

DINH DƯỠNG TRẺ EM

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

- ▶ **Định nghĩa: Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn là cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (không ăn thêm bất cứ thứ gì kể cả nước uống).**
- ▶ **Tất cả trẻ em sau sinh đều được nuôi bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, vì sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, phù hợp nhất đối với sự phát triển của trẻ.**

SỮA MẸ

Sữa mẹ được tiết ra từ 600 – 1.000ml/ngày.

Sữa mẹ được chia thành 3 loại:

1. **Sữa non (Colostrum):** Là dòng sữa đầu tiên được tiết ra trong vài ngày đầu tiên. Loại sữa này rất giàu chất đạm (protein), chứa đủ các vitamin, chất khoáng, các yếu tố miễn..
2. **Sữa chuyển tiếp:** Có từ ngày thứ 5 đến ngày thứ 14 sau khi sinh.
3. **Sữa vĩnh viễn:** Từ ngày 10–14 sau khi sinh.

lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ

1. Thành phần của sữa mẹ dễ tiêu hoá dễ hấp thu:

- * *protein* : có đủ các loại a.amin cần thiết ,80% là lactalbumin (là protein có phân tử lượng thấp nên dễ tiêu hoá) 20% là casein.
- * *lipit* : có đủ các loại a.béo không no cần thiết linolenic và linoleic. trong sữa mẹ có men lipasa nên lipit trong sữa mẹ có thể được hấp thu ngay tại dạ dày.
- * Gluxit : là đường beta lactose.

SỮA MẸ LÀ TẮ LÝ TƯỞNG

Sữa mẹ có đầy đủ các chất mỡ, tinh bột, đạm, vitamin.

- ▶ Casein: giúp ngăn chặn bệnh nhiễm trùng .
- ▶ Sắt – sữa mẹ có đủ chất sắt cho em bé. .
- ▶ Lactose; Vitamin C, giúp em bé hấp thu chất sắt.
- ▶ DHA – Docosahexaenoic acid giúp phát triển não và mắt.
- ▶ Lipase – men này giúp em bé tiêu hóa và hấp thu các chất mỡ.
- ▶ Lactase – giúp thu nhận đường lactose trong sữa mẹ. Chất lactose giúp phát triển não bộ và thần kinh và điều hòa sinh khuẩn trong ruột.
- ▶ Amylase – giúp tiêu hóa các chất tinh bột.
- ▶ Lượng đạm (protein) và các muối khoáng như (Ca...) nhiều gấp 3 lần sữa bò, đặc biệt trong sữa non lượng đạm rất cao

SỮA MẸ LÀ TẮ LÝ TƯỞNG

2. Trong sữa mẹ có các yếu tố miễn dịch

- ▶ Sữa mẹ thường xuyên được giữ ở nhiệt độ khoảng 37°C.
- ▶ IgG, IgA, IgM, IgD và IgE. Nhiều nhất là IgA (có nhiều nhất trong sữa non). Loại IgA này có tác dụng đối kháng với một số vi khuẩn như: E.coli và virus trong ruột. IgA này không tiêu hủy các vi khuẩn "có ích", không làm viêm
- ▶ Oligosaccharide – Là một chuỗi các thành phần loại đường, gần giống cấu trúc của những phân tử trên màng tế bào, nơi vi khuẩn thường dùng để xâm nhập đường tiêu hóa.
- ▶ Lactoferrin – Chất này có khả năng gộp hai nguyên tử sắt thành một – làm thiếu chất sắt cần thiết cho sự tăng trưởng của một số vi khuẩn, VD: tụ cầu.

SỮA MẸ LÀ TẮ LÝ TƯỞNG

- ▶ Chất đạm bám Vitamin B₁₂ – kìm chế không cho vi khuẩn thu nhập Vit B₁₂
- ▶ Yếu tố bifidus – là yếu tố cần thiết cho sự tăng trưởng của vi khuẩn có lợi *Lactobacillus bifidus*
- ▶ Các chất acid béo có trong sữa mẹ có khả năng làm vỡ màng bọc của các loại siêu vi trùng có vỏ bọc (enveloped virus) – như siêu vi trùng thủy đậu.
- ▶ Chất lysozym: có tác dụng tiêu diệt một số VK và VR.

