

CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG

PHỤ NỮ VÀ TRẺ EM

(Tài liệu truyền thông dinh dưỡng cấp cơ sở)



unicef



MỤC TIÊU QUỐC GIA PHÒNG CHỐNG
SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM

1. ĐÂY LÀ ĐÂU?

(Trạm y tế)

2. HỌ ĐANG LÀM GÌ?

(Nhân viên y tế đang khám thai)

3. KHÁM THAI GỒM CÓ NHỮNG VIỆC GÌ?

(Nghe tim thai, khám bụng, cân, tiêm phòng uốn ván và phát viên sắt nếu có)

4. PHỤ NỮ CÓ THAI CẦN ĐƯỢC KHÁM THAI ÍT NHẤT MẤY LẦN?

(Ít nhất 3 lần)

5. LỢI ÍCH CỦA KHÁM THAI?

- ✿ Xem thai có bình thường không.
- ✿ Theo dõi sự phát triển của thai.
- ✿ Giải đáp thắc mắc cho bà mẹ.
- ✿ Nhân viên y tế hướng dẫn bà mẹ chế độ ăn uống, nghỉ ngơi và cách nuôi con bằng sữa mẹ.
- ✿ Hãy hỏi ý kiến y tế về biện pháp tránh thai tốt nhất và phù hợp nhất cho bản thân.

1



**PHỤ NỮ CÓ THAI NÊN KHÁM THAI ÍT NHẤT 3 LẦN
VÀ TIÊM ĐỦ HAI MŨI PHÒNG UỐN VÁN.**

1. NGƯỜI PHỤ NỮ TRONG TRANH ĐANG LÀM GÌ?

(Cho gà ăn)

2. NGƯỜI CHỒNG ĐANG LÀM GÌ?

(Gánh nước)

3. TẠI SAO VỢ LẠI CHO GÀ ĂN MÀ CHỒNG LẠI GÁNH NƯỚC, Ý CỦA TÒ TRANH MUỐN NÓI GÌ?

(Ý TRANH NÓI RẰNG: khi có thai phụ nữ cần được nghỉ ngơi hợp lý, chỉ làm việc nhẹ, nhất là trong những tháng cuối, chồng phải giúp vợ những công việc nặng nhọc trong gia đình)



**PHỤ NỮ CÓ THAI CẦN LÀM VIỆC VỪA SỨC
VÀ NGHỈ NGƠI HỢP LÝ.**

1. NGƯỜI PHỤ NỮ TRONG TRANH CÓ GÌ ĐẶC BIỆT?

(Có thai)

2. CHỊ TA ĐANG LÀM GÌ?

(Đang ăn cơm)

3. CHỊ NHÌN THẤY NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM GÌ TRONG TRANH?

.....
.....

4. Ý NGHĨA CỦA TRANH LÀ GÌ?

- ❁ Phụ nữ có thai cần ăn uống nhiều hơn bình thường, tăng thêm dầu mỡ và rau quả.
- ❁ Phụ nữ có thai cần phải có nhiều loại thức ăn khác nhau, thay đổi món để ăn được nhiều loại chất dinh dưỡng.

5. PHỤ NỮ CÓ THAI CẦN KIÊNG GÌ KHÔNG?

- ❁ Không kiêng bất kỳ loại thức ăn gì.
- ❁ Quan niệm ăn nhiều thì thai to, khó đẻ là sai.
- ❁ Không được uống rượu, hút thuốc và dùng các chất kích thích khi có thai.
- ❁ Khi dùng thuốc phải theo sự hướng dẫn của y tế.



PHỤ NỮ CÓ THAI CẦN ĂN UỐNG NHIỀU HƠN BÌNH THƯỜNG, BỮA ĂN CẦN CÓ NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM, TĂNG THÊM DẦU MỠ VÀ HOA QUẢ.

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang cho con bú)

2. CHÁU BÉ KHOẢNG MẤY THÁNG TUỔI?

(Cháu này dưới 4 tháng tuổi, ở tuổi này chỉ cần bú mẹ là đủ)

3. TẠI SAO LẠI CÓ BÁT BỘT GẠCH CHÉO?

(Không nên cho trẻ quá nhỏ - dưới 4 tháng tuổi - ăn bột, chỉ cho bú mẹ)

4. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH?

