

Tài liệu chăm sóc bé - dành cho ba mẹ

CẨM NANG CHĂM SÓC TRẺ NHỎ

Hãy hiểu biết! Vì với con, bạn là chỗ dựa tin cậy, an toàn nhất.



CẨM NANG CHĂM SÓC TRẺ NHỎ

TÀI LIỆU CHĂM SÓC TRẺ NHỎ DÀNH CHO BA MẸ

-2023-

MỤC LỤC

2LỊCH TIÊM CHỦNG CHO TRẺ TỪ
0-8 TUỔI**3**

LƯU Ý KHI TIÊM CHỦNG CHO TRẺ

4THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CỦA CON
QUA CÁC BIỂU HIỆN**10**

DẤU HIỆU ĂN DẶM

11

CÁC BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP

13

VIÊM MẮT Ở TRẺ SƠ SINH

14

CÁC VẤN ĐỀ TIÊU HÓA THƯỜNG GẶP

16

CÁC BỆNH NGOÀI DA THƯỜNG GẶP

19

THAM KHẢO CHẾ ĐỘ ĂN THEO TUỔI

21

CHỌN SỮA - ĐỔI SỮA

23

THÔNG TIN LIÊN HỆ



LỊCH TIÊM CHỦNG CHO TRẺ TỪ 0-8 TUỔI

Vắc-Xin / Tuổi	Tháng											Tuổi			
	0 (Sơ Sinh)	2	3	4	6	7	8	9	10 - 11	12	18	2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
Lao	X														
Viêm gan B	X	X	X	X							X				
Bạch hầu, ho gà, uốn ván		X	X	X							X			X	
Bại liệt		X	X	X							X				
Viêm phổi, viêm màng não mủ do Hib		X	X	X							X				
Tiêu chảy do Rota Virus		Phác đồ 2 hoặc 3 liều, mỗi liều cách nhau tối thiểu 1 tháng.													
Viêm phổi, viêm màng não, viêm tai giữa do phế cầu khuẩn		X	X	X					X						
Viêm màng não, nhiễm khuẩn huyết, viêm phổi do não mô cầu khuẩn B,C					X		X								
Cúm					Phác đồ tiêm 2 liều cách nhau tối thiểu một tháng cho lần tiêm đầu tiên. Tiêm nhắc lại 1 liều mỗi năm.										
Sởi								X			X				
Viêm màng não, nhiễm khuẩn huyết, viêm phổi do não mô cầu khuẩn A,C,W,Y								X		X					
Viêm não Nhật Bản								Phác đồ 2 liều tiêm cách nhau 1 năm. Hoặc phác đồ 3 liều tiêm và nhắc lại mỗi 3 năm một liều đến 15 tuổi.							
Sởi, Quai bị, Rubella										X			X		
Thủy đậu								Phác đồ 2 liều tiêm cách nhau tối thiểu 3 tháng.							
Viêm gan A										Phác đồ 2 liều tiêm cách nhau tối thiểu 6 tháng.					
Viêm gan A + B										Phác đồ 2 liều tiêm cách nhau tối thiểu 6-12 tháng.					
Thương hàn												1 liều và nhắc lại mỗi 3 năm.			
Bệnh tả												2 liều cách nhau tối thiểu 2 tuần.			

Lưu Ý Khi Tiêm Chủng Cho Trẻ

Tiêm chủng ở trẻ sinh non:

1. Viêm gan B: khi bé đạt cân nặng 2kg hoặc đến 1 tháng tuổi.
2. Lao (BCG): tiêm khi bé đạt 34 tuần.
3. Rotavirus: như bình thường nếu bé trên 34 tuần.
4. Các Vắc-xin khác: tiêm theo lịch thông thường hoặc khi bé đạt 4,5kg.



Khi nào hoãn tiêm chủng:



- Trẻ đang hoặc mới kết thúc liệu điều trị corticoid (uống, tiêm) trong vòng 14 ngày.
- Trẻ sơ sinh có cân nặng dưới 2.000gr.
- Tạm hoãn tiêm chủng ở trẻ mắc các bệnh cấp tính, đặc biệt là các bệnh nhiễm trùng.
- Trẻ sốt $>37,5$ độ C hoặc hạ thân nhiệt $<35,5$ độ C (đo nhiệt độ tại nách)
- Tạm hoãn tiêm chủng ở trẻ mới dùng các sản phẩm globulin miễn dịch trong vòng 3 tháng trừ trường hợp trẻ đang sử dụng globulin miễn dịch điều trị viêm gan B.

Lưu ý:

Có một số mũi ngừa được hỗ trợ miễn phí cho trẻ từ các đơn vị y tế địa phương. Ba mẹ lưu ý tìm hiểu, liên hệ địa phương nơi mình sinh sống để hiểu biết thêm về lịch tiêm cũng như thông tin chi tiết nhé!

