



HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

SACHHOC.COM

HỎI - ĐÁP VỀ DINH DƯỠNG



NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA



NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC

HỎI - ĐÁP VỀ DINH DƯỠNG

HỎI - ĐÁP

VỀ DINH DƯỠNG

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC

HÀ NỘI - 2011

Biên soạn: GS. TSKH. Hà Huy Khôi (Chỉ đạo biên soạn)

PGS. Đào Thị Ngọc Diễn

PGS. TS. Lê Thị Hợp

TS. Cao Thị Hậu

Thư ký biên soạn: TS. Bùi Thị Nhung

ThS. Phùng Thị Liên

Cuốn sách có sự tham gia của các tác giả:

GS. Từ Giấy

TS. Nguyễn Thanh Hà

GS.TSKH. Hà Huy Khôi

TS. Phạm Thuý Hoà

GS.TS. Bùi Minh Đức

TS. Phạm Văn Thuý

GS.TS. Nguyễn Công Khẩn

TS. Bùi Thị Nhung

PGS.TS. Hà Anh Đào

ThS. Phùng Thị Liên

PGS.TS. Lê Thị Hợp

ThS. Nguyễn Đình Quang

PGS.TS. Nguyễn Thị Lâm

ThS. Nguyễn Chí Tâm

PGS. Đào Thị Ngọc Diễn

ThS. Trần Khánh Vân

PGS.TS. Đỗ Kim Liên

ThS. Lê Thị Hải

PGS.TS. Lê Bạch Mai

ThS. Nguyễn Thị Yến

PGS.TS. Nguyễn Xuân Ninh

BS. Hoàng Việt Thắng

PGS.TS. Trần Đình Toán

BS. Nguyễn Văn Tiến

TS. Cao Thị Hậu

BS. Hoàng Thế Yết

TS. Hoàng Kim Thanh

KS. Trần Quang

KS. Vũ Thị Hòì

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Cổ nhân đã nói “có thực mới vực được đạo”, ý nói là con người ta phải ăn thì mới sống được. Phải ăn vào thì mới có năng lượng để làm việc và lao động sản xuất ra của cải vật chất cho xã hội.

Nhưng ăn như thế nào, ăn cái gì để có sức khỏe tốt, đảm bảo được nhu cầu dinh dưỡng của bản thân và đủ sức khỏe để sinh hoạt làm việc một cách hợp lý, có thể phòng tránh được một số bệnh mạn tính, là điều rất cần được quan tâm.

Đáp ứng vấn đề này, Hội Dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng, nơi có các chuyên gia đầu ngành về lĩnh vực này đã biên soạn cuốn sách “Hỏi - đáp về dinh dưỡng” với gần 150 câu trả lời về các vấn đề dinh dưỡng đã và đang được đặt ra để hướng dẫn, tư vấn cách ăn uống hợp lý đảm bảo cho sức khỏe của mọi người.

Cuốn sách đã được xuất bản nhiều lần, và lần xuất bản này được bổ sung, cập nhật thêm một số vấn đề mới nhằm đáp ứng tốt hơn nữa yêu cầu của độc giả.

Xin giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

Tháng 11 năm 2011

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

LỜI NÓI ĐẦU

Hiện nay, dinh dưỡng hợp lý và an toàn vệ sinh thực phẩm đã trở thành một vấn đề thời sự của đời sống xã hội, thu hút sự quan tâm của nhiều người.

Những vấn đề mà mọi người thường quan tâm là nuôi dưỡng trẻ như thế nào là hợp lý, đủ no, đủ chất, hợp vệ sinh mà lại tránh được các bệnh cấp và mạn tính; lựa chọn thực phẩm thế nào cho an toàn, đảm bảo vệ sinh.

Cuốn sách **“Hỏi - đáp về dinh dưỡng”** được biên soạn nhằm mục tiêu đáp ứng một phần các mong muốn đó. Sách dựa trên các câu hỏi thường gặp trong công tác truyền thông dinh dưỡng ở cộng đồng và trong bệnh viện, ưu tiên các chủ đề về dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ em, phòng chống các bệnh có liên quan đến dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

Cuốn sách được xuất bản lần đầu vào năm 1999, đã tái bản, có sửa chữa và bổ sung ba lần, được các cộng tác viên dinh dưỡng ở cộng đồng và các bà mẹ hoan nghênh.

Trong lần xuất bản này, chúng tôi có sắp xếp lại thứ tự cho hợp lôgích và cập nhật một số câu hỏi cần thiết.

Hội Dinh dưỡng và Viện Dinh dưỡng xin tỏ lòng biết ơn Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật và Nhà xuất bản Y học đã hỗ trợ để cuốn sách được in lại và vui mừng giới thiệu cuốn **“Hỏi - đáp về dinh dưỡng”** với đồng nghiệp và bạn đọc.

Viện trưởng Viện Dinh dưỡng
PGS. TS. LÊ THỊ HỢP

Chủ tịch Hội Dinh dưỡng
GS. TSKH. HÀ HUY KHÔI

Chương I

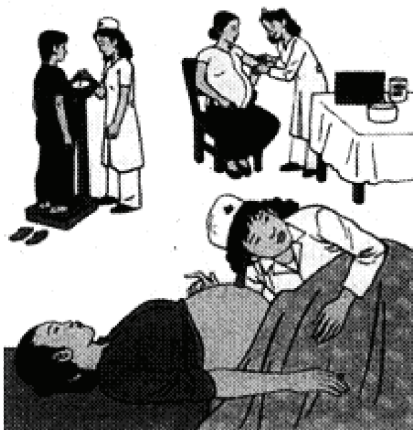
DINH DƯỠNG BÀ MẸ VÀ TRẺ EM

1. Tại sao phụ nữ có thai cần phải đi khám thai?

Khi mang thai, đi khám thai là việc làm cần thiết để người mẹ biết được sức khỏe của mình có đảm bảo tốt cho sự phát triển của con hay không và biết cách tự chăm sóc sức khỏe bản thân để can thiệp kịp thời. Ví dụ: thai nhỏ do ăn uống kém thì người mẹ cần ăn uống tốt hơn. Hoặc người mẹ có biểu hiện phù thì cần phải ăn nhạt và đi thử nước tiểu, v.v..

Trong suốt thời kỳ mang thai, phụ nữ có thai nên khám thai càng nhiều càng tốt, nếu không có điều

kiện thì nên khám thai ít nhất là 3 lần, 3 tháng 1 lần.



Bà mẹ có thai cần được chăm sóc và khám thai thường kỳ

Lần 1: Khám thai trong 3 tháng đầu.

Mục đích: xác định có thai hay không, thai bình thường hay bệnh lý như chửa trứng, chửa ngoài dạ con vì giai đoạn này là giai đoạn hình thành thai nhi, có ảnh hưởng quyết định đến cả cuộc đời đứa trẻ.

Lần 2: Khám thai trong 3 tháng giữa.

Mục đích: theo dõi sự phát triển của thai và phát hiện được sớm các biểu hiện bất thường. Nếu mẹ bị mắc bệnh mạn tính như bệnh tim, bệnh thận, bệnh cao huyết áp thì các biểu hiện sẽ nặng lên, đồng thời phát hiện xem thai phát triển có bình thường không.

Lần 3: Khám thai trong 3 tháng cuối.

Mục đích: nhằm tiên lượng cuộc đẻ, đặc biệt về phía người mẹ cần phải phát hiện sớm nhiễm độc thai nghén thông qua đo huyết áp, thử nước tiểu và xem có phù hay không để điều trị kịp thời.

2. Bà mẹ sẽ được khám thai như thế nào?

Khi bà mẹ có thai được khám toàn thân và khám thai:

Khám toàn thân:

Cân bà mẹ để theo dõi sự tăng cân của mẹ trong suốt thời kỳ thai nghén. Đếm mạch, đo huyết áp, nghe tim phổi, xét nghiệm máu, thử nước tiểu để phát hiện những bệnh toàn thân, đặc

biệt như: viêm gan, cao huyết áp, phù, albumin nước tiểu để có những chỉ dẫn cụ thể và theo dõi liên tục của bác sĩ, tránh tai biến sản khoa.

Khám thai:

Đo chiều cao tử cung, đo vòng bụng, sờ nắn để đánh giá phát triển của thai, nghe tim thai (từ 4 tháng rưỡi đã nghe được tiếng tim thai). Vào thời kỳ thai 3 tháng cuối, khám thai sẽ chẩn đoán được vị trí ngôi thai, tiên lượng cuộc đẻ.

Trong một số trường hợp, nếu cần thiết có thể thăm dò thai nghén bằng siêu âm để biết tình trạng thai, nước ối, vị trí rau.

3. Trong thời kỳ mang thai, bà mẹ cần tăng trọng lượng bao nhiêu cân?

Tình trạng dinh dưỡng của mẹ trong quá trình mang thai được biểu hiện qua mức tăng cân. Mức tăng cân của mẹ có liên quan chặt chẽ tới cân nặng của trẻ khi sinh. Mẹ tăng cân ít có nguy cơ đẻ con nhẹ cân dưới 2500g (để non hoặc là suy dinh dưỡng bào thai).

Mức tăng cân phụ thuộc vào chế độ ăn uống, lao động, nghỉ ngơi và tình trạng dinh dưỡng của mẹ trước khi có thai.

Phụ nữ Việt Nam cần đạt mức tăng cân trong thời gian mang thai 9 tháng khoảng từ 10 - 12 kg.

Trong đó: 3 tháng đầu tăng 1 kg, 3 tháng giữa tăng 4 - 5 kg và 3 tháng cuối tăng 5 - 6 kg.

Nếu 3 tháng giữa tăng dưới 3 kg và 3 tháng cuối tăng dưới 4 kg thì người mẹ cần tăng cường ăn uống bồi dưỡng và nghỉ ngơi. Ngược lại, nếu tăng cân quá mức, đặc biệt là trong 3 tháng cuối, nếu mỗi tháng tăng quá 2 kg hay mỗi tuần tăng trên 1 kg thì không tốt, thường có dấu hiệu bệnh lý như phù, cao huyết áp. Lúc đó, bà mẹ phải đi khám ngay để có những can thiệp kịp thời.

4. Tại sao khi có thai phải tiêm phòng uốn ván?

Uốn ván, đặc biệt là uốn ván rốn sơ sinh là một bệnh nặng do thần kinh trung ương bị nhiễm độc bởi độc tố của trực khuẩn uốn ván (*Clostridium tetani*) xâm nhập qua rốn. Trẻ bị uốn ván rốn dễ bị tử vong do co giật, co cứng toàn thân, ngừng thở, ngừng tim.

Đề phòng uốn ván rốn cho trẻ sơ sinh bằng cách tiêm phòng uốn ván cho mẹ là một biện pháp an toàn và có hiệu quả. Trong thời kỳ có thai, nên tiêm 2 lần, khoảng cách giữa 2 lần tiêm ít nhất là 1 tháng. Đối với bà mẹ có thai chưa lần nào tiêm phòng uốn ván, thì tốt nhất nên tiêm mũi thứ nhất khi có thai từ tháng thứ 3 đến tháng thứ 5 và mũi thứ 2 từ tháng thứ 6 đến tháng thứ 7. Mũi thứ 2 cần tiêm trước khi sinh 2 tuần lễ. Khi có thai lần sau chỉ cần tiêm nhắc lại 1 mũi ở bất kỳ tháng nào, nhưng phải tiêm trước khi sinh 2 tuần lễ.

5. Khi có thai cần ăn uống như thế nào để mẹ khỏe, con khỏe?

Các nghiên cứu đã thấy rõ có mối liên quan chặt chẽ giữa khẩu phần của mẹ (đặc biệt là năng lượng của khẩu phần) với mức tăng cân và cân nặng của con khi sinh. Nếu khẩu phần



Bà mẹ có thai cần ăn uống đầy đủ để phòng chống suy dinh dưỡng bào thai

có mức năng lượng thấp dẫn tới tăng cân thấp sẽ có nguy cơ đẻ con nhẹ cân dưới 2500g. Điều đó có nghĩa là khi có thai, người mẹ cần phải chú ý ăn uống bồi dưỡng để đảm bảo mức tăng cân trung bình là 10 kg. Số cân này sẽ giúp bà mẹ khi sinh con đạt trung bình 3 kg, giúp mẹ có đủ mỡ dự trữ góp phần tạo sữa cho con bú. Năng lượng trong khẩu phần của phụ nữ có thai theo nhu cầu là 2550 kcal, nhiều hơn khi không có thai (2200 kcal) là 350 kcal. Tùy hoàn cảnh của mỗi gia đình, bà mẹ có thể ăn thêm 2 bát cơm mỗi ngày là đã đưa vào cơ thể thêm 300 kcal, hoặc thêm củ khoai, bắp ngô, quả trứng, đậu, vừng,

lạc, rau, quả chín. Nếu có điều kiện thì ăn thêm thịt, cá trứng, sữa...

Khi có thai bà mẹ nên kiêng uống bia rượu, thuốc lá, không nên ăn thức ăn quá mặn, giảm bớt gia vị như ớt, hạt tiêu ...

6. Các biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, phù chân ở phụ nữ có thai trong 3 tháng cuối có phải là dấu hiệu bệnh lý không?

Phụ nữ có thai 3 tháng cuối nếu có biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, phù chân là các triệu chứng bất thường, cần phải đi khám ngay. Biểu hiện bệnh lý muộn hay gặp ở giai đoạn này là nhiễm độc thai nghén với các triệu chứng điển hình là: huyết áp cao, phù và có protein trong nước tiểu.

- Huyết áp cao: là dấu hiệu để chẩn đoán nhiễm độc thai nghén vì nó xuất hiện sớm và hay gặp.
- Triệu chứng phù: phù trắng, phù mềm, phù từ chân đến mặt, phù tăng vào buổi sáng. Tăng cân bất thường trong 3 tháng cuối nhiều khi là dấu hiệu sớm của phù. Tuy vậy, nếu chỉ phù chân do chèn ép khi có thai ở tháng cuối, cần thử nước tiểu để phân biệt.
- Tình trạng thiếu máu: biểu hiện mệt mỏi, da xanh, niêm mạc nhợt, có thể kèm theo nhức đầu.