Cho tới tròn 4 tháng tuổi trẻ chỉ cần bú mẹ, không cần ăn uống gì thêm.



**CHO CON BÚ HOÀN TOÀN BẰNG SỮA MẸ TRONG VÒNG
4 THÁNG ĐẦU, KHÔNG CHO ĂN BẤT KỲ MỘT LOẠI THỨC ĂN
HOẶC NƯỚC UỐNG NÀO KHÁC.**

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Cho con bú)

2. TƯ THẾ CHO BÚ NHƯ THẾ NÀO?

(Rất thoải mái)

3. BÀ MẸ ÔM CON NHƯ THẾ NÀO TRONG KHI CHO BÚ?

(Ôm con sát vào lòng)

4. MIỆNG TRẺ NGẬM VÚ NHƯ THẾ NÀO?

- ✿ Trẻ mở to miệng.
- ✿ Ngậm hết quầng đen xung quanh núm vú.
- ✿ Má trẻ phồng căng (chứng tỏ nhiều sữa).
- ✿ Nét mặt trẻ thoải mái (chứng tỏ nhiều sữa)

5. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH?

CHỈ DẪN CÁCH CHO BÚ ĐÚNG:

- Mẹ ngồi hoặc nằm thoải mái.
- Ôm con sát vào người mẹ.
- Để miệng con ngậm sâu vào quầng đen quanh vú.
- Cho con bú càng sớm ngay sau đẻ càng tốt. Cho con bú sớm trong vòng nửa giờ đầu sau khi sinh.
- Cho con bú nhiều lần trong ngày theo nhu cầu của trẻ.



CHO CON BÚ ĐÚNG CÁCH:

- MẸ NGỒI HOẶC NẪM THOẢI MÁI.
- ÔM CON SÁT VÀO LÒNG.
- CHO CON NGẬM SÂU VÀO QUẲNG ĐEN QUANH VÚ.
- CẦM CON TỖ SÁT VÚ MẸ.
- CHO CON BÚ HẾT SỮA TỪNG BÊN VÚ.

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang cho con bú)

2. BÀ MẸ NÀY CHO CON BÚ VÀO LÚC NÀO?

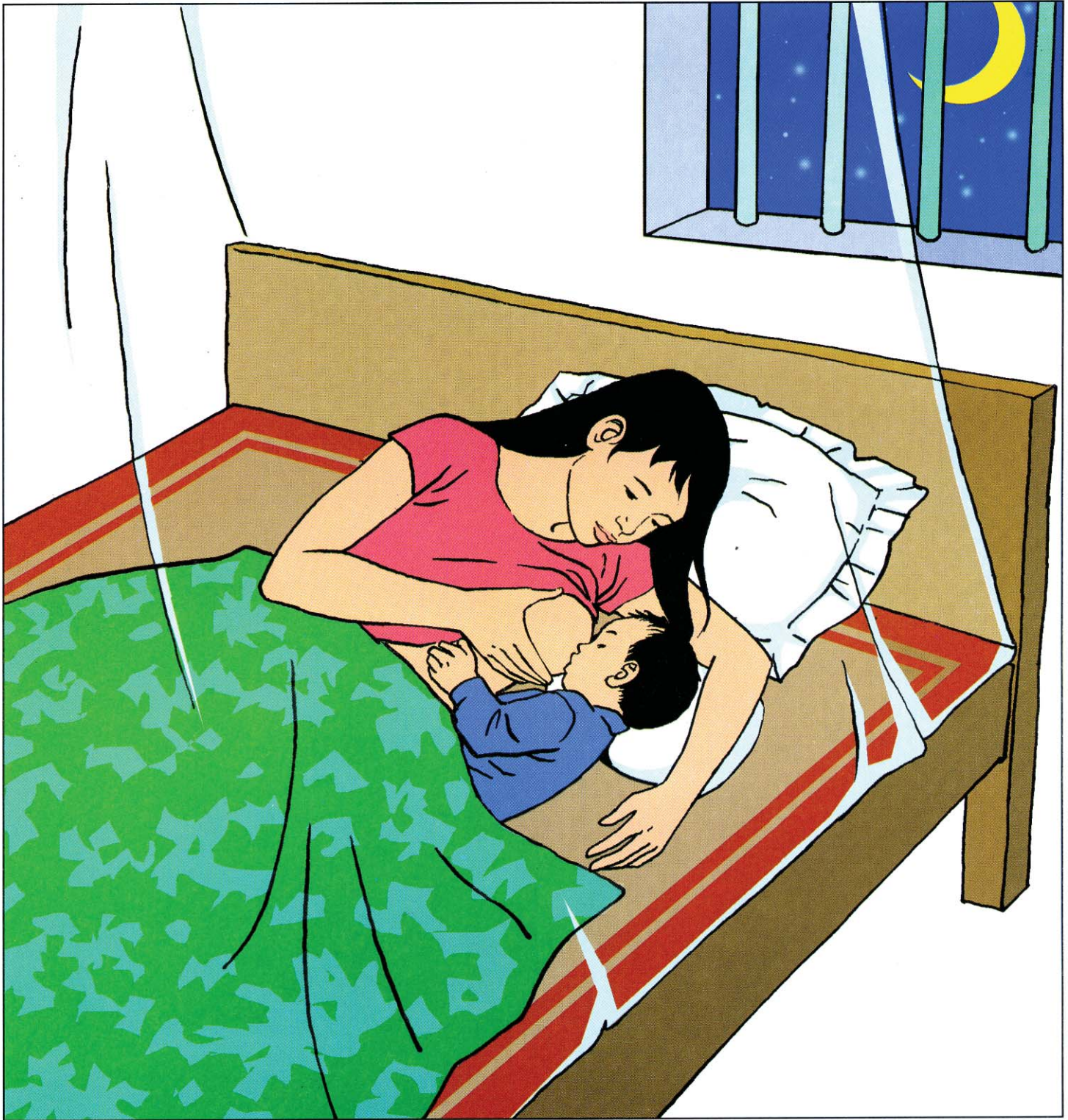
(Ban đêm)

