



THỰC PHẨM
CỘNG ĐỒNG

DINH DƯỠNG CHO TRẺ SƠ SINH

SỮA MẸ



Tài liệu lưu hành nội bộ

Thực phẩm Cộng đồng – 12/12/2016

TRƯỜNG DỰ ÁN



Trần Lê Kim Ngọc

HIỆU DÍNH



**TS. Lê
Ngọc Liễu**



**Hoàng Thị
Phương Thảo**



<https://ThucPhamCongDong.vn>

Dự án “Thực phẩm Cộng đồng” phổ biến những kiến thức khoa học và thường thức về thực phẩm cho cộng đồng Việt Nam.

BIÊN DỊCH



Đinh Thị Nữ



Cô Ly



**Phạm
Thị Huyền**



Phạm Duy An



**Huỳnh Bá
Nhân Hòa**



**Hoàng Thị
Như Quỳnh**

BIÊN TẬP - THIẾT KẾ



**Huỳnh
Trường Giang**



**Hoàng Thị
Mỹ Hạnh**

THEO DÕI

Thực phẩm Cộng đồng

[Facebook.com/ThucPhamCungCongDong](https://www.facebook.com/ThucPhamCungCongDong)



MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	1
1. Cơ thể bạn sản sinh sữa mẹ, nguồn thức ăn tự nhiên hoàn hảo, cho trẻ như thế nào?.....	2
1.1. Quá trình bắt đầu khi mang thai	2
1.2. Điều gì xảy ra bên trong ngực bạn ở giai đoạn thai kỳ	2
1.3. Quá trình sản sinh sữa sau khi em bé được sinh ra.....	4
1.4. Đầu tiên là sữa non	5
1.5. Sữa truyền từ mẹ đến em bé như thế nào	6
2. Trong sữa mẹ có gì?	7
3. Khi bé bắt đầu ăn dặm thì lượng sữa mẹ bé cần cho một ngày là bao nhiêu?.....	9
4. Sữa mẹ có thể giữ tươi trong bao lâu?	9
5. Làm thế nào để biết con bạn có đang nhận đủ sữa mẹ hay không? .	11
.....	11
5.1. Làm thế nào để biết em bé bú đủ sữa mẹ?	11

5.2. Dấu hiệu cho thấy con bạn bú đủ sữa mẹ.....	11
5.3. Dấu hiệu nào cảnh báo rằng em bé có thể không bú đủ sữa mẹ? 12	
5.4. Em bé thường bú bao nhiêu lần một ngày?.....	13
5.5. Nếu vắt sữa ra bình cho bé bú thì cần bao nhiêu?.....	14
6. Những tương tác với sữa mẹ.....	16
6.1. Thực phẩm	17
6.2. Dược phẩm.....	18
6.3. Thảo mộc	18
7. Khi bé bú sữa mẹ và bổ sung thêm sữa công thức.....	21
7.1. Liệu có ổn không bổ sung thêm sữa công thức cho bé bú sữa mẹ?	21
7.2. Cho bé bổ sung sữa công thức có ảnh hưởng đến nguồn sữa mẹ hay không?	22
7.3. Khi nào thì tôi có thể bắt đầu bổ sung sữa công thức cho bé?	22
7.4. Cách tốt nhất để tập cho bé bú bình?.....	23
7.5. Tôi có thể trộn sữa mẹ và sữa công thức không?.....	23
7.6. Bổ sung sữa công thức sẽ ảnh hưởng đến em bé như thế nào?....	24
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	25
BỘ EBOOK THỰC PHẨM CỘNG ĐỒNG	27
LIÊN HỆ	29

GIỚI THIỆU

Từ lâu sữa mẹ đã được khoa học chứng minh là sự lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Sữa mẹ cung cấp cho trẻ đầy đủ nguồn dinh dưỡng và vitamin cần thiết cho sự phát triển, đồng thời cũng truyền cho trẻ các kháng thể từ mẹ, giúp bảo vệ trẻ khỏi sự tấn công của các mầm bệnh trong những năm tháng đầu đời. Với tầm quan trọng của sữa mẹ như thế cho sự phát triển của trẻ, các thành viên của nhóm Thực phẩm Cộng đồng đã biên soạn eBook "Sữa mẹ và các vấn đề liên quan" nằm trong bộ eBook "Dinh dưỡng cho mẹ và bé" với nguyện vọng mang đến cho cộng đồng nguồn kiến thức khoa học đáng tin cậy, cập nhật và dễ hiểu về sữa mẹ. Quyển eBook "Sữa mẹ và các vấn đề liên quan" bao gồm các bài viết được biên soạn chọn lọc nhằm giải đáp các thắc mắc chung quanh sữa mẹ như cách cơ thể người mẹ sản sinh ra sữa, thành phần của sữa mẹ, cách cho con bú và theo dõi sự phát triển của trẻ được nuôi bằng sữa mẹ, những ảnh hưởng của thực phẩm và được phẩm người mẹ dùng đến chất lượng của sữa và cả cách kết hợp nuôi con bằng sữa mẹ cùng sữa công thức. Với các bài viết trong eBook được biên dịch và hiệu đính hướng tới tiêu chí "chính xác, khoa học nhưng gần gũi", nhóm Thực phẩm Cộng đồng hy vọng bạn sẽ tìm được cho mình những thông tin hữu ích có thể giúp bạn chăm sóc cho bé yêu của mình hoặc của người thân một cách tốt nhất.

1. Cơ thể bạn sản sinh sữa mẹ, nguồn thức ăn tự nhiên hoàn hảo, cho trẻ như thế nào?

1.1. Quá trình bắt đầu khi mang thai

Nếu bạn đang mang thai, bạn đã có thể nhận thấy những thay đổi lớn về ngực của mình. Những biến đổi thể chất như ngực căng lên, núm vú và vùng da xung quanh núm vú bị sẫm màu, có thể là một vài dấu hiệu đầu tiên nhận biết bạn đã mang thai.

Các chuyên gia từng tin rằng sự thay đổi màu của quầng vú là để hỗ trợ trực quan cho trẻ sơ sinh, nhưng không có bằng chứng nào về sự hỗ trợ này. Jan Barger, chuyên gia tư vấn tâm niên cho trẻ bú mẹ, chỉ ra rằng nếu bạn quan sát sẽ thấy các em bé tìm được vú mẹ ngay sau khi chào đời với đôi mắt thường nhắm chặt.

Một tín hiệu cho thấy ngực của bạn đang sẵn sàng cho con bú là vùng da nổi lên xung quanh quầng vú của bạn lớn hơn và dễ nhận thấy hơn, thường là trong 3 tháng đầu. Những vùng da nổi lên này được gọi là tuyến Montgomery hoặc sần Montgomery. Dầu từ đó tiết ra bôi trơn núm vú của bạn và giúp ngăn ngừa khô, nứt và nhiễm trùng khi bạn cho con bú.

1.2. Điều gì xảy ra bên trong ngực bạn ở giai đoạn thai kỳ

Có lẽ điều đáng lưu ý hơn những chuyển biến bề ngoài này là những thay đổi sâu rộng đang diễn ra bên trong ngực của bạn. Nhau thai phát triển kích thích việc giải phóng các hormone estrogen và progesterone, do đó kích thích các hệ thống sinh học phức tạp để sản sinh sữa.

