



Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em



Tranh lật

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG

CHO PHỤ NỮ MANG THAI
VÀ TRẺ DƯỚI 2 TUỔI



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
NĂM 2023

DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

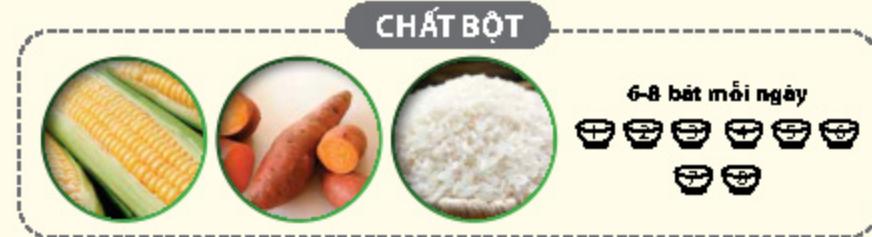
Theo các anh/chị, phụ nữ có thai cần ăn uống như thế nào là tốt?

GỢI Ý

Phụ nữ có thai cần ăn đủ bữa và đủ chất để đảm bảo cả mẹ và thai nhi khỏe mạnh.

- ❖ Cần ăn ít nhất 3-4 bữa mỗi ngày.
- ❖ Hàng ngày cần ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm:
 - ⊗ Chất bột: Cơm, xôi, ngô, khoai... tổng cộng 6-8 bát con.
 - ⊗ Chất đạm: **đạm động vật** như thịt, cá, trứng, tôm, cua, ốc... tổng cộng 1 bát con; và **đạm thực vật** như các loại đậu, đỗ, lạc, vừng... tổng cộng nửa bát.
 - ⊗ Chất béo: mỡ, lạc, vừng, dầu ăn tổng cộng 3 thìa.
 - ⊗ Vitamin, chất khoáng, chất xơ: **các loại rau màu xanh đậm** như rau muống, mùng tơi, cải xoong, các rau cải, rau dền... tổng cộng 2 bát; **các loại củ, quả chín có ruột màu vàng đậm hoặc đỏ tươi** như cà rốt, bí đỏ, đu đủ, xoài... tổng cộng 1 bát hoặc 4 miếng bằng bao diêm.
- ❖ Không ăn kiêng.
- ❖ Không uống rượu bia, cà phê nước chè đặc, nước uống có ga.
- ❖ Giảm ăn cay, giảm ăn mặn như cà muối, dưa muối, mỳ tôm giúp phòng tăng huyết áp, phù và tai biến khi đẻ.

PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ SAU SINH CẦN ĂN ÍT NHẤT 3 - 4 BỮA MỖI NGÀY VỚI ĐỦ NHÓM THỨC ĂN



BỔ SUNG VIÊN SẮT, CANXI VÀ CÁC VITAMIN CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

1. Theo các anh/chị, vì sao phụ nữ có thai cần bổ sung viên sắt axít folic, canxi và các vitamin?

GỢI Ý:

Sắt axít folic

- ❖ Sắt axít folic rất quan trọng trong quá trình tạo máu và phòng dị tật trí não cho thai. Thiếu máu trong giai đoạn mang thai, tăng nguy cơ sinh non, nhiễm khuẩn, băng huyết sau đẻ, sảy thai, đẻ con nhẹ cân,... Vì vậy, cần bổ sung sắt và axít folic.
- ❖ Cách bổ sung sắt axít folic:
 - ⊗ Ăn thực phẩm giàu sắt, axít folic như thịt lợn nạc, thịt bò, thịt trâu, gan, trứng, nghêu, sò, ốc, hến, giá đỗ, đậu, rau có màu đậm như rau dền đỏ, rau muống, rau ngót...
 - ⊗ Uống viên sắt axít folic hoặc viên đa vi chất hàng ngày vào buổi sáng, xa bữa ăn khoảng 30 phút.

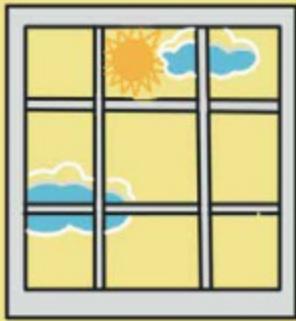
Canxi

- ❖ Canxi đóng vai trò quan trọng, giúp hình thành xương và răng của thai nhi. Trong thời kỳ mang thai thiếu canxi bà mẹ sẽ mệt mỏi, đau nhức cơ bắp, chuột rút, có thể co giật do hạ canxi quá mức. Thai nhi bị thiếu canxi sẽ dễ bị còi xương, biến dạng xương, chất lượng răng kém...
- ❖ Cách bổ sung canxi:
 - ⊗ Ăn thực phẩm giàu canxi như: tôm, tép, cua, cá nhỏ, sữa, pho mai... hoặc các loại hạt khô, vừng, đậu quả tươi, đậu phụ, rau có màu đậm.
 - ⊗ Bổ sung canxi hàng ngày theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

Các vitamin quan trọng khác

- ❖ Phụ nữ có thai cần được bổ sung nhiều loại vitamin để tăng khả năng phòng bệnh, phát triển tim mạch và trí não cho thai nhi.
- ❖ Bổ sung các vitamin bằng cách tăng cường ăn các loại rau củ quả chín có ruột vàng đậm hoặc đỏ tươi như bí đỏ chín, cà rốt, đu đủ chín, quả hồng đỏ, hoặc các loại rau có màu xanh đậm như rau dền đỏ, rau muống, rau ngót, rau cải làn...

