



BỘ Y TẾ
VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM

Cẩm Nang
Nuôi con thông minh
Bé khỏe, mẹ nhàn



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN



Mục Lục

Phần 1	TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN	05
01	Các chỉ số bình thường về cân nặng, chiều cao của trẻ	06
	Các thời điểm đánh giá cân nặng, chiều cao của trẻ	08
	Vì sao cần theo dõi sự phát triển thể chất của trẻ?	10
	Bạn cần làm gì khi các chỉ số theo dõi không nằm trong giới hạn bình thường	13
	Cách sử dụng Biểu đồ tăng trưởng.	
	THEO DÕI SỰ PHÁT TRIỂN VỀ TINH THẦN, VẬN ĐỘNG	16
	Các mốc đánh giá sự phát triển về tinh thần, vận động của trẻ	17
	Từ 0- 2 tháng tuổi	22
	Từ 3 - 4 tháng tuổi	
	Từ 5 - 6 tháng tuổi	24
	Từ 7- 9 tháng tuổi	26
	Từ 10-12 tháng tuổi	
	Từ 13- 24 tháng tuổi	28
	Từ 2 - 3 tuổi	
	Trẻ từ 4-6 tuổi	29
		32
Phần 2	NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ	34
02	Nuôi dưỡng trẻ từ 0-6 tháng tuổi hoàn toàn bằng sữa mẹ	39
	Nuôi dưỡng trẻ từ 6 tháng đến 2 tuổi	42
	Nuôi dưỡng trẻ từ 2 - 3 tuổi	
	Nuôi dưỡng trẻ từ 3-6 tuổi	45
	Một số lưu ý về dinh dưỡng cho trẻ bệnh	46
		48
Phần 3	CHĂM SÓC TRẺ NHỎ	
03	Chăm sóc trẻ sơ sinh (0-1 tháng tuổi)	
	Theo dõi, phát hiện dấu hiệu nguy hiểm và một số bệnh nặng thường gặp, xử trí một số trường hợp bất thường ở trẻ sơ sinh	
	Chăm sóc trẻ nhỏ (dưới 6 tuổi)	
Phần 4	MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ NHỎ	
04	Ho ở trẻ em và cách xử trí	
	Sốt và cách xử trí sốt ở trẻ em	
	Tiêu chảy ở trẻ em và xử trí tiêu chảy tại nhà	
	Sặc sữa ở trẻ và cách xử trí	

Lời giới thiệu

Những năm tháng đầu đời là khoảng thời gian đặc biệt trong cuộc đời mỗi người. Trẻ sinh ra, lần đầu tiên tiếp xúc với môi trường bên ngoài, cơ thể non nớt nên cần chăm sóc đặc biệt về cả thể chất và tinh thần, vận động.

Nhằm giúp phụ nữ và gia đình, đặc biệt là những phụ nữ chưa có kinh nghiệm sinh con có những thông tin cơ bản về chăm sóc sức khỏe trẻ em từ 0-6 tuổi, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em phối hợp với Công ty Cổ phần Truyền thông Văn hóa Việt trân trọng giới thiệu “Cẩm nang nuôi con thông minh- Bé khỏe, mẹ nhàn”.

Cẩm nang là tập hợp các bài viết hướng dẫn phụ nữ biết cách tự theo dõi sự phát triển của trẻ từ lúc sinh ra đến khi trẻ đến 6 tuổi về thể chất, tinh thần, vận động, đồng thời hướng dẫn mẹ cách xử trí một số bệnh thông thường của trẻ.

Chúng tôi hy vọng, cuốn sách này sẽ là một quà tặng cần thiết và hữu ích cho mọi gia đình, nhất là đối với những phụ nữ lần đầu có con nhỏ.

Nhóm biên tập

PHẦN I

TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN



Trẻ em không phải là người lớn thu nhỏ, mà là cơ thể liên tục tăng trưởng và phát triển cả thể chất lẫn tinh thần.

Các chỉ số chính được sử dụng để xác định về sự tăng trưởng phát triển thể chất là cân nặng, chiều cao của trẻ theo các mốc thời gian. //

Các chỉ số bình thường về cân nặng, chiều cao của trẻ

Cân nặng:

Trẻ mới sinh có cân nặng trung bình là 3000g (từ 2500 – 3500g).

Trong tuần đầu có hiện tượng sụt cân sinh lý nhưng không giảm quá 10% so với cân nặng khi đẻ, sau đó phục hồi nhanh và đến cuối tháng có thể tăng thêm khoảng 600g.

Lưu ý: Trẻ đẻ có cân nặng < 2500g là trẻ nhẹ cân và cân nặng > 4000g là trẻ đẻ nặng cân. Các trẻ này đều có nguy cơ tai biến tại cuộc đẻ, ở giai đoạn sơ sinh cũng như trong quá trình phát triển thể chất về sau.

Chiều dài:

lúc trẻ mới sinh trung bình 48cm – 50 cm

Sau giai đoạn sơ sinh (từ 1 tháng trở lên): theo dõi các chỉ số trên của trẻ theo biểu đồ tăng trưởng. Các chỉ số bình thường cho từng tháng, từng giai đoạn phát triển được biểu thị trên vùng màu xanh của biểu đồ.

Sau khi cân, đo cân nặng, chiều cao, vòng đầu của trẻ, hãy chấm vào biểu đồ sẽ biết con mình có tăng trưởng bình thường không.

Các thời điểm đánh giá cân nặng, chiều cao của trẻ

Cân nặng:

oTrẻ 1- 2 tuổi: Cân 3 tháng/lần

oTừ năm thứ 2 – 6 tuổi: 6 tháng/lần

Chiều cao:

6 tháng đo 1 lần trong giai đoạn trẻ từ 0-6 tuổi

Vì sao cần theo dõi sự phát triển thể chất của trẻ?

Cân trẻ, đo chiều cao và chấm biểu đồ tăng trưởng có thể giúp bố mẹ:

- Biết được trẻ có tăng trưởng bình thường hay không.

- Phát hiện sớm các vấn đề về thể chất để điều chỉnh chế độ ăn hoặc xử lý sớm nếu có vấn đề về bệnh lý.

- Theo dõi cân nặng có thể can thiệp có hiệu quả ngay trong thời gian ngắn.

Bạn cần làm gì khi các chỉ số theo dõi không nằm trong giới hạn bình thường?

- Đừng quá lo lắng, hầu hết các trẻ có các số đo trong giới hạn bình thường theo tuổi là phát triển tốt. Tuy nhiên, một số ít trẻ có số đo không ở trong giới hạn bình thường vẫn có thể đang phát triển tốt. Để khẳng định chắc chắn, hãy đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn.

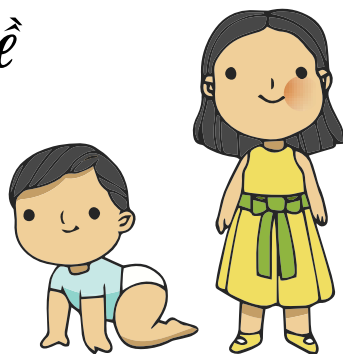
- Nên đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và hướng dẫn cách chăm sóc phù hợp nếu thấy trẻ có các số đo nằm trong vùng suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì.

Cách sử dụng Biểu đồ tăng trưởng: Sử dụng biểu đồ tăng trưởng trên bản giấy hoặc trong phiên bản Số theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em phiên bản điện tử giúp các mẹ dễ dàng trong việc theo dõi sự tăng trưởng và phát triển của trẻ (somevabe).



Theo dõi sự phát triển về

TÌNH THẦN, VẬN ĐỘNG



Các mẹ có thể theo dõi sự phát triển tình thần, vận động của trẻ chủ yếu về 4 lĩnh vực:

- Vận động: Vận động thô (cử động đầu, cổ, ngồi, đi, đứng) và vận động tinh (giữ đồ vật, thực hiện các động tác phối hợp)
- Khả năng nhận biết
- Ngôn ngữ
- Giao tiếp xã hội

Các mốc đánh giá sự phát triển về tình thần, vận động của trẻ:



Từ 0- 2 tháng tuổi:

- + Khóc to, da hồng và có thể bú mẹ được trong vòng giờ đầu sau đẻ, có các phản xạ tự nhiên như nắm chặt tay, giật mình khi có tiếng động mạnh.
- + Trong những ngày đầu ngủ nhiều khoảng 16-18 giờ, không phân biệt ngày đêm. Tuy nhiên khi đánh thức thì trẻ tỉnh và có phản ứng với xung quanh.
- + Trẻ khó chịu, quấy khóc khi đói, ướt tã,

bị lạnh hoặc khi có các tác động như tiếng ồn, ánh sáng...

- Đến cuối giai đoạn này trẻ đã có thể nhận biết được đêm, ngày và ngủ nhiều hơn vào ban đêm. Trẻ cảm nhận được hơi ấm, tình yêu thương qua lời hát ru, vuốt ve, vỗ về của mẹ hoặc người chăm sóc. Trẻ khóc khi khó chịu và đã có thêm các âm sắc như oe, a khi khóc.

Trẻ thức và hoạt động nhiều hơn, trẻ đã có thể:

- + Quay cổ sang 2 bên hoặc ngẩng lên khi nằm ngửa
- + Nắm chặt 2 tay, co cánh tay, co chân hoặc cong người, khi bế trẻ lên
- + Biết dụi đầu vào vú mẹ, quay đầu tìm núm vú và bú mẹ
- + Biết đưa mắt nhìn theo đồ vật di chuyển trước mặt
- + Đến cuối tháng thứ 2, trẻ bắt đầu biết hóng chuyện (nhìn chăm chú vào mặt người nói, môi mấp máy).

Lời khuyên cho cha mẹ

- Theo dõi sự phát triển của con theo từng giai đoạn
- Trò chuyện giao tiếp với trẻ thường xuyên
- Hát ru để bé ngủ ngon hơn.



Từ 3 - 4 tháng tuổi:

- Biết lẫy, giữ thẳng đầu và có thể vươn cao cả phần ngực lên. Đến cuối tháng thứ 4 đã có thể lật đi lật lại không cần người đỡ.
- Đã có sự nhịp nhàng khi vận động, có thể với đồ chơi, phối hợp cả 2 tay để cầm và mắt nhìn đồ vật khi chơi.
- Có nhiều tương tác hơn với môi trường xung quanh. Thích hóng chuyện và ê a theo người nói.
- Đã nhận biết được người thân qua khuôn mặt và giọng nói
- Trẻ biết phân biệt được ngày và đêm, thức lâu hơn trong ngày và ngủ vào buổi tối.

Lời khuyên cho cha mẹ

Trò chuyện với con nhiều hơn vì bé đã biết cách đáp lại



Từ 5 - 6 tháng tuổi:

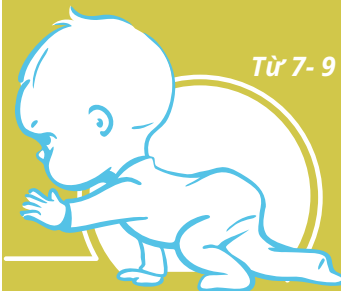
- Lật qua, lật lại người một cách thành thạo và có thể trườn người lên, xuống, hoặc xoay sang 2 bên
- Giữ được đầu khi bế thẳng trẻ lên
- Hay đưa đồ chơi lên miệng hoặc cho

chân vào miệng

- Có dấu hiệu mọc răng (chảy dãi, cắn vú mẹ, thích đưa các đồ vật vào mồm). Một số trẻ có thể mọc răng vào tháng thứ 6.
- Tự ê a nói chuyện một mình
- Nhận biết được người lạ, có thể khóc không muốn cho bế.

Lời khuyên cho cha mẹ

- Thường xuyên trò chuyện vui đùa với trẻ
- Nhắc lại nhiều lần với các âm quen thuộc của trẻ



Từ 7- 9 tháng tuổi:

- Có thể bò, trườn một cách thành thạo và ngồi vững không cần đỡ
- Bắt đầu bám vào thành ghế/giường đứng lên và đi lần theo các chỗ đỡ.
- Thích vút, ném các đồ vật khi chơi
- Phát âm lặp lại một từ đơn bà, bà, ma, ma... Cười to thành tiếng.
- Thích chơi với bố, mẹ, người thân. Đòi theo khi mọi người quay đi

Lời khuyên cho cha mẹ

- Trò chuyện với con thường xuyên
- Lặp lại các từ để nhớ để bé học theo
- Tránh thể hiện các cảm xúc tiêu cực như quát mắng, tức giận vì trẻ rất dễ bắt chước.



Từ 10-12 tháng tuổi:

- Trẻ đứng vững, tập đi men. Phối hợp 2 bàn tay khá nhịp nhàng khi chơi, khi ăn hoặc làm gì đó theo ý thích
- Có thể sử dụng được ngón tay như dùng

- ngón trỏ để chỉ hoặc cầm đồ vật bằng ngón cái và ngón trỏ
- Biết quay về hướng người gọi mình
- Đã có thể nói được 2 từ khác âm: bà ơi, ù oà...
- Thích bắt chước, biết vẫy tay chào tạm biệt
- Biểu hiện rõ các cảm xúc lo lắng, vui mừng

Lời khuyên cho cha mẹ

Lời khuyên cho cha mẹ:

- Trò chuyện với con thường xuyên
- Dạy bé gọi tên người thân như bố, mẹ, anh chị, ông bà để trẻ dễ nhớ.
- Dạy bé gọi tên các đồ vật quen thuộc
- Nói cho trẻ nghe các chỉ dẫn nhỏ: ví dụ bây giờ con phải đi ngủ, con cần rửa tay.

