú

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Vì sao nhu cầu dinh dưỡng của phụ nữ nuôi con bú cao hơn bình thường?
3. Theo anh/chị bà mẹ cần ăn uống như thế nào để có đủ sữa cho con bú?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Nhu cầu của bà mẹ

- Trong thời gian nuôi con bú, nhu cầu dinh dưỡng của bà mẹ cao hơn mức bình thường (đặc biệt trong những tháng đầu sau khi sinh) để bù đắp năng lượng tiêu hao trong quá trình sinh đẻ và giúp tạo sữa nuôi con.
- Nếu dinh dưỡng không hợp lý sẽ ảnh hưởng đến số lượng và chất lượng sữa mẹ.

2. Chế độ ăn uống cho bà mẹ:

- Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn. Bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm: tinh bột (gạo, ngô, khoai...), đạm (thịt, cá, trứng, tôm, đậu đỗ...), chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng...), vitamin, chất khoáng và chất xơ (các loại rau, củ, quả...). Ăn theo nhu cầu để đảm bảo sức khỏe của bà mẹ và đủ sữa nuôi con. Xen giữa các bữa chính bà mẹ cần ăn thêm các bữa phụ (sữa, trái cây, bánh...).
- Uống đủ nước (khoảng 2-2,5 lít mỗi ngày) gồm nước đun sôi để nguội, các loại nước canh, nước hoa quả, sữa... để đảm bảo tiết đủ sữa nuôi con. Mùa nóng ra nhiều mồ hôi càng cần phải uống nhiều hơn.

Ngoài ra bà mẹ cần:

- Uống 1 liều vitamin A và tiếp tục uống viên sắt, a xít folic trong tháng đầu sau đẻ theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Không sử dụng các chất kích thích (rượu, bia, chè, cà phê, thuốc lá...).

Cách khắc phục khi mẹ không đủ sữa



Cách khắc phục khi mẹ không đủ sữa

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Theo anh/chị, những biểu hiện nào cho thấy mẹ không đủ sữa cho con bú?
3. Theo anh/chị, người mẹ cần làm gì để có đủ sữa cho con bú?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

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

- **Dấu hiệu không đủ sữa:**
 - 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.
 - Vắt đầu vú không ra sữa.
- **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.
- **Để có đủ sữa cho con bú, bà mẹ cần:**
 - Cho trẻ bú nhiều, kể cả ban đêm. Không cho trẻ bú bình.
 - Thoải mái, tự tin mình có đủ sữa nuôi con.
 - Ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước.
 - Ngủ đủ giấc.
 - Cho trẻ ngậm bắt vú và tự thể cho trẻ bú đúng.
 - Kiên trì thực hiện những việc làm trên, nếu vẫn ít sữa thì đến cơ sở y tế để được tư vấn.

Tranh 14

Giải quyết một số khó khăn khi nuôi con bằng sữa mẹ



Giải quyết một số khó khăn khi nuôi con bằng sữa mẹ

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Người mẹ cần làm gì khi vú bị cương tức; tắc tia sữa; đau và nứt nứt vú...?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Vú cương tức

- **Biểu hiện:** bầu vú căng sữa, cứng, sưng, đau, sờ thấy nóng.
- **Cách giải quyết:**
 - Vẫn tiếp tục cho trẻ bú, cho bú nhiều lần hơn. Cho trẻ bú đúng cách.
 - Nếu cương tức vú mà trẻ không bú hết thì cần vắt bớt sữa ra.
 - Nếu trẻ không bú được thì mẹ vắt sữa và cho trẻ ăn bằng cốc, thìa. Không cho trẻ bú bình.
 - Mẹ đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

2. Đau và nứt nứt vú

- **Biểu hiện:** núm vú đỏ, nứt, có thể chảy máu. Đau tăng lên khi trẻ bắt đầu ngậm núm vú.
- **Cách giải quyết:**
 - 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 được khám và điều trị.

3. Tắc tia sữa

- **Biểu hiện:** sữa tắc ở một bên vú, sờ vú có cục.
- **Cách giải quyết:**
 - Trước mỗi bữa bú: đặt khăn ấm lên 2 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.

Tranh 15

Nuôi con bằng sữa mẹ trong một số trường hợp đặc biệt



Nuôi con bằng sữa mẹ trong một số trường hợp đặc biệt

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Vì sao cần cho trẻ đẻ non, trẻ nhẹ cân, trẻ bị ốm bú mẹ?
3. Người mẹ cần được hỗ trợ những gì khi cho nhiều trẻ bú?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Cho trẻ đẻ non, nhẹ cân, bị ốm bú mẹ

- Những trẻ đẻ non, nhẹ cân, 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 ruột và cơ thể trẻ hồi phục nhanh sau tiêu chảy.
 - Có các men làm tiêu hóa và hấp thu sữa dễ dàng.
 - Có axit béo đặc biệt cần thiết cho sự phát triển của não bộ.
 - Giúp trẻ giảm đau khi phải nằm viện.
 - Giúp trẻ dễ chịu và gắn bó với mẹ.
 - Giúp bà mẹ tự tin khi chăm sóc con mình.
 - Trường hợp trẻ không tự bú được, bà mẹ nên vắt sữa và cho trẻ uống bằng thìa.

2. Cho nhiều trẻ bú mẹ

- Người mẹ có thể đủ sữa cho nhiều trẻ bú nhưng bà mẹ cần có thời gian, sự hỗ trợ, khuyến khích của gia đình. Bà mẹ cần được:
 - Ăn uống đầy đủ chất, tinh thần thoải mái.
 - Giúp đỡ trong việc chăm sóc các trẻ và công việc nhà.
 - Có thể nằm cho trẻ bú để giữ sức khỏe khi cần thiết.
 - Dành thời gian với từng trẻ để có thể biết rõ hơn nhu cầu của trẻ.
 - Cho lần lượt từng trẻ bú (mỗi trẻ bú một bên vú) hoặc cho 2 trẻ bú cùng một lúc.