SỮA MẸ LÀ TẮ LÝ TƯỞNG

- ▶ Tăng tình cảm mẹ – con
- ▶ Chống bệnh dị ứng và nhiễm khuẩn
- ▶ Giúp mẹ chống bệnh tật:
 - Co hồi tử cung sau đẻ, chống mất máu KHHGĐ
 - Giảm tỷ lệ K tử cung và K vú
- ▶ Tiện lợi, rẻ tiền

CÁCH CHO TRẺ BÚ

- ▶ - Bú sớm trước 30 phút sau khi sinh.
- ▶ - Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, không ăn thêm bất cứ các thức ăn khác.
- ▶ - Bú theo nhu cầu của trẻ, ít nhất 8 lần/24 giờ.
- ▶ - Trẻ đọc bú mẹ cả ngày và đêm.
- ▶ - Cai sữa khi trẻ đọc 18 - 24 tháng hoặc lâu hơn nếu có thể.
- ▶ - Trẻ cần đọc bú hết cả sữa đầu và sữa cuối.

TƯ THỂ BÚ ĐÚNG

- ▶ - Đầu và thân trẻ nằm trên một đồng thẳng.
- ▶ - Trẻ đợc bế áp sát vào lòng mẹ.
- ▶ - Đầu trẻ đối diện với vú mẹ
- ▶ - Mẹ đỡ toàn thân trẻ.

cách ngậm bắt vú đúng

- ▶ Miệng trẻ mở rộng.
- ▶ Môi dưới hống ra ngoài.
- ▶ Trẻ ngậm miệng sâu hết quầng đen của vú.
- ▶ Cầm trẻ tì vào vú mẹ.

** Các dấu hiệu đánh giá trẻ đợc bú đủ:*

- ▶ - Trẻ đi tiểu nhiều.
- ▶ - Tăng cân tốt.
- ▶ - Tự nhả vú, giấc ngủ dài

ĂN BỔ SUNG

Ăn bổ sung là cho trẻ ăn các thức ăn khác bổ sung cho sữa mẹ. Trong giai đoạn ăn bổ sung, trẻ quen dần với thức ăn gia đình. ở cuối giai đoạn này (thường khi trẻ được 2 tuổi) sữa mẹ được thay thế hoàn toàn bằng thức ăn gia đình.

ĂN BỔ SUNG

Trẻ cần được ăn bổ sung khi trẻ được 6 tháng tuổi.

Nếu cho trẻ ăn sớm quá sẽ có nguy hiểm:

- ▶ Trẻ sẽ bú ít đi, mẹ sẽ tiết ít sữa và khó khăn hơn trong việc đáp ứng nhu cầu của trẻ.
- ▶ Trẻ nhận được ít các yếu tố miễn dịch từ sữa mẹ, nguy cơ mắc bệnh sẽ tăng.
- ▶ Thức ăn mới thường ít chất dinh dưỡng hơn sữa mẹ.
- ▶ Các bà mẹ có nguy cơ mang thai sớm hơn nếu cho trẻ bú mẹ hoàn toàn.

Nếu cho trẻ ăn muộn hơn:

- ▶ Trẻ không nhận đủ các chất các chất dinh dưỡng để bú đáp sự thiếu hụt.
- ▶ Trẻ chậm lớn hoặc ngừng tăng cân.
- ▶ Nguy cơ trẻ bị suy dinh dưỡng và thiếu vi chất.

ĂN BỔ SUNG

Số bữa ăn bổ sung và số lượng :

- ▶ - Trẻ 6 tháng tuổi: ngày cho trẻ ăn 1 bữa bột 5%, trẻ được ăn đặc dần lên.
- ▶ - Trẻ 7-8 tháng: ngày ăn 2 bữa bột 10%. mỗi bữa 200ml.
- ▶ - Trẻ 9-12 tháng: ngày ăn 3 bữa bột 10%. Mỗi bữa 200ml.
- ▶ - Trẻ 12 —24 tháng: trẻ cần ăn 3 bữa cháo đặc. Mỗi bữa 250ml.
- ▶ Ngoài các bữa ăn bổ sung trẻ tiếp tục bú mẹ khi trẻ muốn.
- ▶ Nếu trẻ không có sữa mẹ, trẻ cần được ăn thêm 2 bữa phụ (là thức ăn giữa các bữa chính vì vậy các bữa phụ phải dễ chế biến, ngon miệng, giàu năng lượng và giàu chất dinh dưỡng):
- ▶ Các thức ăn phụ có thể là: Sữa chua, sữa, súp, bánh bích qui, bánh mì, hoa quả nghiền. ...
- ▶ - Trẻ > 2 tuổi được ăn cơm cùng gia đình, 1-2 bữa phụ.

