

# CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TẠI GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG



**MÔ HÌNH ĐIỂM VỀ TRUYỀN THÔNG THAY ĐỔI HÀNH VI DINH DƯỠNG DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG**  
**Xã Liên Vũ, huyện Lạc Sơn, tỉnh Hoà Bình**

Trung tâm Giáo dục truyền thông dinh dưỡng  
Bộ Tài liệu truyền thông dành cho TRIỂN LÃM  
FOR DISPLAY ONLY-DO NOT REMOVE !

**HÒA BÌNH, 10/2008**

## **TRANH 1**

**KHI CÓ THAI BÀ MẸ NHẤT THIẾT PHẢI  
ĐẾN CƠ SỞ Y TẾ KHÁM THAI ÍT NHẤT 3 LẦN**

\*

\*

\*

**\* Lần 1 vào 3 tháng đầu của thời kỳ mang thai**

**\* Lần 2 vào 3 tháng giữa của thời kỳ mang thai**

**\* Lần 3 vào 3 tháng cuối của thời kỳ mang thai**

**Nếu có điều kiện nên khám thai 5 lần: Trong 3 tháng cuối  
mỗi tháng đến cơ sở y tế khám thai 1 lần**



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## TRANH 2

### MỤC ĐÍCH CỦA KHÁM THAI 3 THÁNG ĐẦU

Khám thai ở ba tháng đầu nhằm mục đích:

- Xác định xem đúng là có thai hay không
- Nếu có thai:
  - + Tiến hành đăng ký thai nghén, lập phiếu quản lý thai nghén; Hướng dẫn uống viên sắt phòng thiếu máu.
  - + Nếu thai ngoài kế hoạch (*vỡ kế hoạch*): Phá thai càng sớm càng dễ làm và càng ít ảnh hưởng đến sức khoẻ của người phụ nữ.
  - Xem thai nghén có bất thường gì ở giai đoạn đầu này không.
  - Phát hiện các bệnh của bà mẹ, nếu có sẽ được giới thiệu lên tuyến trên để xử trí (xem có thể để thai nghén tiếp tục phát triển được không).





TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 3**

### **MỤC ĐÍCH CỦA KHÁM THAI 3 THÁNG GIỮA**



**Khám thai 3 tháng giữa nhằm mục đích:**

- Xem thai phát triển có bình thường không?**
- Cơ thể người mẹ có thích nghi tốt với thai nghén không?**
- Hướng dẫn tiêm phòng uốn ván mũi 1 nếu chưa tiêm phòng uốn ván.**



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 4**

### **MỤC ĐÍCH CỦA KHÁM THAI 3 THÁNG CUỐI**

Khám thai ở ba tháng cuối nhằm mục đích:

- Xem thai có thuận không? có phát triển bình thường không?
- Dự kiến ngày đẻ và hướng dẫn nơi đẻ an toàn nhất cho cả mẹ và con.
- Hướng dẫn chuẩn bị các đồ dùng cần thiết cho mẹ và con khi đẻ.
- Kiểm tra xem bà mẹ có nguy cơ gì trong thai nghén ở 3 tháng cuối không?
- Tiêm phòng uốn ván mũi 2 ở lần khám thai này (nếu chưa tiêm đủ số mũi quy định).





TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 5**

### **Sắt là chất cần thiết để tạo máu**

Khi có thai nhu cầu sắt của người phụ nữ tăng cao gấp 2 -3 lần so với bình thường do vậy phụ nữ có thai hay bị thiếu máu.

### **KHI CÓ THAI BÀ MẸ CẦN ĐƯỢC UỐNG VIÊN SẮT**

\* Uống mỗi ngày một viên vào buổi tối trước khi ngủ.

\* Uống từ khi bắt đầu có thai đến sau đẻ 1 tháng.

(Khi uống viên sắt có thể thấy phân có màu đen và táo bón.

Điều này bình thường, cần tiếp tục uống nhiều nước và ăn nhiều rau)



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008



## TRANH 6

### **KHI CÓ THAI BÀ MẸ CẦN PHẢI ĐƯỢC TIÊM ĐỦ 2 MŨI VẮCXIN PHÒNG UỐN VÁN**

**\* Đối với phụ nữ có thai chưa được tiêm Vắc xin phòng uốn ván:**

- Mũi thứ nhất cần được tiêm càng sớm càng tốt. Thường được tiêm vào lần khám thai thứ 1 hoặc thứ 2.
- Mũi thứ hai tiêm cách mũi thứ nhất ít nhất 1 tháng. và muộn nhất là trước khi đẻ 1 tháng (*thường tiêm vào lần khám thai thứ 2 hoặc thứ 3*)

**\* Trong trường hợp người phụ nữ đã được tiêm phòng 1 - 2 mũi uốn ván trước thời kỳ mang thai:**

Lần mang thai này chỉ cần tiêm 1 mũi là có tác dụng phòng chống uốn ván nhưng phải tiêm trước khi đẻ ít nhất 1 tháng.

