

BỆNH SUY DINH DƯỠNG

1. Thế nào là suy dinh dưỡng?

Suy dinh dưỡng (SDD) là một tình trạng bệnh, có khá nhiều ở trẻ em nước ta. Trước đây, có thời gian ở một số địa phương, số trẻ em SDD lên tới trên 50% tổng số trẻ. Ngày nay, do nhiều cố gắng chung, tỷ lệ đó đã giảm xuống. Tuy nhiên trẻ SDD vẫn còn khá nhiều, và vẫn là một mối quan tâm lớn của xã hội.

Trẻ SDD là trẻ mà trong cơ thể thiếu chất dinh dưỡng, do đó thường là gầy ốm, xanh xao, yếu đuối và chậm lớn.

SDD ảnh hưởng rất lớn tới sự phát triển về mọi mặt của trẻ. Trẻ SDD không những chỉ chậm phát triển về cơ thể, mà còn chậm phát triển về trí tuệ. Vì vậy, nếu trẻ bị SDD kéo dài thì không những không thể cao lớn, khỏe mạnh khi lớn lên, mà còn không thể trở nên thông minh nhanh nhẹn trong tương lai được.

Một điều rất quan trọng nữa là ở trẻ SDD, sức đề kháng chống lại bệnh tật bị giảm sút nghiêm trọng. Do đó, trẻ SDD rất dễ bị bệnh, nhất là các bệnh nhiễm trùng. Và khi đã mắc bệnh, thì thường bệnh rất dễ trở nặng. Cho nên, phần lớn các trẻ bị các bệnh thông thường như viêm phế quản, viêm phổi, tiêu chảy... mà chết là do đã có SDD kèm theo.

Vì những lý do trên, hiện nay SDD vẫn được coi là một trong những bệnh tai hại nhất đối với trẻ em nước ta.

2. Khi bị SDD, trẻ sẽ có những biểu hiện gì ?

Tùy theo mức độ nặng nhẹ, trẻ SDD sẽ có các biểu hiện như sau: Thoạt đầu, khi mới bị SDD, triệu chứng thường không rõ ràng, ít gây chú ý của bà mẹ : trẻ vẫn chơi, vẫn có vẻ bình thường, nhưng mất dần vẻ bụ bẫm và sứt cân dần.

Tiếp theo đó, ta sẽ thấy các bắp thịt ở cánh tay, ở đùi trẻ mềm nhão ra, rồi dần dần teo nhỏ lại. Da dễ trở nên xanh xao. Trẻ biếng cười đùa. Đến giai đoạn sau, SDD sẽ ảnh hưởng nhiều tới tâm thần của trẻ: trẻ không ngủ, cơ thể xanh xao, gầy ốm một cách rõ rệt.

3. SDD nặng có những biểu hiện gì đặc biệt?

SDD nặng có 3 thể loại: thể phù, thể teo và thể hỗn hợp. Mỗi thể lại có một số biểu hiện khác nhau.

* *SDD thể phù*: Thường thấy ở trẻ mới sinh ra đã bị thiếu sữa, phải nuôi bằng cháo hoặc bột. Trong cháo, bột thường chỉ có đường, muối, thiếu hẳn các chất đạm như thịt, cá, trứng....

Các triệu chứng của trẻ SDD thể phù gồm có :

- Phù : trẻ bị phù dần dần. Phù rõ nhất ở chân, tay và mặt. Do tình trạng phù, cân nặng của trẻ có thể không sụt giảm, đôi khi lại hơi tăng, làm cho một số bà mẹ tưởng là con mình mập ra. Nhưng quan sát kỹ sẽ thấy, khác với trẻ bụ bẫm, khỏe

mạnh thật sự, trẻ SDD thể phù thường xanh xao, buồn bã, thờ ơ với mọi sự xung quanh, không chịu chơi, chậm biết lẫy, biết ngồi, biết đi.

- Da trẻ có thể có những đốm ở tay chân, ở thân mình. Những đốm này màu đỏ, sau đổi sang màu nâu hoặc đen. Ngoài ra, da còn có thể bị hăm đỏ, lở loét.

- Tóc thường mọc thưa, bạc màu dễ rụng.

- Mắt thường bị khô, trẻ sợ ánh nắng. Nặng nữa, mắt có thể kéo màng rồi loét ra, có khi dẫn tới mù lòa. Có chứng này là do cơ thể thiếu vitamin A, một chất rất cần thiết cho mắt. Ngoài ra, nhiều trẻ còn bị biến chứng còi xương. Trẻ thường có bụng to hơn bình thường, và hay bị tiêu chảy.

* *SDD thể teo*: Cũng hay thấy ở những trẻ mới sinh ra đã không được bú sữa, phải bú nước cháo loãng; và cũng hay thấy ở những trẻ ăn dặm không đầy đủ hoặc không đúng phương pháp. Ngoài ra, cũng có thể thấy ở những trẻ đã bị bà mẹ bắt kiêng cử quá đáng khi bị bệnh kéo dài.

Về triệu chứng, thì đơn giản:

- Khởi đầu, chỉ thấy trẻ sụt cân. Quan sát kỹ, sẽ thấy lớp mỡ dưới da trẻ mất dần.

- Sau đó, trẻ càng ngày càng gầy sọp, vẻ mặt hốc hác, nhãn nheo, trông gằn giống con khỉ. Do đó, ở một số vùng nước ta, bà con gọi chứng SDD thể teo này là “bệnh bàn khỉ”.

* *SDD thể hỗn hợp*: Trong thể này, ta có các triệu chứng phối hợp cả hai thể trên. Thông thường, đó là các trẻ SDD thể phù đã được điều trị, nhưng chưa khỏi hoàn toàn. Do đó, phù thì chưa hết hẳn, nhưng lại thấy teo ở nhiều nơi. Trong trường hợp này, việc điều trị cần được tiếp tục tích cực hơn nữa.

4. Do đâu mà trẻ bị SDD?

Có nhiều nguyên nhân có thể sinh ra SDD. Tuy nhiên, ở nước ta, thì những nguyên nhân sau đây là hay gặp nhất!

* *Bà mẹ bị bệnh, hoặc bị thiếu dinh dưỡng trong lúc mang thai*. Ví dụ: trong lúc mang thai, bà mẹ lại bị một bệnh kéo dài, như bệnh lao, bệnh tim, bệnh gan v.v... mà không được chữa trị cẩn thận, hoặc có được chữa trị đầy đủ, nhưng tình trạng bệnh chưa thuyên giảm. Hoặc bà mẹ không có điều kiện để được bồi dưỡng đầy đủ, do đó bị thiếu máu, suy yếu.

Do đó, ngay từ lúc còn là bào thai trong bụng mẹ, trẻ đã bị SDD. Trường hợp này được gọi là “SDD bào thai”.

