



THỰC PHẨM
CỘNG ĐỒNG

DINH DƯỠNG CHO MẸ TRONG THỜI KỲ CHO CON BÚ



Tài liệu lưu hành nội bộ

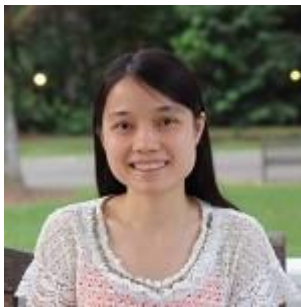
Thực phẩm Cộng đồng – 01/01/2017

TRƯỞNG DỰ ÁN



TS. Lê Ngọc Liễu

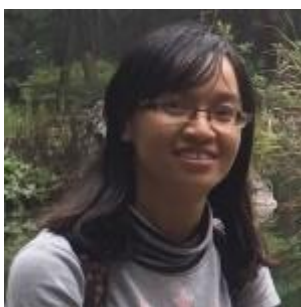
HIỆU ĐÍNH



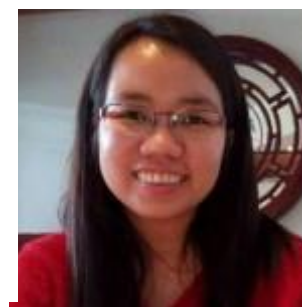
**TS. Nguyễn Quốc
Thục Phương**



**TS. Trịnh
Thụy Khanh**



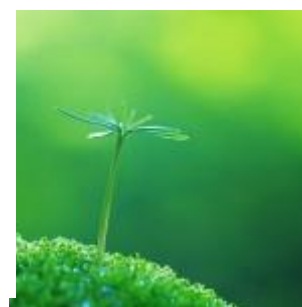
**Hoàng Thị
Phương Thảo**



**Trần Lê
Kim Ngọc**



**Trần
Phương Thảo**



Phạm Hoàng

BIÊN DỊCH



Cô Ly



**Ths. Lê Thị
Thanh Vân**



**Lê Thị
Thanh Long**



**Trần Lê
Kim Ngân**



**Nguyễn Thị
Liên Phương**



Phạm Duy An



**Trần Ái
Phúc Nguyễn**



**Hồ Thị
Minh Phương**

BIÊN TẬP - THIẾT KẾ



**Huỳnh
Trường Giang**



**Hoàng Thị
Mỹ Hạnh**



<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.

THEO DÕI

Thực phẩm Cộng đồng

Facebook.com/ThucPhamCungCongDong



MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	1
CHƯƠNG I. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ SỮA MẸ	2
1. NGUỒN SỮA MẸ THẤP	2
1.1. <i>Thế nào là nguồn cung sữa thấp?</i>	2
1.2. <i>Nguyên nhân nào làm cho nguồn cung sữa thấp</i>	2
1.3. <i>Làm sao biết được con tôi có đủ sữa không?</i>	3
1.4. <i>Làm cách nào để tăng nguồn cung sữa?</i>	4
1.5. <i>Thiếu sữa sẽ ảnh hưởng thế nào đến bé?</i>	6
2. MỘT VÀI CÁCH DÂN GIAN LÀM TĂNG NGUỒN SỮA MẸ	6
2.1. <i>Cỏ ba lá Hy Lạp (fenugreek) có thể tăng nguồn cung cấp sữa mẹ?</i>	6
2.2. <i>Uống bia có làm tăng nguồn sữa mẹ?</i>	8
3. KHI BẠN KHÔNG THỂ CHO CON BÚ BẰNG SỮA MẸ	9
3.1. <i>Tình huống không thể cho con bú bằng sữa mẹ có thể xảy ra</i>	9
3.2. <i>Tôi nên làm gì khi tôi không thể nuôi con bằng sữa mẹ?</i>	10
3.3. <i>Liệu tôi vẫn có thể gắn kết với con nếu tôi không thể cho bé bú sữa mẹ?</i>	11
4. BƠM VÀ HÚT SỮA MẸ	12
4.1. <i>Tại sao tôi cần hút sữa của mình</i>	13
4.2. <i>Làm thế nào để hút sữa nhanh chóng và dễ dàng?</i>	14
4.3. <i>Tôi nên sử dụng loại máy hút sữa nào?</i>	15
4.4. <i>Khi nào tôi nên vắt sữa bằng tay và làm điều đó như thế nào?</i>	15
4.5. <i>Lưu trữ sữa mẹ như thế nào?</i>	17
4.6. <i>Có thể lưu trữ sữa mẹ trong bao lâu?</i>	18
4.7. <i>Làm thế nào để rã đông sữa?</i>	19

- 4.8. Tôi có thể làm gì nếu gặp vấn đề khi hút sữa? 19
- 4.9. Tôi đang sử dụng thuốc. Bác sĩ của tôi nói về bơm và đổ sữa. Điều đó có nghĩa là gì? 21

CHƯƠNG II. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO MẸ TRONG THỜI KỲ CHO CON BÚ.....23

1. TỔNG QUAN VỀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO MẸ TRONG THỜI KỲ CHO CON BÚ 23
- 1.1. Hãy dùng một khẩu phần ăn cân đối cho sức khỏe 23
- 1.2. Đừng quá quan tâm lượng calo dung nạp hằng ngày 24
- 1.3. Hãy giảm cân chậm và ổn định 24
- 1.4. Dùng đa dạng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe 25
- 1.5. Chọn những loại chất béo tốt..... 25
- 1.6. Hãy áp dụng nhiều biện pháp để phòng ngừa chất nhiễm vào trong thực phẩm 26
- 1.7. Ăn nhiều cá - tuy nhiên cần kén chọn loại cá mà bạn ăn..... 28
- 1.8. Hạn chế các thức uống có cồn..... 35
- 1.9. Uống nhiều nước và hạn chế caffeine..... 38
- 1.10. Xem xét các loại hương vị có trong thức ăn và đồ uống..... 41
- 1.11. Hãy luôn đảm bảo dùng đủ vitamin cho cơ thể..... 42
2. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT 45
- 2.1. Chế độ ăn giúp cải thiện tâm trạng 45
- 2.2. Chế độ ăn uống tăng cường năng lượng..... 52
- 2.3. Chế độ ăn uống dành cho mẹ bị chứng táo bón 57
3. MỘT SỐ THỰC PHẨM CẦN LƯU Ý..... 61

- 3.1. Các vấn đề liên quan đến thực phẩm có thể ảnh hưởng đến bé 61
- 3.2. Có nên uống nước cam khi đang cho con bú? 63
- 3.3. Trẻ em bú sữa mẹ có bị đầy hơi khi mẹ ăn một số loại thực phẩm nhất định không? 63

CHƯƠNG III. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG GIẢM CÂN SAU KHI SINH.

- 66
1. ĐỪNG BẮT ĐẦU ĂN KIÈNG QUÁ SỚM..... 66
2. HÃY THỰC TẾ VỀ VIỆC GIẢM CÂN 66
3. DUY TRÌ RÈN LUYỆN THÂN THỂ 67
4. GIẢM CÂN MỘT CÁCH TỪ TỪ 67
5. ĂN NHIỀU BỮA NHỎ VÀ ĂN TỪ TỐN 68
6. HÃY CHỌN LỌC ĐỒ ĂN THỨC UỐNG 69
7. LÊN KẾ HOẠCH CÁC LOẠI THỨC ĂN HÀNG NGÀY ĐỂ GIẢM CÂN LÀNH MẠNH SAU KHI SINH 70
- TÀI LIỆU THAM KHẢO 75

CHƯƠNG IV. BỘ EBOOK THỰC PHẨM CỘNG ĐỒNG 80

LIÊN HỆ 82

GIỚI THIỆU

Dinh dưỡng cho người mẹ sau khi sinh ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe lâu dài của trẻ. Điều tưởng chừng như đơn giản này lại chính là bài toán hóc búa cho biết bao người mẹ, nhất là những bà mẹ trẻ. Sau chín tháng cưu mang nặng nhọc đến niềm hạnh phúc vỡ òa khi con được sinh ra khỏe mạnh, những tưởng đã có thể thư giãn tận hưởng niềm hạnh phúc thiêng liêng này, thế nhưng các bà mẹ lại tiếp tục chìm vào rừng câu hỏi: Nên chăm sóc bản thân thế nào để vừa có sữa tốt nhất cho con, lại vừa phục hồi phong độ một cách nhanh nhất và lành mạnh nhất. Muôn vàn câu hỏi của các bà mẹ trẻ sau khi sinh sẽ được trả lời trong quyển eBook "Dinh dưỡng cho mẹ trong thời kỳ cho con bú" nằm trong bộ eBook "Dinh dưỡng cho mẹ và bé" được biên soạn chọn lọc bởi nhóm Thực phẩm Cộng đồng. Nguồn sữa của tôi có đủ lượng và đủ chất hay không? Cách sử dụng máy hút sữa và bảo quản sữa như thế nào? Tôi biết làm gì khi em bé của tôi không chịu bú sữa mẹ? Thức ăn của tôi có ảnh hưởng đến em bé hay không? Tôi có nên tiếp tục uống bổ sung vitamin sau khi sinh không? Với các bài viết trong eBook được biên dịch và hiệu đính 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.

Chương I.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ SỮA MẸ

1. NGUỒN SỮA MẸ THẤP

1.1. Thế nào là nguồn cung sữa thấp?

Hầu hết các bà mẹ đều trải qua giai đoạn tự hỏi liệu lượng sữa của mình có đủ hay không, đặc biệt khi họ bắt đầu cho con bú.

Nhiều phụ nữ nghĩ rằng sữa của họ ít nhưng thật ra không phải vậy. Điều này có thể xảy ra khi bạn mất cảm giác căng ở bầu sữa hoặc khi sữa ngừng rỉ khỏi đầu vú. Tuy nhiên đây là những dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đã điều chỉnh theo nhu cầu của con bạn. Một em bé ở giai đoạn tăng trưởng bứt phá cần nhiều sữa hơn bình thường và việc bé bú thường xuyên hơn sẽ làm cho ngực bạn bớt căng hơn trước.

Trong hầu hết trường hợp, kể cả bé đang bú nhiều sữa hơn hoặc là nguồn sữa mẹ đang ít đi đều có thể được sữa chữa lại cho đúng. Tuy nhiên, trong một vài trường hợp, nguồn cung sữa thấp có thể khiến bé có nguy cơ suy dinh dưỡng. Vì vậy, việc kiểm tra là hết sức quan trọng.

1.2. Nguyên nhân nào làm cho nguồn cung sữa thấp

Nguồn sữa mẹ có thể tạm thời giảm đi nếu người mẹ không cho con bú thường xuyên vì đang bị đau đầu vú, hoặc bạn thờ ơ với việc cho con bú hoặc kỹ thuật cho bú không đúng. Những loại thuốc chữa bệnh hoặc thuốc ngừa thai có chứa estrogen cũng ảnh hưởng đến khả năng tạo sữa. Đối với một số phụ nữ, những điều kiện thể chất và sinh học như rối loạn hóc môn hoặc phẫu thuật ngực cũng làm nguồn sữa của họ ít đi.

Mặc dù vậy, đối với hầu hết phụ nữ, vấn đề thật sự không nằm ở việc tạo sữa mà ở việc làm thế nào để bé bú được sữa. Họ tạo ra rất nhiều sữa nhưng vì một vài lý do như kỹ thuật cho bú không đúng mà con họ không được cung cấp đủ sữa.

1.3. Làm sao biết được con tôi có đủ sữa không?

Sau đây là một vài cách bạn có thể nhận biết:

- Con bạn thường tăng khoảng 1 oz (khoảng 28 g) mỗi ngày trong 3 tháng đầu tiên và sẽ tăng khoảng nửa oz (14 g) từ tháng thứ 3 đến tháng thứ 6 (những đứa trẻ mới sinh thường giảm một ít trọng lượng vào những ngày đầu tiên trước khi tăng cân trở lại). Con bạn sẽ trở về cân nặng bình thường sau 10 đến 14 ngày sau khi sinh. Tăng cân là một bằng chứng tốt nhất cho thấy con bạn bú đủ sữa.
- Trong tháng đầu tiên, con bạn đi đại tiện ít nhất 3 lần trong 1 ngày và phân có màu vàng xanh vào ngày thứ 5 sau khi sinh. Sau tháng đầu tiên, tần suất đi đại tiện sẽ ít hơn. Một số em bé thậm chí một hai ngày mới đại tiện.
- Con bạn bú thường xuyên (mỗi hai đến ba giờ) ít nhất 8 lần trong ngày.
- Bạn nghe thấy con bạn nuốt và thỉnh thoảng thấy sữa ở khe miệng bé.
- Con bạn khỏe khoắn và năng động
- Con bạn làm ướt 7 đến 8 miếng tã vải mỗi ngày, hoặc 5 đến 6 miếng tã loại dùng một lần. Tã dùng một lần thấm hút rất nhanh

và khó nhận biết khi bị ướt. Nếu bạn không chắc, hãy so sánh trọng lượng của tã ướt với tã khô. Tã ướt sẽ nặng hơn một chút.

(Lưu ý: chỉ yếu tố tã ướt không đủ để khẳng định liệu con bạn có bú đủ sữa không: một em bé thiếu nước vẫn có thể làm ướt tã. Phân và sự tăng cân là những dấu hiệu tốt nhất cho thấy con bạn như thế nào).

1.4. Làm cách nào để tăng nguồn cung sữa?

Nếu bạn không tạo ra được nhiều sữa như bạn (và con bạn) mong muốn, hãy thử những cách sau:

- Gặp bác sĩ chuyên gia trong lĩnh vực cho con bú. Họ sẽ xem xét con bạn và cho những lời khuyên để tăng nguồn cung sữa.
- Cho bé bú thường xuyên, việc cho con bú thường xuyên sẽ kích thích cơ thể bạn tạo ra nhiều sữa hơn. Hãy đảm bảo rằng bạn cho bú đều cả hai ngực.
- Tạo tư thế cho bú thoải mái nhất có thể. Chuyên gia trong lĩnh vực cho con bú có thể tư vấn để bạn có được tư thế cho bú phù hợp.
- Khi con bạn đang bú và nuốt chậm lại, hãy dùng sức ép vào ngực để làm tăng lượng sữa cho bé và làm cạn bầu sữa. Khi dòng sữa dường như đã cạn kiệt thậm chí khi bạn đã tạo sức ép thì bạn hãy đổi bên và lặp lại các thao tác trên. Duy trì việc chuyển đổi qua lại giữa các bên ngực cho đến khi con bạn no và ngừng bú.

* Kích thích cơ thể tạo ra nhiều sữa hơn bằng việc thêm công đoạn hút sữa giữa các lần cho con bú. Dự trữ sữa bạn hút được cho bé dùng vào những lần cho bú tiếp theo nếu cần, cho đến khi nguồn sữa của bạn tăng lên.

* Đừng bổ sung vào chế độ ăn của bé bất kỳ loại thực phẩm rắn nào hoặc sữa công thức trừ khi bạn và bác sĩ quyết định rằng con bạn cần thêm những dưỡng chất bổ sung vì lý do sức khỏe đặc biệt của bé.

* Tránh sử dụng núm vú giả. Thay vào đó hãy khuyến khích bé thấy thoải mái với vú mẹ - việc bé bú sẽ kích thích việc tạo sữa của bạn.

- Một em bé đang buồn ngủ cần được đánh thức và khuyến khích bú nhiều hơn (nhờ vậy kích thích tuyến sữa của bạn tạo ra nhiều sữa hơn). Để giữ cho bé thức và thích thú, hãy cố gắng đổi bên thường xuyên, thay đổi tư thế và thậm chí không mặc đồ cho bé. Một số bà mẹ chơi đùa với chân em bé trong thời gian bé bú để giúp bé thức.
- Những bà mẹ nhận thấy sữa của mình thật sự ít thì có thể cần kiểm tra tuyến giáp. Nội tiết tố ở tuyến giáp thấp được biết là nguyên nhân làm giảm nguồn cung sữa.
- Nếu bạn không chắc là con mình đang bú tốt hoặc vẫn lo ngại về lượng sữa của mình, hãy gọi cho bác sĩ chuyên khoa về việc cho con bú để được hỗ trợ.
- Cân nhắc về những loại thảo mộc tốt cho việc tạo sữa (được gọi là galactogogues). Bạn sẽ cần kiểm tra với những nhà nghiên cứu thảo mộc có tiếng hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe về sự an toàn của một số loại thảo mộc đặc thù trong giai đoạn cho bú. Bạn có thể đọc thêm eBook “Sữa mẹ và các vấn đề liên quan” của chúng tôi để biết thêm về những tương tác có thể giữa thực phẩm hoặc dược phẩm với sữa mẹ.

- Nếu bạn đã thử những phương thức này nhưng vẫn không hiệu quả; bác sĩ hoặc chuyên gia tư vấn có thể đề nghị uống thuốc để làm tăng lượng sữa và theo dõi chặt chẽ tình trạng, sự tiến triển khi bạn đang điều trị.

1.5. Thiếu sữa sẽ ảnh hưởng thế nào đến bé?

Nếu con bạn thường xuyên bị thiếu sữa, bé có thể khó tăng cân và tình trạng này hạn chế sự phát triển trí tuệ và thể chất của bé. Hãy gọi cho bác sĩ và lên lịch kiểm tra ngay nếu con bạn không tăng cân hoặc đang giảm cân nặng. Những kỹ thuật cho bú cải tiến có thể hỗ trợ nhưng một số trường hợp chậm tăng cân còn là biểu hiện của một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

2. MỘT VÀI CÁCH DÂN GIAN LÀM TĂNG NGUỒN SỮA MẸ

2.1. Cỏ ba lá Hy Lạp (fenugreek) có thể tăng nguồn cung cấp sữa mẹ?

Đúng vậy. Phụ nữ đã sử dụng gia vị cỏ Hy Lạp này từ thời cổ đại ở Trung Đông, Bắc Phi và Ấn Độ để kích thích tiết sữa. Nghiên cứu cho thấy loài thảo mộc này có thể làm tăng lượng sữa tiết ra lên 900%, mặc dù không ai biết chính xác là như thế nào. Dầu chứa trong hạt của cây được tin là giữ vai trò thúc đẩy nguồn cung cấp sữa.

Kathleen Huggins, nhà tư vấn về vấn đề cho con bú ở Hoa Kỳ cho biết, tại phòng khám của bà ấy ở San Luis Obispo, California, bà đã khuyên những người phụ nữ không có đủ sữa nên dùng cỏ Hy Lạp này. Gần như tất cả các bà mẹ đều nói rằng lượng sữa của họ đã tăng lên trong vòng 24 đến 72 giờ sau khi dùng loại thảo dược này. Hầu hết họ đều

nhận thấy rằng họ có thể ngừng sử dụng các loại thảo dược khi lượng sữa đã tăng lên miễn là họ chắc chắn rằng cả hai vú đã hoàn toàn hết sữa sau mỗi 2-3 giờ. Cỏ Hy Lạp sẽ không cải thiện sự tiết sữa thấp khi vú không thật sự hết sữa.