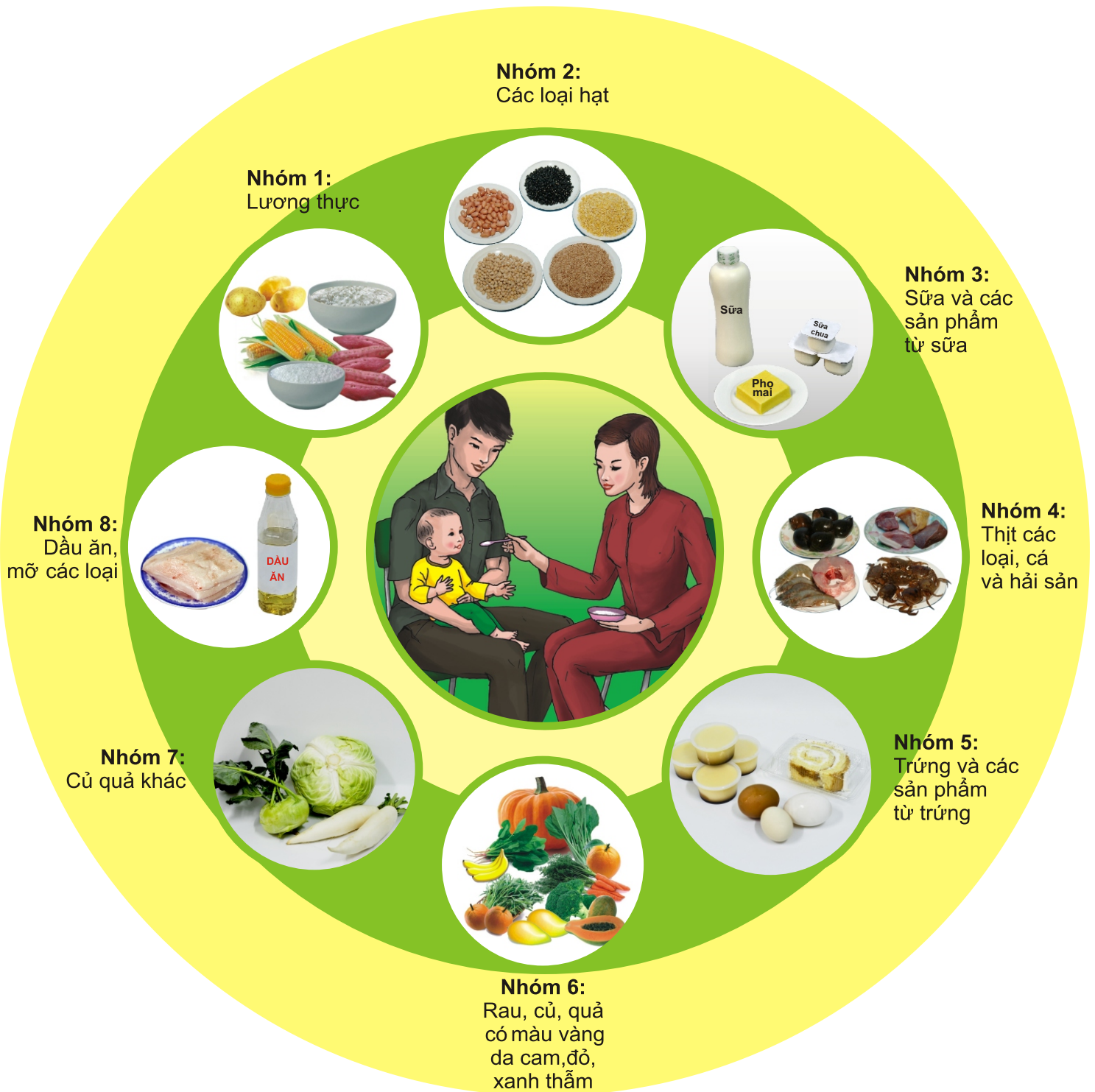
3. Mẹ bị ốm

- Cần tiếp tục cho bú ở hầu hết các trường hợp khi mẹ bị ốm vì:
 - Khi mẹ bị ốm sữa mẹ vẫn tiết ra bình thường.
 - Kháng thể từ bà mẹ qua sữa mẹ giúp trẻ tránh bị nhiễm trùng.
 - Ngừng cho con bú đột ngột có thể làm mẹ đau bầu vú và sốt; lượng sữa giảm, trẻ khó chịu, khóc nhiều, khó khăn khi bú mẹ trở lại.
 - Mẹ an tâm và hạnh phúc, trẻ nhận được lợi ích từ việc bú sữa mẹ.
 - Chỉ ngừng cho con bú khi có ý kiến của bác sĩ điều trị.

4. Mẹ có HIV

- Bà mẹ có HIV cần trao đổi trực tiếp với bác sĩ điều trị để quyết định cách nuôi dưỡng trẻ tốt nhất.

Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung



Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Ăn bổ sung là gì? Trẻ cần được ăn bổ sung từ tháng thứ mấy?
3. Theo anh chị khi cho trẻ ăn bổ sung cần thực hiện theo những nguyên tắc nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