3. CHÁU BÉ KHOẢNG MẤY TUỔI?

(Khoảng 2 tuổi)

4. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH?

- ✿ Cho trẻ bú bất cứ lúc nào trẻ muốn: khóc, tìm vú.
- ✿ Cho trẻ bú cả vào ban đêm, trẻ bú vào ban đêm sẽ kích thích mẹ tạo ra nhiều sữa hơn.
- ✿ Cho trẻ bú tới tận 2 tuổi vẫn tốt.
- ✿ Sữa mẹ lúc này vẫn có thể cung cấp một phần chất dinh dưỡng rất quan trọng cho con, nhất là ở những nhà nghèo, thức ăn dặm không được đầy đủ.



- CHO TRẺ BÚ ĐẾN 18 - 24 THÁNG, ÍT NHẤT ĐẾN 12 THÁNG.
- CHO BÚ BẤT CỨ LÚC NÀO TRẺ MUỐN KỂ CẢ VÀO BAN ĐÊM.

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang cho con bú)

2. TẠI SAO LẠI CÓ BÌNH SỮA GẠCH CHÉO?

(Không dùng bình sữa cho trẻ bú)

3. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH?

Cho trẻ bú sữa mẹ là tốt nhất không cho trẻ bú bằng bình sữa và ngậm đầu vú cao su vì bú bình làm cho trẻ chán bú mẹ, mất vệ sinh gây tiêu chảy.



**CHO TRẺ BÚ SỮA MẸ LÀ TỐT NHẤT, KHÔNG CHO TRẺ
BÚ BẰNG BÌNH SỮA VÀ NGẬM ĐẦU VÚ CAO SU.**

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang ăn cơm)

2. ÔNG BỐ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang bế con cho vợ ăn cơm)

3. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH?

TRONG THỜI GIAN CHO CON BÚ, ĐỂ CÓ NHIỀU SỮA NGƯỜI MẸ CẦN:

- ✿ Được ăn no, đủ chất, ăn nhiều hơn bình thường, không ăn kiêng.**
- ✿ Được ngủ, nghỉ ngơi đầy đủ, tinh thần thoải mái.**
- ✿ Cho con bú thường xuyên.**
- ✿ Luôn tin tưởng mình có nhiều sữa.**



**ĐỂ CÓ NHIỀU SỮA NGƯỜI MẸ CẦN ĂN NO, UỐNG ĐỦ,
NGỦ TỐT, TINH THẦN THOẢI MÁI VÀ CHO CON BÚ
THƯỜNG XUYÊN.**

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang cho con ăn)