PHỤ NỮ CÓ THAI CẦN UỐNG VIÊN SẮT NGAY TỪ KHI CÓ THAI ĐẾN SAU ĐỂ 42 NGÀY, MỖI NGÀY 1 VIÊN



Cần ăn các loại thức ăn giàu canxi:



...Và thức ăn giàu vitamin:



CHO TRẺ TIẾP XÚC DA KẾ DA VÀ CHO TRẺ BÚ SỚM TRONG VÒNG 1 GIỜ SAU ĐẺ NGAY CẢ KHI SỮA CHƯA VỀ

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

1. Theo các anh/chị, vì sao cần cho trẻ tiếp xúc da kể da và cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ sau đẻ?
2. Theo các anh/chị, người mẹ đẻ mổ có thể cho con bú như người đẻ thường hay không?

GỢI Ý:

Tiếp xúc da kể da và cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ sau đẻ kể cả khi sữa chưa về đặc biệt có ích cho trẻ và mẹ:

Lợi ích cho trẻ:

- ❖ Sữa non đặc biệt tốt vì có nhiều dinh dưỡng và kháng thể bảo vệ trẻ khỏi nhiễm bệnh khi trẻ mới sinh còn non nớt.
- ❖ Da trẻ tiếp xúc với da mẹ giúp trẻ ấm áp, ổn định nhiệt độ, nhịp thở và đường máu, đồng thời kích thích phát triển trí não của trẻ, tăng cường gắn kết tình cảm mẹ con.
- ❖ Sữa mẹ trong vòng 2 - 3 ngày sau sinh dù lượng không nhiều nhưng vẫn đủ cho trẻ vì dạ dày trẻ mới sinh còn nhỏ.
- ❖ Bú mẹ sớm giúp thải hết phân su nhanh hơn, tránh được vàng da ở trẻ sơ sinh.

Lợi ích đối với bà mẹ:

- ❖ Cho trẻ bú càng sớm, sữa mẹ càng nhanh về và tránh được nguy cơ cương tắc sữa.
- ❖ Khi trẻ bắt đầu bú sẽ giúp mẹ co hồi tử cung sớm, giảm chảy máu sau sinh và giúp rau thai xổ nhanh ở cả mẹ đẻ thường và đẻ mổ.
- ❖ Mẹ đẻ thường hay đẻ mổ đều có thể cho con tiếp xúc da kể da và bú sớm, trong vòng 1 giờ ngay sau đẻ.

CHO TRẺ TIẾP XÚC DA KÈ DA VÀ CHO TRẺ BÚ SỚM TRONG VÒNG 1 GIỜ SAU ĐỂ NGAY CẢ KHI SỮA CHUA VỀ



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



CHO TRẺ BÚ MẸ HOÀN TOÀN TRONG 6 THÁNG ĐẦU

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

1. *Theo các anh/chị, vì sao nên cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu?*

GỢI Ý:

Trong sáu tháng đầu đời, hệ tiêu hóa của trẻ chưa phát triển hoàn thiện nên nếu cho trẻ ăn thức ăn khác, uống nước hoặc sữa bột dù chỉ là một lượng nhỏ có thể gây rối loạn tiêu hóa (tiêu chảy, táo bón...) nguy hiểm cho trẻ.

- ❖ Không cần nước: Vì 88% sữa mẹ là nước, nếu trời nóng sợ con khát hãy cho con bú nhiều hơn.
- ❖ Không cần tráng miệng sau mỗi bữa bú vì sữa mẹ nhiều kháng thể giúp trẻ sạch miệng rồi.
- ❖ Không cần sữa bột: tốn tiền mua, trong khi hệ tiêu hóa của trẻ còn yếu chỉ thích hợp tiêu hóa sữa mẹ.
- ❖ Không cần thức ăn khác: vì sữa mẹ có đủ các chất dinh dưỡng cho con phát triển tốt đặc biệt giúp trẻ phát triển về trí tuệ.
- ❖ Dạ dày của trẻ rất nhỏ, nếu cho con uống nước, sữa bột hoặc ăn các thức ăn khác, trẻ sẽ bị no và không muốn bú mẹ nữa dẫn đến mẹ giảm tiết sữa, mất sữa.

Lưu ý:

- Để đảm bảo trẻ nhận được đầy đủ dinh dưỡng từ mẹ để phát triển tốt trong thời gian 6 tháng đầu đời thì bà mẹ cần cho con bú đúng:
 - Cho trẻ bú hết từng bên vú trong mỗi lần bú giúp trẻ được "sữa cuối" là sữa có nhiều chất béo, giàu năng lượng giúp trẻ tăng cân và phát triển tốt.
 - Trẻ được bú theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm vì khi trẻ bú đêm sẽ kích thích sữa ra nhiều hơn.

CHO TRẺ BÚ MẸ HOÀN TOÀN TRONG 6 THÁNG ĐẦU

**"Mẹ ơi! trong 6 tháng đầu đời
con chỉ cần bú sữa mẹ thôi!"**



HƯỚNG DẪN TƯ THẾ CHO TRẺ BÚ ĐÚNG

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

1. Theo các anh/chị, cho trẻ bú đúng có lợi ích gì?
2. Theo các anh/chị, những dấu hiệu nào cho thấy trẻ ngậm bắt vú đúng?