Lưu ý: DẤU HIỆU NGUY CƠ VỀ SỰ PHÁT TRIỂN TÂM THẦN, VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ DƯỚI 1 TUỔI

Sự phát triển của mỗi trẻ có thể khác nhau, trẻ này có thể nhanh hơn hoặc chậm hơn trẻ khác chút ít. Nếu qua những mốc thời gian quan trọng mà trẻ không đạt được những vận động, ngôn ngữ hay giao tiếp bình thường, cần đưa trẻ đến các cơ sở y tế để được tư vấn và có can thiệp sớm.

Một số dấu hiệu sau cảnh báo trẻ có nguy cơ chậm phát triển:

Phát triển vận động

- Trẻ không đạt được 1 hoặc hơn hành động, kỹ năng theo lứa tuổi
- 12 tháng: không biết sử dụng ngón trỏ để sờ hoặc chỉ vào vật nào đó

Phát triển tâm thần

- 3 tháng: Không biết hóng chuyện
- 6 tháng: không thể hiện thích thú hay khó chịu khi có người bày tỏ tình cảm với trẻ. Không cười to
- 9 tháng: Không đáp ứng với các tương tác bằng âm thanh, nụ cười hay biểu cảm trên nét mặt
- 12 tháng: không nói bập bẹ được vài từ. Không có biểu hiện của sự tương tác với người khác





Từ 13- 24 tháng tuổi

- Trẻ đã tự bước đi vững vàng. Đến khoảng 18-24 tháng có thể điều khiển được bước đi nhanh chậm, tiến, lùi, lên, xuống cầu thang. Tự mình ngồi xuống, đứng lên.
- Thực hiện được các động tác khéo léo như cầm cốc uống, cầm thìa ăn. Uốn người, lắc lư theo điệu nhạc yêu thích.
- Biết và chỉ đúng một số bộ phận cơ thể như mắt, mũi, mồm. v.v
- Biết giấu và tìm đồ vật. Biết chơi một số trò chơi xếp hình
- Phát âm được một cụm từ có nghĩa biểu hiện cảm xúc của mình. Biết đòi thứ mình muốn. biết đòi đi vệ sinh.
- Thích chơi với các trẻ khác và có các biểu hiện tranh giành hoặc nhường đồ chơi. Biết tỏ rõ thái độ yêu thích hoặc không thích, giận dỗi với mọi người xung quanh.
- Phân biệt được sự khác nhau giữa "mình" và "người khác".
- Nhận thức được nhân vật trong truyện với sự gợi ý của người lớn.
- Bắt đầu biết chọn hai đồ vật giống nhau.
- Học rất nhanh và có thể sử dụng các cụm từ đơn giản.

Lời khuyên cho cha mẹ:

- Giai đoạn này, trẻ có thể đi được vững vàng. Các thao tác của tay trở nên khéo léo hơn. Các bé biết thể hiện cảm xúc bản

thân một cách rõ ràng. Các bé thích nói và làm theo người lớn. Cha mẹ và người nuôi dưỡng chính là tấm gương để con học theo. Cha mẹ nên:

- Khuyến khích trẻ tập đi, đưa trẻ ra ngoài trời nhiều hơn để tiếp xúc với thiên nhiên, khám phá các vật mới lạ.
- Cho phép trẻ chạy, leo cầu thang để phát triển cơ bắp, tập giữ thăng bằng và phối hợp tay chân.
- Cho trẻ chơi các trò chơi với các vật có hình dạng, màu sắc khác nhau để trẻ tập ném, gõ, xếp, kéo, đẩy... chú ý độ an toàn của các đồ chơi phù hợp với lứa tuổi.
- Tập cho trẻ cách cầm thìa xúc cơm, cất đồ chơi.
- Tập cho trẻ vẽ hình đơn giản, tô màu.
- Khuyến khích trẻ tham gia các công việc đơn giản hàng ngày như dọn cất đồ chơi, gấp quần áo.
- Thường xuyên động viên, trò chuyện và vui đùa với bé
- Có thái độ kiên quyết khi bé mè nheo
- Tập cho bé chào hỏi, cảm ơn, xin lỗi
- Làm gương cho trẻ noi theo.
- Đọc chuyện và yêu cầu bé nhắc tên nhân vật trong chuyện.
- Khuyến khích các bé tự diễn đạt ý mình



Từ 2 – 3 tuổi:

Trẻ thực hiện các vận động một cách vững vàng, các bé bắt đầu quan tâm đến công việc của người lớn hơn.

-Đã chạy nhảy, lên, xuống cầu thang vững vàng
 -Thực hiện được các vận động tinh: cởi áo, cài khuy, đi tất, xúc cơm
 -Nói nhiều hơn, thuộc được vài câu hát, biết sử dụng một số nhóm từ, bắt đầu có sự mô tả về màu sắc, tính chất.
 -Trả kiwuf các câu hỏi về cái gì? ở đâu.
 -Có suy nghĩ khi chơi như phối màu sắc khi xếp hình, đặt đồ vật gọn gàng, theo thứ tự...
 -Biểu hiện sự độc lập: tự đi, tự ăn, muốn sở hữu các vật dụng của mình
 -Thích có họ hàng, anh, chị em đến chơi. Tổ rõ tình cảm sự yêu thích một ai đó.
 -Thích nghe kể chuyện.

Lời khuyên cho cha mẹ:

- Dạy trẻ các trò chơi vận động nhiều hơn
- Khuyến khích trẻ chơi các trò chơi khéo léo như xếp hình, tô màu, buộc tóc cho búp bê, xếp chồng các khối, nặn hình đất sét...
- Tập cho trẻ tự mặc quần áo, đi giày dép.
- Tập cho trẻ đi vệ sinh đúng chỗ
- Tập cho trẻ biết thế nào là hư, ngoan, tốt xấu.
- An ủi khi trẻ tỏ ra sợ sệt một số đồ nào đó.
- Định hướng giới tính cho trẻ. Hỏi trẻ về bạn trai và bạn gái khác nhau thế nào.
- Biết mình là con trai hay con gái
- Đọc chuyện dài vừa cho bé, nghe và hỏi bé về nhân vật hoặc sơ lược nội dung câu chuyện.
- Cho bé tham gia vào một số việc đơn giản như quét nhà.

Lưu ý: DẤU HIỆU NGUY CƠ VỀ SỰ PHÁT TRIỂN TÂM THẦN, VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ TỪ 1 ĐẾN DƯỚI TUỔI

Trong giai đoạn này, các dấu hiệu phát triển khá rõ ràng. Nếu trẻ nào không đạt được, cần đưa đến cơ sở y tế để được tư vấn ngay để có giải pháp can thiệp sớm.

Bảng dưới đây là một số biểu hiện trẻ có nguy cơ:



Phát triển vận động

- Trẻ không đạt được 1 hành động, kỹ năng theo lứa tuổi
- 18 tháng: chưa đi được
 - 2 tuổi: không đi vững
 - 3 tuổi: đi lại khó khăn, hay ngã, không đi cầu thang được
 - Trẻ không thực hiện được 1 hoặc nhiều hơn các hành động hoặc kỹ năng ở nhóm tuổi trước đó

Phát triển tâm thần

- 16 tháng: không nói được 1 âm đơn
- 24 tháng: không nói được 2 từ
- 3 tuổi: nói không thành câu hoặc câu không có nghĩa. Không hiểu được những yêu cầu, chỉ dẫn của người khác. Không biết sử dụng các đồ chơi cần lắp ráp
- Không có biểu hiện muốn tương tác với người xung quanh ở bất cứ lứa tuổi nào



Trẻ từ 4-6 tuổi

Giai đoạn này trẻ trở nên độc lập hơn, các trò chơi mang tính trí tuệ hơn. Khả năng ngôn ngữ của các bé trở nên hoàn thiện hơn. Người lớn tuyệt đối không nói bậy, dùng tiếng lóng hoặc có các hành động không đúng chuẩn mực trước mặt trẻ, vì bé dễ bắt chước.

- Lứa tuổi này, trẻ có thể tự phục vụ được các nhu cầu cá nhân: đánh răng, rửa mặt, tắm rửa, vệ sinh.v.v.

- Thực hiện được các động tác khéo léo hơn, sử dụng dao, kéo an toàn, buộc dây, buộc nơ, gấp quần áo gọn gàng

- Sự phát triển ngôn ngữ đã hoàn thiện, trẻ có thể diễn đạt được điều muốn nói bằng câu, từ và hoàn cảnh phù hợp

- Biết cư xử đúng, sai khi giao tiếp trong xã hội: lễ phép với người lớn, hoà đồng với trẻ cùng lứa và chăm sóc, nhường trẻ nhỏ hơn

- Biết trân trọng, quý giá tình cảm gia đình. Rất dễ tổn thương khi cảm thấy không được quan tâm

Lời khuyên cho cha mẹ:

-Khuyến khích trẻ giao tiếp và chơi với trẻ khác.

-Khuyến khích các trò chơi tập thể, đóng vai, chơi đồ hàng, xếp hình theo lượt.

-Tập cho trẻ các nghĩa vụ xã hội như mời nước ông bà, chia bánh cho bạn, nói cảm ơn, xin lỗi

-Tạo cho trẻ các trò chơi trí tuệ như vẽ tranh, so sánh to- bé, cao – thấp, ít- nhiều...

-Cho trẻ xem sách báo, các chương trình dành cho trẻ nhỏ.

-Khi trẻ 5-6 tuổi, hướng dẫn trẻ làm quen các dụng cụ nhà trường như thước kẻ, tẩy, bút chì, giấy màu...

-Hầu hết các trẻ này được đến trường mẫu giáo. Hãy thường xuyên liên lạc với cô giáo để biết con mình có phát triển tương đương với các bạn cùng lớp không. Nếu không đạt được những thực hành, kỹ năng cũng như ngôn ngữ, giao tiếp xã hội cần đưa trẻ đến các chuyên gia chăm sóc sức khỏe để được tư vấn hoặc có can thiệp kịp thời.

PHẦN II

NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ



NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ 0-6 THÁNG TUỔI HOÀN TOÀN BẰNG SỮA MẸ.



Trong giai đoạn 0-6 tháng tuổi mẹ hãy cho con bú sữa mẹ hoàn toàn, tức là chỉ cho trẻ bú mẹ, không cho thêm bất cứ thức ăn, nước uống nào khác trừ các trường hợp phải uống bổ sung các vitamin, khoáng chất hoặc thuốc theo chỉ định của thầy thuốc, do:

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất

- + Bảo đảm cho sự sống còn và phát triển tối ưu cho trẻ;
- + Đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.
- + Trẻ được nuôi bằng sữa mẹ lớn lên khỏe mạnh hơn, cao hơn, ít bị căng thẳng hơn trẻ nuôi bằng sữa công thức;

+ Đủ các thành phần giúp trẻ bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn, giảm tỷ lệ mắc bệnh.

+ Cung cấp các chất tạo nền tảng cho sự phát triển hệ miễn dịch;

+ Có các chất cần thiết cho sự phát triển của não, giúp hoàn thiện hệ thống thần kinh trung ương, tạo điều kiện tối ưu cho sự phát triển trí thông minh của trẻ;

+ Có chứa các chất bảo vệ trẻ không tăng cân quá mức, vì thế nuôi con bằng sữa mẹ còn làm giảm nguy cơ thừa cân và béo phì cho trẻ;

+ Sữa mẹ là nguồn thức ăn lúc nào cũng mới, sạch, luôn có sẵn trong bầu vú mẹ, lúc nào trẻ cũng có thể bú được, không phải đi mua, không mất công chuẩn bị...



Một số thông tin cần biết về sữa mẹ

- Sữa non (hay còn gọi là sữa đầu) là sữa mẹ được tạo thành khi mẹ mang thai được 7 tháng trở lên và được tiết ra từ mẹ trong vài ngày sau đẻ. Sữa non có màu vàng nhạt, mặc dù số lượng không nhiều, nhưng lại chứa rất nhiều dưỡng chất vô cùng quan trọng, có khả năng hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch và giảm thiểu rủi ro mắc bệnh ở trẻ trong những tháng đầu đời và giúp trẻ thải ra phân su.

