



MẶT TRỜI

Bé thơ

Dinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai

www.mattroibetho.vn

Sổ tay dinh dưỡng và sức khỏe

Tên bé:

Địa chỉ:



Các gói dịch vụ tư vấn

STT	Dịch vụ	Giai Đoạn Tư Vấn
Gói 1: Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn		
1	Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn 1.	Tháng thứ 7 thai kỳ
2	Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn 2.	Tháng thứ 8 thai kỳ
3	Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn 3.	Tháng thứ 9 thai kỳ
<i>Ngày sinh dự kiến</i>		
4	Gói 2: Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn	Khi sinh
Gói 3: Quản lý nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn		
5	Quản lý nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn 1	2-4 tuần sau sinh
6	Quản lý nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn 2	1-2 tháng tuổi
7	Quản lý nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn 3	2-3 tháng tuổi
8	Quản lý nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn 4	4-5 tháng tuổi
9	Gói 4: Giáo dục ăn bổ sung	5-6 tháng tuổi
<i>Trẻ 6 tháng tuổi</i>		
Gói 5: Quản lý ăn bổ sung		
10	Quản lý ăn bổ sung 1	6-7 tháng tuổi
11	Quản lý ăn bổ sung 2	8-9 tháng tuổi
12	Quản lý ăn bổ sung 3	10-11 tháng tuổi
13	Quản lý ăn bổ sung 4	12-14 tháng tuổi
14	Quản lý ăn bổ sung 5	15-18 tháng tuổi
15	Quản lý ăn bổ sung 6	18-24 tháng tuổi

Địa chỉ phòng tư vấn:

Quận/Huyện:

Tỉnh/thành phố:

Họ và tên mẹ:






Ngày đăng kí: □□ / □□ / □□□□

Số CMND: □□□□□□□□

Mã số trẻ:

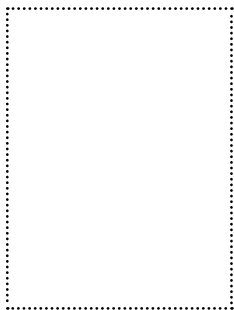
Mã số phòng tư vấn:

Gói tư vấn:

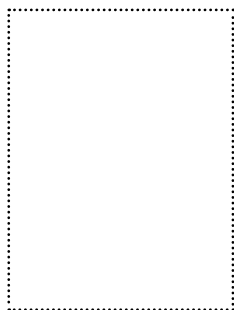
-  Khuyến khích Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn
-  Hỗ trợ Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn (thời điểm mới sinh)
-  Quản lý Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn
-  Giáo dục ăn bổ sung
-  Quản lý ăn bổ sung



Thông tin về Bố và Mẹ bé



BỐ



MẸ

Họ và Tên:

Họ và Tên:

Biệt danh:

Biệt danh:

Ngày sinh:

Ngày sinh:

Nơi sinh:

Nơi sinh:

Số điện thoại:

Số điện thoại:

Các anh chị em (nếu có):

Các anh chị em (nếu có):

Đã học tại trường:

Đã học tại trường:

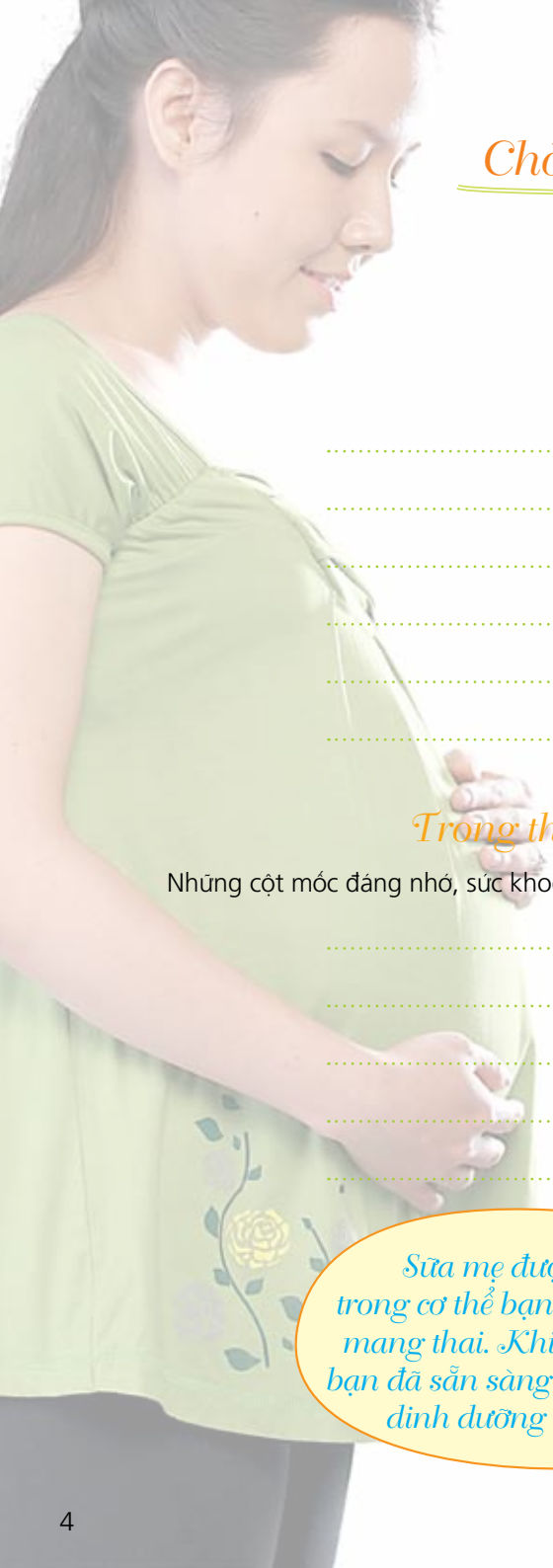


Sữa mẹ, sữa tốt nhất cho mình, toàn cầu đã chứng minh

Ảnh mẹ đang mang thai



Sữa mẹ, sữa tốt nhất cho mình, toàn cầu đã chứng minh



Chờ đến ngày bé chào đời

Khi biết mình có thai

Dự kiến ngày bé ra đời, cảm nghĩ...

.....
.....
.....
.....
.....

Trong thời gian mình mang thai bé

Những cột mốc đáng nhớ, sức khỏe, cảm xúc, kế hoạch, suy nghĩ, thắc mắc

.....
.....
.....
.....
.....

Sữa mẹ được sản xuất trong cơ thể bạn trong quá trình mang thai. Khi sinh con cơ thể bạn đã sẵn sàng cung cấp nguồn dinh dưỡng con bạn cần



3 tháng cuối thai kì

Trong tháng thứ 7 và tháng thứ 8, bạn nên đi khám thai thường xuyên hơn, mỗi tháng một lần. Trong tháng thứ 9 bạn nên đi khám 2 tuần một lần để bác sĩ hoặc nữ hộ sinh theo dõi tình trạng của bạn, đảm bảo thai kì tiến triển bình thường.

Mẹo/ Mách nhỏ:

Bạn cần ăn uống tốt để đảm bảo cả bạn và thai nhi khỏe mạnh.

- Bạn cần ăn đầy đủ nhiều nhóm thực phẩm đa dạng đảm bảo đủ dinh dưỡng. Mỗi ngày bạn cần ăn thêm một bữa hoặc ăn thêm tương đương 1 đến 2 bát cơm và thức ăn hợp lý.
- Bạn cũng cần ăn thêm nhiều hoa quả, rau củ và đậu đỗ để bổ sung chất xơ.
- Bạn cần uống nước đầy đủ, ít nhất là 8 ly (cốc) mỗi ngày. Ngoài ra bạn có thể bổ sung thêm các loại thức uống dinh dưỡng khác như sữa đậu nành, nước trái cây.

Ăn các thức ăn giàu sắt gồm thịt, cá, nội tạng (tim, gan, cật...), trứng, trái cây khô, ngũ cốc, bánh mì và rau xanh.