Bạn có thể mua các viên nang có chứa hạt cỏ Hy Lạp tại hầu hết các cửa hàng sức khỏe. Viên nang của những thương hiệu nói chung thường chứa 580 hoặc 610 mg thảo dược trong mỗi viên. Một lọ một trăm viên có giá khoảng 7-8 USD ở Hoa Kỳ. Mặc dù một vài nhãn hiệu khuyên bạn nên uống ba lần, mỗi lần một viên mỗi ngày, nhưng liều lượng này là quá thấp để cải thiện việc tiết sữa. Tại phòng khám của bà Kathleen Huggins, bác sĩ khuyên nên uống hai hoặc ba viên ba lần mỗi ngày. Bạn có thể uống trà cỏ Hy Lạp, nhưng nó có một vị đắng khó chịu và không thật sự có hiệu quả như dùng thảo dược trực tiếp.

Rất ít phụ nữ có phản ứng xấu với cỏ Hy Lạp, mặc dù bạn sẽ nhận thấy có một mùi giống như xi rô lá phong trong nước tiểu và mồ hôi của bạn. Theo kinh nghiệm của bà Kathleen Huggins với hàng trăm phụ nữ, một số ít mắc bệnh tiêu chảy nhưng sẽ nhanh chóng thuyên giảm khi giảm liều lượng hoặc khi ngừng uống nó. Hai bà mẹ bị hen suyễn nói rằng nó làm tình trạng bệnh của họ trở nên trầm trọng, một phản ứng thú vị bởi vì cỏ Hy Lạp được cho là giúp cải thiện bệnh hen bằng cách giảm sản xuất chất nhầy (trong thực tế, nhiều người đã dùng cỏ Hy Lạp để điều trị ho, viêm phế quản và các vấn đề về xoang). Nếu bạn bị bệnh tiểu đường, hãy cẩn thận khi sử dụng loại thảo mộc này vì nó có thể làm giảm nồng độ glucose trong máu. Và nếu bạn đang mang thai, bạn không nên dùng cỏ Hy Lạp vì nó có thể kích thích tử cung, gây ra các

con co thắt. Không có tác dụng phụ rõ ràng ở trẻ sơ sinh của các bà mẹ sử dụng thảo dược này.



Các loại thực phẩm/chế phẩm bổ sung từ cỏ ba lá Hy Lạp

Nguồn ảnh: Ảnh tổng hợp

2.2. Uống bia có làm tăng nguồn sữa mẹ?

Câu trả lời là có, nhưng không phải vì trong bia có chứa cồn. Ngược lại, cồn còn có tác dụng xấu với cơ thể.

Các bà mẹ cho con bú thường nhận được lời khuyên từ gia đình và bạn bè là hãy thư giãn và uống chút bia để có nhiều sữa hơn cho con bú. Sự thật là lúa mạch dùng để nấu bia có chứa một loại polysaccharide và có vẻ như polysaccharide này giúp kích thích sinh ra prolactin là hóc môn giúp tiết nhiều sữa hơn. (Nếu bạn thích vị của bia thì tin tốt là bia không cồn cũng có tác dụng kích thích tương tự).

Chất cồn trong bia có thể cản trở quá trình tạo sữa. Điều này cũng giải thích cho việc em bé uống ít sữa hơn rất nhiều trong bốn giờ sau khi người mẹ uống bia. Em bé sẽ gặp vấn đề ngay cả khi chỉ tiếp nhận một liều lượng cồn rất thấp. Cồn có mặt trong sữa mẹ một lượng ngang với lượng cồn trong máu. Và lượng cồn này tiếp tục tăng trong 90 phút sau khi người mẹ uống rượu bia. Vì cơ thể bé rất nhỏ so với chúng ta nên một lượng nhỏ cồn cũng đã là nhiều với bé.

Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (The American Academy of Pediatrics, AAP) khuyên các bà mẹ đang cho con bú nên tránh đồ uống có cồn, tuy nhiên lâu lâu cũng có thể uống một chút. AAP cũng khuyên rằng sau khi dùng đồ uống có cồn nên đợi hai giờ rồi hãng cho con bú. (Lúc này cồn sẽ không còn trong sữa cũng như trong máu).

3. KHI BẠN KHÔNG THỂ CHO CON BÚ BẰNG SỮA MẸ

3.1. Tình huống không thể cho con bú bằng sữa mẹ có thể xảy ra

Khi mẹ của Bay Area – cô Charlene Hedge sinh, cô ấy cam kết rằng cô ấy sẽ nuôi con bằng sữa mẹ, nhưng điều đó đã không xảy ra. Hedge đã không thể tạo ra đủ sữa và kể cả khi cô ấy cho con bú một tiếng một lần với hy vọng có thể làm tăng nguồn sữa, con cô vẫn không nhận được đủ lượng sữa bé cần.

“Mọi người luôn nói sữa mẹ là tốt nhất” – cô ấy nói. “Việc tôi không thể cho con bú làm tôi phiền lòng”.

Con cô thường xuyên quấy, không thoải mái và không vui. Và Hedge đã kiệt sức khi phải cho con bú mỗi giờ một lần. Ba tuần sau khi nhận được tư vấn từ bác sĩ của cô ấy, y tá ở bệnh viện và bác sĩ của con, cô ấy đã quyết định từ bỏ.

“Cơ chế tự nhiên không hoạt động trong trường hợp của tôi” Hedge nói, con trai cô nay đã là đứa bé đi chập chững vui vẻ và khỏe mạnh. “Tôi đã khóc và rất chán nản nhưng nó sẽ không thay đổi được điều gì”. Vì vậy cô ấy đã không nghĩ đến nữa.

Bất kể lý do không thể cho con bú của bạn là gì – sức khỏe, sự buồn phiền hoặc sự chán nản không ngừng – hãy cho bản thân bạn được nghỉ

ngoi. “Làm cha mẹ tốt quan trọng hơn việc nuôi con bằng sữa mẹ” Jan Barger – một chuyên gia tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ được chứng nhận bởi hội đồng quốc tế (IBCLC) đã nói.

Bạn đã cố gắng hết sức để nuôi nấng con bạn chưa? Bạn đã tìm sự giúp đỡ từ chuyên gia tư vấn, vú nuôi hay bác sĩ của bạn, bác sĩ của con bạn và người chồng của bạn chưa? Nếu rồi, bạn đã tận dụng hết các nguồn lực hiện có và đang làm những điều tốt nhất cho bạn và con bạn rồi.

3.2. Tôi nên làm gì khi tôi không thể nuôi con bằng sữa mẹ?

❖ Hãy thư giãn

Nếu bạn cứ cố chấp phải nuôi con bằng sữa mẹ từ khi mang thai, bạn có thể sẽ rất thất vọng. Cũng như những bà mẹ chọn việc sinh con tự nhiên nhưng cuối cùng phải sinh mổ, những người phụ nữ muốn nuôi con bằng sữa mẹ nhưng không thể thường có cảm giác thất bại và thỉnh thoảng đổ lỗi cho bản thân họ.

Đừng cố gắng đánh gục bản thân, nhưng hãy cho bản thân thời gian cần thiết để buồn, để nổi giận hay bất kỳ những cảm xúc khác mà bạn có thể có. “Hãy thương khóc cho việc không thể nuôi con bằng sữa mẹ” Barger nói. “Đối với một số bà mẹ, điều này là một sự mất mát”. Tránh việc nói với bản thân bạn rằng lẽ ra bạn nên thử vào một ngày khác hay bằng một cách khác. “Một số người trong chúng ta rất kiên quyết với ý định ban đầu của mình,” Barger nói, “nhưng một số người khác thì không và điều đó cũng không sao cả”

Mặc dù các chuyên gia dinh dưỡng bảo rằng sữa mẹ là chọn lựa dinh dưỡng tốt nhất cho em bé, điều đó không đúng - hoặc có thể không

đúng – với tất cả các bà mẹ. Ngày nay, sữa công thức cũng rất đầy đủ dinh dưỡng thậm chí còn chứa một vài loại vitamin và dưỡng chất mà những em bé uống sữa mẹ cần được bổ sung. Vì vậy nếu bạn không thể cho con bú bằng sữa mẹ, bạn vẫn có thể cảm thấy tự tin rằng con bạn sẽ vẫn nhận được những gì bé cần.

❖ **Nói ra những cảm xúc của bạn**

Nếu bạn đã tham vấn một chuyên gia trong lĩnh vực cho con bú về tất cả các vấn đề của bạn, cũng hãy chia sẻ với cô ấy về cảm xúc của bạn. Hãy thành thật với những cảm xúc của bạn. Cô ấy có thể cho bạn những lời an ủi, xoa dịu mà bạn nên ghi nhớ.

Chồng hoặc người yêu, những người bạn tốt và thành viên gia đình cũng có thể là những màn hướng âm tuyệt vời cho cảm xúc của bạn. Hãy thử một lần và chia sẻ cởi mở với họ.

❖ **Tìm nguồn sữa mẹ được tài trợ**

Nếu trái tim bạn thôi thúc việc cho con bạn bú bằng sữa mẹ và con bạn gặp một số vấn đề như sinh non hoặc đau yếu – bạn có thể hợp lệ để nhận được nguồn tài trợ sữa mẹ từ ngân hàng sữa (ở Mỹ). Hãy nói chuyện với bác sĩ của con bạn về các khả năng.

3.3. Liệu tôi vẫn có thể gắn kết với con nếu tôi không thể cho bé bú sữa mẹ?

Tất nhiên là có thể. Cho con bú bằng sữa mẹ là một phương thức tuyệt vời để củng cố mối liên kết với con bạn nhưng đó không phải là cách duy nhất. Vào thời điểm cho con bú, hãy ôm con gần bạn và giao tiếp mắt với bé.

Một khách hàng của Barger không thể cho con bú sữa mẹ đã cho con cô ấy bú bình nhưng như thể đang bú mẹ. Cô ấy ôm con trong tư thế cho bú và có rất nhiều sự tiếp xúc giữa hai mẹ con.

Hãy nhớ rằng sự liên kết giữa con bạn và bạn sẽ không chỉ dựa trên khả năng cho con bú của bạn. Cách bạn dỗ dành khi bé khóc, mức độ thường xuyên ôm và chơi với bé và việc bạn làm mẹ như thế nào quan trọng hơn việc cho con bú bằng cách nào.

4. BƠM VÀ HÚT SỮA MẸ



Bơm và hút sữa mẹ

Nguồn ảnh: themilkmeg.com/power-pump-your-way-to-more-milk/

4.1. Tại sao tôi cần hút sữa của mình

Lý do phổ biến nhất là nhằm thu nhận sữa mẹ để con bạn có thể uống sữa này khi bạn không thể ở bên cạnh bé và để duy trì nguồn sữa trong trường hợp bạn vẫn ở bên cạnh bé. Điều này quan trọng nếu bạn đã đi làm lại nhưng vẫn muốn tiếp tục cho con bú sữa mẹ.

Để làm tốt điều này, một ý hay là hãy tập luyện việc hút sữa một vài tuần trước khi bạn thật sự cần phải dựa vào nguồn sữa hút ra này để cho bé bú. Chỉ cần chắc chắn rằng bé đã có thói quen bú mẹ trực tiếp tốt trước khi bạn cho bé bú bình.

Hút sữa cũng giúp bạn không cần phải luôn túc trực mỗi lần cho bé bú khi bạn đang ở nhà. Chồng bạn (hoặc người trợ giúp khác) có thể cho bé bú sữa mẹ từ bình, giúp bạn có thêm những giấc ngủ không bị gián đoạn hoặc nghỉ ngơi sau khi đã chăm sóc bé. (Hãy để cho người cha chăm lo việc cho bé bú, điều đó cũng giúp gắn kết tình cha con!)

Một số lý do khác mà bạn cũng nên sử dụng máy hút sữa:

- Kích thích sản sinh sữa và tăng nguồn cung cấp sữa.
- Thu nhận sữa mẹ để nuôi bé sinh thiếu tháng hoặc những bé không thể ngậm chặt núm vú được.
- Để giảm đau và giảm áp lực của bộ ngực đang căng sữa - tuy nhiên cần lưu ý là hút quá nhiều khi bạn đang căng sữa có thể làm vấn đề tệ hơn.
- Để giữ cho nguồn sữa của bạn vẫn tiết ra ổn định trong trường hợp chuyên gia chăm sóc sức khỏe tư vấn là bạn nên tạm ngừng cho bé bú vì bạn đang dùng loại thuốc có thể gây hại cho bé

(điều này ít xảy ra), hoặc nếu bạn nhập viện một thời gian ngắn và không thể cho con bú cả ngày.

Phần lớn phụ nữ vắt sữa bằng cách dùng máy hút sử dụng điện hoặc máy hút bằng tay. Một số phụ nữ thích vắt sữa bằng tay hơn, nhưng hầu hết phụ nữ thấy rằng sử dụng máy hút sữa thì nhanh và dễ dàng hơn.

Mặc dù bạn có thể cảm thấy lạ lẫm khi lần đầu dùng máy hút sữa, nhưng thường sẽ không mất nhiều thời gian để việc này trở nên quen thuộc, nhanh chóng và dễ dàng.

4.2. Làm thế nào để hút sữa nhanh chóng và dễ dàng?

Để sử dụng máy hút sữa điện tử, bạn đặt phễu chụp của máy lên núm vú, bật máy lên và để cho sữa được hút vào bình bằng bơm nối với phễu.

Thiết bị hút sữa bằng tay cũng sử dụng phễu chụp, nhưng bạn chiết sữa ra bằng cách điều khiển một cơ cấu nén hoặc kéo pít-tông bằng tay chứ không phải bằng động cơ máy.

Thường sẽ mất 10- 15 phút để hút sữa cả hai vú bằng máy hút sữa điện tử loại tốt và lên đến 45 phút với máy hút bằng tay.

Máy hút sữa loại tốt sẽ bắt chước hành động mút của em bé và không gây đau. Hãy chắc chắn là bạn sử dụng loại phễu chụp vừa với kích cỡ núm vú và đặt ở đúng vị trí khi hút sữa, nhờ đó bạn sẽ không bị tức ngực hoặc bị kích ứng vùng da.

Cũng nên cân nhắc việc mua một chiếc áo ngực chuyên dụng để giữ máy hút và nhờ đó bạn không cần phải giữ phễu chụp trên ngực mình. (khi đó, bạn sẽ rảnh tay để cầm sách, tạp chí, sử dụng điện thoại, nhờ

vậy bạn có thể đọc sách hoặc làm việc trong khi đang hút sữa.) Một số bà mẹ có thể tự tạo loại áo này bằng cách gắn thêm những dây cao su vào móc áo ngực thông thường hoặc cắt thêm vài lỗ trên chiếc áo ngực thể thao cũ.

Hãy nhớ rằng để nguồn sữa tiết ra dễ dàng và ổn định, bạn cần phải bình tĩnh và thoải mái.

Ban đầu bạn sẽ cảm thấy có lực kéo từ máy hút tự động. Khởi động ở mức hút thấp nhất và sau đó tăng dần tốc độ một khi bạn đã cảm thấy ổn. Nó sẽ không gây đau nhưng có thể làm bạn có cảm giác hơi lạ. Nhớ rửa sạch từng phần của máy hút cẩn thận sau mỗi lần sử dụng.

4.3. Tôi nên sử dụng loại máy hút sữa nào?

Việc lựa chọn máy hút sữa phù hợp với bạn phụ thuộc vào mức độ thường xuyên bạn định sử dụng nó và lượng thời gian bạn có thể dành cho việc hút sữa. Nếu bạn làm việc toàn thời gian và phải sắp xếp thời gian để hút sữa trong một ngày làm việc bận rộn, bạn sẽ muốn sử dụng máy hút tự động hoàn toàn, nhờ đó bạn có thể hút sữa cả hai bên vú một cách nhanh chóng cùng lúc. Nhưng nếu thỉnh thoảng bạn chỉ cần hút một vài oz (1 oz tương đương khoảng 30 ml), một máy hút bằng tay rẻ tiền có thể làm tốt việc đó.

4.4. Khi nào tôi nên vắt sữa bằng tay và làm điều đó như thế nào?

Nếu bạn chỉ thỉnh thoảng vắt sữa, tức là ít khi cho con bú bình - bạn có thể vắt sữa bằng tay, mặc dù có thể cần tập luyện đôi chút để làm quen với việc đó.

Dùng tay vắt một ít sữa có thể giúp làm dịu vú bị căng và giảm tắc sữa. Và nếu núm vú bạn bị đau và bị rạn, bạn có thể nặn một chút sữa mẹ sau mỗi lần cho con bú để xoa lên đó và làm dịu con đau.

Tuy nhiên, nhiều phụ nữ thấy rằng vắt sữa bằng tay tốn nhiều thời gian, vì vậy cách này thường không khả thi nếu bạn cần vắt một lượng lớn sữa thường xuyên.

Để biết cách vắt sữa bằng tay, tốt nhất là nên có một người nào đó làm mẫu cho bạn, tuy nhiên chúng tôi cũng liệt kê dưới đây quy trình từng bước một:

- Rửa sạch tay trước khi bắt đầu.
- Xoa bóp ngực một chút hoặc đặt một chiếc khăn ấm lên ngực trước khi nặn sữa.
- Ngồi thẳng và ngả người về phía trước - trọng lực sẽ hỗ trợ bạn!
- Đặt ngón tay cái và ngón trỏ vào một bên vú, khoảng một inch (1 inch tương đương 2,54 cm) phía dưới quầng vú, tạo bàn tay thành hình chữ C.
- Ấn các ngón tay vào thành ngực một cách nhẹ nhàng cùng lúc. (Bạn cần bóp vùng dưới quầng vú, chứ không phải là bóp núm vú.) Di chuyển tay đều chứ không phải kéo hay giật. Bạn cần thử nghiệm một chút để tìm ra vị trí thích hợp - khi đó, sữa sẽ phun ra.
- Xoay các ngón tay của bạn xung quanh quầng vú (chẳng hạn như bắt đầu từ phía trên và dưới rồi di chuyển sang các bên) để tiếp

tục vắt sữa. Lúc đầu, có thể bạn chỉ vắt được vài giọt sữa. Không sao cả, bạn sẽ vắt được nhiều hơn thông qua luyện tập nhiều lần.

- Thu sữa vào bình chứa sạch có miệng rộng.

4.5. Lưu trữ sữa mẹ như thế nào?

Bạn có thể lưu trữ sữa mẹ trong chai cho bú hoặc bình chứa bằng nhựa hoặc thủy tinh. Đóng chặt nắp để giữ sạch sữa. (Nhiều máy hút đi kèm với bình đựng sữa.)

Bạn cũng có thể sử dụng túi nhựa chuyên dụng để trữ sữa. Chỉ đổ đầy ba phần tư túi nếu giữ lạnh đông trong tủ đá vì có sự giãn nở thêm sau khi lạnh đông.

Để thuận tiện, lưu trữ sữa với lượng mà bạn thường cho bé bú (Nếu em bé của bạn thường dùng 3 oz (khoảng 90 ml) thì lưu trữ sữa thành từng phần 3 oz.)

Nhớ ghi ngày, tháng trên chai hoặc túi trước khi đặt vào trong tủ lạnh hoặc tủ đông để biết bạn đã hút sữa đó khi nào. (Khi lấy sữa ra sử dụng, bạn nên lấy bình sữa đã trữ lâu nhất ra trước.) Không nên kết hợp sữa tươi mới vắt xong với sữa đông lạnh (chẳng hạn như đổ thêm sữa mới vắt vào một bình sữa lạnh đông).

