



**Cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh,  
Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ  
trong 6 tháng đầu**



SỮA MẸ là thức ăn tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Vì thế, cần cho trẻ bú sớm ngay trong giờ đầu sau khi sinh.

Trẻ bú sớm có tác dụng làm sữa bài tiết sớm, ngoài ra còn giúp cho tử cung của bà mẹ co hồi tốt, tránh được băng huyết (chảy máu tử cung) sau đẻ.

Hãy nuôi trẻ hoàn toàn bằng SỮA MẸ trong 6 tháng đầu, không cần sử dụng bất kỳ thức ăn hay nước uống nào khác, trừ khi có chỉ định của Bác sĩ.

Vì sự phát triển toàn diện của trẻ, hãy chăm sóc trẻ ngay từ trong bụng mẹ.

Chăm sóc dinh dưỡng hợp lý cho bà mẹ có thai chính là chăm sóc dinh dưỡng sớm cho trẻ.

Dinh dưỡng hợp lý cho trẻ, nhất là trong những giai đoạn đầu đời sẽ góp phần rất quan trọng để nâng cao tầm vóc và trí tuệ của trẻ trong tương lai.



## CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE cho phụ nữ khi mang thai



## Chăm sóc thai nghén



- ☞ Khám thai ít nhất 3 lần trong quá trình mang thai.
- ☞ Tiêm phòng uốn ván đầy đủ để phòng chống uốn ván sơ sinh.
- ☞ Đến ngay trạm y tế để khám nếu bị đau đầu, nôn nhiều, đau bụng, ra máu âm đạo hoặc sốt cao trong khi mang thai.
- ☞ Phụ nữ có thai cần được sinh đẻ tại các cơ sở y tế vì việc chuyển dạ sẽ an toàn hơn nếu được nữ hộ sinh hay nhân viên y tế chăm sóc. Mọi người trong gia đình cần tạo điều kiện, thu xếp thời gian, phương tiện để đưa bà mẹ có thai đến đẻ tại trạm y tế hoặc cơ sở y tế để đảm bảo an toàn cho mẹ và con.

## Uống viên sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất

- ☞ Sắt và axit folic là hai vi chất cực kỳ quan trọng đối với phụ nữ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai và thai nhi. Phụ nữ có thai rất dễ bị thiếu máu do thiếu sắt.
- ☞ Thiếu máu do thiếu sắt gây mệt mỏi, giảm khả năng lao động, dễ bị đẻ non, con sinh ra thường bị thiếu cân... Thiếu máu do thiếu sắt là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở bà mẹ do dễ bị chảy máu tử cung sau khi sinh. Thiếu axit folic góp phần dẫn đến thiếu máu và làm tăng nguy cơ bị dị tật ống thần kinh ở thai nhi.
- ☞ Để phòng chống thiếu máu do thiếu sắt, các bà mẹ nên sử dụng nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày, nhất là các thực phẩm giàu sắt như các loại thịt có màu đỏ, đậu đỗ ... và sử dụng các loại thực phẩm có tăng cường vi chất dinh dưỡng.

**Phụ nữ có thai cần uống mỗi ngày một viên sắt-axit folic vào buổi tối trước khi đi ngủ, uống ngay từ khi biết mình có thai cho đến một tháng sau đẻ.**

## Hoạt động nhẹ nhàng. Nghỉ ngơi đúng cách

- ☞ Khi có thai nên hoạt động nhẹ nhàng và không nên làm việc quá nặng, nhất là trong những tháng cuối để tránh đẻ non.
- ☞ Tập thể dục rất cần cho phụ nữ có thai vì giúp cho tinh thần được sáng khoái, cơ thể khỏe mạnh, chỉ nên tập những động tác nhẹ nhàng, tập thở sâu, thở đều, co duỗi chân tay.
- ☞ Tốt nhất nên nghỉ làm việc một tháng trước khi đẻ để có lợi cho sức khỏe của cả mẹ và con.



## Ăn uống hợp lý để Mẹ khỏe, Con khỏe

- ☞ Phụ nữ có thai cần ăn uống đầy đủ, lao động và nghỉ ngơi hợp lý để đảm bảo sự phát triển của thai nhi và có đủ sữa cho con bú sau này. Cần ăn nhiều loại thực phẩm, ăn nhiều bữa hơn, và mỗi bữa ăn nhiều hơn trong suốt thời gian mang thai để đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của người mẹ và sự phát triển của thai nhi.
- ☞ Mọi người trong gia đình cần ưu tiên cho phụ nữ mang thai các loại thức ăn tốt nhất. Phụ nữ có thai có thể ăn hầu hết các loại thức ăn hàng ngày vẫn thường ăn, như: thịt, cá, trứng, sữa, đậu, đỗ, lạc, vừng, rau, quả chín... Khi có thai nên tránh ăn, uống, sử dụng các chất kích thích như cà phê, thuốc lá, rượu, bia.

- ☞ Cần bảo đảm tăng cân nặng từ 10 - 12kg trong thời gian mang thai.



2

3