Vì vậy, 3 tháng cuối cần được khám thai thường xuyên, ít nhất 1 lần mỗi tháng và tháng thứ 9 ít nhất 2 lần để tiên lượng cuộc đẻ.

7. Tại sao phụ nữ, nhất là phụ nữ có thai dễ bị thiếu máu, thiếu sắt?

Sắt là một chất khoáng cần thiết cho quá trình tạo máu và thực hiện nhiều chức năng quan trọng khác của cơ thể. Hàng ngày cơ thể cần một lượng sắt để thay thế những mất mát sinh lý và cung cấp cho quá trình tăng trưởng ở trẻ em và quá trình thai nghén. Khi có thai cần sắt nhiều hơn để cung cấp cho thai nhi, rau thai và tăng khối lượng máu của người mẹ. Phụ nữ còn bị mất sắt qua hành kinh. Nếu lượng sắt ăn vào không đủ sẽ dẫn đến thiếu máu, thiếu sắt.

Ngoài ra, nhiễm ký sinh trùng, nhất là nhiễm giun móc làm cho cơ thể bị mất sắt cũng gây nên thiếu máu.

8. Làm thế nào để phát hiện thiếu máu ở phụ nữ có thai?

Trong thời kỳ có thai, nhu cầu các chất dinh dưỡng tăng cao nhằm đáp ứng cho sự phát triển của bào thai, nhau thai và tăng khối lượng hồng cầu của mẹ. Trong đó, sắt là một vi chất dinh dưỡng, có vai trò sinh học khá quan trọng, đặc biệt là tham gia vào quá trình tạo máu. Hiện nay, bệnh thiếu máu do thiếu sắt đã và đang

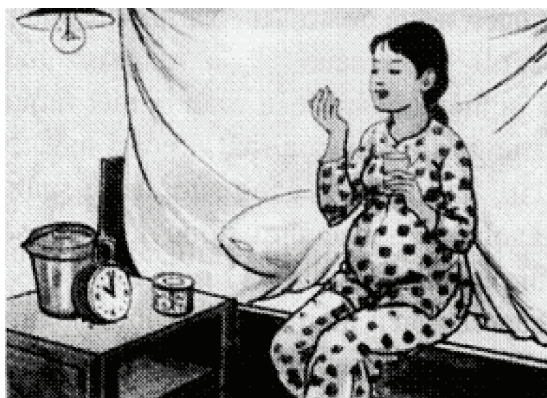
là một trong những bệnh thiếu vi chất khá phổ biến ở các nước đang phát triển, trong đó có Việt Nam, cứ 2 phụ nữ có thai thì 1 phụ nữ bị thiếu máu.

Các biểu hiện khi bị thiếu máu là mệt mỏi, làm việc kém tập trung, đôi khi hoa mắt, chóng mặt. Nặng hơn là nhức đầu, khó thở khi gắng sức, năng suất lao động giảm, da xanh, niêm mạc nhợt, nồng độ huyết sắc tố (hay hemoglobin) trong máu dưới 11 g/dl.

Nếu thấy các biểu hiện trên thì cần đi khám thai, xét nghiệm máu để có chẩn đoán xác định và có hướng can thiệp kịp thời. Bên cạnh đó cần uống bổ sung viên sắt/acid folic (loại viên hàm lượng 60 mg sắt nguyên tố và 0,4 mg acid folic), liều lượng 1 viên/ngày từ khi bắt đầu có thai cho tới sau đẻ 1 tháng.

9. Làm thế nào để phòng chống thiếu máu, thiếu sắt ở phụ nữ?

Trước hết cần cải thiện bữa ăn: tăng các thức ăn giàu sắt như thịt, phủ tạng động vật (tim, gan, bầu dục, tiết), trứng, cá, thủy sản, đậu đỗ... và các thức ăn giàu vitamin C như rau xanh, quả chín vì vitamin C tăng cường hấp thu sắt, phối hợp nhiều loại thức ăn khác nhau, cải tiến cách chế biến như làm giá, muối dưa... để tăng hấp thu sắt.



Uống bổ sung viên sắt phòng thiếu máu khi mang thai

Bổ sung viên sắt: phụ nữ tuổi sinh đẻ cần được bổ sung sắt theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Ở những nơi có chương trình phòng chống thiếu máu dinh dưỡng, loại viên sắt có chứa 60 mg sunfat sắt kết hợp với acid folic đang được sử dụng đại trà. Phác đồ bổ sung như sau: phụ nữ không có thai mỗi tuần uống 1 viên vào 1 ngày nhất định, uống liên tục trong 4 tháng hàng năm. Phụ nữ có thai cần uống viên sắt hàng ngày, mỗi ngày 1 viên trong suốt thời gian mang thai và tháng đầu sau đẻ.

Tích cực phòng chống nhiễm giun, nhất là nhiễm giun móc. Thực hiện vệ sinh môi trường, sử dụng hố xí hợp vệ sinh, không dùng phân tươi trong canh tác. Tẩy giun theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.

10. Phụ nữ có thai có nên uống vitamin A không?

Vitamin A là một vi chất dinh dưỡng rất cần thiết đối với phụ nữ có thai. Một số kết quả nghiên cứu cho thấy khi phụ nữ có thai bị thiếu vitamin A có nguy cơ cao đẻ non tháng, hoặc đẻ con có cân nặng thấp. Vì vậy, cần đáp ứng đủ nhu cầu vitamin A cho phụ nữ khi mang thai. Nhu cầu vitamin A cần đưa vào cơ thể là 800 mcg/ngày. Ở Việt Nam, lượng vitamin A trong khẩu phần ăn hàng ngày của phụ nữ có thai còn thiếu một nửa so với nhu cầu. Để phòng chống thiếu vitamin A trong thời kỳ này, phụ nữ có thai cần tăng cường sử dụng các thức ăn nguồn động vật (thịt, cá, trứng, sữa) và các thức ăn giàu chất tiền vitamin A (được gọi là beta caroten) có trong các thức ăn nguồn thực vật như các loại lá màu xanh thẫm (rau ngót, rau muống, rau giền, rau bí...), quả chín có màu vàng da cam như đu đủ, xoài, mít, hồng hoặc củ quả có màu đỏ, vàng da cam như cà chua, bí đỏ, khoai lang nghệ... Thức ăn đa dạng, phong phú thực phẩm không những cung cấp vitamin A cho cơ thể, mà còn cung cấp các chất dinh dưỡng khác đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng còn thiếu ở phụ nữ có thai.

Việc uống vitamin A cần thận trọng. Nếu nghi ngờ thiếu vitamin A thì uống liều nhỏ hàng ngày, từ 500 đến 1000 đơn vị vitamin A hoặc 10.000 đơn vị/ngày, kéo dài trong 2 tuần.

Tuyệt đối không được uống vitamin A liều cao (từ 100.000 đến 200.000 đơn vị của Chương trình phòng chống bệnh thiếu vitamin A đã và đang triển khai ở Việt Nam) vì dễ gây dị dạng thai nhi.

11. Khi có thai nên làm việc, sinh hoạt, nghỉ ngơi như thế nào?

Khi có thai nên làm những công việc vừa phải, hoạt động nhẹ nhàng, không nên làm việc quá nặng, nhất là trong những tháng cuối, tránh đẻ non.

Nghỉ ngơi là việc cần thiết cho bà mẹ và thai nhi. Trong tháng cuối trước khi đẻ, bụng to nhanh, người mẹ đi lại khó khăn, đồng thời cũng là tháng thai nhi tăng cân nhanh, tốt nhất nên nghỉ



Không lao động nặng khi mang thai

trước khi đẻ 1 tháng và làm những công việc nhẹ nhàng, có lợi cho cả mẹ và con.

Tập thể dục nhẹ nhàng hoặc đi bộ rất cần cho bà mẹ có thai vì giúp cho tinh thần được sáng khoái,

tuần hoàn lưu thông, ăn ngủ được, nhưng phải tập đúng mức theo bài tập dành cho bà mẹ có thai.

12. Sau khi sinh, bà mẹ cần làm gì?

Sau khi sinh, bà mẹ cần được nghỉ ngơi và chăm sóc đặc biệt để phục hồi sức khỏe và nuôi con tốt.

Cần nằm nghỉ tại giường trong ngày đầu sau đẻ, nhưng sau 24 giờ thì nên ngồi dậy đi lại trong phòng. Sau 1 tuần có thể làm được những việc nhẹ nhàng.

Ăn đủ chất dinh dưỡng, tránh kiêng khem, uống nhiều nước hoa quả để chống táo bón và ngủ đầy đủ.

Cho trẻ bú sớm ngay sau đẻ để mẹ không bị căng tức sữa. Động tác bú của trẻ làm cho tử cung co hồi tốt, mẹ đỡ bị chảy máu.

Vệ sinh sau đẻ là rất quan trọng. Hàng ngày, bà mẹ nên rửa vùng sinh dục ngoài bằng nước đun sôi để ấm mỗi ngày 2 lần, sau mỗi lần rửa sạch phải thấm khô và đóng băng vệ sinh. Lau người, thay quần áo sạch. Sau đó 1 tuần có thể tắm nước ấm cho sạch sẽ, thoải mái, dễ chịu. Khi tắm không nên ngâm mình trong nước, phải tắm trong buồng kín ấm áp để tránh cảm lạnh, nhất là về mùa đông.

13. Nuôi con bằng sữa mẹ có những lợi ích gì?

- Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo, dễ tiêu hoá, dễ hấp thu và có đủ các chất

đinh dưỡng đáp ứng đủ nhu cầu cho sự phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và trí tuệ của trẻ. Trẻ bú sữa mẹ ít bị suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì.

- Sữa mẹ có vai trò miễn dịch, bảo vệ cơ thể trẻ phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, nhất là tiêu chảy và viêm phổi. Trẻ bú sữa mẹ cũng có tác dụng dự phòng các bệnh mạn tính khi trưởng thành như béo phì, đái tháo đường, tim mạch...
- Nuôi con bằng sữa mẹ hình thành được mối quan hệ yêu thương gắn bó tình cảm mẹ con. Người mẹ có thời gian gần gũi, chăm sóc con, giúp cho trẻ phát triển hài hoà.
- Nuôi con bằng sữa mẹ là một trong những biện pháp góp phần kế hoạch hoá gia đình, giúp cho mẹ chậm có thai và giảm được nguy cơ ung thư vú và buồng trứng.
- Nuôi con bằng sữa mẹ thuận tiện, ít tốn kém và cũng là sự đầu tư tốt nhất cho gia đình và tiết kiệm ngân sách quốc gia.

14. Tại sao sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho trẻ nhỏ?

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ, ngay cả khi mẹ bị bệnh, có thai, có kinh nguyệt hay gầy yếu. Sữa mẹ chứa tất cả các chất dinh dưỡng mà trẻ cần trong khoảng thời gian từ sau sinh đến 6 tháng tuổi. Sữa mẹ trong vài ngày đầu sau đẻ gọi là sữa non, có màu vàng nhạt và đặc sánh. Sữa

non nhiều đạm, vitamin A và các yếu tố bảo vệ cơ thể, giúp trẻ phòng chống nhiễm khuẩn và dị ứng. Sữa non có tác dụng đào thải phân su, trẻ đỡ vàng da. Sau giai đoạn sữa non, sữa mẹ chuyển tiếp sang sữa trưởng thành, sữa này gồm có sữa đầu bữa và sữa cuối bữa. Sữa đầu bữa là sữa ở đầu bữa bú. Sữa có màu hơi xanh, trong và lỏng. Trẻ bú sữa đầu sẽ nhận được nhiều nước và đủ chất dinh dưỡng. Sữa cuối bữa là sữa ở cuối bữa bú, có màu trắng đục vì chứa nhiều chất béo và có nhiều năng lượng giúp trẻ tăng cân tốt.

Phân tích thành phần các chất trong sữa mẹ cho thấy chất đạm và chất béo trong sữa mẹ dễ tiêu hoá và hấp thu. Đường lactose trong sữa mẹ nhiều hơn trong các loại sữa khác, cung cấp thêm nguồn năng lượng cho trẻ.

Chất sắt trong sữa mẹ dễ hấp thu nên trẻ bú mẹ sẽ không bị thiếu máu do thiếu sắt. Sữa mẹ chứa đủ lượng calci và phốt pho, giúp trẻ phát triển tốt, ít bị còi xương.

Sữa mẹ có đầy đủ các loại vitamin, nếu trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu thì không cần bổ sung thêm vitamin và nước quả.

15. Vì sao phải cho trẻ bú sớm ngay sau đẻ?

Sữa mẹ được bài tiết theo cơ chế phản xạ. Khi trẻ bú, xung động cảm giác chạy từ vú lên não để sản xuất ra hai nội tiết tố là Prolactin và Oxytocin.

Prolactin kích thích các tế bào tiết sữa. Oxytocin có tác dụng làm cho sữa chảy ra đầu vú.

Sự tiếp xúc sớm ngay sau đẻ làm tăng mối quan hệ gắn bó mẹ con. Động tác bú của trẻ có tác dụng co hồi tử cung, cầm máu sau đẻ, làm cho mẹ đỡ thiếu máu.

Bú sớm sẽ kích thích sữa bài tiết sớm, đồng thời tránh được hiện tượng cương tức vú, khả năng tiết sữa kéo dài hơn, thời gian cho bú lâu hơn.

Bú sớm trẻ sẽ nhận được sữa non - là thức ăn phù hợp với bộ máy tiêu hoá của trẻ và tăng sức đề kháng chống lại các bệnh nhiễm khuẩn sau đẻ.

Bú sớm cũng giúp cho trẻ bú đúng cách ngay từ ban đầu, nuôi con bằng sữa mẹ dễ thành công.

Vì vậy ngay sau đẻ cho trẻ tiếp xúc da kề da, mẹ nằm cạnh con và cho bú sớm trong vòng 1 giờ đầu.