- Sữa trưởng thành: hết giai đoạn tiết sữa non, tiếp đến khoảng 3-4 ngày chuyển đổi từ sữa non sang sữa trưởng thành. Như vậy, từ tuần thứ 2 sau sinh, cơ thể mẹ bắt đầu tiết ra sữa trưởng thành, lượng sữa được sản xuất nhiều hơn, bà mẹ cảm thấy vú căng hơn và nặng hơn. Các dưỡng chất trong sữa tiết ra trong một bữa bú có khác nhau. Sữa tiết ra ngay khi bắt đầu bữa bú gọi là sữa đầu, sữa tiết ra cuối bữa bú gọi là sữa cuối. Sữa đầu thường có nhiều chất đậm, đường, lactose và nhiều chất dinh dưỡng khác; Sữa cuối có màu trắng chứa nhiều chất béo

và cung cấp nhiều năng lượng cho trẻ.

Vì vậy, mỗi bữa bú, mẹ cần cho con bú hết từng bên vú một để con nhận được đủ các chất đậm, dinh dưỡng ở sữa đầu và nhiều chất béo ở sữa cuối.

Dấu hiệu trẻ bú mẹ có hiệu quả:

- Trẻ bú chậm, sâu thẳm thoải mái;

- Sau vài lần mút, nghe thấy tiếng trẻ nuốt sữa;

- Tự nhả vú, khi cảm thấy no;

- Trong khi trẻ ngậm và mút vú không làm đau đầu vú mẹ;

- Khi trẻ thôi bú, vú mẹ hết sữa và mềm lại.

Số lần cho con bú: cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ muốn, cả ngày và đêm.

Trẻ bú đủ cho mỗi bữa: thường trẻ tự nhả vú mẹ khi đã bú no. Trẻ tươi tỉnh, thoải mái, chơi ngoan hoặc có thể buồn ngủ và ngủ ngon.

Trẻ bú đủ trong ngày: Đối với trẻ < 6 tháng tuổi cần bảo đảm ít nhất là bú mẹ 8 lần trong ngày, sau 6 tháng số lần bú mẹ có thể ít hơn, nhưng mỗi bữa bú lại lâu hơn.



Các biểu hiện trẻ bú mẹ đủ:

có 3 dấu hiệu chính để đánh giá trẻ có bú sữa mẹ đủ không, thể hiện qua nước tiểu, phân và mức độ tăng cân hàng tháng

+ **Tiểu tiện:** Trẻ bú mẹ thường có số lần đi tiểu tương đương với số lần bú, cứ 2-3 giờ đái một lần. Nước tiểu trong hoặc vàng nhạt, không có mùi, không có cặn trên tã.

+ **Đi ngoài:** Trong ngày đầu trẻ đi ngoài phân su, màu xanh sẫm, dẻo khoảng 1-2 lần/ngày. Sau khoảng 3-4 ngày phân có màu vàng, nhão (thường gọi là hoa cà, hoa cải), có thể 2-3 lần/

ngày.

+ Nếu trẻ bú nhiều hoặc cử động nhiều thì số lần đi ngoài có thể tăng hơn (4-5 lần/ngày) nhưng tính chất phân không thay đổi, số lượng không nhiều, trẻ vẫn bú tốt, chơi ngoan, đi tiểu bình thường.

+ **Tăng cân đều đặn:** Sau giai đoạn sụt cân sinh lý ở tuần đầu sau đẻ, trẻ bú mẹ đủ sẽ tăng cân đều đặn. Cân trẻ và theo dõi bằng biểu đồ tăng trưởng. Nếu trẻ tăng cân đều đặn là chắc chắn trẻ bú mẹ đủ nhu cầu cho trẻ phát triển. Để có nhiều sữa cho con bú các mẹ cần:

+ **Càng cho con bú nhiều,**

sữa của bạn càng tiết ra nhiều, bạn hãy cứ cho con bú bất kỳ lúc nào bé muốn, ít nhất 8 lần trong ngày trong năm đầu.

+ **Mỗi lần cho con bú,** bạn cần cho con bú cạn từng bầu vú một, hết bên này mới sang vú bên kia. Nếu trẻ bú xong mà trong vú vẫn còn sữa, vắt hết ra (có thể để ở nhiệt độ phòng trong vòng 2- 3 giờ cho lần ăn sau). Cần cho con bú cả hai bên vú: lần này bắt đầu vú bên này thì lần tiếp bắt đầu vú bên kia để kích thích sự tiết sữa đều cả 2 vú, tránh tắc tia sữa và không bị lệch bầu vú về sau.

+ Trong thời gian cho con bú, bạn cần ăn uống đầy đủ dưỡng chất, tránh chất kích thích, đảm bảo chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi phù hợp, đặc biệt tâm lý phải cực kỳ thoải mái, tránh căng thẳng...

Với những bà mẹ không thể nuôi con bằng sữa mẹ hoặc không đủ sữa cho con bú hoàn toàn: Cần đến cán bộ y tế để được hướng dẫn cách cho bé ăn bằng sữa công thức cụ thể với từng loại sữa và giai đoạn phát triển của bé. Lưu ý pha sữa bằng cốc và cho trẻ ăn bằng thìa để đảm bảo vệ sinh.

Mách mẹ **MỘT SỐ BẤT THƯỜNG Ở TRẺ VÀ VÚ CỦA BÀ MẸ NUÔI CON BÚ**

Bú kém hiệu quả và cách hỗ trợ từ mẹ:

Trẻ bú kém sẽ không bú đủ lượng sữa cần thiết cho nhu cầu của trẻ dẫn tới thiếu dinh dưỡng giảm sức đề kháng.

Hỗ trợ từ mẹ: Mẹ cần kiên trì hỗ trợ con bằng cách ngồi thật thư thái, đặt đầu và thân bé đối diện với vú mẹ, miệng ngang núm vú, giữ thân bé sát mẹ để trẻ không ngoảnh sang hướng khác, hoặc tránh căng thẳng điều khiến bé ngậm vú đúng cách.

Sữa tiết quá mức:

Mẹ nhiều sữa quá, sữa tiết quá mức là lượng sữa đưa vào miệng trẻ rất nhiều ồ ạt, một số tia sữa phun nhanh khiến trẻ không nuốt kịp và có hiện tượng sặc, khó chịu. Đôi khi trẻ bú no nhưng lượng sữa vẫn còn nhiều trong bầu vú mẹ.

Với trường hợp này trước khi cho bé bú, mẹ nên vắt bỏ sữa đầu (sữa đầu thường loãng và ít chất dinh dưỡng hơn sữa cuối) để giảm bớt phản xạ phun

sữa, mẹ dùng hai đầu ngón tay dẹt đoạn quầng vú để hãm bớt lượng sữa chảy vào trong miệng trẻ, mẹ nhớ cho em bú hết sữa vú bên này mới chuyển sang vú khác đảm bảo con được ăn sữa cuối nhiều chất dinh dưỡng.

Trẻ từ chối bú sữa mẹ:

Trẻ từ chối bú sữa mẹ là vấn đề cần được quan tâm khẩn cấp vì khi trẻ không nhận được chất dinh dưỡng khi cơ thể non nớt dễ xuất hiện hạ đường huyết, suy giảm miễn dịch. Nguyên nhân có thể do sữa mẹ có chất lạ; do sữa tiết yếu hoặc do đầu ti mẹ to, hoặc tụt...

Với trường hợp này mẹ cần xem xét nguyên nhân do đâu để giải quyết tận gốc. + Đầu tiên thử với việc thay đổi chế độ ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, tránh ăn chất lạ để sữa cho con có chất lượng dinh dưỡng tốt.

+ Tránh cho con ăn bằng bình gần ti giả cũng như không cho bé ngậm ti giả;

+ Bế trẻ và cho em bú đúng

cách.

+ Nếu cảm thấy lượng sữa ít, mẹ có thể kết hợp massage vú để kích thích tiết sữa.

+ Nếu núm vú của mẹ bị dẹt hoặc tụt, mẹ có thể dùng ngón tay cái và trỏ kéo dài ra, đối với trường hợp nặng mẹ nên sử dụng dụng cụ kéo núm vú, có thể tham khảo theo cách:

Bạn hãy sử dụng xy lanh 10ml sạch, không có kim (kích cỡ của ống còn phụ thuộc vào kích cỡ núm vú của bạn).

Bạn hãy dùng kéo sạch và bén cắt ống ngay vạch 0ml. Tháo pít tông ra và gắn lại ở đầu bạn vừa cắt và nhấn nó vào hần trong xy lanh. Áp đầu không cắt lên núm vú của bạn và kéo pít tông ra để núm vú nhô lên. Đừng kéo quá mạnh hơn mức bạn có thể chịu đựng. Trước khi tháo xy lanh ra bạn hãy nhấn pít tông vào trong một chút để dễ tháo hơn.

Khi bạn đã xong thì hãy tháo rời các phần ra rửa bằng nước nóng và xà phòng.

NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ



6 tháng đến 2 tuổi

Cho trẻ ăn bổ sung:

Từ 6 tháng tuổi, sữa mẹ không cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ lớn lên và phát triển, vì vậy ngoài bú sữa mẹ theo nhu cầu, trẻ bắt đầu cần ăn bổ sung thêm các thức ăn khác (còn gọi là ăn dặm, ăn dặm).

Các mẹ cần nhớ là đây là giai đoạn cho ăn bổ sung, có nghĩa là cho trẻ ăn thêm, sữa mẹ vẫn là nguồn thức ăn chính trong năm đầu. Năng lượng do sữa mẹ cung cấp chiếm $\frac{1}{2}$ trong lượng thức ăn của trẻ từ tháng thứ 6 đến hết năm đầu và $\frac{1}{3}$ trong năm thứ 2 của trẻ.

Khi cho con ăn bổ sung, bạn cần tuân thủ một số nguyên tắc sau:

- Số lượng bữa cho con bú vẫn theo theo nhu cầu, càng nhiều càng tốt;
- Chế biến thức ăn cho con từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều để tập cho con quen dần với thức ăn mới và hấp



thu hiệu quả;

- Thức ăn bổ sung phải là các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng và đủ về mặt số lượng. Không cần cầu kỳ, hãy sử dụng thực phẩm tươi, có sẵn tại địa phương, chỉ cần có đủ tinh bột (gạo, bột mì, ngô, khoai...); đạm (thịt, cá, trứng, tôm, cua...), mỡ, dầu (lạc, vừng...); rau quả (rau muống, ngót, bầu, bí...) và trái cây (chuối, hồng, xoài, đu đủ.v.v).
- Thức ăn bổ sung phải

sạch và an toàn: bảo đảm nguồn nước sạch, thực phẩm an toàn; giữ thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp; bạn hoặc người chăm sóc con bạn phải giữ vệ sinh cả khi chế biến và khi cho con ăn. Nấu chín kỹ và cho con ăn ngay sau khi nấu xong;

- Tạo môi trường thoải mái, khuyến khích con ăn, đừng ép buộc con ăn khi con không muốn;

Bạn nên làm theo các khuyến nghị sau đây của Bộ Y tế về số bữa cho trẻ ăn bổ sung từ 6- 24 tháng:

Tuổi	Loại thức ăn	Số bữa/ngày	Số lượng cho mỗi bữa ăn
6 - 8 tháng	Bột đặc, thức ăn nghiền	2 bữa	2-3 thìa (lúc mới tập ăn bột) tăng dần lên 2/3 bát 250 ml
9 - 11 tháng	Bột đặc, thức ăn nghiền, thái nhỏ hoặc thức ăn trẻ có thể cầm nắm được	3 bữa chính+ 1 bữa phụ	3/4 bát 250 ml
12 - 23 tháng	Thức ăn gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền	3 bữa chính+ 2 bữa phụ	1 bát 250 ml

Bạn cũng cần lưu ý:

Lượng thức ăn trên được tính cho trẻ bú mẹ, nếu trẻ không được bú mẹ thì cho trẻ uống thêm 1-2 cốc sữa/ ngày và ăn thêm 1-2 bữa/ ngày

- Khi con bạn được 8-9 tháng, hãy cho con thử ăn bằng việc tự cầm nắm các loại thức ăn mềm. Khi con được khoảng 1 tuổi, bạn có thể cho con ăn hầu

hết các loại thức ăn của gia đình, miễn là thức ăn này có ít hoặc không có đường, muối.

- Trong thức ăn bổ sung cho con bạn nên cho thêm ½ thìa cà phê dầu ăn/ mỡ để cung cấp thêm năng lượng, làm mềm thức ăn và tăng khả năng hấp thụ vitamin.

* Lựa chọn cho con bạn các loại thức ăn giàu vitamin và khoáng chất.

Cho trẻ uống nước trong thời gian ăn bổ sung

- Nếu con khát thì bạn cho uống nước là tốt nhất. Cũng có thể cho con uống các loại nước hoa quả tươi;
- Hạn chế cho con sử dụng đồ uống có nhiều đường, không cho con uống các loại nước giải khát có ga.
- Nếu con bị bệnh, đặc biệt là tiêu chảy, sốt: cần cho con uống nước nhiều hơn.



Nuôi dưỡng trẻ từ 2 – 3 tuổi



Trong giai đoạn này, trẻ cần ăn 4 - 5 bữa/ngày. Mỗi bữa ăn tương đương khoảng 01 bát ăn cơm, lúc đầu là cháo đặc, tiếp đến là ăn cơm nát và từ 03 tuổi trở lên trẻ có thể ăn cơm chung với người lớn. Lượng ăn của trẻ hàng ngày trong giai đoạn này có thể bằng 1/3 lượng của người lớn.