* *Trẻ mới sinh ra đã mang một dị tật bẩm sinh*. Ví dụ: trẻ bị chứng hẹp ruột, làm cho trẻ cứ ăn vào là nôn ói ra, và do đó các chất dinh dưỡng không được hấp thụ đầy đủ vào cơ thể. Hoặc trẻ bị một bệnh tim, làm cho máu không thể lưu thông bình thường để nuôi dưỡng cơ thể cho tốt được. Những dị tật đó, cuối cùng sẽ dẫn tới SDD.

* *Trẻ không được nuôi dưỡng một cách hợp vệ sinh*, nên luôn luôn bị các bệnh nhiễm trùng như tiêu chảy, kiết lỵ, viêm phế quản, viêm phổi v.v... hoặc không được chích ngừa đầy đủ, nên mắc phải lao phổi, ho gà, sởi v.v...

* *Tuy nhiên, nguyên nhân chủ yếu nhất, hay gặp nhất là do nhiều bà mẹ thiếu hiểu biết về phương pháp nuôi dưỡng trẻ*. Qua nhiều cuộc điều tra nghiên cứu, đã

thấy trên 60% các bà mẹ chưa hiểu biết đầy đủ phương pháp nuôi dưỡng con cái theo khoa học.

5. Những sai lầm thường thấy ở các bà mẹ này là :

- Tùy tiện cho trẻ dưới 6 tháng ngưng bú mẹ, thay bằng cháo, xúp, bột..., do họ chưa thấy ích lợi to lớn của sữa mẹ.

- Không biết cho trẻ sau 6 tháng tuổi ăn thêm các chất như thịt, cá, dầu, mỡ, trái cây... Dĩ nhiên, các chất này phải được chế biến sao cho trẻ thích ăn và dễ tiêu hóa.

- Nhiều bà mẹ, khi trẻ mắc bệnh, đã bắt trẻ kiêng cử một cách quá đáng. Có trẻ bị bệnh hàng tháng trời chỉ được ăn một thức ăn độc nhất là cháo muối! Tình trạng kiêng cử vô lý đó dĩ nhiên sẽ dẫn tới hậu quả không tránh khỏi là SDD.

Như vậy, không phải chỉ có thiếu ăn mới sinh ra SDD mà không biết cách cho ăn cũng là nguyên nhân chủ yếu sinh ra SDD. Do đó, có nhiều bà mẹ, kinh tế rất sung túc, mà con vẫn bị SDD.

6. Phải làm gì để phòng tránh SDD cho trẻ?

6.1. Đầu tiên trẻ cần được chăm sóc tốt, ngay từ khi còn là một thai nhi trong bụng mẹ.

- Người mẹ có khỏe mạnh, thì thai nhi mới mạnh khỏe. Do đó, người mẹ cần được nuôi dưỡng tốt, ăn uống đủ chất và điều độ.

- Lao động của người mẹ trong thời gian mang thai phải được thu xếp hợp lý. Người mẹ vẫn nên lao động, nhưng lao động một cách điều độ, nhẹ nhàng. Phải tránh những cố gắng quá sức, như chạy nhanh, khiêng vác nặng. Nhất thiết tránh thức khuya quá mức.

- Việc bảo vệ sức khỏe cho bà mẹ là hết sức quan trọng. Trong thời gian mang thai, tất cả các bệnh của bà mẹ, có khi chỉ là những bệnh rất nhẹ, như cảm cúm.... đều ảnh hưởng tới thai nhi. Một số bệnh của bà mẹ lại có thể gây ra các dị tật bẩm sinh cho trẻ như sút môi, vẹo cột sống, khoèo chân tay v.v... và dẫn tới SDD. Do đó, việc phòng bệnh, chữa bệnh cho các bà mẹ đang mang thai là cực kỳ quan trọng. Không tự ý dùng thuốc bừa bãi. Vì có nhiều loại thuốc có hại tới thai nhi.

6.2. Trẻ cần được nuôi dưỡng tốt ngay từ khi mới ra đời.

Việc đó sẽ đặt một cơ sở tốt cho sức khỏe căn bản của trẻ, để từ đó có thể có điều kiện để phát triển sau này. Ở tuổi sơ sinh trẻ càng được mạnh khỏe, thì đến các lứa tuổi sau, trẻ càng có điều kiện phát triển tốt.

6.3. Trẻ cần được theo dõi sức khỏe định kỳ.

Hãy cho trẻ đi khám sức khỏe định kỳ, để theo dõi sự phát triển của trẻ và để phát hiện sớm bệnh tật nếu có, để điều trị được kịp thời.

Tiêm ngừa đầy đủ và đúng hạn.

6.4. Thực hiện tốt “kế hoạch hóa” việc sinh đẻ. có ít con, thì mới có điều kiện nuôi dưỡng, dạy dỗ trẻ thật tốt, để trẻ mạnh khỏe, phát triển tốt và không bị SDD.

BỆNH CÒI XƯƠNG

1. Thế nào là bệnh còi xương?

Còi xương là một bệnh xảy ra khi cơ thể bé thiếu một chất, gọi là vitamin D, do đó còn được gọi là “bệnh thiếu vitamin D”. bệnh này thường gặp ở trẻ em dưới 3 tuổi, nhưng cũng có xảy ra ở một số trẻ em lớn tuổi hơn. Trong bệnh này, xương của bé chậm phát triển, hoặc thậm chí không phát triển được và làm cho xương bị dị dạng : nhưng cong xương, vênh xương,... Ngoài ra, còn làm cho xương bị xốp không được rắn chắc, do đó dễ bị biến dạng, gãy xương, v.v...

2. Vitamin D là chất gì, tại sao thiếu Vitamin D lại sinh ra còi xương?

Xương của con người muốn phát triển được tốt, muốn trở nên cứng rắn, khỏe... thì cần có một số chất tới nuôi dưỡng, trong đó, chủ yếu là chất Calcium. Chất Calcium này có trong nhiều loại thức ăn : sữa, thịt, cá, trứng, đậu... Tuy nhiên, Calcium chỉ có thể được hấp thụ tốt nếu có vitamin D trong cơ thể. Vitamin D giúp cho Calcium từ những thức ăn trong bộ máy tiêu hóa được hấp thụ vào máu, đồng thời cũng giúp cho Calcium trong máu được vận chuyển tới các xương và được hấp thụ vào đó. Vì vậy, nếu cơ thể của bé thiếu vitamin D, thì các xương của bé do không hấp thụ được đủ Calcium, sẽ không phát triển được tốt, sẽ trở nên cong, vênh, xốp... và trở thành bệnh còi xương.

