

XÂY DỰNG KHẨU PHẦN CHO PHỤ NỮ ĐANG CHO CON BÚ

BSCK1. Hoàng Hồ Thống Nhất

Sữa mẹ luôn là thức ăn tốt nhất đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nên các bà mẹ luôn được khuyến nghị nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu sau sinh, nên kéo dài thời gian bú mẹ từ 12 - 24 tháng tuổi. Để giúp sữa mẹ đầy đủ về số lượng và chất lượng nhằm đáp ứng nhu cầu phát triển nhanh của trẻ, giúp mẹ mau hồi phục sức khỏe và vóc dáng sau sinh, phòng ngừa một số bệnh thường gặp ở các bà mẹ sau sinh như thiếu Vitamin A, thiếu máu thiếu sắt, thiếu kẽm và canxi phòng ngừa loãng xương sau này... cần xây dựng chế độ dinh dưỡng cho mẹ trong thời gian cho con bú đa dạng, đủ chất, cân đối các thành phần dinh dưỡng, giàu sắt, kẽm, canxi vitamin A.

Mục tiêu chế độ ăn:

- Cung cấp đủ năng lượng và lượng protein cần thiết giúp tạo đủ lượng sữa mẹ.
- Đáp ứng đủ các dưỡng chất được khuyến nghị cần tăng cường trong giai đoạn cho con bú sữa mẹ để cả mẹ lẫn con đều khỏe mạnh.

Các nguyên tắc trong xây dựng khẩu phần:

- Năng lượng và chất đạm phải phù hợp với từng giai đoạn cho con bú sữa mẹ
- Đáp ứng đủ axit folic, canxi, Iốt theo nhu cầu khuyến nghị cho bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ.

Các yêu cầu về dinh dưỡng khi xây dựng khẩu phần:

Năng lượng:

Năng lượng khẩu phần sẽ tăng thêm 500kcal mỗi ngày (so với trước khi mang thai) trong thời gian cho con bú sữa mẹ.

Ví dụ: Nhu cầu năng lượng của một bà mẹ lúc không mang thai là 2000kcal/ngày, thì trong thời gian cho con bú sữa mẹ sẽ là 2500Kcal/ngày.

Chất đạm (Protein):

Nhu cầu Protein tăng thêm theo từng giai đoạn cho con bú mẹ:

- 6 tháng đầu: Thêm 19g mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.

- 6 – 12 tháng: Thêm 13g mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.
- Tỷ lệ đạm động vật/ đạm tổng số $\geq 35\%$.

Chất béo (Lipid): Chiếm 20 – 30% tổng năng lượng khẩu phần.

Chất bột đường (Carbohydrates/CHO): Chiếm 55 – 65% tổng năng lượng khẩu phần.

Các dưỡng chất có khuyến nghị đặc biệt trong thời gian cho con bú sữa mẹ:

Natri (Sodium) < 2.000mg/ngày

Iốt: 250mcg/ngày

Can xi: 1.300mg/ngày

Axit folic: 500mcg/ngày

Các vitamin và khoáng chất khác: theo nhu cầu khuyến nghị của người bình thường

Chất xơ: 29g/ngày

Nước: 2 – 3 lít/ngày

Số bữa ăn trong ngày: 4 – 5 bữa

Tài liệu tham khảo:

1. Viện Dinh Dưỡng Quốc gia. 2017. Chế độ ăn cho phụ nữ khi mang thai. <http://viendinhduong.vn/vi/dinh-duong-ba-me/che-do-an-cho-phu-nu-khi-mang-thai.html>
2. USA CDC. 2020. Maternal Diet. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
3. Viện Dinh Dưỡng Quốc gia. Ths.Bs. Trịnh Hồng Sơn. 2018. Chế độ dinh dưỡng bà mẹ đang nuôi con bú. <http://viendinhduong.vn/vi/tin-tuc/che-do-dinh-duong-ba-me-dang-nuoi-con-bu.html>
4. PMC. Michelle A. Kominiarek, Priya Rajan 2016. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5104202/>