

**Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng cho sức khỏe phụ nữ trong suốt thời gian mang thai, sinh đẻ và cho con bú. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng dinh dưỡng trong các giai đoạn này không những là yếu tố quyết định cho sức khỏe bà mẹ mà còn cho sự hình thành, phát triển thai và cả sự tăng trưởng của trẻ nhỏ, sức khỏe của trẻ khi trưởng thành. Dinh dưỡng cho mẹ trong giai đoạn cho con bú có những ảnh hưởng rõ rệt đến tình trạng sức khỏe của trẻ.**

### **1. Các sản phụ cho con bú cần được dinh dưỡng tốt và nhiều hơn vì 2 lý do chính: sản xuất đủ sữa và bảo đảm sức khỏe cho chính mình để nuôi con và tiếp tục làm việc.**

*Dinh dưỡng cho mẹ đối với nguồn sữa mẹ:* Thành phần sữa mẹ nói chung là tương đối hằng định ở tất cả các bà mẹ và nguồn năng lượng dự trữ của bà mẹ luôn được huy động để sản xuất sữa khi cần, tuy nhiên nhiều nghiên cứu khẳng định là dinh dưỡng cho bà mẹ vẫn có ảnh hưởng đến một số vi chất và số lượng của sữa mẹ. Chế độ ăn của bà mẹ thiếu vitamin, đặc biệt là B1, A và D thì các vitamin này cũng sẽ thiếu trong sữa của những người mẹ đó. Hơn thế nữa, trong 6 tháng đầu, lượng kháng thể của con được truyền trực tiếp qua sữa mẹ, vì thế bảo đảm đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cho mẹ là cách phòng bệnh tốt nhất cho con chống đỡ bệnh tật, đặc biệt là các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa.

Sữa mẹ là nguồn thức ăn lý tưởng, an toàn cho trẻ nhưng có một số thức ăn, nước uống có thể qua sữa gây hại hoặc khó chịu cho trẻ. Vì vậy phụ nữ trong thời gian cho con bú không nên uống rượu, bia và hạn chế các chất kích thích như cà phê, ớt, hành, tỏi.

*Dinh dưỡng bảo đảm sức khỏe cho mẹ:* Mặc dù nguồn dinh dưỡng dự trữ trong thời gian mang thai vẫn chưa phải tiêu thụ hết nhưng đã mất khá nhiều vì mất máu khi sinh đẻ, sản xuất sữa non trong những tháng cuối của kỳ thai và tiếp đến sữa sau khi sinh. Vì vậy chú ý đến dinh dưỡng cho bà mẹ trong thời gian cho con bú không chỉ là cho sản xuất sữa mà còn bảo đảm sức khỏe cho bà mẹ tiếp tục với chức năng làm mẹ và các công việc hàng ngày. Một chế độ ăn đa dạng với đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt thức ăn nhiều Can xi, vitamin A, D cần được chú ý vì bà mẹ đã mất nhiều cho thai nhi và sản xuất sữa.

Việc bổ sung thức ăn cho các bà mẹ cho con bú phụ thuộc nhiều vào tình trạng dinh dưỡng của mỗi bà mẹ, mức tăng cân trong thời gian mang thai. Theo khuyến nghị về nhu cầu năng lượng cho người Việt Nam, các bà mẹ cho con bú cần được cung cấp thêm 500 kcal/ngày.

### **2. Dinh dưỡng cho bà mẹ cho con bú:**

Sau khi sinh, người mẹ cần cho con bú sớm (trong vòng 1h đầu sau sinh), cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho trẻ bú đến 24 tháng hoặc lâu hơn. Trong thời kỳ nuôi con bằng sữa mẹ (NCBSM), nhất là trong 6 tháng đầu tiên sau khi sinh, chế độ dinh dưỡng của bà mẹ cần đảm bảo cho người mẹ tiết đủ sữa với chất lượng tốt để NCBSM và duy trì tình trạng dinh dưỡng, sức khỏe của chính mình.

- Chế độ ăn nhiều hơn về số lượng (đủ nhu cầu) và đảm bảo tính đa dạng thực phẩm (có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm/bữa chính). Thức ăn dễ tiêu hóa, giàu chất dinh dưỡng

- Khẩu phần cả ngày của bà mẹ cho con bú nên chia làm nhiều bữa trong ngày (3-6 bữa/ngày).

- Uống đủ nước: 2,5 - 3 lít nước/ngày (từ 12 đến 15 cốc nước).

Nhu cầu cụ thể của bà mẹ cho con bú tùy theo tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ trước và trong thời kỳ mang thai, cụ thể:

- Nhóm các bà mẹ trước khi mang thai và trong thai kỳ có chế độ dinh dưỡng tốt, đạt mức tăng cân từ 9 - 12kg: Cần ăn nhiều hơn để đảm bảo năng lượng tăng thêm 500 kcal/ngày (tương đương 3 bát cơm và thức ăn hợp lý) và đạt mức 2260 kcal/ngày đối với người lao động nhẹ và 2550 kcal/ngày đối với người lao động trung bình.

- Nhóm các bà mẹ thời kỳ chưa mang thai và thời kỳ mang thai có chế độ dinh dưỡng không đầy đủ, có mức tăng cân ít hơn 9kg: Cần phải cố gắng ăn nhiều và đa dạng hơn các loại thực phẩm khác nhau, để đảm bảo năng lượng tăng thêm 675 kcal/ngày.

*Những điều cần tránh khi cho con bú mẹ*

## NHỮNG LƯU Ý VỀ DINH DƯỠNG SAU SANH

- Không nên ăn uống kiêng khem quá mức (ăn ít rau, không chú ý uống nước, quá nhiều gia vị cay, mặn...).
- Không ăn các thức ăn dễ ôi thiu hoặc nghi ngờ ôi thiu vì dễ gây ngộ độc.
- Hạn chế ăn các thức ăn có nhiều gia vị (hành, tỏi, ớt..), không uống rượu, cà phê và hút thuốc lá.
- Tránh lao động quá mức.
- Tránh lo lắng, buồn phiền, bực tức, giận dữ.

Thiếu dinh dưỡng trong giai đoạn hậu sản sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe mẹ gây khó khăn trong việc chăm sóc con và cho con bú. Mẹ thiếu dinh dưỡng có thể hạn chế khối lượng và chất lượng sữa, giảm nguồn cung cấp thức ăn lý tưởng nhất cho trẻ, là nguyên nhân suy dinh dưỡng, tăng nguy cơ mắc bệnh và tử vong cho trẻ vì vậy các bà mẹ cần bổ sung dinh dưỡng đầy đủ.

*Nguồn tham khảo: Tài liệu hướng dẫn quốc gia về dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú 2017.*

**NGUYỄN TẤT ĐẠT - KHOA SẢN - CẤP CỨU**