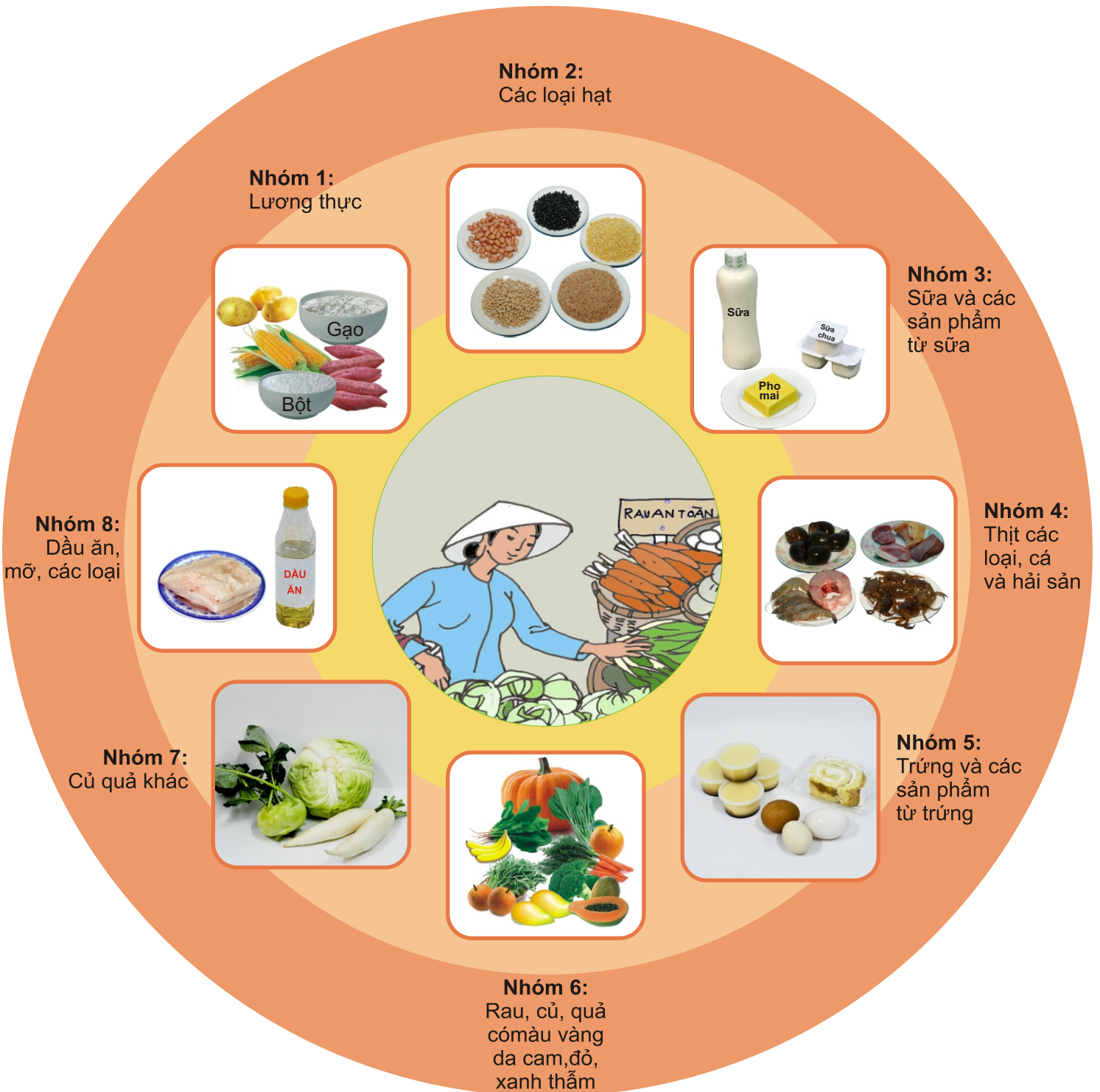
1. Ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm)

- 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.
- Trẻ cần được ăn bổ sung từ tháng thứ 7 (tròn 180 ngày tuổi).

2. Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung

- Sử dụng đa dạng các thực phẩm khi chế biến thức ăn cho trẻ:
 - **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, vừng, lạc...).
 - Nhóm 3:* sữa và các sản phẩm từ sữa (sữa công thức, sữa chua, sữa tươi, phô mai...).
 - Nhóm 4:* thịt các loại (lợn, gà, bò...), cá và hải sản (tôm, cua, ốc, lươn...).
 - Nhóm 5:* trứng (gà, vịt, chim cút...) 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.
- Khi chế biến đảm bảo thức ăn mềm, dễ nhai và dễ nuốt.
- Cho trẻ ăn đặc dần lên, cho ăn từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với thức ăn mới (thời gian tập cho ăn loãng không kéo dài quá 2 tuần).
- Số lượng thức ăn và bữa ăn tăng dần theo tuổi, đảm bảo thức ăn hợp với khẩu vị của trẻ.
- Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch. Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.
- Không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn vì cho ăn chất ngọt sẽ làm trẻ chán ăn, ăn ít hoặc trẻ sẽ bỏ bữa.

Lựa chọn thực phẩm an toàn



Lựa chọn thực phẩm an toàn

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong những bức tranh này?
2. Vì sao phải lựa chọn thực phẩm an toàn khi chế biến thức ăn cho trẻ?
3. Thực phẩm cần lựa chọn gồm những loại nào?
4. Hãy nêu cách nhận biết các loại thực phẩm an toàn?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Lợi ích của việc lựa chọn thực phẩm an toàn khi chế biến thức ăn cho trẻ

- Đảm bảo cung cấp các chất cần thiết cho sự phát triển cơ thể của trẻ.
- Không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ.

2. Các nhóm thực phẩm gồm

- **Thực phẩm cung cấp phần lớn năng lượng cho cơ thể:**

Nhóm 1: lương thực (gạo, ngô, khoai, sắn...).

- **Thực phẩm cung cấp chất đạm:**

Nhóm 2: các loại hạt (đậu, đỗ, vừng, lạc...).

Nhóm 3: sữa và các sản phẩm từ sữa (sữa công thức, sữa chua, sữa tươi, phô mai...).

Nhóm 4: thịt các loại (lợn, gà, bò...), cá và hải sản (tôm, cua, ốc, lươn...).

Nhóm 5: trứng (gà, vịt, chim cút...) và các sản phẩm từ trứng.

- **Thực phẩm cung cấp vitamin, chất khoáng 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...

- **Thực phẩm cung cấp chất béo:**

Nhóm 8: dầu ăn, mỡ các loại.

3. Cách nhận biết thực phẩm an toàn

- Gạo hạt bóng, đẹp, có mùi thơm tự nhiên. Khoai, sắn 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.
- Thịt đỏ tươi, dẻo dính, độ đàn hồi tốt. Cá 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.