2. CÁC CHÁU ĐANG Ở ĐỘ TUỔI NÀO? TẠI SAO LẠI CÓ 3 CHÁU KHÁC NHAU?

(Mỗi cháu đại diện cho một lứa tuổi từ nhỏ đến lớn:

Cháu thứ nhất: dưới 1 tuổi

Cháu thứ hai: trên 1 tuổi

Cháu thứ 3: từ 2 tuổi trở lên)

3. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH:

❁ TỪ THÁNG THỨ 5 TRỞ ĐI, TRẺ PHẢI ĐƯỢC ĂN THÊM (XAM, DẶM) THEO CHẾ ĐỘ KHÁC NHAU.

❁ NGUYÊN TẮC CHUNG: CHO TRẺ ĂN TỪ LỎNG ĐẾN ĐẶC, TỪ ÍT ĐẾN NHIỀU, SỐ LƯỢNG BỮA ĂN VÀ THỨC ĂN TĂNG DẦN THEO TUỔI.

❁ HƯỚNG DẪN CỤ THỂ:

- Tháng thứ 5 - 6: bú mẹ là chính + mỗi ngày một bữa bột loãng + nước quả, sau tăng dần lên 2 - 3 bữa bột một ngày và nấu đặc dần.
- Tháng thứ 7 - 12: bú mẹ là chính + mỗi ngày 4 bữa bột đặc + quả nghiền.
- Tháng thứ 13 - 18: bú mẹ + mỗi ngày 4 - 5 bữa cháo đặc và quả chín.
- Tháng thứ 19 - 24: bú mẹ + mỗi ngày 4 - 5 bữa cơm nát và quả chín.
- Tháng thứ 25 - 36: mỗi ngày 4 - 5 bữa cơm + quả chín.
- Từ khi tròn 36 tháng trở lên: cho trẻ ăn cơm như người lớn nhưng được ưu tiên thức ăn.



**CHO TRẺ ĂN TỪ LỎNG ĐẾN ĐẶC, TỪ ÍT ĐẾN NHIỀU,
SỐ LƯỢNG THỨC ĂN VÀ BỮA ĂN TĂNG DẦN THEO TUỔI.**

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang cho con ăn)

2. CHỊ THẤY CÓ NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM GÌ TRONG TRANH?

3. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH:

✿ Phải cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm trong một bữa ăn,

VÍ DỤ:

- Gạo, ngô, khoai sắn...
- Thịt, tôm, trứng, cá...
- Rau xanh (rau muống, rau ngót, su hào, cà rốt...)
- Quả chín
- Dầu, mỡ. lạc, vừng...

✿ Cho trẻ ăn nhiều bữa và thay đổi món trong ngày.

✿ Cho thêm dầu, mỡ vào bát bột làm trẻ khoẻ mạnh hơn.

✿ Không nên cho trẻ ăn bánh kẹo trước bữa ăn.

✿ Không nên cho trẻ ăn mì chính.

4. Ở GIA ĐÌNH CHỊ THƯỜNG CÓ NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM GÌ CÓ THỂ CHO CHÁU ĂN ĐƯỢC?



CHO TRẺ ĂN NHIỀU LOẠI THỨC ĂN VÀ THAY ĐỔI MÓN THƯỜNG XUYÊN.

1. MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang rửa tay cho con)

2. EM BÉ ĐANG RỬA TAY LÚC NÀO?

(Chuẩn bị ăn)

3. TẠI SAO TRẺ PHẢI RỬA TAY?

(Để giữ vệ sinh ăn uống)

4. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH?

ĐẢM BẢO VỆ SINH TRONG ĂN UỐNG:

- Chọn thức ăn tươi, sạch.
- Giữ nơi chuẩn bị và nấu thức ăn sạch sẽ.
- Dùng nước sạch, dụng cụ đựng và nấu thức ăn sạch.
- Rửa tay bằng xà phòng sau khi đại tiện, trước khi nấu và cho trẻ ăn.
- Để thức ăn ở nơi sạch và đậy cẩn thận.
- Cho trẻ uống nước đã đun sôi.
- Cho trẻ ăn ngay sau khi nấu, không cho trẻ ăn thức ăn đã để lâu, nghi ngờ ôi thiu hoặc có phẩm màu.
- Rửa tay cho trẻ trước khi ăn, sau khi đi đại tiện và khi tay bẩn để phòng chống giun sán.