Nắm sức khỏe thể chất và tinh thần của con qua các biểu hiện



Baby: "Ước gì... mẹ biết mình đang khó chịu !!!"

Biểu hiện đề kháng yếu:

- Hay bị ốm vặt.
- Chán ăn, biếng ăn.
- Tiêu hóa kém.
- Vết thương của trẻ lâu lành.
- Bé có cảm giác bơ phờ, thờ ơ và thèm ngủ.

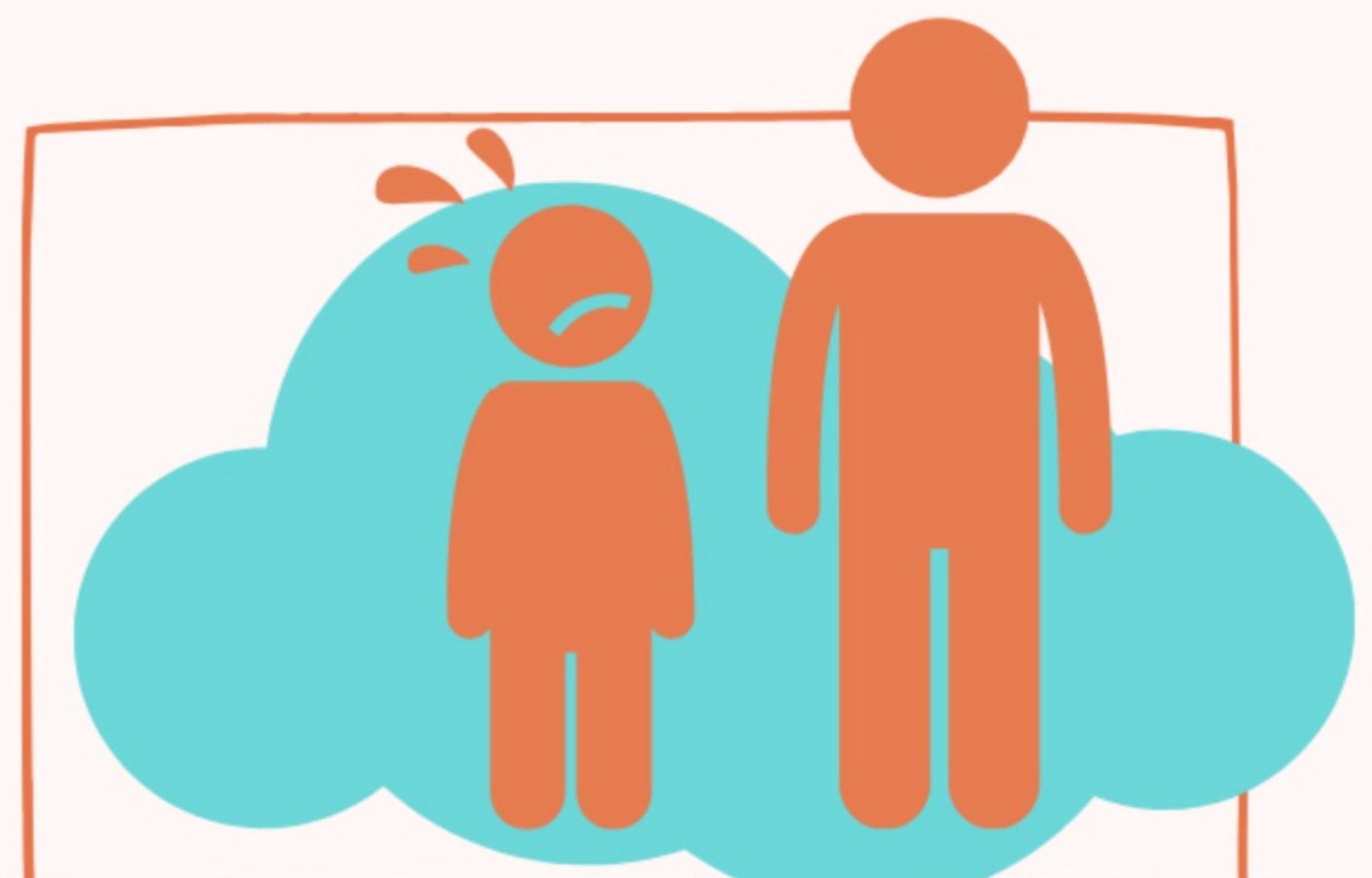
Giải pháp: tăng cường sữa non, bổ sung vitamin B, C; ăn uống đủ chất.

Trẻ thấp còi:

Nguyên nhân:

- Ăn uống thiếu dưỡng chất, thiếu các vi chất (Canxi, kẽm, vitamin, và khoáng chất).
- Ít cho trẻ vận động.