Trước khi mang thai, cấu tạo phần lớn bộ ngực của bạn là mô hỗ trợ, các tuyến sữa và lớp mỡ bảo vệ. Số lượng mô mỡ của mỗi người phụ nữ khác nhau, đó là lý do tại sao có nhiều kích cỡ và hình dạng ngực khác nhau.

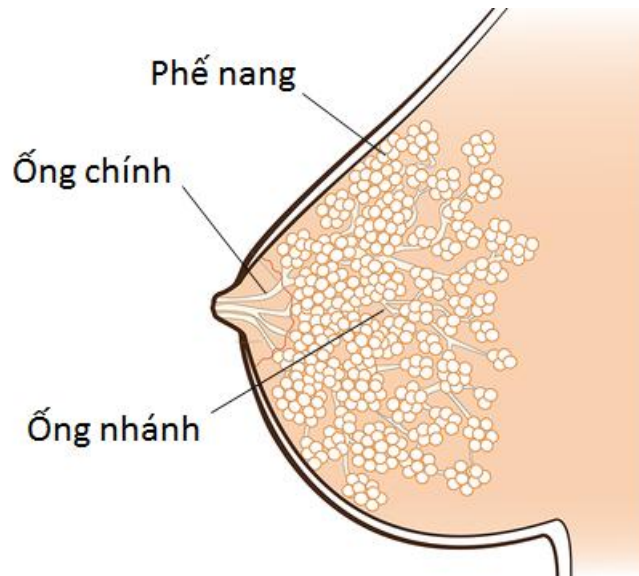
Việc bộ ngực căng lên khi mang thai đã chuẩn bị từ lúc bé còn là bào thai 6 tuần tuổi và vẫn nằm trong tử cung của mẹ. Bởi khi bé được sinh ra, các ống dẫn sữa chính (duct) - một mạng lưới để vận chuyển sữa trong ngực bạn - đã được hình thành.

Tuyến sữa của bạn ở yên cho đến tuổi dậy thì, lúc này một con lữ estrogen tác động khiến chúng phát triển và lớn dần lên. Trong thời gian mang thai, những tuyến đó càng phát triển mạnh hơn.

Đến khi bé được sinh ra, mô tuyến của bạn sẽ mở rộng đáng kể, bộ ngực của bạn lớn hơn bao giờ hết. Mỗi bên ngực có thể nặng hơn 1,5 pound (680 gram).

Ẩn mình giữa những tế bào mỡ và mô tuyến là các ống dẫn sữa chính (duct), một mạng lưới phức tạp với nhiều kênh dẫn truyền sữa. Hormone thai kỳ khiến cho các ống dẫn sữa này tăng về số lượng và kích cỡ.

Các ống dẫn sữa chính (duct) sẽ phân nhánh vào các kênh nhỏ hơn gần lòng ngực, các kênh nhỏ này được gọi là ống nhánh (ductule). Ở cuối mỗi ống nhánh là một chùm túi nhỏ giống như chùm nho, mỗi túi nhỏ gọi là phế nang. Mỗi chùm phế nang được gọi là một tiểu thùy (lobule); một chùm tiểu thùy thì được gọi là thùy (lobe). Mỗi ngực có chứa từ 15 đến 20 thùy, mỗi ống chính sẽ kết nối với một thùy.



Nguồn ảnh: Biên dịch từ ảnh gốc của babycenter.com

Được thúc đẩy bởi các hormone prolactin, các phế nang nhận được protein, đường và chất béo từ nguồn cung cấp máu và sản sinh sữa mẹ. Một mạng lưới các tế bào xung quanh các phế nang bóp ép các tuyến bên trong và đẩy sữa từ các tuyến đi vào ống nhánh, rồi dẫn sữa đến ống chính có kích thước lớn hơn. (Bạn có thể tưởng tượng 15-20 ống dẫn sữa chính như những ống hút đơn lẻ, một vài số trong đó hợp nhất lại, do đó chỉ khoảng 8 hay 9 ống dẫn tới đầu núm vú của bạn cung cấp sữa cho em bé).

Hệ thống ống dẫn sữa của bạn đôi khi phát triển hoàn toàn trong quý thứ hai của thai kỳ, vì vậy bạn có thể sản sinh sữa cho con ngay cả khi bạn sinh non.

1.3. Quá trình sản sinh sữa sau khi em bé được sinh ra

Bạn sẽ bắt đầu có đủ sữa cung cấp cho bé trong vòng 48 đến 96 giờ sau sinh. Bà mẹ sinh con lần thứ hai sữa sẽ ra sớm hơn so với lần đầu sinh con.

Khi bạn cắt bỏ nhau thai, mức estrogen và progesterone trong cơ thể bạn đột ngột giảm xuống. Đồng thời, mức prolactin tăng lên. Hormone tuyến yên này báo hiệu cho cơ thể và cơ thể bạn sẽ sản sinh ra nhiều sữa để nuôi dưỡng bé. Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho thấy prolactin cũng có thể làm cho bạn cảm nhận "tình mẫu tử", đó là lý do tại sao một số chuyên gia gọi đó là hormone làm mẹ.

Khi cơ thể bạn chuẩn bị sẵn sàng cho con bú, nó bơm máu thêm vào các phế nang, làm cho ngực bạn săn chắc và đầy. Mạch máu căng ra và các mô vú cương lên thêm, kết hợp với sữa nhiều, có thể làm cho ngực của bạn tạm thời đau nhức và căng sữa, nhưng việc cho con bú thường xuyên trong vài ngày đầu sẽ giúp làm giảm bớt sự khó chịu.

1.4. Đầu tiên là sữa non

Trong những ngày đầu cho con bú, em bé của bạn sẽ được tận hưởng một dòng sữa giàu protein, chất béo thấp gọi là sữa non. Một vài giọt sữa đặc, màu vàng này có thể đã rỉ ra trong những tuần cuối cùng của thai kỳ. Với một số phụ nữ, thậm chí còn sớm hơn, trong quý thứ hai của thai kỳ.

Đây là "dòng sữa đầu tiên" được sinh ra khi các tế bào ở trung tâm của các phế nang hòa tan và chảy qua các ống dẫn sữa tới núm vú. Chất lỏng dễ tiêu hóa này có đầy đủ các kháng thể độc nhất có thể chống lại bệnh tật gọi là globulin miễn dịch nhằm tăng cường hệ thống miễn dịch của bé.

1.5. Sữa truyền từ mẹ đến em bé như thế nào

Khi em bé bú sữa, sữa phải được “chảy xuống” hay tiết ra từ phế nang bên trong.

Nó diễn ra như thế này: Khi bé hút núm vú của bạn, bé sẽ kích thích tuyến yên giải phóng oxytocin (cũng như prolactin) vào máu của bạn. (Điều tương tự cũng có thể xảy ra khi bạn nghĩ về việc cho bé bú hoặc nghe con khóc). Khi sữa trong ngực đã đủ, oxytocin tác động khiến các tế bào xung quanh các phế nang đã chứa đầy sữa co lại và siết chặt.

Sự co lại và siết chặt này làm sữa thoát khỏi phế nang và đi vào ống dẫn. Khi bé bú, sự kết hợp của việc nén núm vú và quàng vú cộng với áp suất âm (giống chân không) mà bé tạo ra khi hút núm vú, rồi thêm vào sự dồn chảy sữa bên trong do phản xạ “chảy xuống” – tất cả các yếu tố này dẫn tới sự phân phối sữa trực tiếp tới miệng bé.