Bạn có thể ngạc nhiên khi thấy sữa mẹ trông như thế nào. Việc nhìn thấy chất béo tách ra và nổi lên trên bề mặt là bình thường và đôi khi sữa có màu hơi xanh, đặc biệt là sữa mới vắt ra. (Màu sữa của bạn cũng có thể bị ảnh hưởng bởi chế độ ăn uống hoặc thuốc uống.) Đừng lắc sữa. Thay vào đó, hãy xoay nhẹ bình sữa để trộn đều chất béo lại vào sữa.

Sữa không nên có vị hoặc mùi chua, tuy nhiên sau khi rã đông sữa, đôi khi sữa có mùi xà phòng nhẹ do sự thay đổi của chất béo. Điều này hoàn toàn bình thường.

Quá trình lạnh đông phá hủy một số các kháng thể trong sữa, do đó đừng lạnh đông sữa trừ phi bạn phải làm vậy. Tuy vậy sữa mẹ lạnh đông vẫn tốt hơn cho sức khỏe của bé và giúp bé kháng bệnh tốt hơn sữa công thức.

4.6. Có thể lưu trữ sữa mẹ trong bao lâu?

Có nhiều ý kiến khác nhau về thời gian mà sữa mẹ vẫn còn tốt một khi đã ra khỏi cơ thể.

- Sữa mẹ tươi: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh của Hoa Kỳ (CDC) cho biết sữa mẹ mới vắt ra có thể được giữ ở nhiệt độ phòng từ 6 đến 8 tiếng, tuy nhiên tốt nhất vẫn là nên giữ lạnh ngay lập tức. Dùng sữa tươi giữ lạnh này trong vòng năm ngày. (Lưu trữ sữa ở phần trong cùng của ngăn lạnh.)
- Sữa mẹ lạnh đông: Trong ngăn đá của tủ lạnh (5 F hay -15 °C), sữa lạnh đông có thể giữ được trong hai tuần. Nếu có ngăn đá với cửa mở tách biệt (0 F hay -18 °C), sữa có thể được trữ trong 3 đến 6 tháng. Và trong tủ đông sâu (-4 F hay -20 °C), sữa có thể trữ trong 6 đến 12 tháng.

(Sử dụng các con số thấp hơn - 3 tháng và 6 tháng - cho chất lượng sữa tốt nhất. Vào tháng cuối, sữa vẫn an toàn, nhưng chất lượng sẽ giảm đi đôi chút.)

Một khi bạn đã rã đông sữa lạnh đông, bạn có thể giữ nó trong tủ lạnh cho đến 24 giờ. Nếu để ở nhiệt độ phòng, sử dụng sữa trong vòng một giờ. (Nếu không sử dụng sữa này trong thời gian đó, bạn phải bỏ nó đi, vì không thể lạnh đông trở lại.) Nếu bạn cần phải vận chuyển sữa, giữ lạnh cho đến khi dùng.

Một số chuyên gia y tế khuyên bạn nên bỏ hết phần sữa nào còn lại trong bình sau khi bé bú, mặc dù một số khác nói rằng bạn có thể dùng tiếp chai sữa đã uống một phần miễn là bạn làm lạnh nó ngay và sử dụng trong vòng 4 tiếng.

4.7. Làm thế nào để rã đông sữa?

Để rã đông sữa đông lạnh, hãy giữ túi hoặc chai sữa trong nước ấm cho đến khi sữa về lại nhiệt độ bình thường, hoặc để sữa rã đông trong tủ lạnh qua đêm. Không nên sử dụng lò vi sóng để rã đông hoặc hâm nóng sữa, vì nó làm mất các dưỡng chất trong sữa mẹ và có thể phát sinh các điểm nóng cục bộ.

4.8. Tôi có thể làm gì nếu gặp vấn đề khi hút sữa?

Đối với nhiều phụ nữ, điều khó khăn nhất trong việc hút sữa là tìm được thời gian cố định phù hợp trong ngày làm việc hoặc tìm được một không gian riêng tư thoải mái. Tuy nhiên nói chung là việc hút sữa không phải dễ dàng đối với tất cả mọi người. Dưới đây là một số lý do mà bạn có thể gặp khó khăn trong việc lấy được nhiều sữa và một vài lời khuyên:

- Có thể là do bạn đã hút sữa quá sớm. Bạn sẽ không có được nhiều sữa nếu mới đây bạn hoặc con bạn đã hút kiệt sữa. Đừng quá

căng thẳng về thời điểm chính xác tối ưu để hút sữa, nhưng hãy ghi chú lại trong trường hợp bạn đang gặp vấn đề.

- Có thể bạn cần thay đổi các thiết lập trên máy hút sữa. Có thể khó lấy đủ sữa nếu lực hút quá thấp hoặc tốc độ quay quá nhanh. Trong một số trường hợp, máy hút sữa của bạn có thể không cung cấp được kiểu hút phù hợp mặc dù bạn có điều chỉnh thế nào đi nữa. Các máy hút tiên tiến nhất hiện nay đi kèm với một thẻ cài đặt tái lập trình mà bạn có thể gửi lại cho nhà sản xuất để điều chỉnh.
- Có thể là do máy hút sữa bạn đang dùng không được tốt cho lắm. Một số phụ nữ gặp khó khăn để lấy đủ sữa nếu họ đang sử dụng một máy hút bằng tay hoặc điện tử mà không làm việc tốt lắm (sau khoảng một năm sử dụng pin có thể mòn, hết pin). Bạn thường sẽ có được kết quả tốt nhất từ những máy hút kép điện tử có chất lượng cao.
- Có thể là do bạn đang sử dụng phễu chụp nhỏ hơn núm vú của bạn. Đây là một vấn đề phổ biến bởi vì hầu hết các máy hút sữa đi kèm với phễu chụp được thiết kế cho phụ nữ có núm vú nhỏ. Nếu phễu chụp quá nhỏ và núm vú phình lên khi bạn bắt đầu hút, bạn sẽ không thể lấy được nhiều sữa. Ngày nay, nhiều công ty chế tạo ra những phễu chụp với những kích thước lớn hơn. Hãy chắc rằng bạn đang sử dụng loại có kích thước phù hợp với mình.
- Có thể là do bạn không tiết sữa ra nhiều lắm. Có nhiều lý do, bao gồm việc cho bú không đủ thường xuyên và không duy trì lượng nước thích hợp bằng cách uống nhiều nước. Một số loại thuốc,

như thuốc làm thông mũi hoặc estrogen cũng có thể ức chế nguồn sữa.

- Có thể là do bạn đang gặp vấn đề với việc xuống sữa. Cố gắng thư giãn và thoải mái trong khi hút sữa. (Một số phụ nữ thích nhìn hình em bé của họ, nhắm mắt lại và nghĩ về em bé, hoặc thậm chí nghe đoạn ghi âm tiếng nói thủ thỉ hay tiếng ríu rít của bé.) Bạn cũng có thể thử nhẹ nhàng xoa bóp ngực của bạn hoặc sử dụng gạc ấm đặt trên ngực trước khi hút.

Nếu bạn vẫn đang gặp vấn đề và cảm thấy chán nản, hãy gọi điện cho những nhà tư vấn về việc cho con bú. Hoặc trò chuyện với những bà mẹ có kinh nghiệm trong việc hút sữa. Họ có thể cung cấp cho bạn nguồn động lực to lớn.

4.9. Tôi đang sử dụng thuốc. Bác sĩ của tôi nói về bơm và đổ sữa.

Điều đó có nghĩa là gì?

Bơm và đổ sữa nghĩa là sử dụng một dụng cụ bơm sữa để lấy hết sữa từ vú của bạn và đổ bỏ sữa đi. Làm việc này khi bạn không thể hoặc không nên cho trẻ bú sữa của bạn, nó có thể giúp duy trì nguồn sữa và cuối cùng bạn có thể bắt đầu cho con bú lại.

Bác sĩ có thể khuyên bạn bơm và đổ sữa trong khi bạn đang sử dụng một loại thuốc nào đó. Mặc dù nhiều loại thuốc là an toàn khi đang trong thời kỳ cho con bú, một số loại thuốc khác lại có hại và có thể được truyền cho bé thông qua sữa mẹ.

Nếu bác sĩ khuyên bạn ngừng cho con bú trong khi dùng thuốc, trước tiên hãy yêu cầu một loại thuốc thay thế an toàn cho em bé của bạn.

Một số bác sĩ thận trọng quá mức, vì vậy bạn cũng có thể kiểm tra với một cố vấn về việc cho con bú bằng sữa mẹ để biết được những thông tin cập nhật về sự an toàn hay nguy cơ của một loại thuốc nhất định và việc loại thuốc đó có được tìm thấy trong sữa mẹ hay không. Có thể bạn sẽ uống thuốc ngay sau khi cho con bú, và đợi cho đến khi ngay trước liều tiếp theo thì lại cho con bú lần nữa.

Nếu bạn biết trước rằng bạn sẽ phải bơm và đổ sữa, hãy xem xét việc để dành đủ sữa trước lúc đó bằng cách bơm và lạnh đông nó.

Chương II.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO MẸ TRONG THỜI KỲ CHO CON BÚ

1. TỔNG QUAN VỀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO MẸ TRONG THỜI KỲ CHO CON BÚ

Nhiều phụ nữ lần đầu làm mẹ thường lo lắng việc cho con bú sẽ ảnh hưởng như thế nào đến chế độ ăn uống của họ. Bạn có thể không cần phải thực hiện những thay đổi lớn với những gì bạn ăn uống trong giai đoạn cho con bú, dù vậy vẫn có một số điểm quan trọng cần ghi nhớ.

1.1. Hãy dùng một khẩu phần ăn cân đối cho sức khỏe

Một trong những điều kỳ diệu của sữa mẹ là nó có thể đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của em bé ngay khi bạn ăn uống không hoàn hảo. (Tuy nhiên, nếu chế độ ăn của bạn quá ít calo hoặc chỉ phụ thuộc vào một nhóm thực phẩm nào đó mà loại trừ những nhóm khác thì nó có thể ảnh hưởng đến chất lượng và hàm lượng sữa của bạn).

Con của bạn sẽ không bị tổn hại bởi chế độ ăn uống bị thiếu dinh dưỡng của bạn nhưng không có nghĩa là bạn không bị ảnh hưởng. Khi bà mẹ không lấy được những dưỡng chất cần thiết từ bữa ăn, cơ thể sẽ lấy từ những nguồn dự trữ và cuối cùng cơ thể bị thiếu chất và có thể bị suy nhược. Ngoài ra, các bà mẹ luôn cần sức khỏe tốt và sự dẻo dai để đủ sức chăm sóc cho bé.

Nhiều bà mẹ cho con bú thường cảm thấy đói, vì cơ thể của họ cần nhiều dưỡng chất cho việc tạo sữa hằng ngày. Hãy dùng những bữa ăn phụ giàu dinh dưỡng xen vào các bữa ăn chính – giống như khi bạn vẫn làm trong quá trình mang thai. Đây là một cách tốt để kiểm soát cơn đói

và cung cấp đủ năng lượng cho các bà mẹ vốn luôn có nhu cầu năng lượng ở mức cao.

1.2. Đừng quá quan tâm lượng calo dung nạp hằng ngày

Rất khó có một câu trả lời duy nhất cho nhu cầu calo của một người mẹ đang cho con bú cần. Tuy nhiên, hầu hết các bà mẹ đang cho con bú cần hơn các bà mẹ khác khoảng 500 calo – tổng cộng vào khoảng 2.000 đến 2.500 calo mỗi ngày.

Thay vì “đong đếm” calo, hãy để con đói của bạn dẫn hướng để biết bạn cần phải cung cấp thêm bao nhiêu năng lượng nữa.

Nhu cầu năng lượng của các mẹ cho con bú phụ thuộc vào nhiều yếu tố như cân nặng của mẹ, tần suất cho con bú, cường độ vận động và quá trình trao đổi chất của từng cá nhân.

Nếu bạn đang lo ngại vấn đề tăng cân nhiều, hãy trao đổi với chuyên gia sức khỏe của bạn về chỉ số khối lượng cơ thể (body mass index) và cách bạn có thể thực hiện để duy trì cân nặng khỏe mạnh.

1.3. Hãy giảm cân chậm và ổn định

Một số bà mẹ sau khi sinh cảm thấy cân nặng dường như giảm đi đáng kể trong khi những người bà mẹ khác thì không giảm nhiều. Tất cả đều phụ thuộc vào cơ địa của mỗi người, loại thực phẩm trong khẩu phần ăn, cường độ vận động và quá trình trao đổi chất.

Kế hoạch tốt nhất là: Giảm cân nặng một cách từ từ. Hãy lên kế hoạch 1 năm để lấy lại vóc dáng trước đây của bạn.

Đừng cố gắng giảm cân bằng việc ăn kiêng cho tới ít nhất hai tháng sau khi sinh. Một chế độ ăn giảm calo trong những tháng đầu có thể ảnh hưởng đến nhu cầu năng lượng hằng ngày của bạn và làm giảm khả năng tạo sữa.

Nếu bạn thừa cân hoặc béo phì, bạn có thể bắt đầu giảm cân sớm hơn nhưng cần hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Và phải đảm bảo vẫn cung cấp đủ nước, thỉnh thoảng một số người ăn kiêng giảm uống nước khi họ ăn ít hơn (điều này là không tốt). Trong chương 3, chúng tôi sẽ đề cập đến chế độ dinh dưỡng cho giảm cân sau khi sinh.

1.4. Dùng đa dạng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe

Sự đa dạng và cân bằng dinh dưỡng là chìa khóa then chốt cho chế độ ăn uống khỏe mạnh. Việc ăn kết hợp các loại carbohydrate (chất bột đường), protein và chất béo sẽ giúp bạn cảm thấy no lâu và cung cấp những dưỡng chất cơ thể cần một cách cân đối nhất.

Những chất carbohydrate phức tạp như ngũ cốc nguyên cám, trái cây tươi và rau quả không chỉ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng hơn so với những chất đường bột đã qua chế biến mà còn cung cấp năng lượng bền bỉ hơn. Sử dụng đa dạng các nhóm thực phẩm giúp cung cấp đầy đủ các nhóm vitamin cần thiết cho cả mẹ và bé. Vì vậy hãy chọn một khẩu phần ăn đa dạng mỗi ngày.

1.5. Chọn những loại chất béo tốt

Khi nói về nhu cầu chất béo cho cơ thể, hãy chọn những chất béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa. Những nguồn chất béo tốt có trong

dầu hạt cải, dầu oliu, chất béo từ cá (như cá hồi) cũng như trong quả bơ, quả oliu, các loại quả hạch và hạt.

Hạn chế dùng những chất béo bão hòa và không dùng chất béo chuyển hóa, cả hai loại chất béo này đều được đánh giá là không tốt cho sức khỏe. Chất béo bão hòa có trong mỡ động vật, sữa nguyên kem, các loại dầu từ cây nhiệt đới (như dầu cọ và dầu dừa) và bơ sữa. Những chất béo bị hydro hóa một phần thường chứa nhiều chất béo chuyển hóa. Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa đều được liệt kê trên thông tin dinh dưỡng của nhãn sản phẩm.

Ngoài việc không tốt cho chế độ ăn uống của bạn, việc sử dụng nhiều những chất béo không tốt có thể làm thay đổi thành phần chất béo trong sữa của bạn và ảnh hưởng đến sức khỏe con bạn.

Trong khi những ảnh hưởng lâu dài của những chất béo không tốt này lên sức khỏe tim mạch của trẻ sơ sinh vẫn chưa được biết đầy đủ, thì chúng ta đã biết quá rõ là những chất béo này ảnh hưởng tiêu cực lên sức khỏe của người lớn thông qua việc làm tăng hàm lượng LDL (cholesterol xấu), làm giảm hàm lượng HDL (cholesterol tốt) và làm tăng dấu hiệu viêm nhiễm. Những chất béo không tốt cũng làm tăng nguy cơ các bệnh tim mạch và làm tăng nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch.

1.6. Hãy áp dụng nhiều biện pháp để phòng ngừa những chất nhiễm vào trong thực phẩm

Hãy cố gắng giảm thiểu việc tiếp xúc với các chất nhiễm độc hại trong thực phẩm (và trong môi trường) trong giai đoạn cho con bú. Thuốc bảo

vệ thực vật, thuốc diệt côn trùng và những hóa chất khác có thể nhiễm vào thức ăn và đi vào sữa mẹ.

Mặc dù nghiên cứu vẫn đang diễn ra để tìm kiếm kết luận sau cùng, nhưng chúng ta vẫn biết được rằng những hóa chất trong môi trường có thể ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài của bé. Sau đây là một số mẹo để hạn chế các tác động tiêu cực này:

- Chọn nguồn thực phẩm đa dạng. Nếu bạn dùng nhiều một loại thực phẩm mà loại này có nhiều thuốc trừ sâu thì lượng thuốc trừ sâu bạn đưa vào cơ thể sẽ nhiều hơn trường hợp loại thực phẩm đó chỉ là một phần nhỏ trong chế độ ăn của bạn.
- Tìm hiểu và hạn chế những loại trái cây và rau quả có khả năng chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu và ưu tiên chọn những loại hữu cơ nếu bạn có điều kiện. Hãy luôn rửa kỹ rau quả và trái cây trước khi ăn, tốt nhất là hãy gọt vỏ.
- Chọn thực phẩm theo mùa và trồng tại địa phương nếu có thể. Những sản phẩm phải vận chuyển xa thường có nhiều thuốc bảo vệ thực vật hơn.
- Chọn thịt nạc, bỏ da và mỡ thừa trước khi nấu. Các dư lượng phụ gia chăn nuôi thường nằm trong mỡ.
- Uống nước lọc trong giai đoạn cho con bú.

1.7. Ăn nhiều cá - tuy nhiên cần kén chọn loại cá mà bạn ăn

❖ Tôi có nên ăn cá nếu tôi đang cho con bú?

Ăn cá rất có lợi cho các bà mẹ cho con bú. Thậm chí khi bạn không thường ăn hải sản, hãy cân nhắc bổ sung nó trong chế độ ăn của bạn từ lúc bạn mang thai. Tuy nhiên, bạn cần phải lựa chọn loại cá cẩn thận.

Nhiều nghiên cứu cho thấy cá cung cấp nhiều loại dinh dưỡng quan trọng cho sự phát triển của bé. Nhiều chuyên gia đồng ý là chất dinh dưỡng quan trọng nhất trong cá là axit béo omega-3 (DHA và EPA), là chất khó có thể tìm thấy trong các loại thực phẩm khác. Cá cũng chứa ít chất béo bão hòa và giàu protein (chất đạm), vitamin D và các chất dinh dưỡng khác rất cần thiết cho sức khỏe của trẻ nhỏ.

DHA không chỉ tốt cho bé mà cũng tốt cho bà mẹ. Nghiên cứu cho thấy những bà mẹ có DHA thấp cũng như ăn ít hải sản có nhiều nguy cơ bị trầm cảm sau khi sinh hơn.

Mặt khác, bạn cũng có thể nghe nói một số loại cá chứa các chất gây ô nhiễm như thủy ngân có thể gây hại cho sự phát triển trí tuệ và hệ thần kinh của trẻ nhỏ.