Dinh dưỡng cho trẻ từ 7 - 9 tháng tuổi



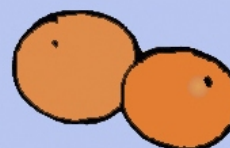
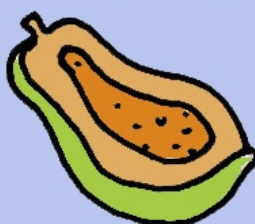
1/2-2/3 bát bột



1/2-2/3 bát bột



1/2-2/3 bát bột



Dinh dưỡng cho trẻ từ 7 - 9 tháng tuổi

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ từ 7-9 tháng tuổi là gì?
3. Trẻ từ 7-9 tháng cần được ăn bổ sung như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ từ 7-9 tháng tuổi

Giai đoạn này, nhu cầu dinh dưỡng của trẻ tăng lên, sữa mẹ không còn cung cấp đủ năng lượng cho trẻ. Vì vậy, trẻ cần được ăn bổ sung thêm các thức ăn khác (ngoài sữa mẹ) để bù đắp sự thiếu hụt này.

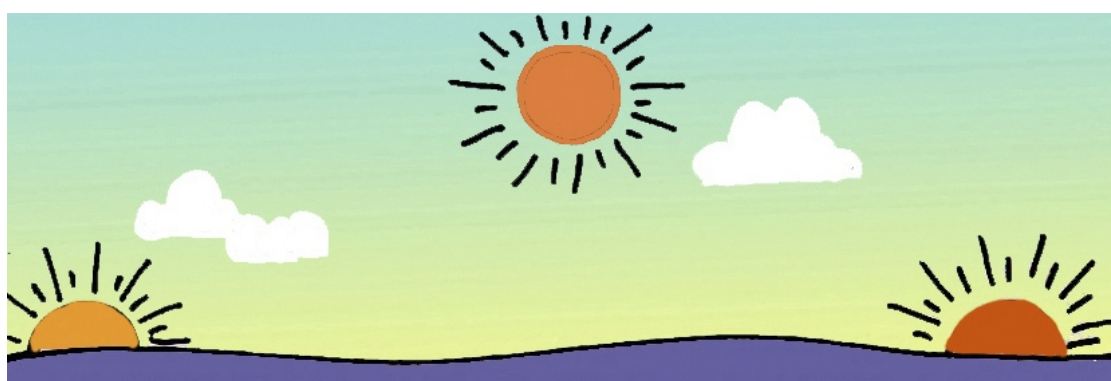
2. Chế độ ăn của trẻ từ 7-9 tháng tuổi

- Khi bắt đầu ăn bổ sung, hệ tiêu hoá của trẻ cần có thời gian để thích nghi với thức ăn mới. Gia đình nên tập ăn cho trẻ bằng cách cho trẻ ăn lượng 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). Tập cho trẻ ăn từ lỏng đến đặc.
- Cho trẻ uống thêm 4-6 thìa nước quả nghiền như nước cam, bưởi, hồng xiêm...
- Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu. Nếu trẻ không bú mẹ thì cần bổ sung thêm cho trẻ từ 600-700 ml sữa một ngày (bao gồm sữa, sữa chua, phô mai).

3. Công thức nấu bột

- *Bột thịt/tôm/cua/cá:* 1 bát nước, 2 thìa cà phê bột gạo (10g), 1 thìa cà phê thịt/cá/tôm/cua (10g), 2 thìa cà phê rau băm nhỏ, 1 thìa cà phê dầu mỡ, mắm, muối.
- *Bột trứng:* 2 thìa cà phê bột gạo (10g), 1 thìa rau băm nhỏ, 1 thìa dầu mỡ, 1/2 lòng đỏ trứng (gần bắc bột ra mới cho vào), 1 bát con nước.
- *Bột sữa:* 2 thìa cà phê bột gạo (10g), 1 thìa rau băm nhỏ, 1 thìa dầu mỡ, 3 thìa sữa bột (sau khi bắc ra khỏi bếp), 1 bát con nước.

Dinh dưỡng cho trẻ từ 10 - 12 tháng tuổi



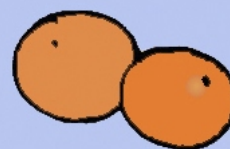
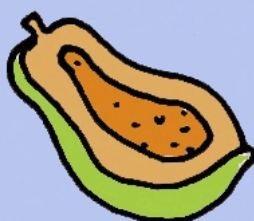
3/4 - miệng bát bột



3/4 - miệng bát bột



3/4 - miệng bát bột



Dinh dưỡng cho trẻ từ 10 - 12 tháng tuổi

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ từ 10-12 tháng tuổi là gì?
3. Trẻ từ 10-12 tháng cần được cho ăn như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ từ 10-12 tháng

Nhu cầu của trẻ tăng lên so với thời gian đầu tập ăn bổ sung.

2. Chế độ ăn của trẻ 10-12 tháng

- Trẻ cần được ăn thêm 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... (chia làm 2 lần mỗi ngày).
- Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu. Nếu trẻ không bú mẹ thì cần bổ sung thêm cho trẻ từ 500-600 ml sữa một ngày (bao gồm sữa bột, sữa chua, pho mai).

3. Công thức nấu bột

- *Bột thịt/cá/tôm/lươn/gan*: 4 thìa cà phê bột gạo (20g), 2 thìa cà phê thịt/cá/tôm/lươn/gan (20g), 2 thìa rau băm nhỏ, 1,5-2 thìa dầu mỡ, 1 bát con nước, muối.
- *Bột trứng*: 4 thìa cà phê bột gạo (20g), 2 thìa rau băm nhỏ, 1,5-2 thìa dầu mỡ, 1 lòng đỏ trứng gà (gần bắc bột ra mới cho vào) 1 bát con nước, muối.

Dinh dưỡng cho trẻ từ 13 - 24 tháng tuổi



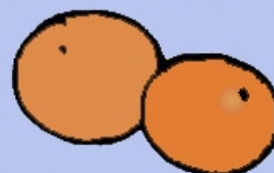
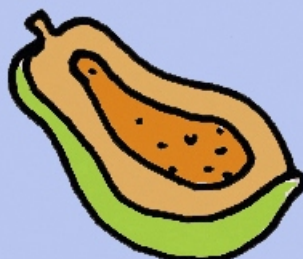
1 bát cháo



1 bát cháo



1 bát cháo



Dinh dưỡng cho trẻ từ 13 - 24 tháng tuổi

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Trẻ từ 13-24 tháng tuổi có đặc điểm dinh dưỡng như thế nào?
3. Cần cho trẻ từ 13-24 tháng tuổi cho ăn như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ từ 13-24 tháng

Trẻ có thể ăn thức ăn cứng hơn, đặc hơn. Cần tăng lượng và đa dạng thực phẩm cho bữa ăn bổ sung của trẻ.