Thức ăn cần phải đa dạng về chủng loại, như thịt, cá,

trứng, tôm, cua, rau, quả... phù hợp điều kiện gia đình. Cần thường xuyên thay đổi các loại thực phẩm, cách chế biến.

Ở độ tuổi này, sữa vẫn cần thiết cho trẻ. Gia đình có thể cho trẻ uống thêm sữa công thức, sữa tươi hoặc sữa đậu nành từ 400 - 500 ml sữa/ngày (tương đương với 2 bát ăn cơm).

Sử dụng dầu, mỡ cho trẻ như cách hướng dẫn ở

phần chuẩn bị thức ăn bổ sung cho trẻ. Chú ý cho trẻ ăn cả mỡ động vật và dầu thực vật.

Chú ý cho trẻ uống nước khi trẻ có biểu hiện khát hoặc cho trẻ uống ít một trong ngày nếu trẻ vẫn muốn uống. Không nên cho uống nước trước bữa ăn vì sẽ làm trẻ ăn được ít hơn.

Nuôi dưỡng trẻ

từ 3 – 6 tuổi

Giai đoạn này trẻ hoàn toàn có thể ăn cùng với bữa ăn của gia đình. Ngoài 3 bữa ăn chính, trẻ cần thêm 2 bữa ăn phụ. Số lượng thức ăn trong thời kỳ này cần đạt tối thiểu bằng nửa số lượng thức ăn của người lớn.

Các bữa ăn của trẻ cần theo các nguyên tắc sau:

- Phối hợp nhiều loại thực phẩm: Các bữa ăn trong ngày của trẻ cần có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm sau đây (trong đó nhóm chất béo là bắt buộc): (vẽ đĩa nhóm thực phẩm)

+ Nhóm 1. Lương thực: Gạo, ngô, khoai, sắn... là thức ăn cơ bản và cũng là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu và vitamin B1 cho cơ thể trẻ.

-Nhóm 2. Nhóm hạt các loại: Đậu, đỗ, vừng, lạc... là nguồn cung cấp chất đạm thực vật, nhóm này cũng cung cấp một lượng đáng kể chất béo là dầu thực vật.

-Nhóm 3. Nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa là nguồn

cung cấp chất đạm động vật và Canxi.

-Nhóm 4. Nhóm thịt các loại, và hải sản: cung cấp các loại đạm cần thiết mà cơ thể người không tự tổng hợp được.

-Nhóm 5. Nhóm trứng và các sản phẩm của trứng là nguồn cung cấp chất đạm động vật quý cho cơ thể và là món ăn ưa thích của trẻ.

-Nhóm 6. Nhóm củ quả màu vàng, da cam, màu đỏ như cà rốt, bí ngô, gấc, cà chua hoặc rau tươi có màu xanh thẫm: cung cấp Vitamin và chất khoáng chủ yếu cho cơ thể.

-Nhóm 7. Nhóm rau củ quả khác như su hào, củ cải: cung cấp Vitamin, chất khoáng và chất xơ.

-Nhóm 8. Nhóm dầu ăn,

mỡ: cung cấp năng lượng và các acid béo cần thiết cho cơ thể. Nên ăn phối hợp cả dầu và mỡ. Nhóm này bắt buộc phải có trong các bữa ăn cho trẻ.

- Phối hợp đạm động vật và thực vật, chất béo động vật và thực vật khi nấu ăn cho trẻ.

- Không cho trẻ ăn mặn, cần sử dụng muối i-ốt trong chế biến thức ăn cho trẻ.

- Sử dụng nguồn thực phẩm sẵn có ở địa phương và tại gia đình: vì đây là những thực phẩm tươi, sạch, an toàn, có nguồn gốc rõ ràng.

- Cho bé uống đủ nước, nhiều khi trẻ mãi chơi hoặc ra nhiều mồ hôi, hãy để ý cho trẻ uống nước nhiều lần trong ngày bằng nước sôi để nguội.

Một số lưu ý về dinh dưỡng cho trẻ bệnh

Trong thời gian trẻ bị bệnh:

Khi bị bệnh, trẻ cần nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng để giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Trẻ bị bệnh thường chán ăn, vì vậy các bà mẹ hãy cố gắng:

- Kiên trì, khuyến khích trẻ ăn, uống;
- Cho trẻ ăn nhiều bữa, mỗi bữa ăn một ít;
- Cho ăn thức ăn mà trẻ thích;
- Đa dạng bữa ăn, thức ăn giàu dinh dưỡng;
- Tiếp tục cho trẻ dưới 02 tuổi bú mẹ.

Giới đoạn hồi phục sau khỏi bệnh

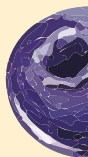
Trong khi bị bệnh, trẻ thường ăn không ngon miệng, các mẹ cũng đừng quá lo lắng vì sau khi khỏi bệnh trẻ sẽ ăn ngon miệng trở lại. Điều quan trọng là phải bổ sung thêm dinh dưỡng cho trẻ cho đến khi trẻ tăng cân trở lại và đạt mức tăng trưởng bình thường (thường khoảng 2 tuần).



Sau khi trẻ khỏi bệnh, mẹ cần:

- Cho bú mẹ nhiều hơn (nếu trẻ dưới 02 tuổi);
- Tăng thêm bữa ăn;
- Tăng số lượng thức ăn mỗi bữa;
- Tăng thêm thức ăn giàu năng lượng;
- Dành nhiều thời gian hơn chăm sóc, biểu lộ tình cảm với trẻ để khuyến khích, động viên trẻ sớm lấy lại cảm giác thèm ăn sau thời gian bị bệnh.

SỬ DỤNG GIA VỊ HỢP LÝ TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO TRẺ



Bên cạnh xây dựng cho trẻ chế độ ăn hợp lý bao gồm đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, đa dạng thực phẩm, thì việc khéo léo sử dụng các loại gia vị trong chế biến món ăn đóng một phần quan trọng, giúp món ăn trở nên ngon miệng và hấp dẫn đối với trẻ. Từ đó, giúp trẻ có thể ăn hết khẩu phần ăn

và đảm bảo được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng.

Gia vị có thể là dạng nguyên liệu (hành, tỏi, hạt tiêu,...), hoặc các loại gia vị dạng khô hay lỏng, như muối, mắm, đường... Mỗi loại gia vị có mùi, vị và màu sắc riêng biệt, khi được nêm vào món ăn sẽ tăng hương vị, màu sắc, kích thích tiêu hóa, thơm ngon, hài hòa và hấp dẫn hơn. Ngoài ra, một số gia vị còn cung cấp một phần năng lượng (ví dụ: đường, mật ong, ...) và chất khoáng cho cơ thể (ví dụ: muối, nước mắm, hạt nêm, bột canh...).

Lưu ý, đối với trẻ dưới 12 tháng tuổi, không cần thiết phải nêm bất cứ gia vị nào cho trẻ. Từ sau 1 tuổi trở đi, có thể nêm gia vị trong các bữa ăn của trẻ giúp trẻ ăn ngon miệng hơn.



Muối ăn

1.Nhóm gia vị mặn

Các gia vị mặn được sử dụng phổ biến là muối ăn, nước mắm, nước tương, hạt nêm, bột canh... Vị mặn này là do natri của natri clorua (NaCl) hay còn được gọi chung là muối tạo ra, giúp tạo vị mặn cho thực phẩm và làm tăng vị ngon tổng thể của món ăn.

Đối với trẻ dưới 1 tuổi, trẻ cũng có nhu cầu natri, tuy nhiên, trong sữa mẹ, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, rau tươi... đều đã có sẵn một lượng natri nhất định và lượng natri này hoàn toàn đáp ứng được nhu cầu của trẻ. Đối với trẻ từ 1- 3 tuổi, tổng lượng muối cung cấp cho trẻ qua bữa ăn bao gồm lượng muối từ các gia vị và từ thực phẩm không nên vượt quá 2,3g/ngày. Đối với trẻ từ 3-6 tuổi, lượng muối này không nên vượt quá 2,8g/ngày; tương tự tăng dần cho các lứa tuổi lớn hơn cho đến 12 tuổi trở lên thì mục tiêu chế độ ăn được khuyến nghị như người trưởng thành là ăn dưới 5g muối/ngày.

Như vậy, khi chế biến món ăn cho trẻ nhỏ, cần chú ý nên nêm lượng muối ít hơn so với khẩu vị của người lớn, để đảm bảo cung cấp đủ lượng muối theo khuyến nghị, tập thói quen cho trẻ ăn nhạt từ nhỏ, giúp phòng tránh cho trẻ nguy cơ bệnh tật

trong tương lai do ăn nhiều muối.

Các gia vị mặn lên men như nước mắm, nước tương... ngoài vị mặn đặc trưng còn có thêm vị umami điển hình (vị ngon, vị ngọt thịt) do hàm lượng lớn axit amin glutamate được tạo thành từ quá trình lên men (ủ chượp) cá với nước mắm hoặc lên men đậu nành với nước tương. Do đó, khi nêm món ăn bằng nước tương, nước mắm giúp món ăn vừa có vị mặn, vừa có thêm vị umami, giúp món ăn thơm ngon hơn và nước tương còn giúp tạo màu sắc hấp dẫn cho món ăn.



Mật ong

2.Nhóm gia vị ngọt

Hầu hết, trẻ nhỏ đều thích vị ngọt nên thường thích những loại thực phẩm có chứa vị ngọt tự nhiên, hay những món ngọt hoặc món ăn được nêm nếm thêm gia vị ngọt như đường, mật ong,... Bên cạnh đó, nhờ vào phản ứng caramel hóa nên đường còn được sử dụng để tạo màu cho món ăn, làm cho món ăn có màu sắc đẹp mắt và hấp dẫn trẻ hơn.

Ngoài khả năng tạo vị ngọt, đường còn cung cấp năng lượng cho cơ thể, 1g đường



cung cấp khoảng 4kcal. Do vậy, khi sử dụng đường trong nấu ăn cần tính toán cả năng lượng mà đường tạo ra và đảm bảo lượng đường tự do tiêu thụ hàng ngày theo khuyến nghị. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) khuyến cáo, cả người lớn và trẻ em nên giới hạn lượng đường tự do (bao gồm tất cả các loại đường được thêm vào thực phẩm và đường có trong mật ong, xi rô, nước ép trái cây, các loại mứt quả...) ở mức dưới 10% nhu cầu năng lượng tiêu thụ hàng ngày, nếu tiêu thụ dưới mức 5% còn tốt hơn nữa và mang lại lợi ích cho sức khỏe (WHO, 2015).

Ví dụ, một em bé 6 tuổi có nhu cầu năng lượng tổng ngày trong khoảng 1270 – 1360kcal thì lượng đường tự do tiêu thụ hàng ngày không quá 127 - 136kcal, tương đương 6,5 thìa cà phê đường.

Tại Việt Nam, Viện Dinh dưỡng Quốc gia – Bộ Y tế cũng đã hướng dẫn về hàm lượng đường tiêu thụ cho trẻ em từ 3 – 5 tuổi (giai đoạn 2016-2020) là không quá 3 đơn vị đường/ngày. Trong đó 1 đơn vị đường tương đương với 1 thìa cà phê đường 5g hoặc 1 thanh kẹo lạc 8g hoặc 1 thìa cà phê mật ong 6g. Đối với các lứa tuổi khác, Bộ Y tế khuyến nghị theo khuyến nghị của WHO (Bộ Y tế, 2016).

Lưu ý, khi sử dụng mật ong, đặc biệt khi sử dụng cho trẻ cần thận trọng do mật ong có thể có chứa bào tử của vi khuẩn *Clostridium botulinum*, gây độc đối với trẻ.

3. Nhóm gia vị Umami

Vị umami (hay vị ngon/vị ngọt thịt) được mang lại bởi glutamate, một loại axit amin phổ biến trong tự nhiên. Gia vị umami điển hình là mì chính, đây là loại gia vị đã được các tổ chức y tế và sức khỏe trên

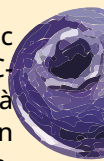
thế giới đánh giá là an toàn cho mọi đối tượng, kể cả phụ nữ mang thai, bà mẹ cho con bú và trẻ em.

Ở tuần thai 16, em bé đã phát triển các thụ thể vị giác trên lưỡi cho phép nếm các vị khác nhau bao gồm vị “umami” từ nước ối của người mẹ. Cụ thể, nước ối rất giàu axit amin tự do và trong số đó, glutamate là axit amin có nồng độ cao nhất. Như vậy, umami là một trong những vị đầu tiên con người có thể được trải nghiệm trước khi được sinh ra.

Trong giai đoạn trẻ bú mẹ: Sữa mẹ chứa một hàm lượng cân đối các axit amin, trong đó có glutamate chiếm một tỉ lệ cao vượt trội. Như vậy, một cách tự nhiên trẻ được cung cấp một hàm lượng đáng kể glutamate thông qua sữa mẹ. Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ chỉ ra việc sử dụng mì chính ở người mẹ trong thời kỳ cho con bú không ảnh hưởng tới trẻ bú sữa mẹ hoặc tác động đến việc tiết sữa mẹ.

