TTYT HUYỆN BÌNH ĐẠI

 **PHÒNG TT-GDSK**

***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.* ***Sữa mẹ là thực phẩm hoàn hảo nhất của tự nhiên, cung cấp cho con bạn sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc sống. Đây là lý do tại sao tổ chức Y tế thế giới (WHO) khuyến cáo nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ ít nhất trong 6 tháng đầu. Và một điều vô cùng quan trọng là nuôi con bằng sữa mẹ không chỉ mang lại lợi ích cho bé, mà còn tốt cho bạn nữa !***

**I. Nguồn dinh dưỡng từ sữa mẹ**

- Nước: Đóng góp 50% vào sự hình thành nên sữa mẹ.

- Protein: Có rất nhiều protein trong sữa mẹ, đảm nhận vai trò chính trong việc hình thành, chuyển hóa trong cơ thể của trẻ.

- Chất béo:  Axit béo thiết yếu và các axit béo chuỗi dài không no.

- Carbohydrates: Các carbohydrate chính của sữa mẹ là đường lactose.

- Khoáng chất, vitamin và nguyên tố vi lượng.

- Các thành phần liên quan đến miễn dịch và các yếu tố tăng trưởng mà không thể có trong sữa công thức bao gồm:

- IgA – immunoglobulin chiếm ưu thế trong sữa mẹ. IgA có tác dụng chống lại vi trùng xâm nhập bằng cách hình thành một lớp bảo vệ trên các màng nhầy trong ruột, mũi, họng của con bạn.

- Cytokine hoạt tính sinh học, bao gồm các yếu tố kích thích tăng trưởng ởtrẻ sơ sinh.

- Yếu tố tăng trưởng biểu bì cho trẻ.

**II. Những lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ**

- Tăng cường miễn dịch bảo vệ bé.

- Bảo vệ sức khỏe lâu dài.

- Giảm nguy cơ nhiễm trùng đường tiêu hóa, nhiễm trùng tai cấp tính, và nhiễm trùng nặng đường hô hấp dưới.

- Giảm nguy cơ hen suyễn và chàm dị ứng ở trẻ nhỏ có tiền sử gia đình mắc dị ứng.

- Giảm nguy cơ thừa cân và / hoặc béo phì ở trẻ em và trẻ vị thành niên.

- Giảm nguy cơ của bệnh tiểu đường.

- Bé gái bú mẹ đầy đủ sẽ giảm bớt nguy cơ mắc ung thư vú đến 25%.

- Giúp bé thông minh hơn.

- Nuôi con bằng sữa mẹ ít nhất 6 tháng sẽ giúp chỉ số IQ của bé tăng 3,8 điểm so với trẻ không bú mẹ

- Sữa mẹ là cách đáp ứng nhu cầu của bé nhanh chóng và dễ dàng nhất ở mọi lúc mọi nơi mà không phải mất thời gian pha chế, đo lường.

- Làm giảm nguy cơ về các bệnh dị ứng, chàm và nhiễm trùng tai.

- Thúc đẩy sự phát triển của xương hàm.

- Chất sắt trong sữa mẹ luôn dễ hấp thu hơn chất sắt trong sữa công thức.

- Sữa mẹ tốt cho sự phát triển của trí thông minh, thị lực, hệ thần kinh và ruột của bé.

- Trẻ bú mẹ thường ít bị bệnh hơn trẻ được nuôi bằng sữa công thức.

- Sữa mẹ cung cấp tất cả các dưỡng chất mà bé cần trong sáu tháng đầu đời

- Sữa mẹ thay đổi trong từng giai đoạn phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng và phát triển của trẻ sơ sinh.

- Trẻ bú mẹ thường không bị táo bón và phân thải ra không có mùi như của các bé được nuôi bằng sữa công thức.

- Sữa mẹ không có các thành phần protein lạ nên không gây dị ứng cho trẻ.