3. Làm gì cho cơ thể bé có vitamin D?

Vitamin D có trong nhiều loại thực phẩm, nhưng có nhiều nhất là trong gan động vật, gan cá – nhất là gan cá thu và trong trứng, trong bơ...

Tuy nhiên, các chất nói trên khi vào cơ thể của bé, mới đưa ra được một chất được gọi là “tiền vitamin D”. “tiền vitamin D” nằm rải rác dưới da. Khi ánh sáng mặt trời chiếu vào da thì có một tia sáng, gọi là tia tử ngoại, sẽ chuyển “tiền vitamin D” thành vitamin D.

Do đó, muốn có vitamin D trong cơ thể, thì ăn các thực phẩm có nhiều vitamin D chưa đủ, mà còn phải cho cơ thể tiếp xúc với ánh sáng mặt trời nữa. Vì vậy, muốn tránh được bệnh còi xương, một việc cần thiết là phải cho bé được tắm nắng đầy đủ, ví dụ mỗi sáng tắm nắng khoảng 30 phút. Các bé sống ở những nơi tăm tối, lụp xụp, ít được tiếp xúc với ánh sáng mặt trời thì thường hay bị còi xương.

4. Làm thế nào để phát hiện bệnh còi xương?

Bệnh còi xương hoàn toàn có thể phát hiện, chẩn đoán chính xác ngay trong gia đình bạn.

Những triệu chứng sau đây có thể nhận xét được dễ dàng :

4.1. Thoạt đầu, thường thấy bé hay quấy khóc, ngủ luôn bị giật mình và hay đổ mồ hôi.

4.2. Nhưng chỉ sau một thời gian ngắn, bạn sẽ thấy đầu của bé như to ra hơn, so với thân thể của bé. Có trường hợp, sờ thấy một vài cục bứou nổi lên quanh đầu. Trong khi đó, sờ lên thóp của bé, lại thấy thóp đó chậm kín lại (bình thường, thóp

của bé phải khép kín sau 12 – 18 tháng). Răng của bé chậm mọc, và bé rất dễ bị sún răng, sâu răng.

c. Sau đó, xem xét, sờ nắn thân thể và tay chân, sẽ thấy xương sống của bé bị cong, bị vẹo... Đồng thời, xương tay chân cũng có thể bị cong, nhất là xương chân, gây nên tình trạng “chân vòng kiềng”, “chân chữ bát”. Do tình trạng xương yếu như trên, bé chậm biết lẫy, biết đứng, biết đi.

d. Cuối cùng, nếu bệnh còi xương xảy ra ở các bé dưới 1 – 2 tuổi, thì bé rất dễ bị co giật. Có chứng này, là do cơ thể thiếu Calcium. Vì Calcium không chỉ cần thiết cho xương, mà còn là một chất quan trọng làm cho hệ thần kinh ổn định và phát triển.

5. Làm gì để phòng tránh bệnh còi xương cho bé?

5.1. Đầu tiên, các bà mẹ phải bỏ tập quán sợ cho bé ra nắng gió. Ngay sau khi bé ra đời được một tuần, nên cho bé tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Mỗi ngày, cho bé ra tắm nắng khoảng 30 phút hoặc 60 phút. Nên tắm nắng vào buổi sáng, lúc mặt trời mới lên, thời tiết mát mẻ. Trong lúc tắm nắng, nên cởi bỏ tã lót, quần áo... chỉ cần giữ ấm cổ, ngực nếu trời lạnh. Bà mẹ cũng nên đi tắm nắng, vì mẹ cũng cần vitamin D.

5.2. Nên cho bé uống thêm vitamin D từ tuần thứ hai sau khi sinh, liều trung bình là 400 đơn vị vitamin D mỗi ngày. Có thể uống liên tục hàng ngày cho tới khi bé biết đi.

Với những bé đẻ non, hoặc mới sinh ra đã gầy ốm... thì có thể cho vitamin D liều cao hơn : 600 – 1.000 đơn vị mỗi ngày.

5.3. Các bà mẹ khi đang mang thai mà ốm yếu... hoặc hoàn cảnh nhà cửa chật chội, thiếu ánh sáng mặt trời, thì nên dùng vitamin D mỗi ngày 4.000 – 5.000 đơn vị. Có thể uống từ tháng thứ sáu của thai kỳ cho tới khi sinh đẻ.

Cuối cùng, đối với các bà mẹ và bé – khi đã đến tuổi ăn dặm được – thì nên dùng thêm các chất có nhiều vitamin D : các loại gan động vật, trứng, bơ...

6. Nếu gia đình phát hiện bé bị còi xương, thì cần làm gì?

Dĩ nhiên, việc tốt nhất vẫn là đưa bé đi khám bệnh. Bác sĩ sẽ thăm khám, làm một số xét nghiệm nếu cần để việc chẩn đoán được chính xác, đánh giá mức độ còi xương của bé, sau đó sẽ quyết định việc điều trị.

Tuy nhiên, việc điều trị còi xương vẫn được tiến hành chủ yếu tại gia đình. Chỉ trường hợp bé bị còi xương rất nặng, hoặc lại mang thêm một bệnh khác, thì mới cần nằm viện.

Thiếu Vitamin A và bệnh khô mắt

VitaminA có nhiều chức năng quan trọng đối với cơ thể, nhưng với người lớn tình trạng thiếu vitaminA gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe ít xảy ra, do vitaminA được dự trữ tốt ở gan và có thể được huy động sử dụng trong một thời gian dài. Do vậy, thường chỉ gặp thiếu vitaminA ở trẻ em. VitaminA có vai trò quan trọng đối với quá trình phát triển của trẻ. Thiếu vitaminA làm giảm tăng trưởng, tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và tăng nguy cơ tử vong ở trẻ. Thiếu vitaminA dẫn đến bệnh khô mắt có thể để lại hậu quả mù lòa vĩnh viễn. Người mẹ nuôi con bú, nhất là trong 6 tháng đầu bị thiếu vitaminA dẫn tới sữa mẹ cung cấp không đủ vitaminA cho trẻ, ảnh hưởng không tốt tới quá trình lớn của bé.

I. Vai trò của vitaminA trong cơ thể

VitaminA có rất nhiều chức phận trong cơ thể, trước hết là có vai trò quan trọng đối với quá trình tăng trưởng. Trẻ em cần vitaminA để phát triển bình thường. VitaminA tham gia trong cấu trúc của các tế bào thị giác (tế bào hình nón có vai trò với quá trình nhìn khi ánh sáng tỏ và tế bào hình que có vai trò với quá trình nhìn khi ánh sáng yếu). Do vậy, vitaminA rất cần thiết đối với sự nhìn thấy của mắt. Biểu hiện sớm của thiếu vitaminA là khả năng nhìn thấy lúc ánh sáng yếu giảm, nhân dân ta gọi là bệnh “quáng gà”.