Giải pháp: cân bằng đầy đủ dinh dưỡng; bổ sung vi chất cần thiết, tạo điều kiện cho con được hoạt động vui chơi lành mạnh.



Mẹ ơi... thằng Tèo nó cao hơn con cả... "một cái đầu"... :((((

Nắm sức khỏe thể chất và tinh thần của con qua các biểu hiện

Biểu hiện trẻ thiếu Canxi:

- Đổ nhiều mồ hôi, nhất là khi ngủ.
- Hay quấy khóc, giật mình về đêm.
- Rụng tóc thành đường vành khăn ở sau gáy.
- Hay vận mình, nôn trớ sữa.

Lưu ý: thiếu canxi trầm trọng gây ra tình trạng trẻ bị còi xương, suy dinh dưỡng, chậm lớn, răng mọc chậm, răng yếu và không đều.

Giải pháp: Bổ sung canxi đúng cách cho trẻ dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, người có chuyên môn.



Chăm sóc dinh dưỡng trẻ sau ốm:

- Khi trẻ ốm, thường chán ăn nên dễ sụt cân, có thể bị suy dinh dưỡng do cơ thể mệt mỏi.
- Trẻ bú mẹ: tăng số lần bú và thời gian mỗi lần bú cần kéo dài hơn.
- Trẻ trên 6 tháng, ngoài sữa cần cho trẻ ăn thêm nhiều bữa và từng ít một với các thức ăn giàu dinh dưỡng và cho thêm dầu, mỡ để tăng thêm năng lượng của khẩu phần.

Giải pháp: tăng cường sữa non, bổ sung vitamin B, C; ăn uống đủ chất.

Nắm sức khỏe thể chất và tinh thần của con qua các biểu hiện

Tăng trưởng ở trẻ 0 - 12 tháng:

- 1-3 tháng: tăng từ 1 - 1.2kg/ 1tháng, chiều dài tăng 3cm/tháng
- 3-6 tháng: tăng 500-600gram/tháng, chiều dài tăng 2-2.5cm/tháng
- 6-12 tháng: tăng 300-400gram mỗi tháng. Từ tháng 7-9 chiều cao của trẻ tăng 2cm/tháng, đến 3 tháng tiếp theo thì giảm xuống 1-1.5cm/tháng.



Biểu hiện bú đủ:

- Tả ướt, nước tiểu nhạt, không mùi.
- Đi ngoài phân vàng.
- Tăng cân đều.
- Bàn tay của trẻ dần dần buông lỏng và xòe cả bàn tay ra.
- Bé dễ chịu, vui vẻ.

Bé khó ngủ, giật mình:

- **Nguyên nhân:** thiếu canxi, magie, kẽm; nhiễm khuẩn đường mũi họng hoặc đường hô hấp; trào ngược dạ dày, thực quản, viêm tai giữa...
- **Giải Pháp:** khám điều trị bệnh lý; tập cho trẻ phân biệt ngày đêm. Ngủ giờ cố định. Bổ sung vi chất.



Nắm sức khỏe thể chất và tinh thần của con qua các biểu hiện

Biểu hiện thiếu kẽm:

- Ngủ ít, trằn trọc, khó ngủ, hay thức giấc.
- Rụng tóc.
- Móng giòn dễ gãy và có đốm trắng.
- Loét miệng.
- Mụn hoặc vẩn đỏ khác trên da.
- Răng kém sáng bóng.
- Xương yếu.



Biểu hiện thiếu sắt:

- Tăng cân chậm.
- Da nhợt nhạt.
- Bú kém hoặc bỏ bú.
- Khó chịu, quấy khóc.
- Ít hoạt động thể chất và có thể phát triển chậm hơn.

Trẻ chậm biết đi:

- **Biểu hiện:** đủ 18 tháng nhưng vẫn chưa bước đi một cách ổn định, lúc nào cũng cần nhờ tới sự giúp đỡ của người lớn.
- **Nguyên nhân:** do suy dinh dưỡng, chân tay teo đét, cơ thể còi cọc, suy yếu, thiếu vitamin D và Canxi.



Nắm sức khỏe thể chất và tinh thần của con qua các biểu hiện

Trẻ chậm mọc răng:

- **Biểu hiện:** qua 12 tháng tuổi mà trẻ vẫn chưa nhú chiếc răng sữa nào thì bé nhà bạn bị chậm mọc răng.
- **Nguyên nhân:** Do thiếu vitamin D, thiếu Canxi, Thiếu MK7; hấp thụ quá nhiều Photpho; suy dinh dưỡng



Trẻ biếng ăn:



- **Biểu hiện:** không chịu ăn hết khẩu phần ăn hoặc ít hơn 1/2 khẩu phần ăn theo độ tuổi; ngậm thức ăn; từ chối thức ăn, chạy trốn hoặc khóc khi ăn, buồn nôn khi thấy thức ăn, không tăng cân liên tục trong 3 tháng liền.
- **Giải Pháp:** không dọa, ép trẻ ăn; đổi món đầy đủ dưỡng chất; ăn đúng giờ, chia nhỏ bữa; tăng vận động cho trẻ.