GỢI Ý:

Lợi ích của việc cho trẻ bú đúng:

- ❖ Cho trẻ bú đúng tư thế sẽ giúp trẻ ngậm bắt vú tốt, trẻ không hít phải không khí làm sặc sữa hoặc nôn trớ.
- ❖ Trẻ bú được nhiều và kích thích tạo sữa mẹ.
- ❖ Mẹ không bị đau và nứt núm vú.

Tư thế cho trẻ bú đúng (mẹ có thể nằm hoặc ngồi):

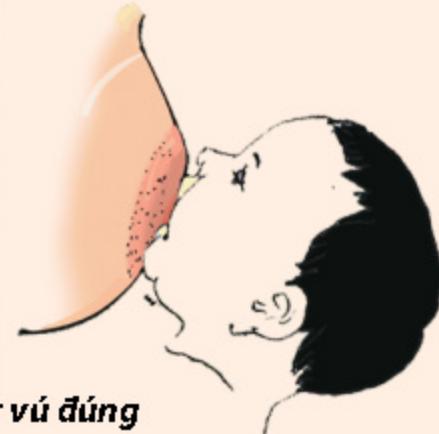
- ❖ Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ.
- ❖ Tay và cánh tay mẹ đỡ toàn thân trẻ.
- ❖ Đầu, lưng, mông của trẻ thẳng hàng.
- ❖ Mặt trẻ đối diện với vú mẹ, mũi của trẻ đối diện với đầu vú mẹ.

Dấu hiệu cho thấy trẻ ngậm bắt vú tốt:

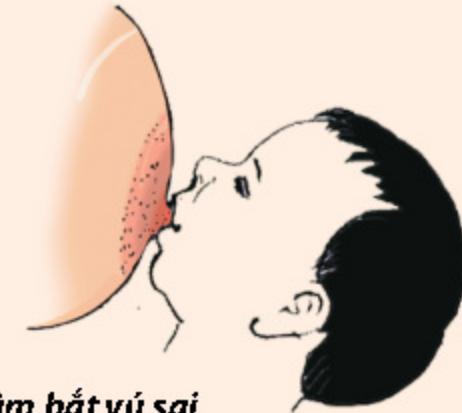
- ❖ Miệng trẻ mở rộng.
- ❖ Ngậm sâu vào quầng thâm của vú, nhìn thấy quầng vú phía trên nhiều hơn ở phía dưới.
- ❖ Môi dưới của trẻ hướng ra ngoài. Cầm trẻ chạm vào vú mẹ.
- ❖ Trẻ mút chậm và sâu. Cầm của trẻ chuyển động theo mỗi lần mút.

Lưu ý: Cho trẻ bú hết từng bên vú trong mỗi lần bú và cho trẻ bú theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm.

CHO TRẺ BÚ ĐÚNG VÀ BÚ THEO NHU CẦU, TRẺ SẼ ĐƯỢC NO VÀ MẸ SẼ NHIỀU SỮA



Ngậm bắt vú đúng



Ngậm bắt vú sai



Tư thế ngồi cho bú



Tư thế nằm cho bú

HƯỚNG DẪN NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ TRONG MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

1. Theo các anh/chị, vì sao nên cho trẻ tiếp tục bú mẹ ngay cả khi bé hoặc mẹ bị ốm?
2. Theo các anh/chị, làm thế nào những bà mẹ sinh đôi, sinh ba có đủ sữa cho con bú?

GỢI Ý:

Với trẻ đẻ non, nhẹ cân, trẻ bị ốm mẹ cần cho bé bú mẹ nhiều hơn vì:

- ⊕ Giúp trẻ tăng trưởng nhanh hơn để theo kịp trẻ đủ tháng.
- ⊕ Giúp phục hồi nhanh sau khi ốm, nhất là sau tiêu chảy và sốt cao.
- ⊕ Bảo vệ, ngăn ngừa lây nhiễm bệnh, giúp hệ tiêu hóa và cơ thể trẻ hồi phục nhanh sau tiêu chảy.
- ⊕ Sữa mẹ có các men làm tiêu hóa và hấp thu dễ dàng; có chất béo cần thiết để phát triển trí não.
- ⊕ Giúp trẻ dễ chịu và gắn bó với mẹ.
- ⊕ Giúp bà mẹ tự tin khi chăm sóc con mình.

Nếu trẻ không tự bú được, mẹ nên vắt sữa và cho trẻ uống bằng cốc, thìa.

Khi mẹ bị ốm, vẫn có thể tiếp tục cho con bú. **Bà mẹ chỉ ngừng cho con bú khi có ý kiến của bác sĩ.**

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

Người mẹ có thể đủ sữa cho nhiều trẻ bú nếu như được sự hỗ trợ của gia đình; ăn uống đầy đủ chất, tinh thần thoải mái. Bé nào non yếu, nhẹ cân hơn nên được bú trước. Mỗi trẻ bú một bên vú.

MẸ ỐM, TRẺ NON THÁNG, TRẺ BỊ ỐM CẦN ĐƯỢC BÚ MẸ NHIỀU HƠN



HÃY ĐẢM BẢO CHO TRẺ ĐƯỢC UỐNG SỮA MẸ NGAY CẢ KHI MẸ KHÔNG THỂ CHO BÚ TRỰC TIẾP

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

1. Theo các anh/chị, làm cách nào để trẻ vẫn được uống sữa mẹ ngay cả khi mẹ không thể cho bú trực tiếp?
2. Theo các anh/chị, cần bảo quản sữa mẹ như thế nào?