Cho trẻ bú trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh

16. Ngay sau đẻ, có cần cho trẻ uống nước đường, nước cam thảo hoặc các loại sữa khác không?

Điều này không tốt, vì nếu trẻ uống nước đường, cam thảo hoặc các loại sữa khác thì mẹ sẽ cho trẻ bú muộn hơn, và khi trẻ đã thoả mãn cơn đói thì sẽ bú mẹ ít hơn, làm ảnh hưởng đến việc ngậm bắt vú của trẻ và tiết sữa kém, đồng thời có nguy cơ làm cho trẻ dễ bị mắc tiêu chảy, vì quá trình pha chế cốc thìa không đảm bảo vệ sinh, đặc biệt nếu cho trẻ bú bình thì sẽ ảnh hưởng đến việc cho con bú sau này. Nhiều bà mẹ chỉ cho bú bình một lần cũng có thể gặp thất bại trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Vì vậy, sau khi sinh, trẻ cần được bú sữa non ngay. Không cần cho trẻ bất cứ thức ăn hoặc nước uống nào khác trước khi bắt đầu bú mẹ.

17. Vì sao nên nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu?

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn có nghĩa là chỉ cho con bú sữa mẹ mà không ăn thêm bất cứ một loại thức ăn, nước uống nào khác, ngay cả nước đun sôi để nguội.

Sữa mẹ trong 6 tháng đầu đáp ứng đủ nhu cầu nước và các chất dinh dưỡng để trẻ phát triển tốt về thể chất, tinh thần và trí tuệ.

Sữa mẹ có tác dụng phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, nhất là tiêu chảy và viêm phổi ở

trẻ nhỏ, giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính khi trưởng thành như: béo phì, đái tháo đường, tim mạch.

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn là một trong những biện pháp tránh thai an toàn và hiệu quả vì khi trẻ bú đã truyền xung động lên não để bài tiết Prolactin là chất có tác dụng ngăn cản sự rụng trứng.

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn là cơ sở thuận lợi để duy trì cho trẻ bú mẹ kéo dài đến hai năm hoặc lâu hơn.

Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn còn tiết kiệm được kinh tế và thời gian chế biến thức ăn.

18. Cách cho con bú như thế nào?

Muốn cho trẻ bú được đủ sữa theo nhu cầu thì bà mẹ nên:

- Cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ ngay sau đẻ.
- Cho bú thường xuyên và bú theo yêu cầu của trẻ, ban đêm vẫn cho bú.
- Trẻ cần được bú mẹ hoàn toàn từ lúc sinh cho đến 6 tháng tuổi.
- Khi cho con bú cần lưu ý về tư thế của bà mẹ và cách ngậm bắt vú của trẻ.

Tư thế của bà mẹ: bế trẻ áp sát vào lòng, đầu và thân trẻ nằm thẳng, đỡ mông nếu trẻ nhỏ. Mặt trẻ quay vào vú mẹ và mũi của trẻ đối diện với núm vú, có thể dùng tay nâng vú cho trẻ dễ bú.



a. Ngậm bắt vú đúng



b. Ngậm bắt vú sai

Cách ngậm bắt vú của trẻ: cầm phải tỳ vào vú mẹ, miệng mở rộng, môi dưới hướng ra ngoài, quầng vú ở phía trên miệng trẻ còn nhiều hơn phía dưới. Sau khi ngậm bắt vú tốt, trẻ sẽ mút chậm sâu và nuốt.

Cho trẻ bú kiệt một bên vú rồi mới chuyển sang vú khác để trẻ nhận được sữa cuối giàu chất béo.

- Thời gian của mỗi bữa bú tùy thuộc vào từng trẻ, cho trẻ bú đến khi trẻ tự nhả vú ra.
- Trẻ bú có hiệu quả thì vú của bà mẹ thường căng trước bữa bú và mềm sau bữa bú, bà mẹ cảm thấy thoải mái, dễ chịu trong khi cho con bú.

19. Những dấu hiệu nào chứng tỏ trẻ không bú đủ sữa mẹ?

Một trong những lý do khiến bà mẹ ngừng cho con bú hoặc cho trẻ bú chai là bà mẹ nghĩ mình không đủ sữa, nhưng thực tế là trẻ đã bú đủ số lượng trẻ cần. Qua cơ chế tiết sữa thì hầu hết các bà mẹ đều có thể đủ sữa cho trẻ bú, thậm chí cho cả hai trẻ sinh đôi.

Những dấu hiệu giúp bà mẹ nhận biết trẻ không nhận đủ sữa mẹ:

Dấu hiệu chắc chắn:

- Tăng cân kém: trong 6 tháng đầu tăng dưới 500g/tháng hoặc 125g/tuần.
- Đối với trẻ sơ sinh: trong tuần đầu sau đẻ có hiện tượng sụt cân sinh lý, nếu trẻ không nhận đủ sữa thì cân của trẻ ở tuần thứ hai nhẹ hơn cân lúc đẻ.
- Đi tiểu ít: dưới 6 lần/ngày, nước tiểu cô đặc, màu vàng và nặng mùi.

Dấu hiệu có thể:

- Trẻ không hài lòng sau các bữa bú.
- Trẻ khóc thường xuyên.
- Các bữa bú quá ngắn hoặc quá dài.
- Trẻ đi ngoài phân rắn.
- Không có sữa khi bà mẹ cố vắt sữa và sữa không xuống sau đẻ.

20. Làm thế nào để bà mẹ có đủ sữa nuôi con?

Việc tăng tiết sữa của bà mẹ phụ thuộc vào yếu tố ăn uống, nghỉ ngơi, tinh thần thoải mái và đặc biệt là động tác bú của trẻ, nếu trẻ bú nhiều thì vú sẽ tiết nhiều sữa. Điều quan trọng là phải cho trẻ bú thường xuyên và giúp trẻ ngậm bắt vú đúng.

Ăn uống bồi dưỡng là rất cần thiết đối với những bà mẹ cho con bú để phòng thiếu hụt dinh dưỡng. Năng lượng trong khẩu phần hàng ngày của bà mẹ cho con bú (2750 kcal), cao hơn phụ nữ có thai (2550 kcal). Cơ thể



Ăn uống đủ dinh dưỡng

thần thoải mái sẽ hỗ trợ cho việc tiết sữa, nhưng bản thân thức ăn không thể làm tăng tiết sữa được, do đó cũng không có thức ăn đặc hiệu nào để làm tăng tiết sữa. Nếu bà mẹ tin rằng có một loại thức ăn nước uống nào đó như cháo gạo nếp, chân giò có thể làm tăng tiết sữa thì vẫn nên sử dụng vì niềm tin của bà mẹ đã thúc đẩy sự xuống sữa nhanh, nhưng nếu trẻ không bú hoặc ngậm bắt vú sai thì cũng không làm tăng tiết sữa.

21. Tại sao bà mẹ cho con bú bị nứt núm vú?

Nguyên nhân thường gặp là do trẻ ngậm bắt vú sai. Trẻ không ngậm đủ quầng vú vào miệng mà chỉ mút ở núm vú cho nên không hút được sữa, vì vậy khi bú trẻ cố gắng đẩy núm vú ra

vào nhiều lần làm tổn thương da núm vú, gây nứt ngang núm vú hoặc nứt xung quanh núm vú, thường gọi là nứt cổ gà.

Nếu không điều trị sớm sẽ dẫn đến viêm vú hay áp xe vú. Viêm vú dễ xảy ra nếu trẻ ngừng bú hoặc sữa không được lấy ra. Vì vậy, bà mẹ nên lưu ý thay đổi cách cho con bú.

- Sửa lại tư thế cho bú, để trẻ ngậm bắt vú đúng. Tiếp tục cho trẻ bú ở bên vú không đau.
- Sau khi cho bú xong, để trẻ tự nhả vú ra, bôi sữa mẹ lên chỗ vú nứt sẽ giúp da mau lành.
- Nếu trẻ chưa bú tốt, cần phải vắt sữa, cho uống bằng cốc hoặc thìa. Khi mẹ đỡ đau thì cho bú trở lại.

22. Cho trẻ bú mẹ như thế nào khi núm vú quá ngắn?

Một số bà mẹ nghĩ rằng núm vú ngắn thì trẻ không bú được. Thực ra độ dài của núm vú không quan trọng, chỉ cần trẻ ngậm bắt vú đúng thì sẽ mút được sữa.

Nhiều đầu vú trông dẹt, ngắn nhưng kéo ra được thì không có vấn đề gì, trẻ vẫn có thể ngậm vú sâu và mút được nhiều sữa. Một số núm vú không co giãn tốt trong lúc mang thai nhưng sau khi sinh, trẻ mút sẽ kéo dài ra nên vẫn có thể cho bú mẹ được. Rất hiếm gặp loại núm vú bị tụt vào.

Nếu núm vú quá ngắn có thể xử trí như sau:

- Kéo giãn hai bên quầng vú thì núm vú sẽ lồi ra và trông dài hơn.
- Nhẹ nhàng kéo đầu vú và quầng vú để tạo thành núm vú.
- Nếu núm vú co giãn dễ dàng, thì người mẹ có thể cho con bú dù núm vú ngắn một chút.
- Nếu núm vú bị tụt thì bà mẹ có thể dùng bơm hút sữa bằng tay để kéo núm vú ra.
- Trước khi mang thai, bà mẹ có thể tập vê đầu vú mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 5 phút, núm vú sẽ giãn tốt hơn.
- Sau khi sinh, cho trẻ bú càng sớm càng tốt. Bảo đảm cho trẻ bú đúng cách núm vú sẽ dần được kéo dài ra.
- Nếu vú bị ứ sữa, mẹ phải vắt bớt sữa cho vú mềm để trẻ dễ ngậm bắt vú.
- Trẻ phải tập ngậm đầu vú và một phần quầng vú trong miệng để giúp cho trẻ bú được các loại núm vú ngắn, co giãn kém hoặc núm vú tụt.

23. Làm gì khi trẻ không chịu bú mẹ?

Trẻ không chịu bú mẹ do nhiều nguyên nhân:

Do trẻ ốm đau:

Trẻ bị bệnh thường bú kém, thậm chí không chịu bú mẹ, trong thời gian này phải vắt sữa mẹ cho trẻ ăn bằng cốc, thìa và tập dần cho trẻ bú mẹ.

Một số trẻ mới sinh không chịu bú mẹ thì có thể trẻ bị đau ở da, cơ xương do khi đẻ phải can thiệp bằng forcep, giác hút. Khi đó bà mẹ nên thay đổi tư thế cho con bú, tìm cách bế trẻ thích hợp để không chạm vào chỗ đau của trẻ.

Những trẻ khó bú vì tưa miệng cần phải đánh tưa cho trẻ bằng mật ong hoặc Nystatin. Nếu trẻ tắc ngạt mũi cần hút sạch mũi thì trẻ mới bú được.

Viêm vú và áp xe vú:

Khi ống sữa tắc dễ gây viêm vú, áp xe vú. Vú trở nên sưng đỏ, căng, đau và mẹ bị sốt. Cần điều trị theo chỉ dẫn của y tế. Mẹ có thể tiếp tục cho con bú bên vú lành. Sau điều trị khỏi mẹ cố gắng cho bú trở lại càng sớm càng tốt.

Do cách bú:

Cho trẻ bú chai sẽ cản trở việc ngậm bắt vú, dần dần trẻ bỏ bú mẹ, nếu cần phải ăn thêm sữa thì nên cho ăn bằng cốc thìa, xen kẽ các bữa bú mẹ.

Ngậm bắt vú sai là nguyên nhân cơ bản làm cho trẻ không chịu bú mẹ, cần giúp trẻ cách ngậm bắt vú đúng để bú có hiệu quả. Một số



Cách bế khi trẻ bú

trường hợp mẹ tạo sữa quá nhiều, trẻ bú dễ sặc và sợ bú, vì vậy trước khi cho bú nên vắt bớt sữa, giữ vú theo tư thế gọng kìm để sữa chảy chậm.

Một số thay đổi trong sinh hoạt của trẻ:

Trẻ phải xa mẹ khi mẹ đi làm hoặc thay người chăm sóc cũng làm cho trẻ không chịu bú, cho nên cố gắng giảm sự ngăn cách giữa mẹ và trẻ. Mùi của mẹ khi dùng nước hoa, ăn tỏi cũng có thể làm cho trẻ khó chịu, vì vậy nên tránh sử dụng khi cho trẻ bú.

24. Bà mẹ nên làm gì khi vú bị căng tức sữa?

Khi cho con bú, vú mẹ có thể bị căng tức sữa do những nguyên nhân thường gặp sau đây:

Tình trạng ứ sữa gây căng tức vú:

Khi sữa bắt đầu “xuống”, hai bên vú có cảm giác căng cứng do mô vú bị ứ sữa.

Hiện tượng căng tức sữa sẽ ít xảy ra nếu con nằm cạnh mẹ suốt ngày đêm và cho bú thường xuyên, bú sớm ngay sau đẻ và trẻ ngậm bắt vú đúng.

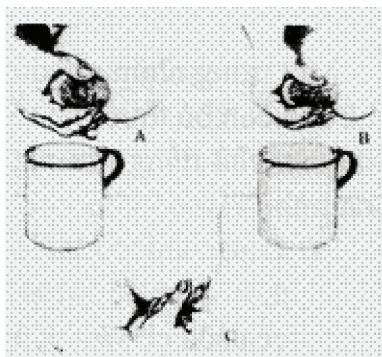
Khi mẹ bị căng tức sữa thì cần xử trí kịp thời để mẹ không bị mất sữa.

- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ và bú đúng cách.
- Nếu không cho trẻ bú được thì vắt sữa mẹ cho trẻ uống bằng cốc và thìa. Vắt sữa nhiều lần để tránh ứ sữa.

- Đắp khăn ấm lên vú, xoa nhẹ xung quanh bầu vú.
- Mẹ có thể bị sốt nhẹ do căng tức sữa nhiều nhưng thường khỏi nhanh sau khi sữa được lưu thông nhờ đắp ấm, xoa bóp, cho bú và vắt sữa.

Tắc ống dẫn sữa:

Khi sữa bị tắc không chảy ra được, tạo thành một khối trong vú đau nhức và đỏ lên thì có thể là do tắc ống dẫn sữa, cần điều trị để tránh bị viêm vú và áp xe vú.



Cách vắt sữa

- Tiếp tục cho trẻ bú thường xuyên, nếu trẻ không bú được phải vắt sữa cho uống bằng cốc và thìa.
- Cho trẻ bú đúng tư thế, ngậm vú sâu và đầy trong miệng để lấy được sữa ra.
- Đắp ấm vú để làm mềm vú rồi xoa bóp nhẹ nhàng từ phần vú bị cứng đi xuống phía núm vú để ống dẫn sữa được lưu thông.