2. Chế độ ăn của trẻ 13-24 tháng

- Trẻ cần được ăn thêm 3 bữa cháo mỗi ngày (cháo đặc).
- 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. Nếu trẻ không bú mẹ thì cần bổ sung thêm cho trẻ 500 ml sữa một ngày (bao gồm sữa, sữa chua, pho mai).

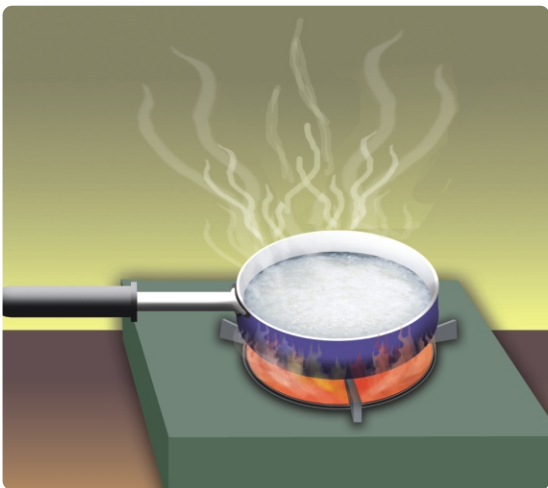
3. Công thức nấu cháo

- *Cháo thịt/cá/tôm/lươn/cua*: 1 bát cháo, 3 thìa thịt/cá/tôm/lươn/cua (30g), 3-4 thìa rau băm nhỏ, 2-2,5 thìa dầu mỡ.
- *Cháo trứng*: 1 bát cháo, 3-4 thìa rau băm nhỏ, 2-2,5 thìa dầu mỡ, 1 quả trứng gà.

Chuẩn bị bữa ăn bổ sung cho trẻ

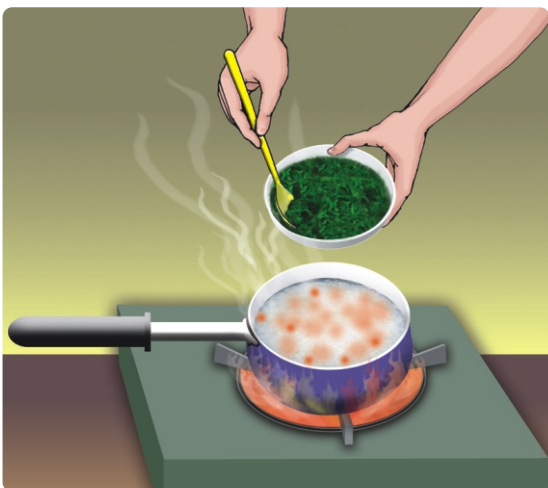


Bước 1: Sơ chế thực phẩm: Rửa sạch và băm nhỏ thực phẩm



Bước 2: Nấu chín cháo/bột

Bước 3: Thêm thịt/cá/tôm/trứng



Bước 4: Thêm rau/củ

Bước 5: Nêm mắm/muối và thêm dầu/mỡ

Chuẩn bị bữa ăn bổ sung cho trẻ

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong những bức tranh này?
2. Chuẩn bị một bữa ăn bổ sung cho trẻ như thế nào?
3. Có mấy bước để chuẩn bị một bữa ăn bổ sung cho trẻ? Cần làm gì trong từng bước đó?
4. Cần lưu ý điều gì khi nấu ăn cho trẻ?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Các bước chuẩn bị một bữa ăn bổ sung cho trẻ

- **Bước 1:** sơ chế thực phẩm
 - + Rửa thực phẩm sạch sẽ.
 - + Gọt vỏ hoa quả hoặc rau củ, loại bỏ hạt, thái nhỏ.
 - + Băm nhỏ thịt cá, tôm...
- **Bước 2:** nấu chín cháo/bột
 - Đong đủ lượng nước và bột/gạo thích hợp rồi nấu chín. Lưu ý khuấy đều tay để bột không bị vón, cháo không bị cháy.
- **Bước 3:** thêm trứng/thịt/cá/tôm/ốc/hến...
 - Cho trứng/thịt/cá/tôm/ốc/hến...đã băm nhỏ vào nồi bột/cháo đảo đều tay trong 10 phút.
- **Bước 4:** thêm rau/củ
 - Cho rau xanh/củ đã băm hoặc nghiền nhỏ vào nồi, đảo đều và nấu chín.
- **Bước 5:** thêm dầu/mỡ và nêm muối hoặc nước mắm
 - Thêm dầu/mỡ và nêm muối hoặc nước mắm i ốt vào nồi cháo/bột rồi bắc nồi ra khỏi bếp. Chú ý giảm nêm muối/nước mắm vừa phải. Không cho trẻ ăn mặn.

2. Khi nấu ăn cho trẻ, cần lưu ý

- Rửa tay bằng xà phòng, nước sạch trước khi sơ chế thực phẩm và nấu chín thức ăn.
- Nấu bữa nào cho trẻ ăn hết bữa đó.
- Có thể nấu một nồi cháo trắng cho cả ngày để tiết kiệm thời gian. Mỗi bữa lấy một lượng cháo trắng vừa đủ và thêm các loại thực phẩm khác vào nấu chín (thực hiện từ bước 3 đến bước 5).

Dinh dưỡng cho trẻ 25 - 36 tháng tuổi



Dinh dưỡng cho trẻ 25 - 36 tháng tuổi

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong những bức tranh này?
2. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ từ 25-36 tháng có đặc điểm gì khác so với lứa tuổi trước?
3. Các bữa ăn cho trẻ 25-36 tháng cần được phân bố như thế nào?
4. Cần lưu ý điều gì về chế độ dinh dưỡng cho trẻ ở lứa tuổi này?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ 25-36 tháng

- Trẻ đã được cai sữa.
- 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.