Trẻ kém hấp thụ:

- **Biểu hiện:** tiêu chảy kéo dài ít nhất 3 lần/ngày, trong hơn 4 tuần. Phân có màu nhợt và mùi tanh. Đau bụng, cặn chướng, tức nặng bụng, sôi bụng.
- **Giải Pháp:** thay đổi chế độ dinh dưỡng, nâng cao sức đề kháng bằng sữa non, tăng cường các hoạt động thể dục thể thao.



Nắm sức khỏe thể chất và tinh thần của con qua các biểu hiện



Trẻ chậm nói khi đã được 12 tháng:

- Không tìm cách giao tiếp với người khác (bằng cách sử dụng âm thanh, cử chỉ hay lời nói), kể cả khi cần giúp đỡ hay muốn điều gì đó.
- Không biết nói một từ nào, chẳng hạn "mẹ" hay "bà".
- Không bi bô, phát ra các phụ âm (Ví dụ p hoặc b).
- Không biết làm các động tác vẫy tay chào tạm biệt, không biết lắc đầu để nói không, không biết chỉ tay.
- Không phản ứng khi được gọi tên.
- Không hiểu và phản ứng với các từ như "không", "chào bé", "bai bai".
- Không quan tâm thế giới xung quanh.

Xử lý: đưa bé đến bác sĩ để được tư vấn can thiệp vấn đề càng sớm càng tốt cho con.

Dấu Hiệu Ăn Dặm

Biểu hiện sẵn sàng ăn dặm:

- Tăng nặng tăng gấp đôi so với khi sinh.
- Bé biết giữ đầu thẳng và có thể tự ngồi.
- Biết đưa môi dưới về phía trước để nhận thức ăn từ đầu thìa.
- Biết ngoảnh đầu đi nơi khác khi không muốn ăn món nào đó.
- Lưỡi không còn phản xạ tự động đẩy vật lạ.
- Bé thể hiện sự thích thú đối với thức ăn bạn đưa.



Hướng dẫn ăn dặm:

- Từ lỏng đến đặc.
- Từ ít đến nhiều.
- Từ bột ngọt đến bột mặn.

Ăn dặm bột mặn:

- Ăn sau khi ăn bột ngọt 1 tháng.
- Xen kẽ bột ngọt, bột mặn.
- 7 tháng tuổi ăn hoàn toàn bột mặn.
- Đầy đủ: đường, đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất (Rau củ và các loại trái cây tươi)
- Dưới 12 tháng tuổi không cho thêm gia vị.



Các Bệnh Đường Hô Hấp Thường Gặp

Cảm lạnh:

- **Triệu chứng:** thở khó, khò khè, thường xuyên hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi.
- **Nguyên nhân:** Cảm lạnh, dị ứng do thời tiết hoặc virus, bụi bẩn.
- **Điều trị:** vệ sinh sạch sẽ và mặc đủ ấm cho trẻ. Xoa dầu em bé vào lòng bàn chân. Cho trẻ bú mẹ nhiều. Nếu có dịch mũi cần phải hút sạch, để trẻ nằm cao đầu khi ngủ để tránh nước mũi chảy ngược vào trong.



Nấc cụt:

- **Triệu chứng:** gặp nhiều khi trẻ mới chào đời, nấc liên tục, tần suất khoảng 3 lần/ngày, mỗi lần 3 phút.
- **Nguyên nhân:** cơ hoành co thắt không tự chủ và ngất quãng khiến khí hít vào bị ngưng đột ngột, thanh môn bất ngờ đóng lại.
- **Cách xử lý:** không đợi trẻ quá đói mới cho ăn, cũng không cho bú quá no. Sau khi ăn, nên bế trẻ cao đầu để dễ tiêu hóa. Cho bé bú sữa mẹ cũng là một cách chữa nấc cụt hiệu quả. Nếu thấy trẻ nấc cụt lâu, có dấu hiệu mệt mỏi thì cần đưa đến bệnh viện.



Các Bệnh Đường Hô Hấp Thường Gặp

Nhiễm trùng đường hô hấp:

- **Triệu chứng:** sốt, ho, sổ/nghẹt mũi, khò khè. Nếu nặng có thể thở gấp, sốt cao, co giật, tím tái.
- **Nguyên nhân:** do nhiễm lạnh, ô nhiễm không khí hoặc lây nhiễm từ người khác.
- **Điều trị:** cho bé bú mẹ và đưa đi bác sĩ để được kê đơn thuốc.