Trong những ngày đầu tiên cho con bú, bạn có thể cảm thấy đau trong dạ con của bạn khi em bé mút. Thường thấy khó chịu nhẹ, điều này có nghĩa rằng oxytocin đang giúp tử cung co trở lại kích thước trước khi mang thai. (Hormone này cũng gây ra sự co bóp tử cung trong thời gian sinh nở.)

Bạn có thể cảm thấy thanh thản, hài lòng và vui vẻ khi bạn cho con bú. Không sai khi một số người gọi oxytocin các hormone của tình yêu! Bạn cũng có thể cảm thấy buồn ngủ và khát. Đây là những dấu hiệu cho thấy em bé của bạn đang kích thích vú một cách thích hợp.

Khi dòng sữa của bạn nhiều lên, sự co lại của các phế nang đang chứa đầy sữa có thể tạo ra cảm giác như kiến bò, đau buốt, rát hoặc đau nhói

ở ngực. Sữa của bạn có thể nhỏ giọt hoặc thậm chí phun ra. (Nếu điều này xảy ra ở thời điểm không thích hợp, hãy thử đặt cánh tay của bạn ở phía trước ngực của bạn, áp dụng áp lực nhẹ nhàng để ngăn chặn dòng chảy.)

Một cách tự nhiên, càng cho bé bú thường xuyên, cơ thể bạn càng sản sinh nhiều sữa hơn. Đây là một quá trình tuyệt vời, giống như việc mang thai đã tạo ra em bé trong vòng tay của bạn.

2. Trong sữa mẹ có gì?

Những chất có trong sữa mẹ tùy thuộc vào thời điểm tạo sữa và đối tượng sử dụng. Một trong những đặc điểm tuyệt vời của sữa mẹ là cách nó thay đổi để đáp ứng nhu cầu của em bé khi chúng lớn lên. Sữa người mẹ tạo ra cho bé sinh thiếu tháng sẽ khác so với bé tròn tháng, và cũng sẽ khác với sữa cho trẻ 6 tháng tuổi. Tuy nhiên, tất cả sữa mẹ đều chứa chính xác những chất dinh dưỡng và chất bảo vệ cần thiết nhất cho mỗi em bé ở mọi độ tuổi.

Sữa non (colostrum) là sữa màu vàng nhạt được tạo ra đầu tiên sau khi sinh. (Bạn có thể nhận thấy những giọt sữa non ở đầu vú vào tuần cuối của thai kỳ). Sữa non có chứa nhiều chất kháng thể đến nỗi người ta gọi nó là chất miễn dịch đầu tiên của em bé. Chất này giàu protein, khoáng chất, muối, vitamin A, nito, tế bào bạch cầu, một số loại kháng thể và chứa ít chất béo và đường hơn sữa già. Sữa non cũng có một ít tác dụng nhuận tràng và giúp những đứa trẻ sơ sinh thải đi phân non (tích lũy trước khi sinh) ra khỏi đường ruột và vì vậy làm giảm nguy cơ vàng da. Sữa non ra ít và lâu hết. Bạn có thể không cảm thấy mình tạo ra được

nhều sữa non nhưng mỗi giọt lại chứa nhiều thành phần dinh dưỡng và bảo vệ.

Sữa già sẽ được tạo trong khoảng 2-4 ngày sau khi sinh tùy thuộc vào tần suất cho bú trong những giờ, những ngày đầu tiên sau khi sinh, và với số lượng lớn hơn nhiều so với sữa non. (Lúc đầu các bà mẹ thường tạo ra rất nhiều sữa cho tới khi nhu cầu của bé và tần suất cho bú cân đối lượng sữa tạo ra và lượng sữa cần). Sữa già chứa nước, chất béo, đường, protein, vitamin và khoáng chất, axit amin, enzyme và bạch cầu. Trong quá trình cho bú, sữa mẹ chuyển từ sữa đầu cữ bú – chứa nhiều nước và lactose sang sữa cuối cữ bú – giàu chất béo và calo. Sau vài tuần cho bú, sữa của bạn sẽ chứa ít bạch cầu hơn và nhiều enzyme kháng khuẩn, lysozyme hơn; chỉ cần việc cho bú tiếp tục, hàm lượng của những chất này sẽ được giữ ở mức cao. Lượng sữa bạn tạo ra tăng cùng với cân nặng và mức độ thèm bú của bé cho tới khi thực phẩm rắn trở thành một phần trong khẩu phần ăn hàng ngày của bé.

Sữa mẹ chứa hơn 200 thành phần có lợi đã được biết đến và luôn luôn có những nguyên tố mới được phát hiện. Ví dụ, những nhà nghiên cứu cho rằng một axit béo được phát hiện gần đây trong sữa mẹ giúp phát triển não và võng mạc và thậm chí có thể tăng cường phát triển nhận thức. Nhiều thành phần trong sữa mẹ, bao gồm cả bạch cầu chống nhiễm trùng, là không thể sản xuất được.

3. Khi bé bắt đầu ăn dặm thì lượng sữa mẹ bé cần cho một ngày là bao nhiêu?

Không thể biết chính xác lượng sữa mà bé cần (vì nó phụ thuộc vào độ tuổi và cân nặng của trẻ và lượng calo mà trẻ tiêu thụ). Nhưng hầu hết các bé sẽ vẫn bú được sáu hay nhiều lần hơn trong một ngày 24 giờ ngay cả sau khi bắt đầu ăn dặm. Một số trong những bữa ăn của bé là đồ ăn nhẹ, một số khác là cữ bú thoải mái và một số khác sẽ là bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng. Điều quan trọng là quan sát các dấu hiệu của bé và cho bé bú bất cứ khi nào bé có dấu hiệu đòi bú.

Không nên cho bé ăn dặm quá sớm. Viện hàn lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ khuyến cáo rằng trẻ sơ sinh bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng và bạn nên chờ đến khi trẻ được 6 tháng tuổi mới tập cho bé ăn dặm. Từ 6 tháng tuổi đến một tuổi, sữa mẹ vẫn là thức ăn quan trọng nhất trong chế độ ăn uống của bé, vì vậy điều quan trọng là giữ cho sữa của bạn vẫn đủ cung cấp. Cách tốt nhất là để cho trẻ bú trước khi cho ăn dặm.

Khi trẻ lớn hơn, trẻ sẽ dễ ăn thức ăn rắn hơn, lượng sữa mẹ mà bé cần sẽ ít hơn. Có thể có những ngày bé của bạn dường như không muốn ăn quá nhiều nhưng sẽ bú sữa mẹ rất nhiều, và những ngày khác bé lại muốn ăn cả ngày và dường như không quan tâm đến việc bú. Do đó thực sự không có một lượng cố định mà bé cần bú trong thời gian 24 giờ.

4. Sữa mẹ có thể giữ tươi trong bao lâu?

Điều đó phụ thuộc vào cách thức và nơi lưu trữ. Trong hầu hết các điều kiện, sữa mẹ còn tươi mới ở nhiệt độ phòng (60 đến 85 độ F, khoảng 15

đến 29°C) trong vòng từ 3 đến 4 giờ. Nhưng đối với sữa đã vắt ra có ít vi khuẩn có thể giữ được 6 đến 8 giờ nếu nhiệt độ phòng vẫn ở mức mát.