Trong giai đoạn ăn bổ sung: Ủy ban các chuyên gia về phụ gia thực phẩm (JEC-FA) của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hiệp Quốc (FAO) cũng đưa ra kết luận, quá trình chuyển hóa glutamate hay mì chính trong cơ thể trẻ em và người lớn là như nhau và không có mối nguy nào đối với trẻ em được chỉ ra.

Ngoài ra, mì chính còn có đặc tính lan tỏa khắp bề mặt lưỡi, có hậu vị kéo dài, tăng tiết nước bọt, vị umami giúp hài hòa các vị chua, ngọt, mặn, đắng, làm tăng vị ngon tổng thể cho món ăn, tạo cảm giác thỏa mãn sau khi thưởng thức, không màu, không mùi, rất dễ dàng sử dụng trong mọi món ăn. Đặc biệt, mì chính còn có khả năng giúp giảm lượng muối ăn vào, giúp ăn các món ăn nhạt hơn mà vẫn ngon



miệng. Do đó, mì chính được sử dụng phổ biến tại hơn 100 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới trong nêm nếm món ăn hàng ngày hay thông qua các loại gia vị, nước sốt, thực phẩm đóng hộp, thực phẩm chế biến sẵn...

Có thể nêm nếm mì chính trong bất kì thời điểm nào trong quá trình nấu nướng, từ hầm ươm, đang sôi hay trước khi tắt bếp đều được.

4.Nhóm gia vị chua

Không giống như sự yêu thích một cách bẩm sinh đối với vị umami và vị ngọt, trẻ sơ sinh không thích vị chua và biểu lộ rõ ràng sự không thích này trên khuôn mặt khi nếm phải vị chua. Tuy nhiên, sự yêu thích vị chua sẽ tăng dần lên trong suốt thời kỳ thơ ấu của trẻ. Vị chua kích thích tiết nước bọt, giúp cho quá trình nhai nuốt và tiêu hóa thực phẩm trở nên dễ dàng hơn. Khi trẻ từ 12 tháng tuổi trở lên, cũng giống như các gia vị khác, có thể sử dụng giấm hoặc chanh để sơ chế, làm sạch và chế biến một số món ăn cho trẻ, giúp gia tăng hương vị cho món ăn.



Giấm

5.Nhóm gia vị hỗn hợp

Hạt nêm là một gia vị tổng hợp có thành phần gồm nhiều nguyên liệu như muối, đường, tinh bột, dầu ăn, hành, chiết xuất nước hầm thịt và xương (lợn/heo hoặc gà) hoặc chiết xuất rau củ quả để tạo nên mùi vị đặc trưng cho từng loại hạt nêm. Khi sử dụng hạt nêm, món ăn sẽ vừa có vị mặn và vị ngon hài hòa, rất dễ dàng nêm nếm, cực kì tiện lợi nên được yêu thích và sử dụng rộng rãi. Có thể được sử dụng hạt nêm trong chế biến món ăn cho trẻ từ 12 tháng tuổi trở lên.

Lời khuyên cho các bà mẹ chăm sóc con nhỏ dưới 5 tuổi:

Hãy sử dụng Phần mềm xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai, bà mẹ nuôi con bú và trẻ từ 7-60 tháng tuổi để nấu những bữa ăn ngon, cân bằng dinh dưỡng cho trẻ từ phần mềm. Từ nay các bà mẹ đã có một công cụ miễn phí để tự xây dựng thực đơn và nấu cho con mình những bữa ăn ngon, đảm bảo cân bằng dinh dưỡng và khoa học thông qua phần mềm này và không phải lo lắng để trả lời các câu hỏi: Hôm nay ăn gì? Ăn như vậy đã đầy đủ dinh dưỡng chưa nhé.

Ngoài ra, các bà mẹ có thể theo dõi sự phát triển cân nặng và chiều cao của con đã đảm bảo chuẩn theo khuyến nghị hay chưa trên phần mềm và học hỏi những kiến thức liên quan đến chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ từ website của phần mềm.

Tham khảo tại:

<https://dinhduongmevabe.mch.vn>;
<https://dinhduongmevabe.com.vn>

PHẦN III

CHĂM SÓC

TRẺ NHỎ



Chăm sóc nuôi con thông minh -
Bé khỏe, mẹ nhẹ

CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH (0-1 THÁNG TUỔI)



Các chăm sóc chính trong thời kỳ sơ sinh

Trong suốt thời kỳ sơ sinh, em vẫn cần được chăm sóc cẩn thận, mẹ hãy chú ý đến việc giữ ấm cho bé, cho em bú mẹ hoàn toàn, tiêm phòng lao, chăm sóc rốn, mắt và vệ sinh cho bé.

1 Giữ ấm:

Điều này cực kỳ quan trọng, thời kỳ sơ sinh trẻ dễ bị mất nhiệt, có thể bị nóng và lạnh rất nhanh, nếu bị lạnh dễ gây tử vong.

Bố mẹ có thể giữ ấm cho em trẻ bằng phương pháp da-kề-da với mẹ/bố hoặc ông bà nhé (hay còn gọi là phương pháp Càng-gu-ru: trẻ ở trần, nằm trên ngực mẹ, da trẻ tiếp xúc trực tiếp với da mẹ).

Các thực hiện:

- + Mặc ấm, đội mũ, đi tất (vớ) cho trẻ. Nên mặc đồ vải mềm và thoáng cho trẻ. Không nên mặc đồ vải có nilông.
- + Cho trẻ luôn nằm cạnh mẹ để được mẹ

Trong quá trình sinh ra và lớn lên, giai đoạn khó khăn nhất đối với trẻ nhỏ là giai đoạn sơ sinh. Đó là thời gian từ khi ra khỏi cơ thể mẹ cho đến khi em được 1 tháng tuổi. Bắt đầu cuộc sống độc lập bên ngoài cơ thể người mẹ, cơ thể bé non nớt cần được sự chăm sóc, hỗ trợ đặc biệt.

ủ ấm và bú mẹ bất cứ khi nào trẻ muốn.

- + Giữ phòng ở của bà mẹ và trẻ sơ sinh thoáng, đủ ánh sáng, không có gió lùa, ấm áp cả ngày lẫn đêm, cả về mùa hè.

Không được làm:

- + Không để quạt thổi trực tiếp vào trẻ.
- + Không tắm hoặc lau rửa cho trẻ trước 24 giờ đầu sau sinh. Không dùng nước lạnh để tắm hoặc lau rửa cho trẻ. Nếu trời rét, trẻ bị lạnh, trẻ nhẹ cân, trẻ không khỏe thì không cần phải tắm hàng ngày.
- + Không sưởi bằng than, không nằm gần bếp vì sẽ có hại cho sức khỏe của mẹ và con. Có thể sưởi ấm bằng túi chườm hoặc lò sưởi điện.
- + Không cho trẻ ra ngoài trời nếu thời tiết lạnh dưới 20 độ C.

2 Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn:

Hãy cố gắng cho con bú sữa mẹ hoàn toàn, không cho bé ăn thêm bất cứ loại

thức ăn, nước uống nào khác. Hãy cho bé bú bất kỳ lúc nào bé muốn.

3

Chăm sóc rốn:

Bình thường rốn rụng tự nhiên sau sinh 5 đến 10 ngày. Rốn là nơi dễ nhiễm khuẩn, là đường xâm nhập của vi khuẩn, đặc biệt là vi khuẩn gây bệnh uốn ván sơ sinh (là một bệnh nặng, tỷ lệ tử vong rất cao). Vì vậy, cần chăm sóc rốn cho tốt để không bị nhiễm khuẩn.

Cách làm:

- Giữ cho rốn khô, sạch.
 - Đóng khố (tã thấm) hoặc bỉm (tã giấy) ở phía dưới rốn, quần tã sạch bên ngoài. Không để nước tiểu hay phân dính vào cuống rốn. Nếu bị dính thì phải rửa bằng nước muối sinh lý hoặc nước đun sôi để nguội rồi thấm khô.
 - Không sờ vào cuống rốn và vùng quanh rốn.
 - Rốn rụng rồi vẫn cần giữ chân rốn khô cho tới khi liền sẹo.
- Cần đưa trẻ đến cơ sở y tế khi thấy một trong các dấu hiệu sau ở rốn:
- Chảy máu rốn.
 - Sưng đỏ vùng xung quanh rốn.
 - Rốn có mùi hôi, chảy nước vàng.
 - Rốn có mủ.
 - Chân rốn, cuống rốn phình to hoặc có u, cục nổi.
 - Quá 10 ngày mà rốn chưa rụng.

4

Chăm sóc mắt:

- Hàng ngày lau mắt bằng khăn mềm, sạch, ẩm.
- Không nhỏ bất cứ thứ gì vào mắt trẻ.

5

Bảo đảm vệ sinh cho trẻ:

- Người chăm sóc trẻ phải vệ sinh sạch sẽ:

cần cắt ngắn móng tay, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước và sau khi bế trẻ, trước khi cho trẻ bú, trước khi tắm cho trẻ và sau khi thay tã lót cho trẻ.

- Giữ vệ sinh da hàng ngày cho trẻ, tắm cho trẻ đúng cách.
- Rửa sạch và lau khô bộ phận sinh dục và hậu môn sau khi trẻ đi, ỉa.
- Các dụng cụ dùng cho trẻ như thìa (muỗng), cốc (ly)... phải đảm bảo sạch sẽ bằng cách luộc sôi trước khi dùng cho trẻ.
- Phòng trẻ nằm phải thoáng, sạch, không có khói thuốc lá, khói bếp, khói than.
- Trẻ phải ngủ trong màn để tránh muỗi và côn trùng đốt.
- Không cho trẻ tiếp xúc với người đang bị bệnh hoặc vật nuôi trong nhà.

6

Tắm cho trẻ sơ sinh:

Tắm cho trẻ từ ngày thứ 2 sau sinh bằng nước ấm. Không nhất thiết phải tắm hàng ngày, đặc biệt khi thời tiết lạnh.

- Khi tắm, trẻ có nguy cơ bị mất nhiệt nên phải tắm trong phòng kín gió, nên có lò sưởi điện về mùa lạnh.
- Cần chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng như áo, mũ, tã, khăn, tất (vớ), xà phòng dùng cho trẻ sơ sinh, chậu sạch, nước ấm (35-37 độ C).
- Khi tắm cần gội đầu cho trẻ trước, lau khô tóc, sau đó tắm phần thân của trẻ. Cho phần thân trẻ ngập trong chậu nước ấm để đảm bảo trẻ không bị nhiễm lạnh trong khi tắm, một tay giữ đầu trẻ bên trên mặt nước, tay còn lại kỳ cọ nhẹ nhàng trên da trẻ.
- Dùng khăn mềm khi tắm, không chà xát mạnh gây xây xát da trẻ.
- Lau khô, mặc ấm cho trẻ ngay sau tắm.
- Thời gian tắm không nên kéo dài quá 10 phút.



Chăm nuôi con thông minh -
Bé khỏe, mẹ nhẹ

Bước 1. Đặt trẻ trên bề mặt an toàn, sạch sẽ. Đảm bảo rằng bạn có mọi thứ bạn cần trong tầm tay - bạn không bao giờ nên rời xa trẻ trên bề mặt cao hơn sàn nhà.

Bước 2: Cởi quần của trẻ hoặc cởi khóa trên áo liền quần và đẩy áo/ áo liền quần lên phía nách để nó không gây cản trở trong quá trình bạn thay tã cho bé.

Bước 3 Cởi tã bẩn: Sử dụng dây đai an toàn hoặc dùng một tay để giữ bé không lăn ra ngoài. Không bao giờ bỏ mặc bé một mình, dù chỉ trong vài giây. Nếu trẻ ngộ ngậy nhiều, hãy đánh lạc hướng trẻ bằng cách chuyển động hoặc đồ chơi có màu sắc rực rỡ. Cởi tã bẩn, giữ bé bằng một tay và dùng tay kia để kéo mặt trước của tã xuống. Nếu có nhiều phân, bạn có thể dùng mặt trước của tã để lau xuống phía dưới và loại bỏ một ít phân ra khỏi người bé.

Bước 4. Gấp tã xuống để phần bên ngoài (không có chất bẩn) nằm dưới mông của bé.

Bước 5: Lau nhẹ nhàng từ trước ra sau, đặc biệt là ở trẻ em gái, đảm bảo rằng bạn lau sạch mọi nếp nhăn. Quá trình này có thể cần nhiều lần lau nếu bé đại tiện nhiều. Đối với trẻ sơ sinh hoặc trẻ bị hăm tã, hãy dùng bông gòn hoặc gạc và nước ấm. Vỗ khô mông của bé. Nếu là bé trai, hãy giữ tã hoặc khăn sạch cho trẻ trong khi thay tã để trẻ không tè vào bạn.

- Nhẹ nhàng ôm mắt cá chân của bé, nhấc chân và mông bé lên để bạn có thể lấy khăn và tã bẩn ở dưới ra và lau những chỗ mà bạn có thể bỏ sót.