Bởi vì các axit béo omega-3 được truyền qua trẻ nhỏ bằng sữa mẹ, hầu hết các chuyên gia đều nhất trí rằng phụ nữ cho con bú nên ăn cá. Quyển hướng dẫn Nhu cầu dinh dưỡng cho Hoa Kỳ năm 2015 khuyến cáo phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú nên ăn 8 đến 12 oz (227-340 g) các loại hải sản có chứa thủy ngân thấp mỗi tuần. Tuy nhiên thật khó để biết loại cá nào là tốt nhất.

❖ Thủy ngân vào trong cơ thể cá như thế nào?

Thủy ngân có mặt ở khắp mọi nơi, thậm chí trong không khí chúng ta hít thở.

Một số nguồn (như núi lửa và cháy rừng) là tự nhiên. Nó cũng được phóng thích vào không khí bởi các nhà máy điện, nhà máy xi măng và một số nhà máy sản xuất hóa chất công nghiệp.

Và thủy ngân cũng được sử dụng trong nhiều thập kỷ qua để sản xuất nhiệt kế, máy điều nhiệt, đèn huỳnh quang và nhiều sản phẩm khác. Vào cuối chu kỳ sử dụng của những sản phẩm này khi mà phế liệu của chúng được chôn trong đất, thủy ngân có thể được giải phóng.

Khi thủy ngân lắng xuống nước, vi khuẩn biến đổi nó thành methyl thủy ngân. Cá hấp thụ methyl thủy ngân từ nước khi chúng bơi và từ những sinh vật mà chúng ăn. Methyl thủy ngân liên kết chặt chẽ với protein trong cơ cá và được giữ lại ở đây thậm chí sau khi cá được nấu chín.

❖ Điều gì xảy ra nếu tôi ăn phải cá có hàm lượng thủy ngân cao trong giai đoạn cho con bú?

Cơ thể của bạn hấp thụ methyl thủy ngân từ cá. Dù thủy ngân không đi vào sữa mẹ với hàm lượng lớn, lượng thủy ngân nhiễm vào sữa mẹ sẽ được hấp thụ bởi cơ thể trẻ đang bú. Cần nhớ là trong giai đoạn này trẻ còn chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi tác dụng của thủy ngân.

Nhiều nghiên cứu cho thấy thậm chí tiếp xúc với một liều rất nhỏ của methyl thủy ngân cũng có thể gây hại cho não đang phát triển và hệ thần kinh của bé. Ảnh hưởng có thể từ nhẹ tới nặng. Theo Cơ quan Bảo

vệ Môi trường của Hoa Kỳ (EPA), khả năng nhận thức (trí nhớ và sự tập trung), ngôn ngữ, kỹ năng di chuyển và thị giác có thể bị ảnh hưởng.

Trẻ sơ sinh (bao gồm thai nhi trong tử cung) và trẻ nhỏ dễ bị tổn thương nhất với sự tổn hại do methyl thủy ngân gây ra. Do đó phụ nữ đang mang thai, hoặc muốn có thai, hoặc đang cho con bú cần đặc biệt quan tâm tới loại cá mà họ ăn.

❖ Tại sao tôi không nên dừng ăn cá?

Cá là một nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng. Các nghiên cứu cho thấy rằng việc nhận đủ omega-3 khi còn trong tử cung và trong thời thơ ấu (hoặc thông qua bú sữa mẹ hoặc sữa công thức được bổ sung omega-3) có tác dụng tích cực đến sự phát triển thị lực và nhận thức của trẻ.

❖ Tôi nên tránh ăn loại cá nào?

Năm 2004, Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (U.S. Food and Drug Administration - FDA) và Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) xuất bản một hướng dẫn chung về hàm lượng thủy ngân trong cá. Trong hướng dẫn này, họ xác định bốn loại cá mà phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ và trẻ nhỏ không nên ăn bởi vì chúng chứa hàm lượng thủy ngân cao. Bốn loại cá đó là: cá mập, cá kiếm, cá thu hoàng hậu và cá kình.

Các chuyên gia và các nhóm ủng hộ khác muốn mở rộng danh sách này. Nhà độc chất học Santerre ở trường Đại học Purdue khuyến cáo bạn cũng nên tránh ăn tất cả các loại cá ngừ tươi sống hoặc đông lạnh, cá vược vằn, bluefish (một loại cá biển màu xanh), cá chẻm Chile, cá chỉ vàng, cá cò, orange roughy (một loại cá biển màu đỏ-cam), cá cam, cá

chó nhỏ Crevalle, cá thu Tây Ban Nha từ Vịnh Mêxicô và cá vược từ Ngũ đại hồ (năm hồ lớn nằm giữa Canada và Hoa Kỳ).

❖ **Vậy tôi có thể ăn loại cá nào?**

Các nhóm nghiên cứu khác nhau có những quan niệm khác nhau. Lời khuyên từ FDA/EPA cho rằng bạn có thể ăn tối đa 12 oz (khoảng 340 gram) cá mỗi tuần (tương đương hai khẩu phần) bất kỳ các loại cá và động vật có vỏ nào, ngoại trừ bốn loại cá (cá mập, cá kiếm, cá thu hoàng hậu và cá kình) bạn không nên ăn. Các chuyên gia khác cũng đưa ra một cách tiếp cận thận trọng hơn.

Nhóm nghiên cứu của Giáo sư Santerre tại trường Đại học Purdue xuất bản một thẻ cầm tay tiện dụng cho bạn biết nơi hầu hết cá thương phẩm rơi vào vùng ô nhiễm thủy ngân và nên ăn bao nhiêu là an toàn.

Thẻ cầm tay này nhấn mạnh tám loại cá có hàm lượng thủy ngân thấp và giàu chất béo lành mạnh: cá cơm, cá trích, cá thu (Đại Tây Dương, cá chó nhỏ, cá bống), cá hồi đốm đen (được nuôi ở trang trại), cá hồi (tự nhiên hoặc được nuôi ở trang trại), cá mòi, cá trích dày mình (một loại cá ở bờ biển Bắc Đại Tây Dương của Bắc Mỹ) và cá lạt.

Trường đại học Purdue cũng cho ra [các ứng dụng miễn phí trên iPhone/iPod](#) có thể giúp bạn theo dõi việc tiêu thụ hải sản và ước tính lượng omega-3, thủy ngân và PCB (một chất gây ô nhiễm khác) ăn vào.

Lưu ý: Tính đến tháng 6 năm 2014, FDA và EPA khuyến cáo phụ nữ mang thai hoặc cho con bú và trẻ nhỏ nên ăn khoảng hai đến ba khẩu phần hải sản có hàm lượng thủy ngân thấp mỗi tuần, chẳng hạn như cá hồi, tôm, cá tuyết, cá rô phi và cá ngừ vàng đóng hộp.

❖ Tôi có thể ăn cá ngừ đóng hộp không?

Có nhiều tranh cãi về cá ngừ đóng hộp.

FDA nói là ăn cá ngừ đóng hộp cũng không sao nhưng khuyên bạn nên hạn chế lượng cá hồi albacore ở mức 6 oz (170 g) mỗi tuần vì loại cá ngừ này có hàm lượng methyl thủy ngân cao.

Trường Đại học Purdue thì cho là ăn đến 12 oz (340 g) cá ngừ light tuna (loại cá ngừ có hàm lượng thủy ngân thấp hơn) đóng hộp cũng không sao nhưng khuyến cáo nên hạn chế tiêu thụ loại cá ngừ albacore ở mức 4 oz (113 g) mỗi tuần.

Các chuyên gia khác, như là Edward Groth, một nhà tư vấn sức khỏe môi trường và an toàn thực phẩm độc lập và là cựu nhà khoa học của Liên hiệp Người tiêu dùng khuyên là nên tránh tất cả các loại cá ngừ đóng hộp. Groth chỉ ra là cá ngừ đóng hộp là một trong những nguồn chứa nhiều methyl thủy ngân nhất trong chế độ ăn uống của Hoa Kỳ.

Tạp chí Consumer Reports cũng khuyến cáo nên tránh tất cả các loại cá ngừ đóng hộp. Tạp chí này cho thấy cá ngừ albacore luôn có hàm lượng methyl thủy ngân cao, còn cá ngừ light tuna thì thỉnh thoảng cũng có hàm lượng thủy ngân cao, do đó không nên mạo hiểm ăn các loại cá ngừ đóng hộp này.

❖ Tôi có thể ăn những loại cá được đánh bắt ở hồ, sông hoặc vùng ven biển địa phương không?

Nó phụ thuộc vào nguồn nước trong hồ, sông hoặc vùng ven biển của địa phương bạn sinh sống. Bạn có thể kiểm tra những khuyến cáo của

địa phương bạn sinh sống để xác định loại cá nào bạn nên tránh tiêu thụ.

Tại Mỹ, những khuyến cáo này thường được dán trên các biển báo tại khu vực đánh bắt cá.

Nếu bạn không tìm thấy lời khuyên nào đối với loại cá được đánh bắt, EPA khuyến cáo nên hạn chế lượng cá ăn vào tối đa 6 oz (khoảng 170 g) mỗi tuần và không ăn bất kỳ một loại cá nào khác trong tuần đó.

❖ Tôi có thể ăn những loại thực phẩm nào (ngoại trừ cá) để nhận được axit béo omega-3?

Không dễ tìm DHA và EPA từ những nguồn thực phẩm khác.

Nhiều loại thực phẩm – chẳng hạn như trứng, sữa, thức uống từ đậu nành, nước ép trái cây, sữa chua, bánh mì và ngũ cốc – hiện được tăng cường axit béo omega-3, như hầu hết chúng chỉ chứa ALA. ALA là một omega-3 khác cũng đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng không giống như những lợi ích có được từ DHA và EPA. (Hầu hết nhãn sản phẩm không chỉ rõ cụ thể loại omega-3 nào.)

Bạn có thể đã nghe nói rằng hạt lanh là một nguồn cung cấp omega-3 tốt, nhưng thực phẩm từ thực vật chỉ chứa axit béo ALA.

❖ Tôi có nên uống chế phẩm bổ sung omega-3?

Để đảm bảo nhu cầu tối thiểu cho cơ thể bạn, đặc biệt nếu bạn không ăn cá, bạn có thể chọn uống chế phẩm bổ sung omega-3. Một vài nghiên cứu cho thấy có những lợi ích nhỏ trong sự phát triển nhận thức của bé khi mẹ dùng chế phẩm bổ sung omega-3, tuy nhiên hầu hết nghiên cứu

lại cho thấy không có sự khác biệt đáng kể từ những chế phẩm bổ sung này.

Các loại thực phẩm bổ sung này cung cấp EPA và DHA và không chứa thủy ngân. Nhiều loại chế phẩm bổ sung chứa dầu cá, do thủy ngân không được tích trữ trong các mô mỡ, vì vậy nó không có trong dầu cá. Tuy nhiên PCB (một loại độc tố khác) thì có thể.

Lưu ý: Một số phụ nữ chọn dầu gan cá tuyết là nguồn cung cấp axit béo omega-3. Lựa chọn này là nguy hiểm bởi vì dầu gan cá tuyết cũng chứa nhiều vitamin A có thể gây độc ở liều cao. Bạn cũng nên đảm bảo rằng thương hiệu mà bạn chọn đã lọc loại bỏ các chất độc như PCB khỏi dầu cá.

❖ Lượng omega-3 mà tôi nên dùng mỗi ngày?

Quyển Hướng dẫn Nhu cầu dinh dưỡng năm 2015 của Hoa Kỳ khuyến cáo phụ nữ mang thai và cho con bú nên nhận 250 miligram EPA và/hoặc DHA mỗi ngày bằng cách ăn 8 oz (227 g) cá giàu omega-3 mỗi tuần.

Bộ Thực phẩm và Dinh dưỡng Hoa Kỳ (nhóm chuyên quyết định hàm lượng nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày khuyến cáo cho từng chất dinh dưỡng) chưa đưa ra số liệu khuyến cáo cho DHA và EPA.

❖ Làm thế nào để tôi có thể nhận biết tôi bị nhiễm độc thủy ngân?

Các xét nghiệm sinh hóa có thể phát hiện thủy ngân trong máu hoặc trong mẫu tóc của bạn, tuy nhiên xét nghiệm này không phổ biến lắm. Hãy cứ tuân theo những hướng dẫn về hàm lượng và loại cá mà bạn nên ăn để đảm bảo hàm lượng thủy ngân nằm trong mức an toàn.

Nếu bạn ăn nhiều cá hơn lượng khuyến cáo và lo lắng, hãy nói chuyện với bác sĩ để làm kiểm tra. Nếu hàm lượng thủy ngân trong cơ thể bạn cao, bác sĩ có thể giúp bạn thay đổi chế độ ăn uống một cách hợp lý.

1.8. Hạn chế các thức uống có cồn

❖ **Nếu tôi uống rượu, bia hay các sản phẩm có cồn khác thì có hại đến con tôi đang trong thời kỳ cho bú hay không?**

Có thể nếu bạn không đề phòng! Một lượng cồn mà có thể gây ra sự hiện diện của cồn trong máu cũng sẽ gây ra sự hiện diện của cồn trong sữa mẹ.

Dù lượng cồn được chuyển vào sữa khi bạn uống một ly rượu vang là tương đối ít, nhưng cần nhớ là con bạn vẫn còn nhỏ và gan chưa phát triển hoàn chỉnh. Điều này có nghĩa là đứa trẻ không thể chuyển hóa được cồn tốt như bạn. Những đứa bé dưới 3 tháng tuổi chuyển hóa cồn với tốc độ bằng một nửa người trưởng thành.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng cồn có thể tác động đến việc ăn uống và ngủ nghỉ của bé. Trong suốt 4 tiếng đồng hồ sau khi bà mẹ dùng thức uống có cồn như 120 ml rượu vang, 1 ly rượu pha chế, hay một lon bia, các bé bú được một lượng sữa ít hơn bình thường 20%. Và mặc dù các bé sẽ trở nên uể oải và ngủ thiếp đi nhanh hơn sau khi các bà mẹ sử dụng thức uống có cồn, các bé sẽ ngủ được ít thời gian hơn (dễ tỉnh giấc hơn).

Cồn trong sữa mẹ cũng cản trở sự phát triển của bé. Trong cuộc khảo sát với 400 đứa bé đang trong thời kỳ cho bú, sự phát triển khả năng vận động sau một năm tuổi bị chậm trễ khi những đứa trẻ sơ sinh có mẹ

uống thức uống có cồn ít nhất một lần hằng ngày trong ba tháng đầu. Tuy nhiên, kết quả của nghiên cứu này chưa được khảo sát lặp lại.

Trong khi chưa ai tìm ra ảnh hưởng thật sự của cồn đến trẻ sơ sinh thì thật sáng suốt khi kiêng chúng đi, ít nhất là trong giai đoạn đầu của trẻ. Một số chuyên gia khuyến nghị những bà mẹ đang cho bú không uống đồ uống có cồn cho đến khi con họ được ba tháng tuổi.

Nếu bạn lo lắng rằng có thể bạn đang uống quá nhiều, hãy hỏi ý kiến bác sĩ.

❖ Tôi nên làm thế nào để thỉnh thoảng uống đồ uống có cồn một cách an toàn khi đang trong thời kỳ cho con bú?

Hãy đợi ít nhất 2 tiếng sau khi bạn uống trước khi cho bé bú để cơ thể của bạn kịp đào thải cồn.

Lượng cồn trong máu (hay lượng cồn trong sữa của bạn) thường đạt mức cao nhất từ 30 đến 90 phút sau khi bạn uống. Tuy nhiên, cần lưu ý là khoảng thời gian này và khoảng thời gian để cơ thể bạn đào thải được cồn là khác nhau giữa người này so với người khác.

Bạn có thể chọn lúc mà con bạn chưa cần được cho bú trong khoảng vài tiếng sau để uống, ví dụ ngay sau lúc cho bú hay là giữa giấc ngủ dài của bé.

Hoặc là bạn có thể vắt và trữ sữa lại trước khi uống bia rượu, rồi cho con bạn bú bình. (Vắt sữa sau khi uống rượu bia sẽ không giúp đào thải được cồn nhanh hơn - quá trình này luôn mất ít nhất 2 tiếng đồng hồ.)

Một lựa chọn khác là cho bé bú sữa công thức trong một vài giờ sau khi dùng đồ uống có cồn.

Để tránh mất nước, uống thêm một ly nước khi uống thức uống có cồn. Ăn trước khi hoặc trong khi uống cũng sẽ có tác dụng tốt. Cách này có thể giúp giảm bớt lượng cồn trong máu hoặc trong sữa của bạn.

❖ Tôi có thể uống nhiều hơn một cốc rượu bia khi đang trong thời kỳ cho con bú hay không?

Việc uống nhiều hơn một cốc sẽ khó mà an toàn khi bạn là bà mẹ trong thời kỳ cho bú. Bạn uống càng nhiều thì thời gian cần để đào thải lượng cồn càng dài.

Ví dụ, các nhà nghiên cứu đã phác biểu đồ về quá trình đào thải lượng cồn trong sữa mẹ. Kết quả cho thấy nếu một bà mẹ nặng khoảng 55 ký có chiều cao trung bình tiêu thụ ba cốc rượu trong 1 giờ, thì phải mất bảy tiếng rưỡi để loại hết cồn ra khỏi sữa mẹ. Đối với người nặng 80 ký có chiều cao trung bình thì mất 6 tiếng. Hoặc nếu một bà mẹ nặng 65 ký uống bốn cốc rượu trong vòng một giờ thì phải mất 9 tiếng để đào thải cồn ra khỏi sữa, còn bà mẹ nặng 80 ký sẽ mất 8 tiếng.

Nếu bạn là bà mẹ đang trong thời kỳ cho con bú thì chỉ nên thỉnh thoảng mới uống hoặc uống tối đa một cốc mỗi ngày. Bà mẹ nặng 60 ký thì không nên uống quá 60 ml rượu trắng, 240 ml rượu vang, hay 2 ly bia trong khoảng thời gian 24 tiếng.

Nếu bạn uống quá nhiều hay đang say rượu thì đừng cho con bạn bú cho tới khi tỉnh táo. Nếu bạn cần vắt sữa, hãy bỏ phần sữa đầu.

Nếu con bạn ngủ suốt đêm mà không thức giấc đòi bú thì bạn có thể uống nhiều hơn một cốc vào buổi chiều tối. Nhưng điều này có thể

không khôn ngoan vì những lý do quan trọng không liên quan đến việc cho bú như sau:

- Bạn không thể chăm sóc chu đáo cho con khi bạn đang say.
- Bạn không thể ngủ cùng con khi bạn đang chịu ảnh hưởng của cồn hay một vài loại thuốc khác. Những chất men này có thể ảnh hưởng đến nhận thức của bạn về sự hiện diện và tiếng khóc của đứa bé. Vì thế nếu bạn đã uống thì hãy để con bạn tránh xa chiếc giường của bạn.

1.9. Uống nhiều nước và hạn chế caffeine

Trong giai đoạn cho con bú, cơ thể bà mẹ cần nhiều nước nhưng không cần thiết phải tính toán cẩn thận lượng nước mình uống mà hãy uống theo nhu cầu con khát của cơ thể. Nếu nước tiểu trong hoặc vàng nhạt, đó là dấu hiệu tốt cho thấy bạn uống đủ nước.