**GIỮ VỆ SINH ĂN UỐNG, VỆ SINH CÁ NHÂN
VÀ PHÒNG CHỐNG GIUN SÁN.**

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang cho con bú)

2. CHÁU BÉ BỊ LÀM SAO?

(Đang bị bệnh tiêu chảy)

3. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH?

Khi trẻ bị bệnh nhất là khi trẻ bị tiêu chảy vẫn cần phải cho cháu bú mẹ.



**CẦN CHO BÚ NHIỀU HƠN KHI TRẺ BỊ BỆNH NHẤT LÀ
KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY.**

1. BÀ MẸ ĐANG LÀM GÌ?

(Đang cho con ăn)

2. CHÁU BÉ BỊ LÀM SAO?

(Bị bệnh)

3. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH:

- Khi bị bệnh và cả sau khi khỏi bệnh, trẻ đều cần phải được chăm sóc tốt hơn nhất là về ăn uống.
- Khi trẻ bị bệnh (ho, sốt, tiêu chảy...) cho trẻ bú nhiều hơn bình thường, nếu không bú được thì phải vắt sữa và cho trẻ uống bằng thìa.
- Nên kiên trì dỗ dành để trẻ ăn được nhiều hơn bình thường và chia làm nhiều bữa.
- Dùng nhiều loại thức ăn, kể cả dầu mỡ, rau, quả chín.
- Nếu trẻ bị bệnh hoặc kém ăn kéo dài cần đưa trẻ đến cơ sở y tế.



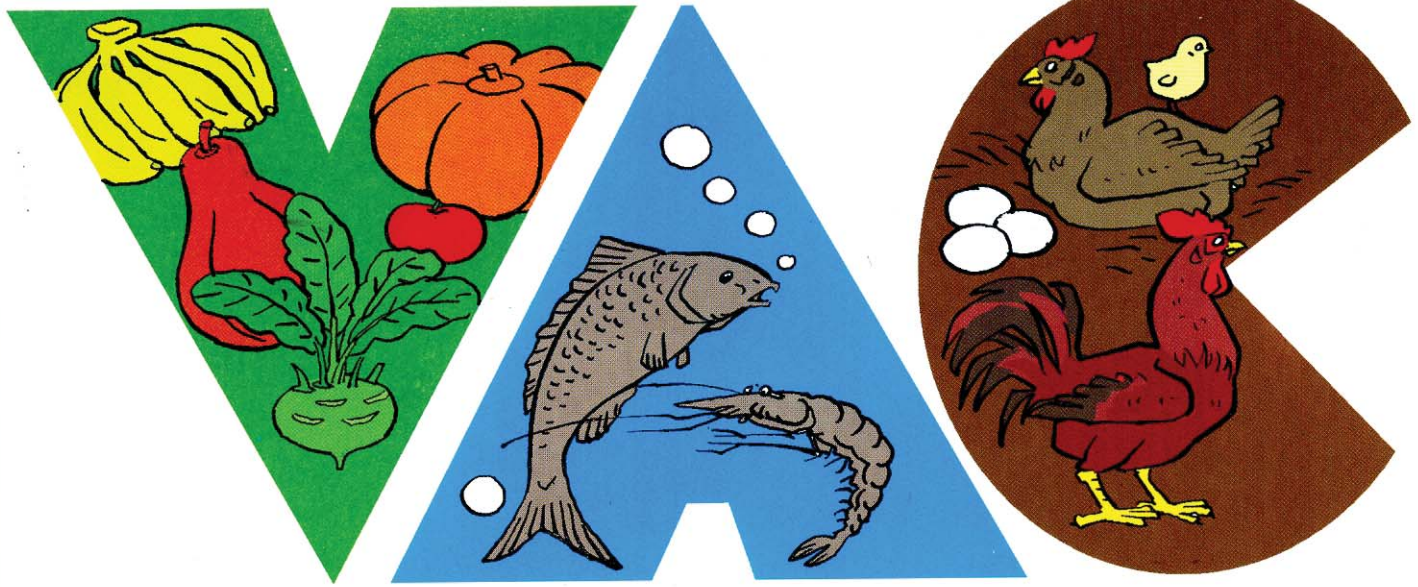
**CHĂM SÓC, CHO ĂN UỐNG TỐT HƠN KHI TRẺ BỊ BỆNH
VÀ SAU KHI KHỎI BỆNH.**

HÃY LÀM VAC ĐỂ CẢI THIẾN BỮA ĂN GIA ĐÌNH NHẤT LÀ ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ, TRẺ EM VÀ TĂNG THU NHẬP.

