



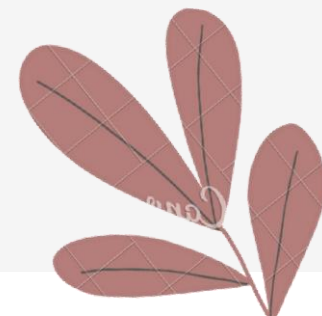
"BÍT TUỐT" SỮA MẸ

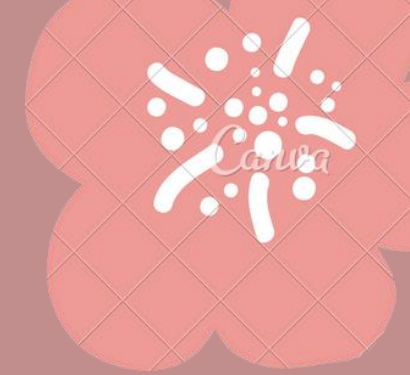


BCV:

Khoa Dinh dưỡng - Tiết chế, Bệnh viện quận Tân Phú

Ngày





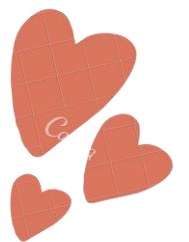
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA SỮA MẸ?





GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA SỮA MẸ?

- **Sữa mẹ là "thức ăn hoàn hảo" cho trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ dưới 6 tháng tuổi.**
- Chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng mà trẻ, ngoại trừ Vitamin D.
- Chứa nhiều kháng thể, tế bào bạch cầu,...



SỮA MẸ CŨNG CÓ NHIỀU LOẠI THEO TỪNG GIAI ĐOẠN

Sữa non: Từ tháng thứ 4 thai kỳ kéo dài đến 1 tuần sau sinh. ***Không vắt sữa non trong → thai kỳ nguy cơ sảy thai.***

Sữa chuyển tiếp: Từ 3 - 9 ngày sau sinh.

Sữa vĩnh viễn: Sau 10 ngày sau sinh.



SỮA MẸ CŨNG CÓ NHIỀU LOẠI THEO TỪNG GIAI ĐOẠN



Nguồn: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:From_Colostrum_to_Breastmilk_-_4241.jpg



SỮA ĐẦU - SỮA CUỐI

- Sữa mẹ thay đổi trong từng lần cho bú.

loãng nhưng chứa nhiều kháng thể, giúp tăng cường sức đề kháng của trẻ

nhiều chất béo và năng lượng giúp cơ thể trẻ hoạt động, phát triển chiều cao, cân nặng

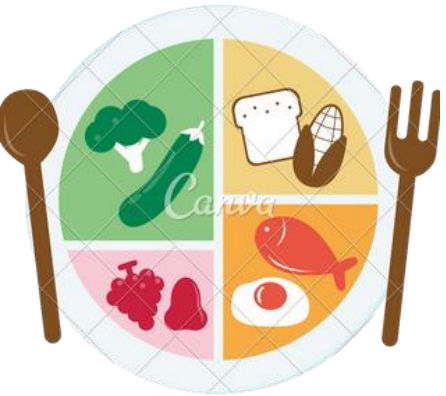




LÀM THẾ NÀO ĐỂ MẸ CÓ NHIỀU SỮA?

1. Chế độ ăn của người mẹ.
2. Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc.
3. Cho bé bú hoặc vắt sữa thường xuyên.
4. ...





1. CHẾ ĐỘ ĂN CỦA NGƯỜI MẸ

- Mùi vị và màu sắc của sữa mẹ ảnh hưởng bởi thức ăn.
- Bổ sung thực phẩm giàu đạm.
- Bổ sung rau xanh, trái cây.
- Tăng cường Canxi.
- Uống đủ nước.
- *Mẹ nên ăn đa dạng món, tránh ăn một loại nhất định.*



1. CHẾ ĐỘ ĂN CỦA NGƯỜI MẸ

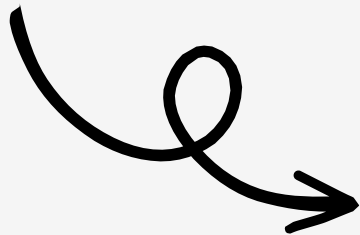


Sinh thường

Ăn những loại thức ăn kích thích ra sữa để đủ nguồn sữa cho con bú.