Viêm phổi:



- **Biểu hiện:** không có biểu hiện đặc biệt ở giai đoạn đầu. Về sau trẻ bú kém hoặc bỏ bú, sốt hoặc hạ thân nhiệt dù đã ủ ấm; li bì, thở nhanh hoặc khó thở.
- **Cách phòng bệnh:** giữ ấm cho bé, bú sữa mẹ hoàn toàn để tăng sức đề kháng, giữ vệ sinh để tránh lây nhiễm vi khuẩn.
- **Điều trị:** chống suy hô hấp và nhiễm trùng tùy theo mức độ suy thở tại bệnh viện.

Ngạt thở:

- **Biểu hiện:** Trẻ vừa ra đời không kịp lấy hơi hoặc thở không đều.
- **Nguyên nhân:** thiếu oxy, chấn thương nội sọ, miễn dịch không tương thích giữa mẹ và thai nhi, nhiễm trùng trong tử cung, tắc nghẽn đường hô hấp bào thai.
- **Điều trị:** trợ giúp y tế ngay lập tức.



Viêm Mắt Ở Trẻ Sơ Sinh



Viêm mắt:

- **Biểu hiện:** hai mi sưng, đỏ, chảy nước mắt, khó hoặc không mở mắt được... thường gặp khi trẻ mới sinh vài ngày.
- **Nguyên nhân:** nhiễm khuẩn từ đường sinh dục của mẹ khi sinh (lậu, chlamydia,...) hoặc từ trong bụng mẹ (vỡ ối sớm) hoặc do trẻ không được chăm sóc, vệ sinh tốt trong những ngày mới sinh.
- **Điều trị:** cần theo dõi, chăm sóc mắt và vệ sinh trẻ tốt. Nếu thấy có biểu hiện viêm kết mạc phải điều trị ngay tại bệnh viện để tránh ảnh hưởng đến thị lực.

Các Vấn Đề Tiêu Hóa Thường Gặp Ở Trẻ

Nôn trớ:

- **Triệu chứng:** trẻ trớ ra sữa màu trắng, vàng hoặc bị bón cục sau khi bú mẹ. Trẻ nôn, thấy vị chua (axit dạ dày) ở cổ họng.
- **Nguyên nhân:**
 1. Nôn trớ sinh lý: (tự động hết sau 12 - 18 tháng tuổi), bú không đúng tư thế, ăn quá nhiều, nằm hoặc vận động ngay sau khi ăn.
 2. Bệnh lý: nhiễm virust hoặc vi khuẩn, bệnh trào ngược dạ dày.
- **Xử lý:** Vỗ ợ hơi sau khi ăn xong, bú đúng tư thế, không ăn quá no, tránh nằm ngay hoặc vận động sau khi ăn. Đưa trẻ đi khám và điều trị nếu nguyên nhân do bệnh lý.



Phân lỏng, hoa cà, hoa cải:

- **Nguyên nhân:** kém hấp thu, chế độ ăn không hợp lý, mọc răng, tướt giai đoạn lầy, tướt giai đoạn bò.
- **Xử lý:** bổ sung lợi khuẩn ruột. Nếu bé bú mẹ, mẹ không nên ăn đồ cay, đồ tanh.