**III. Lợi ích của mẹ khi cho con bú**

- Giúp mẹ nhanh chóng trở lại trọng lượng như trước khi mang thai. Việc cơ thể tích lũy chất béo trong giai đoạn thứ hai và thứ ba của thai kỳ chính là để sử dụng trong thời gian cho con bú.

- Giúp tử cung trở lại kích thước và hình dạng bình thường như trước khi mang thai. Cho con bú cũng có thể giúp tử cung co bóp và trục xuất các sản phẩm còn sót lại như nhau thai và màng nhầy, và giúp sớm chấm dứt hiện tượng chảy máu âm đạo sau sinh.

- Làm giảm khả năng phát triển ung thư buồng trứng và ung thư vú giai đoạn tiền mãn kinh.

- Làm giảm khả năng phát triển bệnh loãng xương và bệnh tiểu đường type 2.

- Giúp tiết kiệm tiền mua sữa (công thức) cho bé.

- Mẹ có thể “tận dụng” thời gian cho con bú để nghỉ ngơi.

- Tiết kiệm được một khoản tiền “kha khá” trong việc mua sữa cho con.

- Có ích cho quá trình phục hồi sau sinh của mẹ

- Tạo ra các hormone hạnh phúc

**IV. Lợi ích cho cả mẹ và bé**

- Cho con bú giúp tạo ra sự kết nối tình cảm giữa mẹ và bé. Chỉ người mẹ mới có thể làm công việc cho con bú và đây thực sự là một mối liên kết thiêng liêng mà không ai có thể chia sẻ được.

- Rất tiện lợi và linh động, không cần phải chuẩn bị hay phải chờ đợi.

- Đôi khi vì một lý do nào đó mà em bé không thể bú sữa trực tiếp từ ngực của mẹ. Việc sinh non hoặc bị bệnh có thể ảnh hưởng đến khả năng bú hoặc khả năng phối hợp hiệu quả giữa nút và nuốt sữa. Một số bé vì quá buồn ngủ mà không thể bú một cách hiệu quả.

Trong một số trường hợp, các chuyên gia y tế sẽ trao đổi với mẹ để quyết định việc trì hoãn cho đến khi bé sẵn sàng bú mẹ. Lời khuyên thường là mẹ nên vắt sữa ra bằng tay hoặc bằng máy vắt để lấy sữa (EBM) cho bé uống. Em bé có thể uống sữa này bằng bình hoặc bằng một ống truyền trực tiếp vào dạ dày. Ngoài ra, cũng có thể sử dụng ống tiêm hoặc chai thuốc nhỏ mắt để bơm từng giọt vào. Vắt sữa trên thực tế không cần phải tốn nhiều thời gian. Nếu biết cách tổ chức, bạn sẽ thấy việc vắt sữa cho bé bị bệnh hay bé sinh non uống có lợi ích vượt xa so với những điều bất tiện mà bạn có thể gặp. Hãy nói chuyện và xin tư vấn của bác sĩ nếu bạn phải lựa chọn cách này nhé.

Nếu bạn không có đủ sữa để đáp ứng nhu cầu năng lượng cho sự phát triển của bé, bạn có thể kết hợp cho bé uống sữa công thức. Và nên nhớ rằng, việc kết hợp với sữa công thức có thể sẽ gây ảnh hưởng đến sự thành công của việc cho bú mẹ: bé có thể sẽ bú no sữa công thức và trở nên biếng bú mẹ. Nguyên tắc cung và cầu chỉ nhịp nhàng và tốt nhất khi mẹ cho bé bú và bé tự điều chỉnh lượng sữa cần thiết theo nhu cầu./.

 **CÁN BỘ BIÊN SOẠN KT. GIÁM ĐỐC**

 **CT. TT-GDSK PHÓ GIÁM ĐỐC**

 (Đã ký) (Đã ký)

 **Phan Hồng Vũ Hồ Thị Dễ**