Uống viên sắt và axit folic: Thời gian tốt nhất để uống là vào buổi tối, sau bữa ăn để tránh tác dụng phụ. Sắt giúp tăng ô xy trong hồng cầu mẹ, giúp cho sự phát triển não bộ của thai nhi. Thiếu sắt dễ dẫn đến nguy cơ thiếu máu, khiến bạn mệt mỏi và chóng mặt. Bạn hãy tiếp tục uống viên sắt ít nhất cho đến một tháng sau khi sinh.

Mình hãy thư giãn và nghỉ ngơi nhé, con sắp chào đời rồi đấy!





Khi sinh con bạn nên, và không nên, mang theo những gì?

Những vật dụng bạn nên mang vào bệnh viện/ nhà hộ sinh/ trạm y tế

Nên mang theo:

- Thẻ Bảo hiểm y tế và các giấy tờ cần thiết
- Băng-đô/ bờm tóc và kẹp tóc
- Dép xỏ ngón/ dép thấp và vài đôi tất (vớ), giấy vệ sinh cho Mẹ
- Kem đánh răng và bàn chải
- Quần áo lót dành riêng cho thai phụ
- Quần áo cho Mẹ khi xuất viện
- Ra/ ga giường, quần áo và chăn (mền) cho em bé
- Khăn giấy, khăn ướt, khăn tắm cho em bé
- Xà phòng
- Vài đôi tất cho em bé
- Mũ cho em bé

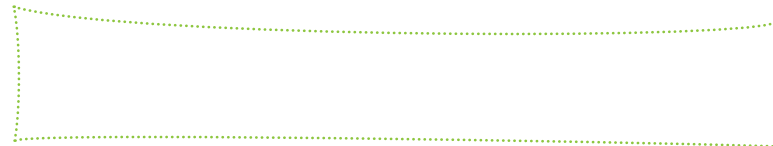
Không nên mang theo:

- Trang sức hay các đồ vật có giá trị khác.
- Sữa bột

*Những giọt sữa mẹ đầu tiên
Sữa non vô cùng quý giá với rất
nhiều dưỡng chất và kháng thể,
đừng vất bỏ những giọt sữa này.*



Bé:



Chào đời hôm nay lúc



Cân nặng



Chiều dài



Tên Bé là:

Bé được đặt tên theo:

Ý nghĩa tên của bé:

Vợ chồng mình chọn tên này cho bé vì:

Tên của bé thật đặc biệt vì:



Sữa mẹ được sinh ra như thế nào?

- ☛ Sữa mẹ được sinh ra trong cơ thể người mẹ từ khi mang thai. Khi bé chào đời, cơ thể bạn đã sẵn sàng để cung cấp nguồn dinh dưỡng cần thiết cho bé.
- ☛ Sữa mẹ được tiết ra nhờ một phản xạ nội tiết. Khi trẻ bú, ngậm và mút vú mẹ, tín hiệu sẽ được truyền tới não người mẹ tạo phản xạ để cơ thể mẹ sản xuất và tiết ra sữa. Vì vậy, khi bé càng bú mẹ nhiều, sữa mẹ càng tiết ra nhiều hơn và khi bé bú càng sớm thì sữa về càng sớm.
- ☛ Vì vậy, việc cho bé bú ngay trong vòng 1 giờ đầu tiên sau khi sinh là rất quan trọng. Trước hết việc tiếp xúc Da – kề - da với mẹ giúp trẻ ổn định nhiệt độ cơ thể, nhịp thở và đường máu, đồng thời kích thích sự phát triển não bộ của trẻ. Thứ hai là dạ dày trẻ mới sinh rất nhạy cảm nên chỉ thích hợp để tiêu hóa sữa mẹ. Cho trẻ các đồ uống khác (sữa bột, mật ong, nước..) có thể làm trẻ bị tiêu chảy và gây nguy hiểm cho trẻ.
- ☛ Bạn đừng lo mình không có đủ sữa trong ngày đầu tiên. Bạn hoàn toàn có khả năng tiết đủ sữa để đáp ứng nhu cầu của bé. Trong 2 ngày đầu, bé chỉ cần 5-7ml sữa mỗi lần bú (tương đương 1 quả nho cỡ nhỏ).
- ☛ Trong 2 ngày đầu tiên, khi bé bú đủ thì bé sẽ đi tiểu 1-2 lần một ngày và nước tiểu màu vàng nhạt. Sau 2 ngày, khi sữa mẹ về nhiều, số lần đi tiểu sẽ tăng lên từ 6-8 lần một ngày.
- ☛ Nếu bạn cho bé bú sữa ngoài (sữa bột) hoặc ăn các loại thức ăn khác, bé sẽ không thích bú mẹ nữa và điều này sẽ hạn chế quá trình tạo sữa. Hãy nhớ, bé càng ngậm vú mẹ, mút/ bú càng nhiều thì sữa mẹ càng được tạo ra nhiều bạn nhé.

Bố ơi, sữa mẹ ngon lắm!



Sữa non là gì và khi nào sữa non sẽ chuyển thành sữa trưởng thành?



Sữa non là những giọt sữa đầu tiên có trong bầu vú mẹ khi mang thai và chỉ được tiết ra trong vòng vài ngày đầu sau khi sinh.

Sữa non rất quý vì rất giàu vitamin như Vitamin A và kháng thể. Những chất này có hàm lượng cao nhất ngay sau khi sinh, vì vậy cần cho bé bú càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng một giờ sau khi sinh.

Sữa non giống như liều vắc-xin đầu tiên cho trẻ giúp bảo vệ bé khỏi bị nhiễm trùng - không gì có thể thay thế được sữa non. Bạn đừng vất bỏ bất kỳ giọt sữa non nào bạn nhé.

Sữa non còn có tác dụng làm sạch dạ dày con bạn và giúp bé thải phân su.

Dạ dày trẻ mới sinh còn rất non nớt, bạn đừng cho bé uống bất cứ thứ gì khác như nước, mật ong... vì chúng có thể làm bé bị tiêu chảy và gây nguy hiểm cho bé.

Dạ dày của trẻ rất nhỏ nên bé rất nhanh no nếu ta cho trẻ uống các chất khác - khi đó bé sẽ không bú mẹ nữa và không nhận được lợi ích từ sữa non nữa.

Trong khoảng 2 đến 5 ngày sau khi sinh, một lượng lớn **sữa chuyển tiếp**

sẽ được cơ thể bạn tiết ra thay thế sữa non. **Sữa chuyển tiếp** béo và sệt hơn, được tiết ra sau sữa non cho đến 10-14 ngày sau khi sinh. Bầu ngực của bạn sẽ to ra và trở nên cứng hơn do phải sản xuất ra một lượng sữa chuyển tiếp nhiều hơn rất nhiều so với sữa non trước đó. Cảm giác căng đầy và nặng nề này có thể khiến bạn và bé cảm thấy khó chịu. Có thể bé sẽ thấy khó khăn hơn khi ngậm bắt vú. Tuy nhiên bạn hãy tiếp tục cho bé bú, nhờ đó trẻ sẽ học cách ngậm bắt vú tốt hơn và cho trẻ bú liên tục cũng giúp làm giảm cảm giác căng tức ngực.

Khoảng gần hai tuần sau khi sinh, cơ thể bạn sẽ bắt đầu sản xuất ra **sữa trưởng thành**. **Sữa trưởng thành** gồm 2 loại: **sữa đầu** và **sữa cuối**. Sữa đầu được tiết ra trước, chứa nhiều nước giúp bé không bị khát. **Sữa cuối** được tiết ra sau, có màu hơi đục và chứa nhiều chất béo hơn (nhiều năng lượng hơn) giúp bé không bị đói. Khi cho con bú, **bạn hãy cho bé bú hết một bên vú trước khi chuyển sang bên kia**. Việc cho con bạn bú **cả sữa đầu và sữa cuối** là cực kỳ quan trọng để đảm bảo bé nhận được đầy đủ dưỡng chất cần thiết và giúp bé no lâu hơn.

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

Trong sáu tháng đầu (180 ngày), con bạn chỉ cần bú sữa mẹ, không cần bất cứ thứ gì khác.

Không cần nước: vì 88% sữa mẹ là nước nên bé không cần uống thêm nước. Ngay cả khi trời nóng, sữa mẹ vẫn có đủ nước giúp bé hết khát.

