

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO PHỤ NỮ MANG THAI

BSCK1. Hoàng Hồ Thống Nhất

Thời kỳ mang thai là thời gian hạnh phúc nhưng cũng thật nhiều thử thách. Mẹ mang thai có trách nhiệm ăn uống đúng để không chỉ cung cấp đầy đủ năng lượng và các dưỡng chất cho thai nhi, giúp thai nhi phát triển tối ưu mà còn giúp mẹ có đủ sức khỏe vượt cạn, mau chóng hồi phục sau sinh, có đủ sữa cho con bú và bảo vệ sức khỏe cho chính mình. Tình trạng dinh dưỡng của bà mẹ khi mang thai không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con khi còn nằm trong bào thai, sức khỏe của con lúc trưởng thành và cả sức khỏe và chất lượng cuộc sống của người mẹ về sau. Vì vậy khi xây dựng thực đơn cho phụ nữ mang thai cần đáp ứng các nguyên tắc cơ bản về nhu cầu năng lượng và giàu các chất dinh dưỡng cho trẻ tăng trưởng bào thai.

Mục tiêu chế độ ăn:

- Cung cấp đủ năng lượng và các dưỡng chất để thai phụ tăng cân theo khuyến nghị
- Đáp ứng đủ các dưỡng chất được khuyến nghị tăng cường trong thai kỳ.

Nguyên tắc xây dựng khẩu phần:

- Năng lượng và chất đạm phải phù hợp với từng giai đoạn mang thai.
- Cung cấp đủ sắt, axit folic, canxi, Iốt theo khuyến nghị
- Kiểm soát lượng Natri trong khẩu phần.

Các yêu cầu dinh dưỡng của khẩu phần:

Năng lượng:

Năng lượng khẩu phần của bà mẹ mang thai sẽ tăng theo từng giai đoạn:

- 3 tháng đầu của thai kỳ: thêm 50Kcal mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.
- 3 tháng giữa của thai kỳ: thêm 250Kcal mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.
- 3 tháng cuối của thai kỳ: thêm 450Kcal mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.

Ví dụ: Khẩu phần của mẹ lúc không mang thai là 2000Kcal, thì ở 3 tháng đầu thai kỳ sẽ là 2050Kcal, ở 3 tháng giữa thai kỳ là 2250Kcal và ở 3 tháng cuối thai kỳ là 2450Kcal.

Chất đạm (Protein):

Nhu cầu Protein cũng tăng thêm so với lúc chưa mang thai:

- 3 tháng đầu của thai kỳ: thêm 1g mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.
- 3 tháng giữa của thai kỳ: thêm 10g mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.
- 3 tháng cuối của thai kỳ: : thêm 31g mỗi ngày so với khẩu phần trước khi mang thai.

Tỷ lệ đạm động vật/ đạm tổng số $\geq 35\%$. Chọn đạm có giá trị sinh học cao.

Chất béo (Lipid): Chiếm 25 – 30% tổng năng lượng khẩu phần.

Chất bột đường (Carbohydrates/CHO): Chiếm 55 – 60% tổng năng lượng khẩu phần. Chọn loại carbohydrate phức hợp, còn lớp cám.

Các vitamin và khoáng chất có yêu cầu đặc biệt:

Natri (Sodium) < 2.000mg/ngày

- **Iốt:** 220mcg/ngày
- **Sắt:** 27.4mg/ngày (khẩu phần có lượng thịt hoặc cá > 90g /ngày)
- **Can xi:** 1.200mg/ngày
- **Axit folic:** 600mcg/ngày
- **Vitamin D:** 800IU/ngày (= 20mcg)

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

Chất xơ: 28g/ngày

Nước: 2 – 2.5 lít/ngày

Số bữa ăn trong ngày: 4 – 5 bữa

Tài liệu tham khảo:

1. WHO. 2016. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. ISBN: 978 92 4 154991 2.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>

2. 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>
3. USA CDC. 2020. Maternal Diet.
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
4. Johns Hopkins Medicine. 2021. Nutrition During Pregnancy.
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-during-pregnancy>
5. PMC. Michelle A. Kominiarek, Priya Rajan 2016. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5104202/>