Sinh mổ

Ăn những loại thức ăn dạng lỏng trong 6 giờ đầu.



ĂN ĐA DẠNG THỰC PHẨM, KHÔNG NÊN KIÊNG KEM QUÁ MỨC.

CÁC LOẠI THỰC PHẨM GIÚP MẸ CÓ NHIỀU SỮA



Thịt nạc



Cá và hải sản



Trái cây và rau quả



Các loại hạt



Các loại thực phẩm khác



2. NGHỈ NGƠI & NGỦ ĐỦ GIẤC

- Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi và chăm sóc đặc biệt → phục hồi sức khỏe.

- Nên nằm **NGỬA + DUỖI THẲNG CHÂN**

→ sản dịch được tống ra ngoài dễ dàng hơn.

- Sau **6 giờ**, mẹ nên **ngồi dậy đi lại nhẹ nhàng**. Nếu khó khăn khi di chuyển có thể nhờ người thân giúp đỡ.



3. CHO BÉ BÚ HOẶC VẮT SỮA THƯỜNG XUYÊN



Cho bé bú



Vắt sữa mẹ thường xuyên



VẬY TƯ THẾ NÀO ĐÚNG ĐỂ CON BÚ ĐỦ?



CÁC TƯ THẾ CHO CON BÚ



Tư thế cho con bú
Ôm nôi



Tư thế cho con bú
Ôm nôi chéo



Tư thế cho con bú
Ôm bóng



Tư thế cho con bú
Nằm nghiêng



Hướng dẫn thực hành 6 tư thế cho trẻ bú mẹ đúng cách

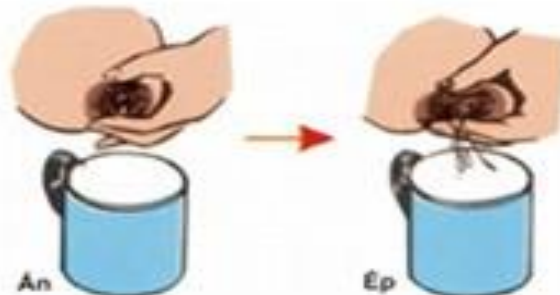


HOW?

CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY

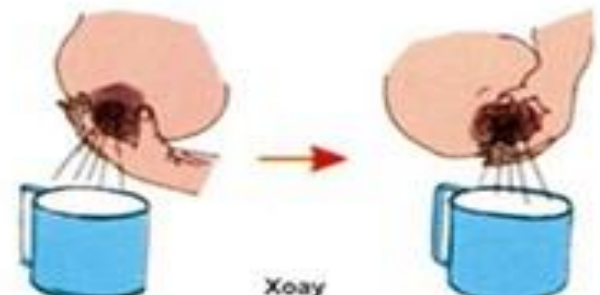


Nếu vú đầy sữa
thì sự bài tiết
sữa sẽ dừng lại



Ấn

Ép



Xoay

Vắt sữa đúng cách giúp mẹ đỡ căng tức vú và có nhiều sữa

Vắt sữa mẹ bằng tay

BĂNG MÁY



Máy hút tay



Máy hút điện



CÁCH BẢO QUẢN SỮA



- Nhiệt độ phòng tối đa 4 tiếng.
- Tủ lạnh:
 1. Ngăn mát: Tốt nhất là 4 ngày.
 2. Ngăn đông: Tốt nhất là 6 tháng.



Lưu ý: MẸ NÊN GHI NGÀY THÁNG VÀ GIỜ VẮT SỮA TRÊN BAO BÌ.