GÓI Ý:

Khi mẹ đi làm, không thể cho trẻ bú hoặc trẻ không bú mẹ được vì bị ốm, nhẹ cân, sinh non, tụt núm vú, vú mẹ căng sữa, mẹ quá nhiều sữa thì vắt sữa cho trẻ uống.

Trước khi vắt sữa:

- ⊗ Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch. Dùng khăn sạch, ấm vệ sinh và mát xa bầu vú.

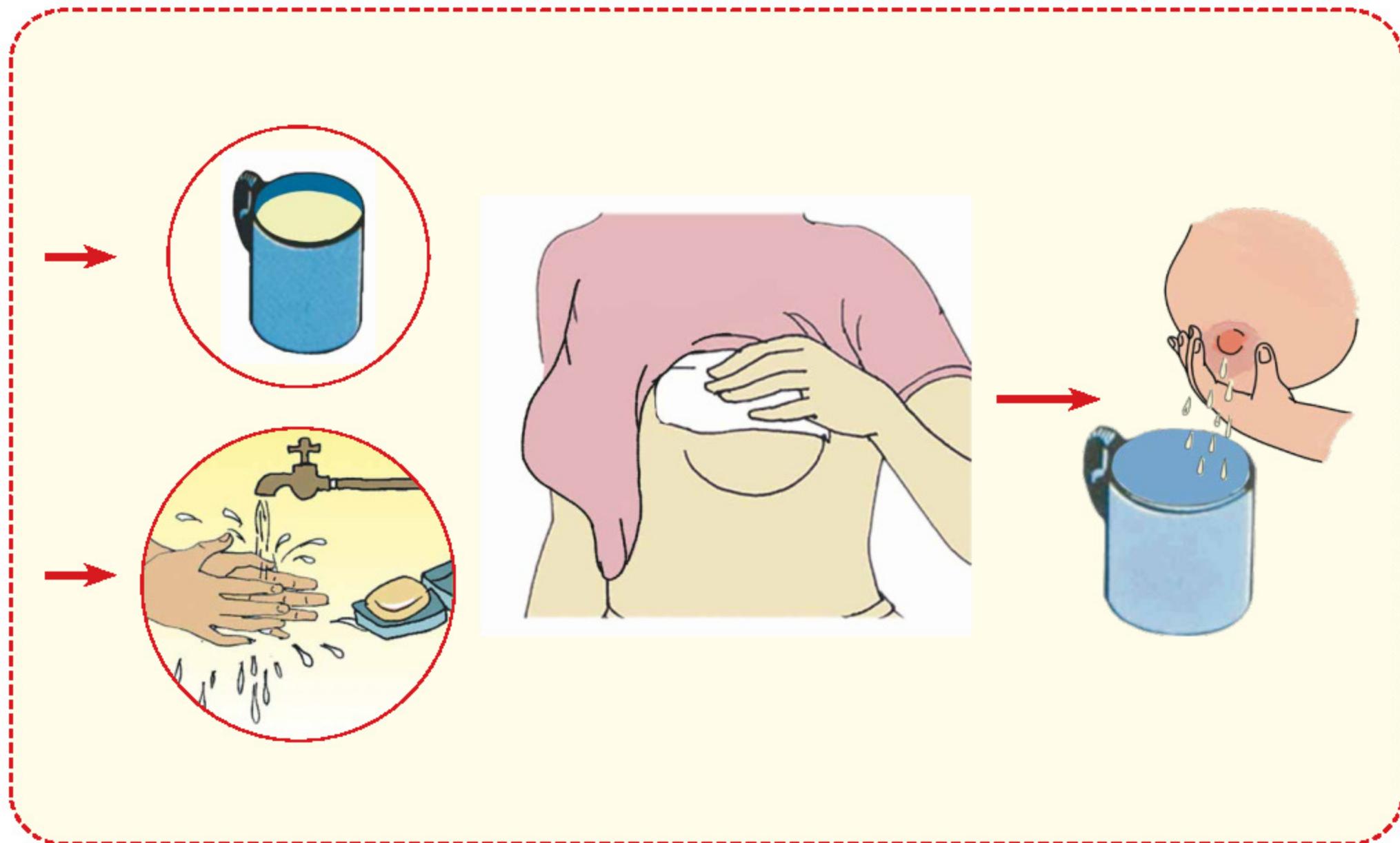
Vắt sữa mẹ:

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

Bảo quản sữa mẹ sau khi vắt:

- ⊗ Để cốc, lọ đựng sữa mẹ ở nơi thoáng mát, có thể giữ được trong 6 - 8 giờ ở nhiệt độ bình thường, và nếu bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh trong vòng 72 giờ. Cốc lọ phải đậy kín tránh bụi và ruồi, kiến. Nếu có tủ lạnh có thể giữ sữa trong 1 ngày.
- ⊗ Làm sữa ấm lại bằng cách đặt cốc vào bát nước nóng. Không làm ấm sữa bằng cách đun sôi.