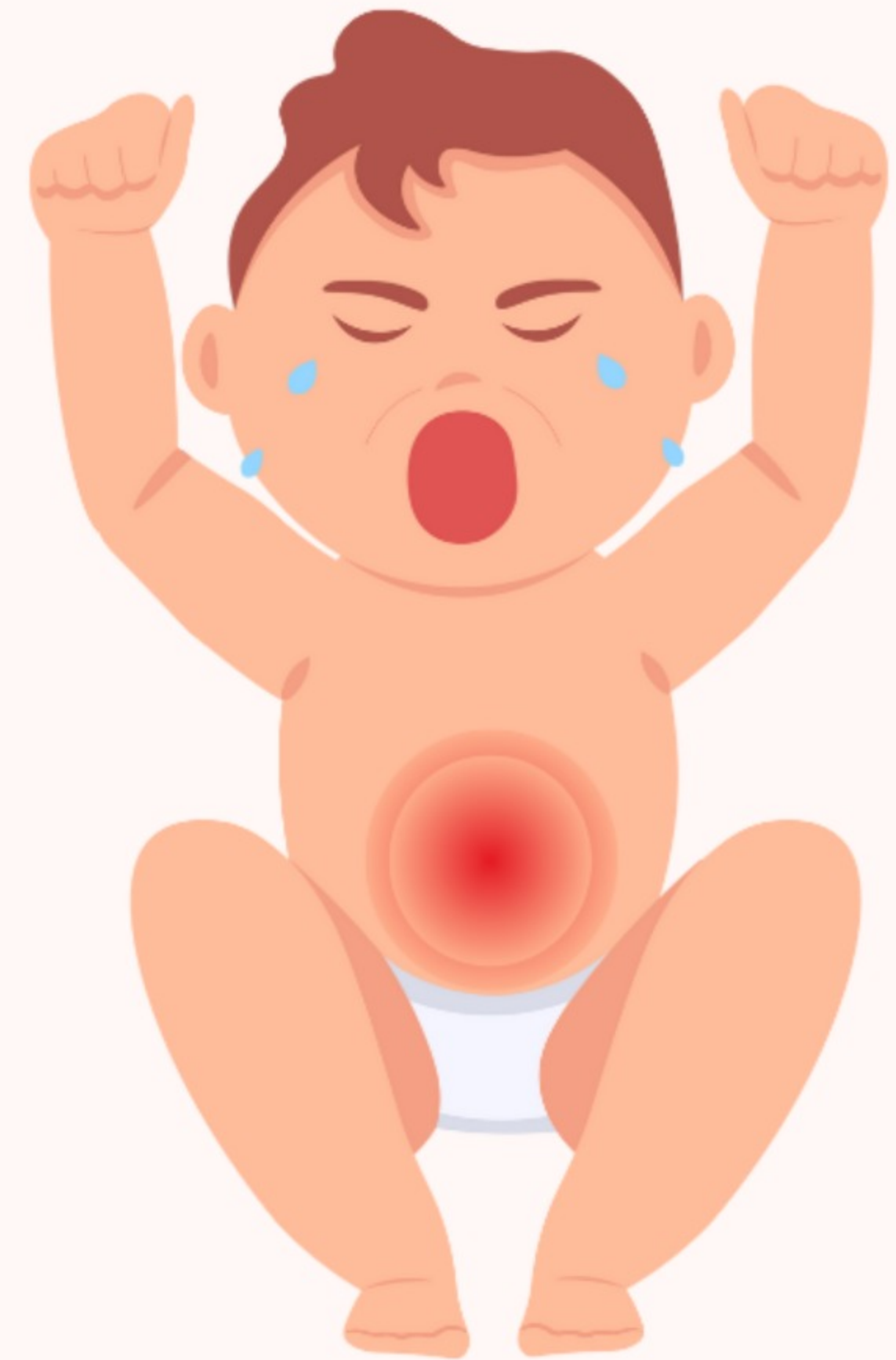
Phân sống:

- **Triệu chứng:** Trẻ đi phân lúc rắn, lúc sền sệt hoặc lúc nước riềng - phân riềng. Trong phân sống có nhầy, lợn cợn hạt, có bọt hoặc có cả đồ ăn chưa tiêu hóa được như: hạt, rau củ,...; phân sống thường có mầy vàng ngả xanh.
- **Xử lý:** nên ăn thực phẩm giàu dinh dưỡng nhưng dễ tiêu hóa. Nấu nhừ, băm nhỏ, chia làm nhiều bữa. Bổ sung lợi khuẩn đường ruột mỗi ngày.

Các Vấn Đề Tiêu Hóa Thường Gặp Ở Trẻ

Sôi bụng:

- **Nguyên nhân:** tư thế cách cho bú không đúng. Chế độ ăn của mẹ ảnh hưởng chất lượng sữa mẹ. Pha sữa không đúng.
- **Xử lý:** thay đổi chế độ ăn, bú đúng tư thế và kỹ thuật. Pha, uống sữa theo đúng hướng dẫn. Kết hợp vỗ ợ hơi, bế cao đầu, đặt nằm đầu cao khi vừa bú xong.



Táo bón ở trẻ:



- **Triệu chứng:** không đi ngoài được hoặc đi 2-3 lần/ngày, đi từng ít một, phân rắn, vón cục, rặn khó khăn, gây khó chịu cho trẻ.
- **Nguyên nhân:** bé bú mẹ nhưng mẹ ăn nhiều đồ cay nóng. Pha sữa không đúng cách. Chế độ ăn không phù hợp. Dị tật bẩm sinh.
- **Xử lý:** thay đổi chế độ ăn (tăng cường chất xơ), massage bụng (theo hình tròn, chỉ massage theo 1 chiều). Tập động tác đạp xe đạp.

Các Bệnh Ngoài Da Thường Gặp

Vàng da:

- **Vàng da sinh lý:** vàng da ở mặt, ngực, tay và chân 2-3 ngày sau sinh. Phân cũng vàng, nhưng trẻ vẫn bú và ngủ tốt. Nguyên nhân là do tích tụ quá nhiều bilirubin hơn mức cơ thể đào thải. Vàng da sinh lý rất phổ biến, gặp ở hầu hết các trẻ sơ sinh.
- **Vàng da bệnh lý:** Tăng nhiều vùng da bị vàng, bé đi phân bạc màu, có thể kèm nguyên nhân lá lách to. Các nguyên nhân khác bao gồm: tán huyết, bệnh gan, tắc mật, nhiễm trùng. Nếu tình trạng vàng da bệnh lý không chấm dứt sau 3 ngày, thì phải đưa trẻ đến bệnh viện.