Không cần sữa bột: vì hệ tiêu hóa của bé còn yếu nên chỉ thích hợp tiêu hóa sữa mẹ.

Không cần thức ăn khác: vì sữa mẹ có đủ các chất dinh dưỡng mà con bạn cần để giúp bé phát triển tối ưu cả về thể chất và trí tuệ.

Mẹo/ Mách nhỏ :

Sau khi cho bé bú, ôm trẻ vào ngực, giữ bé thẳng đứng, vỗ và xoa lưng trẻ nhẹ nhàng nhưng cũng đủ mạnh để bé ợ ra. Trẻ dễ bị đau bụng do đầy hơi. Nếu hơi không được ợ ra sẽ làm trẻ đau bụng về sau.

Lượng sữa mẹ bé cần trong những ngày đầu đời?

Kích thước dạ dày bé:

Ngày đầu tiên:
5 - 7ml / 1/2Tbs
(=quả nho)



Ngày thứ ba:
22 - 27ml
(=quả chanh)



Ngày thứ 10:
50 - 60ml
(= quả trứng gà)



Ngày thứ 30:
80 - 150ml



Bà ơi, cháu không cần uống thêm nước đâu, vì sữa mẹ đã có đủ nước rồi ạ



Hãy xem con làm được những gì nhé:

Từ lúc mới lọt lòng đến khoảng 3 tháng tuổi, con đã có thể làm được một số điều như:

- ★ Con có thể nhìn, ném, ngửi và nghe.
- ★ Con có thể quay sang núm vú của mẹ khi nó chạm vào má của con.
- ★ Con vẫn chưa cử động được chân tay một cách thành thạo.
- ★ Con bắt đầu quay đầu về phía có âm thanh và tiếng động.
- ★ Con nhìn các đồ vật xung quanh và nhìn thấy những vật cách xa khoảng 20 đến 30cm.
- ★ Con khóc khi cần một thứ gì đó.
- ★ Con rất thích mỗi khi được vuốt ve hay chạm nhẹ.
- ★ Con thích được ôm áp vỗ về và được mẹ trò chuyện.
- ★ Con nhìn ngắm gương mặt của mẹ khi con đang bú.
- ★ Con thích nắm các ngón tay của mẹ khi con đang bú hay khi mẹ nói chuyện với con.
- ★ Khi cứng cáp hơn một chút con sẽ dụi đầu vào vai mẹ.
- ★ Con bắt đầu nhận ra những ai đang chăm sóc mình.

Lần đầu tiên con:

Cười.

Với tay tới đồ vật.

Quay đầu.

Mẹ ơi, ngay từ giờ đầu tiên cho đến khi tròn 6 tháng tuổi, con chỉ cần duy nhất sữa mẹ mà thôi! Đừng cho con uống nước, sữa bột, mật ong hay thức ăn gì khác, mẹ nhé!



Cách cho con bú

Cho trẻ bú mẹ là một kĩ năng nên các bà mẹ trẻ có thường thể thấy khó khăn, lúng túng trong thời gian đầu. Khi cho bé bú, hãy chuẩn bị để bạn ngồi hay nằm trong một tư thế thoải mái, bạn được thư giãn và lưng được tựa vững (có thể kê gối, chăn...). và hãy giữ trẻ ở vị trí sao cho:

- 🍃 Thân bé áp sát vào mẹ.
- 🍃 Tay và cánh tay bạn phải đỡ toàn thân bé (không chỉ đỡ đầu và vai trẻ)
- 🍃 Đầu và thân bé nằm trên một đường thẳng (không cong vẹo, nhưng đầu hơi ngẩng về sau)
- 🍃 Mặt bé đối diện với vú mẹ, không nằm ngang ngực hoặc bụng mẹ và bé có thể nhìn thấy mặt bạn.

Khi bé ngậm bú vú mẹ, bạn hãy để cho:

- 🍃 Miệng bé mở rộng.
- 🍃 Quầng vú phía trên miệng bé còn nhiều hơn phía dưới.
- 🍃 Môi dưới của bé hướng ra ngoài.
- 🍃 Cằm bé chạm vào vú mẹ.

Khi mẹ thoải mái thư giãn đỡ bé con và cho con bú đúng cách, con sẽ bú tốt hơn và sữa mẹ cũng tiết ra nhiều hơn. Mẹ hoàn toàn có đủ sữa cho con bú. Hãy thư giãn và cho con bú nhiều hơn mẹ nhé!



Sữa mẹ tốt hơn sữa bột

Sữa mẹ có tất cả các chất dinh dưỡng mà các loại sữa bột có và còn nhiều hơn thế - sữa mẹ có kháng thể giúp bảo vệ bé và có các nội tiết tố và các chất men giúp bé phát triển tối ưu.

Không một loại sữa bột nào có thể thay thế sữa mẹ - Sữa của Bạn dành cho Con của Bạn

Sữa mẹ đã được tạo ra một cách tự nhiên vô cùng kỳ diệu với thành phần thay đổi theo thời gian để đáp ứng một cách chính xác nhu cầu của bé. Không có thức ăn hay loại sữa bột nào có được đặc tính này.

Nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ được bú sữa mẹ có xu hướng thông minh hơn trẻ được cho uống sữa bột.

Trong sữa mẹ có chứa nhiều chất giúp phát triển não bộ của bé.

Sữa mẹ chứa docosahexaenoic acid (DHA), là axit béo omega-3 quan trọng cho sự phát triển não bộ. Trẻ được bú mẹ càng lâu thì được hấp thụ lượng DHA càng cao.

Sữa mẹ có chứa cholesterol, cần thiết để tạo mô thần kinh giúp não bộ của bé phát triển.

Sữa mẹ giàu lactose, là chất dinh dưỡng quý giá cho sự phát triển mô của não bộ. Sữa bò cũng có chứa lactose nhưng không nhiều như sữa mẹ. Sữa bột không lactose khác và sữa đậu nành hoàn toàn không có lactose.

Taurine, một loại axit amin tìm thấy trong sữa mẹ có vai trò quan trọng trong sự phát triển não bộ. Axit amin này có rất ít trong sữa bò.

Chính quá trình giao tiếp với bé trong khi cho con bú cũng có lợi cho sự phát triển não bộ của bé, không giống như việc cho trẻ bú bình, và quá trình này cũng giúp bé được tiếp xúc da-kề-da với mẹ nhiều hơn.

Nghiên cứu chỉ ra rằng cho trẻ bú sữa bột có thể để lại hậu quả lâu dài về sau - như béo phì và các bệnh mạn tính khác.

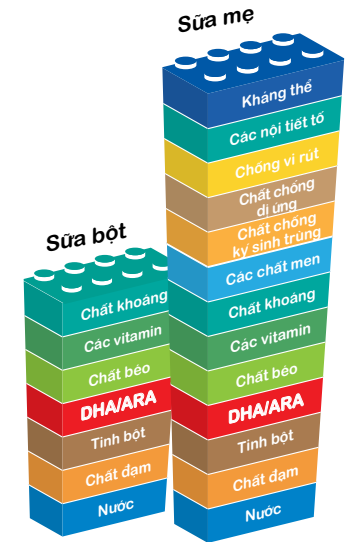
Nuôi con bằng sữa mẹ cũng giúp bảo vệ bạn khỏi các bệnh ung thư vú và ung thư buồng trứng.



Hãy xem con làm được những gì nhé:

Từ 4 đến 6 tháng tuổi, đây là những điều con có thể làm:

- ★ Con có thể giữ thẳng cổ khi bé ngồi
- ★ Con có thể dõi mắt nhìn theo các vật di động
- ★ Con thích ngấm nghĩa bàn tay mình
- ★ Con có thể lật qua lật lại
- ★ Con có thể cầm nắm cái lúc lắc hoặc các món đồ chơi nhỏ
- ★ Con hay có vôi tay để lấy các đồ vật.
- ★ Con biết dùng tay để với, cầm nắm, vỗ hay đập
- ★ Con có thể ngồi khi được đỡ lưng.
- ★ Con có thể xoay đầu theo hướng có giọng nói của mẹ hoặc có âm thanh phát ra.
- ★ Con bắt đầu bắt chước tiếng nói của mọi người xung quanh
- ★ Con bắt đầu biết nói chuyện với mẹ bằng cách mấp máy môi.
- ★ Con biết lật sấp và lật ngửa



Lần đầu tiên con:

Bập bẹ nói với mẹ:

Biết lật:

Mẹ ơi, con thích lắm khi được mẹ ôm vào lòng, được mẹ cho bú và ngấm nhìn trộm mền.



