

Chế độ dinh dưỡng hợp lý, hoạt động thể lực và nghỉ ngơi điều độ đóng vai quan trọng trong quá trình nuôi con bằng sữa mẹ. Những yếu tố này không chỉ tác động sâu sắc đến sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ, mà còn góp phần bảo vệ sức khỏe của người mẹ, phòng ngừa bệnh tật và nâng cao chất lượng cuộc sống cho cả mẹ và bé.



DINH DƯỠNG, VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI HỢP LÝ CHO BÀ MẸ NUÔI CON BÚ



Chăm sóc dinh dưỡng hợp lý cho bà mẹ đang nuôi con bú để mẹ hồi phục tốt và con phát triển khỏe mạnh!

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG, HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC NGHỈ NGƠI HỢP LÝ CHO BÀ MẸ ĐANG NUÔI CON BÚ MANG LẠI CÁC LỢI ÍCH SAU:

ĐỐI VỚI TRẺ:

- Đảm bảo cung cấp đầy đủ và cân bằng các vi chất dinh dưỡng thiết yếu cho sự phát triển toàn diện của trẻ.
- Góp phần tạo kháng thể, giúp tăng cường hệ miễn dịch và phòng ngừa các bệnh thường gặp trong 2 năm đầu đời.
- Hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ về thể chất, cảm xúc và trí tuệ.

ĐỐI VỚI BÀ MẸ NUÔI CON BÚ:

- Kích thích quá trình tạo sữa, đảm bảo nguồn sữa dồi dào và ổn định cho trẻ.
- Giúp mẹ khoẻ mạnh, nhanh chóng hồi phục sau sinh.
- Hỗ trợ quá trình giảm cân tự nhiên và phòng chống bệnh tật.

ĐỐI VỚI GIA ĐÌNH VÀ XÃ HỘI:

- Giữ gìn hạnh phúc gia đình.
- Giảm chi phí chăm sóc và điều trị bệnh ở trẻ em và bà mẹ.



HƯỚNG DẪN VỀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG, HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC VÀ NGHỈ NGƠI HỢP LÝ CHO BÀ MẸ NUÔI CON BÚ

- Chia khẩu phần ăn thành 3–6 bữa mỗi ngày. Mỗi bữa cần đủ 4 nhóm thực phẩm chính:
 - Chất bột đường (cơm, bún, miến, phở, khoai củ,...)
 - Chất đạm (thịt, cá, trứng, tôm, cua, sữa, đậu đỗ,...)
 - Chất béo (mỡ, lạc, vừng, dầu ăn,...)
 - Vitamin và chất khoáng (sử dụng đa dạng các loại rau củ nhiều màu sắc)
- Ăn đủ năng lượng mỗi ngày theo nhu cầu. Lượng ăn tương đương khoảng 3 bát cơm mỗi ngày kèm theo lượng thức ăn hợp lý.
- Hạn chế ăn mặn, đồ chiên rán, thức ăn nhiều dầu mỡ; không ăn thực phẩm ôi thiu, không uống rượu bia hay hút thuốc lá.
- Uống đủ nước (khoảng 2 lít mỗi ngày).
- Sau sinh 4–6 tuần, bà mẹ nên tập luyện nhẹ nhàng và đều đặn với các bài thể dục phù hợp ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Ngủ đủ giấc từ 8–9 tiếng/ngày. Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng, mệt mỏi để đảm bảo sức khỏe và chất lượng sữa mẹ.