HÃY ĐẢM BẢO CHO TRẺ ĐƯỢC UỐNG SỮA MẸ NGAY CẢ KHI MẸ KHÔNG THỂ CHO BÚ TRỰC TIẾP



TRÒN 6 THÁNG ĐẾN 24 THÁNG TUỔI CẤN: TIẾP TỤC BÚ SỮA MẸ VÀ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

Theo các anh/chị, trẻ ăn bổ sung (ABS) khi nào, thế nào là hợp lý?

GỢI Ý:

Giải thích:

Tại sao nên bắt đầu cho trẻ ABS khi trẻ tròn 6 tháng tuổi (180 ngày) và vẫn tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng?

- ❖ Sữa mẹ cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng cho trẻ theo từng độ tuổi cụ thể:
 - ① Trẻ từ 0 - 6 tháng sữa mẹ cung cấp 100% nhu cầu năng lượng trẻ cần.
 - ② Trẻ từ 6 - 12 tháng sữa mẹ cung cấp hơn một nửa nhu cầu năng lượng trẻ cần.
 - ③ Trẻ từ 12 - 24 tháng sữa mẹ cung cấp 1/3 nhu cầu năng lượng trẻ cần.
- ❖ Vì vậy khi trẻ dưới 6 tháng chỉ cần bú mẹ là đủ để phát triển tốt và sau 6 tháng trẻ cần được ABS phù hợp theo nhu cầu ở từng độ tuổi và vẫn tiếp tục được bú mẹ.

Cho trẻ ABS quá sớm hay quá muộn cũng đều không tốt cho trẻ vì:

- ① Quá sớm: Trẻ bú ít đi vừa bỏ phí nguồn dinh dưỡng và kháng thể tốt nhất, trẻ bú ít đi cũng làm sự tiết sữa giảm dần; hơn thế nữa khi ăn thức ăn khác sớm ruột trẻ còn yếu dễ bị tiêu chảy.
- ② Quá muộn: Sữa mẹ không còn cung cấp đủ năng lượng để trẻ phát triển tốt dẫn đến nguy cơ bị suy dinh dưỡng.

Tập cho trẻ ABS khi trẻ trong 6 tháng (180 ngày)

- ❖ Khi trẻ được tròn 6 tháng cần tập cho trẻ ăn bột loãng trong vài ngày để trẻ làm quen với cách ăn, nuốt thức ăn trong miệng.
- ❖ Sau vài ngày tập ăn bắt đầu cho bé ăn: Ngoài bú mẹ cho ăn thêm 2 bữa chính và 1 bữa phụ một ngày.
- ❖ Mỗi bữa chính ăn một nửa bát ăn cơm (250ml) bột, cháo là đủ. Bữa phụ là hoa quả hoặc sữa chua.
- ❖ Trong thực đơn ABS của trẻ luôn có đủ 4 nhóm thực phẩm bao gồm:
 1. Nhóm bột đường: Cơm, bột, cháo, ngô, khoai, sắn...
 2. Nhóm đậm: Thịt, cá, tôm, trứng, lạc vừng đậu phụ, các loại đỗ xanh, đen...
 3. Nhóm Vitamin và khoáng chất: Rau xanh, bí đỏ, cà chua, cà rốt, su hào...
 4. Chất béo: mỡ, dầu ăn các loại.
- ❖ Khi cho trẻ ABS vẫn duy trì cho trẻ bú mẹ đến khi trẻ được 24 tháng tuổi.

Lưu ý:

(1) Không cho nhiều gia vị mặn, cay. (2) Rửa tay và rửa sạch dụng cụ trước khi chế biến.

(3) Không cho trẻ ăn bánh kẹo, đồ ngọt trước bữa ăn vì sẽ làm trẻ chán ăn. (4) Cho trẻ uống vitamin A và tiêm chủng đầy đủ theo lịch của trạm y tế.

KHI TRẺ ĐƯỢC 6 THÁNG (180 NGÀY), BẮT ĐẦU CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG VÀ VĂN TIẾP TỤC CHO BÚ SỮA MẸ

Nhóm 1: Chất bột đường



Nhóm 2: Chất đạm



Nhóm 3: Vitamin và khoáng chất



SỮA MẸ

Nhóm 4: Chất béo



CHUẨN BỊ MỘT BỮA ĂN BỔ SUNG CHO TRẺ

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

Theo anh/chị, nấu thức ăn bổ sung cho trẻ cần theo những bước nào?

GỢI Ý:

Chuẩn bị 1 bữa ăn bổ sung cho trẻ cần các bước sau:

① **Bước 1:** Sơ chế thực phẩm:

Rửa thực phẩm sạch sẽ.

Thái/nghiền nhỏ rau/củ/quả. Cẩn gọt vỏ củ/quả và loại bỏ hạt trước khi thái.

Băm nhò hoặc xay thịt, cá, tôm... rồi hòa vào chút nước, đánh tan. Nếu là trứng, cẩn đánh tan trứng.

② **Bước 2:** Cho vào nồi: Nước, bột, thịt; sau đó đánh tan.

③ **Bước 3:** Đặt lên النار, khuấy bột, cháo liên tục cho đến khi sôi khoảng 5 phút.

④ **Bước 4:** Cho rau vào đảo đều, đun sôi lại cho đến khi bột, cháo róc thành xoong thì bắc ra.

⑤ **Bước 5:** Thêm nước mắm, dầu, mỡ vào đảo đều là được.