- Đặt tã bẩn và khăn lau ở phía mà bé không thể với tới.

Bước 6. Đặt tã sạch dưới mông của bé.

Trên tã dùng một lần, các mẫu dính sẽ ở phía sau và nằm ngang với rốn. Kéo phía trước lên giữa hai chân của bé. Đối với bé trai, hãy đảm bảo rằng dương vật của bé hướng xuống dưới để bé không tè ra phía trên tã.

- Để mông của trẻ khô trong không khí, sau đó thoa kem chống hăm nếu cần bằng ngón tay sạch hoặc đeo găng.

Bước 7- Kéo tã sạch lên và buộc dán bằng các mẫu dính hoặc khuy bấm. Thắt chặt đủ để tránh nước tiểu hoặc phân chảy ra ngoài, nhưng không quá chặt để nó để lại vết đỏ trên da của bé hoặc bóp vào bụng của bé. Điều chỉnh cho tã vừa khít nhưng nhớ đặt hai ngón tay vào giữa tã và eo của bé. Với trẻ sơ sinh, gấp phần trên của tã xuống để phần cuống rốn lộ ra ngoài. Hoặc sử dụng tã sơ sinh có đường cắt cho cuống rốn lộ ra ngoài.

Bước 8. Mặc lại áo liền quần và mặc lại quần cho bé. Vứt bỏ tã bẩn một cách thích hợp. Rửa hoặc vệ sinh tay của bạn và của con bạn, nếu bé thò tay xuống vùng quần tã.

Lưu ý: Cho dù bạn sử dụng vải hoặc dùng một lần, hãy chắc chắn rằng loại tã phải mềm mại và kích cỡ phù hợp với trẻ.



THEO DÕI, PHÁT HIỆN DẤU HIỆU NGUY HIỂM VÀ MỘT SỐ BỆNH NẶNG THƯỜNG GẶP, XỬ TRÍ MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP BẤT THƯỜNG Ở TRẺ SƠ SINH



Các dấu hiệu bình thường ở trẻ là:

Trẻ sơ sinh rất non yếu, dễ mắc bệnh, khi mắc bệnh dễ trở nặng. Mẹ và gia đình cần biết những dấu hiệu bình thường và dấu hiệu nguy hiểm của trẻ sơ sinh và theo dõi cẩn thận.

- Màu da: Trẻ mới lọt lòng da màu đỏ sau chuyển sang hồng hào. Từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 8 trẻ có vàng da nhẹ.
- Nhịp thở: Trẻ thở bình thường từ 40 đến 60 lần trong 1 phút. Nhịp thở êm, nhẹ, không co rút lồng ngực.
- Thân nhiệt: Nhiệt độ cơ thể bình thường từ 36,5 đến 37,4 độ C.
- Bú mẹ: Trẻ thường bú mẹ từ 8 đến 12 lần cả ngày lẫn đêm.
- Đại tiện: Trẻ đi ngoài phân su trong 24 giờ đầu, sau đó phân vàng; bình thường trẻ đi ngoài từ 3 đến 4 lần trong một ngày.
- Tiểu tiện: Bình thường trẻ đi tiểu từ 7 đến 8 lần trong một ngày.
- Rốn: Bình thường rốn khô, không hôi, rụng tự nhiên sau sinh 5 đến 10 ngày và liền sẹo.

Phát hiện những dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ sơ sinh:

• Dấu hiệu nguy hiểm đối với trẻ sơ sinh là những dấu hiệu đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe, thậm chí có thể gây tử vong do không được phát hiện sớm và cấp cứu kịp thời.

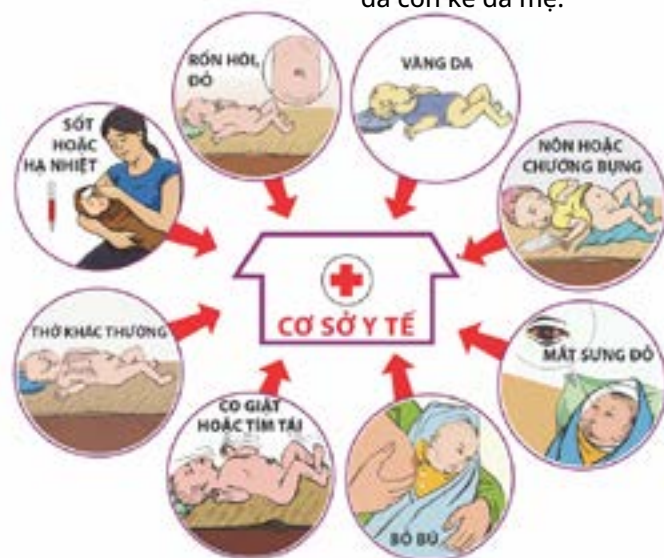
• Các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ sơ sinh:

- (1) Bú ít hoặc bỏ bú.
- (2) Ngủ li bì khó đánh thức.
- (3) Thở khác thường (thở chậm dưới 40 lần hoặc thở nhanh trên 60 lần trong 1 phút, co rút lồng ngực, cánh mũi phập phồng, khô khè).
- (4) Co cứng hoặc co giật.
- (5) Sốt cao (trên 38,5 độ C) hoặc hạ thân nhiệt (dưới 36 độ C).
- (6) Mắt sưng đỏ hoặc có mủ.
- (7) Rốn sưng đỏ hoặc chảy mủ.
- (8) Vàng da xuất hiện trước 3 ngày tuổi, đặc biệt là vàng da xuất hiện trong 24 giờ sau sinh; vàng da kéo dài trên 14 ngày; vàng da lan nhanh đến bụng, đùi, chân trong những ngày đầu sau sinh; vàng da xuất hiện cả trong lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân; vàng da kèm phân bạc màu.
- (9) Nôn liên tục.
- (10) Bụng chướng to.
- (11) Đi đại tiện nhiều nước, nhiều lần hơn bình thường.

(12) Trẻ không đái hoặc ỉa sau 24 giờ từ khi sinh.

• Nếu phát hiện thấy dấu hiệu bất thường thì phải

đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế. Trên đường đưa trẻ đến cơ sở y tế cần ủ ấm cho trẻ, tốt nhất là đặt trẻ tiếp xúc da con kề da mẹ.



Những bệnh nguy hiểm thường gặp ở trẻ sơ sinh

(1)Vàng da: Bình thường vàng da sẽ xuất hiện từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 8, da của trẻ chuyển màu vàng nhạt và chỉ vàng ở phần da mặt, cánh tay, đùi, chân và thân mình.. Nếu vàng da xuất hiện trước 3 ngày tuổi, đặc biệt là vàng da xuất hiện trong 24 giờ sau sinh, vàng da kéo dài trên 14 ngày, vàng da lan nhanh đến bụng, đùi, chân trong những ngày đầu sau sinh, vàng da xuất hiện cả trong lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân, vàng da kèm phân bạc màu thì đó có thể là tình trạng bệnh lý nguy hiểm, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để thăm khám kịp thời. .

(2)Nhiễm khuẩn mắt là khi mắt trẻ bị sưng đỏ hoặc có mủ. Trẻ bị nhiễm khuẩn mắt cần được cán bộ y tế khám để xử trí ngay.

(3)Nhiễm khuẩn rốn là khi rốn sưng đỏ, chảy nước hoặc chảy mủ. Nhiễm khuẩn rốn rất nguy hiểm nên trẻ cần được cán bộ y tế khám để xử trí ngay.

Cách phòng và xử trí một số trường hợp bất thường hay gặp ở trẻ sơ sinh:

Nôn trớ:

Dạ dày trẻ sơ sinh nhỏ, nằm ngang nên dễ bị nôn trớ. Vì vậy cần:

- Bế trẻ ở tư thế đầu cao khi cho bú.
- Khi trẻ bú cần xem trẻ có nuốt sữa không? Nếu thấy trẻ không muốn bú, sữa còn trong miệng thì phải dừng cho bú.
- Sau khi bú xong nên bế trẻ cao đầu áp vào vai hoặc ngực mẹ, vỗ nhẹ lưng đến khi trẻ ợ hết hơi trong dạ dày mới đặt trẻ nằm. Với những trẻ hay nôn trớ, nên đặt trẻ nằm nghiêng đầu và luôn có người bên cạnh.

Hăm:

Da trẻ sơ sinh mỏng, rất dễ bị tổn thương. Khi ẩm ướt dễ bị hăm. Dấu hiệu là vùng quần tã da sưng đỏ. Vì vậy cần:

- Không để tã lót ướt, bẩn. Khi trẻ đái ỉa cần rửa sạch, thấm khô ngay và thay tã lót khô, sạch sẽ.
- Khi trẻ bị hăm cần bôi thuốc theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Rửa tay sạch trước và sau khi chăm sóc trẻ

Tưa miệng:

Là khi lưỡi và mặt trong miệng của trẻ bị nhiễm nấm có các vết trắng. Khi trẻ bị tưa cần:

- Rửa sạch và luộc sôi bát (chén), cốc (ly), thìa (muỗng) dùng cho trẻ.
- Đánh tưa cho trẻ theo hướng dẫn của

cán bộ y tế.

- Rửa tay sạch trước và sau khi chăm sóc trẻ.

Táo bón:

là khi trẻ không đi ngoài sau 3 ngày mà không nôn trớ, không chướng bụng. Khi trẻ bị táo bón cần tăng cường cho trẻ bú mẹ. Xoa quanh rốn của trẻ theo chiều kim đồng hồ vài lần trong ngày. Nếu không đỡ cần đưa trẻ đến cơ sở y tế.





CHĂM SÓC TRẺ NHỎ (DƯỚI 6 TUỔI)

1. Theo dõi sự phát triển tinh thần, vận động cho trẻ

Không chỉ có chế độ dinh dưỡng mà những hoạt động thể chất, tinh thần cũng đóng góp một phần không nhỏ trong sự phát triển toàn diện của bé.

Trẻ em nếu được thường xuyên chơi đùa, tham gia các hoạt động văn hóa, văn nghệ và vận động sẽ có được nhiều lợi ích như:

- Duy trì cân bằng năng lượng và mức cân nặng.
- Tăng cường sự rắn chắc của xương và cơ bắp

- Tăng cường lưu thông máu và giúp trẻ có trái tim khỏe mạnh
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính
- Giúp tâm trạng thư thái và giảm căng thẳng
- Giúp trẻ tự tin hơn.

Bạn cần làm gì để khuyến khích con tích cực vận động:

- Hãy dành thời gian vui chơi, luyện tập cùng con, giúp cho trẻ hào hứng khi vui chơi và tham gia vận động hàng ngày;
- Hãy để con bạn vui chơi, tham gia văn nghệ và vận động thể chất tối thiểu một

giờ mỗi ngày, có thể chia thành nhiều lần trong ngày;

- Hãy để con bạn có thể tham gia hoạt động thể chất với cường độ khác nhau, theo hướng từ nhẹ, vừa phải đến mạnh hơn;

- Khuyến khích con bạn tham gia các hoạt động giúp tăng cường tính linh hoạt, sức mạnh và sức bền phù hợp với lứa tuổi ít nhất 2 đến 3 lần một tuần.

- Giảm thời gian cho những hoạt động tĩnh xuống tối đa là 2 giờ trong một ngày hoặc ít hơn. Hạn chế thời gian cho trẻ xem TV, chơi game và hay sử dụng điện thoại, internet.

2. Chăm sóc giấc ngủ

Một trong những yếu tố giúp cho trẻ phát triển toàn diện, đó là đảm bảo cho trẻ ngủ đủ giấc. Tùy theo từng độ tuổi mà trẻ có thời gian ngủ mỗi ngày khác nhau, thời gian ngủ cho trẻ sơ sinh có thể lên tới 16 giờ/ngày. Sau giai đoạn sơ sinh cho đến 1 tuổi, trẻ ngủ khoảng từ 12-15 giờ/ngày. Trẻ lớn lên thời gian ngủ ít hơn: 11-14 giờ/ngày đối với trẻ từ 1-2 tuổi và 10-13 giờ/ngày đối với trẻ từ 3-6 tuổi.

Các chất kích thích tăng trưởng được não sản sinh ra trong thời gian trẻ ngủ, vì vậy giấc ngủ có ảnh hưởng quan trọng đến sự phát triển toàn diện của trẻ. Ngủ ngon, đủ giấc, đủ thời gian sẽ giúp trẻ khỏe mạnh hơn, tăng trưởng chiều cao tối ưu nhất và phát triển trí tuệ tốt nhất. Do vậy, các bậc cha, mẹ cần đặc biệt quan tâm và chăm chút đến giấc ngủ của con mình.