Bạn có thể bảo quản sữa mẹ trong tủ lạnh trong vòng 3 đến 5 ngày và khi lạnh đông sữa mẹ thậm chí sẽ để được lâu hơn nữa. Sữa mẹ sau khi đã rã đông sẽ có thể giữ trong tủ lạnh 24 giờ (nhưng không được tái đông lạnh nữa). Nếu bạn đang đi du lịch, bạn có thể trữ sữa mẹ trong thiết bị cách nhiệt giữ lạnh bằng các túi đá lên đến 24 giờ.

Theo trung tâm Kiểm Soát Bệnh của Mỹ (CDC), những biến số trong quá trình bảo quản sữa bao gồm loại tủ lạnh hoặc tủ đông bạn có và nơi bạn bảo quản sữa:

- Sữa mẹ đông lạnh được giữ tươi mới khoảng 2 tuần trong tủ lạnh có 1 cửa chung cho cả ngăn đá và những ngăn mát.
- Trong loại tủ lạnh có cửa riêng cho ngăn đá, sữa mẹ đông lạnh có thể giữ được trong khoảng 3 đến 6 tháng.
- Và trong những tủ lạnh đông sâu, sữa đông lạnh có thể giữ được từ 6 đến 12 tháng. (Một tủ lạnh đông sâu sẽ giữ sữa được tươi lâu hơn vì nhìn chung bạn sẽ không mở nó thường như bạn hay thực hiện với tủ lạnh có 1 ngăn đá.)

Nhìn chung, CDC khuyến nghị nên để sữa mẹ ở sâu bên trong tủ đông hoặc tủ lạnh để giữ sữa được tươi lâu nhất có thể.

Để giữ sữa vắt ra được tươi lâu hơn, hãy rửa tay trước khi bơm và đảm bảo rằng dụng cụ bơm và chai đựng được rửa sạch. Rửa những bộ phận của dụng cụ và chai trong máy rửa chén hoặc trong nước nóng có xà phòng đều tốt.

Ngoài ra, làm lạnh hoặc để sữa trong đá ngay sau khi bơm – nó sẽ hư nhanh hơn nếu bạn giữ ở nhiệt độ phòng. (Như sữa bò, sữa mẹ bị hư có mùi thiu và vị chua.)

5. Làm thế nào để biết con bạn có đang nhận đủ sữa mẹ hay không?

5.1. Làm thế nào để biết em bé bú đủ sữa mẹ?

Đây là một câu hỏi phổ biến đối với các bà mẹ mới cho con bú. Xét cho cùng, bạn muốn đảm bảo rằng con bạn nhận được tất cả các dưỡng chất bé cần và thực tế là bạn không biết con bạn bú bao nhiêu khi bạn đang cho con bú.

Mặc dù phần lớn các bà mẹ đều có thể tiết đủ sữa cho con bú, nhưng sẽ có những lúc con bạn không bú đủ sữa. Nếu tình trạng này không được giải quyết, thì bé có thể bị mất nước và chậm lớn, hai vấn đề này hiếm gặp nhưng nghiêm trọng.

5.2. Dấu hiệu cho thấy con bạn bú đủ sữa mẹ

- Bầu vú của bạn cảm thấy dễ chịu hơn sau khi cho bú bởi vì bé đã bú hết sữa trong vú, vốn là nguyên nhân làm vú căng cứng.
- Sau khi bú, bé của bạn có vẻ thoải mái và hài lòng.
- Sau khi đạt được lại trọng lượng ban đầu sau sinh, bé vẫn tiếp tục tăng cân. (Hầu hết các bé bị mất từ 5 đến 9% trọng lượng lúc mới sinh và sau đó lấy lại nó trong khoảng 2 tuần tuổi).

Một hướng dẫn chung:

- Trong tháng đầu tiên, bé sẽ tăng 5-10 ounce (140-480 gram) một tuần

- Trong tháng thứ 2 và thứ 3, bé tăng 5-8 ounce (140-225 gram) một tuần
- Trong tháng thứ 3 đến thứ 6, bé tăng từ 2,5- 4,5 ounce (70-130 gram) một tuần
- Từ tháng thứ 6 đến tháng thứ 12, bé tăng 1-3 ounce (28-85 gram) một tuần.
- Trong vài ngày đầu tiên, em bé chỉ có thể làm ướt tã 1 hoặc 2 lần một ngày vì bé đang bú sữa non. Sau khi mẹ xuống sữa, bé sẽ làm ướt tã vài 6 đến 8 lần một ngày, hoặc 5 đến 6 lần nếu dùng bím. (Vì bím có thể chứa nhiều chất lỏng hơn so với tã vải.)
- Trong tháng đầu tiên, bé sẽ đi phân ít nhất 3 lần một ngày, từ màu vàng nhạt đến đậm hơn vào ngày thứ 5 sau khi sinh. Bé có thể đi phân ít hơn sau khi được một tháng tuổi. Thực tế là không hiếm thấy trường hợp các bé bú sữa mẹ thỉnh thoảng không đi phân trong ngày. Sau khi bé ăn dặm, thường khoảng 6 tháng tuổi, bé sẽ đi ngoài đều đặn hơn và đi ít nhất 1 lần 1 ngày.

5.3. Dấu hiệu nào cảnh báo rằng em bé có thể không bú đủ sữa mẹ?

Xem những dấu hiệu này nếu bạn đang lo lắng về lượng sữa của bé có đủ hay không:

- Em bé liên tục bị giảm cân. Nếu em bé không bắt đầu khôi phục lại trọng lượng khi mới sinh sau 5 ngày, hoặc nếu sau thời điểm đó bé bắt đầu giảm cân thay vì tăng cân, hãy trao đổi ngay với bác sĩ.
- Khi được hơn 5 ngày tuổi, bé làm ướt ít hơn 8 tã vải (hoặc 6 bím) trong 24 giờ.
- Sau hơn 5 ngày đầu, phân bé ít và tối màu.

- Nước tiểu của bé rất sẫm màu, như màu nước ép táo. (Nếu nước tiểu của bé nhạt hoặc trong tức là bé nhận được đủ nước, nếu nước tiểu đặc, đó có thể là một dấu hiệu cho thấy bé thiếu nước.)
- Bé quấy khóc hay ngủ lịm đi trong nhiều giờ. Bé có thể buồn ngủ ngay khi bạn cho bé bú, nhưng quấy khóc khi bạn đặt bé xuống.
- Việc cho bú luôn mất nhiều hơn một giờ, và bé có vẻ chưa thỏa mãn.
- Bầu vú không thấy dễ chịu hơn sau khi cho bú.
- Bạn ít nghe thấy bé nuốt trong khi bú. (Tuy nhiên, một số trẻ bú khá yên tĩnh, vì vậy nếu tất cả các dấu hiệu khác là tích cực thì bạn đừng lo lắng về vấn đề này!)

Nếu bạn lo ngại rằng con bạn không bú đủ sữa, đừng ngần ngại gọi cho bác sĩ hoặc y tá hoặc chuyên gia tư vấn trong lĩnh vực này. Thông thường, các chuyên gia tư vấn sẽ quan sát cách bạn cho con bú và cho bạn những lời khuyên giá trị để bạn cho con bú thành công.

5.4. Em bé thường bú bao nhiêu lần một ngày?

Có một phạm vi dao động lớn về số lần bú giữa các bé. Một số bé thích bú suốt - không chỉ vì đói, mà còn vì để có cảm giác an toàn - trong khi những bé khác chỉ bú khi dạ dày chúng mách bảo.