Ngoài ra, các bà mẹ có thể thưởng thức một tách café vào buổi sáng, tuy nhiên đừng dùng nhiều hơn thế.

Khi caffeine vào máu, một lượng nhỏ (thường ít hơn 1%) caffeine sẽ vào trong sữa mẹ. Lượng caffeine trong sữa mẹ đạt nồng độ cao nhất vài giờ sau khi bạn tiêu thụ nó.

Bởi vì cơ thể của trẻ sơ sinh không thể dễ dàng phân hủy và đào thải caffeine, nó có thể tích trữ trong cơ thể của trẻ. (Khi trẻ được 3 tháng tuổi, trẻ bắt đầu xử lý caffeine hiệu quả hơn, và theo thời gian trẻ sẽ bài tiết caffeine dễ dàng hơn.)

Theo các chuyên gia, các bà mẹ đang cho con bú nên hạn chế dùng caffeine không quá 300 mg một ngày (gồm cà phê, trà, nước giải khát,

nước tăng lực, sôcôla và kem cà phê). Lượng caffeine này tương đương với 3 tách cà phê (loại tách 5 oz (khoảng 150 ml)). Lượng caffeine này sẽ không sao cho các bà mẹ cho con bú và không gây ra những thay đổi trong hành vi của hầu hết các bé. Tuy nhiên uống hơn hai hoặc ba cốc cà phê mỗi ngày có thể làm cho mẹ hoặc cả mẹ và bé trở nên bứt rứt khó chịu, bồn chồn lo sợ và dễ bị kích động, và có thể gây mất ngủ.

Dù nói vậy nhưng mỗi trẻ sẽ khác nhau. Nếu trẻ có vẻ khó chịu khi bạn tiêu thụ thậm chí một lượng nhỏ caffeine, có lẽ bạn nên thử dừng uống để xem nguyên nhân có phải là caffeine hay không.

Bạn thậm chí nên uống ít caffeine hơn trong trường hợp con bạn mới sinh hoặc sinh thiếu tháng.

Lượng caffeine trong thực phẩm và đồ uống có thể thay đổi tùy theo nhãn hàng. Bạn nên tham khảo bảng chi tiết hàm lượng caffeine bên dưới.

❖ Những loại thực phẩm và đồ uống nào có chứa caffeine

Dĩ nhiên cà phê là một trong số đó. Lượng caffeine trong một khẩu phần cà phê rất khác nhau, phụ thuộc vào loại hạt cà phê, cách rang, cách pha và kích cỡ của cốc cà phê. (Mặc dù cà phê espresso chứa nhiều caffeine hơn trong mỗi oz, nó được phục vụ trong một cốc nhỏ, do đó một cốc đầy cà phê ủ sẽ cung cấp nhiều caffeine hơn.)

Để kiểm soát lượng caffeine tiêu thụ, bạn cũng nên để ý đến các nguồn thực phẩm chứa caffeine khác như trà, các loại nước giải khát, nước tăng lực, sôcôla và kem cà phê. Caffeine cũng có trong các sản phẩm thảo dược và các loại thuốc không kê đơn, bao gồm một số loại thuốc điều trị

nhức đầu, cảm lạnh và dị ứng. Bạn nên đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trên nhãn trước khi dùng.

❖ **Lượng caffeine có trong các loại thực phẩm và đồ uống thông dụng**

Cà phê	Dung lượng	Caffeine
Cà phê ủ	8 oz (~240 ml)	95-200 mg
Cà phê ủ của Starbucks	16 oz (~480 ml)	330 mg
Cà phê ủ của Dunkin' Donuts	16 oz (~480 ml)	211 mg
Cà phê latte, misto hay cappuccino của Starbucks	16 oz (~480 ml)	150 mg
Cà phê latte, misto hay cappuccino của Starbucks	12 oz (~360 ml)	75 mg
Cà phê espresso của Starbucks	1 oz (~30 ml)	75 mg
Cà phê espresso	1 oz (~30 ml)	64 mg
Cà phê hòa tan	1 muỗng cà phê	31 mg
Cà phê khử caffeine	8 oz (~240 ml)	2 mg
Trà	Dung lượng	Caffeine
Trà đen ủ	8 oz (~240 ml)	47 mg
Trà xanh ủ	8 oz (~240 ml)	25 mg
Trà đen khử caffeine	8 oz (~240 ml)	2 mg
Trà Tazo Chai Tea latte của Starbucks	16 oz (~480 ml)	95 mg
Trà hòa tan không đường	1 muỗng cà phê	26 mg
Trà Snapple	16 oz (~480 ml)	42 mg
Trà Lipton Brisk iced tea	12 oz (~360 ml)	5 mg
Nước giải khát	Dung lượng	Caffeine
Coca cola	12 oz (~360 ml)	35 mg
Diet Coke (Coca cola dành cho người ăn kiêng)	12 oz (~360 ml)	47 mg
Pepsi	12 oz (~360 ml)	38 mg
Diet Pepsi (Pepsi dành cho người ăn kiêng)	12 oz (~360 ml)	36 mg

Jolt Cola	12 oz (~360 ml)	72 mg
Mountain Dew	12 oz (~360 ml)	54 mg
7-Up	12 oz (~360 ml)	0 mg
Sierra Mist	12 oz (~360 ml)	0 mg
Sprite	12 oz (~360 ml)	0 mg
Nước tăng lực	Dung lượng	Caffeine
Red Bull	8,3 oz (~245 ml)	77 mg
SoBe Essential Energy vị dâu hoặc cam	8 oz (~240 ml)	48 mg
5-Hour Energy	2 oz (~60 ml)	138 mg
Các món ăn ngọt cuối bữa ăn	Khối lượng	Caffeine
Sôcôla đen (70-85% cacao rắn)	1 oz (~28 g)	23 mg
Sôcôla sữa	1,55 oz (~44 g)	9 mg
Kem cà phê hoặc sữa chua đông lạnh	8 oz (~225 g)	2 mg
Ca cao nóng	8 oz (~225 g)	8-12 mg
Sôcôla chip ngọt vừa (semisweet)	4 oz (~115 g)	53 mg
Sữa sôcôla	8 oz (~225 g)	5-8 mg

**Chú thích:* 1 oz = 29,57 ml; 1 oz = 28,35 gram.

1.10. Xem xét các loại hương vị có trong thức ăn và đồ uống

Các bà mẹ đang cho con bú vẫn có thể ăn đa dạng các loại thực phẩm thậm chí là các loại thực phẩm nhiều gia vị mà không ảnh hưởng gì đến sữa mẹ. Trên thực tế, một số chuyên gia tin rằng em bé thích nhiều loại hương vị khác nhau trong sữa mẹ. Dùng loại thực phẩm bạn thích trong giai đoạn cho con bú sẽ giúp con bạn cảm nhận được hương vị mà bạn ăn và có thể giúp bé dễ chấp nhận nhiều loại thực phẩm khác nhau khi bé bắt đầu ăn dặm.

Tuy nhiên, một số bà mẹ lại tin rằng một số loại thực phẩm như bông cải, cải bắp, bắp cải tí hon, các sản phẩm từ sữa, sôcôla, các loại trái cây họ cam chanh, tỏi hoặc ớt làm con họ đầy hơi hoặc khó chịu. Nếu con bạn thường xuyên cảm thấy không thoải mái sau khi bạn dùng một loại thực phẩm nào đó thì bạn nên tránh nó bằng mọi cách để xem con bạn có cảm thấy dễ chịu hơn không.

Trong một số trường hợp hiếm gặp hơn, con bạn có thể bị dị ứng với một loại thực phẩm nào đó mà bạn ăn vào. Trong trường hợp đó, bạn có thể nhận thấy phản ứng trên da của bé (nổi mẩn đỏ), cách bé thở (thở khò khè hoặc nghẹt mũi) hoặc thông qua phân của bé (xanh hoặc nhầy nhụa). Bạn có thể đọc thêm eBook “An toàn thực phẩm cho trẻ sơ sinh” của chúng tôi để biết thêm về dị ứng thực phẩm.

1.11. Hãy luôn đảm bảo dùng đủ vitamin cho cơ thể

Bạn nên duy trì việc uống vitamin như trước khi sinh (prenatal vitamin) trong giai đoạn cho con bú, ít nhất là cho tháng đầu tiên hoặc lâu hơn thế. Sau đó, bạn có thể chuyển sang dùng loại chế phẩm bổ sung multivitamin và khoáng chất thông thường, hoặc là vẫn cứ dùng loại prenatal vitamin, tùy thuộc vào nhu cầu từng cá nhân. (Bạn nên tham vấn ý kiến của bác sĩ về điều này.)

Các chế phẩm bổ sung này không thể thay thế cho một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh, nhưng nó có thể giúp đảm bảo chắc chắn hơn trong những ngày mà bạn quá bận rộn với việc chăm sóc em bé mới chào đời và không có thời gian để ăn uống theo cách mà bạn muốn được.

Ngoài prenatal vitamin hoặc multivitamin, cơ thể bà mẹ cho con bú còn cần bổ sung thêm những chất sau đây:

❖ Canxi

Mặc dù trong chế phẩm prenatal vitamin hoặc multivitamin cũng chứa một lượng nhỏ canxi, các bà mẹ vẫn cần phải bổ sung thêm các chế phẩm canxi nếu như họ không ăn đủ ít nhất ba khẩu phần thực phẩm giàu canxi mỗi ngày (như là sữa và các sản phẩm từ sữa, cá đóng hộp, thực phẩm được tăng cường canxi như ngũ cốc, nước ép trái cây, thức uống từ gạo hoặc đậu nành và bánh mì).

Lượng dùng khuyến nghị cho phụ nữ trước, trong và sau khi sinh là 1000 miligam mỗi ngày. (Những bà mẹ trẻ là 1300 mg mỗi ngày.)

Tổng lượng canxi từ tất cả các nguồn không được hơn 2500 mg một ngày. Vượt quá cận trên an toàn này sẽ dẫn đến sạn thận, tăng canxi huyết và suy giảm chức năng thận. Nó cũng ngăn cản cơ thể bạn hấp thu sắt, magiê, phốt pho và kẽm.

Nếu bạn dự định dùng canxi thì bạn nên bổ sung cùng với vitamin D.

❖ Vitamin D

Loại vitamin này rất quan trọng cho sự phát triển xương và sức khỏe toàn diện. Vitamin D cũng giúp cơ thể hấp thu canxi, giảm nguy cơ loãng xương, cao huyết áp, tiểu đường và một số bệnh tự miễn.

Phơi nắng giúp cơ thể bạn tổng hợp vitamin D, nhưng nhiều bà mẹ thường phơi nắng không đủ (đặc biệt là trong mùa đông và với việc sử dụng kem chống nắng), và các chuyên gia cho rằng lượng nhỏ vitamin

D có trong thực phẩm có thể là không đủ. Cách tốt nhất để biết bạn có đủ vitamin D hay không là làm xét nghiệm máu.

Theo khuyến cáo về nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày của Hoa Kỳ năm 2010 và Học Viện Y học Hoa Kỳ, tất cả phụ nữ cần đảm bảo đủ nhu cầu vitamin D từ là 600 IU (15 microgram) mỗi ngày và không được vượt quá 4.000 IU. Nếu dùng lượng lớn vitamin D (lớn hơn 10.000 IU/ ngày) có thể gây tổn thương thận và mô.

Dù sao thì sữa mẹ cũng không cung cấp đủ vitamin D cho trẻ. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị những bé bú mẹ hoàn toàn hoặc uống ít hơn 32 oz (946 ml) sữa công thức hàng ngày thì nên bổ sung 400 IU (10 microgram) vitamin D mỗi ngày. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ về việc bổ sung vitamin D.

Vitamin D quan trọng cho việc phát triển xương và ngăn ngừa bệnh còi xương ở trẻ em. Các chuyên gia cho rằng dùng đủ vitamin D thời thơ ấu sẽ ngăn ngừa một số bệnh phát sinh về sau như là bệnh loãng xương.

Một ly sữa 240 ml chứa khoảng 300 mg canxi. Bạn có thể dễ dàng bổ sung các loại thực phẩm giàu canxi khác vào chế độ ăn uống trong ngày.

Dưới đây là một số ví dụ:

- Bữa ăn sáng: Ngũ cốc với sữa
- Bữa ăn trưa: Bánh mì sandwich cùng với 1 oz (28,35 g) phô mát Thụy Sĩ
- Bữa ăn nhẹ: 1 cốc sữa chua
- Bữa ăn tối: 1 cốc sữa trong bữa ăn tối
- Bữa ăn nhẹ: Sôcôla nóng

Bạn cũng có thể nhận được khoảng 300 mg canxi từ một trong những nguồn thực phẩm sau đây:

- 1 cốc sữa chua (240 ml)
- 1,5 oz (khoảng 43 g) phô mát chưa chế biến (như phô mai cheddar)
- 2 muỗng canh mật rỉ đường từ mía (blackstrap molasses)
- 2 cốc phô mai ít béo
- 1 cốc nước cam ép tăng cường canxi (Có rất nhiều loại nước ép tăng cường canxi khác nhau trên thị trường. Bạn nên kiểm tra nhãn sản phẩm để biết hàm lượng canxi.)
- 1 cốc sữa đậu nành tăng cường canxi
- 2 lát bánh mì tăng cường canxi
- 1 chén cây đại hoàng (cây có cuống lá màu đỏ nhạt, dày, nấu lên ăn như trái cây) hoặc cải rổ (collard green)
- 6 quả cam

*Chú thích: 1 oz (ounce) = 28,35 gram.

2. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT

2.1. Chế độ ăn giúp cải thiện tâm trạng

Nó là bình thường nếu bạn cảm thấy mệt mỏi trong vài tuần đầu sau khi sinh con. Cơ thể người mẹ đang hồi phục sau khi mang nặng đẻ đau. Người mẹ đang đương đầu với sự thay đổi hóc môn sau khi sinh cũng như đang tập quen dần với cuộc sống có thêm một thành viên mới toanh và nhiều đòi hỏi nhất của gia đình. Những điều này khiến các bà mẹ kiệt sức, cáu kỉnh và lo lắng.

Và khi việc ăn uống của bản thân trở thành thứ yếu, hãy cố gắng ăn những thực phẩm lành mạnh. Người mẹ nên có những buổi ăn chính và ăn nhẹ đều đặn; thực hiện một vài bước đơn giản để giúp cơ thể bổ sung thêm năng lượng và cải thiện tâm trạng của bản thân. Dưới đây là một số gợi ý trong chế độ ăn uống được cho là có thể giúp cải thiện tâm trạng.

Lưu ý: nếu bạn khi ngờ mình đang phải chịu đựng hội chứng trầm cảm sau khi sinh (postpartum depression, PPD) chứ không chỉ là chán nản buồn phiền của hội chứng baby blues, thì hãy gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.

Trầm cảm sau khi sinh là một tình trạng nghiêm trọng cần phải được điều trị. Một chế độ ăn uống tốt có thể cải thiện tâm trạng của bạn, nhưng cũng không thể thay thế được những điều trị chuyên môn. Những dấu hiệu cảnh báo của chứng trầm cảm sau khi sinh bao gồm: mất ngủ, thay đổi khẩu vị, khóc lóc buồn bã dai dẳng cả ngày, hoặc có những ý nghĩ có hại cho bản thân người mẹ và đứa trẻ.

❖ Sử dụng nhiều dầu omega-3

Bác sĩ nhi khoa James Sears, đồng tác giả quyển “The Baby Book”, cho biết những bà mẹ mới sinh nên sử dụng những thực phẩm giàu axit béo omega-3, như cá hồi tự nhiên (wild salmon), dầu hạt lanh (flaxseed oil) và quả óc chó (walnut). Ông tin rằng những loại thực phẩm này giúp tăng cường chức năng não bộ và có tác dụng tốt với bệnh trầm cảm. Sears nói rằng “Dầu omega-3 thực sự giúp bộ não hoạt động tốt hơn”.

Viện Y học Hoa Kỳ khuyến cáo phụ nữ nên dùng 1,1 g (1.100 mg) axit béo omega-3 mỗi ngày. Phụ nữ đang trong thời kỳ cho con bú cần lượng nhiều hơn một chút, khoảng 1,3 g. Những thực phẩm sau đây cung cấp khoảng 1 g axit béo omega-3:

- 1 muỗng canh dầu quả óc chó: 1,4 g
- 1 oz (khoảng 28 g) hạt óc chó đen: 0,6 g
- 1 muỗng canh dầu hạt cải: 1,3 g
- 1 muỗng canh hạt lanh: 1,6 g
- 1 oz rươi (khoảng 43 g) cá trích : 1 g
- 2 oz rươi (khoảng 70 g) cá hồi Atlantic: 1 g

Các loại trứng có tăng cường omega-3 (omega-3-fortified egg) cũng là một lựa chọn. 2 quả trứng cung cấp khoảng một nửa lượng omega-3 cần thiết hàng ngày, tùy thuộc vào nhãn hàng.

Hãy cân nhắc việc sử dụng các chế phẩm bổ sung omega-3 nếu bạn không thích ăn cá hoặc ít ăn cá vì lo ngại tác hại của thủy ngân trong cá.

Nếu bạn đang dùng một chế phẩm bổ sung, hãy đọc kỹ nhãn sản phẩm để biết có bao nhiêu lượng axit béo omega-3 trong mỗi viên sản phẩm và tham khảo ý kiến của bác sĩ về hàm lượng bạn nên sử dụng. Bắt đầu với liều lượng thấp rồi tăng dần liều lượng, hoặc sử dụng chúng cùng lúc với bữa ăn có thể làm giảm nguy cơ tác dụng phụ của omega-3 như tiêu chảy, đầy hơi và buồn nôn.

❖ Ăn nhiều đạm

Schoshana Bennett - nhà tâm lý học của Ủy ban Quốc tế Hỗ trợ Tư vấn Sau Khi Sinh (The advisory council of Postpartum Support International, PSI) nhấn mạnh sự cần thiết phải cung cấp đủ lượng protein trong bữa

ăn ở giai đoạn này. PSI là nhóm các nhà hoạt động hỗ trợ cho phụ nữ mắc phải hội chứng trầm cảm sau khi sinh.

Bennett cho biết ăn những lượng nhỏ protein trong ngày giúp ổn định đường huyết và tâm trạng người mẹ. Sử dụng những thực phẩm từ bơ sữa, gia cầm, các loại thịt và cá – kết hợp với ăn các loại carbohydrate có chỉ số glycemic thấp (giàu chất xơ và ít năng lượng) như các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu – có thể làm tăng sản xuất serotonin, một chất dẫn truyền thần kinh có tác dụng làm dịu não bộ.

Để nhận được nhiều protein, thử ăn trứng khuấy (scrambled egg, trứng trộn sữa khuấy trên lửa nhỏ) vào buổi sáng, một miếng sandwich với gà tây hoặc thịt bò nướng vào buổi trưa, và yogurt, phô mai hoặc bánh quy giòn cho buổi ăn nhẹ.

Lượng protein bạn cần mỗi ngày tùy thuộc vào cân nặng và tùy thuộc vào việc bạn có cho con bú mẹ hay không. Lượng trung bình từ 50-85 g protein cho những bà mẹ cho con bú và khoảng 30-55 g cho những bà mẹ không cho con bú.