Bạn cần làm gì để trẻ ngủ đủ giấc:

- Tập cho con có thói quen đi ngủ sớm và đúng vào một giờ đã định, nhằm tạo cho con bạn có một phản xạ nghỉ ngơi, giúp con ngủ dễ dàng trong bất kỳ điều kiện nào;

- Tắm, mát - xa vào chiều muộn, trước bữa ăn tối cũng làm cho trẻ thoải mái, ngủ

ngon hơn;

- Giảm tối thiểu các kích thích của ngoại cảnh cũng như nội tại lên hệ thần kinh của con trong lúc ngủ. Cụ thể là tránh những tiếng ồn và ánh sáng làm giấc ngủ của con không sâu và dễ thức giấc. Ngoài ra, các yếu tố khác như để con đói hoặc ăn quá no, không vệ sinh thân thể, quần áo quá chật, nằm sai tư thế, nơi ngủ bẩn, chật và không thông thoáng... đều gây tác hại xấu đến giấc ngủ của con bạn;

- Cần hết sức tránh các chấn thương về tâm lý, như làm cho con bị ức chế trước khi đi ngủ (như dọa nạt, quát mắng, kể những chuyện gây sợ hãi, cho xem phim ảnh kinh dị...). Trường hợp con có tiểu trong khi ngủ, nên nhẹ nhàng làm vệ sinh và cho con ngủ lại, cố gắng không làm gián đoạn giấc ngủ của con;

- Cho con vui chơi, vận động cơ thể nhẹ nhàng, đầy đủ cũng góp phần giúp con ngủ sâu hơn. Khi con khó ngủ, cha mẹ có thể dùng lời nói êm dịu hay hát ru để giúp con dễ đi vào giấc ngủ hơn;

- Tạo mọi điều kiện cho con ngủ đầy đủ, không nên đánh thức con dậy sớm. Thông thường, khi ngủ đủ giấc, con bạn sẽ tự động thức dậy, mà không cần phải gọi;

- Cho con vào giường ngủ khi con còn thức, không nên dỗ con ngủ xong mới đưa vào giường.

- Tránh cho con ăn uống những thực phẩm có các chất làm hưng phấn thần kinh vào chiều tối như kẹo sô cô la, hay đồ uống có gas.

- Trong trường hợp con bạn có rối loạn giấc ngủ (như mất ngủ liên tiếp vài đêm, mộng du), bạn cần đưa con đi khám bệnh, không cho con dùng bất cứ loại thuốc ngủ nào khi chưa có ý kiến của bác sĩ

3. Chăm sóc da cho trẻ nhỏ

Da trẻ em mỏng, có cấu trúc chưa hoàn chỉnh nên dễ bị tổn thương hơn rất nhiều

so với da người lớn, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ < 6 tháng tuổi. Vì vậy, cần chăm sóc da trẻ nhỏ cẩn thận, vừa tránh làm da bị tổn thương, vừa dự phòng được các bệnh về da.

Mặc dù sự phát triển của da cơ bản hoàn thành vào lúc trẻ được 6 tháng tuổi, tuy nhiên cấu trúc, chức năng của da trẻ vẫn chưa hoàn thiện. Da trẻ chỉ hoàn thiện được như người lớn khi trẻ đến độ tuổi thiếu niên (khoảng từ 12-13 tuổi).

Các điểm cần lưu ý về da trẻ:

- Tránh tối đa làm sâu sạt da vì miễn dịch ở da trẻ chưa phát triển đầy đủ, rất dễ bị nhiễm khuẩn;

- Không cho trẻ tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời quá nóng vì khả năng chống đỡ với tia cực tím ở da trẻ kém;

- Cần chú ý bổ sung đủ nước cho trẻ khi mồ hôi ra quá nhiều hoặc khi bị tiêu chảy vì trẻ rất dễ bị mất nước làm da khô, nhăn, ảnh hưởng đến chức năng điều hoà thân nhiệt cũng như bảo vệ cơ thể của da;

- Không dùng sữa tắm và kem bôi da của người lớn hoặc có nguồn gốc không an toàn cho trẻ vì da trẻ mỏng, chưa có nhiều nước nên rất dễ hấp thu các chất lạ qua da, làm trẻ dễ bị dị ứng;

- Khi phát hiện có bất cứ biểu hiện bất thường ở da như: nổi ban, bong vảy, đổi màu ... cần đưa trẻ đến cơ sở y tế khám ngay để được hướng dẫn chăm sóc, xử trí kịp thời

Chăm sóc da cụ thể:

- Luôn giữ da trẻ sạch sẽ, khô. Lau, rửa sau khi trẻ tiểu tiện, đại tiện hoặc tiếp xúc với bụi bẩn;

- Quần, áo, khăn, tã dùng cho trẻ nên sử dụng loại vải bông. Không nên giặt chung đồ này của trẻ với quần áo người lớn. Tốt nhất là phơi đồ vải dùng cho trẻ ở chỗ có ánh nắng mặt trời. Nếu trời mưa, rét, nên sấy hoặc là quần áo trước khi dùng cho trẻ;

- Trẻ nhỏ cần sử dụng tã giấy: cần chọn loại đã được cơ quan thẩm quyền bảo

đảm về chất lượng, thấm hút tốt để giữ cho da trẻ luôn khô thoáng. Chú ý chọn loại tã giấy mềm mại, co giãn tốt và đúng với kích cỡ theo độ tuổi của trẻ để vừa không làm tổn thương da trẻ, vừa tạo cho trẻ có cảm giác dễ chịu khi vận động cũng như khi ngủ;

- Nếu trẻ bị tổn thương da hoặc có bất cứ dấu hiệu bất thường gì về da, cần đưa trẻ đến khám, để được tư vấn của nhân viên y tế ngay vì các tổ chức dưới da trẻ còn lỏng lẻo, miễn dịch còn yếu nên tổn thương rất nhanh chóng lan rộng hoặc nặng lên;

- Nên tắm cho trẻ hàng ngày, trừ khi thời tiết quá lạnh.

4.Chăm sóc răng miệng

Chăm sóc răng miệng sớm cho trẻ là rất quan trọng để bảo vệ và phòng ngừa bệnh răng miệng cho trẻ. Trước khi mọc răng (trước 6 tháng), nếu trẻ được bú mẹ hoàn toàn miệng trẻ thường sạch, ít có vấn đề về miệng. Một số trẻ hay có cặn sữa đọng ở lưỡi, cần dùng khăn mềm, ẩm nhẹ nhàng lau sạch.

- Từ 6 tháng tuổi: một số trẻ bắt đầu mọc răng sữa. Trẻ bị chảy nhiều dãi, ngứa lợi. Mẹ có thể lau sạch vùng da quanh miệng, dung tay sạch xoa má trẻ, sau đó chạm vào môi và lợi thật nhẹ nhàng để trẻ không quấy khóc

- Giai đoạn từ 1- 2 tuổi: Đây là giai đoạn tập cho trẻ đánh răng. Dùng bàn chải mềm, vừa với miệng trẻ và cùng vệ sinh răng miệng với trẻ. Vệ sinh răng miệng trong độ tuổi này chủ yếu là cho trẻ làm quen, tạo không khí vui vẻ để khuyến khích trẻ vệ sinh răng miệng.

- Khi trẻ 3 - 6 tuổi: Trẻ bắt đầu mọc răng hàm và lần lượt thay răng, chuyển từ răng sữa sang răng vĩnh viễn. Việc đánh răng là công việc quan trọng của vệ sinh răng miệng, giữ cho răng sạch và khoẻ. Cha mẹ có thể cho trẻ tự đánh răng, nhắc nhở và có thể theo dõi, hỗ trợ khi cần.

PHẦN IV

MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ NHỎ



HO Ở TRẺ EM VÀ CÁCH XỬ TRÍ



Ho là phản xạ của cơ thể bảo vệ phổi và đường thở khi các chất thải hoặc các tác nhân làm cản trở quá trình hô hấp. Ho giúp tống ra ngoài các chất thải như niêm mạc bong, tế bào chết, vi khuẩn xâm

nhập, mủ và các chất thải khác của đường hô hấp khi nhiễm khuẩn.

Ho là triệu chứng thường gặp ở trẻ em, đặc biệt là trẻ nhỏ. Trẻ bị ho có thể chỉ là biểu hiện cảm cúm thông thường nhưng cũng có thể do mắc các bệnh nhiễm khuẩn ở mức độ khác nhau.

Trẻ bị ho thường gây lo lắng cho gia đình. Rất nhiều mẹ trẻ khi thấy trẻ ho họ tự ý mua thuốc về và tự chữa, gây hại cho trẻ.

Xử trí khi trẻ bị ho

Ho ở trẻ nhỏ thường là tự khỏi, không cần điều trị đặc hiệu. Ho hoặc cảm lạnh thường do nhiễm vi rút đường mũi họng gây viêm, gây xuất tiết nhầy ở niêm mạc đường hô hấp. Cũng có trường hợp ho do dị ứng bụi, phấn hoa hoặc khói thuốc. Ho gây khó chịu cho trẻ, ảnh hưởng đến bú mẹ, ăn uống và giấc ngủ.

Khi thấy trẻ bị ho, bạn có thể xử trí ban đầu bằng cách

• Chăm sóc trẻ tại nhà: cho trẻ uống nhiều nước, ăn thức ăn dễ tiêu, ngon miệng,

giàu chất dinh dưỡng

• Làm dịu họng trẻ bằng các loại thuốc thảo dược dùng trong dân gian như:

– Quất/chanh hấp đường phèn/mật ong;

– Hoa hồng bạch hấp đường phèn...

• Làm sạch mũi trước khi cho trẻ ăn: dùng khăn ẩm, sạch vệ nhón một đầu nhẹ nhàng lau 2 lỗ mũi trẻ.

• Mát xa (massage): dùng dầu dừa hoặc các dầu xoa cho trẻ em, xoa nhẹ nhàng vùng ngực khoảng 5 phút, sau đó lật phần lưng rồi lặp lại qui trình như vậy ở vùng lưng trẻ. Thường làm trước khi trẻ đi ngủ sẽ có tác dụng giảm khó chịu và giúp trẻ ngủ ngon hơn. Chú ý khi mát xa cho trẻ không để trẻ nơi có gió lùa hoặc dùng quạt.

• Không điều trị kháng sinh vì kháng sinh không giảm được triệu chứng ho, không dự phòng được khả năng diễn biến thành viêm phổi.

• Không dùng các thuốc có thể gây hại như:

– Các loại thuốc ho có Atropin, Codein,.

– Không tự ý dùng các dung dịch nhỏ mũi có chứa thành phần của thuốc như thuốc co mạch naphazolin, kháng histamin hay steroid.

• Nếu có một trong các dấu hiệu sau, phải đưa ngay đến cơ sở y tế:

– Không uống được hoặc bỏ bú;

– Ho không đỡ hoặc nhiều hơn sau 2 ngày

– Sốt;

– Thở nhanh hoặc khó thở

Các bà mẹ cần biết:

– Ho ở trẻ em khác với người lớn kể cả về nguyên nhân và cách xử trí. Vì vậy, cần được xác định nguyên nhân gây ho trước khi dùng thuốc;

– Đối với trẻ dưới 2 tuổi, cần đến cơ sở y tế để được hướng dẫn về dùng thuốc giảm ho, không tự ý mua thuốc cho trẻ uống;

– Các thuốc giảm ho, long đờm ít tác dụng đối với trẻ em. Một số thuốc giảm ho, giảm xuất tiết đờm có thể nguy hiểm đối với trẻ.

SỐT VÀ CÁCH XỬ TRÍ SỐT Ở TRẺ EM

Sốt là đáp ứng của cơ thể đối với tác nhân nhiễm khuẩn hoặc khi cơ thể bị nóng, lạnh một cách đột ngột. Sốt thường gặp ở trẻ em và khi sốt cao dễ bị co giật. Vì vậy cần cần theo dõi và chăm sóc trẻ bị sốt cẩn thận để phòng co giật và phát hiện các dấu hiệu bệnh lý cần chuyển đến cơ sở y tế để được xử trí kịp thời.

Có 3 mức độ sốt ở trẻ em:

- Sốt nhẹ: từ $37,5^{\circ}$ - $38,5^{\circ}$
- Sốt vừa: từ $38,5^{\circ}$ - 39° C
- Sốt cao: $> 39^{\circ}$ C

Nguyên nhân gây sốt: Sốt có thể là triệu chứng của các bệnh do nhiễm vi rút như cảm cúm, phát ban đau mắt đỏ. Sốt cũng có thể là do trẻ mắc bệnh nhiễm khuẩn và nhiễm khuẩn nặng: viêm phổi, sốt rét, sốt xuất huyết, viêm não - màng não, thương hàn, nhiễm khuẩn huyết v.v.

Một số trẻ có thể bị sốt do ảnh hưởng của thời tiết như khi trời quá oi bức, không có gió hoặc mất nước do ra mồ hôi nhiều hay khi bị tiêu chảy mà không bù đủ nước.