2. Chế độ ăn trong ngày của trẻ 25-36 tháng

- 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, phô mai...).
- Hoa quả chín sau các bữa ăn theo nhu cầu của trẻ.

3. Một số điều cần 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.
- Tuyệt đối không cho trẻ ăn các loại bánh, kẹo, nước ngọt, bim bim, bỏng ngô... và các loại hoa quả ngọt trước bữa ăn.

Dinh dưỡng cho trẻ từ 37-60 tháng tuổi



Dinh dưỡng cho trẻ 37 - 60 tháng tuổi

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong những bức tranh này?
2. Trẻ từ 37- 60 tháng tuổi có đặc điểm dinh dưỡng như thế nào?
3. Các bữa ăn cho trẻ 37- 60 tháng tuổi cần được phân bố như thế nào?
4. Cần lưu ý điều gì về chế độ dinh dưỡng cho trẻ ở lứa tuổi này?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. Đặc điểm dinh dưỡng của trẻ 37- 60 tháng

- 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.

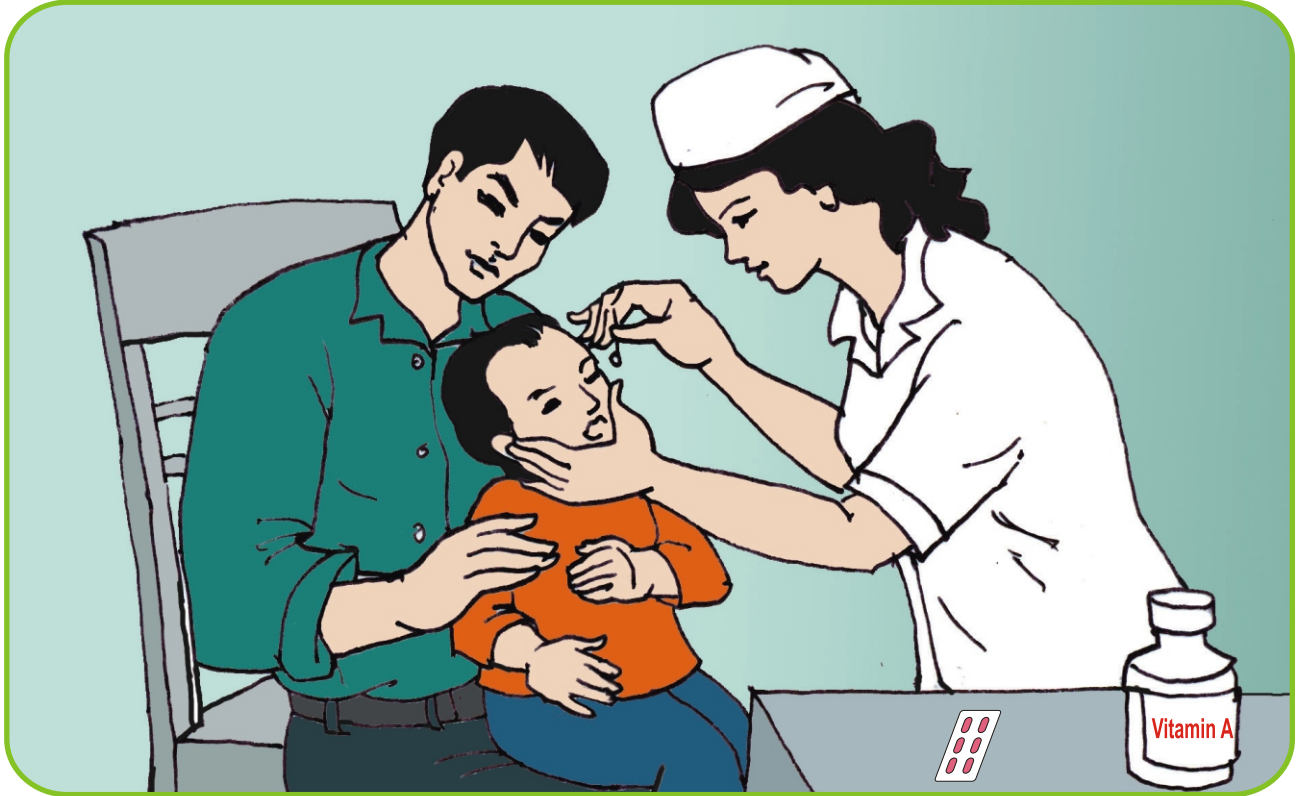
2. Chế độ ăn trong ngày của trẻ 37- 60 tháng

- 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.

3. Một số điều cần lưu ý

- Nên cho trẻ ăn theo các món mà trẻ yêu thích.
- Sử dụng đủ 8 nhóm thực phẩm khi chế biến thức ăn cho trẻ: cung cấp chất đạm (thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ...); tinh bột (gạo, mì, khoai, ngô...); chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng...); và các vitamin, chất khoáng (rau, củ, quả chín...).
- Tận dụng các nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương.
- Tạo cho trẻ nề nếp ăn uống đúng giờ, đúng bữa.
- Trước bữa ăn, hạn chế không cho trẻ ăn các loại bánh, kẹo, nước ngọt, bim bim, bỏng ngô... và các loại hoa quả ngọt.