VitaminA cần thiết cho sự bảo vệ toàn vẹn của biểu mô giác mạc mắt và các tổ chức biểu mô dưới da, khí quản, tuyến nước bọt, niêm mạc đường hô hấp, tiêu hóa, tiết niệu.... Khi thiếu vitaminA sản xuất các niêm dịch giảm da bị khô và có hiện tượng sừng hóa, hệ thống niêm mạc biểu mô bị tổn thương và giảm sức đề kháng đối với sự xâm nhập của vi khuẩn.

VitaminA tham gia vào quá trình đáp ứng miễn dịch, giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng để chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn, virus và các yếu tố bất lợi ngoài môi trường.

II. Nguyên nhân bị thiếu vitaminA

Do khẩu phần ăn bị thiếu hụt vitaminA: một chế độ ăn nghèo nàn với nhiều chất bột, ít thức ăn động vật (những thức ăn có hàm lượng vitaminA cao) như thịt, cá, trứng, tôm..., thiếu dầu mỡ làm giảm hấp thu vitaminA (vitaminA hòa tan trong dầu, mỡ). Trẻ không được bú mẹ có nguy cơ cao bị thiếu vitaminA.

Tình trạng nhiễm khuẩn, nhiễm virus đặc biệt là khi trẻ lên sỏi, viêm đường hô hấp, tiêu chảy là nguyên nhân quan trọng dẫn tới tình trạng thiếu vitaminA.

Trẻ bị nhiễm giun, nhất là giun đũa cũng là nguyên nhân dẫn đến thiếu vitaminA

Trẻ bị suy dinh dưỡng nặng thường kèm theo thiếu vitaminA. Ngoài ra thiếu các vi chất khác như kẽm cũng ảnh hưởng tới chuyển hóa vitaminA trong cơ thể. Các biểu hiện khi trẻ bị thiếu vitamin A.

III. Biểu hiện của thiếu vitamin A:

Biểu hiện sớm nhất là quáng gà (Ký hiệu là XN): quáng gà là hiện tượng giảm thị lực trong điều kiện thiếu ánh sáng. Khi chiều chập chạng tối, trẻ mắc bệnh thường trở nên nhút nhát, chỉ ngồi yên tại chỗ, không dám đi lại hoặc chạy theo bạn đùa nghịch. Những đứa trẻ lớn hơn khi bị bệnh thường đi lại khó khăn vào buổi tối, hay vấp ngã, hay va vấp vào những đồ vật để trong nhà như nồi niêu, bàn ghế; đi lại trong nhà phải lần tường do nhìn không rõ. Những trẻ bé hơn chưa biết đi thì không biết tìm nhặt đồ chơi vào buổi tối, không biết tìm và cầm đúng thức ăn khi mẹ đưa cho mà phải quờ quạng, tối đến trẻ có thể theo người khác tưởng nhầm là mẹ. Nếu trẻ được phát hiện sớm thiếu vitaminA ở giai đoạn quáng gà và được điều trị ngay bằng vitaminA liều cao thì bệnh sẽ khỏi nhanh chóng sau 2-3 ngày. Nếu giai đoạn quáng gà không được phát hiện kịp thời bệnh sẽ diễn biến nhanh qua các giai đoạn khác như: *xuất hiện Vệt Bitot: (ký hiệu là X1B, Khô giác mạc: (ký hiệu là X2), Loét nhuyển giác mạc: (ký hiệu là X3A và*

X3B gây mù lòa vĩnh viễn).

IV. Các biện pháp phòng chống thiếu vitaminA và bệnh khô mắt

1. Cải thiện để nâng cao chất lượng bữa ăn: Thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ vì sữa mẹ là nguồn cung cấp vitaminA tốt nhất đối với trẻ nhỏ. Chế độ ăn của trẻ cần được ưu tiên thức ăn động vật là loại thức ăn giàu vitaminA (trong 100 gam thịt gà có 120 mcg vitaminA; trong 100 gam gan heo có 6000 mcg vitaminA; trong 100 gam cá trê có 93 mcg vitaminA; trong 100 gam lòng đỏ trứng gà có 960 mcg vitaminA.... Bữa ăn của trẻ cần có đủ dầu hoặc mỡ để giúp hấp thu tốt vitaminA. Một số rau, quả, củ có màu vàng, đỏ, da cam chứa hàm lượng Beta caroten cao, đáng chú ý nhất là: cà rốt, rau dền, đu đủ chín, cà chua, gấc.... Caroten khi vào cơ thể sẽ được chuyển thành vitaminA.

2. Bổ sung vitaminA liều cao cho trẻ: Trẻ từ 6-36 tháng được uống bổ sung viên nang vitaminA liều cao. Với trẻ trên 12 tháng đến 36 tháng uống bổ sung viên nang loại 200.000 đơn vị quốc tế (đvqt) mỗi năm 2 lần. Với trẻ từ 6 tháng đến dưới 12 tháng uống bổ sung 100.000 đvqt (1/2 viên). Đối với bà mẹ sau đẻ trong vòng một tháng cần được bổ sung vitaminA liều cao một liều 200.000 đvqt. Trẻ dưới 5 tuổi khi bị tiêu chảy, viêm đường hô hấp, lên sởi cần được uống 1 viên vitaminA liều cao.

3. Phát hiện và điều trị trẻ khô mắt: Trẻ có biểu hiện khô mắt do thiếu vitaminA cần phải được phát hiện và điều trị nhanh chóng, kịp thời. Tất cả các trường hợp mắc bệnh từ quáng gà, khô kết mạc, vệt Bitot đến khô loét giác mạc đều được cấp tốc điều trị theo phác đồ của Tổ chức y tế thế giới như sau:

Ngày lập tức cho uống 1 viên 200.000 đvqt

Ngày hôm sau uống tiếp 1 viên 200.000 đvqt

Một tuần sau uống nốt 1 viên 200.000 đvqt

Trẻ dưới 12 tháng dùng nửa viên tương đương 100.000 đvqt

Việc dùng vitaminA cho trẻ cần có hướng dẫn của cán bộ Y tế, không nên tự ý mua và sử dụng vitaminA một cách tùy tiện. VitaminA là loại vitamin tan trong chất béo khi thừa sẽ tích lũy và gây ngộ độc cho cơ thể với các biểu hiện mệt mỏi, buồn nôn, chậm tăng cân, tăng áp lực sọ não (thóp phồng căng), đau xương ở trẻ em.

THÔNG QUA BGD TTYT



Ngô Chái Hùng

CHUYÊN TRÁCH TT- GDSK

Phan Hồng Vũ

ĂN DẶM HỢP LÝ

Cho trẻ ăn dặm từ tháng thứ mấy?