Ảnh cả gia đình bé



Cách Vắt và bảo quản sữa mẹ.

Nếu bạn phải đi làm trước sáu tháng, bạn có thể thử làm như sau:

- Cho bé bú càng nhiều càng tốt khi bạn ở nhà, ví dụ như cho bé bú ngay trước khi đi làm và ngay sau khi về nhà.
- Cho bé bú càng nhiều càng tốt vào ban đêm – vì sữa sẽ được tiết ra nhiều hơn.
- Vắt sữa (cả khi ở nhà và khi đi làm) để con bạn vẫn có sữa bú ngay cả khi bạn không ở nhà.
- Bảo quản sữa ở trong bình kín nhỏ, sạch và có nắp đậy. Không đổ đầy bình chứa. Không đổ lẫn sữa mới vắt và sữa đã vắt trước đó
- Sữa mẹ có thể bảo quản ở nhiệt độ phòng trong khoảng 3 -5 giờ (bảo quản nơi khô mát, được che đậy kĩ)
- Nếu có tủ lạnh, hãy bảo quản sữa ở trong ngăn mát (bảo quản được 3 tháng) hoặc ngăn đá tủ lạnh (Bảo quản đến 6 tháng). Khi lấy ra, không đun sôi sữa mà hãy để bình chứa sữa trong một nồi nước nóng trong vài phút



- Đảm bảo bé được cho uống bằng cốc và thìa. Không cho bé bú bình có núm vú vì trẻ bú từ bình luôn dễ dàng hơn bú mẹ nên sau khi bú bình thì bé sẽ không muốn bú mẹ nữa. Khi bé bú ít hơn thì sữa mẹ tiết ra ít hơn. Ngoài ra, bình bú với núm vú giả dễ bị nhiễm khuẩn và có thể làm bé bị tiêu chảy và một số bệnh khác.
- Nhớ rửa tay bằng xà phòng trước khi vắt sữa. Đảm bảo tất cả bình chứa và dụng cụ vắt sữa được rửa sạch sẽ.

Cho bé ăn bổ sung

Khi con bạn tròn 6 tháng tuổi (180 ngày), bắt đầu cho bé ăn thức ăn bổ sung là rất cần thiết để đảm bảo con bạn phát triển tốt, tăng cân và phát triển chiều cao hợp lý.

Khi chế biến và cho bé ăn thức ăn bổ sung, nhớ đảm bảo những điều sau:

Số lần: Cho trẻ ăn bổ sung 2 - 3 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính, bạn cũng cần cho bé ăn thêm 1-2 bữa phụ như hoa quả (giàu vitamin), lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua (giàu canxi và dễ tiêu hóa), khoai lang luộc và cà rốt (giàu vitamin A).

Số lượng: Khi trẻ được tròn sáu tháng (180 ngày), bắt đầu cho bé ăn 2-3 thìa thức ăn mỗi bữa. Tăng dần lên một nửa (1/2) bát 250 ml mỗi bữa.

Đa dạng: Để phát triển tốt, trẻ cần được ăn nhiều loại thức ăn khác ngoài gạo. Bạn có thể làm thủ theo thực đơn sau:

+ Bột: 2 thìa cà phê (16g) (Bột được trộn từ 1kg gạo với 50g gạo nếp và 50g đỗ xanh hoặc đỗ tương)

+ Nước lọc: ba phần tư một bát con (bát 250ml).

+ Thịt lợn/ cá/ tôm/thịt gà/thịt bò băm nhuyễn: 2 thìa cà phê (16 g)

+ Rau củ nghiền(cà rốt, bí đỏ, ..) hoặc rau xanh băm nhuyễn: 2 thìa cà phê (16g)

+ Dầu: Một thìa cà phê (2g)

Nước mắm: 1/2 thìa cà phê (nên dùng nước mắm được bổ sung chất sắt) không nên dùng quá nhiều nước mắm vì không tốt cho bé, có thể tăng gia vị bằng cách thêm vùng lạt già nhuyễn.

Hãy thay đổi các loại rau và các loại tôm/cá/thịt khác nhau mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích bé ăn nhiều hơn. Hãy nhớ tiếp tục cho trẻ bú mẹ, đặc biệt vào ban đêm vì ở tuổi này (từ 6 đến 9 tháng tuổi):

Sữa mẹ vẫn cung cấp **hơn một nửa** nhu cầu dinh dưỡng của bé.

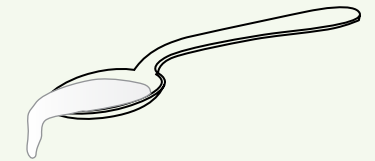
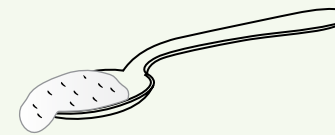
Sữa mẹ tiếp tục cung cấp kháng thể để bảo vệ bé ngay lập tức và lâu dài.

Sữa mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của não bộ và sự hoàn thiện của hệ thống tiêu hóa của bé

Không cần cho trẻ uống loại sữa nào khác nếu bạn vẫn cho bé bú mẹ.

Độ đậm đặc:

Độ dày của trẻ rất nhỏ, vì vậy bạn cần cho trẻ ăn thức ăn đặc và đủ dinh dưỡng để trẻ có đủ dinh dưỡng để phát triển. Nếu bạn cho trẻ ăn bột quá loãng, trẻ sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết.



Cách chế biến thức ăn bổ sung



1
Cho bột, nước sạch, thịt/cá/tôm băm nhuyễn vào khuấy đều

2
Bắc lên bếp đun cho bột gần chín

3
Khi thức ăn gần chín thêm rau băm nhỏ

4
Thêm dầu ăn và khuấy đều

Hãy xem con làm gì được nhé:

Từ 7 đến 9 tháng tuổi, con có thể làm những việc sau:

- ★ Con sẽ bắt đầu ngồi mà không cần ai đỡ
- ★ Con có thể chuyển đồ chơi từ tay này sang tay kia
- ★ Con sẽ ném đồ chơi để gây chú ý
- ★ Con sẽ đẩy những thứ con không muốn ra xa
- ★ Con có thể nhặt những đồ vật nhỏ bằng tay
- ★ Con có thể dùng tay để vói và cầm nắm, đập, vỗ, vẫy hay vung tay
- ★ Con sẽ bò và trườn khắp phòng
- ★ Con có thể hiểu những chỉ dẫn đơn giản và những câu hỏi đơn giản như “vẫy tay, hoan hô” hay “Trái banh đâu rồi?”
- ★ Con có thể bập bẹ phát âm, ví dụ như: “bà”, “bố”, “da”
- ★ Con có thể nhận biết lạ, quen
- ★ Con có thể tặc lưỡi, chép môi và thổi bong bóng bằng lưỡi và môi.
- ★ Con sẽ bắt chước cách biểu hiện các cảm xúc trên mặt mẹ

Lần đầu tiên con:

- Ăn thử thức ăn bổ sung
- Biết bò
- Mọc răng
- Ngồi mà không cần giúp đỡ

Mẹ nhớ thay đổi các loại rau, tôm, cá và thịt mỗi bữa nhé. Con thích ăn nhiều loại thức ăn khác nhau. Mẹ cũng đừng quên tiếp tục cho con bú nhé!

Số lần, số lượng, độ đặc và độ đa dạng thức ăn cho trẻ từ 9 đến 12 tháng tuổi.

☛ Khi con bạn được 9 tháng, việc tăng số lượng và sự đa dạng của thức ăn là vô cùng quan trọng

☛ Khi chế biến và cho bé ăn thức ăn bổ sung, nhớ đảm bảo những điều sau:

Số lần: Cho bé ăn bổ sung 3 - 4 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính, bạn cũng cần cho trẻ ăn thêm 1-2 bữa phụ như hoa quả, lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua, khoai lang luộc và cà rốt.