**TIÊM VẮCXIN UỐN VÁN KHÔNG CÓ HẠI ĐỐI VỚI THAI NHI VÀ BÀ MẸ**





TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 7**

### **NHỮ CẦU DINH DƯỠNG CỦA BÀ MẸ KHI MANG THAI**

**\* Cần ăn uống nhiều hơn bình thường, ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau để mẹ khoẻ mạnh, tăng cân, phòng chống suy dinh dưỡng bào thai.**

Các thực phẩm sẵn có ở địa phương giàu chất đạm như: thịt, cá, tôm, cua, trứng... giàu chất béo như: vừng, lạc... giàu vitamin như: các loại rau xanh, hoa quả chín.

**\* Không ăn uống kiêng khem mà nên tránh các chất kích thích: cà phê, nước chè đặc..**

**\* Nên giảm lượng muối ăn hàng ngày.**

**\* Lựa chọn và sử dụng các thức ăn, đồ uống sạch và an toàn.**



**TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ HOÀ BÌNH**  
Tháng 10/2008

## **TRANH 8**

### **KHI MANG THAI CÁC BÀ MẸ CẦN LƯU Ý**

- \* Không mang vác nặng, không làm việc gắng sức.
- \* Nên làm việc nhẹ, nghỉ ngơi nhiều hơn.
- \* Tinh thần thoải mái.
- \* Tránh tiếp xúc với môi trường độc hại và khói thuốc lá.
- \* Không tự ý dùng thuốc khi không có chỉ định của cán bộ y tế.





TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 9**

### **CHỌN NƠI ĐỂ AN TOÀN**

#### **\* Thuận lợi khi đẻ tại cơ sở y tế :**

- Có cán bộ y tế có chuyên môn trợ giúp.
- Có đầy đủ thuốc và các phương tiện cấp cứu khi cần thiết.
- Được tư vấn về cách chăm sóc bà mẹ và trẻ sau đẻ.

#### **\* Các dấu hiệu chuyển dạ đẻ:**

- Đau bụng từng cơn.
- Ra chất nhầy màu hồng hoặc nhựa chuối ở âm đạo.

**Khi có dấu hiệu chuyển dạ hãy đến ngay cơ sở y tế để được giúp đỡ**



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 10**

### **SỮA MẸ LÀ THỨC ĂN TỐT NHẤT CHO SỨC KHỎE VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ**

1. Sữa mẹ có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.
2. Dễ tiêu hoá và dễ hấp thu hơn các loại sữa nhân tạo.
3. Trong sữa mẹ có nhiều kháng thể giúp trẻ chống lại các bệnh nhiễm khuẩn.
4. Giúp trẻ phát triển trí thông minh, tăng cường thị lực.
5. Giúp gắn bó tình cảm mẹ con.
6. Thuận tiện và tiết kiệm do không tốn tiền mua sữa, không tốn thời gian và mất công pha sữa.
7. Có lợi cho sức khỏe của mẹ: Cho con bú giúp cơ hồi tử cung tốt, giảm nguy cơ chảy máu sau sinh. Cho con bú còn giảm nguy cơ mắc ung thư vú và ung thư buồng trứng ở bà mẹ. Cho con bú hoàn toàn có thể giúp cho bà mẹ tránh có thai lại sớm sau đẻ.





TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 11**

### **CHO TRẺ BÚ SỮA MẸ HOÀN TOÀN TRONG 6 THÁNG ĐẦU, TRẺ SẼ PHÁT TRIỂN TỐT**

- \* Cho trẻ bú ngay trong vòng 30 phút đầu sau khi đẻ.
- \* Không cần cho trẻ uống bất cứ thứ gì trước và sau khi bú mẹ.
- \* Việc cho trẻ bú sớm ngay sau đẻ giúp co hồi tử cung và kích thích tiết nhiều sữa.