Lưu ý:

- Không cho nhiều gia vị mặn, cay.
- Rửa tay và rửa sạch dụng cụ trước khi chế biến.
- Không cho trẻ ăn bánh kẹo, đồ ngọt trước bữa ăn vì sẽ làm trẻ chán ăn.
- Cho trẻ uống vitamin A và tiêm chủng đầy đủ theo lịch của trạm y tế.

CÁC BƯỚC CHUẨN BỊ MỘT BỮA ĂN BỔ SUNG

Bước 1



Bước 2



Bước 3



Bước 4



Bước 5



TRÒN 6 THÁNG ĐẾN 8 THÁNG TUỔI: ĂN BỔ SUNG THỨC ĂN MỀM LOĂNG VÀ BÚ SỮA MẸ

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

Theo anh/chị, trẻ tròn 6 tháng đến 8 tháng tuổi ăn thế nào thì hợp lý?

GỢI Ý:

- ❖ Khi bắt đầu ăn bổ sung, hệ tiêu hoá của trẻ cần có thời gian để thích nghi với thức ăn mới. Nên tập ăn cho trẻ bằng cách cho trẻ ăn lượng tăng dần, độ đặc tăng dần. Lúc đầu cho ăn 2 - 3 thìa bột loãng mỗi lần, mỗi ngày cho trẻ ăn từ 2 - 3 lần.
- ❖ Khi trẻ đã quen với thức ăn mới, có thể tăng lên từ 2 - 3 bữa bột một ngày (mỗi bữa nửa bát bột mềm và đặc hơn).
- ❖ Cho trẻ uống thêm 4 - 6 thìa nước quả nghiền như nước đu đủ, chuối, xoài, cam, bưởi... (hoa quả theo mùa).
- ❖ Tiếp tục cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu. Nếu trẻ không được bú mẹ cần cho trẻ uống mỗi ngày 3 lần sữa ngoài (mỗi lần 1 bát con).

GỢI Ý THỰC ĐƠN DÀNH CHO TRẺ TRÒN 6 THÁNG ĐẾN 8 THÁNG TUỔI (BỘT MỀM VÀ HOA QUẢ NGHIÊN)

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6 giờ	Bú mẹ			
8 giờ	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột sữa	Bột trứng
10 giờ	Chuối	Đu đủ	Quả bơ	Xoài
11 giờ	Bú mẹ			
14 giờ	Bột đậu phụ	Bột trứng	Bột cua	Bột cá
16 giờ	Cam	Xoài	Bưởi	Dưa hấu
Sau bữa tối và đêm: Bú mẹ theo nhu cầu của trẻ				

TRẺ 9 - 11 THÁNG TUỔI: ĂN BỔ SUNG BỘT HOẶC CHÁO ĐẶC VÀ TIẾP TỤC CHO TRẺ BÚ SỮA MẸ

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

Theo anh/chị, trẻ 9 - 11 tháng tuổi nên cho ăn thế nào?

GỢI Ý:

- ❖ Cho trẻ ăn 3 bữa bột hoặc cháo đặc/ngày, mỗi bữa.
- ❖ Cho trẻ uống thêm 1 chén con nước quả nghiền hoặc 1 miếng quả chín mềm như đu đủ, chuối bằng bao diêm (chia làm 2 lần mỗi ngày).
- ❖ Tiếp tục cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu. Nếu trẻ không được bú mẹ cẩn cho trẻ uống mỗi ngày 3 lần sữa ngoài (mỗi lần 1 bát con).

GỢI Ý THỰC ĐƠN BỘT HOẶC CHÁO ĐẶC CHO TRẺ 9 - 11 THÁNG TUỔI

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6 giờ	Bú mẹ			
8 giờ	Bột/cháo thịt lợn	Bột/cháo thịt gà	Bột/cháo thịt bò	Bột/cháo trứng
10 giờ	Chuối	Đu đủ	Quả bơ	Xoài
11 giờ	Bú mẹ			
14 giờ	Cháo trứng	Cháo Cua	Bột/cháo đậu phụ	Cháo Cá
16 giờ	Cam	Xoài	Bưởi	Dưa hấu
18 giờ	Cháo đậu xanh, bí đỏ	Cháo Cá	Cháo thịt lợn	Cháo lươn
<i>Sau bữa tối và đêm: Bú mẹ theo nhu cầu của trẻ</i>				

CÁCH CHẾ BIẾN BỘT CHO TRẺ TỪ TRÒN 6 THÁNG - 11 THÁNG TUỔI

BỘT THỊT LỢN/THỊT GÀ/THỊT BÒ

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	Tròn 6 tháng - 8 tháng	9 - 11 tháng
Bột gạo	2 thìa	3 thìa
Rau băm/nghiền nhò	2 thìa	2 thìa
Thịt (lợn hoặc bò hoặc gà) băm nhò	2 thìa	3 thìa
Nước	Lưng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1 - 2 thìa	2 thìa
Nước mắm	<i>Khoảng 1/2 thìa, vừa miệng trẻ. Không cho trẻ ăn mặn.</i>	

Ghi chú: Thịa cà phê, khoảng 5 gam

Cách làm:

- ⊗ Rửa, băm/nghiền nhò rau. Thịt băm nhò. Hòa thịt với một chút nước.
- ⊗ Đong đủ lượng nước vào xoong. Cho bột, thịt đã băm nhò vào, quấy tan đều.
- ⊗ Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa và quấy đều cho đến khi sôi khoảng 5 phút
- ⊗ Cho rau vào đảo đều, đun sôi lại cho đến khi bột, cháo róc thành xoong thì bắc ra.
- ⊗ Thêm nước mắm, dầu, mỡ vào đảo đều là được.