+ **Số lượng:** Tăng dần lên từ một nửa (1/2) bát đến ba phần tư (¾) bát 250 ml mỗi bữa.

+ **Đa dạng:** Để phát triển tốt, trẻ cần được ăn nhiều loại thức ăn khác ngoài gạo. Bạn có thể làm thử theo thực đơn sau:

- Bột: 2 thìa cà phê (16g) (Bột được trộn từ 1kg gạo với 50g gạo nếp và 50g đỗ xanh hoặc đỗ tương)
- Nước lọc: ba phần tư bát con/150ml (bát 250 ml).
- Thịt lợn/ cá/ tôm/thịt gà/thịt bò băm nhuyễn: 2 thìa cà phê (16g)
- Rau củ nghiền(cà rốt, bí đỏ, ..) hoặc rau xanh băm nhuyễn :2 thìa cà phê (16g)
- Dầu: 1 thìa (2g)
- Nước mắm: 1/2 thìa cà phê (nên dùng nước mắm được bổ sung chất sắt) không nên dùng quá nhiều nước mắm vì không tốt cho trẻ, có thể tăng gia vị bằng cách thêm vùng lạc già nhuyễn.

• Hãy thay đổi các loại rau khác nhau và các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích bé ăn nhiều hơn.

☛ Hãy nhớ **tiếp tục cho trẻ bú mẹ**, đặc biệt vào ban đêm. Ở tuổi này (từ 9 đến 12 tháng tuổi):

Sữa mẹ vẫn cung cấp **khoảng một nửa** nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.

+ Sữa mẹ tiếp tục cung cấp kháng thể để bảo vệ trẻ ngay lập tức và về lâu dài.

+ Sữa mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của não bộ và sự hoàn thiện của hệ thống tiêu hóa của trẻ

+ Không cần cho trẻ uống loại sữa nào khác nếu bạn vẫn cho trẻ bú mẹ.



Hãy xem con làm được những gì nhé:

Từ 10 đến 12 tháng tuổi, con có thể làm được những việc sau:

- ★ Con hiểu được những câu đơn giản, quen thuộc.
- ★ Con có thể làm theo một số chỉ dẫn đơn giản.
- ★ Con có thể tự đứng dậy.
- ★ Con thích bỏ đồ vật vào hộp, thùng hay các vật chứa khác.
- ★ Con biết vẫy tay, cúi đầu chào tạm biệt.
- ★ Con có thể bò, trườn, leo trèo hay di chuyển từ nơi này sang nơi khác nhanh hơn.
- ★ Con thích xem hình trong sách
- ★ Những tiếng bập bẹ của con bắt đầu nghe giống một câu nói hay câu hỏi.
- ★ Con có thể phát âm một vài từ đơn giản, mặc dù không được hoàn hảo lắm.
- ★ Con biết lắc lư theo điệu nhạc
- ★ Con có thể lật một vài trang sách nhỏ bằng bàn tay
- ★ Con có thể lăn hay đẩy một quả bóng
- ★ Con có thể chơi với một món đồ chơi lâu hơn trước.
- ★ Con thích chơi đùa với người khác
- ★ Con có thể xò tay vào áo hay xỏ chân vào quần khi được mẹ mặc đồ.
- ★ Con biết vị trí của những đồ vật quen thuộc trong nhà.
- ★ Con có thể bám tay bước quanh các đồ vật trong nhà

Lần đầu tiên con:

Đứng dậy

Chập chững bước đi



Mẹ ơi, con muốn được bú mẹ đến tận 2 tuổi luôn, mẹ chiều con mẹ nhé!

Số lần, số lượng, độ đặc và độ đa dạng thức ăn cho trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi.

☞ Khi con bạn được 1 tuổi, bé đã có thể ăn thức ăn cứng hơn, như thức ăn của người lớn

☞ Khi chế biến và cho bé ăn thức ăn bổ sung, nhớ đảm bảo những điều sau:

+ **Số lần:** Cho bé ăn bổ sung 3 - 4 bữa/ngày. Xen giữa các bữa chính, bạn cũng cần cho bé ăn thêm 1-2 bữa phụ như hoa quả, lòng đỏ trứng luộc chín kỹ hoặc sữa chua, khoai lang luộc, cà rốt.

+ **Số lượng:** Ăn ít nhất là ba phần tư (3/4) bát tăng dần lên một (1) bát 250 ml mỗi bữa

+ **Đa dạng:** Để phát triển tốt, bé cần được ăn nhiều loại thức ăn khác ngoài gạo. Bạn có thể làm thử theo thực đơn sau:

• Cháo đặc: 3/4 bát cháo đặc tương đương với 5 thìa cà phê gạo (33 g)

• Thêm nước lọc nếu cần

• Thịt lợn/ cá/ tôm/thịt gà/thịt bò băm nhỏ: 3- 4 thìa cà phê (32g)

+ Rau củ nghiền(cà rốt, bí đỏ, ..) hoặc rau xanh thái nhỏ: 3-4 thìa cà phê

+ Dầu: 2 thìa cà phê

+ Nước mắm: 1 thìa cà phê (nên dùng nước mắm được bổ sung chất sắt) không nên dùng quá nhiều nước mắm



vi không tốt cho trẻ, có thể tăng gia vị bằng cách thêm vùng lạc già nhuyễn.

☞ Hãy thử các loại rau khác nhau và thay đổi các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích bé ăn nhiều hơn.

Hãy nhớ **tiếp tục cho trẻ bú mẹ**, đặc biệt vào ban đêm. Ở tuổi này (từ 12 đến 24 tháng tuổi):

+ Sữa mẹ vẫn cung cấp **khoảng một phần ba** nhu cầu dinh dưỡng của bé.

+ Sữa mẹ tiếp tục cung cấp kháng thể để bảo vệ bé ngay lập tức và về lâu dài.

• Sữa mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự phát triển của não bộ và sự hoàn thiện của hệ thống tiêu hóa của bé

• Không cần cho trẻ uống loại sữa nào khác nếu bạn vẫn cho bé bú mẹ.

Ảnh của bé khi đã lớn

Cho ăn khi trẻ đang bị tiêu chảy

- ☞ Cho bé bú sữa mẹ thường xuyên hơn
- ☞ Bạn vẫn có thể tiếp tục cho bé ăn bình thường bằng các thức ăn giàu dinh dưỡng và mềm như trứng, thịt, chất béo, dầu như bình thường. Bạn không cần kiêng các loại thực phẩm tanh (như cá) vì chúng vẫn rất tốt cho bé, chỉ cần nấu thật kĩ.
- ☞ Cho bé uống đủ nước. Số lượng nước cần cho bé uống sau mỗi lần đi lỏng là:
 - ☞ Trẻ dưới 2 tuổi : 50 – 100ml (¼ - ½ bát ăn cơm)
 - ☞ Trẻ trên 2 tuổi: 100 – 200 ml (½ - 1 bát ăn cơm)

Mẹo/ Mách nhỏ:

Một vài loại thức ăn bạn có thể cho bé ăn khi trẻ đang bị tiêu chảy:

- ☞ Sữa mẹ
- ☞ Chuối
- ☞ Bánh mì
- ☞ Cà rốt luộc chín
- ☞ Khoai tây hay khoai lang luộc
- ☞ Sữa chua
- ☞

Khi bé có một trong những dấu hiệu sau đưa đến Cơ sở Y tế khám ngay:

- ☞ Trẻ mệt li bì
- ☞ Trẻ bỏ bú, không bú được
- ☞ Nôn nhiều
- ☞ Tiêu chảy nhiều hơn
- ☞ Sốt cao
- ☞ Có máu trong phân

Trẻ bị nôn: Rất nhiều cha mẹ lo lắng về vấn đề này khi trẻ bị ốm. Nếu bé chỉ nôn 1-2 lần/ngày và vẫn hiếu động, chạy nhảy bình thường thì bạn chỉ cần cho bé ăn hay bú ngay sau khi nôn để tránh trẻ bị sụt cân và đói.