25. Cho trẻ bú như thế nào khi mẹ đi làm?

Một trong những lý do thường gặp làm cho mẹ không thể cho con bú thường xuyên được là

khi mẹ phải đi làm. Mẹ cần chủ động thu xếp thời gian của mình để có thể tranh thủ cho con bú.

- Trước khi trở lại làm việc 2 - 4 ngày, mẹ nên dành thời gian để hướng dẫn cho người chăm sóc trẻ về cách cho ăn. Không nên nghĩ rằng vì đi làm thì phải cho trẻ bú bình để tập cho trẻ quen dần với thức ăn nhân tạo.
- Mẹ nên tranh thủ cho trẻ bú vào ban đêm, sáng sớm và bất cứ lúc nào ở nhà để duy trì nguồn sữa mẹ. Như vậy, trẻ vẫn nhận được sữa mẹ ngay cả khi bắt đầu cho ăn bổ sung.
- Vắt sữa trước khi mẹ đi làm và để lại cho người nhà cho trẻ uống bằng cốc. Vắt sữa vào trong cốc sạch có miệng rộng càng tốt. Đậy cốc sữa bằng một miếng vải sạch hay đĩa sạch và để ở nơi mát hay trong tủ lạnh. Sữa mẹ có thể để lâu hơn sữa bò vì có chất chống nhiễm khuẩn (4 giờ).
- Không cần phải hâm nóng sữa trước khi cho trẻ uống. Nếu sữa quá lạnh chỉ cần ngâm cốc sữa vào nước nóng.
- Nếu không vắt sữa thường xuyên, lượng sữa sẽ giảm. Vắt sữa sẽ giúp cho mẹ được thoải mái và bớt chảy sữa. Có thể vắt sữa ở nơi làm việc, cho vào bình sạch có nắp đậy mang theo và gửi về nhà cho trẻ.

Nhiều bà mẹ vẫn tiếp tục cho con bú sữa mẹ trong khi họ phải làm việc cả ngày và trẻ vẫn khoẻ mạnh.

26. Làm gì khi mẹ bị chảy sữa ướm áo?

Một số bà mẹ thường thấy chảy sữa trong những tuần đầu sau sinh. Ở những bà mẹ cho con bú, vú chảy sữa khi chưa cho con bú là chuyện bình thường vì vú có thể tự chảy sữa khi mẹ nghĩ đến con một cách âu yếm.

Việc chảy sữa nhiều và liên tục làm cho các bà mẹ khó chịu, ngượng ngập và lúng túng. Tuy nhiên, điều đó cho thấy mẹ có nhiều sữa và sau vài tuần trẻ bú thường xuyên sữa sẽ tự chảy điều hoà hơn.

Khi bị chảy sữa ướm áo, người mẹ nên để vài lớp vải sạch hoặc khăn mặt nhỏ dưới áo để thấm sữa. Cần thay vải đó thường xuyên và giặt sạch sẽ. Bà mẹ có thể vắt bớt sữa trước khi cho trẻ bú.

27. Làm thế nào để tăng tạo sữa và phục hồi sữa mẹ?

Tăng tạo sữa là khi sữa mẹ giảm đi và mẹ cần tăng lượng sữa cho con bú. Phục hồi sữa mẹ hay tiết sữa trở lại là khi mẹ đã ngừng cho con bú nay muốn có sữa để tiếp tục cho con bú.

Có nhiều cách để mẹ có thể tạo nhiều sữa và tiết sữa trở lại.

- Mẹ cần có niềm tin là sẽ có đủ sữa cho con bú.
- Mẹ nên nghỉ ngơi và thư giãn tinh thần trong khi cho con bú.
- Mẹ nên ăn uống nhiều loại thức ăn cho đủ



Cho trẻ ăn sữa bằng thìa

- chất, ngoài 3 bữa ăn chính nên ăn thêm 2-3 bữa phụ. Không nên ăn kiêng thái quá và uống đủ nước (1,5-2 lít/ngày). Cần nhớ rằng sữa mẹ sẽ được tạo ra nhiều và chất lượng sữa tốt nếu mẹ được ăn uống đủ chất.
- Mẹ nên ở gần trẻ nhiều hơn để có thể cho trẻ bú ít nhất 10 lần trong ngày và cho bú bất cứ khi nào trẻ muốn. Yếu tố quan trọng nhất để tăng tạo sữa là phải cho trẻ bú. Bú nhiều sẽ tạo sữa nhiều.
 - Đảm bảo trẻ được bú mẹ ở tư thế đúng và bú thường xuyên, kể cả ban đêm.
 - Trong khi chờ đợi tiết sữa trở lại hoặc tăng lượng sữa, mẹ có thể cho trẻ ăn thêm sữa nhân tạo. Nhưng không nên sử dụng bình sữa và đầu vú cao su mà

nên pha sữa trong cốc rồi cho uống bằng thìa. Khi mẹ đã có sữa hoặc tăng nhiều hơn trước, thì có thể giảm dần lượng sữa nhân tạo.

- Nên kiểm tra sự tăng cân của trẻ để biết trẻ có nhận được đủ sữa hay không. Nếu trẻ vẫn chưa tăng cân tốt (cân trẻ mỗi tuần hoặc nửa tháng) thì tiếp tục cho trẻ ăn sữa nhân tạo trong vài ngày.
- Mẹ cố gắng cho trẻ ngậm bú vú cả khi chưa có sữa hoặc ít sữa. Làm như vậy rất có lợi vì chỉ khi nào trẻ ngậm vú nhiều thì vú mới tiết ra nhiều sữa.

Khoảng thời gian để làm tăng lượng sữa và tiết sữa trở lại rất khác nhau tùy theo từng trường hợp. Mẹ dễ tiết sữa, nếu trẻ còn nhỏ, còn được bú mẹ 1 đến 2 lần trong ngày hoặc bú đêm... Nếu trẻ đã ngừng bú mẹ thì khoảng 1 đến 2 tuần hoặc lâu hơn thì vú mới tiết sữa (tùy theo thời gian ngừng bú). Tuy nhiên, mẹ vẫn có thể tiết sữa trở lại nếu kiên trì cho trẻ ngậm vú thường xuyên. Việc tiết sữa trở lại cũng không khó đối với những trẻ đã ngừng bú từ lâu (một số trường hợp xin con nuôi bà mẹ cũng đã thành công trong việc tạo nguồn sữa mẹ).

28. Khi mẹ bị bệnh, có nên tiếp tục cho trẻ bú không?

Một trong những lý do bà mẹ thường ngừng

cho con bú là khi mẹ bị bệnh, bà mẹ sợ rằng con mình có thể bị lây bệnh. Tuy nhiên, rất hiếm khi bà mẹ bị mắc bệnh cần ngừng nuôi con bằng sữa mẹ. Hầu hết các bệnh nhiễm trùng thường gặp, việc nuôi con bằng sữa mẹ không làm tăng nguy cơ mắc bệnh cho trẻ vì khi mẹ bị các bệnh nhiễm trùng thì cơ thể sẽ sản sinh các kháng thể. Các kháng thể này cũng có trong sữa mẹ chính là sự bảo vệ tốt nhất cho trẻ. Nhưng nếu mẹ bị nhiễm HIV, lao tiến triển, suy tim nặng thì không nên cho bú vì dễ làm cho bệnh của mẹ diễn biến nặng, hơn nữa một số bệnh có thể lây truyền sang con qua nguồn sữa mẹ.

29. Sử dụng thuốc ở bà mẹ cho con bú như thế nào?

Bà mẹ cho con bú khi dùng thuốc thì cần xem xét đến những loại thuốc bà mẹ sử dụng có ảnh hưởng tới con hay không.

Hầu hết các loại thuốc đều qua sữa mẹ nhưng với một lượng rất nhỏ, một số thuốc có ảnh hưởng đến trẻ, có thể gây tác dụng phụ, rất ít khi phải ngừng cho con bú với các loại thuốc thông thường: thuốc hạ sốt, giảm đau, vitamin...

Nhưng khi bà mẹ dùng thuốc chống ung thư, hoặc đang điều trị chất phóng xạ nên ngừng cho con bú.

Một số thuốc gây tác dụng phụ mà đôi khi

phải ngừng cho con bú như thuốc chữa tâm thần, co giật.

Một số thuốc kháng sinh nên tránh như chloramphenicol, tetracyclin, metronidazole, sulphonamid.

Không sử dụng những thuốc làm giảm sự tiết sữa như thuốc lợi tiểu, thuốc tránh thai có chứa estrogen.

Do vậy, ở những bà mẹ cho con bú khi sử dụng thuốc nên theo chỉ định của bác sĩ.

30. Có nên tiếp tục cho con bú khi bà mẹ có thai không?

Mẹ có thai vẫn có thể cho con bú vì không hại gì cho trẻ và thai nhi. Một số bà mẹ mang thai vẫn cho con bú cho đến khi sinh trẻ thứ hai.

Mẹ cần được ăn uống nhiều hơn cả về số lượng và chất lượng vì phải nuôi đến 3 người. Việc cai sữa quá sớm là rất nguy hiểm cho trẻ, vì vậy nếu mẹ đang mang thai vẫn nên tiếp tục cho con bú kéo dài ít nhất là đến thời kỳ trẻ ăn bổ sung tốt.

Nếu mẹ cần phải cai sữa trẻ thì nên cai sữa từ từ. Giảm số lần bú trong ngày. Cai sữa đột ngột có thể gây sang chấn tinh thần làm cho trẻ không chịu ăn và dễ mắc bệnh.

31. Bà mẹ bị nhiễm HIV có cho con bú được không?

Hiện nay người ta đã tìm thấy HIV trong sữa

mẹ. Qua nghiên cứu cho thấy cứ 7 trẻ bú sữa của người mẹ HIV dương tính thì 1 trẻ bị nhiễm HIV qua sữa mẹ.

Mặc dầu có nguy cơ như vậy nhưng cũng phải thấy được tính ưu việt của sữa mẹ. Hơn nữa không phải tất cả những trẻ bú sữa mẹ có HIV dương tính đều bị nhiễm HIV.

Đối với trẻ sơ sinh HIV do lây nhiễm từ mẹ thì sữa mẹ có thể làm cho bệnh tiến triển chậm, các triệu chứng của bệnh xuất hiện muộn hơn.

Vì vậy, nếu bà mẹ bị nhiễm HIV thì nên cân nhắc xem nguy cơ truyền HIV cho con mình qua sữa mẹ nguy hiểm hơn nguy cơ trẻ bị nhiễm khuẩn do nuôi nhân tạo, hay nguy cơ trẻ chết do không được bú mẹ cao hơn nguy cơ truyền HIV cho con, nhưng có xu hướng là nếu mẹ bị nhiễm HIV thì không nên cho con bú hoặc rút ngắn thời gian nuôi con bằng sữa mẹ.

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, ở các nước phát triển và những nơi có điều kiện kinh tế, nếu người mẹ có HIV dương tính thì không cho trẻ bú sữa mẹ.

32. Trẻ bú mẹ, nhưng chậm lớn, có phải do sữa mẹ không?

Trong thực tế có nhiều nguyên nhân làm cho trẻ chậm lớn nhưng trẻ chậm lớn thì không phải do chất lượng sữa mẹ dù ở bất cứ bà mẹ nào.

Ở trẻ bú mẹ nếu không mắc bệnh gì, nguyên nhân chậm lớn thường do trẻ không nhận đủ sữa mẹ.

Trẻ không bú đủ sữa là do trẻ ngậm bắt vú sai, bú muộn sau đẻ, bú không thường xuyên, số lần cho bú quá ít. Thời gian của mỗi bữa bú quá ngắn, trẻ không nhận đủ sữa đồng thời cũng không nhận được sữa cuối giàu chất béo.

Bên cạnh đó còn do yếu tố tâm lý của bà mẹ, nếu bà mẹ lo lắng thiếu tin tưởng vào nguồn sữa của mình sẽ hạn chế sự xuống sữa.

Các bà mẹ không nên cai sữa để nuôi trẻ bằng thức ăn khác như sữa bò nhất là khi trẻ còn nhỏ dưới 12 tháng tuổi và bản thân bà mẹ đang cho trẻ bú, vì trẻ ăn sữa bò dễ có nguy cơ suy dinh dưỡng và mắc các bệnh nhiễm khuẩn đặc biệt là tiêu chảy.

Vì vậy cần tìm nguyên nhân, điều chỉnh lại cách cho bú để trẻ nhận được đủ sữa theo nhu cầu, giúp trẻ ăn no chóng lớn.

33. Cai sữa muộn có làm cho trẻ lười ăn không?

Thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ là sữa mẹ, nhưng không chỉ nuôi trẻ đơn thuần bằng sữa mẹ, vì sữa mẹ không đáp ứng đủ nhu cầu cho sự phát triển của trẻ. Vì vậy, từ 6 tháng trở lên trẻ cần được ăn bổ sung và dần dần tiến tới cai sữa trong khoảng thời gian từ 18 - 24 tháng.

Thời gian cai sữa sau 18 - 24 tháng vẫn không làm cho trẻ biếng ăn những thức ăn khác. Sữa mẹ không phải là thức ăn chủ yếu, nhưng nếu trẻ bú thêm một ít sữa mẹ vẫn tốt. Điều quan trọng là phải cho trẻ ăn thức ăn bổ sung đầy đủ như bột, cháo, cơm lẫn với thịt, cá, trứng, đậu đỗ, dầu mỡ và rau quả.

Biếng ăn ở thời kỳ này có thể do trẻ chưa thích nghi kịp với chế độ ăn mới hoặc món ăn đơn điệu, ép trẻ ăn quá nhiều dẫn đến ức chế bài tiết các men tiêu hoá. Thời gian xa mẹ trong ngày nhiều hơn hoặc thay người chăm sóc cũng làm cho trẻ biếng ăn.

Vì vậy các bà mẹ cần tìm nguyên nhân, chú ý cách nuôi dưỡng, thời gian bú mẹ vẫn có thể kéo dài không ảnh hưởng đến sự thèm ăn của trẻ.