Mụn sữa:



- **Triệu chứng:** hiếm gặp ở trẻ vừa chào đời, nhưng sẽ xuất hiện vài tuần sau đó. Mụn nhỏ mọc nhiều ở má, trán, cằm và lưng, vùng da xung quanh tấy đỏ. Mụn tăng khi cơ thể bé nóng hoặc tiếp xúc với nước dãi, hóa chất.
- **Nguyên nhân:** do da trẻ mỏng và yếu. Ảnh hưởng từ các hormone của mẹ hoặc hội chứng phì đại tuyến bã.
- **Xử lý:** hằng ngày tắm cho bé bằng nước sạch, đun sôi để nguội và bằng sữa tắm dịu nhẹ của trẻ sơ sinh. Dùng khăn xô mềm lau khô người sau khi tắm. Nếu mụn sữa không chấm dứt sau 3 tháng thì cần đến bác sĩ để kiểm tra.

Các Bệnh Ngoài Da Thường Gặp

Viêm da tiết bã:



Đây cũng là một bệnh thường gặp ở trẻ sơ sinh, dân gian hay gọi là "cứt trâu".

- **Triệu chứng:** Những vảy nhờn dính, tập trung nhiều trên đỉnh đầu hoặc mõng, xuất hiện ở trẻ 2 tuần tuổi trở đi.
- **Nguyên nhân:** do gen di truyền, môi trường ẩm ướt, hoặc tăng phản ứng viêm với vi nấm *malassezia furfur*.
- **Xử lý:** gội đầu cho trẻ mỗi khi tắm, có thể bôi thêm dầu khoáng em bé. Thông thường sau 8-12 tháng thì các vảy "cứt trâu" sẽ tự biến mất.

Chàm Eczema:

- **Triệu chứng:** da khô, đỏ từng mảng, ngứa, mun nước, kích ứng khi tiếp xúc với nước bọt hoặc các chất tẩy rửa. Chàm xuất hiện nhiều ở mặt, đầu, tay và chân, sau đó lan khắp cơ thể.
- **Nguyên nhân:** do di truyền, tăng tiết bã nhờn, hoặc môi trường tiếp xúc với nhiều bụi bẩn, lông chó mèo, hóa chất,...
- **Xử lý:** cho trẻ chơi ở nơi sạch sẽ, thoáng mát. Mỗi ngày đều phải tắm và bôi dưỡng ẩm 2-3 lần. Nếu da bị trầy xước hoặc có mủ thì phải đưa trẻ đến bệnh viện.



Các Bệnh Ngoài Da Thường Gặp

Rôm sảy:

Đây là một trong các chứng bệnh thường gặp ở trẻ vào mùa hè.

- **Triệu chứng:** Mụn nước li ti ở mặt, cánh tay, lưng, cổ.
- **Nguyên nhân:** trẻ tiết nhiều mồ hôi nhưng không thoát hết.
- **Xử lý:** rôm xảy sẽ tự khỏi khi trẻ được vệ sinh sạch sẽ và mặc quần áo khô thoáng



Hăm tã:

- **Triệu chứng:** nhiều cấp độ, từ vết ửng đỏ, đến rộp nước ở vùng mông và bẹn, khiến trẻ đau rất.
- **Nguyên nhân:** dùng tã quá nhiều, quá chật, vệ sinh kém.
- **Xử lý:** hạn chế dùng tã, giữ cho vùng mông và bẹn của bé khô thoáng.

Tham Khảo Chế Độ Ăn Theo Tuổi

Lưu ý: Chế độ ăn này đảm bảo để bé nạp đủ nhu cầu dinh dưỡng theo độ tuổi. Tuy nhiên đối với những bé không ăn hết được khẩu phần khuyến nghị cho một bữa, mẹ chỉ cần cho con ăn uống đúng bữa. Không ép con ăn, không thay thế bằng thức ăn khác.

Giai đoạn sơ sinh đến 6 tháng tuổi

Tháng Tuổi	Lượng Sữa / lần	Cữ Bú / Ngày
1 - 2 ngày sau sinh	7 - 14ml	8 - 12 lần
Ngày thứ 3 - đến hết tháng đầu tiên.	30 - 35ml	8 - 12 lần
1 tháng	35 - 60ml	6 - 8 lần
2 tháng	60 - 90ml	5 - 7 lần
3 tháng	60 - 120ml	5 - 6 lần
4 tháng	90 - 120ml	5 - 6 lần
5 tháng	90 - 120ml	5 - 6 lần
6 tháng	120 - 180ml	5 lần



Tham Khảo Chế Độ Ăn Theo Tuổi



Giai đoạn 7 tháng đến 12 tháng tuổi

Tháng Tuổi	Lượng Sữa / lần	Cữ Bú / Ngày	Bữa Ăn Dặm
7 tháng	180 - 220ml	3 - 4 lần	1 - 2 bữa ăn bột ngọt, mặn + hoa quả tươi
8 tháng	200 - 240ml	4 lần	2 bữa ăn bột ngọt, mặn + hoa quả tươi
9 tháng	240ml	4 lần	2 bữa ăn bột ngọt, mặn + hoa quả tươi
Tháng 10 - 12	240ml	4 lần	3 bữa ăn bột ngọt, mặn + hoa quả tươi hoặc sữa chua.