CÁCH RÃ ĐÔNG SỮA MẸ



Sữa bảo quản ngăn mát:

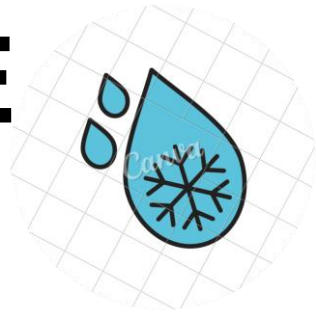
Lấy sữa từ tủ lạnh → ngâm vào nước ấm 40 độ -> nhiệt độ phù hợp cho con bú.

Lưu ý:

1. **KHÔNG NGÂM NƯỚC QUÁ NÓNG.**
2. Sữa mẹ sau khi lấy ra khỏi tủ lạnh **KHÔNG THỂ CẤP ĐÔNG LẠI** dùng tiếp.



CÁCH RÃ ĐÔNG SỮA MẸ



Sữa bảo quản ngăn đông:

Lấy sữa từ ngăn đông → ngăn mát / nước đá lạnh → ngâm vào nước ấm 40 độ → nhiệt độ thích hợp cho bú

Lưu ý chuyển đổi từ ngăn đông xuống ngăn mát:

- LỚP VÁNG MỎNG NỎI TRÊN MẶT BÌNH** (Là chất béo trong sữa).
- KẾT TỤA** thành đám mây trắng đục → **BỎ**.



HƯỚNG DẪN VẮT & LƯU TRỮ SỮA MẸ

Kích thích phản xạ “xuống sữa”



để cho bé bú mẹ hoặc vắt sữa, bạn cần kích thích phản xạ xuống sữa

KIỂM TRA VIỆC CHO CON BÚ MẸ ĐÚNG VÀ ĐỦ

- Bé bú đủ sẽ no sau 10–15 phút bú và ngủ liền 3 giờ sau khi bú.
- Trong tháng đầu trẻ tăng trung bình 25-50g mỗi ngày.
- Trẻ đi tiểu 6–8 lần trong 24 giờ, nước tiểu loãng.

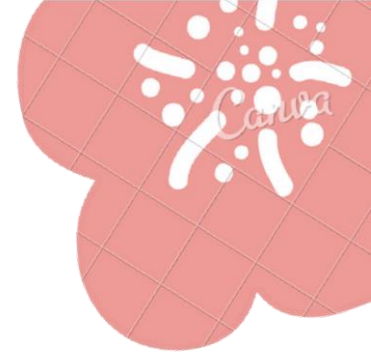


KẾT LUẬN

- Sữa mẹ là "thức ăn hoàn hảo" nhất đối với trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ dưới 6 tháng tuổi.
- Mẹ muốn có nhiều sữa:
 - + Ăn đa dạng thực phẩm, tránh ăn một loại thực phẩm nhất định.
 - + Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc.
 - + Cho bé bú hoặc vắt sữa thường xuyên.
- Các tư thế bú, bảo quản, rã đông, kiểm tra cho con bú mẹ **ĐÚNG & ĐỦ**.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn dinh dưỡng - An toàn thực phẩm trường đại học y khoa Phạm Ngọc Thạch, (2019). Kiểm tra việc cho trẻ bú mẹ đúng và đủ - Nuôi con bằng sữa mẹ, Dinh dưỡng cộng đồng, TPHCM: NXB Y học.
2. Andreas, N. J., Kampmann, B., & Mehring Le-Doare, K. (2015). Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. *Early human development*, 91(11), 629–635.
3. Erick M. (2018). Breast milk is conditionally perfect. *Medical hypotheses*, 111, 82–89.
4. <https://nutrihome.vn/an-gi-de-sua-dac-mat-con-tang-can/>.
5. <https://www.ameda.com/milk-101/milk-101-article/what-to-know-about-foremilk-and-hindmilk/>.
6. <https://benhviendakhoatinhphutho.vn/cach-cham-soc-me-va-be-sau-sinh-dung-cach/>.
7. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/ra-dong-sua-me-dung-cach/>.
8. <https://nutrihome.vn/hut-sua-dung-cach/>.



XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!