Nhưng dưới đây là những điều đặc trưng sau 24 giờ đầu tiên, khi em bé thường buồn ngủ nên không thể bú lâu: Trong tháng đầu tiên, bé có thể muốn bú mỗi 2 đến 3 giờ, hoặc 8 tới 12 lần trong 24 giờ. Điều này có vẻ như rất nhiều - và làm cho bạn băn khoăn liệu bé có bú đủ sữa trong mỗi lần hay không - nhưng hãy nhớ rằng em bé mới sinh có một cái dạ dày nhỏ xíu và cần được làm đầy thường xuyên.

Bé có thể bú 8 đến 9 lần một ngày trong tháng thứ hai, 7 đến 8 lần một ngày trong tháng thứ ba, và sau đó bắt đầu bú thường xuyên hơn trong tháng thứ tư nhưng thời gian bú ngắn hơn bởi vì bé trở nên hiếu động và dễ xao nhãng.

Sau 4 tháng, bé sẽ bắt đầu giảm tần số bú một lần nữa. Đến 6 tháng tuổi, hầu như bé chỉ bú khoảng năm đến 6 lần trong 24 giờ. Và bé có thể duy trì ở mức này miễn là bạn vẫn tiếp tục cho bú.

5.5. Nếu vắt sữa ra bình cho bé bú thì cần bao nhiêu?

Nếu bạn vắt sữa cho bé bú, bạn có thể làm theo những hướng dẫn dưới đây để biết lượng sữa bé cần:

Cho đến 1 tháng tuổi, hầu hết trẻ sơ sinh sẽ cần 2,5-3 ounce (75-90 ml) sữa mẹ trong bình, cho bú khoảng 8 lần một ngày, tổng cộng 20 đến 24 ounce (600-710 ml) trong 24 giờ. Sau đó, lượng sữa mẹ trung bình cho đến khi 6 tháng tuổi là khoảng 26-28 ounce (650-830 ml) mỗi ngày, chia thành 6 đến 8 lần cho bú. Nếu bé bắt đầu ăn dặm sớm hơn 6 tháng, lượng sữa cho bé bú sẽ giảm.

Hãy nhớ rằng đây chỉ là những hướng dẫn chung - không có nghĩa là bạn phải cố gắng cho bé bú 28 ounce (830 ml) mỗi ngày nếu bé không muốn. (Tuy nhiên, nếu em bé của bạn được bú mẹ hoàn toàn, bé nên bú ít nhất là 25 ounce (740 ml) một ngày.)

Jan Barger, bác sĩ tư vấn về việc cho con bú khuyên rằng: "Đừng kìm bé lại nếu bé vẫn có vẻ đói, nhưng cũng đừng cố nhồi nhét cho bé do bạn nghĩ rằng bé phải bú hết một lượng sữa nhất định."

Barger cho rằng việc cho bé bú bình (sữa bột hoặc sữa mẹ) rất dễ khiến bé bú quá nhiều. Trong khi một em bé bú mẹ có thể bú một cách thoải mái chỉ để nhận được một lượng sữa tối thiểu, hoặc vừa đủ để làm dịu cơn khát của mình, nhưng một em bé bú bình thường không dễ có lựa chọn đó. Barger nói mặc dù có thể bé chỉ muốn bú một ít sữa nhưng khi bú bình, bé thường sẽ phải bú nhiều hơn do tốc độ dòng chảy của bình nhanh và thực tế là bé rất khó để có thể ngừng bú.

Để giúp con bạn nhận được một lượng sữa vừa đủ, hãy cho bé bú từ từ và thỉnh thoảng ngừng lại một chút để bé có cơ hội cho bạn biết khi nào bé đã bú đủ. Trên thực tế, nếu bé có vẻ nuốt sữa một cách nhanh chóng, hãy giúp bé nghỉ ngơi bằng cách ngừng một chút mỗi 10 lần mút và cứ như vậy. Điều này đặc biệt quan trọng trong suốt 2 tháng đầu, cho đến khi bé học được cách tự giữ nhịp bú thích hợp.

Hầu hết các bé từ 7 đến 11 tháng tuổi cần ăn dặm 2 hoặc 3 lần một ngày, cộng với ít đồ ăn nhẹ, cùng với 4 hoặc 5 lần bú sữa mẹ một ngày. Thường cho trẻ sơ sinh giảm bú sữa mẹ khi tăng lượng thức ăn ăn dặm. Bạn có thể tìm đọc thêm eBook “Ăn dặm và các vấn đề liên quan” của chúng tôi để biết thêm những thông tin về hướng dẫn, dinh dưỡng và thức ăn dành cho trẻ bắt đầu ăn dặm.

Khi được 1 tuổi, bé có thể chuyển sang uống sữa bò trong bình sữa hoặc bình tập uống (sippy cup). Hãy nhớ rằng dù sữa bò tốt cho bé, nhưng bạn không nên lạm dụng nó nếu không bạn sẽ làm giảm sự thèm ăn của bé đối với các loại thực phẩm bổ dưỡng khác. Trên thực tế, quá nhiều sữa bò có thể dẫn đến chứng thiếu máu do thiếu sắt. Chỉ nên dùng một lượng khoảng 16 – 24 ounce (470-710 ml) một ngày. Bạn có thể tìm đọc

thêm Ebook “Hướng dẫn dinh dưỡng cho trẻ nhỏ” của chúng tôi để biết thêm về các loại sữa (sữa bò, sữa đậu nành, sữa gạo,...) và các loại đồ uống khác dành cho trẻ từ 1 tuổi trở lên.

Và tất nhiên, bạn có thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ sau khi bé 1 tuổi nếu bạn và bé muốn. Mặc dù lúc này con bạn sẽ nhận được hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết từ thức ăn, sữa mẹ vẫn cung cấp calo, các kháng thể có giá trị, vitamin và các enzyme.

6. Những tương tác với sữa mẹ

Một số chất có thể chuyển từ máu vào sữa mẹ. Điều này có ý nghĩa gì đối với nguồn sữa mẹ và trẻ sơ sinh?



Nguồn ảnh: cyhrnet.ca

Một chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe của mẹ có thể giúp bé có bước khởi đầu tuyệt vời. Nhưng cũng quan trọng cần biết những thực phẩm, thuốc, thảo mộc và những chất khác trong chế độ ăn uống của mẹ có thể ảnh hưởng như thế nào đến sự sản sinh sữa mẹ.

Nếu bạn lo lắng bất kỳ về sữa mẹ, hãy trao đổi với bác sỹ. Bạn cũng nên tìm hiểu về độ an toàn của thảo mộc, thuốc thông qua trang web Lactmed – một cơ sở dữ liệu được biên tập bởi Thư viện Y học Quốc gia Hoa Kỳ. Nó có phiên bản online và ứng dụng trên điện thoại.

Trong phần viết này, bạn có thể thấy cách bạn ăn uống và tiêu hóa thức ăn có thể ảnh hưởng đến sữa mẹ như thế nào và các biện pháp phòng ngừa bạn có thể áp dụng.

6.1. Thực phẩm

Nói không với ót vì sợ rằng em bé có thể có phản ứng? Trong khi một số bà mẹ có xu hướng tránh một số thực phẩm nhất định khi cho con bú, thực tế là thực phẩm hiếm khi gây ra vấn đề - bao gồm các loại đậu, các loại gia vị, cải bắp, cam quýt, và các chất gây dị ứng phổ biến.