Nếu bạn quá ốm hoặc quá dư cân, lượng protein bạn cần có thể nằm ngoài khoảng nêu trên. Hãy tham khảo MyPlate, một công cụ lên kế hoạch ăn uống của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) để tìm hiểu chính xác lượng protein bạn cần dựa theo cân nặng của bạn.

Dưới đây là một số nguồn cung cấp protein tốt:

- 3 oz (85 g) thịt gà, gà tây, hoặc thịt nói chung = 25 g protein
- 3 oz cá = 20 g protein
- 2 ly sữa (loại ly 8 oz hay 240 ml) = 16 g protein

- 2 ly sữa đậu nành (loại ly 8 oz) = 14 g protein
- 2 quả trứng lớn = 12 g protein
- 2 oz (57 g) phô mai Thụy Sĩ: 16 g protein
- Nửa khối đậu hũ cứng = 14 g protein
- 1 chén phô mai cottage: 22-31 g protein
- 1 chén yogurt ít béo = 12 g protein
- 6 muỗng canh bơ đậu phộng = 24 g protein
- 2 oz (50 g) đậu phộng rang = 14 g protein
- 1 chén đậu đã nấu chín như đậu gà (chickpea, garbanzo bean), đậu tây (kidney bean), đậu navy, đậu pinto (pinto bean), đậu nghiền kiểu Mexico (refried bean), hoặc đậu đen (black bean) = 12 đến 19 g protein
- 1 chén đậu lăng nấu chín (lentil) = 18 g protein

❖ Uống nhiều nước

Mất nước có thể làm trầm trọng hơn sự buồn chán. Một mối lo âu cũng là dấu hiệu của sự mất nước. Vì vậy uống ít nhất 9 ly nước (loại ly 240 ml) mỗi ngày (khoảng 13 ly nếu bạn cho con bú mẹ).

Và đừng chờ đến khi khát mới uống. (Khi bắt đầu cảm thấy khát thì có thể cơ thể đã bị mất nước nhẹ). Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn đang cho con bú vì việc cho con bú làm bạn khát nước hơn nhiều. Hãy uống một ly nước đây, nước trái cây, hoặc thậm chí một ly trà đá (loại không caffein) trước khi ngồi xuống cho con bú.

❖ Hạn chế uống các loại nước có cồn

Mặc dù có thể nhanh chóng cho bạn cảm giác hưng phấn, nhưng cồn là một chất làm suy nhược cơ thể, vì vậy hạn chế dùng cồn cho đến khi bạn

cảm thấy vững vàng hơn. Thỉnh thoảng uống một ly rượu vang vào buổi tối để đổi gió thì không thành vấn đề, nhưng uống thường xuyên sẽ làm cho tâm trạng của bạn xấu đi và phá vỡ giấc ngủ của bạn. Trầm cảm và nghiện rượu luôn đi đôi với nhau, vì vậy nếu cảm thấy mình uống ngày càng vượt tầm kiểm soát, hãy gặp bác sĩ.

Ngoài ra, như đã nêu ở phần trước, có nhiều lý do khác để kiêng đồ uống có cồn sau khi sinh. Uống nhiều rượu bia có thể ảnh hưởng đến khả năng cho con bú và sự tinh táo trong việc chăm sóc em bé.

❖ Uống vừa phải các thức uống có caffein

Có thể uống một hoặc hai ly cà phê chào buổi sáng, nhưng nếu bạn uống thức uống có chứa caffein suốt cả ngày, bạn có thể dễ bị kích thích, mệt mỏi rã rời và khó ngủ vào ban đêm. Bennett cho biết “Caffein là kẻ thù số một – có ảnh hưởng rất xấu nếu bạn đang lo lắng”. Caffein gây kích động, dễ cáu kỉnh và mất ngủ. Lưu ý là tất cả điều này cũng là triệu chứng của bệnh rối loạn cảm xúc.

Thêm vào đó, như đã nêu ở phần trước, nếu bạn đang cho con bú thì bác sĩ khuyên nên không nên uống quá 300 mg caffein một ngày (không quá 2 hay 3 tách cà phê) để tránh ảnh hưởng đến em bé.

Từ bỏ tất cả thức uống có caffeine đột ngột có thể gây ra nhức đầu, thiếu linh hoạt, hoặc cáu kỉnh tạm thời. Vì vậy, nếu bạn đang uống nhiều loại thức uống có caffein khác nhau thì đừng nên đột ngột từ bỏ tất cả. Hãy từ từ cắt giảm một vài loại mỗi ngày – hoặc không cần bỏ nếu bạn dùng loại không có caffein.

❖ Nếu bạn thèm ngọt, hãy ăn sôcôla đen

Thật dễ dàng để ăn các món ăn vặt ít dinh dưỡng (junk food) khi bạn đang mệt mỏi và muốn ăn cái gì đó nhiều năng lượng, nhưng hãy cố kìm chế. Junk food làm lên tinh thần tức thời nhưng sự hưng phấn này đi kèm với những tác hại khó lường. Thỉnh thoảng nếu bạn muốn nuông chiều bản thân với một ít junk food thì cũng đừng để điều đó đánh bại bạn. Nhưng “nếu bạn phải ăn thứ gì đó có nhiều đường, hãy ăn một ít sôcôla” – nhà dinh dưỡng Jo Ann Hattner nói.

Sôcôla đen chất lượng cao – loại có chứa ít nhất 70% ca cao - có thể cải thiện tâm trạng nhờ làm tăng lượng serotonin trong não. Có một vài nghiên cứu chỉ ra rằng ăn sôcôla giúp kích hoạt giải phóng endorphin, một chất hóa học trong não giúp con người vui vẻ yêu đời.

❖ Đừng quên uống vitamin

Mặc dù các chế phẩm bổ sung không thể thay thế cho một chế độ ăn uống lành mạnh với hoa quả và rau củ, thật khó để đáp ứng tất cả nhu cầu dinh dưỡng trong suốt những tuần đầu bạn rộn với đứa con mới sinh. Vì thế hãy tiếp tục sử dụng vitamin thai kỳ (prenatal vitamin) một vài tháng sau khi sinh.

Prenatal vitamin thường chứa nhiều chất sắt hơn các loại vitamin tổng hợp thông thường. Đây là loại vitamin đặc biệt quan trọng bởi vì lượng sắt dự trữ trong cơ thể người mẹ có thể đã cạn kiệt sau khi mang bầu và sinh con (nhất là sinh mổ). Lượng chất sắt thấp có thể khiến bạn mệt mỏi kiệt quệ. Bên cạnh đó các chất chống oxy hóa (antioxidant) – bao gồm vitamin A, C và E – cũng có thể cải thiện chức năng não, theo Bennett.

❖ **Hãy chú ý đến khẩu vị của mình**

Trong suốt những tuần đầu quá tải với việc chăm sóc em bé mới sinh, việc bỏ bữa và quên ăn như lịch sinh hoạt thông thường là có thể hiểu được. Nhưng nếu bạn hiếm khi thấy đói và ăn uống chỉ như là một việc phải làm, cảm giác ngon miệng biến mất thì đó có thể là dấu hiệu của hội chứng trầm cảm sau khi sinh (PPD).

Ăn uống nghèo nàn không đủ dinh dưỡng cũng góp phần gây ra các vấn đề về tâm trạng. Cơ thể người mẹ cần những bữa ăn điều độ, cân bằng và cả những bữa phụ để giữ cho lượng đường trong máu ổn định. Lượng đường máu không ổn định sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng. Nếu bạn phải thường xuyên ép buộc mình trong chuyện ăn uống thì nên nói chuyện với bác sĩ.

2.2. Chế độ ăn uống tăng cường năng lượng

Chăm sóc một đứa bé mới sinh thật không dễ dàng. Trong những tháng đầu tiên khi bắt đầu làm mẹ, bạn thường không có đủ thời gian để ngủ, để nghỉ ngơi, tập thể dục hay thậm chí là ăn uống. Tuy nhiên, ngoài việc dành tất cả cho con thì việc chú ý chăm sóc bản thân cũng rất quan trọng. Bạn chỉ cần có một chiến lược ăn uống đơn giản và lựa chọn thực phẩm lành mạnh, bạn đã tiếp thêm được nhiều năng lượng cho những ngày tháng bận rộn này.

Hãy bắt đầu với một chế độ ăn uống cân bằng như đã nêu ở phần tổng quan. Cố gắng uống nhiều nước và dành thời gian để ngồi ăn một bữa ăn nhẹ hoặc bữa ăn chính, ngay cả khi bạn phải đưa đứa bé cho chồng bạn hay người giúp việc trong vài phút. Đừng ngại nhờ vả bạn bè, hàng

xóm và người thân để được giúp đỡ trong việc mua sắm thực phẩm, nấu ăn và dọn dẹp.

Và hãy để các bữa ăn tiếp sức thêm cho bạn. Dưới đây là một số trong những chiến lược nạp năng lượng từ thức ăn tốt nhất cho bạn.

❖ **Bắt đầu với một bữa ăn sáng tốt hơn**

Protein như trứng và sữa chua, và carbohydrate phức tạp như bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, là một lựa chọn tốt hơn cho bữa sáng so với các thực phẩm chứa nhiều carbohydrate đơn giản hoặc đường. Điều này có nghĩa là vào buổi sáng, thay vì ăn một miếng bánh mì tròn (plain bagel), một tô ngũ cốc có đường, một miếng bánh mì trắng nướng - tất cả thức ăn này chứa carbohydrate đơn giản - thì hãy thử uống một ly sinh tố sữa chua và trái cây, một chén bột yến mạch hoặc ngũ cốc nguyên hạt, hoặc bánh mì nguyên hạt nướng và trứng bác.

Những loại carbohydrate đơn giản làm đường trong máu của bạn tăng nhanh chóng sau đó giảm đột ngột, điều này gây cho bạn cảm giác buồn ngủ. Còn carbohydrate phức tạp giúp cung cấp năng lượng kéo dài hơn, giúp bạn cảm thấy no lâu hơn bởi vì nó mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa, và cung cấp nhiều dinh dưỡng hơn cho cơ thể bạn dưới dạng vitamin và khoáng chất, James Sears, bác sĩ khoa nhi và là đồng tác giả của quyển sách "The Baby Book" giải thích. "Bữa ăn sáng giàu protein và carbohydrate phức tạp rất quan trọng - và có lẽ đa số mọi người vẫn hay ăn ngược lại", ông ấy nói.

❖ Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày

Thay vì ăn ba bữa ăn lớn, hãy chia thành 5 bữa nhỏ để năng lượng luôn được nạp đầy đủ, bác sĩ Sears đề nghị. Ông ấy nói "Đó là một cách ăn tốt", bởi vì nó giữ mức năng lượng của bạn ổn định cả ngày, chứ không trôi sụt giữa đói và no.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc ăn uống ngay cả một bữa mỗi ngày, đừng nói chỉ là vài bữa; hãy cố gắng chất đầy tủ lạnh với các loại thức ăn nhẹ tiện lợi hoặc các bữa ăn nhanh giàu protein và carbohydrate phức tạp. Hãy thử bánh mì nguyên hạt với bơ đậu phộng, đậu nành Nhật Bản (edamame) hay cho sốt hummus lên miếng bánh mì pita, pho mát và bánh quy giòn, trộn lẫn các loại hạt và trái cây khô, sữa chua với trái cây. Ăn nhiều bữa trong ngày sẽ dễ dàng hơn nếu bạn có nhiều lựa chọn ngon miệng cho các món ăn nhẹ nạp năng lượng tốt.

❖ Đừng cố gắng kiềm ăn để giảm cân

Không ai thích phải mặc quần áo bầu sau khi đã sinh em bé. Nhưng ngay cả khi bạn bực mình với việc chậm giảm cân sau khi sinh thì bây giờ cũng không phải là thời điểm tốt để bạn bỏ bữa và cắt giảm đáng kể lượng calo cho cơ thể.

"Điều quan trọng nhất bây giờ không phải là cân nặng", Debra Gilbert Rosenberg, tác giả của quyển "Số tay của các bà mẹ mới sinh", cho biết. Ông khuyên các bà mẹ nên tập trung vào việc duy trì sức khỏe hơn là lo lắng về cân nặng của mình. Rosenberg nói "Mục tiêu của bạn trong những tuần đầu tiên là khỏe mạnh và giữ cho con của bạn khỏe mạnh".

Một khi nguồn sữa của bạn đã được ổn định, bạn đã khôi phục hoàn toàn sau khi sinh con, bác sĩ có thể cho bạn biết từ lúc này bạn có thể bắt đầu kế hoạch giảm cân từ từ.

❖ Uống, uống và uống

Trong vài tuần đầu tiên sau khi bạn sinh em bé, việc mất nước sẽ làm cho những cơn mệt mỏi hay buồn ngủ của bạn trở nên trầm trọng hơn. Vì vậy, điều quan trọng là bạn hãy uống nhiều nước hơn bình thường. Rosenberg nói "Uống nhiều nước có lẽ là điều dễ nhất mà mọi người có thể làm" để giữ ổn định năng lượng.

Hãy luôn đặt chai nước trong nhà, trong túi tã của bạn, hay trong xe hơi hoặc xe đẩy, nhờ vậy bạn có thể uống nước bất cứ đâu.

❖ Đừng phụ thuộc vào caffeine và đường

Thật hấp dẫn với một tách cà phê khi bạn đang kiệt sức hoặc ngậm một viên kẹo khi đang đói để lấy lại năng lượng nhanh chóng. Nhưng hãy cẩn thận khi bạn phụ thuộc quá nhiều vào đồ uống chứa caffeine hoặc đồ ăn nhẹ có đường trong khi bụng bạn đang trống rỗng.

Cả caffeine và đường sẽ cung cấp cho bạn nguồn năng lượng một cách nhanh chóng, nhưng một khi sự dấy lên ban đầu ấy hết đi, bạn sẽ cảm thấy càng mệt mỏi hơn trước đó. Như đã đề cập ở trên, các loại carbohydrate phức tạp như bánh mì nguyên hạt, các loại đậu và rau quả như bắp hoặc khoai mỡ hay thức ăn giàu protein như thịt nạc, pho mát, trứng, các loại hạt cây, đậu nành hoặc sữa chua sẽ giữ cho lượng đường trong máu của bạn ổn định; điều này có nghĩa là bạn luôn ở trong trạng thái cân bằng hơn.

❖ Ăn một miếng trái cây

Một miếng trái cây là lựa chọn tốt nhất khi bạn đang cần nạp năng lượng nhanh chóng, theo chuyên gia dinh dưỡng Jo Ann Hattner. Trái cây tạo cho bạn năng lượng, nhưng không tạo ra “sự sụp đổ” sau đó như các loại thức ăn nhanh đầy đường tinh luyện.

Thêm vào đó, các loại trái cây như táo, cam, đào, lê chứa nhiều chất xơ, giúp đường tiêu hóa của bạn hoạt động tốt. Điểm tốt nhất đó là hầu hết trái cây không đòi hỏi bạn phải mất công chuẩn bị hay dọn dẹp, và chúng rất dễ dàng để ăn trên đường.

❖ Chọn thanh năng lượng một cách cẩn thận

Một thanh năng lượng cũng có lợi nếu thỉnh thoảng sử dụng để nạp năng lượng giữa các bữa ăn, đặc biệt là khi bạn đang ở ngoài đường và muốn giải quyết cơn đói nhanh chóng. Nhưng hãy thận trọng khi ăn thanh năng lượng thường xuyên. Hattner nói rằng các thanh năng lượng thường có lượng calo và đường rất cao. Hãy kiểm tra nhãn để chắc chắn rằng các thanh năng lượng bạn chọn là loại ít đường, ít chất béo và nhiều chất xơ, protein và carbohydrate.

❖ Thực phẩm không thể làm được tất cả

Cuối cùng, bạn nên biết rằng ngay cả những thực phẩm có khả năng cung cấp nhiều năng lượng nhất cũng không thể trung hòa được những cơn thiếu ngủ mà bạn đang gặp phải ngay bây giờ. Nếu có thể, hãy dành thời gian để ngủ một chút khi bạn cảm thấy mệt mỏi, chứ không phải chỉ dùng thực phẩm để chống lại. Hattner nói "Chúng ta có xu hướng ăn

và nghĩ rằng nó sẽ cung cấp cho chúng ta năng lượng, nhưng thật ra là bạn chỉ đang cần một giấc ngủ ngắn".

2.3. Chế độ ăn uống dành cho mẹ bị chứng táo bón

Nếu bệnh táo bón khi đang mang thai của bạn vẫn không hết sau khi bạn đã sinh thì đây không phải trường hợp chỉ riêng bạn bị. Táo bón sau khi sinh là một triệu chứng thông thường của các bà mẹ mới sinh và nó có thể kéo dài trong nhiều tuần sau khi sinh.

Một số yếu tố góp phần vào tình trạng khó chịu này, tuy nhiên khiến nó trở nên tồi tệ hơn đó là do thiếu ngủ khi phải chăm sóc bé ban đêm, không thể tập thể dục và do ăn những bữa ăn ít lành mạnh hơn. Trong khi bạn không thể ngủ đủ giấc hoặc vận động thể dục ngay lúc này, bạn có thể lựa chọn thực phẩm một cách thông minh để giúp bạn giải quyết tốt vấn đề này.

❖ Chọn thực phẩm giàu chất xơ

Đừng lo lắng rằng bạn sẽ phải có chế độ ăn uống chỉ với nước ép mận và chất cám gạo. Nhưng bạn có thể giảm bớt táo bón và tránh được đau đớn khi đi ngoài với một vài thay đổi trong chế độ ăn uống của bạn.

Ăn nhiều chất xơ là cách dễ nhất và đáng tin cậy nhất giúp cơ thể bạn có được trạng thái bình thường. Hãy ăn từ 15-20 gram chất xơ mỗi ngày bằng cách ăn nhiều trái cây và rau quả, các loại đậu như đậu đen và đậu lăng, ngũ cốc và bánh mì nguyên hạt.

Tăng cường chất xơ đơn giản hơn bạn nghĩ. Hãy bắt đầu với một chén ngũ cốc từ cám gạo (bran cereal) và một miếng trái cây (hoặc một chén quả mọng) vào buổi sáng, và bạn hãy quan tâm đến nhu cầu chất xơ của

bạn cho cả ngày. Tới bữa ăn phụ, hãy dùng một nắm nho khô hoặc quả nam việt quốc sấy khô hoặc táo, hoặc thêm một thìa dầu hạt lanh (flaxseed oil) giàu chất xơ vào món sinh tố yogurt với trái cây (vi khuẩn *Acidophilus* có trong sữa chua cũng rất có lợi trong việc giữ cho hệ thống tiêu hóa của bạn hoạt động tốt).

Lưu ý: Hầu hết các thực phẩm từ sữa chứa ít hoặc không chứa chất xơ, vì vậy bạn có thể loại bỏ thực phẩm này ra khỏi chế độ ăn uống của bạn nếu bạn đang gặp vấn đề với táo bón. Và điều này cũng tương tự với các loại thức ăn nhanh.