Bổ sung một số vi chất dinh dưỡng cho trẻ



Bổ sung một số vi chất dinh dưỡng cho trẻ

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Sắt, vitamin A, kẽm, can xi, i ốt có tác dụng như thế nào đối với sự phát triển của trẻ?
3. Kể tên các loại thực phẩm giàu sắt, vitamin A, kẽm, can xi, i ốt?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

Sắt, vitamin A, kẽm, can xi và i ốt là các vi chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

- **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. Sắt có nhiều trong thịt nạc, cá, trứng, đậu đỗ, rau có màu xanh thẫm. Thực phẩm động vật giàu sắt và dễ hấp thu hơn so với sắt từ các sản phẩm thực vật.
- **Vitamin A** giúp trẻ tăng trưởng, giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và các bệnh về mắt. Từ tháng thứ 7, trẻ cần được bổ sung vitamin A 6 tháng một lần theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Các thực phẩm giàu vitamin A: sữa và các sản phẩm từ sữa như bơ, pho mát, sữa chua..., lòng đỏ trứng, các loại rau màu xanh thẫm, củ có màu vàng, đỏ...Bữa ăn của trẻ cần bổ sung thêm dầu, mỡ để tăng hấp thu vitamin A.
- **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 loại rau mầm...
- **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 (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 hoặc nước mắm có chứa i ốt để chế biến thức ăn hàng ngày cho trẻ.

Chú ý: cần lựa chọn 1 số thực phẩm được tăng cường vi chất dinh dưỡng: dầu ăn tăng cường vitamin A, bánh tăng cường canxi, nước mắm bổ sung sắt...

Chăm sóc khi trẻ bị tiêu chảy



Chăm sóc khi trẻ bị tiêu chảy

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Khi trẻ bị tiêu chảy cần chăm sóc dinh dưỡng như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

Tiêu chảy là đi ngoài phân lỏng từ 3 lần trở lên trong 24 giờ. Tiêu chảy làm trẻ mất nước, mất muối dẫn đến tình trạng 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.
 - Cho trẻ uống Oresol để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống Oresol sau khi bú.
 - Sử dụng các loại nước khác thay thế nếu không có Oresol như: nước cháo, nước cơm, nước ép quả như: chuối, cam, chanh, xoài, đu đủ, nước dừa.
 - 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.
 - Cho trẻ ăn đủ các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như: thịt, cá, trứng, dầu thực vật hoặc mỡ động vật.
 - 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 bít, 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, 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.
- **Đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế khi trẻ có các biểu hiện:** sốt cao; nôn nhiều; đi ngoài phân lỏng nhiều hơn; phân có máu hoặc sau 3 ngày không hết tiêu chảy.

Chăm sóc khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp



Chăm sóc khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp cần chăm sóc dinh dưỡng như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

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

Khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cấp cần:

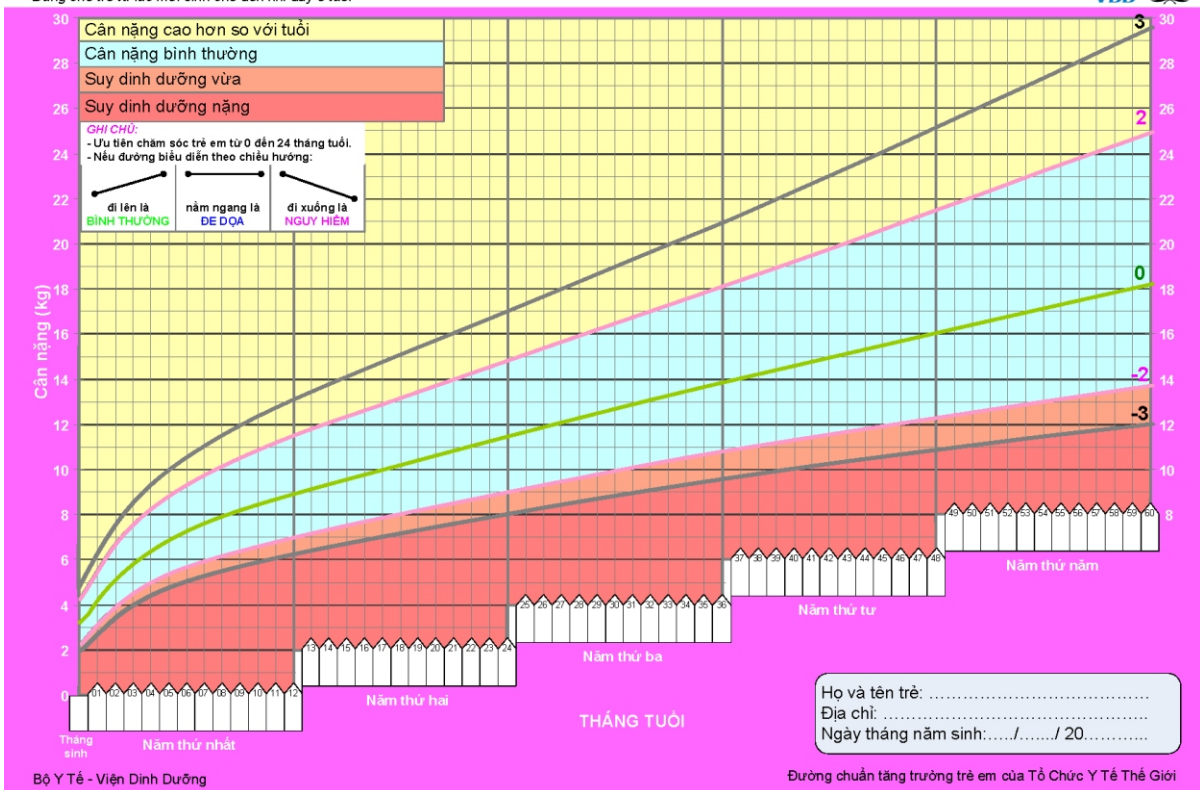
- Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn và lâu hơn. Nếu trẻ không bú được mẹ nên vắt sữa cho trẻ uống bằng cốc, thìa.
- Trong trường hợp trẻ sốt cần cho trẻ uống Oresol để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống Oresol sau khi bú. Nếu không có Oresol sử dụng các loại nước khác thay thế như: nước cháo, nước cơm, nước ép quả tươi, nước dừa...
- Nếu trẻ đã ăn bổ sung thì thức ăn (bột, cháo) nên nấu mềm hơn, loãng hơn bình thường nhưng có đủ thành phần các chất dinh dưỡng.
- Nên chia thức ăn làm nhiều bữa nhỏ. 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.
- Đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế khi có một trong các dấu hiệu sau: sốt cao trên 38,5 độ, thở nhanh hơn, 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.