Trong 6 tháng đầu, trẻ nên được bú mẹ hoàn toàn, sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo nhất, cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho trẻ phát triển trong giai đoạn này. Mặt khác, trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu sẽ giảm được nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng. Vì vậy, chỉ nên bắt đầu cho ăn dặm khi trẻ tròn 6 tháng tuổi.

Đối với trẻ không bú mẹ hoàn toàn trước 6 tháng tuổi (có dùng thực phẩm khác ngoài sữa mẹ), cho ăn dặm sớm khi trẻ được 4-6 tháng tuổi sẽ giảm được nguy cơ mắc các bệnh dị ứng. Bên cạnh đó, cho trẻ làm quen với các thức ăn khác ngoài sữa sớm sẽ giúp trẻ dễ chấp nhận hơn đồng thời có thêm dưỡng chất để phát triển.

Trước 4 tháng tuổi, cơ thể trẻ chưa có đủ men amylase để tiêu hóa chất bột. Do vậy, nếu cho trẻ ăn dặm trước 4 tháng dễ làm trẻ bị đầy hơi, chướng bụng, tiêu chảy... Ngược lại, nếu cho trẻ ăn dặm muộn sau 6 tháng tuổi, nhiều khả năng trẻ sẽ đứng cân, tăng trưởng chậm. Bởi vì khi này sữa mẹ không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ phát triển.

Cho trẻ ăn dặm những gì?

Tập cho trẻ ăn từ loãng đến đặc, từ ít đến nhiều. Chén bột đầu tiên của tháng thứ 4 là bột loãng 5% (2 muỗng bột trong 200mL nước). Không nên dùng nước rau, nước thịt để pha bột. Nêm bột cho trẻ bằng nước mắm, nhạt hơn khẩu vị của người lớn. Không dùng bột nêm.

Từ 6 tháng tuổi, cho trẻ ăn cháo hoặc bột đặc (4 muỗng bột trong 200mL nước). Trong mỗi chén cháo hoặc bột đặc phải có đủ 4 nhóm thức ăn: bột đường, đạm, dầu mỡ và rau.

Cần lưu ý trong thời kỳ ăn dặm vẫn tiếp tục cho trẻ bú mẹ

Trẻ ăn bao nhiêu là đủ?

Chế độ ăn cho trẻ 0-5 tuổi:

Trong 0-6 tháng đầu	Bú mẹ hoàn toàn
Tròn \geq 6 tháng	Tập ăn dặm bằng bột loãng (5%) Bú mẹ + Trái cây
6-9 tháng	2 chén bột đặc (10%)

	Bú mẹ + Trái cây
10-12 tháng	3 chén bột đặc, cháo Bú mẹ + Trái cây
12-24 tháng	4 chén bột đặc, cháo Bú mẹ + Trái cây
2-5 tuổi	3- 4 chén cơm trong 3 bữa chính 2-3 bữa phụ (sữa, chuối, chè...)

Có nên hầm xương để nấu cháo cho trẻ?

Nước hầm xương rất ít đạm, ít can xi. Không những vậy, bữa ăn nhiều nước hầm xương còn làm cho trẻ đầy bụng, khó tiêu. Cần cho trẻ ăn cả xác thịt để cung cấp đầy đủ dưỡng chất, giúp trẻ tăng trưởng tốt.

Có nên cho trẻ ăn bí đỏ, cà rốt, khoai tây mỗi ngày?

Khoai tây, bí đỏ, cà rốt thuộc nhóm bột đường, do vậy, nếu ăn nhiều liên tục gây mất cân đối các thành phần dinh dưỡng cung cấp, dư bột đường, thiếu rau, không tốt cho sự tăng trưởng của trẻ. Đồng thời, cà rốt, bí đỏ rất giàu beta carotene, trẻ ăn nhiều có thể dẫn đến vàng da do dư beta carotene. Có thể cho trẻ ăn những loại thực phẩm này 2-3 lần một tuần, các bữa ăn khác cho trẻ ăn rau xanh.

Chọn dầu nào cho trẻ trẻ ăn dặm?

Chén cháo, bột của trẻ không thể thiếu dầu. Dầu cá và những loại dầu từ hạt như dầu cải, dầu mè, dầu nành, dầu hướng dương...rất giàu omega 3, tiền chất của DHA , chất đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của não bộ, võng mạc và hệ miễn dịch. Các loại dầu từ quả như dầu olive, dầu cọ, dầu bắp... giàu omega 6, tiền chất của ARA , có vai trò làm tăng phản ứng viêm, bảo vệ cơ thể. Dầu gấc rất giàu beta carotene, tiền chất của vitaminA. Có thể dùng xen kẽ các loại dầu ăn để cung cấp đa dạng dưỡng chất cho trẻ, tránh vàng da do dư beta carotene vì dùng dầu gấc liên tục.

Có cần phải đổi bữa cho trẻ?

Cần thường xuyên đổi bữa cho trẻ, giúp trẻ ngon miệng hơn. Đồng thời, nguồn thực phẩm đa dạng sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho trẻ phát triển. Nên dùng những thức ăn của gia đình làm chén bột cho trẻ, người lớn trong gia đình ăn gì, trẻ ăn đó. Như vậy thuận tiện cho mẹ và trẻ được đổi món. Không nên nấu một nồi cháo ăn cả ngày, trẻ sẽ thấy ngán. Bên cạnh đó, hâm đi hâm lại cháo sẽ mất vitamin và cũng không còn thơm ngon.

Có nên cho trẻ ăn bánh kẹo, quà vặt?

Không nên cho trẻ ăn bánh kẹo, quà vặt, đặc biệt là trước giờ ăn. Những thức ăn này gây ra cảm giác no khiến trẻ chán ăn. Tuy nhiên, chúng lại không đủ chất dinh dưỡng như bữa ăn của trẻ, nếu kéo dài có thể dẫn đến suy dinh dưỡng.

Khi nào bắt đầu cho trẻ ăn cơm?

Bắt đầu cho trẻ ăn cơm khi trẻ có đủ 20 răng, thường khoảng 2 tuổi. Quan niệm cho ăn cơm sớm để trẻ “cứng cáp” là hoàn toàn sai lầm. Cho ăn cơm

sớm trẻ sẽ không tiêu hóa được thức ăn, không hấp thu được chất dinh dưỡng. Cho ăn muộn, 2-3 tuổi vẫn ăn cháo, trẻ không có đủ dưỡng chất để phát triển, có thể dẫn đến suy dinh dưỡng.

Làm sao biết trẻ tăng trưởng tốt?

Theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ thông qua việc đo chiều cao, cân nặng và theo dõi trên biểu đồ tăng trưởng. Khi đường tăng trưởng của trẻ đi ngang hoặc đi xuống có nghĩa là trẻ đang không tăng trưởng tốt.