Dưới đây là danh sách một phần các loại thực phẩm giàu chất xơ, lấy từ cơ sở dữ liệu Dinh dưỡng Quốc gia của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA):

Đậu hải quân (nấu chín)	1 chén	19,1 g chất xơ
Ngũ cốc nguyên cám của Kellogg	1 chén	17,6 g chất xơ
Đậu đen (nấu chín)	1 chén	15 g chất xơ
Đậu tách đôi (nấu chín)	1 chén	16,3 g chất xơ
Đậu lăng (nấu chín)	1 chén	15,6 g chất xơ
Đậu Pinto (nấu chín)	1 chén	15,4 g chất xơ
Đậu gà hay đậu Garbanzo (nấu chín)	1 chén	12,5 g chất xơ
Quả mâm xôi (đông lạnh)	1 chén	1 g chất xơ
Rau củ trộn đông lạnh (nấu chín)	1 chén	8 g chất xơ
Mận khô hầm	1 chén	7,7 g chất xơ
Quả mâm xôi (tươi)	1 chén	7,6 g chất xơ

Ngũ cốc Raisin Bran của Kellogg	1 chén	7,3 g chất xơ
Rau bina đông lạnh (nấu chín)	1 chén	7 g chất xơ
Cám lúa mạch (nấu chín)	1 chén	5,7 g chất xơ
Trái lê vừa	1 chén	5.1 g chất xơ
Bông cải xanh (nấu chín)	1 chén	5,1 g chất xơ
General Mills Total Raisin Bran	1 chén	5 g chất xơ
Dâu tây đông lạnh	1 chén	4,8 g chất xơ
Cà rốt (nấu chín)	1 chén	4,7 g chất xơ
Khoai tây nướng (còn vỏ)	1 chén	4,4 g chất xơ
Bột yến mạch (nấu chín)	1 chén	4 g chất xơ
Trái táo vừa	1 chén	3,3 g chất xơ
Chuối	1 chén	3,1 g chất xơ
Mận khô	5 trái	3 g chất xơ
Táo khô	5 miếng	2,8 g chất xơ
Mơ khô	10 miếng	2,6 g chất xơ
Bánh mì ngũ cốc nguyên hạt	1 lát	1,7 g chất xơ

❖ **Đừng uống ít nước**

Mất nước có thể gây ra táo bón hoặc khiến tình trạng này nặng hơn. Vì vậy, điều quan trọng ở đây là uống nhiều nước. Cho con bú cũng sẽ khiến cho bạn mất nước lúc đầu, vì vậy bạn cần uống đủ nước để giúp nguồn sữa của bạn ổn định cũng như giúp phân mềm dễ đi ngoài hơn.

Một số loại nước ép trái cây không chỉ là nguồn cung cấp chất xơ mà còn cung cấp nước. Nước ép mận nổi tiếng với hàm lượng chất xơ của nó (nếu bạn uống nước ép mận, hãy bắt đầu với một lượng nhỏ chẳng hạn như nửa cốc, nó có thể ảnh hưởng lớn đến hệ thống tiêu hóa của bạn). Các loại nước ép mới vắt cũng rất giàu chất xơ, vì vậy nếu bạn có một máy ép trái cây và có đủ thời gian để vắt nước trái cây, hãy thực hiện điều đó. (Nước ép đóng chai ở các cửa hàng nhìn chung không chứa đủ phần xác nên không được coi là nguồn tốt cung cấp chất xơ).

Hãy nhớ rằng đồ uống có chứa caffeine hoặc rượu có thể gây mất nước. Bạn nên tuân theo hướng dẫn tổng quan về việc sử dụng đồ uống có caffeine hoặc cồn, đặc biệt trong giai đoạn bị táo bón.

❖ Khi nào bạn nên gặp bác sĩ?

Nếu táo bón của bạn kéo dài và chế độ ăn nhiều chất xơ không thể giải quyết tình trạng này, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn để được kê toa thuốc làm mềm phân. Và nếu bạn đang khôi phục sau ca mổ đẻ, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi dùng bất cứ loại thuốc nhuận tràng nào hay tăng đáng kể hàm lượng chất xơ trong chế độ ăn của bạn. Có thể mất nhiều thời gian để đường tiêu hóa của bạn hoàn toàn hồi phục sau ca phẫu thuật và nhiều loại thực phẩm giàu chất xơ như bông cải xanh, đậu, và bắp cải cũng gây đầy hơi và sưng phồng, khiến bạn khó chịu trong giai đoạn phục hồi.

3. MỘT SỐ THỰC PHẨM CẦN LƯU Ý

3.1. Các vấn đề liên quan đến thực phẩm có thể ảnh hưởng đến bé

Một số bà mẹ cho biết họ có thể ăn mọi thứ họ thích. Sự thật thì một số thực phẩm có mùi vị mạnh có thể làm thay đổi hương vị của sữa mẹ và dường như hầu hết các bé đều thích sự đa dạng về hương vị của sữa mẹ. Nhìn chung, các hương vị chính trong khẩu phần ăn của bạn, dù là nước tương hay ớt, đều đã tồn tại trong nước ối trong suốt thai kỳ.

Thai nhi đã nuốt một lượng nhỏ nước ối trước khi ra đời nên khi nếm lại những hương vị đấy trong sữa mẹ cũng đã thấy quen thuộc rồi.

Đôi khi bé sẽ quấy khóc khi bú mẹ hoặc đầy hơi sau khi bạn ăn một loại thực phẩm đặc biệt nào đó. Nếu bạn nhận thấy dấu hiệu trên, bạn nên tránh thực phẩm đó một vài ngày. Để kiểm tra liệu thực phẩm đó có thực sự là nguyên nhân hay không, hãy thử lại một lần nữa để thấy ảnh hưởng của nó.

Các bà mẹ tổng kết rằng các em bé hầu hết có phản ứng với các thực phẩm sau:

- Sôcôla
- Các loại gia vị (quế, tỏi, cà ri, ớt)
- Trái cây họ cam quýt và nước ép của chúng như là cam, chanh và bưởi
- Các loại dâu
- Quả kiwi
- Dứa (thơm)

- Các loại rau "gây đậy hơi" (hành tây, bắp cải, tỏi, súp lơ, bông cải xanh, dưa chuột, ớt chuông)
- Các loại trái cây có tác dụng nhuận tràng, như quả anh đào (cherry) và mận khô (prune)

Nếu con bạn có các dấu hiệu dị ứng (như xuất hiện chàm bội nhiễm (eczema), cáu gắt, xung huyết hay tiêu chảy) thì có thể nguyên nhân là do tiếp xúc thường xuyên của bé với một số thứ như xà phòng, nấm mốc hoặc bé tự ăn phải loại thực phẩm nào đó. Hoặc có thể là do bé phản ứng với các thực phẩm bạn ăn vào thông qua bú sữa. Thông thường cần phải kiểm tra kỹ để tìm ra chính xác nguyên nhân gây nên sự mất cân bằng trên.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn đã ăn thứ gì đó gây ra vấn đề cho con mình, thì đó thường là loại thực phẩm bạn đã ăn 2-6 giờ trước khi cho bú. Thủ phạm phổ biến nhất là các sản phẩm từ sữa bò, tiếp theo là đậu nành, lúa mì, trứng, các loại quả hạch hoặc mật ngô.

Bạn nên trao đổi với bác sĩ của bé trước khi định loại bỏ bất kỳ thực phẩm nào ra khỏi khẩu phần ăn của mình. Nếu cần tránh một loại thực phẩm nào đó nhưng lại gây ra sự mất cân bằng dinh dưỡng (ví dụ, loại bỏ hoàn toàn các thực phẩm từ sữa), bạn nên gặp chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn về các thực phẩm thay thế hoặc bổ sung thêm các chế phẩm bổ sung dinh dưỡng. Bạn nên tiếp tục bổ sung các loại vitamin cho bà bầu (prenatal vitamin) khi bé đang bú mẹ hoàn toàn để bù đắp sự thiếu hụt trong chế độ ăn uống của bạn nếu có.

3.2. Có nên uống nước cam khi đang cho con bú?

Cam và các loại trái cây họ cam quýt khác rất tốt cho các bà mẹ sau khi sinh, nhưng một số bà mẹ thấy rằng nếu họ uống vài ly lớn một ngày, đặc biệt là trong thời gian cho con bú, nước trái cây có thể ảnh hưởng đến em bé. Trong vài tháng đầu đời của bé, đường ruột của bé chưa trưởng thành và có thể nhạy cảm với một lượng lớn của một số loại thực phẩm nhất định, bao gồm cam quýt. Nếu bạn nhận thấy rằng bé có bất kỳ bất thường nào hoặc giống như bị đầy hơi, hoặc bị ói sữa trong vài giờ sau khi bú, hãy thử cắt giảm việc sử dụng cam quýt còn khoảng 1 ly vào bữa sáng, thay vào đó là uống nước trong thời gian cho con bú cho đến khi đường ruột của bé được phát triển hơn, thường là khoảng 3-4 tháng tuổi.

3.3. Trẻ em bú sữa mẹ có bị đầy hơi khi mẹ ăn một số loại thực phẩm nhất định không?

Bé bú sữa mẹ (hoặc bú bình, cho vấn đề này) đều sẽ bị đầy hơi, bất kể bé được cho bú sữa gì. Hơi chỉ đơn giản là một phần của quá trình hoạt động tiêu hóa mà tất cả mọi người kể cả trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn đều có. Đối với trẻ sơ sinh thì việc đầy hơi chỉ đơn giản là ít có thể kiểm soát hơn so với người lớn và có xu hướng thể hiện rõ ra ngoài mặc dù đây không phải là vấn đề gì lớn.

Trong hầu hết các trường hợp, khi bé bị đầy hơi thì không cần phải lo lắng. Và nó không có nghĩa là bạn đã ăn thứ gì đó không nên ăn. Tuy nhiên, nếu bé bị đầy hơi quá mức hoặc là rất khó chịu, bạn nên chú ý chế độ ăn uống của bạn hoặc cách mà bạn đang cho bé bú.

Bạn có thể ăn những món khoái khẩu của bản thân mà không gây ảnh hưởng cho đường tiêu hóa của bé. Nhưng nếu bạn nghĩ rằng bé bị đầy hơi vì nhạy cảm với thực phẩm thì đừng bận tâm mà loại bỏ những món khoái khẩu đó khỏi thực đơn của bạn. Nghe có vẻ lạ nhưng bông cải xanh, bắp cải, tỏi, thức ăn cay và khoai tây chiên không ảnh hưởng đến sữa mẹ bởi vì đầy hơi từ những thực phẩm này chỉ là một phản ứng cục bộ trong đường tiêu hóa của bạn.

Thủ phạm có khả năng nhất chính là các sản phẩm sữa trong chế độ ăn uống của bạn như là sữa, pho mát, sữa chua, bánh pudding, kem, hoặc bất kỳ thực phẩm nào có sữa, sản phẩm sữa, hoặc chứa casein, whey, hay natri caseinate. Ngoài ra lúa mì, ngô, cá, trứng, hoặc đậu phộng cũng có thể gây ra vấn đề tương tự. Đừng khắc khe hạn chế chế độ ăn uống của bạn chỉ vì những linh cảm của bản thân là em bé của bạn bị nhạy cảm với thực phẩm, nhưng nếu bạn nghi ngờ rằng có một loại thực phẩm đặc biệt nào đó gây ảnh hưởng xấu đến bé, bạn có thể thử loại bỏ nó trong một tuần để xem như thế nào. Một số thực phẩm có thể mất nhiều thời gian hơn một tuần để có thể hoàn toàn rõ ràng, nhưng bạn sẽ thấy sự cải thiện trong thái độ của bé trong vòng một vài ngày.

Nếu bé có diễn biến tốt hơn khi bạn kiêng ăn loại thực phẩm đó thì hãy thử ăn nó một lần nữa để xem phản ứng của bé như thế nào. Nó có thể khó khăn mất thời gian, nhưng bằng cách loại bỏ một loại thức ăn nghi ngờ trong một thời gian bạn có thể tìm ra những gì bé không thích. Bạn cũng có thể nhờ các nhà tư vấn cho con bú, những người có thể giúp bạn đánh giá những gì đang xảy ra.

Nếu bạn có dư nhiều sữa (như thể bạn có thể cung cấp cho toàn bộ trẻ em trong nhà trẻ của nhà thờ và còn có dư thừa), em bé của bạn có thể bị hiện tượng được gọi là "quá tải đường lactose" (lactose overload). Điều này xảy ra nếu em bé của bạn nhận được quá nhiều sữa non, trong đó có ít chất béo để làm chậm quá trình tiêu hóa. Kết quả là, các enzyme tiêu hóa lactose trong hệ thống của trẻ không được giải phóng đủ nhanh để thực hiện công việc của mình.

Để đối phó với vấn đề này, bạn chỉ nên cho bú một bên vú cho mỗi lần bú hoặc hai lần một bên trước khi đổi qua bên kia. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn nên hỏi ý kiến của nhà tư vấn cho con bú để đảm bảo đây là vấn đề trước khi bạn thử cho con bú một bên mỗi lần. Nếu không, bạn sẽ vô tình làm giảm đi nguồn sữa của bạn.

Chương III.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG GIẢM CÂN SAU KHI SINH

1. ĐỪNG BẮT ĐẦU ĂN KIÊNG QUÁ SỚM

Cơ thể của bạn cần thời gian để hồi phục sau khi trải qua giai đoạn đau đẻ và sinh con. Hãy đợi đến đợt kiểm tra sức khỏe tổng quát sáu tuần sau khi sinh trước khi bạn bắt đầu theo dõi lượng calo ăn vào và cố gắng giảm cân. Và nếu bạn đang cho con bú, các chuyên gia khuyến cáo rằng bạn nên đợi đến khi con bạn ít nhất được hai tháng tuổi trước khi bạn thực hiện việc giảm cân.

Bắt đầu ăn kiêng quá sớm sau khi sinh có thể làm chậm quá trình phục hồi và làm bạn cảm thấy mệt mỏi hơn, giai đoạn này bạn cần tập trung tất cả năng lượng để điều chỉnh cuộc sống với đứa con mới sinh. Thêm vào đó, nếu bạn đang cho con bú, ăn kiêng có thể làm ảnh hưởng đến nguồn cung cấp sữa. Nếu bạn kiên trì và để cơ thể hoạt động tự nhiên, bạn sẽ ngạc nhiên với lượng cân nặng giảm được một cách tự nhiên đặc biệt khi bạn đang cho con bú. Cho con bú khiến bạn giảm một lượng lớn cân nặng dễ dàng hơn vì cơ thể bạn dùng năng lượng dự trữ trong mỡ để tạo sữa.

2. HÃY THỰC TẾ VỀ VIỆC GIẢM CÂN

Hãy nhớ rằng bạn có thể không trở về được chính xác cân nặng và vóc dáng trước khi mang thai. Đối với nhiều phụ nữ, việc mang thai gây ra những thay đổi vĩnh viễn như bụng nhão hơn, hông to hơn và vòng eo lớn hơn. Khi lưu ý điều này, bạn có thể sẽ điều chỉnh mục tiêu của bạn một chút.

3. DUY TRÌ RÈN LUYỆN THÂN THỂ

Không có một loại thuốc màu nhiệm nào có thể giúp bạn giảm cân: một chế độ ăn lành mạnh kết hợp với tập thể dục thể thao thường xuyên là cách tốt nhất để giảm cân. Và điều quan trọng của việc tập thể dục khi giảm cân là nó giúp bạn giảm mỡ thay vì giảm cơ.

Một khi bạn đã sẵn sàng để giảm cân, hãy bắt đầu bằng việc ăn ít một chút và năng động hơn – thậm chí bạn chỉ cần đẩy bé đi bộ một lúc xung quanh khu nhà.

4. GIẢM CÂN MỘT CÁCH TỪ TỪ

Đừng theo đuổi một chế độ ăn kiêng quá nghiêm khắc. Phụ nữ cần ít nhất 1.200 calo mỗi ngày để khỏe mạnh và hầu hết phụ nữ sẽ cần nhiều hơn từ 1.500 đến 2.200 calo mỗi ngày để duy trì năng lượng và hạn chế thay đổi tâm trạng. Và nếu bạn đang cho con bú, bạn cần tối thiểu 1.800 calo mỗi ngày (hầu hết các bà mẹ đang cho con bú cần khoảng 2.000 đến 2.700 calo) để nuôi dưỡng chính cơ thể bạn và con bạn.

Nếu bạn đang cho con bú, bạn sẽ muốn việc giảm cân một cách từ từ, việc giảm cân quá nhanh sẽ làm giảm lượng sữa của bạn.

Giảm cân quá nhanh cũng có thể giải phóng những độc tố có trong chất béo đi vào máu và đi vào sữa. (Độc tố giải phóng vào máu có thể bao gồm những chất độc từ môi trường như kim loại nặng, chì và thủy ngân, những chất ô nhiễm hữu cơ như là PCB (polychlorinated biphenyl), dioxin và các dung môi).

Giảm cân khoảng 1,5 pound trong 1 tuần (khoảng 675 g) là an toàn và không ảnh hưởng đến lượng sữa khi bạn đang cho con bú. Để đạt được

điều này, bạn cần cắt giảm 500 calo mỗi ngày từ chế độ ăn hiện tại (và không được giảm xuống dưới mức an toàn tối thiểu) bằng cách giảm lượng thực phẩm ăn vào hoặc tăng cường vận động.

5. ĂN NHIỀU BỮA NHỎ VÀ ĂN TỪ TỐI

Với một đứa bé mới sinh và một thời khóa biểu mới, thật khó để có thời gian ăn uống. Nhưng bỏ bữa có thể làm năng lượng giảm sút và nó cũng không giúp bạn giảm cân. Nhiều bà mẹ thấy rằng ăn 5 đến 6 bữa ăn nhỏ một ngày với những loại thức ăn nhẹ lành mạnh (hơn là ăn 3 bữa ăn lớn) đáp ứng tốt hơn nhu cầu thèm ăn của họ và dễ tìm thời gian để ăn hơn. (Một bữa ăn nhỏ có thể là một nửa cái bánh sandwich, một vài thanh cà rốt, trái cây và một ly sữa).

Đừng bỏ bữa để giảm cân – nó không giúp được gì đâu vì bạn có thể sẽ ăn nhiều hơn vào những bữa sau đó. Và bạn cũng có thể cảm thấy mệt mỏi và cáu kỉnh.

Thậm chí nếu bạn là một người chưa từng ăn sáng nhiều, hãy nhớ ăn sáng có thể giúp bạn tránh được cảm giác đói và mệt vào cuối giờ sáng và nó sẽ cung cấp năng lượng để bạn năng động hơn.

Thêm vào đó, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng bỏ bữa sáng có thể ngầm phá hoại nỗ lực giảm cân của bạn. Theo Cơ quan Kiểm soát Cân nặng Quốc gia của Hoa Kỳ (National Weight Control Registry) nơi đã ghi nhận những chiến lược thành công của những người ăn kiêng – là những người đã giảm trung bình được 66 pound (29,7 kg) và đều đặn trong 5,5 năm, 78% người ăn kiêng có dùng bữa sáng hàng ngày. Hãy ăn

chậm lại nếu có thể. Khi bạn ăn từ tốn, bạn sẽ dễ nhận thấy khi nào bạn no và hạn chế việc ăn quá nhiều.

6. HÃY CHỌN LỌC ĐỒ ĂN THỨC UỐNG

Nghiên cứu cho thấy việc tiêu thụ sữa và các sản phẩm sữa ít béo, chọn sản phẩm ngũ cốc nguyên cám như bánh mì từ bột mì nguyên cám, ngũ cốc nguyên cám có thể giúp bạn giảm cân. Những sự lựa chọn tốt khác gồm thực phẩm giàu chất xơ ít béo như trái cây (táo, cam và quả mọng), các loại rau chưa qua chế biến (như cà rốt, củ sắn, ớt chuông đỏ) dùng như bữa ăn nhẹ lành mạnh.