Tẩy giun cho trẻ:

Khi con bạn được 12 tháng tuổi, tẩy giun cho bé theo chỉ định của bác sĩ, khi trẻ được 24 tháng tuổi, hãy nhớ tẩy giun cho bé thường xuyên (ít nhất 6 tháng một lần) để đảm bảo bé hấp thu đầy đủ tất cả các chất dinh dưỡng mà trẻ nhận được

Mẹ ơi, tiếp tục cho con bú khi con bị ốm mẹ nhé!



Cho ăn khi trẻ nhiễm khuẩn hô hấp

Nhiễm khuẩn hô hấp là tình trạng nhiễm vi rút hoặc vi khuẩn ở đường hô hấp mũi, hầu, họng, thanh khí phế quản. Trẻ có nhiễm khuẩn đường hô hấp thường có các dấu hiệu ho, sốt, chảy nước mũi.

Nếu trẻ có một trong các dấu hiệu sau cần đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay:

- 🍃 Thở nhanh hoặc khó thở
- 🍃 Ho nhiều
- 🍃 Co giật.
- 🍃 Sốt cao hoặc thân nhiệt giảm.
- 🍃 Ngực trẻ lõm sâu vào khi hít thở.
- 🍃 Trẻ không bú/ ăn được

🌸 Mẹo/ Mách nhỏ:

- 🍃 Cho bé uống nhiều nước hơn
- 🍃 Cho bé ăn thức ăn ấm thay vì lạnh (thức ăn lạnh không tốt cho trẻ nhiễm khuẩn đường hô hấp).
- 🍃 Cho bé ăn thức ăn dễ tiêu, ngon miệng, giàu dinh dưỡng
- 🍃 Dùng khăn ẩm sạch làm sạch mũi trước khi cho bé ăn.
- 🍃 Nếu bé chán ăn, lượng thức ăn bé hấp thụ sẽ ít hơn bình thường. Vì vậy để tránh cho trẻ đói và sụt cân, phải cho bé ăn thường xuyên hơn (chia nhỏ thành nhiều bữa hơn bình thường) và cho bé ăn thức ăn bé thích để kích thích trẻ ăn nhiều hơn.
- 🍃 Khi bị ốm, bé rất yếu và dễ bị nôn. Vì thế nên cho bé ăn chậm hơn bình thường.

Trẻ bị sốt:

- 🍃 Cởi bớt quần áo, để bé ở nơi thoáng mát
- 🍃 Lau người bé bằng khăn ẩm, ẩm
- 🍃 Cho bé bú mẹ nhiều hơn
- 🍃 Cho bé uống thêm nước, nước hoa quả, sữa
- 🍃 Cho bé ăn nhiều hơn, ăn thức ăn mềm, lỏng, giàu dinh dưỡng và cho ăn thành nhiều bữa nhỏ.



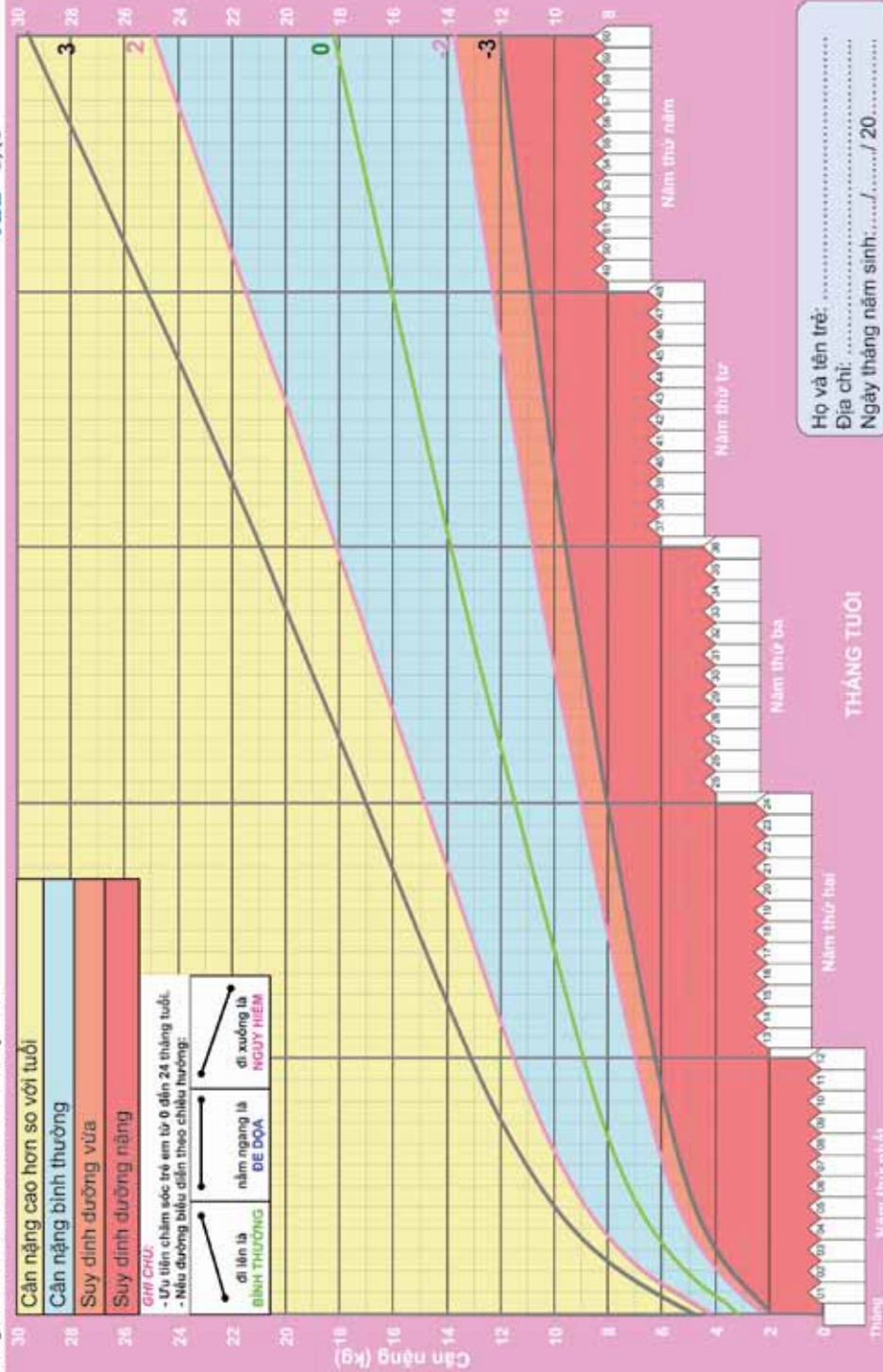
Cân nặng theo tuổi – Bé gái

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

Cân nặng cao hơn so với tuổi
Cân nặng bình thường
Suy dinh dưỡng vừa
Suy dinh dưỡng nặng

GHỈ CHÚ:

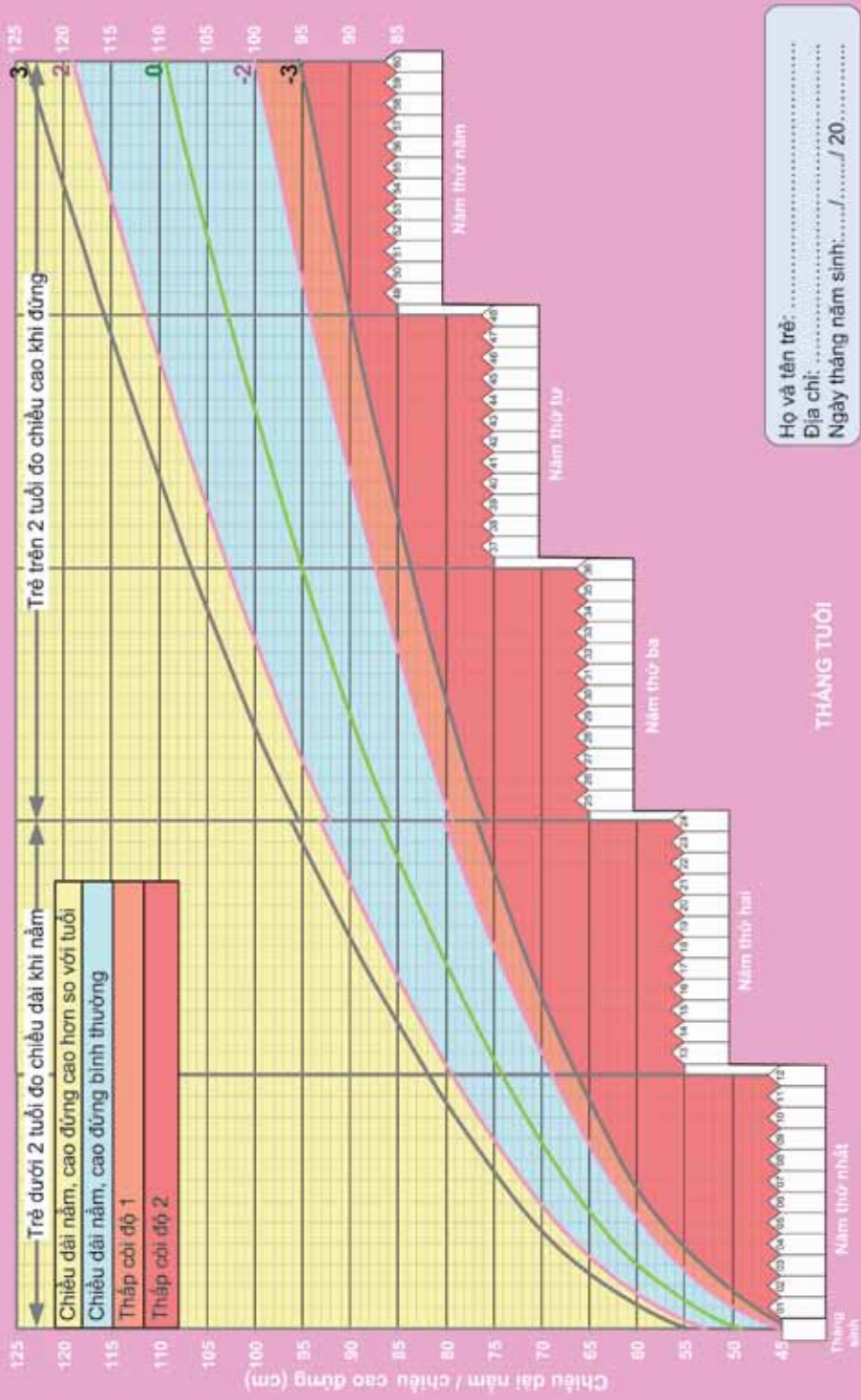
- Ưu tiên chăm sóc trẻ em từ 0 đến 24 tháng tuổi.
- Nếu đường biểu diễn theo chiều hướng:



Họ và tên trẻ:
 Địa chỉ:
 Ngày tháng năm sinh: / / 20.....

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

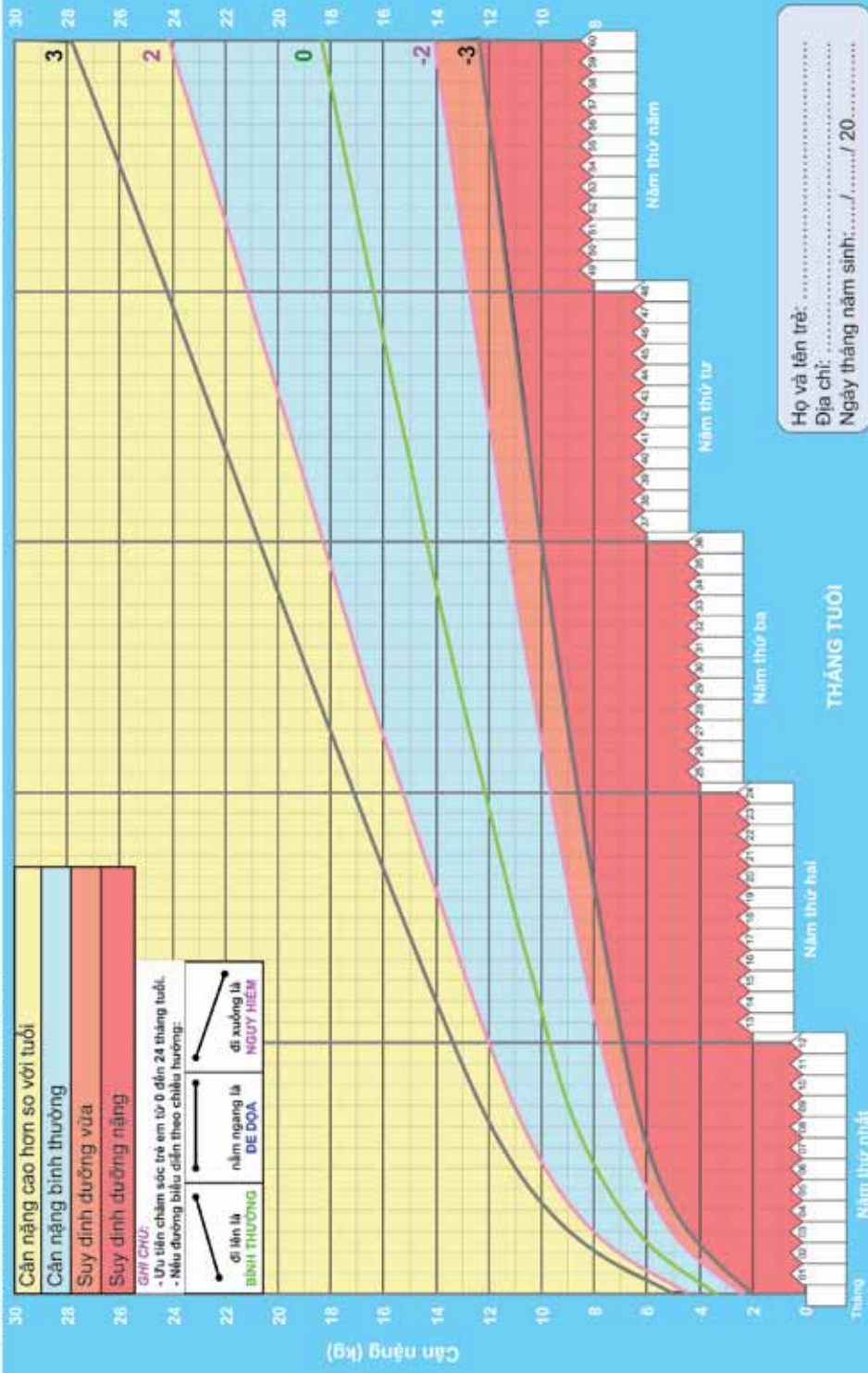
Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi



Bộ Y Tế - Viện Dinh Dưỡng

Cân nặng theo tuổi – Bé trai

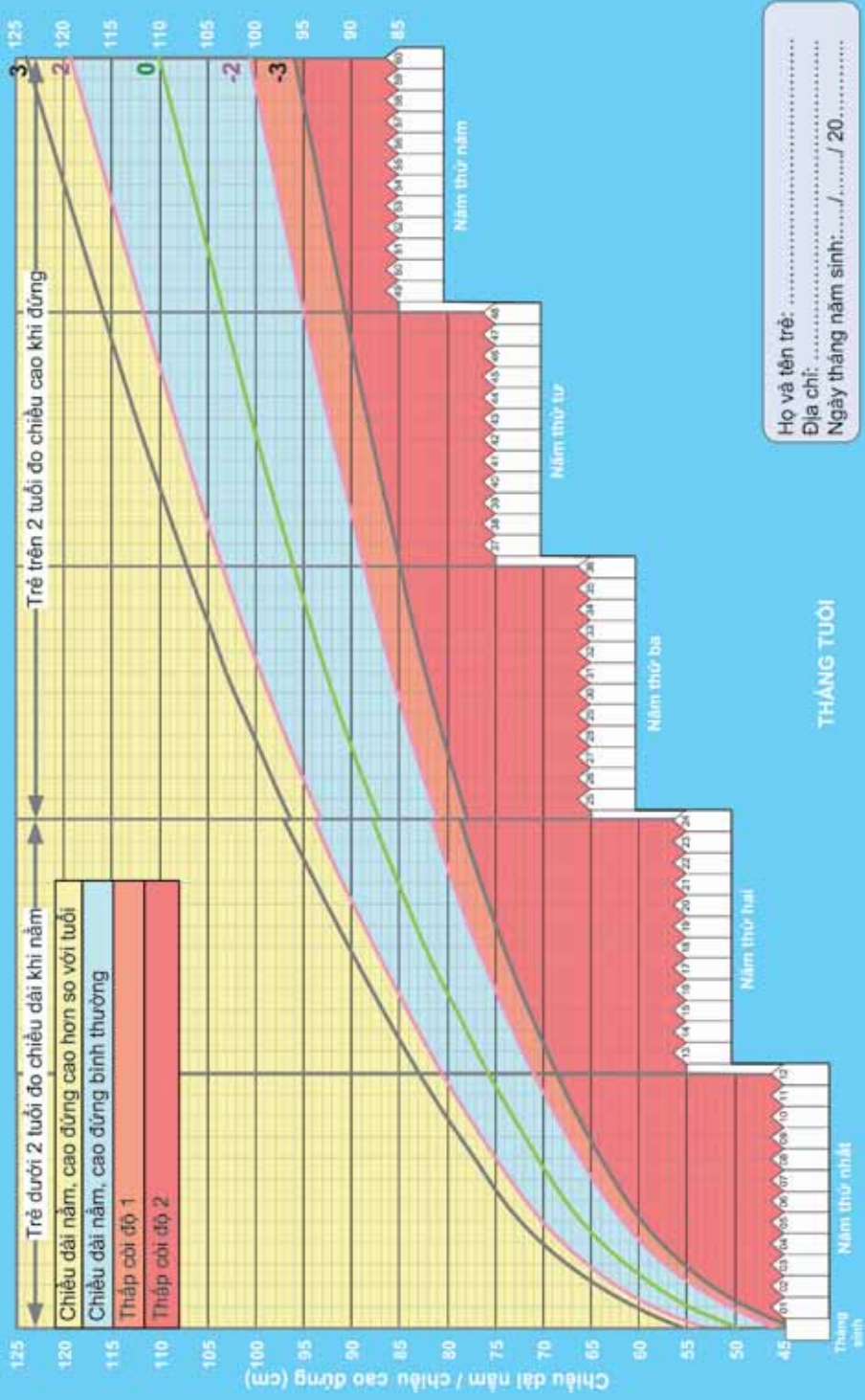
Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi



Bộ Y Tế - Viện Dinh Dưỡng

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

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



BỘ Y TẾ - Viện Dinh Dưỡng

Đường chuẩn tăng trưởng trẻ em của Tổ Chức Y Tế Thế Giới



Theo dõi các gói tư vấn

STT.	Dịch vụ	Người đến tư vấn	Ngày tư vấn	Chủ đề tư vấn	Ngày hẹn	Ghi chú
G1a	Khuyến khích NCBSM 1					
G1b	Khuyến khích NCBSM 2					
G1c	Khuyến khích NCBSM 3					
G2	Hỗ trợ NCBSM (thời điểm mới sinh)					
G3a	Quản lý NCBSM 1					
G3b	Quản lý NCBSM 2					
G3c	Quản lý NCBSM 3					
G3d	Quản lý NCBSM 4					
G4	Giáo dục ăn bổ sung					
G5a	Quản lý ABS1					
G5b	Quản lý ABS2					
G5c	Quản lý ABS3					
G5d	Quản lý ABS4					
G5e	Quản lý ABS5					
G5f	Quản lý ABS6					



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

Phụ nữ mang thai nên ăn thêm 1 bữa mỗi ngày, uống bổ sung viên sắt và axit folic

Cho trẻ bú mẹ trong vòng 1 giờ đầu sau sinh



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

Sữa non vô cùng quý giá, hãy đảm bảo cho trẻ bú sữa non ngay sau khi sinh

Trong 2 ngày đầu sau sinh, trẻ chỉ cần một lượng sữa từ 5-7ml mỗi lần bú



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

Sữa mẹ càng tiết ra nhiều hơn khi con bú nhiều hơn



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

Cho trẻ bú hết một bên trước khi chuyển sang bên kia để đảm bảo trẻ được bú cả sữa đầu và sữa cuối



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

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

Hãy đảm bảo cho trẻ được uống sữa mẹ ngay cả khi mẹ không thể cho bú trực tiếp



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

Tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng tuổi vì sữa mẹ vẫn tiếp tục cung cấp các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của trẻ nhỏ

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



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

Khi trẻ được 9 tháng, cần tăng số lượng bữa ăn bổ sung và đa dạng thực phẩm, đồng thời vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ

Khi trẻ được 1 tuổi, tiếp tục tăng lượng thức ăn và đa dạng hóa thức ăn bổ sung cho trẻ, đồng thời vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ

Thực phẩm giàu chất sắt rất quan trọng cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ, giúp phòng chống thiếu máu cho trẻ

Rửa tay bằng xà phòng trước khi chế biến thức ăn và cho trẻ ăn



Theo dõi dinh dưỡng và sức khỏe trẻ



Bảng 1: lịch tiêm chủng vắc xin cho trẻ em trong chương trình TCMR Việt Nam

Tháng tuổi	Vắc-xin cần tiêm	Mũi tiêm/ uống
Sơ sinh (càng sớm càng tốt)	<ul style="list-style-type: none"> • BCG (phòng lao) • Viêm gan B 	1 mũi Vắc-xin viêm gan B trong 24 giờ sau khi sinh
2 tháng tuổi	<ul style="list-style-type: none"> • Bạch liệt • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván • Viêm gan B • Hib 	<ul style="list-style-type: none"> • Bạch liệt lần 1 • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván • Viêm gan B • Hib mũi 1
3 tháng tuổi	<ul style="list-style-type: none"> • Bạch liệt • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván • Viêm gan B • Hib 	<ul style="list-style-type: none"> • Bạch liệt lần 2 • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván • Viêm gan B • Hib mũi 2
4 tháng tuổi	<ul style="list-style-type: none"> • Bạch liệt • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván • Viêm gan B • Hib 	<ul style="list-style-type: none"> • Bạch liệt lần 3 • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván • Viêm gan B • Hib mũi 3
9 tháng tuổi	<ul style="list-style-type: none"> • Sởi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mũi 1 khi trẻ đủ 9 tháng tuổi • Mũi 2 tiêm khi trẻ 18 tháng tuổi
18 tháng tuổi	<ul style="list-style-type: none"> • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván mũi 4 • Sởi mũi 2 	



Bảng 2. lịch tiêm chủng một số vắc xin khác trong chương trình TCMR

Tháng tuổi	Vắc-xin cần tiêm	Mũi tiêm/ uống
Từ 1- 5 tuổi	Viêm não Nhật Bản*	Vắc-xin viêm não mũi 1
		Vắc-xin viêm não mũi 2 (hai tuần sau mũi 1)
		Vắc-xin viêm não mũi 3 (một năm sau mũi 2)
Từ 2- 5 tuổi	Vắc-xin Tả*	2 lần uống (Lần 2 sau lần 1 hai tuần)
Từ 3- 5 tuổi	Vắc-xin Thương hàn*	Tiêm 1 mũi duy nhất

*Vắc-xin được triển khai ở vùng nguy cơ mắc bệnh cao

Cho trẻ ăn và uống nhiều bữa nhỏ hơn khi trẻ bị ốm,
đồng thời cho trẻ bú thường xuyên hơn



MẶT TRỜI

Bé Thơ

Đinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai

www.mattroibetho.vn

Sổ tay dinh dưỡng và sức khỏe

Alive & Thrive Vietnam

203-204, E48

Khu Ngoại giao Đoàn Trung Tự

Số 6 Đặng Văn Ngữ, Hà Nội

Điện thoại: +84-4-3573 9066

Fax: +84-4-3573 9063