34. Khi cho con bú, mẹ ăn rau xanh thì phân của trẻ cũng có màu xanh phải không?

Khi thức ăn vào đường tiêu hoá sẽ được thẩm mật, có màu xanh của bilirubin sẽ chuyển hoá dần thành stercobilinogen (có màu vàng) theo phân ra ngoài nên phân có màu vàng.

Trong một số trường hợp phân xuống ruột quá nhanh, bilirubin không kịp chuyển thành stercobilinogen nên phân có màu xanh.

Chính vì vậy, khi đang cho con bú mẹ ăn rau xanh không gây cho trẻ đi ỉa phân xanh. Màu xanh của rau là màu của hạt diệp lục khi vào

đường tiêu hoá đều được các men tiêu hoá phân huỷ thành các phân tử đơn mới được hấp thu vào cơ thể mẹ, sau đó đến cơ quan tạo sữa. Nên màu xanh của rau không phải là màu xanh của phân khi trẻ bú mẹ.

35. Nếu cần cho trẻ ăn thêm sữa thì nên sử dụng sữa như thế nào?

Trước hết, những bà mẹ đang cho con bú thì nên tận dụng nguồn sữa mẹ.

Trong một số trường hợp phải cho trẻ ăn thêm sữa thì tốt nhất là cho ăn sữa bò dưới dạng sữa bột.

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều loại sữa bột được chế biến theo những công thức khác nhau nhưng đều hướng về mô hình gần giống sữa mẹ nhằm đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng trẻ em theo từng lứa tuổi. Nhãn hiệu sữa bột nào cũng có 2 loại, sữa cho trẻ dưới 6 tháng và sữa cho trẻ trên 6 tháng.

Thật khó có thể khẳng định nhãn hiệu sữa bột nào là tốt nhất đối với trẻ vì nó còn phụ thuộc vào sự tiêu hoá, hấp thu và khẩu vị của trẻ theo từng loại sữa. Vì vậy, các bà mẹ cần theo dõi để chọn loại sữa bột nào cho phù hợp với trẻ.

Khi sử dụng sữa bột cho trẻ em thì cần pha chế theo sự chỉ dẫn đã ghi trên hộp, số lần cũng như số lượng mỗi bữa tùy theo tháng tuổi. Sau khi pha xong thì cho trẻ ăn ngay. Sữa pha để lâu

trên 2 giờ không dùng cho trẻ. Sữa đã pha không uống hết phải bỏ đi. Pha sữa đựng vào cốc và cho ăn bằng thìa, không nên dùng chai và đầu vú cao su vì chai khó rửa sạch dễ bị tiêu chảy. Trẻ bú chai sẽ cản trở việc ngậm bắt vú nên dần dần trẻ bỏ bú mẹ.

36. Bà mẹ cần làm gì khi trẻ khóc?

Trẻ thường khóc khi có điều gì đó khác thường; khóc vì đói, vì ướt bẩn, hoặc bị bệnh. Vì vậy, khi trẻ khóc hãy tìm nguyên nhân để xử trí.

Trẻ khóc vì đói:

Trẻ bị đói thường ngủ ít sau mỗi bữa bú. Trẻ có thể ngủ ngay sau khi ăn nhưng chỉ ngủ chừng 1 giờ rồi thức giấc và khóc đòi bú.

Trẻ khóc vì bệnh:

Trẻ không khóc nhiều nhưng khóc đột ngột, có thể do bị đau như viêm tai giữa, đau bụng, tiêu chảy, lồng ruột,... Cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để điều trị.

Trẻ khóc vì cơ thể tạm thời tăng nhu cầu sữa:

Thường xảy ra khi trẻ được 2 đến 3 tháng tuổi, trẻ hay khóc và đòi bú thường xuyên. Đó là khi cơ thể trẻ phát triển nhanh nên lượng sữa mẹ cung cấp không đủ cho trẻ. Nếu mẹ cho trẻ bú nhiều lần hơn thì trong vài ngày lượng sữa mẹ sẽ tăng, đáp ứng đủ nhu cầu của trẻ.

Khi thời tiết nóng, trẻ khóc đòi bú vì khát.

Không cần phải cho trẻ uống thêm nước, chỉ cần cho trẻ bú mẹ nhiều hơn.

Trẻ khóc vì đau bụng:

Ở một số trẻ đau bụng có thể là do những chất trong thức ăn của mẹ qua sữa, chất này không hợp với trẻ (ví dụ như cua, cá, sữa bò...). Mẹ nên ngừng những thức ăn trên trong một vài tuần. Nếu trẻ hết đau bụng, mẹ phải ngừng ăn những thức ăn này cho tới khi trẻ được 4 đến 6 tháng tuổi, nếu trẻ không hết đau bụng thì mẹ vẫn có thể tiếp tục ăn bình thường.

Một số trường hợp trẻ có cơn đau bụng sinh lý. Khi bị đau bụng, trẻ thường khóc dai dẳng và co hai đầu gối gập vào bụng. Cơn đau thường xảy ra vào một thời điểm nào đó trong ngày, thường vào buổi tối. Trẻ khóc cho tới khi được 2 đến 3 tháng tuổi rồi tự nhiên hết (khóc dạ đề). Tuy trẻ khóc và đau bụng nhưng vẫn lên cân tốt. Do đó khi trẻ có cơn đau bụng thì mẹ cần bế trẻ, xoa ép nhẹ nhàng bụng trẻ, trẻ sẽ đỡ khóc.

Trẻ khóc vì bú không ra sữa:

Khi trẻ khóc và đòi bú thường xuyên do tư thế bú không đúng. Mẹ nên sửa lại cách bế con và cách ngậm bắt vú của trẻ.

Trẻ đòi bế:

Một số trẻ thường khóc nhiều hơn bình thường mỗi khi thấy không vừa ý chuyện gì đó,

đường như đây là cá tính của trẻ. Trẻ muốn được bế và chăm sóc nhiều hơn những đứa trẻ khác. Mẹ cố gắng làm thoả mãn ý thích đòi bế của trẻ. Có thể trẻ cũng hết khóc khi được bế và được nghe giọng ru trầm ấm của bố mẹ.

37. Nên cho trẻ ăn bổ sung như thế nào?

Khi trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên (sau 180 ngày) ngoài bú mẹ cần phải ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) vì thời kỳ này sữa mẹ không đủ đáp ứng nhu cầu về số lượng và chất lượng cho cơ thể trẻ ngày càng lớn lên.

Ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn sẽ làm cho trẻ chậm lớn và suy dinh dưỡng.

Cho trẻ ăn bổ sung đúng về thời gian sẽ giúp cho trẻ thích ứng dần với các thức ăn mới, các thực phẩm khác nhau, đồng thời giúp bộ máy tiêu hoá của trẻ hoàn thiện dần, từ chế độ ăn lỏng đến đặc và cứng.



Đa dạng hóa thực phẩm trong bữa ăn bổ sung của trẻ

Bữa ăn của trẻ cần có đủ các loại thực phẩm như gạo, đậu hoặc thịt, cá, trứng, rau xanh và dầu mỡ. Chế biến thức ăn cho trẻ phải phù hợp theo từng lứa tuổi. Các loại thức ăn cần xay thành bột, thái nhỏ, nghiền nát, nấu kỹ cho dễ tiêu.

38. Thức ăn bổ sung của trẻ như thế nào để có đủ chất dinh dưỡng?

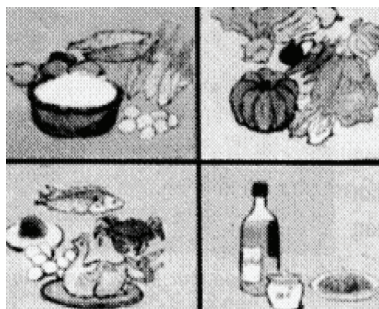
Để có đủ chất dinh dưỡng, cần phải cho trẻ ăn đủ bốn nhóm thực phẩm sau:

- Chất đường bột (glucid): là nhóm thức ăn cung cấp nhiệt lượng chủ yếu cho cơ thể. Ở nước ta thường dùng gạo, ngô, khoai được chế biến dưới dạng bột để sử dụng cho trẻ.
- Chất đạm (protid): là nguyên liệu để xây dựng và tái tạo các tổ chức trong cơ thể, là thành phần chính của các kháng thể để chống đỡ lại các bệnh nhiễm khuẩn, là thành phần của men và các nội tiết tố rất quan trọng trong sự phát triển và duy trì các hoạt động chuyển hoá của cơ thể.

Thức ăn giàu đạm nguồn động vật có giá trị dinh dưỡng cao như: trứng, sữa, thịt, cá, tôm, cua, lươn, nhộng, phủ tạng (gan).

- Thức ăn giàu đạm nguồn thực vật là đậu đỗ (đậu đen, đậu xanh, đậu nành ...), trong đó đậu nành (đậu tương) có hàm lượng đạm (protid) và béo (lipid) cao nhất. Đây là loại thức ăn khi hỗn hợp với ngũ cốc sẽ trở thành những thức ăn giàu dinh dưỡng như thức ăn động vật, giá lại rẻ hơn.

- **Chất béo (lipid):** gồm dầu, bơ, mỡ...
Dầu và mỡ bổ sung năng lượng cho bữa ăn của



Bữa ăn bổ sung của trẻ cần có 4 nhóm thực phẩm

trẻ và làm cho thức ăn mềm hơn, trẻ dễ nuốt. Ngoài mỡ động vật nên cho trẻ ăn thêm dầu như dầu lạc, dầu vừng, dầu đậu nành... Vì dầu có tỷ lệ acid béo không no cao hơn mỡ nên dễ hấp thu. Cho trẻ ăn dầu mỡ ngoài việc tăng năng lượng của khẩu phần còn giúp trẻ hấp thu các loại vitamin tan trong dầu mỡ như: vitamin A, E, D, K...

Các vitamin, chất khoáng và chất xơ: rau xanh và quả chín là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng. Các loại rau có lá màu xanh thẫm như: rau ngót, rau muống, rau giền, mồng tơi, rau cải... và các loại quả chín: đu đủ, xoài, chuối, cam, quýt, hồng xiêm... đều chứa nhiều vitamin C, β -caroten (tiền vitamin A) và sắt giúp trẻ phòng chống khô mắt và thiếu máu.

39. Nên cho trẻ ăn trứng như thế nào?

Trứng nói chung và trứng gà nói riêng là loại

thực phẩm động vật giàu đạm và vitamin A rất cần thiết cho nhu cầu phát triển của trẻ. Mặc dù trứng là loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, song mỗi tuần chỉ nên cho trẻ ăn 3 lần, mỗi lần tùy thuộc vào tháng tuổi của trẻ mà cho ăn từ 1/4 lòng đỏ đến 1/2 và đến 1 quả là đủ (trẻ lớn ăn cả lòng trắng). Trẻ nhỏ ăn trứng gà tốt hơn trứng vịt. Trứng gà quấy vào bột cháo cho trẻ nhỏ hoặc luộc, rán cho trẻ lớn ăn. Không nên cho trẻ ăn trứng sống vì khó tiêu và dễ bị nhiễm khuẩn, đồng thời cũng không nên cho trẻ ăn quá nhiều trứng trong một bữa. Ngoài ra, thay đổi món ăn, thay đổi các loại thực phẩm khác nhau sẽ giúp trẻ có cảm giác ăn ngon, đồng thời bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

40. Làm gì khi trẻ không chịu ăn thịt?

Trẻ không chịu ăn thịt hoàn toàn phụ thuộc vào người mẹ hoặc người nuôi trẻ. Điều quan trọng là phải tập cho trẻ ăn từ khi bắt đầu ăn bổ sung và luôn thay đổi cách chế biến phù hợp với khẩu vị của trẻ. Từ 6 tháng tuổi trở lên trẻ có thể ăn được thịt.

Đối với trẻ dưới 3 tuổi: băm hoặc xay, giã nhỏ thịt cho vào nấu bột hoặc cháo, nên thay đổi các loại thịt khác nhau để trẻ không bị chán ăn. Cho ăn từ ít một sau đó tăng dần lên, lúc đầu có thể nấu ít thịt với trứng, cá, tôm, sau đó tăng dần thịt và giảm các loại thực phẩm kia.

Đối với trẻ trên 3 tuổi: nên chế biến thức ăn dưới nhiều dạng khác nhau và phối hợp với các loại thực phẩm khác. Ví dụ: chế biến dưới dạng chả lá lốt, xương xông, chả nướng. Phối hợp với các loại thực phẩm khác như trứng đúc thịt, đậu phụ nhồi thịt rán hoặc nghiền nhỏ đậu phụ trộn lẫn thịt băm và trứng viên rán, thịt trộn lẫn với mực xay viên rán. Băm nhỏ thịt nấu súp, nấu canh cho trẻ ăn cùng với cơm.

41. Cho trẻ ăn rau như thế nào khi trẻ không chịu ăn?

Rau tuy không cung cấp năng lượng nhưng lại là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng quan trọng trong bữa ăn, đồng thời là nguồn cung cấp chất xơ quan trọng giúp cho quá trình tiêu hoá thức ăn, phòng chống táo bón.

Hiện nay có nhiều trẻ không chịu ăn rau, nguyên nhân là do bố mẹ không chịu cho trẻ ăn rau vì quan niệm cho rằng rau không phải là chất bổ, hoặc cho trẻ ăn rau thì dễ bị tiêu chảy, ỉa phân xanh, hoặc chế biến phức tạp. Do đó cần tập cho trẻ ăn rau từ thời kỳ bắt đầu ăn bổ sung.

Đối với trẻ nhỏ dưới 2 tuổi: cho trẻ ăn rau bằng cách thái, băm, giã nhỏ lá rau xanh cho lẫn vào bột hoặc cháo, tăng dần từ ít đến nhiều và thay đổi các loại rau trong bữa ăn hàng ngày của trẻ.

Đối với trẻ lớn: từ 3 tuổi trở lên, lúc đầu có thể thái nhỏ, nấu canh dạng súp trộn lẫn vào

cơm cho trẻ ăn, khi nấu cũng phải chọn loại rau để nấu từng loại canh thích hợp. Ví dụ: rau mồng tơi, rau đay nấu với cua, rau ngót nấu với thịt, rau cải nấu với cá rô, cá quả. Trẻ lớn hơn có thể ăn rau xào, rau luộc.