Giai đoạn 1 tuổi đến 5 tuổi

Tuổi	Lượng Sữa / ngày	Bữa Chính	Bữa Phụ
Từ 1 - 2 tuổi	460 - 700ml/ ngày	Cháo đặc với bé 1 tuổi. Cơm nát với bé 2 tuổi. (3 bữa/ngày)	Hoa quả, sữa chua, bánh xen kẽ bữa chính.
Từ 3 - 5 tuổi	460 - 600ml/ ngày	Cháo, bún, phở, cơm: 3 bữa/ngày. Đủ 4 nhóm chất: Đạm, xơ, tinh bột và chất béo.	Hoa quả, sữa chua, bánh xen kẽ bữa chính.

Trẻ trên 5 tuổi:

Lượng sữa: 600ml/ngày.

Bữa ăn: 4-5 bữa/ngày, bao gồm cả bữa nhẹ vì trẻ cần nhiều calo hơn (1.350 - 2.200 calo/ngày)

Chọn Sữa - Đổi Sữa

- Nếu có sữa mẹ, cho bú mẹ 100%.
- Nếu mẹ thiếu sữa, chọn sữa theo nhu cầu.

**TALLGEN
LIFE**

**0 - 12
Tháng tuổi**

Tăng cường miễn dịch:

- IgG, 2'FL HMO
- Probiotic, FOS/inulin
- DHA, Choline
- Canxi, MK7, Vitamin D3



**TALLGEN
BIO**

**6 - 36
Tháng tuổi**

Tiêu hóa tốt, hấp thụ khỏe:

- IgG, 2'FL HMO
- Probiotic, FOS/inulin
- DHA, Choline
- Canxi, MK7, Vitamin D3



**TALLGEN
GROW**

**Trên 6
tháng tuổi**

Phát triển chiều cao và trí não:

- IgG, 2'FL HMO
- FOS/inulin
- DHA, Choline, Taurine
- Canxi, MK7, Vitamin D3



**TALLGEN
STRONG**

1 - 10 tuổi

Phục hồi và tăng cân:

- MK7, Vitamin D3.
- Probiotic, FOS/inulin
- IgG, 2'FL HMO
- DHA, Choline, Taurine, Lysine



**TALLGEN
X3**

**Trên 10
tuổi**

Phát triển chiều cao tuổi dậy thì:

- Upgro 190, Canxi, Mk7, Vitamin D3.
- IgG, 2'FL HMO
- FOS/inulin
- DHA, Choline, Taurine





Chọn Sữa - Đổi Sữa

Lưu ý:

- Sữa nội hay sữa ngoại đều được, phù hợp là được.
- Sữa dù tốt đến mấy cũng chỉ phù hợp tối đa 70% số trẻ sử dụng, nên dùng và theo dõi xem con mình có hợp sữa hay không?!
- Sữa phù hợp với 100% trẻ, chỉ có sữa mẹ!

Nguyên tắc đổi sữa:

- **Trường hợp:** bé bị dị ứng đạm sữa bò, hoặc bất dung nạp Lactose, mẹ đổi luôn sữa cho bé.
- **Trường hợp khác:** mẹ nhớ nguyên tắc 1:2:3
 - + 2 ngày đầu uống 1/4 sữa mới, 3/4 sữa cũ.
 - + 2 ngày tiếp theo uống 1/2 sữa mới, 1/2 sữa cũ.
 - + Ngày 5-6 uống 3/4 sữa mới, 1/4 sữa cũ.
 - + Ngày thứ 7: đổi hoàn toàn sữa mới cho bé.

TÀI LIỆU CHĂM SÓC TRẺ NHỎ DÀNH CHO BA MẸ

CÔNG TY TNHH DINH DƯỠNG FAO



www.momzo.vn



0825.00.68.68

THÔNG TIN LIÊN HỆ

Mail: Cskh@momzo.vn

FANPAGE: <https://www.facebook.com/momzo.vn>

Zalo OA:



FAO
NUTRITIONS PHARMACY

momzo
NUTRITIONS CENTER

CẨM NANG CHĂM SÓC TRẺ NHỎ

THEO DÕI CHÚNG TÔI ĐỂ CẬP NHẬT THÊM KIẾN THỨC