Chăm sóc trẻ bị tiêu chảy tại nhà như thế nào ?

Tiêu chảy là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh và tử vong cho trẻ em các nước đang phát triển. Trên toàn thế giới, hàng năm mỗi trẻ mắc trung bình 3,3 đợt tiêu chảy, nhưng ở một số vùng có thể mắc hơn 9 đợt. Nguyên nhân gây bệnh thường gặp là do siêu vi, kế đến là vi trùng, ký sinh trùng và một số tác nhân khác.

1. Tiêu chảy có thể dẫn đến hậu quả gì cho trẻ?

Tiêu chảy làm bé bị mất nước và điện giải theo phân. Điều này rất nguy hiểm, cơ thể trẻ nhanh chóng bị khô kiệt dẫn đến tử vong nếu không được bù nước nhanh chóng và thích hợp. Tiêu chảy còn là nguyên nhân hàng đầu gây suy dinh dưỡng. Lý do chính là trẻ ăn ít đi trong khi bị tiêu chảy và khả năng hấp thu chất dinh dưỡng cũng bị giảm một phần, trong khi đó nhu cầu dinh dưỡng của trẻ lại cần phải cao hơn để chống lại bệnh.

2. Khi trẻ bị tiêu chảy có cần thiết phải cho nhập viện không?

Điều may mắn là hiện nay đã có các biện pháp điều trị hiệu quả và đơn giản. Hầu hết các trường hợp **không còn cần thiết phải nhập viện** (không tới 3%, theo số liệu của khoa Tiêu hóa, bệnh viện Nhi Đồng 1) mà **có thể điều trị tại nhà theo hướng dẫn của bác sĩ**. Sau khi thăm khám bác sĩ sẽ quyết định chế độ điều trị, nhập viện hay có thể điều trị và theo dõi tại nhà. Khi trẻ không cần nằm viện, những người trong gia đình, nhất là bà mẹ giữ một vai trò rất quan trọng, quyết định sự thành công trong việc chăm sóc bé bị tiêu chảy tại nhà. Nếu biết chăm sóc trẻ bệnh một cách đúng đắn, trẻ sẽ tránh được nguy hiểm, mau lành bệnh và nhanh chóng phục hồi sức khỏe.

3. Chăm sóc trẻ bị tiêu chảy tại nhà như thế nào?

Để chăm sóc một trẻ bị tiêu chảy đúng cách, bà mẹ cần làm tốt 3 nguyên tắc sau đây:

BA NGUYÊN TẮC ĐIỀU TRỊ TIÊU CHẢY TẠI NHÀ

1. Cho trẻ **uống nhiều nước** hơn thường ngày để ngừa mất nước do tiêu chảy.
2. Cho trẻ **ăn và bú nhiều bữa** hơn thường ngày để có sức, mau lành bệnh.
3. Cho trẻ **tái khám đúng lúc** để được theo dõi và xử trí kịp thời.

1. Cho trẻ uống nhiều nước hơn thường ngày để ngừa mất nước do tiêu chảy

Trẻ bị tiêu chảy cần nhiều dịch hơn bình thường để bù lại lượng dịch đã mất qua phân và ói. Thường bạn có thể phòng mất nước cho trẻ nếu cho uống đủ lượng dịch ngay khi mới bị tiêu chảy. Sữa mẹ vừa là thức ăn vừa là loại “nước” rất tốt, cho

bé bú mẹ càng nhiều càng tốt và mỗi bữa cho bé bú lâu hơn. Nếu con của bạn được nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ thì chỉ cần sữa mẹ và nước chín là đủ. Các trường hợp khác cần cho trẻ uống thêm các loại nước sau: nước canh, nước cháo, sữa đậu nành, sữa chua, nước trái cây như cam vắt (không thêm hoặc thêm rất ít đường), nước dừa, nước chín.

Cho trẻ uống nhiều tùy theo khả năng của trẻ. Cần phải uống chậm, từng muỗng (từng ngụm nếu trẻ lớn hơn). Nếu trẻ bị ói thì ngưng lại khoảng 10 phút, sau đó cho trẻ uống lại nhưng chậm hơn.

CẦN TRÁNH các loại nước giải khát, nước ép trái cây quá ngọt vì chúng làm cho bệnh xấu hơn. Tuy nhiên nếu trẻ quá “thèm”, bạn có thể dùng nhưng phải pha loãng ít nhất 3-4 lần. Tránh các thức uống có cà phê.

Dung dịch ORESOL

Là một dung dịch điện giải, không có tác dụng cầm tiêu chảy nhưng lợi ích của nó là rất hiệu quả trong việc bù lại số lượng nước và các chất điện giải (muối) bị mất qua phân. Dung dịch này thường được thầy thuốc dùng để chữa **MẤT NƯỚC** do tiêu chảy. Và bạn tuyệt đối phải theo đúng hướng dẫn về cách pha, cách sử dụng ghi rõ trong toa của thầy thuốc. Để ngừa mất nước bạn chỉ cho trẻ uống dung dịch này sau mỗi lần trẻ tiêu lỏng, nhớ là phải sau khi trẻ tiêu lỏng, xen kẽ với nước chín hoặc các dịch khác như đã nói ở trên.

Cách pha dung dịch ORESOL: cả một gói ORESOL pha với 1 lít nước chín.

Cách uống: tùy theo lứa tuổi (lượng nước uống có ghi trên gói ORESOL)

- Dưới 2 tuổi : 50 đến 100 ml sau mỗi lần tiêu lỏng.
- Từ 2 -10 tuổi: 100 đến 200 ml sau mỗi lần đi tiêu lỏng.
- Trẻ > 10 tuổi: uống tùy thích đến khi hết khát

2. Cho trẻ ăn và bú nhiều hơn thường ngày

Nếu trẻ còn bú mẹ cần được bú nhiều hơn và mỗi cữ bú lâu hơn. Cho trẻ ăn thành nhiều bữa, và thêm ít nhất 2 bữa so với những ngày không bệnh. Ăn uống chậm. Nếu trẻ còn bú bình, tốt nhất nên dùng muỗng hút sữa chậm.

Về thực phẩm, nên cho trẻ ăn đủ 4 nhóm, **đừng quên nhóm dầu, mỡ**. Thức ăn cần nấu nhừ. Cho trẻ ăn thêm trái cây tươi như chuối, nho, cam, xoài, mãng cầu. Nói chung các thức ăn hàng ngày của trẻ trước tiêu chảy đều có thể dùng, nếu phù hợp lứa tuổi. **Không kiêng ăn, không kiêng sữa. Không cần pha loãng sữa.** Thường thì bạn không cần phải đổi sữa, nhưng trong một số ít trường hợp có thể bác sĩ sẽ cho đổi một loại sữa đặc biệt, khi đó bạn hãy đổi sữa cho trẻ và hiếm khi trẻ phải dùng loại sữa này quá hai tuần.