Tất nhiên, nếu em bé của bạn có vẻ rất nhặng nhít mỗi khi bạn ăn một món ăn nào đó, không có lý nào bạn không lại chú ý đến tín hiệu của bé. Nhưng đối với hầu hết các trường hợp, không nên quá vội vàng đổ lỗi cho chế độ ăn uống của bạn gây ra sự nhặng nhít của bé.

Các triệu chứng của dị ứng hoặc không dung nạp thực phẩm có thể bao gồm tiêu chảy, phát ban, nhặng nhít, xì hơi, liên tục nhổ nước bọt hoặc nôn, phân cứng, phân có máu hoặc dịch nhầy, chảy nước mũi, ho, hoặc nghẹt mũi.

Trong trường hợp thực phẩm gây ra xì hơi và nhặng nhít ở trẻ (mặc dù hiếm gặp), hầu hết là do protein sữa. Bạn có thể thử cắt giảm tất cả các

sản phẩm từ sữa (sữa, phô mai, sữa chua, bơ) trong vài tuần để xem bé có bớt hơn không.

Ăn lên đến 12 oz (340 g) các loại cá và hải sản mỗi tuần rất tốt cho bạn và em bé của bạn, nhưng tránh các loại cá có hàm lượng thủy ngân cao, chẳng hạn như cá mập, cá kiếm, cá thu và cá kình. Cá ngừ trắng đóng hộp (canned light tuna) có hàm lượng thủy ngân thấp hơn loại cá ngừ albacore.

6.2. Dược phẩm

Mặc dù nhiều loại thuốc thì an toàn khi sử dụng lúc bạn đang cho con bú, hầu hết các thuốc sẽ đi vào sữa mẹ ở mức độ nào đó và thậm chí có thể ảnh hưởng đến nguồn sữa của bạn. Để an toàn, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất cứ loại thuốc nào, thậm chí với cả thuốc không kê đơn.

6.3. Thảo mộc

Cũng như các loại thuốc dược phẩm, thảo dược có thể đi vào sữa mẹ và ảnh hưởng đến nguồn sữa cũng như em bé của bạn. Không giống như thuốc không kê đơn và thuốc kê đơn, thảo mộc không được quy định bởi Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) nên không đảm bảo tính an toàn, công dụng hay độ tinh khiết. Và rất ít thảo dược đã được nghiên cứu để tìm hiểu ảnh hưởng của chúng đối với trẻ bú mẹ - vì vậy ngay cả các chuyên gia cũng không hoàn toàn chắc chắn liệu chúng có an toàn hay không.

Các loại thảo mộc chẳng hạn như là cỏ ba lá Hy Lạp (fenugreek) và củ hời (fennel) đã được sử dụng qua hàng thế kỷ để tăng lượng sữa mẹ cung cấp, nhưng ít có nghiên cứu cho biết các loại thảo mộc này có hiệu quả như thế nào hoặc chúng ảnh hưởng như thế nào đến em bé.



Các sản phẩm từ cây cỏ ba lá Hy Lạp. Nguồn ảnh: Ảnh tổng hợp

Và trong khi thảo mộc họ hoa cúc thường được coi là an toàn, nó thường được kết hợp với mao lương hoa vàng (goldenseal). Mao lương hoa vàng có thể gây độc với liều lượng vừa phải và các chuyên gia chưa hiểu rõ về ảnh hưởng của nó đến trẻ sơ sinh bú sữa mẹ. Hãy chọn cách an toàn và tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất kỳ thảo dược nào.

Hầu hết các loại thảo mộc sử dụng để nấu ăn - chẳng hạn như tỏi, thì là (dill) và cây xô hương (sage) thì tốt đối với bữa ăn hằng ngày. Nhưng một số có thể gây ra vấn đề nếu bạn tiêu thụ chúng với hàm lượng lớn hoặc dạng cô đặc, chẳng hạn như trong thuốc hoặc trong các loại trà.

Ngoài ra bạn cũng nên chú ý đến một số tương tác có thể có giữa các loại thảo mộc này với các loại thảo mộc khác cũng như giữa các loại thảo mộc và các loại thuốc. Bạn có thể tham khảo ý kiến của thầy thuốc đông y có kiến thức về sự tiết sữa và mức độ an toàn khi sử dụng các loại thảo mộc trong thời kỳ cho con bú.

Nhiều chế phẩm thảo dược chứa rất ít hoặc không có các thành phần hoạt chất được tìm thấy trong các loại thảo dược. Vì vậy, điều quan trọng là nên mua các sản phẩm đã được tiêu chuẩn hóa từ các nhà sản xuất uy tín.

Trái của cây chaste	Trong khi loại thảo dược này từ lâu đã được sử dụng để thúc đẩy sự tiết sữa, nó có thể là không an toàn. Và một số nghiên cứu cho thấy rằng loại thảo dược này làm giảm hơn là làm tăng sự tiết sữa.
Tiểu hồi, Nha đam, Blue cohosh, Lá cây khoản đông, Cúc móng ngựa (petasite), Rễ cây đại hoàng (rhubarb), Trà mate tea, Trà gordolobo yerba, Vỏ và hạt cây hắc mai, Vỏ cây hắc mai (cascara sagrada), Cây kava, Cây xô hương, Cây skullcap, Cây nho gấu, Cây germander, Cây tầm gửi (mistletoe), Cây hoa chuông (comfrey), Cây tam thất (kim bất hoán),	Thomas Hale, giáo sư Nhi khoa tại Đại học Texas Tech và là tác giả của quyển sách Dược phẩm và Sữa mẹ, khuyên rằng nên tránh dùng các loại thảo mộc này trong khi cho con bú. Nó có thể gây cản trở việc tiết sữa và một số có thể gây hại cho em bé của bạn.

Cây rắn trắng Ấn Độ (snakeroot), Dầu cây sần đầu, Dầu hạt cây carum (caraway oil), Dầu cây bạc hà cay (peppermint), Dầu cây bạc hà hăng (pennyroyal)	
--	--

Bạn có thể tìm đọc thêm eBook “Hướng dẫn dinh dưỡng cho mẹ trong thời kỳ cho con bú” của chúng tôi để biết thêm chi tiết về những ảnh hưởng tốt và xấu có thể có đối với sữa mẹ từ chế độ ăn uống của mẹ.

7. Khi bé bú sữa mẹ và bổ sung thêm sữa công thức

7.1. Liệu có ổn không bổ sung thêm sữa công thức cho bé bú sữa mẹ?

Có, hoàn toàn an toàn khi bổ sung vào chế độ ăn uống của trẻ bú sữa mẹ với sữa công thức. Một số bà mẹ quyết định bổ sung sữa công thức khi họ phải quay trở lại với công việc. Họ có thể gặp khó khăn trong việc cho bé bú mẹ thường xuyên, nhưng họ cũng không muốn đưa bé từ bỏ bú sữa mẹ hoàn toàn.

Cần nguồn sữa bổ sung khác là bởi vì con của họ không nhận được đủ sữa mẹ để phát triển hợp lý. Và nhiều bà mẹ dùng sữa công thức đơn giản là vì họ muốn thỉnh thoảng có được tự do bằng cách nhờ một thành viên trong gia đình hoặc người giữ trẻ cho bé bú bình.