BỘT TRỨNG

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	Tròn 6 tháng - 8 tháng	9 - 11 tháng
Bột gạo	2 thìa	3 thìa
Rau băm/nghiền nhò	1 thìa	2 thìa
Trứng gà	1/2 lòng đỏ gà	1 quả
Nước	Lưng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1 - 2 thìa	2 thìa
Nước mắm	Vừa miệng trẻ. Không cho trẻ ăn mặn.	

Cách làm:

- ④ Rửa, băm/nghiền nhò rau.
- ④ Lọc lấy lòng đỏ trứng và đánh tan.
- ④ Cho vào nồi: nước, bột; đun sôi khoảng 5 phút
- ④ Cho trứng đã đánh tan vào khuấy đều để sôi lại 2 phút
- ④ Cho rau vào đảo đều, đun sôi lại thì bắc ra.
- ④ Cho nước mắm, dầu/mỡ vào đảo đều là được.



BỘT CÁ/LƯƠN

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	Tròn 6 tháng - 8 tháng	9 - 11 tháng
Bột gạo	2 thìa	3 thìa
Rau băm/nghiền nhò	2 thìa	2 thìa
Thịt cá/lươn	2 thìa	3 thìa
Nước	Lưng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1 - 2 thìa	2 thìa
Nước mắm	<i>Vừa miệng trẻ. Không cho trẻ ăn mặn.</i>	

Cách làm:

- ④ Rửa, băm/nghiền nhò rau.
- ④ Cá/lươn: rửa sạch, lọc tách xương. Thịt cá/lươn băm nhò. Xương giã nhò, lọc lấy nước.
Có thể luộc cá/lươn, gỡ lấy thịt, phẩn nước luộc dùng để quấy bột.
- ④ Đong đủ lượng nước vào xoong (bao gồm cả nước lọc xương/luộc cá, lươn). Cho bột, cá/lươn đã băm nhò vào, quấy tan đều.
- ④ Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa và quấy đều đến khi sôi khoảng 5 phút.
- ④ Cho rau đã nghiền/băm nhò, đun sôi lại cho đến khi bột róc thành xoong thì bắc ra.
- ④ Cho dầu ăn/mỡ, nước mắm vào đảo đều là được.



BỘT SỮA BÍ ĐỎ

Thành phần	Số lượng theo từng độ tuổi của trẻ	
	Tròn 6 tháng - 8 tháng	9 - 11 tháng
Bột gạo	2 thìa	3 thìa
Bí đỏ	2 thìa	2 thìa
Sữa bột	2 thìa	3 thìa
Nước	Lưng bát con (200ml)	1 bát con (200ml)
Mỡ, dầu ăn	1 - 2 thìa	2 thìa

Cách làm:

- ① Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ.
- ② Luộc bí chín tái sau đó nghiền nát.
- ③ Đong đủ lượng nước vào xoong. Cho bí, bột gạo vào, quấy tan đều.
- ④ Bắc lên bếp, đun nhỏ lửa và quấy đều cho đến khi bột chín rroc xoong.
- ⑤ Cho dầu ăn, mỡ, sữa bột vào và quấy đều rồi bắc ra khỏi bếp.



DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 12 - 23 THÁNG TUỔI

CÂU HỎI THẢO LUẬN:

Trẻ từ 12 - 23 tháng tuổi nên cho ăn thế nào?

GỢI Ý:

- ❖ Trẻ từ 12 - 23 tháng tuổi có thể ăn 3 bữa cháo đặc hoặc cơm với đủ nhóm thức ăn nấu mềm.
- ❖ Ngoài cháo đặc hoặc cơm, cho trẻ ăn thêm: hoa quả, sữa chua, bánh... xen kẽ giữa các bữa.
- ❖ Khuyến khích trẻ ăn thêm những loại thức ăn mới bằng cách cắt nhỏ, để trẻ tự cầm ăn.
- ❖ Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu đến khi trẻ được 24 tháng tuổi. Nếu trẻ không được bú mẹ, mỗi ngày cần cho trẻ uống 3 lần sữa ngoài (mỗi lần khoảng 1 bát con).

THỰC ĐƠN TUẦN GỢI Ý CHO TRẺ TỪ 12 - 23 THÁNG TUỔI

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6 giờ	Bú mẹ			
8 giờ	Cháo trứng/ Cơm mềm	Cháo lươn	Cháo thịt bò	Cháo thịt lợn
10 giờ	Chuối	Đu đủ	Quả bơ	Xoài
11 giờ	Bú mẹ			
12 giờ	Cháo cá	Cháo hến	Cháo tôm	Cháo trứng
15 giờ	Cam	Xoài	Bưởi	Dưa hấu
18 giờ	Cháo thịt lợn	Cháo lươn	Cháo thịt lợn	Cháo thịt gà

Sau bữa tối và đêm: Bú mẹ theo nhu cầu của trẻ.