V: Vườn rau.

A: Ao cá.

C: Chuồng nuôi.



HÃY LÀM VAC

ĐỂ CẢI THIỆN BỮA ĂN GIA ĐÌNH VÀ TĂNG THU NHẬP

1. HỌ ĐANG LÀM GÌ?

(Ảnh trên: Cộng tác viên dinh dưỡng và bà mẹ đang cân trẻ

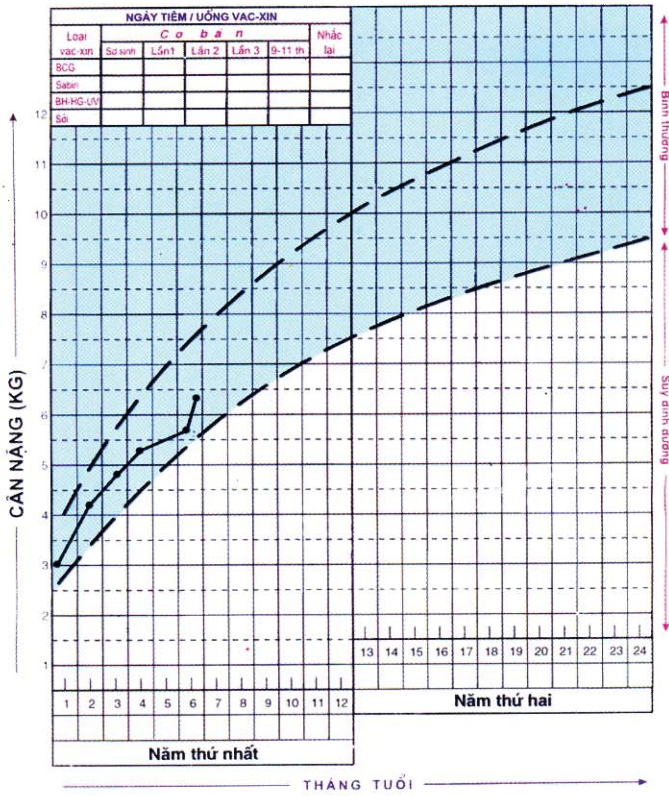
Ảnh dưới: Cộng tác viên đang hướng dẫn các bà mẹ cách nấu bột cho con)

2. CÂN TRẺ ĐỂ LÀM GÌ?

(Cân trẻ hàng tháng và đánh dấu vào biểu đồ tăng trưởng để biết con mình lớn lên ra sao)

3. Ý NGHĨA CỦA TRANH:

- Khi trẻ được chăm sóc tốt sẽ tăng cân hàng tháng, khỏe mạnh, thông minh.
- Không lên cân là dấu hiệu trẻ chưa được nuôi dưỡng đầy đủ.
- Các bà mẹ cần học cách chế biến bữa ăn bổ sung cho con mình qua hướng dẫn của cộng tác viên hoặc nhân viên y tế.



CÂN TRẺ HÀNG THÁNG VÀ CHẤM BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG ĐỂ THEO DÕI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ.

1. THẤY GÌ TRONG TRANH?

(Một gia đình có hai con khỏe mạnh và hạnh phúc)

2. Ý NGHĨA CỦA BỨC TRANH:

- Trẻ em được chăm sóc và nuôi dưỡng tốt sẽ chóng lớn, khỏe mạnh.
- Trẻ em khỏe mạnh và thông minh là hạnh phúc của gia đình và toàn xã hội.
- Mỗi gia đình chỉ nên có 1 hoặc 2 con để nuôi dạy cho tốt.



**CON CÁI KHỎE MẠNH, THÔNG MINH LÀ HẠNH PHÚC
CỦA MỖI GIA ĐÌNH VÀ TOÀN XÃ HỘI.**