42. Cho trẻ ăn hoa quả thay rau có được không?

Hoa quả đúng là rất quý, rất có ích cho cơ thể, song, nếu dùng hoa quả thay rau xanh là không hợp lý. Hàm lượng vitamin và các chất khoáng trong rau cao hơn trái cây, ví dụ hàm lượng β -caroten, các loại vitamin và chất khoáng trong rau giền cao gấp 2-6 lần trong cam, chanh. Các chất xơ trong rau còn có tác dụng chống táo bón. Một số loại rau, nhất là rau gia vị còn có tác dụng chữa trị nhiều bệnh và là nguồn kháng sinh thực vật rất quý như: hành, cà rốt, tỏi, tía tô... Như vậy, rau có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sức khỏe. Vì vậy, bên cạnh việc cho con uống nước cam, nước chanh, ăn dưa hấu, hồng xiêm... các bà mẹ cần nhớ cho thêm rau xanh mỗi khi nấu cháo, bột, cơm cho con ăn. Cần cho trẻ ăn nhiều loại rau và hoa quả thì càng cung cấp đủ vitamin và chất khoáng cần thiết cho trẻ.

43. Cho trẻ ăn cơm sớm thì trẻ mau cứng cáp, có đúng không?

Theo quan niệm của các cụ trước kia nghĩ

rang cho con ăn cơm sớm thì trẻ mau cứng cáp, chính vì vậy nhiều chị em phụ nữ hiện nay vẫn cho con ăn cơm sớm. Đó là quan niệm sai lầm, không có cơ sở khoa học, mà ngược lại còn ảnh hưởng đến tiêu hoá, sức khoẻ và sự phát triển của trẻ.

Cho trẻ ăn cơm sớm, bộ máy tiêu hoá của trẻ chưa thích ứng kịp thời từ chế độ ăn hoàn toàn là sữa mẹ sang chế độ ăn đặc và cứng, nhất là khi chưa có răng, trẻ không nhai được, rất khó tiêu hoá. Đặc biệt, một số bà mẹ ở nông thôn, vùng sâu, vùng xa vẫn còn cho trẻ ăn cơm nhai, cơm mới rất mất vệ sinh, thậm chí còn là nguồn lây lan truyền bệnh cho trẻ.

Đối với trẻ em thì chế độ ăn được tuân tự từ các thức ăn lỏng như sữa, chuyển sang bột loãng, bột đặc rồi cháo và cơm.

Nguyên tắc cho trẻ ăn cần thực hiện theo trình tự như sau:

- 6 tháng đầu hoàn toàn bú sữa mẹ.
- 6 tháng trở lên cùng với sữa mẹ tập cho trẻ



Cho trẻ ăn bổ sung phù hợp với lứa tuổi

ăn bổ sung mỗi ngày 1-2 bữa bột loãng,

quấy đặc dần lên, mỗi bữa 4-6 thìa (tương đương 20 - 30 ml).

- Từ 7- 8 tháng: bú mẹ + 3 bữa bột đặc (2/3 bát mỗi bữa và quả nghiền).
- Từ 9 -11 tháng: bú mẹ + 3 bữa bột hoặc cháo (3/4 bát mỗi bữa) + 1 bữa phụ.
- Từ 12-24 tháng: bú mẹ + 3 bữa cháo đặc hoặc cơm nát (1 bát mỗi bữa) + 2 bữa phụ.
- 25 - 36 tháng: 3 bữa chính + 2 bữa phụ.
Trẻ có thể ngồi ăn cùng gia đình nhưng ưu tiên thức ăn cho trẻ, cơm nấu mềm và hơi nát.

44. Có nên cho trẻ ăn nhiều bánh, kẹo không?

Trẻ em nào cũng thích ăn ngọt. Trong bánh kẹo có rất nhiều đường, đường dễ hấp thu vào máu. Cơ thể con người rất cần đường, trong máu lúc nào cũng có một lượng đường glucose nhất định. Lượng đường trong máu hạ thấp sẽ gây cảm giác đói, rất muốn ăn, nếu không ăn sẽ rất mệt mỏi. Tuy nhiên, nếu ăn nhiều bánh kẹo, nhất là ăn trước bữa ăn thì có hại vì chất ngọt làm cho trẻ có cảm giác no nhanh nên chán ăn các thức ăn khác, gây mất cân bằng năng lượng. Trẻ có cảm giác no nhưng không đủ dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể và thường dẫn đến suy dinh dưỡng. Chất ngọt còn dễ tạo điều kiện làm

hỏng răng của trẻ do ứ lại ở miệng và chuyển thành acid ăn mòn răng, nhất là nếu sau khi ăn ngọt, trẻ không uống nước súc miệng (đặc biệt là trước khi đi ngủ). Bởi vậy, các bà mẹ nên cho trẻ ăn bánh kẹo vào các bữa phụ.

45. Ở lứa tuổi nào trẻ có thể ăn được sữa chua?

Sữa bò dưới dạng sữa chua là loại sữa được lên men nhờ một loại vi khuẩn. Thành phần của sữa chua cũng giống như sữa bình thường nhưng sữa chua có ưu điểm là chất đạm trong sữa dễ tiêu hoá hơn và chất đường lactose trong sữa chuyển thành acid lactic nên ít bị rối loạn tiêu hóa.

Sữa chua có thể được chế biến từ sữa đậu nành. Sữa chua ở dạng đông, cứng và lạnh. Trẻ 6 tháng tuổi trở lên có thể ăn được sữa chua.

Khi cho trẻ ăn sữa chua cần chú ý: không nên cho trẻ ăn quá nhiều. Một ngày chỉ nên ăn tối đa là 500 ml. Về mùa đông vẫn có thể cho trẻ ăn được nhưng nên ngâm sữa chua vào nước nóng cho bớt lạnh.

46. Có nên cho trẻ ăn mì chính không?

Mì chính (acid glutamic) là một loại acid amin nhưng không thuộc trong 8 acid amin cần thiết cho cơ thể. Nếu trong khẩu phần ăn hàng ngày có đủ lượng đạm từ thịt, cá, trứng, tôm, cua, vùng, lạc, đậu đỗ thì đã có đủ lượng acid glutamic.

Mì chính không chứa thành phần dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể mà chỉ là chất phụ gia điều vị gây cảm giác “vị ngọt” nhưng không nên sử dụng quá nhiều mì chính cho trẻ để giảm bớt các thức ăn khác..

Với trẻ nhỏ không nhất thiết phải cho ăn mì chính vì cơ quan bài tiết của trẻ chưa hoàn thiện nên khó thải được muối natri của acid glutamic ra khỏi cơ thể. Mặt khác cho ăn mì chính sẽ làm cho trẻ phụ thuộc vào vị ngọt của mì chính, lười ăn các thức ăn khác cần thiết cho sự phát triển của cơ thể.

Do đó, trong khi chế biến thức ăn cần tạo ra vị ngon ngọt thực sự của các thức ăn bằng các thực phẩm tự nhiên.

47. Trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo ăn uống như thế nào là hợp lý?

Lứa tuổi mẫu giáo là lứa tuổi mà trẻ có thể ăn được các món ăn giống như người lớn, trừ các loại gia vị cay, chua.

Đối với trẻ 4-5 tuổi, nhu cầu năng lượng đã bằng 2/3 nhu cầu năng lượng của người lớn lao

động nhẹ. Nhưng số lượng mỗi bữa ít hơn người lớn rất nhiều. Vì vậy, ở lứa tuổi mẫu giáo vẫn phải



Không nên cho trẻ uống nước ngọt trước bữa ăn

cho trẻ ăn 4-5 bữa một ngày. Ngoài các bữa ăn chính cùng gia đình, cho trẻ ăn thêm các bữa phụ bằng các thức ăn mềm như: súp, sữa, phở, bún...

Trong các bữa ăn hàng ngày, ưu tiên cho trẻ ăn các loại thức ăn có nhiều đạm như: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua... Chú ý ăn thêm rau xanh và dầu mỡ.

Sau bữa ăn cho trẻ ăn thêm hoa quả chín. Tuyệt đối không cho trẻ ăn bánh kẹo, nước ngọt, quả ngọt trước bữa ăn, vì các thức ăn ngọt gây ức chế sự thèm ăn của trẻ.

Nếu trẻ ăn tại nhà trường thì gia đình cần cho trẻ ăn thêm các bữa như: bữa sáng trước khi đến trường, bữa chiều sau khi đón trẻ và bữa tối để đảm bảo cho trẻ ăn đủ số lượng trong ngày.

48. Khi trẻ biếng ăn thì phải làm thế nào?

Biếng ăn là tình trạng hay gặp ở trẻ nhỏ, trẻ thường ăn ít, bỏ ăn hay sợ ăn, thậm chí đến bữa ăn thấy bát bột là trẻ khóc hay chạy trốn. Có trẻ chỉ ăn nước rau, nước tương, mắm... với cơm mà không chịu ăn thịt, cá, sữa, và rau quả. Điều này dẫn đến thiếu hụt các chất dinh dưỡng.

Nguyên nhân chủ yếu làm cho trẻ biếng ăn:

- Trẻ mắc các bệnh cấp tính: sốt, viêm mũi họng, tiêu chảy và viêm phổi...
- Trẻ mọc răng sưng lợi.
- Trẻ mãi chơi, ăn uống không có giờ giấc.

- Trẻ hay ăn quà vặt hoặc uống nước ngọt trước khi ăn.
- Thức ăn chế biến không hợp khẩu vị của trẻ.
- Một số bà mẹ dùng thức ăn như sữa, chuối để uống lẫn với thuốc làm trẻ sợ và luôn cảnh giác với những thức ăn đó.

Khi trẻ biếng ăn thì cha, mẹ phải làm như thế nào?

- Nếu trẻ biếng ăn do mắc các bệnh cấp tính thì phải điều trị nguyên nhân nhiễm khuẩn trước và thực hiện chế độ nuôi dưỡng tốt đối với trẻ bị bệnh.
- Khi trẻ bắt đầu ăn bổ sung thì nên tập cho trẻ ăn đa dạng nhiều loại thức ăn và luôn thay đổi cách chế biến để kích thích trẻ ăn ngon miệng.
- Không nhất thiết nhồi ép bắt trẻ ăn đủ từng bữa, nhưng cố gắng cho trẻ ăn đủ số lượng thức ăn trong ngày (lấy bữa nọ bù bữa kia).
- Khi trẻ lớn hơn nên kể chuyện ngộ nghĩnh về thức ăn và màu sắc của thức ăn rau xanh, bí đỏ, cà rốt, màu vàng của trứng, màu nâu của tôm, cua và chế biến ngon lành tạo mùi vị hấp dẫn, thay đổi món ăn để trẻ thích ăn hơn.
- Không nên cho trẻ ăn bánh kẹo trước

bữa ăn hoặc uống nước ngọt trong bữa ăn vì dễ làm cho trẻ ăn ít.

- Không uống thuốc với các loại thức ăn như sữa, nước quả, chuối vì làm cho trẻ vừa sợ thức ăn đó, lại vừa giảm tác dụng của thuốc.
- Không dùng bữa ăn để thưởng phạt. Nên khuyến khích động viên trẻ trong khi ăn.

49. Khi trẻ bị tưa miệng thì phải làm gì?

Tưa miệng do một loại nấm có tên là *Candida albicans* gây ra. Nấm này có thể lây từ tay người chăm sóc, chai sữa, đầu vú. Biểu hiện lúc đầu là những chấm trắng nhỏ giống như cặn sữa, sau đó lan rộng thành mảng trắng trên mặt lưỡi, vòm miệng, trong má. Những mảng này dần dần ngả màu vàng dính vào niêm mạc miệng. Nếu nấm mọc dày có thể lan xuống họng, khí quản, thực quản, dạ dày, ruột gây viêm phổi, tiêu chảy... Tưa làm cho trẻ đau miệng, khó bú, trẻ bỏ bú và quấy khóc. Do vậy, cần vắt sữa mẹ và cho ăn bằng thìa.

Trong dân gian có thể đánh tưa miệng bằng mật ong lau vào lưỡi, khoang miệng ngày 3-4 lần hoặc dùng nước rau ngót giã nhỏ lau ngày 3-4 lần trong 2-3 ngày cũng có kết quả tốt. Nếu không khỏi, cần đưa trẻ đi khám để sử dụng thuốc theo hướng dẫn của y tế.

50. Làm gì khi trẻ bị nôn trớ?

Nôn trớ là tình trạng thức ăn trong dạ dày bị đẩy lên thực quản rồi trào ra miệng.

Nôn trớ hay gặp ở trẻ nhỏ là do ăn quá nhiều, bú quá no, bú chai, ngậm vú giả. Nôn thường xuất hiện sớm, số lượng chất nôn không nhiều, chủ yếu là thức ăn. Do vậy, chỉ cần thay đổi cách cho ăn bằng cách chia nhỏ thức ăn làm nhiều bữa trong ngày hoặc tăng số lần cho bú, mỗi bữa bú một ít và sau khi bú xong nên bế trẻ 10 - 15 phút rồi mới đặt trẻ nằm. Nếu trẻ bú bình với đầu vú cao su thì khi bú cần nghiêng bình sao cho sữa ngập cổ bình để tránh nuốt không khí vào dạ dày.

Nôn trớ có thể do rối loạn thần kinh thực vật, nôn thường xuất hiện sớm trong những ngày đầu sau đẻ, nôn trong khi bú hoặc sau khi bú dù ăn sữa mẹ hay sữa bò, trẻ vẫn háu ăn, ít bị sụt cân. Vì vậy, cần cho trẻ bú nhiều lần hơn bình thường. Sau mỗi lần bú, bế trẻ đầu cao một lúc, sau đó để trẻ nằm nghiêng bên trái 10 phút rồi chuyển sang phải, cuối cùng đặt trẻ nằm ngửa. Nếu trẻ ăn sữa bò thì pha thêm nước cháo. Nôn có thể tự khỏi khi trẻ bắt đầu ăn chế độ bột loãng, quấy đặc dần lên.

Nôn trớ còn do trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, nhất là tiêu chảy, viêm mũi họng, viêm phổi, viêm màng não... và một số bệnh ngoại khoa như lồng ruột, tắc ruột... Nếu thấy trẻ đột

ngọt nôn, nôn nhiều và kèm theo các triệu chứng đặc hiệu của từng bệnh thì cần đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế.