Dù lý do dùng sữa công thức của bạn là gì đi nữa, hãy nhớ rằng bất kể lượng sữa mẹ mà bạn cho bé bú là bao nhiêu thì cũng luôn luôn tốt hơn so với việc hoàn toàn không dùng sữa mẹ, vì vậy bạn càng cho con bú sữa mẹ lâu chừng nào thì tốt chừng nấy - ngay cả khi chỉ bú sữa mẹ 1 hoặc 2 lần trong một ngày. Mặc dù sữa công thức cung cấp đầy đủ tất cả

các chất dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu của con bạn, nhưng nó thiếu các yếu tố miễn dịch chỉ có duy nhất ở sữa mẹ có thể bảo vệ em bé của bạn khỏi một số bệnh.

7.2. Cho bé bổ sung sữa công thức có ảnh hưởng đến nguồn sữa mẹ hay không?

Nguồn cung cấp sữa mẹ phụ thuộc vào nhu cầu của bé, vì vậy nếu bạn ít thường xuyên cho bé bú, ngực của bạn sẽ tiết ra ít sữa hơn.

Nếu bạn bổ sung sữa công thức một hoặc hai bình một tuần thì sẽ ảnh hưởng rất ít tới nguồn sữa của bạn. Nhưng nếu bạn bắt đầu sử dụng sữa công thức thường xuyên hơn, thậm chí chỉ 1 lần mỗi ngày, nguồn sữa của bạn sẽ giảm đi (ít nhất là cho đến khi bạn khôi phục lại việc cho bú sữa mẹ thường xuyên trở lại).

Bạn cũng có thể vắt sữa khi bạn đang cho con bú sữa công thức để dự trữ sữa mẹ bằng cách đông lạnh và sử dụng sau này. Điều này cũng sẽ giúp giữ cho nguồn sữa của bạn hoạt động tốt, ngay cả khi bạn đang thường xuyên cho bé bú bình với sữa công thức hoặc sữa mẹ.

7.3. Khi nào thì tôi có thể bắt đầu bổ sung sữa công thức cho bé?

Nếu em bé của bạn chỉ mới sinh, bạn nên chờ cho đến khi bé đạt ít nhất một tháng tuổi trước khi bạn cho bé bú sữa công thức. Những chuyên gia tư vấn cho con bú khuyên bạn nên chờ đợi một tháng này để cho phép thói quen thường xuyên cho con bú và nguồn sữa của bạn được thiết lập tốt, nhờ đó việc thỉnh thoảng cho bú bình với sữa công thức sau đó sẽ không ảnh hưởng quá nhiều đến nguồn sữa và thói quen bú sữa

mẹ của bé. Ở tháng tuổi này, hầu hết các em bé không hoàn toàn kháng cự lại việc bú thử sữa bằng bình hoặc thử một nguồn sữa mới.

Nếu em bé của bạn hơn một tháng tuổi, bạn có thể cho bé bú sữa công thức bất cứ lúc nào.

7.4. Cách tốt nhất để tập cho bé bú bình?

Thật không may là không có cách nào hoàn hảo cả và phản ứng phổ biến là trẻ sẽ từ chối bú bình ở lần đầu tiên. Nhưng đừng bỏ cuộc quá dễ - có thể mất hơn một vài lần thử cho tới khi bé bú bình được.

Một số bé bú bình rất dễ dàng, nếu chúng đang đói, chúng sẽ nhận bất cứ thứ gì bạn cung cấp cho chúng. Những bé khác thì có thể từ chối bú bình vài lần đầu tiên, đặc biệt nếu bạn là người đưa bình cho bé bú. Đó là bởi vì bé của bạn có thể ngửi thấy mùi của bạn và muốn bú mẹ hơn vì cảm thấy nó ngọt ngào hơn.

Nếu em bé của bạn đã quen với việc bú sữa mẹ bằng bình, quá trình chuyển đổi sang bú sữa công thức có thể dễ dàng hơn một chút, mặc dù em bé vẫn có thể từ chối nó.

Để việc chuyển đổi này dễ dàng hơn, hãy để chồng bạn hoặc người giúp việc cho bé bú vài bình đầu tiên. Bạn cũng có thể thử cho bé bú khi bé đang đói hơn là lúc bé đã no đủ thoải mái.

7.5. Tôi có thể trộn sữa mẹ và sữa công thức không?

Các chuyên gia tư vấn cho con bú nói rằng tốt hơn là không nên trộn sữa mẹ với sữa công thức bởi vì bạn có thể lãng phí nguồn sữa mẹ nếu bé không chịu bú hết bình. Thay vào đó, hãy cho bé bú bình với sữa mẹ đã

vắt sẵn trước, sau đó nếu bé vẫn có vẻ đói, hãy cho bé bú thêm sữa công thức.

7.6. Bổ sung sữa công thức sẽ ảnh hưởng đến em bé như thế nào?

Nếu bạn bắt đầu bổ sung sữa công thức thường xuyên, em bé của bạn có thể bắt đầu không muốn bú sữa mẹ nữa. Bú bình sẽ nhanh hơn so với bú mẹ, do đó nếu em bé của bạn là một đứa háu ăn, bé có thể thích bú bình hơn.

Bạn cũng có thể nhận thấy rằng em bé của bạn có thể đi lâu hơn một chút sau mỗi lần bú sữa công thức. Đó là do bé không tiêu hóa sữa công thức một cách nhanh chóng như khi chúng tiêu hóa sữa mẹ, do đó chúng có thể cảm thấy no lâu hơn.

Phân của bé sẽ khác biệt rõ rệt khi bé bắt đầu uống sữa công thức. Phân sẽ rắn hơn so với khi bé chỉ bú sữa mẹ, có cấu trúc tương tự bơ đậu phộng. Chúng sẽ có màu sậm hơn hoặc nâu, có mùi mạnh hơn và có lẽ bé sẽ đi ngoài ít thường xuyên hơn khi bé chỉ bú sữa mẹ.

Nếu bé nôn mửa hoặc phân của bé có vết máu sau khi bạn cho bé dùng sữa công thức, hãy gọi điện hỏi bác sĩ của bé. Đây là một dấu hiệu cho thấy bé không dung nạp sữa.

Bạn có thể tìm đọc thêm eBook “Sữa công thức và các vấn đề liên quan” của chúng tôi để biết thêm chi tiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Making breast milk: How your body produces nature's perfect baby food. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_making-breast-milk-how-your-body-produces-natures-perfect-ba_8785.bc>
Translated Vietnamese: **Cơ thể bạn sản sinh sữa mẹ như thế nào?**
<<https://thucphamcongdong.vn/san-sinh-sua-co-ban-san-sinh-nguon-thuc-tu-nhien-hoan-hao-cho-tre-nhu-nao-1-b-b-17.html>>
2. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. What's in breast milk?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_whats-in-breast-milk_8821.bc>
Translated Vietnamese: **Trong sữa mẹ có gì.**
<<https://thucphamcongdong.vn/trong-sua-me-co-gi-1-b-b-21.html>>
3. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. When a child starts solids, how much breast milk does he need in a 24-hour period?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_when-a-child-starts-solids-how-much-breast-milk-does-he-need_8865.bc>
Translated Vietnamese: **Khi trẻ bắt đầu ăn dặm thì lượng sữa mẹ trẻ cần cho một ngày 24 giờ là bao nhiêu.**
<<https://thucphamcongdong.vn/khi-tre-bat-dau-an-dam-thi-luong-sua-me-tre-can-cho-mot-ngay-24-gio-la-bao-nhieu-1-b-b-50.html>>
4. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. How long does breast milk stay fresh?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_how-long-does-breast-milk-stay-fresh_8918.bc>
Translated Vietnamese: **Sữa mẹ có thể giữ tươi trong bao lâu.**
<<https://thucphamcongdong.vn/sua-me-co-the-giu-tuoi-trong-bao-lau-1-b-b-64.html>>

5. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. How to tell whether your baby's getting enough breast milk. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_how-to-tell-whether-your-babys-getting-enough-breast-milk_617.bc?showAll=true>
Translated Vietnamese: **Làm thế nào để biết con bạn có đang nhận đủ sữa mẹ hay không.**
<<https://thucphamcongdong.vn/lam-the-nao-de-biet-con-ban-co-dang-nhan-du-sua-me-hay-khong-1-b-b-66.html>>
6. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Breast milk interactions chart. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_breast-milk-interactions-chart_8788.bc>
Translated Vietnamese: **Những tương tác với sữa mẹ.**
<<https://thucphamcongdong.vn/nhung-tuong-tac-voi-sua-me-1-b-b-59.html>>
7. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Breastfeeding and supplementing with formula. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_breastfeeding-and-supplementing-with-formula_8484.bc>
Translated Vietnamese: **Cho con bú sữa mẹ và bổ sung thêm sữa công thức.**
<<https://thucphamcongdong.vn/cho-con-bu-sua-me-va-bo-sung-them-sua-cong-thuc-1-b-b-33-2.html>>

BỘ EBOOK THỰC PHẨM CỘNG ĐỒNG



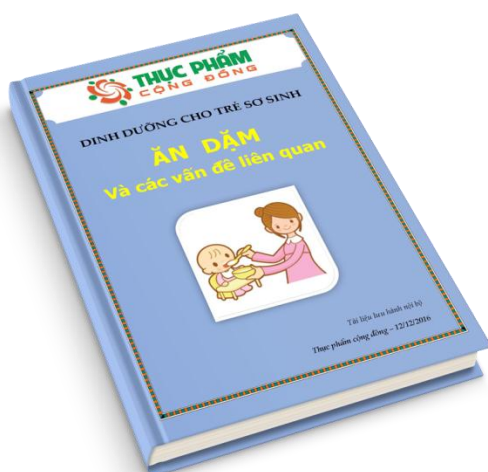
SỮA CÔNG THỨC VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

Tôi muốn con tôi dùng sữa công thức, nhưng mọi người đều nói tôi nên cho con bú sữa mẹ, tại sao? Lựa chọn sữa công thức như thế nào? Bé cần bao nhiêu sữa? Cách sử dụng sữa công thức an toàn.



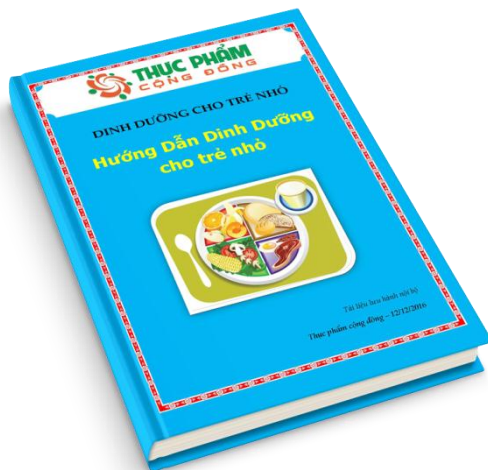
AN TOÀN THỰC PHẨM CHO TRẺ SƠ SINH

Bình sữa và lon sữa bằng nhựa của trẻ có an toàn không? Làm thế nào tôi biết được con tôi bị ứng với thứ gì? Tôi nên làm gì nếu con tôi bị dị ứng thực phẩm? Làm thế nào tôi có thể giúp con tôi không bị những bệnh lây truyền qua thực phẩm?



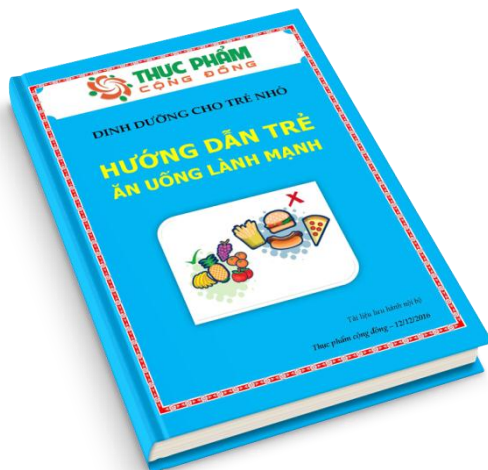
ĂN DẶM VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

Làm sao tôi biết được khi nào bé đã sẵn sàng ăn dặm? Hướng dẫn cho con ăn dặm theo độ tuổi. Thực phẩm nào tôi tệ nhất và không an toàn với con? Con tôi có vẻ xanh xao và yếu, có thể đó là do thiếu máu không?



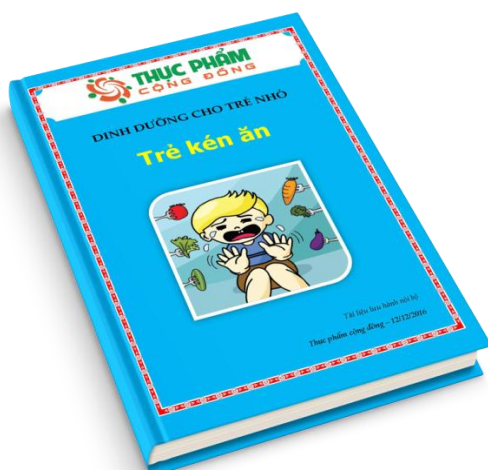
HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG CHO TRẺ NHỎ

Thực phẩm nào cần thiết cho trẻ mỗi ngày? Đồ uống khác ngoài sữa mẹ? Khi nào nên bắt đầu cho trẻ uống sữa bò? Những thực phẩm nào cung cấp các vitamin tốt nhất?



HƯỚNG DẪN TRẺ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Hướng dẫn trẻ tập ăn theo độ tuổi. Mẹ giúp trẻ ăn uống lành mạnh. Làm thế nào để mua được loại trái cây tươi ngon nhất? Những thực phẩm nào không an toàn cho trẻ? Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm tại nhà.



TRẺ KÉN ĂN / BIẾNG ĂN VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

Mẹo để trẻ biếng ăn thử món mới. Tám loại kén ăn thường gặp ở trẻ và hướng giải quyết: trẻ không thích ăn rau củ, trẻ chỉ thích thức ăn nhanh, trẻ không ăn trái cây, trẻ chỉ ăn một vài món quen thuộc...

Xem thêm tại “Tủ sách Y học Cộng đồng”

<https://ebook.yhoccongdong.com>

LIÊN HỆ

Thực phẩm Cộng đồng cảm ơn các bạn đã quan tâm đến eBook.

Rất mong nhận được những góp ý – phản hồi về eBook từ các bạn. Mọi ý kiến của các bạn sẽ được chúng tôi ghi nhận và lấy thêm thông tin để cập nhật cho các eBook tiếp theo.

Mọi ý kiến, góp ý xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua



Địa chỉ email: ThucPhamCungCongDong@gmail.com

hoặc <https://thucphamcongdong.vn/gop-y/>



<https://ThucPhamCongDong.vn>

Dự án “Thực phẩm Cộng đồng” phổ biến những kiến thức khoa học và thường thức về thực phẩm cho cộng đồng Việt Nam.



THỰC PHẨM
CỘNG ĐỒNG