

TẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI BÀ MẸ TRONG THỜI GIAN CHO CON BÚ

Không cần một chế độ ăn đặc biệt hay ăn kiêng trong thời gian cho con bú, tuy nhiên phụ nữ cho con bú cần được dinh dưỡng tốt và nhiều hơn vì 2 lý do chính: sản xuất đủ sữa cho con bú 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

TẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI BÀ MẸ TRONG THỜI GIAN CHO CON BÚ

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.

KHOA SẢN - CẤP CỨU

NGUỒN: HƯỚNG DẪN QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ BÀ MẸ CHO CON BÚ.