ĂN BỔ SUNG

2.3. Thành phần bữa ăn bổ sung phải đủ theo ô vuông thức ăn.

- ▶ **Tinh bột , Giàu đạm, Giàu vitamin, Giàu năng lượng.**
- ▶ Trong các bữa ăn bổ sung: các thực phẩm sử dụng phải giàu năng lượng, giàu protein và các vi chất dinh dưỡng (kẽm, sắt, canxi, vitaminA, vitaminC):
 - Sử dụng các đạm có chất lượng cao nh: Sữa bò, trứng, cá, các loại thịt gia súc hoặc gia cầm có màu thẫm.
 - Các thực phẩm có chứa nhiều sắt: gan, các tạng có màu đỏ thẫm, thịt.
 - Thực phẩm giàu kẽm: lòng đỏ trứng, tôm cua, cá.
 - Thực phẩm nhiều vitaminA: Sữa mẹ, gan động vật, lòng đỏ trứng, các loại quả có màu da cam, rau có màu xanh đậm.
 - Thực phẩm giàu vitaminC: cam, quýt, bưởi, chanh, rau xanh, xúp lơ..
 - Thức ăn nhiều canxi: sữa và các sản phẩm từ sữa — pho mát, sữa chua, bột cá, cá hộp.

ĂN BỔ SUNG

- * Các thức ăn bổ sung phải sạch và an toàn:
 - ▶ Không có tác nhân gây bệnh (nghĩa là không có vi khuẩn gây bệnh hoặc các sinh vật có hại khác).
 - ▶ Không có các hoá chất có hại hoặc các chất độc.
 - ▶ Không có xương hoặc các miếng cứng có thể gây tổn thương cho trẻ.
- * Không quá nóng.
- * Không quá cay, mặn.
- * Dễ ăn đối với trẻ.
- * Có sẵn ở địa phương và giá cả phù hợp.
- * Trẻ thích ăn.

ĂN BỔ SUNG

- ▶ Khi bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung cho trẻ ăn từ từ, từng ít một, tăng dần để trẻ quen với thức ăn mới.
- ▶ Khuyến khích trẻ ăn.
- ▶ Cho trẻ ăn ngay sau khi chế biến xong.
- ▶ Vệ sinh khi nấu: rửa tay trước khi chế biến thức ăn. Thực phẩm và dụng cụ phải sạch và bảo quản hợp vệ sinh.

NUÔI NHÂN TẠO

Công thức tính lượng sữa hàng ngày:

Trẻ sơ sinh < 1 tuần tuổi.

$$X^{ml} = n \times 70 \text{ hoặc } n \times 80.$$

- ▶ X^{ml} : số lượng sữa / ngày.
- ▶ $n \times 70$: khi trẻ có $P < 3200g$.
- ▶ N : số ngày tuổi của trẻ.
- ▶ $n \times 80$: khi trẻ có $P > 3200g$.

NUÔI NHÂN TẠO

Khi trẻ > 1 tuần tuổi:

Tính theo công thức Skarin.

$X_{ml} = 800ml \pm (50ml \times n)$ X_{ml} = số lượng sữa.

Nếu trẻ < 8 tuần: **$X_{ml} = 800ml - 50ml (8 - n)$** .

▶ n là số tuần của trẻ.

Nếu trẻ > 2 tháng: **$X_{ml} = 800ml + 50ml (n - 2)$** .

▶ n là số tháng của trẻ.

NUÔI NHÂN TẠO

Tính theo calo:

- ▶ Trẻ 1 - 3 tháng: 120 - 130 Kcalo / kg / ngày.
- ▶ Trẻ 3 - 6 tháng: 110 - 120 Kcalo / kg / ngày.
- ▶ Trẻ 6 - 12 tháng: 100 - 110 Kcalo / kg / ngày.
- ▶ Trẻ > 6 tháng mỗi ngày cần ăn 1 lít thức ăn.
- ▶ **Giờ ăn:**
- ▶ Sơ sinh: 8 bữa
- ▶ < 3 tháng: 7 bữa
- ▶ 3 - 5 tháng: 6 bữa
- ▶ > 6 tháng: 5 bữa

Ăn bổ sung: giống trẻ có sữa mẹ.

Trẻ cần ăn thêm nước hoa quả để tăng lượng vitamin.

GIỜ ĂN

Trẻ cần ăn theo giờ giấc để tạo phản xạ có điều kiện và nhịp độ tiết dịch tiêu hoá và tăng thêm sự thèm ăn của trẻ.

- ▶ Trẻ < 18 tháng: cần ăn 5 bữa/ngày.
- ▶ Trẻ > 18 tháng: cần ăn 4 bữa /ngày.

Sự phân chia số calo của thức ăn dựa vào số lần ăn

	5 bữa	4 bữa
Sáng	20%	15 - 20%
Giữa tra	10 - 15%	
Tra	35 - 40%	40 - 50%
Ăn chiều	10 - 15%	10 - 15%
Ăn tối	20%	20 - 30%

CHÚ Ý

- ▶ Thức ăn cho trẻ cần được thay đổi.
- ▶ Thức ăn cần được nấu nhừ, nát.
- ▶ Vệ sinh dụng cụ nấu và thực phẩm
- ▶ Cho trẻ ăn hoa quả.