Xử trí khi trẻ bị sốt:

- Cởi bỏ quần áo, để trẻ nơi thoáng mát;
- Lau mát người trẻ bằng khăn ẩm, ấm;
- Nhúng trẻ còn bú mẹ cần cho bú nhiều hơn;
- Cho trẻ uống thêm nước, nước hoa quả, sữa....;
- Cho trẻ ăn nhiều hơn, thức ăn nhiều dinh dưỡng, mềm, lỏng hơn bình thường

Những trẻ sốt do các nguyên nhân thông thường sẽ giảm thân nhiệt với các phương pháp xử trí trên. Nếu trẻ sốt cao, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được thăm khám và xử trí. Hướng dẫn cách lau mát hạ sốt:

Nếu con bạn đang sốt cao, không có tác dụng với thuốc hạ nhiệt hoặc trong lúc đợi tác dụng của thuốc hạ nhiệt hoặc bé đang



sốt cao, co giật không sử dụng được thuốc hạ nhiệt bằng đường uống, bạn có thể lau mát hạ sốt bằng cách:

- Cởi bỏ quần áo trẻ;
- Nhúng gạc/khăn vào nước ấm (thấp hơn nhiệt độ cơ thể), vắt ráo nước, đặt lên 2 nách, bẹn và dùng khăn lau khắp người trẻ;
- Thay khăn đắp nách, bẹn và khăn lau mát 2-3 phút/lần;
- Nếu nước lạnh đi thì cho thêm nước nóng để bảo đảm nước đủ độ ấm;
- Ngừng làm mát khi nhiệt độ cặp nách của trẻ $< 38^{\circ}$ C

Sử dụng thuốc hạ nhiệt theo hướng dẫn của cán bộ y tế:

Cho trẻ uống thuốc hạ nhiệt Paracetamol nếu trẻ sốt từ $38,5^{\circ}$ C (đo ở nách) trở lên với liều:

- Paracetamol 10mg/kg/lần. Có thể nhắc lại sau 4-6 giờ nếu trẻ còn sốt. Không nên dùng quá 4 lần trong ngày.
- Nếu trẻ nôn hoặc co giật: dùng thuốc đặt hậu môn.
- Nếu sau 2 ngày trẻ vẫn còn sốt hoặc có các dấu hiệu bệnh lý khác như khó thở, thở bất thường, li bì, nôn nhiều, bỏ bú, xuất huyết ... phải cho trẻ đến cơ sở y tế ngay

Nếu trẻ bị sốt cao co giật: Hạ nhiệt ngay

theo hướng dẫn làm mát (phía trên), để trẻ nằm yên tĩnh, tránh kích thích; đặt đầu trẻ hơi nghiêng về một bên để phòng khi trẻ bị nôn dịch sẽ trào vào đường thở. Chuyển ngay trẻ đến cơ sở y tế gần nhất.

Mẹ cần lưu ý khi con bị sốt:

- Paracetamol có tác dụng giảm sốt và phòng co giật do sốt cao cho trẻ em. Cho đến nay dùng paracetamol đúng liều vẫn được coi là một loại thuốc hạ sốt an toàn, không có tác dụng phụ đối với trẻ em. Tuy nhiên không nên dùng quá 6 lần trong ngày vì có nguy cơ ngộ độc cho gan.
- Thận trọng khi dùng thuốc hạ nhiệt cho trẻ sơ sinh. Cần tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa.

Gia đình cần đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay nếu trẻ:

o Sốt cao liên tục từ 2 ngày trở lên, dùng các biện pháp hạ nhiệt không hiệu quả;
o Sốt kèm theo co giật;
o Sốt kèm theo các dấu hiệu tím, vàng da, phát ban, khó thở, nước tiểu đục, sưng khớp, li bì, hôn mê;
o Sốt nghi do sốt xuất huyết;
o Sốt kéo dài từ 7 ngày trở lên

SẠC SỮA Ở TRẺ VÀ CÁCH XỬ TRÍ

Sặc sữa là tình trạng trẻ hít sữa vào đường thở, làm tắc hoặc cản trở quá trình trao đổi khí, làm trẻ thiếu oxy, dẫn đến ho, sặc, tím tái...

Nguyên nhân gây sặc sữa có thể là do trẻ sơ sinh có thói quen vừa ăn vừa ngủ, miệng ngậm vú nhưng không nuốt. Khí thở mạnh, trẻ có thể hít sữa đưa lên mũi vào khí quản, phế quản gây sặc. Hoặc với trẻ ăn sữa bình, lỗ ở núm vú bình quá to, sữa chảy nhanh, mạnh làm trẻ nuốt không kịp. Cũng có thể do trẻ vừa bú vừa nói chuyện, cười, sữa tràn vào khí quản gây sặc.

Cách xử trí:

Ngay lập tức lấy sữa ra khỏi đường hô hấp của trẻ: nhanh nhất là dùng miệng hút mạnh vào miệng và mũi trẻ. Hút càng nhanh, càng mạnh càng tốt, nếu hút chậm sữa sẽ vào sâu trong khí quản, khó hút ra, trẻ bị tắc thở lâu, khó cứu sống. Sau đó, hút những sữa còn đọng lại ở mũi và họng của trẻ và nhổ đi.

Nếu trẻ bị tắc thở, khả năng cứu chữa càng khó khăn hơn. Hút xong nên kích thích mạnh để trẻ khóc và thở được, sau đó phải đưa ngay trẻ đến bệnh viện gần nhất để cấp cứu kịp thời.



Nếu sau khi hút sạch sữa trong đường hô hấp, trẻ vẫn khó thở, tím tái, nên nhanh chóng đặt trẻ nằm sấp, đầu thấp trên cánh tay. Dùng lòng bàn tay vỗ mạnh 5 cái liên tiếp vào lưng trẻ, ở vị trí giữa hai xương bả vai. Sau đó, lật trẻ lại quan sát.

Nếu trẻ vẫn còn tím tái, ấn ngực trẻ bằng cách dùng ngón trỏ và ngón giữa ấn vào nửa dưới xương ức, cụ thể là vị trí nằm trên xương ức và dưới đường nối hai bên ngực. Ấn mạnh xuống 5 cái liên tiếp, sau đó quan sát, nếu trẻ còn khó thở thì làm lại động tác 2. Làm 6 lần liên tiếp.... Nếu trẻ khóc được, hết tím tái, chuyển ngay trẻ đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế gần nhất để bác sĩ tiếp tục theo dõi và xử trí tiếp

TIÊU CHẢY Ở TRẺ EM VÀ XỬ TRÍ TIÊU CHẢY TẠI NHÀ

Tiêu chảy là một bệnh thường gặp và là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở trẻ em. Nguyên nhân chủ yếu là do vi rút, một số do nhiễm khuẩn như lỵ, tả. Tiêu chảy gây mất nước và điện giải, nếu không bồi phụ kịp thời sẽ gây sốc và tử vong.

Trẻ được coi là bị tiêu chảy là khi đi ngoài từ 3 lần trở lên, phân lỏng và nhiều nước hơn bình thường;

Đối với trẻ sơ sinh, trẻ đang bú mẹ hoàn toàn, phân thường lỏng và số lần đi ngoài có thể > 3 lần mỗi ngày thì không phải là tiêu chảy. Vì vậy các bà mẹ cần quan sát, đánh giá về số lần, số lượng đi ngoài hàng ngày của trẻ. Nếu số lượng và số lần nhiều hơn, phân lỏng hơn những ngày trước là trẻ bị tiêu chảy.

Tiêu chảy được phân làm 3 loại:

- Tiêu chảy cấp: nếu thời gian bị tiêu chảy dưới 14 ngày. Tiêu chảy cấp thường do vi rút gây ra, thường xuất hiện đột ngột, tiêu chảy nhiều lần, phân nhiều nước nên rất dễ gây mất nước.
- Tiêu chảy kéo dài: Nếu tiêu chảy kéo dài từ 14 ngày trở lên. Tiêu chảy kéo dài thường gây suy dinh dưỡng.
- Lỵ: Tiêu chảy có máu trong phân.

Xử trí:

- Trẻ bị Tiêu chảy kéo dài và Lỵ cần được đưa đến cơ sở y tế ngay để khám và điều trị
- Trẻ bị Tiêu chảy cấp, có thể điều trị tại nhà ngay khi mới có dấu hiệu đi ngoài quá 3 lần trong ngày, phân nhiều nước hơn bình thường.

Xử trí khi trẻ bị tiêu chảy cấp tại

nhà theo 4 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1. Cho trẻ uống nhiều hơn bình thường

Cần bù nước và điện giải cho trẻ theo các hướng dẫn sau:

- Nếu trẻ còn bú mẹ: cho bú nhiều hơn và mỗi bữa bú lâu hơn bình thường;
- Bù nước và điện giải bằng đường uống: Cho trẻ uống dung dịch bù nước và điện giải (ORS) nồng độ thấp;
- Hoặc sử dụng các loại dịch có thể chế biến tại nhà: nước uống, nước cháo, xúp, nước hoa quả...

- Không nên cho trẻ uống nước trà đường, nước ngọt đóng hộp, các loại nước có ga vì sẽ làm tăng nồng độ thẩm thấu máu, có thể gây mất nước nhiều hơn.

Liều lượng dung dịch dùng cho trẻ

- Nếu trẻ < 2 tuổi: uống 50-100 ml ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cốc to) sau mỗi lần đi ngoài;

- Nếu trẻ $\geq$ 2 tuổi: uống 100 - 200 ml (1/2 - 1 cốc) sau mỗi lần đi ngoài.

Dùng cốc và thìa cho trẻ uống từng thìa một. Nếu trẻ nôn, ngừng cho uống khoảng 5-10 phút rồi lại tiếp tục cho uống với tốc độ chậm hơn.

Thời gian bù dịch: Ngay từ khi trẻ bắt đầu tiêu chảy đến khi ngừng tiêu chảy.

Nguyên tắc 2. Tiếp tục cho trẻ ăn

- Nếu trẻ còn bú mẹ: cho bú nhiều lần hơn và mỗi lần lâu hơn bình thường.

- Nếu trẻ đã ăn dặm: cho ăn thức ăn giàu chất dinh dưỡng và calo - kết hợp thức ăn lã ngũ cốc với cá, thịt, trứng...cho

thêm dầu/mỡ vào thức ăn cho trẻ. Rau, hoa quả là những thức ăn tốt cho trẻ trong thời gian bị tiêu chảy.

- Tránh cho trẻ ăn các thức ăn khó tiêu hoặc xúp nấu quá loãng hoặc các thức ăn có quá nhiều đường.

- Sau khi tiêu chảy ngừng, cho trẻ ăn thêm mỗi ngày 1 bữa trong khoảng 01 tuần nhằm giúp trẻ hồi phục dinh dưỡng và sức khỏe nhanh hơn.

Nguyên tắc 3. Bổ sung Kẽm Lợi ích của Kẽm trong điều trị tiêu chảy là:

- Giảm thời gian và mức độ nặng của tiêu chảy;

- Tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp trẻ có khả năng giảm nguy cơ mắc tiêu chảy trong vòng 2-3 tháng tiếp theo;

- Giúp trẻ ăn ngon miệng và hỗ trợ tăng trưởng.

Liều dùng:

- Trẻ < 6 tháng: $\frac{1}{2}$ viên (10mg) 1 lần/ngày trong 10-14 ngày;

- Trẻ $\geq$ 6 tháng: 1 viên (20mg) 1 lần/ngày trong 10-14 ngày;

Chú ý phải dùng đủ liều và thời gian (10- 14 ngày), ngay cả khi tiêu chảy đã ngừng.

Nguyên tắc 4. Đưa trẻ đến cơ sở y tế NGAY khi có một trong các dấu hiệu sau:

- Không uống được hoặc bỏ bú;
- Bệnh nặng lên;
- Trẻ sốt cao;
- Có máu trong phân;
- Trẻ khát nhiều hơn, đi ngoài nhiều hơn



CẨM NANG

Nuôi con thông minh- Bé khỏe, mẹ nhàn

.....

Chủ biên

Ths. Bs Đinh Anh Tuấn,
Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế

Tham gia

Ts. Dương Lan Dung, Bệnh viện Phụ sản Trung ương
Ths. Nghiêm Thị Xuân Hạnh, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế
Ths. Đỗ Thu Thủy, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế
CNCK1. Trần Thị Minh Hương, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: Lê Thanh Hà
Biên tập: Ngụy Nguyên Hà
Trình bày và sửa bản in: Đỗ Thu Thủy
Đối tác liên kết:
Công ty Cổ phần Truyền Thông và Phát triển Văn hóa Việt Nam

Nhà Xuất bản Thanh Niên

Địa chỉ: 64 Bà Triệu, phường Hàng Bài, Quận Hoàn Kiếm, Thành phố
Hà Nội

Điện thoại: 0246 2631 720

Fax: 0246 2631 720

Email: chinhanhnxbthanhnien@gmail.com

Website: <https://www.nhaxuatbanthanhnien.vn/>

In 100.000 cuốn, khổ 16 x 21 cm tại Công ty TNHH In và Thương mại Trường Xuân
Địa chỉ: Tầng 4, số E1, Khu X1, Đường Phạm Hùng, Phường Mỹ Đình 1, Quận Nam Từ Liêm, Thành Phố Hà Nội
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1870-2023/CXBIPH/39-58/TN
Quyết định xuất bản số: 1492/QĐ-NXBTN
Mã ISBN: 978-604-334-409-7
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2023

VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM, BỘ Y TẾ

138A Giảng Võ - Ba Đình - Hà Nội
ĐT& Fax: 024 3.8464060