### **ĐỐI VỚI TRẺ DƯỚI 6 THÁNG TUỔI SỮA MẸ LÀ THỨC ĂN TỐT NHẤT CHO TRẺ**

- \* Khi trẻ bú bà mẹ có thể ngồi hoặc nằm ở tư thế thoải mái.
- \* Toàn thân trẻ sát vào người mẹ, đầu và thân trẻ nằm thẳng.
- \* Miệng trẻ ngậm kín cả quầng vú, cằm tì vào vú mẹ.
- \* Cho trẻ bú chậm, sâu và lâu.
- \* Khi trẻ bú không nghe thấy tiếng tốp tốp và mẹ không thấy đau đầu vú.



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 12**

### **CHỖ TRẺ BÚ NHIỀU LẦN BẤT CỨ LÚC NÀO TRẺ CÓ NHU CẦU**

- \* Trong 6 tháng đầu cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn.
- \* Cho trẻ bú theo nhu cầu: Cho trẻ bú mỗi khi trẻ muốn, bú đến khi trẻ no hoặc không muốn bú nữa. Trẻ càng bú nhiều mẹ càng tiết nhiều sữa.
- \* Khi trẻ ốm tiếp tục cho trẻ bú, bú thường xuyên hơn và lâu hơn. Nếu trẻ không bú được thì vắt sữa mẹ và cho trẻ ăn bằng thìa. Rửa sạch thìa và cốc trước và sau mỗi lần cho trẻ ăn.





## **TRANH 13**

### **CHĂM SÓC ĐỐI VỚI BÀ MẸ**

- \* Bà mẹ cần ăn uống đủ chất, nên ăn nhiều hơn bình thường, ăn tăng các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng.
- \* Nghỉ ngơi thích hợp, tinh thần thoải mái.
- \* Cho trẻ bú nhiều, bú đúng tư thế.
- \* Cho trẻ bú lần lượt từng bên một, hết sữa bên này mới chuyển sang bên kia.
- \* Sau khi cho trẻ bú xong nên vắt kiệt sữa còn lại.

#### **Trong thời gian cho con bú bà mẹ cần lưu ý:**

- \* Không nên ăn uống kiêng khem.
- \* Không lao động quá sức, không lo lắng buồn phiền giận dữ.
- \* Không tự ý sử dụng thuốc khi không có hướng dẫn của cán bộ y tế.



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

## **TRANH 14**

### **CHO TRẺ BÚ ĐẾN KHI 2 TUỔI KHÔNG NÊN CAI SỮA SỚM**

- \* Không nên cai sữa cho trẻ vào mùa nóng nực hoặc khi trẻ kém ăn.
- \* Nên cai sữa từ từ để trẻ có thời gian thích nghi.
- \* Không nên cai sữa cho trẻ khi trẻ ốm nhất là khi trẻ bị tiêu chảy, khi đó trẻ chưa thích nghi với thức ăn, dễ gây rối loạn tiêu hoá, suy dinh dưỡng.
- \* Khi cai sữa cần có chế độ ăn thay thế đảm bảo dinh dưỡng và vệ sinh cho trẻ đặc biệt là chất đạm, chất béo và các loại rau quả.

**NHỮNG BÀ MẸ KHOẺ MẠNH  
SẼ SINH RA NHỮNG ĐỨA CON KHOẺ MẠNH**





TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ HOÀ BÌNH  
Tháng 10/2008

SỞ Y TẾ HOÀ BÌNH  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ  
**TRUYỀN THÔNG THAY ĐỔI HÀNH VI DINH DƯỠNG  
CHO BÀ MẸ VÀ TRẺ EM**

Được sự giúp đỡ của Viện dinh dưỡng Quốc gia, trung tâm Truyền thông giáo dục sức khoẻ Hoà Bình cho xuất bản bộ lật truyền thông thay đổi hành vi dinh dưỡng cho nhân dân xã Liên Vũ, huyện Lạc Sơn, tỉnh Hoà Bình.

**Tranh lật tập trung tuyên truyền vào các chủ đề sau:**

1. Chăm sóc bà mẹ trong thời kỳ mang thai.
2. Nuôi con bằng sữa mẹ.

Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khoẻ Hoà Bình xin trân trọng cảm ơn sự giúp đỡ của Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Sở Y tế Hoà Bình, phòng Y tế và Trung tâm Y tế Dự phòng huyện Lạc Sơn, Đảng uỷ, HĐND, UBND, Trạm Y tế xã và bà con nhân dân Liên Vũ huyện Lạc Sơn tỉnh Hoà Bình đã giúp đỡ Trung tâm hoàn thành bộ tài liệu truyền thông này.

Trung tâm mong được sự đóng góp của các bạn đồng nghiệp./.

**Bs. Nguyễn Văn Giang**