Tuyệt đối không được bắt trẻ nhịn ăn để “ruột nghỉ ngơi”. Điều này hết sức sai lầm và rất nguy hiểm. Thực tế dù trẻ tiêu chảy nhưng vẫn còn khả năng hấp thu hơn 70% chất dinh dưỡng. Cho trẻ ăn sớm sẽ có tác dụng tốt lên tiến trình của bệnh. Bạn cũng nên ăn và uống thêm để “có sức” mà lo cho trẻ.

3. Cho trẻ tái khám đúng lúc để được theo dõi và xử trí kịp thời khi bệnh diễn tiến nặng.

4. Khi nào cần đưa trẻ đến cơ sở y tế?

Rồi những ngày “gian khổ” cũng qua đi, tiêu chảy thường sẽ giảm sâu 5-12 ngày, trẻ bắt đầu chơi, đòi ăn trở lại và lúc này bạn nhớ cho trẻ ăn thêm mỗi ngày một bữa trong ít nhất hai tuần để “phục hồi” sức khỏe.

Một số ít trẻ bị tiêu chảy có thể diễn biến phức tạp, do đó thầy thuốc sẽ dặn khi nào tái khám để cho y lệnh tiếp theo. Trong thời gian chăm sóc tại nhà, cũng cần phát hiện những diễn biến không thuận lợi và nhanh chóng đưa trẻ khám lại ngay để được xử trí kịp thời.

ĐEM TRẺ ĐẾN CƠ SỞ Y TẾ NGAY KHI:

- Trẻ bỏ ăn, bỏ bú
- Trẻ mệt, bệnh nhiều hơn
- Trẻ rất khát nước
- Trẻ ói liên tục
- Trẻ sốt
- Trẻ tiêu phân có máu
- Trẻ li bì, khó đánh thức
- Trẻ có co giật

PHÒNG CHỐNG THIẾU MÁU DINH DƯỠNG DO THIẾU SẮT

Thiếu máu dinh dưỡng là tình trạng bệnh lý xảy ra khi lượng huyết cầu tố trong máu thấp hơn bình thường do thiếu một hay nhiều chất dinh dưỡng cho quá trình tạo máu. Ở nước ta, thiếu máu do thiếu sắt là một trong những loại thiếu máu thường gặp nhất. Bệnh hay gặp ở phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai, cho con bú và trẻ em. Nguyên nhân chủ yếu là do khẩu phần ăn thiếu và không cân đối các chất dinh dưỡng, kiêng khem trong thời kỳ mang thai.

I. Tác hại của thiếu máu:

Thiếu máu, thiếu sắt sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, trẻ em bị thiếu máu kém phát triển cả về thể chất và trí tuệ, phụ nữ mang thai bị thiếu máu dễ có nguy cơ bị sảy thai, đẻ non, trẻ nhẹ cân, chảy máu và các tai biến khác khi sinh đẻ.

II. Các dấu hiệu nhận biết thiếu máu:

Để phòng chống căn bệnh này trước hết bản thân mỗi người cần phải biết được những dấu hiệu cơ bản của bệnh thiếu máu để từ đó có biện pháp hỗ trợ kịp thời. Thiếu máu, thiếu sắt là quá trình diễn ra từ từ ban đầu không có triệu chứng rõ ràng, chỉ khi bị thiếu máu nặng biểu hiện bên ngoài mới xuất hiện như: mệt mỏi, chóng mặt, hoa mắt, da xanh xao... Phụ nữ có thai bị thiếu máu thường có biểu hiện mệt mỏi, da xanh, niêm mạc nhợt, nếu bị thiếu máu nặng thường có dấu hiệu chóng mặt, tim đập nhanh.

Phụ nữ có nguy cơ thiếu sắt cao bởi nhu cầu mỗi ngày cần 15mg, trong khi chế độ ăn thường chỉ cung cấp khoảng 10mg/ 1 ngày. Do đó để đảm bảo duy trì sức khỏe cần phải uống viên sắt mỗi tuần 1 lần kết hợp với chế độ dinh dưỡng cân đối. Với những phụ nữ có dự định mang thai nên tăng cường ăn các loại thực phẩm giàu sắt và axit folic do nhu cầu về sắt tăng rất cao, còn axit folic giúp phòng dị tật bẩm sinh nhất là dị tật ống thần kinh. Để phòng chống thiếu máu do thiếu sắt cần uống bổ sung viên sắt và a xit folic hoặc viên đa vi chất 1 viên mỗi tuần trong 16 tuần liên tục, đối với phụ nữ mang thai việc bổ sung viên sắt cần thực hiện ngay khi có thai cho tới khi sinh một tháng.

III. Phòng chống thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt:

Sắt là thành phần quan trọng của huyết cầu tố, thu nhận ôxy để máu đưa đến nuôi dưỡng tế bào, đảm bảo sự sống cho cơ thể. Hàng ngày sắt được cung cấp vào cơ thể qua thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật, Để phòng chống thiếu máu, thiếu sắt phụ nữ có thai cần có chế độ dinh dưỡng đầy đủ, chế độ lao động, nghỉ ngơi hợp lý, cần đa dạng hóa bữa ăn, sử dụng các loại thực phẩm giàu chất sắt và a xit folic như gan động vật, lòng đỏ trứng, thịt cá, đậu phộng, đậu đỗ và các loại

rau có màu xanh thẫm như: rau đay, rau muống, rau dền... và các loại quả có nhiều Vitamin C. Hạn chế sử dụng những thực phẩm ức chế việc hấp thu sắt như: cà phê, coca và nước trà... Để tăng quá trình chuyển hóa và hấp thu sắt để cung cấp cho thai nhi, nhau thai.

Các bà mẹ đang mang thai thì nên đi khám thai, khám bệnh để thầy thuốc xem có bị thiếu máu thiếu sắt thì điều trị ngay. Như vậy thì thai nhi sẽ được đủ sắt ngay từ khi mới sanh.

Đối với trẻ không có sữa mẹ, nuôi bằng sữa bò thì chọn sữa bột được bổ sung thêm sắt.

Phải cho trẻ bắt đầu ăn dặm đúng thời gian vì trong sữa mẹ mất dần chất dinh dưỡng mà cơ thể của trẻ đòi hỏi nhiều chất dinh dưỡng hơn, trong đó có sắt mà sữa mẹ và sữa bò không có khả năng đáp ứng đủ.

Trẻ đẻ non, đẻ sinh đôi, đẻ thiếu tháng nên đi khám bệnh để thầy thuốc cho dùng thêm sắt nếu cần, cũng như một số thuốc bổ khác.