Một số cách khác để ăn nhiều rau quả hơn như là: làm sinh tố, làm salad rau quả trái cây hoặc làm nước sốt từ rau quả dùng chung với cá hoặc gà, thêm cà rốt xắt sợi vào sandwich, ăn rau quả nướng và thử súp rau nghiền. (Thêm rau nghiền vào món súp sẽ giúp cho súp có cấu trúc mịn giống kem mà không cần phải thêm kem sữa vào, nhờ đó hạn chế được lượng calo và chất béo bão hòa. Đây cũng là một cách rất tuyệt để thưởng thức những loại rau quả mà bạn thường không thích ăn khi chưa chế biến).

Chất béo cung cấp năng lượng gấp đôi so với chất đường bột và chất đạm, vì vậy cắt giảm lượng chất béo dư thừa ra khỏi khẩu phần ăn của bạn là cách tốt nhất để giảm calo. Hãy tìm kiếm những sản phẩm sữa không béo hoặc ít béo (bạn không cần uống sữa nguyên kem để tăng cường chất lượng sữa mẹ) (tham khảo bài Sữa nguyên chất có phải là tốt nhất cho tôi và con trong thời kỳ cho con bú?). Bạn nên chọn những thực phẩm nướng thay vì chiên, hạn chế chất ngọt để giảm lượng calo từ đường và chất béo.

Dù vậy hãy nhớ rằng chất béo là một trong những dưỡng chất quan trọng, vì vậy mục tiêu của bạn không phải là loại chúng ra khỏi khẩu phần ăn. Thực tế bữa ăn có một ít chất béo sẽ giúp bạn no và không ăn quá nhiều chất đường bột. (Quá nhiều calo từ bất kỳ nguồn nào – chất béo, đạm hoặc đường bột – đều có thể dẫn đến tăng cân hoặc làm bạn không thể hoàn thành mục tiêu giảm cân).

Mẹo ở đây là hãy chọn chất béo tốt thay vì chất béo xấu. Những chất béo tốt là những chất béo chưa bão hòa đơn hoặc đa, như là chất béo có trong dầu hạt cải, dầu ô liu, trái bơ, trái ô liu, quả hạch và các loại hạt, chất béo từ cá như cá hồi. Ta cần tránh chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, những chất béo này góp phần gây ra bệnh tim mạch, tiểu đường và có thể đi vào sữa mẹ.

Chất béo bão hòa có thể được tìm thấy trong thịt, sản phẩm từ sữa và chất béo chuyển hóa được tìm thấy trong những thực phẩm chiên, thức ăn nhanh và sản phẩm nướng. (Nhãn thực phẩm có chỉ rõ những loại chất béo nào có trong thực phẩm).

Cuối cùng, mặc dù bạn nên uống 8 hoặc 9 cốc nước mỗi ngày, hãy cẩn thận với thức uống bạn chọn – một lượng calo kinh ngạc có thể ẩn trong nước ép trái cây, soda và café.

7. LÊN KẾ HOẠCH CÁC LOẠI THỨC ĂN HÀNG NGÀY ĐỂ GIẢM CÂN LÀNH MẠNH SAU KHI SINH

Hoạch định thực phẩm như bên dưới sẽ bổ sung 2.200 calo mỗi ngày cho những bà mẹ đang cho con bú. Những bà mẹ không đang cho con bú cần 1.800 calo mỗi ngày. Sử dụng thông tin này như là những chỉ dẫn

tổng quát. Nhu cầu calo của từng cá nhân sẽ khác nhau tùy vào cân nặng, mức độ trao đổi chất, cường độ hoạt động và lượng sữa bạn cho con bú.

Thực phẩm	Số lượng khẩu phần ăn (Cho con bú)	Số lượng khẩu phần ăn (Không cho con bú)	Một khẩu phần tương đương với?
<p>Ngũ cốc</p> <p>Hãy chọn một nửa lượng ngũ cốc bạn ăn là loại nguyên hạt: bánh mì làm từ nguyên hạt, gạo lứt, bắp và hạt quinoa</p>	<p>7 khẩu phần ăn, mỗi khẩu phần khoảng 1 oz (28,3 g)</p>	<p>6 khẩu phần ăn, mỗi khẩu phần khoảng 1 oz (28,3 g)</p>	<p>1 oz tương đương: 1 miếng bánh mì; 1 chén ngũ cốc ăn sáng; ½ chén com, mì ống hoặc ngũ cốc nấu chín; 6 miếng bánh qui giòn; 2 miếng bánh cookie</p>
<p>Rau quả</p> <p>Ăn đa dạng rau quả, bao gồm đậu và rau lá xanh đậm, các loại củ quả màu cam hoặc củ có tinh bột. Cũng chọn</p>	<p>3 chén</p>	<p>2,5 chén</p>	<p>1 chén rau quả sống hoặc nấu chín hoặc 1 ly nước ép; 2 chén rau lá xanh chưa nấu; một củ khoai tây kích thước trung bình</p>

ít nhất một loại rau quả giàu vitamin A (như là khoai lang, cà rốt, rau bina và cải rổ)			
Trái cây Ăn ít nhất một loại trái cây giàu vitamin C như là kiwi, cam, dâu tây hoặc dưa lưới	2 chén	1,5 chén	1 chén tương đương với: 1 trái táo nhỏ; 1 quả chuối, cam hoặc đào có kích thước lớn; 1 trái lê cỡ vừa; 1 ly nước ép; ½ chén trái cây sấy khô
Các sản phẩm từ sữa	3 chén	3 chén	1 chén tương đương với: 1 ly sữa, sữa đậu nành* hoặc sữa chua chọn loại không béo hoặc ít béo; 1,5 oz (khoảng 42,5 g) phô mai cứng *Lưu ý là sữa đậu nành có thể cung cấp canxi nhưng không phải đầy đủ tất cả các chất dinh dưỡng khác như sữa bò

<p>Thịt và đậu</p> <p>Chọn đa dạng các loại protein, bao gồm đậu, quả hạch, các loại hạt và cá</p>	6 oz	5 oz	<p>1 oz (28,3 g) tương đương: 1 oz cá, gà, thịt bò hoặc thịt heo nấu chín; 1 quả trứng; ¼ chén đậu khô nấu chín; ¼ chén đậu hũ; 2 muỗng canh bơ đậu phộng hoặc sốt hummus; một nửa miếng thịt burger chay</p>
<p>Chất béo</p> <p>Hãy chọn các loại dầu thực vật hoặc margarine mềm là loại không có chất béo hydro hóa để hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa; hãy đọc nhãn sản phẩm để tránh những sản phẩm có chứa chất béo chuyển hóa</p>	6 muỗng cà phê	5 muỗng cà phê	<p>1 muỗng cà phê tương đương với: 1 muỗng cà phê dầu, margarine hoặc mayonnaise; 1/6 quả bơ; 8 quả oliu to</p> <p>Một muỗng cà phê bơ đậu phộng chứa 2 muỗng cà phê dầu. 1 oz (28,3 g) quả hạch tương đương với 3 muỗng cà phê dầu</p> <p>(Quả hạch là một phần trong nhóm thịt và</p>

			đậu, và quả bơ cũng thuộc nhóm trái cây)
Calo khác Lượng calo còn lại có thể dùng cho những loại sữa có hàm lượng chất béo cao, hoặc cho đường vào thức ăn, hoặc thêm vài khẩu phần thức ăn tùy chọn	290	195	Tùy chọn

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Low milk supply. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_low-milk-supply_8487.bc>
Translated Vietnamese: **Nguồn cung sữa thấp.**
<<https://thucphamcongdong.vn/nguon-cung-sua-thap-1-b-b-20.html>>
2. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Can the herb fenugreek increase a mom's milk supply?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_can-the-herb-fenugreek-increase-a-moms-milk-supply_8880.bc>
Translated Vietnamese: **Cỏ ba lá Hy Lạp có thể tăng nguồn cung cấp sữa mẹ?**
<<https://thucphamcongdong.vn/co-ba-la-hy-lap-fenugreek-co-the-tang-nguon-cung-cap-sua-me-1-b-b-62.html>>
3. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Is it true that drinking beer increases a breastfeeding mom's milk supply?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_is-it-true-that-drinking-beer-increases-a-breastfeeding-moms_10303158.bc>
Translated Vietnamese: **Uống bia có làm tăng nguồn sữa mẹ.**
<<https://thucphamcongdong.vn/uong-bia-co-lam-tang-nguon-sua-me-1-b-b-19.html>>
4. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. When you just can't breastfeed. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_when-you-just-cant-breastfeed_8485.bc>
Translated Vietnamese: **Khi bạn không thể cho con bú bằng sữa mẹ.**
<<https://thucphamcongdong.vn/khi-ban-khong-the-cho-con-bu-bang-sua-me-1-b-b-29.html>>

5. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Pumping breast milk: An overview. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_pumping-breast-milk-an-overview_8791.bc>
Translated Vietnamese: **Hút sữa mẹ một cái nhìn tổng quan.**
<<https://thucphamcongdong.vn/hut-sua-me-mot-cai-nhin-tong-quan-1-b-b-7.html>>
6. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. I'm on medication. My doctor says to pump and dump. What does that mean?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_im-on-medication-my-doctor-says-to-pump-and-dump-what-does-t_8929.bc>
Translated Vietnamese: **Tôi đang sử dụng thuốc. Bác sĩ của tôi nói về bơm và đổ sữa. Điều đó có nghĩa là gì?**
<<https://thucphamcongdong.vn/toi-dang-su-dung-thuoc-bac-si-cua-toi-noi-ve-bom-va-do-sua-dieu-do-co-nghia-la-gi-1-b-b-6.html>>
7. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Diet for a healthy breastfeeding mom. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_diet-for-a-healthy-breastfeeding-mom_3565.bc?showAll=true>
Translated Vietnamese: **Nhu cầu dinh dưỡng cho bà mẹ đang cho con bú.**
<<https://thucphamcongdong.vn/nhu-cau-dinh-dinh-duong-cho-ba-me-dang-cho-con-bu-1-b-b-3.html>>
8. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Alcohol and breastfeeding. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_alcohol-and-breastfeeding_3547.bc>
Translated Vietnamese: **Đồ uống có cồn ảnh hưởng đến việc cho con bú như thế nào?**
<<https://thucphamcongdong.vn/alcohol-and-breastfeeding-1-b-b-5.html>>

9. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Eating fish when you're breastfeeding: How to avoid mercury and still get your omega-3s. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_eating-fish-when-youre-breastfeeding-how-to-avoid-mercury-an_10319858.bc?showAll=true>
Translated Vietnamese: **Ăn cá trong giai đoạn cho con bú: Cách phòng tránh nhiễm độc thủy ngân và nhận được axit béo omega-3.**
<<https://thucphamcongdong.vn/an-ca-trong-giai-doan-cho-con-bu-cach-phong-tranh-nhiem-doc-thuy-ngan-va-nhan-duoc-axit-beo-omega-3-1-b-b-2.html>>
10. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Caffeine and the nursing mom. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/0_caffeine-and-the-nursing-mom_4488.bc>
Translated Vietnamese: **Caffeine và các bà mẹ cho con bú.**
<<https://thucphamcongdong.vn/caffeine-va-cac-ba-me-cho-con-bu-1-b-b-1.html>>
11. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Is it okay to eat spicy food while nursing?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_is-it-okay-to-eat-spicy-food-while-nursing_1931.bc>
Translated Vietnamese: **Có nên ăn thực phẩm cay nóng trong giai đoạn cho con bú có được không.**
<<https://thucphamcongdong.vn/co-nen-an-thuc-pham-cay-nong-cay-trong-giai-doan-cho-con-bu-co-duoc-khong-1-b-b-8.html>>
12. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Will my breastfed baby get gas if I eat certain foods?. [online] Available at:
<http://www.babycenter.com/404_will-my-breastfed-baby-get-gas-if-i-eat-certain-foods_9233.bc>

Translated Vietnamese: **Trẻ em bú sữa mẹ có bị đầy hơi khi mẹ ăn một số loại thực phẩm nhất định không?**

<<https://thucphamcongdong.vn/tre-em-bu-sua-me-co-bi-day-hoi-khi-me-an-mot-so-loai-thuc-pham-nhat-dinh-khong-1-b-b-61.html>>

13. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Do I need to take a prenatal vitamin if I'm breastfeeding?. [online] Available at:

<http://www.babycenter.com/404_do-i-need-to-take-a-prenatal-vitamin-if-im-breastfeeding_2446.bc>

Translated Vietnamese: **Trong giai đoạn cho con bú tôi có cần dùng những loại vitamin trong giai đoạn mang thai?**

<<https://thucphamcongdong.vn/trong-giai-doan-cho-con-bu-toi-co-can-dung-nhung-loai-vitamin-trong-giai-doan-mang-thai-1-b-b-10.html>>

14. Healthy and Natural World. The Best Foods To Boost Your Mood. [online] Available at:

<<http://www.healthyandnaturalworld.com/the-best-foods-to-boost-your-mood/>>

Translated Vietnamese: **Các loại thực phẩm tốt nhất giúp bạn cải thiện tâm trạng.**

<<https://thucphamcongdong.vn/cac-loai-thuc-pham-tot-nhat-giup-ban-cai-thien-tam-trang-1-e-6.html>>

15. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Best foods for new moms: Energy boosters. [online] Available at:

<http://www.babycenter.com/0_best-foods-for-new-moms-energy-boosters_1458856.bc?showAll=true>

Translated Vietnamese: **Thực phẩm cung cấp năng lượng tốt nhất cho các bà mẹ mới sinh ?**

<<https://thucphamcongdong.vn/thuc-pham-cung-cap-nang-luong-tot-nhat-cho-cac-ba-me-moi-sinh-1-b-b-69.html>>

16. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Best foods for new moms: Constipation conquerors. [online] Available at:

<http://www.babycenter.com/0_best-foods-for-new-moms-constipation-conquerors_1458867.bc>

Translated Vietnamese: **Thực phẩm tốt nhất cho các bà mẹ mới sinh giải quyết táo bón?**

<<https://thucphamcongdong.vn/thuc-pham-tot-nhat-cho-cac-ba-moi-sinh-giai-quyet-benh-tao-bon-1-b-b-70.html>>

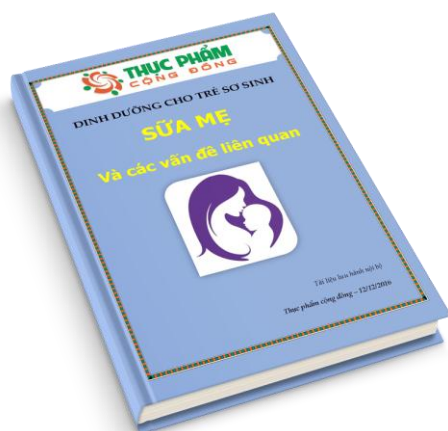
17. BabyCenter, L.L.C. 1997-2016. Are there any foods to avoid while breastfeeding?. [online] Available at:

<http://www.babycenter.com/404_are-there-any-foods-to-avoid-while-breastfeeding_8906.bc>

Translated Vietnamese: **Nên tránh loại thực phẩm gì trong giai đoạn khi cho con bú.**

<<https://thucphamcongdong.vn/nen-tranh-loai-thuc-pham-gi-trong-giai-doan-khi-cho-con-bu-1-b-b-9.html>>

Chương IV. BỘ EBOOK THỰC PHẨM CỘNG ĐỒNG



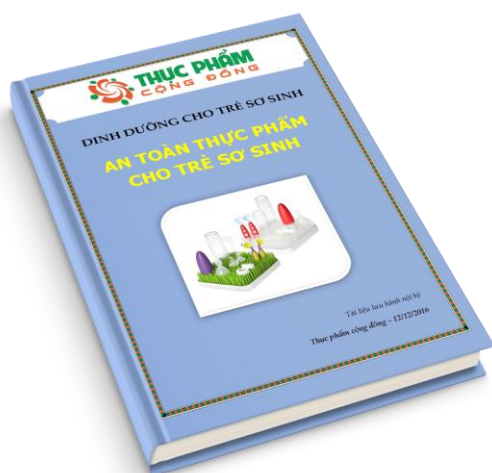
SỮA MẸ VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

Trong sữa mẹ có gì? Sữa mẹ có thể giữ tươi trong bao lâu? Làm thế nào để biết con tôi bú đủ? Thực phẩm, dược phẩm và thảo mộc có ảnh hưởng đến sữa mẹ không? Tôi có thể trộn sữa mẹ với sữa công thức không?



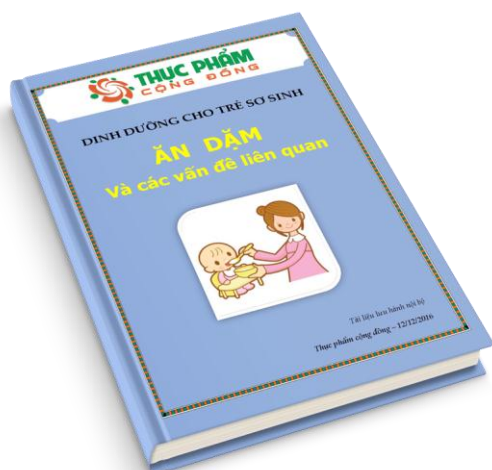
SỮA CÔNG THỨC VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

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.



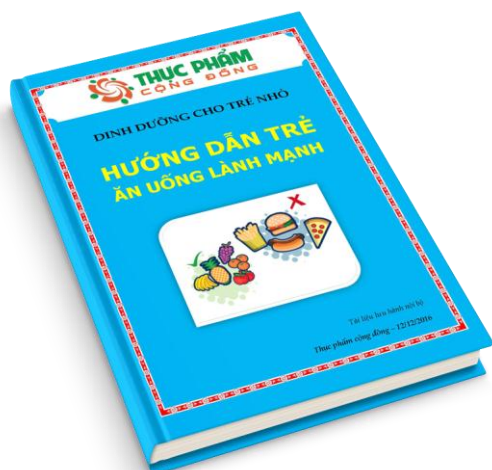
AN TOÀN THỰC PHẨM CHO TRẺ SƠ SINH

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?



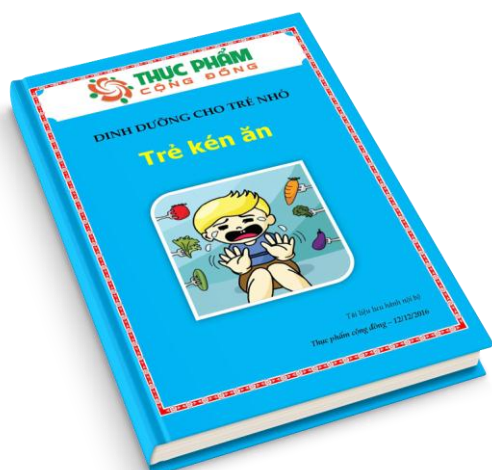
ĂN DẶM VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

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 tồi 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 TRẺ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Hướng dẫn trẻ tập ăn theo độ tuổi. Mẹo 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