Tóm lại, khi trẻ bị nôn trở cần tìm nguyên nhân để xử trí, nhưng cần lưu ý khi trẻ bị nôn thì nên đặt trẻ nằm nghiêng một bên để chất nôn không bị hít vào đường thở, tránh cho trẻ bị sặc.

51. Làm gì khi trẻ bị táo bón?

Trẻ bị táo bón thường do ăn uống quá ít chất xơ, uống ít nước và do thói quen hay nhịn đi đại tiện.

Khi bị táo bón phải cho trẻ ăn các loại thức ăn có nhiều chất xơ: các loại rau xanh, đặc biệt là các loại rau có tính chất nhuận tràng như rau khoai lang, rau mồng tơi, rau giền... Đối với trẻ nhỏ thì thái rau nhỏ cho vào cháo bột, trẻ lớn có thể luộc, nấu canh. Ngoài ra, nên cho trẻ ăn thêm khoai lang, khoai sọ, khoai tây, ăn nhiều các loại quả chín như đu đủ, chuối, cam, bưởi. Trước khi ăn thì nên xoa bụng cho trẻ để kích thích nhu động ruột.

Đối với trẻ lớn nên tập thói quen đi đại tiện đúng giờ vào một giờ nhất định, khi muốn đi đại tiện phải đi ngay, không được nhịn.

52. Làm thế nào để biết trẻ được nuôi dưỡng đúng?

Trẻ được nuôi dưỡng đúng là trẻ được “ăn no”

theo đúng nghĩa khoa học là đầy đủ khối lượng thức ăn, đầy đủ các chất dinh dưỡng và có sự cân đối các chất dinh dưỡng. Để biết chính xác trẻ có thường xuyên được ăn no đủ hay không thì cần theo dõi cân nặng bởi vì trong những năm đầu, nhất là năm đầu tiên, cơ thể trẻ phát triển rất nhanh. Trẻ 6 tháng tuổi cân nặng tăng gấp 2 lần so với khi mới sinh và sẽ tăng gấp 3 lần khi được 12 tháng tuổi. Người mẹ cần quan tâm thường xuyên tới sức khỏe của con bằng cách làm quen và sử dụng tốt biểu đồ tăng trưởng. Hãy cân con hàng tháng vào một ngày nhất định, sau mỗi lần cân lại chấm lên biểu đồ một điểm tương ứng với tháng tuổi của trẻ, nối dần các điểm chấm đó lại với nhau sẽ thấy được “Con đường sức khỏe” của trẻ. Khi đường biểu diễn sức khỏe của trẻ nằm trong hai đường cong và đi lên song song với đường cong chuẩn của biểu đồ là trẻ phát triển bình thường. Khi đường biểu diễn sức khỏe của trẻ nằm dưới đường cong dưới, đi ngang hoặc đi xuống là sức khỏe của trẻ đã có vấn đề, cần đưa trẻ tới thầy thuốc khám bệnh, tư vấn để có hướng xử trí thích hợp (nếu nhẹ thì chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn uống ngay tại nhà, nếu nặng thì cần có chế độ chăm sóc đặc biệt...). Nếu sau đó thấy đường biểu diễn sức khỏe của trẻ đi lên (cân nặng tăng) là có kết quả. Chú ý: trên biểu đồ tăng trưởng

hướng đi của đường biểu diễn là quan trọng nhất.
Nếu đường biểu diễn theo chiều hướng:



Cân trẻ thường xuyên để theo dõi sự phát triển của trẻ

Đi lên là bình thường: /

Nằm ngang là đe dọa: —

Đi xuống là nguy hiểm: \

53. Trẻ không tăng cân trong 2 tháng liền, nhưng cân nặng vẫn ở trong giới hạn bình thường thì có ảnh hưởng gì không?

Trẻ tuy chưa bị suy dinh dưỡng nhưng 2 tháng liền không tăng cân có nghĩa là sự phát triển của trẻ đang bị ngừng lại. Đó là dấu hiệu báo động về sức khỏe và chế độ nuôi dưỡng chưa tốt. Mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe nhiều hay ít tùy thuộc vào chế độ nuôi dưỡng và bệnh tật của trẻ. Nguyên nhân làm cho trẻ không tăng cân có thể là:

- Ăn chưa đủ, thiếu chất, bú mẹ không đủ, ăn ít bữa, thức ăn của trẻ nghèo dinh dưỡng... ít thức ăn động vật, đậu đỗ, thiếu dầu mỡ, không đủ năng lượng cho trẻ hoạt động và phát triển nên trẻ không tăng cân.
- Ăn tốt nhưng chơi đùa quá sức, tiêu hao năng lượng nhiều, cần cho trẻ ăn thêm.
- Trẻ bị mắc một bệnh nào đó nhưng chưa nhận thấy.

Vì vậy, cần điều chỉnh chế độ ăn, nếu trẻ vẫn không tăng cân thì nên đưa trẻ đến khám tại cơ sở y tế.

54. Hàng tháng trẻ tăng cân nhưng cân nặng vẫn ở dưới giới hạn bình thường thì có đáng lo ngại không?

Hàng tháng trẻ tăng cân có nghĩa là trẻ vẫn phát triển bình thường, không có gì đáng ngại. Nhìn trên biểu đồ tăng trưởng thì chiều hướng tăng cân của đường biểu diễn cân nặng là quan trọng, mặc dầu cân nặng của trẻ còn nằm ở dưới giới hạn bình thường. Vì vậy, có thể duy trì cách nuôi dưỡng hiện tại nhưng cần chú ý đảm bảo đủ số bữa ăn của trẻ, đủ số lượng và chất lượng mỗi bữa, đồng thời chăm sóc trẻ tốt hơn, quan tâm gần gũi, tình cảm với trẻ để giúp trẻ tiếp tục tăng cân, nhanh chóng đạt được cân nặng ở mức không bị suy dinh dưỡng.

55. Làm thế nào để phát hiện trẻ bị suy dinh dưỡng?

Biện pháp đơn giản nhất để biết được trẻ phát triển bình thường hay suy dinh dưỡng là cân cho trẻ đều đặn hàng tháng để theo dõi diễn biến cân nặng của trẻ.

- Hàng tháng nếu trẻ tăng cân đều đặn thì đó là dấu hiệu quan trọng của một trẻ khỏe mạnh, phát triển bình thường.
- Không tăng cân là dấu hiệu báo động về sức khỏe và chế độ nuôi dưỡng chưa tốt.
- Nếu ở những vùng sâu, vùng xa không có điều kiện cân trẻ thì có thể dùng số đo vòng cánh tay trái để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ, nhưng chỉ áp dụng cho trẻ từ 13 - 59 tháng tuổi.

Cách đo:

Dùng thước dây mềm, không chun giãn, có độ chia 0,1 cm để đo. Vòng đo đi qua điểm giữa cánh tay tính từ móm khuỷu đến móm cùng vai.

- Vòng cánh tay của trẻ đạt 13,5 cm là bình thường.
- Từ 12,5 cm đến dưới 13,5 cm là đe dọa suy dinh dưỡng.
- Dưới 12,5 cm là đã bị suy dinh dưỡng.
- Dưới 11,5 cm là suy dinh dưỡng nặng.

56. Nuôi dưỡng trẻ suy dinh dưỡng như thế nào?

Trẻ suy dinh dưỡng thường kém ăn và hay bị

rối loạn tiêu hoá. Vì vậy phải cho ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa một ít để đảm bảo số lượng thức ăn cần thiết cho trẻ, đồng thời phải cung cấp năng lượng cao hơn trẻ bình thường.

Đối với trẻ từ 1 - 2 tuổi, ngoài bú mẹ, cần ăn thêm 4 bữa/ngày. Trẻ từ 3 - 5 tuổi, cần ăn 5 - 6 bữa/ngày.

Trong chế độ ăn, ngoài gạo để nấu bột, cháo hoặc cơm thì cần phải có thêm thịt hoặc cá, trứng, đậu đỗ, rau xanh và dầu mỡ. Cho ăn thêm hoa quả chín.

Một số trẻ có thể vẫn thèm ăn, nhưng chế độ ăn thiếu năng lượng, vì vậy nên cho dầu mỡ khuấy với bột cháo hoặc cho dầu mỡ vào nước canh, rau xào...

Cách chế biến thức ăn phải phù hợp với khẩu vị của trẻ, luôn thay đổi món ăn để trẻ ăn ngon miệng.

57. Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn các trẻ cùng lứa tuổi thì có ảnh hưởng đến sức khoẻ không?

Quá trình phát triển của trẻ là kết quả tổng hợp của nhiều yếu tố, trong đó yếu tố dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng, thậm chí giữ vai trò quyết định trong sự lớn lên của trẻ, nhất là trong những năm đầu.

- Trẻ nhẹ cân hơn các trẻ cùng tuổi, có nghĩa là cân nặng theo tuổi của trẻ thấp.

- Trẻ thấp còi hơn các trẻ cùng tuổi, có nghĩa là chiều cao theo tuổi của trẻ thấp.
- Trẻ gầy còm so với các trẻ cùng tuổi, có nghĩa là cân nặng theo chiều cao của trẻ thấp.

Nguyên nhân là do thiếu dinh dưỡng gần đây hoặc kéo dài làm cho trẻ chậm lớn.

Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn so với trẻ cùng tuổi thì sức khỏe của trẻ cũng kém hơn trẻ bình thường và dễ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đồng thời ít nhiều có ảnh hưởng đến khả năng học tập và trí thông minh của trẻ.

58. Trẻ thấp bé nhẹ cân có phải do di truyền không?

Sự tăng trưởng và phát triển của trẻ không phụ thuộc hoàn toàn do yếu tố di truyền mà còn chịu sự chi phối rất lớn của chế độ dinh dưỡng và môi trường, đặc biệt khi trẻ còn nhỏ, dưới 6 tuổi.

Nếu bà mẹ nuôi dưỡng trẻ trong môi trường vệ sinh kém và chế độ dinh dưỡng kém thì trẻ sẽ không thể đạt được cân nặng và chiều cao bình thường.

Chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rõ rệt đến sự phát triển của trẻ trong 2 năm đầu và tuổi dậy thì. Bởi vậy trong giai đoạn này cần cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu cơ thể đang lớn nhanh.

Tuy nhiên, trong những năm đầu của cuộc sống, con của các ông bố, bà mẹ thấp bé nhẹ cân vẫn có tốc độ lớn như trẻ bình thường nếu trẻ được ăn uống đầy đủ và đúng cách.

59. Suy dinh dưỡng bào thai có ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ sau này không?

Suy dinh dưỡng bào thai là thể suy dinh dưỡng sớm nhất. Trẻ đẻ ra đủ tháng (270 - 280 ngày) nhưng cân nặng lúc đẻ thấp dưới 2500 gam.

Trẻ suy dinh dưỡng thường chậm phát triển chiều cao, cân nặng và ảnh hưởng tới não, gan, thận... Não của trẻ phát triển rất mạnh trong quý III của thời kỳ bào thai và hoàn thiện trong 3 năm đầu. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng trong giai đoạn này sẽ làm cho não chậm phát triển, trẻ ít nhanh nhẹn và kém thông minh.

Tuy nhiên, những ảnh hưởng đó có để lại di chứng sau này hay không còn tùy thuộc vào suy dinh dưỡng sớm hay muộn và suy dinh dưỡng được phục hồi nhanh hay chậm.

Vì vậy, khi trẻ bị suy dinh dưỡng bào thai được nuôi dưỡng đúng và đầy đủ trẻ sẽ phục hồi cân nặng như trẻ bình thường trong vòng 2 đến 3 tháng và sau đó trẻ phát triển bình thường.

Nếu suy dinh dưỡng tiếp tục kéo dài nhiều tháng thì sau này cân nặng, chiều cao của trẻ đều thấp, trí tuệ thường kém phát triển.

60. Nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng bào thai như thế nào?

Ngay sau sinh trẻ suy dinh dưỡng bào thai thường có nguy cơ:

- Hạ đường huyết gây rối loạn nhịp thở.
- Hạ thân nhiệt.
- Hạ calci máu gây co giật.

Vì vậy, ngay sau đẻ phải cho trẻ bú sớm. Mẹ bế trẻ liên tục để ủ ấm cho trẻ. Theo dõi trẻ để phát hiện sớm các dấu hiệu trên.

Trẻ suy dinh dưỡng bào thai, sau khi ra đời nếu được nuôi dưỡng tốt và đúng cách sẽ phát triển nhanh và đạt tới cân nặng của trẻ bình thường sau 2 -3 tháng. Nhưng do bộ máy tiêu hoá của trẻ suy dinh dưỡng bào thai kém hoàn thiện, việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ rất quan trọng.

Về dinh dưỡng:

- Đảm bảo cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ sau đẻ, bú nhiều lần hơn trẻ đủ tháng. Nếu trẻ bú kém phải vắt sữa mẹ, cho ăn bằng thìa.
- Chỉ cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ được 6 tháng tuổi. Ăn uống đủ chất (đạm, béo, vitamin, chất khoáng từ 4 nhóm thực phẩm).

Chăm sóc:

- Chăm sóc da và rốn cho trẻ bằng cách

tắm và rửa rốn hàng ngày bằng nước sạch và các dung dịch sát khuẩn.

- Cho trẻ tiêm phòng đầy đủ.
- Uống vitamin A theo lịch.
- Uống phòng vitamin D sớm.

61. Tại sao trẻ suy dinh dưỡng hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn?

Khi trẻ bị suy dinh dưỡng thường giảm khả năng đáp ứng miễn dịch.

- Kháng thể IgA tiết tham gia vào miễn dịch tại chỗ giảm. Độ toan dạ dày giảm nên trẻ hay mắc bệnh tiêu chảy.
- Lượng tế bào lympho T và B lưu hành giảm nên trẻ suy dinh dưỡng dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đặc biệt viêm phổi và tiêu chảy.
- Thiếu vitamin A, C làm giảm chức năng bảo vệ da và niêm mạc.

Khi trẻ bị nhiễm khuẩn thường kém ăn, hay bị nôn trớ nên lượng thức ăn đưa vào cơ thể không đáp ứng đủ nhu cầu làm cho tình trạng suy dinh dưỡng nặng thêm.