Đối với phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ: uống 1 viên mỗi tuần trong 16 tuần liên tục trong 1 năm.

Đối với phụ nữ mang thai cần uống bổ sung viên sắt và a xít folic hoặc viên đa vi chất 1 viên mỗi ngày ngay từ khi phát hiện có thai đến sau đẻ 1 tháng. Đối với trẻ em, trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, trẻ đẻ non việc bổ sung viên sắt cần theo chỉ định và hướng dẫn của bác sĩ.

Để sắt được hấp thu tốt nhất, nên uống giữa 2 bữa ăn. Sự có mặt của Vitamin C sẽ làm tăng hấp thu sắt, do đó có thể uống viên sắt chung với nước cam hoặc nước trái cây, tránh uống thuốc với trà, cà phê, rượu vì sẽ làm giảm hấp thu sắt.

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ

Các nghiên cứu khoa học cho thấy, sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Trong sữa mẹ có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu phát triển của trẻ. Sữa mẹ được tạo ra trong những tháng cuối của thời kỳ mang thai và được tiết ra sớm ngay sau khi sinh. Do vậy cần cho con bú sớm trong vòng 30 phút đến 1 giờ đầu sau khi sinh, điều này sẽ giúp cho trẻ khỏe mạnh.

Lợi ích của sữa mẹ với sức khỏe của trẻ sơ sinh:

Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Sữa mẹ cung cấp nguồn dinh dưỡng tốt nhất giúp trẻ tăng trưởng tối đa, cung cấp kháng thể tăng cường cho hệ miễn dịch của trẻ, giảm nguy cơ hen suyễn, dị ứng, nhiễm trùng, béo phì, tiêu chảy và các bệnh về tai và phổi khác. Sữa mẹ rất dễ tiêu hóa và hấp thu đối với trẻ. Không có gì ngoài sữa mẹ là thức ăn cho trẻ trong 6 tháng đầu tiên của cuộc sống.

Cho trẻ bú mẹ mang lại những lợi ích sau đối với bà mẹ:

Nuôi con bằng sữa mẹ là một cách nuôi dưỡng trẻ vô cùng kinh tế và tiện lợi vì sữa mẹ luôn sẵn có. Cho trẻ bú sữa mẹ không chỉ giúp bạn giảm cân tự nhiên, giúp co hồi tử cung sau khi sinh, phòng được chảy máu sau đẻ. Làm giảm nguy cơ bị ung thư vú, buồng trứng hoặc ung thư dạ con, giảm nguy cơ loãng xương và đái tháo đường. Cho con bú sẽ giúp tăng cường tình cảm gắn bó giữa mẹ và con.

Khi nào thì bắt đầu cho trẻ bú sữa mẹ:

Sữa mẹ do chính cơ thể mẹ tạo ra trong suốt quá trình mang thai. Sữa mẹ tiết ra sớm được gọi là sữa non, có độ đặc, màu hơi vàng, chứa nhiều chất dinh dưỡng và kháng thể giúp bảo vệ con bạn khỏi bị nhiễm trùng. Do vậy cần cho con bú sớm trong vòng 30 phút đến 1 giờ đầu sau khi sinh, điều này sẽ giúp cho trẻ khỏe mạnh.

Trong 6 tháng đầu chỉ cho bú sữa mẹ không cần cho ăn thêm bất kỳ thức ăn, nước uống nào khác. Những thức ăn, kể cả nước uống sẽ gây hại cho bé, thậm chí là nguy hiểm cho sức khỏe của bé. Như vậy, sữa mẹ sẽ là thức ăn duy nhất gắn chặt với bé trong 6 tháng đầu đời.

Sữa mẹ tốt hơn rất nhiều so với sữa công nghiệp. không có một loại sữa công nghiệp nào có chứa đủ các thành phần dinh dưỡng như chất đạm, chất béo, tinh bột để giúp trẻ lớn nhanh và phát triển trí não như là sữa mẹ.

Giai đoạn từ tháng thứ 6 đến tháng thứ 12, sữa mẹ vẫn cung cấp một nửa số

lượng chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ. Không cai sữa cho trẻ trước 12 tháng tuổi. Tiếp tục cho bú đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn vì có những lợi ích cho sức khỏe của con bạn và sự phát triển về lâu dài. Đặc biệt sẽ tiếp tục tăng sự gắn kết tình cảm giữa mẹ và con.

Chế độ ăn, uống và cách bảo vệ nguồn sữa mẹ:

Muốn có sữa cho con bú thì ngay trong thời kỳ mang thai người mẹ cần được ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, có chế độ nghỉ ngơi, lao động hợp lý, tinh thần thoải mái, để đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và con.

Khi cho con bú các bà mẹ cần ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc. Khẩu phần ăn cần cao hơn mức bình thường và ăn các loại thực phẩm chứa nhiều sắt, Vitamin A, và axit folic như sữa, hoa quả, thịt cá, trứng, đậu phụ, lạc, đậu đỗ, các thực phẩm có màu vàng đỏ... và các món ăn cổ truyền như cháo chân giò gạo nếp, ý dĩ có tác dụng kích thích bài tiết sữa.

Để sữa được tiết ra một cách thuận lợi, tinh thần người mẹ phải thoải mái, tự tin, tránh những căng thẳng, buồn phiền, lo âu, mất ngủ. Chế độ lao động, nghỉ ngơi sau khi sinh để có ảnh hưởng đến bài tiết sữa.

Người mẹ cho con bú nên uống nhiều nước mỗi ngày từ 2 lít trở lên tốt nhất nên ăn thêm cháo, uống nước hoa quả tươi và sữa.

Không nên dùng các chất kích thích như rượu, bia, cà phê, thuốc lá, nước chè đặc... Giảm ăn các loại gia vị như tỏi, ớt, tiêu, giấm...

Điều quan trọng để tạo nhiều sữa là cần cho con bú thường xuyên, đúng cách. Trẻ ngậm bắt vú đúng sẽ bú có hiệu quả và tránh làm người mẹ đau rát vú.

Sữa mẹ là thức ăn thích hợp nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Việc nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho con bú đến 2 năm đầu tiên có ý nghĩa quan trọng đối với sự phát triển của trẻ sau này.

Nuôi con bằng sữa mẹ! đã đến lúc cộng đồng xã hội cần nhận thức đúng đắn, vì sức khỏe của những đứa con thân yêu ngay từ những năm tháng đầu đời mỗi người mẹ cần trang bị cho mình những kiến thức khoa học căn bản nhất về nuôi con bằng sữa mẹ. Đây là nghĩa vụ và quyền thiêng liêng nhất của một người mẹ khi sinh con.