CÔNG THỨC NẤU CHÁO CHO TRẺ TỪ 12 - 23 THÁNG TUỔI

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

CHÁO THỊT BĂM		CHÁO CÁ	
Thành phần	Cách làm	Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none">Cháo trắng: 3/4 bát.Rau xanh băm nhỏ: 3 thìa cà phê.Thịt (lợn, bò, gà) băm nhỏ: 3 thìa cà phê.Mỡ, dầu: 2 thìa cà phê.Nước mắm/bột canh.	<ul style="list-style-type: none">Rửa, băm/thái nhỏ rau.Thịt băm nhỏ. Có thể xào chín thịt với dầu ăn/mỡ.Cho cháo, thịt đã băm nhỏ vào, khuấy đều, đun sôi 5 - 7 phút.Cho rau thái/băm nhỏ vào khuấy đều, đun sôi lại 2 phút.Bắc ra, cho nước mắm, dầu/mỡ vào trộn đều là được.	<ul style="list-style-type: none">Cháo trắng: 3/4 bát.Rau xanh băm nhỏ: 3 thìa cà phê.Cá băm nhỏ: 3 thìa cà phê.Mỡ, dầu: 2 thìa cà phê.Nước mắm/bột canh.	<ul style="list-style-type: none">Rửa băm/nghiền nhỏ rau.Cá: rửa sạch, lọc tách xương. Thịt cá băm nhỏ. Xương cá giã nhỏ, lọc lấy nước. Có thể luộc cá, gỡ lấy thịt, phần nước luộc dùng để nấu cháo.Xào chín cá.Cho cháo, cá đã băm nhỏ vào, khuấy đều, đun sôi 5 - 7 phút.Cho rau thái/băm nhỏ vào khuấy đều, đun sôi lại 2 phút.Bắc ra, cho nước mắm, dầu/mỡ vào trộn đều là được.

CHÁO TRỨNG CÀ CHUA

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none">Cháo trắng: 3/4 bát.Cà chua: 1 quả.Hành lá: 2 - 3 lá.Trứng gà: 1 quả (Có thể thay bằng 1 lòng đỏ trứng vịt hoặc bằng 3 quả trứng cút).Mỡ, dầu: 2 thìa cà phê.Nước mắm/bột canh.	<ul style="list-style-type: none">Cà chua rửa sạch, cắt hạt lựu.Đun sôi cháo. Cho cà chua vào đun chín cho cà chua nhừ.Cho trứng đã đánh nhuyễn vào, khuấy đều, để sôi lại.Bắc ra, cho hành lá thái nhỏ, nước mắm, dầu/mỡ vào rồi trộn đều là được.

(Nếu nấu cháo đậu tương, đậu xanh thì cần được ngâm và nấu cùng với gạo)

GIỚI THIỆU

Được sự tài trợ của chính phủ Canada, quỹ Peter Gilgan, Tổ chức HealthBridge hợp tác với Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật tỉnh Sơn La tổ chức rà soát và cập nhật bộ tranh lật “**Chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và trẻ em dưới 2 tuổi**”.

Tài liệu được cập nhật, sử dụng các tài liệu đã ban hành của Bộ Y tế.

Bộ tranh lật được sử dụng làm phương tiện truyền thông trực tiếp tới người dân tại cộng đồng hoặc tại cơ sở y tế.

DANH MỤC CÁC CHỦ ĐỀ CỦA TRANH LẬT

1. Phụ nữ có thai và sau sinh cần ăn ít nhất 3 - 4 bữa mỗi ngày với đủ nhóm thức ăn.
2. Phụ nữ có thai cần uống viên sắt ngay từ khi có thai đến sau đẻ 42 ngày, mỗi ngày 1 viên.
3. Cho trẻ tiếp xúc da kề da và cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ sau đẻ ngay cả khi sữa chưa về.
4. Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.
5. Cho trẻ bú đúng và bú theo nhu cầu, trẻ sẽ được no và mẹ sẽ nhiều sữa.
6. Mẹ ốm, trẻ non tháng, trẻ bị ốm cần được bú mẹ nhiều hơn.
7. Hãy đảm bảo cho trẻ được uống sữa mẹ ngay cả khi mẹ không thể cho bú trực tiếp.
8. Khi trẻ được 6 tháng (180 ngày), bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung và vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ.
9. Các bước chuẩn bị một bữa ăn bổ sung.
10. Gợi ý thực đơn dành cho trẻ tròn 6 tháng đến 8 tháng tuổi (Bột mềm và hoa quả nghiền).
11. Gợi ý thực đơn bột hoặc cháo đặc cho trẻ 9 - 11 tháng tuổi.
12. Bột trứng.
13. Bột sữa bí đỏ.
14. Thực đơn tuần gợi ý cho trẻ từ 12 - 23 tháng tuổi.
15. Cháo trứng cà chua.

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Thị Thanh Hằng - Biên tập: Phan Thị Ánh Tuyết

Đối tác liên kết: Công ty Cổ phần Công nghệ Truyền thông Hoàng Minh. Địa chỉ: Số 18/79 ngõ Thổ quan, phường Thổ Quan, Đống Đa, Hà Nội
In 180 cuốn, khổ 20,5 x 29,7 cm tại Công ty TNHH In An Bình Minh. Địa chỉ: Số nhà 15, ngõ 58, Vũ Trọng Phụng, tổ 6, P.Thanh Xuân Trung, Q.Thanh Xuân, Hà Nội
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1650-2023/CXBIPH/01-101/LĐ - Quyết định xuất bản số 700/QĐ-NXBLĐ ngày 25/5/2023 - Mã số ISBN: 978-604-393-874-6

In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2023

TÀI LIỆU TRUYỀN THÔNG KHÔNG BẢN