62. Trẻ suy dinh dưỡng ăn thịt cóc có tốt không?

Thịt cóc cũng là nguồn dinh dưỡng tốt. Trong 100 gam thịt cóc có chứa 18,6 gam đạm (protid), ngoài ra còn có một yếu tố vi lượng khác, đặc biệt

là kèm rất tốt cho sự phát triển và phục hồi dinh dưỡng của trẻ. Theo quan niệm của đông y thịt cóc có tác dụng bổ tỳ giúp cho trẻ ăn ngon miệng, tiêu hoá tốt. Tuy vậy, khi sử dụng thịt cóc cần hết sức cẩn thận để đảm bảo an toàn vì một số bộ phận của cóc như: gan, da, trứng có chứa độc tố gây chết người. Do đó, khi làm thịt cóc nhất thiết phải loại bỏ các bộ phận có chứa độc tố và tuyệt đối không để độc tố nhiễm vào phần thịt cóc làm thức ăn cho trẻ.

63. Làm thế nào để phòng tránh suy dinh dưỡng cho trẻ?

Để phòng tránh suy dinh dưỡng cho trẻ, cần chăm sóc sức khỏe và có chế độ dinh dưỡng tốt cho bà mẹ khi có thai: khám thai định kỳ, tiêm phòng uốn ván, uống viên sắt phòng thiếu máu, ăn uống đầy đủ, lao động và nghỉ ngơi hợp lý.

- Sau khi sinh cho trẻ bú sớm, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và cho trẻ bú kéo dài 18 - 24 tháng.
- Từ tháng thứ 6 trở đi (sau 180 ngày) cho trẻ ăn bổ sung với những loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ, vừng lạc. Chú ý hàng ngày cho trẻ ăn rau xanh, quả chín, dầu, mỡ.
- Đảm bảo cho trẻ không bị thiếu vitamin A bằng chế độ ăn và uống vitamin A liều cao định kỳ (1 năm 2 lần).

- Tiêm chủng theo lịch.
- Quan tâm, chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ tốt trong và sau khi mắc bệnh.
- Phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, giun sán cho trẻ.
- Cân trẻ thường xuyên và theo dõi cân nặng của trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng.

64. Tại sao gọi là 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, khi thiếu sẽ dẫn đến những ảnh hưởng nghiêm trọng cho cơ thể. Khi nói đến vi chất dinh dưỡng, tức là bao



Rau quả tươi, nguồn thực phẩm nhiều vitamin

gồm các vitamin (A, B, C, D, E...) và các vi khoáng (sắt, kẽm, đồng, selen, mangan...). Vitamin có nhiều trong rau quả và phủ tạng động vật. Các vi khoáng có nhiều trong thức ăn nguồn động vật.

Thiếu vi chất dinh dưỡng thường dễ mắc bệnh:

- Thiếu vitamin A gây bệnh khô mắt, thiếu vitamin B₁ gây bệnh tê phù. Thiếu vitamin D, calci gây bệnh còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người già.

- Thiếu sắt gây bệnh thiếu máu, thiếu iod gây bệnh bướu cổ và đần độn.

Ngoài ra, có thể thiếu những vi chất khác nhưng do biểu hiện của bệnh ít rõ rệt nên khó phát hiện.

65. Thiếu vitamin A có ảnh hưởng đến sức khoẻ như thế nào?

Vitamin A có nhiều chức phận quan trọng trong cơ thể. Trước hết là vai trò của nó đối với sự tăng trưởng. Trẻ em cần vitamin A để phát triển bình thường. Thiếu vitamin A làm cho trẻ còi cọc, tăng nguy cơ mắc bệnh và tử vong, nhất là tiêu chảy, sỏi, viêm đường hô hấp.

Vitamin A có vai trò duy trì thị giác bình thường khi ánh sáng giảm, do đó biểu hiện sớm của thiếu vitamin A là giảm khả năng thích nghi bóng tối, nhân dân ta gọi là “Quáng gà”. Thiếu vitamin A nặng sẽ gây khô mắt dẫn tới mù loà.

Thiếu vitamin A thường gặp ở trẻ em, phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú vì nhu cầu vitamin A cao hơn các đối tượng khác. Nguyên nhân có thể do bữa ăn hàng ngày rất đơn điệu, thiếu dầu mỡ, thậm chí không đáp ứng đủ lượng vitamin A cần thiết.

Vitamin A có trong các thức ăn nguồn động vật như: trứng, sữa, cá, thịt, gan lợn, bầu dục, tôm... Thức ăn nguồn thực vật β - caroten có

nhiều trong các loại rau có màu xanh đậm như: rau ngót, rau muống, rau dền, rau diếp, xà lách... và các loại củ quả có màu vàng như: gấc, cà rốt, bí đỏ và quả chín như đu đủ, xoài, hồng, mơ ...

66. Làm thế nào để phát hiện quáng gà?

Quáng gà là biểu hiện sớm nhất của bệnh khô mắt do thiếu vitamin A. Quáng gà là hiện tượng giảm khả năng nhìn trong điều kiện ánh sáng yếu, đặc biệt lúc trời chập choạng tối.

Muốn phát hiện được trẻ bị quáng gà thì sự theo dõi của bố mẹ là rất quan trọng, vì chỉ có những người



Biểu hiện của quáng gà do thiếu vitamin A

gần gũi, chăm sóc trẻ mới có khả năng phát hiện được các biểu hiện bất thường như khi chập choạng tối trẻ thường nhút nhát, chỉ ngồi yên tại chỗ, không dám đi lại hoặc đùa nghịch. Với trẻ lớn hơn thường đi lại khó khăn, hay vấp ngã, phải lần từng bước hoặc vịn tay vào tường và hay va chạm vào các đồ vật như nồi niêu, bàn ghế. Trẻ dưới 1 tuổi thì khó tìm nhặt đồ chơi vào buổi tối hoặc khi mẹ đưa một vật gì thì trẻ cũng khó với được.

67. Cho trẻ ăn nhiều cà rốt có tốt không?

Cà rốt thuộc loại củ, trong đời sống hàng ngày cà rốt được dùng như một loại rau thông dụng. Ngoài vai trò là rau, cà rốt còn là một vị thuốc được sử dụng để phối hợp điều trị một số bệnh.

Trong cà rốt có chứa nhiều glucose, chất lecithin, caroten, kali, magiê, sắt, calci... Cà rốt rất giàu caroten (cứ 100g cà rốt chứa 5 mg caroten). Khi vào cơ thể chất này được chuyển hoá thành vitamin A cần cho sự tăng trưởng, giúp cho mắt sáng, tăng sức đề kháng của cơ thể và giữ cho da dễ mịn màng. Tuy nhiên, nếu ăn cà rốt nhiều liên tục, lượng caroten cao sẽ không được cơ thể chuyển hoá hết, sẽ gây tích lũy và ứ đọng ở gan, gây chứng vàng da, ăn không tiêu, mệt mỏi. Do vậy, mỗi tuần chỉ nên cho trẻ ăn từ 2 đến 3 lần là tốt, mỗi lần một nửa củ to hoặc một củ nhỏ là vừa (50 gam).

68. Tại sao phải có dầu, mỡ trong bữa ăn có đủ vitamin A?

Bữa ăn hàng ngày phải có dầu hoặc mỡ thì lượng vitamin A trong thức ăn mới được cơ thể hấp thu bởi vì vitamin A là một loại vitamin tan trong dầu, mỡ. Bữa ăn không có dầu, mỡ là một trong những nguyên nhân gây thiếu vitamin A, mặc dù bữa ăn có sử dụng thực phẩm giàu vitamin A. Ngoài ra, dầu, mỡ là những thức ăn

giàu năng lượng, làm cho thức ăn mềm hơn, dễ nuốt. Do vậy việc sử dụng dầu, mỡ không những để hấp thu vitamin A mà còn bổ sung năng lượng vào bữa ăn của trẻ.

69. Trẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng thì có cần cho uống vitamin A liều cao theo chiến dịch không?

Mục đích cho trẻ uống vitamin A liều cao trong các đợt chiến dịch nhằm đề phòng thiếu vitamin A, vì hiện nay tình trạng thiếu vitamin A vẫn đang tồn tại ở trẻ nhỏ dưới 36 tháng tuổi. Nguyên nhân chính gây thiếu vitamin A là do bữa ăn của trẻ không có đủ vitamin A, β - caroten (tiền vitamin A) cũng như các chất dinh dưỡng khác (dầu, mỡ, chất đạm...).

Về lý thuyết, khi trẻ đã ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng trong đó có đủ vitamin A thì không nhất thiết phải cho trẻ uống vitamin A liều cao. Tuy nhiên, theo số liệu đánh giá gần đây thì trẻ em Việt Nam vẫn nằm trong vùng có nguy cơ thiếu vitamin A, tỷ lệ thiếu vitamin A tiền lâm sàng còn cao. Mặt khác, tình trạng thiếu vitamin A còn có mối liên quan chặt chẽ với miễn dịch, tử vong và suy dinh dưỡng của trẻ, chính vì vậy mà Ủy ban tư vấn quốc tế về vitamin A đã khuyến cáo rằng: ở nơi nào còn có suy dinh dưỡng thì vẫn cần cho trẻ uống vitamin A liều cao. Ở Việt Nam, việc tổ chức cho trẻ uống vitamin A liều cao vẫn

cần được thực hiện trong những năm tới, chừng nào tình trạng suy dinh dưỡng trẻ em vẫn còn là vấn đề của xã hội.

Vì những lý do trên, mặc dù trẻ được ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, nhưng nếu ở địa phương có tổ chức chiến dịch uống vitamin A cho trẻ dưới 36 tháng thì nên đưa trẻ đi uống vitamin A liều cao một năm hai lần.

70. Hàng năm trẻ được uống đầy đủ vitamin A liều cao theo chiến dịch, thì có cần cho trẻ ăn các thực phẩm có vitamin A nữa không?

Do bữa ăn hiện nay của trẻ chưa đảm bảo đủ lượng vitamin A cần thiết nên hàng năm trẻ được uống bổ sung vitamin A (viên nang vitamin A liều cao). Đây chỉ là liều bổ sung chứ chưa thể bảo đảm đủ hoàn toàn lượng vitamin A cho cơ thể, mỗi liều vitamin A bổ sung chỉ có thể bảo vệ cho trẻ bình thường khỏi thiếu vitamin A trong khoảng 3-4 tháng, chưa kể nếu trẻ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn (sởi, tiêu chảy kéo dài, viêm đường hô hấp cấp) và suy dinh dưỡng thì nhu cầu vitamin A sẽ còn cao hơn. Vì vậy, mặc dù đã được uống vitamin A theo chiến dịch, vẫn cần cho trẻ ăn các thực phẩm có vitamin A.

Cũng cần xác định rõ rằng, uống vitamin A liều cao chỉ là giải pháp bổ sung tạm thời, cơ bản vẫn là cho trẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng.

71. Các biểu hiện khi trẻ bị còi xương như thế nào?

Còi xương không chỉ ảnh hưởng đến hệ xương mà còn ảnh hưởng đến hệ thần kinh, cơ.

Các dấu hiệu sớm của bệnh còi xương là những biểu hiện ở hệ thần kinh: trẻ hay quấy khóc, ngủ không yên giấc hay giật mình, ra mồ hôi trộm, rụng tóc phía sau đầu. Dần dần xuất hiện các triệu chứng ở xương.

- Ở trẻ nhỏ: xương sọ mềm, đầu dễ bị méo mó, đầu bẹt ở phía sau hoặc một bên do tư thế nằm. Thóp rộng, chậm liền. Răng mọc chậm.
- Ở trẻ lớn hơn: đầu to có bướu, ngực dô phía trước như ngực gà. Xương sườn gồ lên ở phần nối giữa sụn và xương được gọi là chuỗi hạt sườn: ở các xương chi xuất hiện vòng cổ tay, cổ chân.
- Các cơ nhẽo làm trẻ chậm biết lẫy, bò, ngồi, đứng, đi.

Nếu không điều trị kịp thời sẽ để lại di chứng ở hệ xương như: lồng ngực biến dạng, gù vẹo cột sống, chân tay cong, chân vòng kiềng (chữ O) hoặc chân chữ bát (chữ X), khung chậu hẹp.

Các biến dạng của xương làm giảm chiều cao của trẻ, hạn chế chức năng hô hấp, thay đổi dáng đi và ảnh hưởng xấu đến sinh đẻ sau này đối với trẻ gái.

72. Trẻ chậm mọc răng hoặc chậm biết đi có phải bị còi xương không?

Trẻ chậm mọc răng là bị còi xương thì chưa hoàn toàn đúng. Chậm mọc răng chỉ là một trong các biểu hiện của bệnh còi xương. Bình thường trẻ bắt đầu mọc răng sữa vào lúc 6 tháng tuổi. Ở những trẻ bị còi xương, do cơ thể thiếu vitamin D, thiếu calci - một loại chất khoáng cần thiết cho sự phát triển mầm răng nói riêng và cho sự cốt hoá sụn ở đầu các xương dài nói chung nên những trẻ bị còi xương thường chậm mọc răng.

Chậm biết đi là một trong những dấu hiệu ở trẻ bị còi xương. Nhưng ngược lại, một trẻ chậm biết đi chưa chắc đã bị còi xương.

Bình thường, trẻ em từ 10 đến 12 tháng tuổi đã bắt đầu tập đi, nếu bà mẹ băn khoăn về việc chậm biết đi của con mình thì nên theo dõi xem trẻ có bị bệnh gì không? Đôi khi có những trẻ chậm biết đi hơn những trẻ khác nhưng cũng không mắc bệnh gì.

Tuy nhiên, ở một trẻ chậm mọc răng hoặc chậm biết đi chưa hẳn là bị còi xương thì phải xem xét những yếu tố nguy cơ như trẻ đẻ thiếu tháng (dưới 37 tuần thai), trẻ có cân nặng thấp khi sinh (dưới 2500 gam), trẻ không được bú mẹ trong 6 tháng đầu, trẻ nuôi nhân tạo bằng nước cháo, ăn bổ sung quá sớm và những trẻ hay bị viêm đường hô hấp, tiêu chảy kéo dài.