Theo dõi sự phát triển cân nặng của trẻ



Cân nặng theo tuổi – Bé gái

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



Theo dõi sự phát triển cân nặng của trẻ

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Tại sao cần theo dõi sự phát triển cân nặng của trẻ?
3. Cách theo dõi cân nặng của trẻ như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

1. 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, 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 cần đưa trẻ đến cơ sở y tế kiểm tra, tìm nguyên nhân để khắc phục kịp thời.

2. Cách theo dõi cân nặng của trẻ

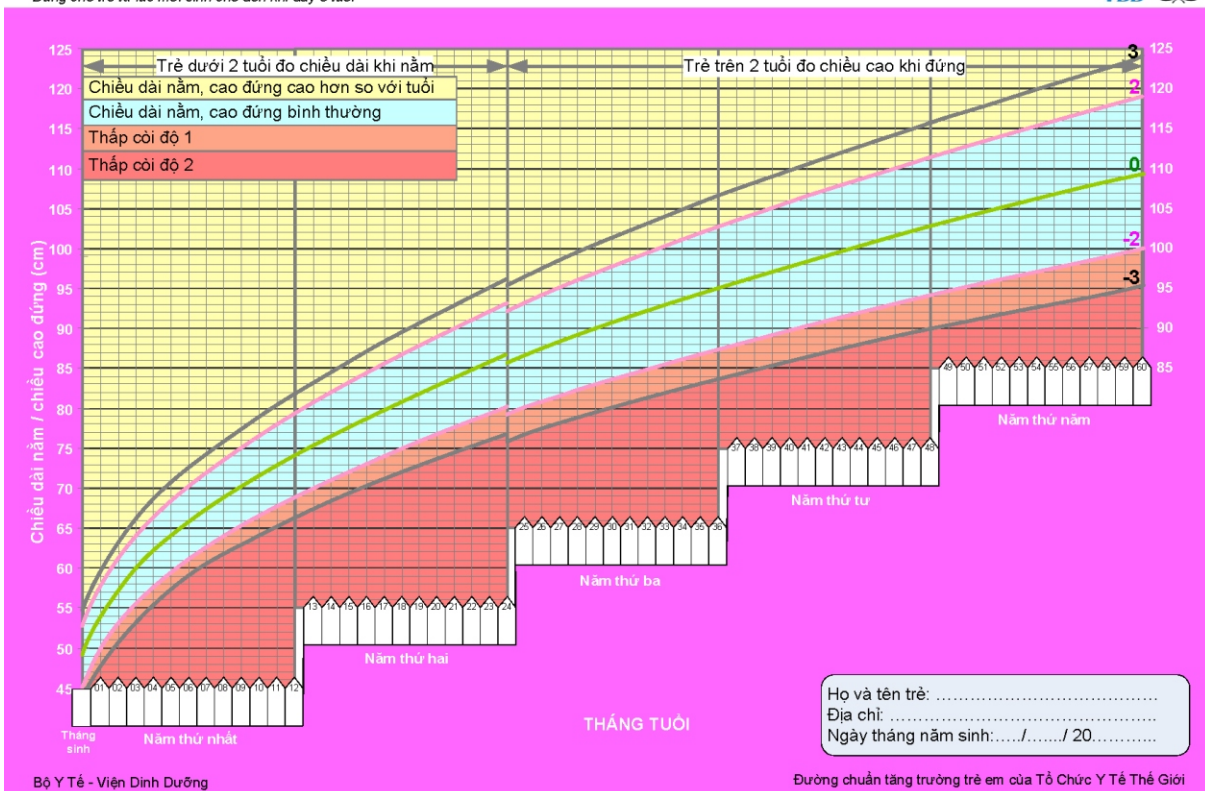
- Cách cân trẻ:
 - Nên cân trẻ vào một ngày nhất định trong tháng; tốt nhất sử dụng một chiếc cân cho các lần cân.
 - Cởi bỏ hết quần áo, giày, dép, mũ tất hoặc chỉ cho trẻ mặc quần áo mỏng.
 - Đặt trẻ lên cân và đọc kết quả.
- Mỗi trẻ nên có một biểu đồ tăng trưởng riêng
- Cân trẻ hàng tháng và đánh dấu trên biểu đồ tăng trưởng. 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 trên biểu đồ có chiều hướng nằm ngang là dấu hiệu cảnh báo trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng. Nếu đường đánh dấu trên biểu đồ có chiều hướng đi xuống là dấu hiệu nguy hiểm, trẻ dễ bị suy dinh dưỡng.

Theo dõi sự phát triển chiều cao của trẻ



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

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



Theo dõi sự phát triển chiều cao của trẻ

CÂU HỎI GỢI Ý THẢO LUẬN

1. Anh/chị nhìn thấy gì trong bức tranh này?
2. Tại sao cần theo dõi sự phát triển chiều cao của trẻ?
3. Cách theo dõi chiều cao của trẻ như thế nào?

CÁC THÔNG TIN CẦN NHỚ

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

- Chiều cao là yếu tố quan trọng góp phần đánh giá tình trạng dinh dưỡng 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.

2. Cách theo dõi chiều cao của trẻ

- Cách đo chiều cao của trẻ.
 - Với trẻ dưới 2 tuổi đo chiều dài nằm: để trẻ nằm ngửa trên một thước đo gỗ, đầu chạm sát một cạnh của thước đo. Một người giữ đầu trẻ thẳng, mắt nhìn lên trần nhà, một người giữ 2 đầu gối trẻ thẳng. Đưa mảnh gỗ áp sát 2 gót bàn chân, bàn chân thẳng đứng và đọc kết quả.
 - Với trẻ trên 2 tuổi đo chiều cao khi đứng: trẻ đi chân không, đứng thẳng, đầu, vai, hông, 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.
- Mỗi trẻ cần có một biểu đồ tăng trưởng riêng để theo dõi chiều cao.
- Đo trẻ hàng tháng đánh dấu kết quả đo vào biểu đồ tăng trưởng. Nếu đường đánh dấu trên biểu đồ tăng trưởng 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.