§6.

THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO PHỤ NỮ MANG THAI

BS. Phạm Trần Thiên Nhân

MỤC TIÊU

1. *Xây dựng được thực đơn cho phụ nữ mang thai có tình trạng dinh dưỡng bình thường theo từng giai đoạn thai kỳ.*
2. *Xây dựng được thực đơn cho phụ nữ mang thai có tình trạng suy dinh dưỡng hoặc thừa cân - béo phì theo từng giai đoạn mang thai.*

THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO PHỤ NỮ MANG THAI

Bước 1: đánh giá tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai

Tính BMI trước khi mang thai và nhận định kết quả

$$\text{BMI}_{\text{trước khi mang thai}} = \frac{\text{Cân nặng trước khi mang thai (kg)}}{\text{Chiều cao}^2\ (\text{m}^2)}$$

Bảng 6.1. Nhận định kết quả tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai

BMI (kg/m^2)	Tình trạng dinh dưỡng
BMI < 18,5	Suy dinh dưỡng
18,5 ≤ BMI < 25	Bình thường
BMI ≥ 25	Thừa cân - Béo phì

Bước 2: xác định mức cân cần tăng theo tam cá nguyệt và tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai

Bảng 6.2. Mức cân cần tăng theo tình trạng dinh dưỡng và tam cá nguyệt

Tình trạng dinh dưỡng trước mang thai	Mức tăng cân		
	3 tháng đầu	3 tháng giữa	3 tháng cuối
Suy dinh dưỡng	Đạt 25% cân nặng trước khi có thai		
	2%	10%	13%
Bình thường	+ 1 kg	+ 4 - 5 kg	+ 5 - 6 kg
Thừa cân, béo phì	Đạt 15% cân nặng trước khi có thai		
	1%	6%	8%

Bước 3: tính nhu cầu năng lượng (NCNL)

$NCNL_{\text{trước khi mang thai}}$ = Cân nặng $_{\text{trước khi mang thai}}$ x 24 x 1,2

$NCNL_{\text{cần tăng}}$ = 70 x Cân nặng cần tăng

Nhu cầu năng lượng = $NCNL_{\text{trước khi mang thai}}$ + $NCNL_{\text{cần tăng}}$

Bước 4: tính nhu cầu chất đạm

Nhu cầu chất đạm khuyến nghị cho phụ nữ mang thai: 13 - 20% NCNL hoặc tính nhu cầu chất đạm theo cân nặng trước khi mang thai.

Bảng 6.3. Nhu cầu chất đạm theo cân nặng trước khi mang thai

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị protein (g/ngày)	
	g/kg/ngày	(g/ngày)
Trước khi có thai	1,13	60
3 tháng đầu		+ 1
3 tháng giữa		+ 10
3 tháng cuối		+ 31

Trong đó, tỷ lệ đạm động vật nên chiếm ít nhất 35% tổng nhu cầu chất đạm.

Bước 5: tính nhu cầu chất béo

Nhu cầu chất béo khuyến nghị cho phụ nữ mang thai: 25-30% NCNL.

Trong đó, tỷ lệ béo động vật không nên vượt quá 60% tổng nhu cầu chất béo. Acid béo no không được vượt quá 10% năng lượng khẩu phần (NLKP) và acid béo không no phải đảm bảo cung cấp 11 - 15% NLKP.

Bước 6: tính nhu cầu chất bột đường

Nhu cầu chất bột đường khuyến nghị cho phụ nữ mang thai: 55 - 60% NCNL. Trong đó, glucid phức nên chiếm 70% tổng nhu cầu chất bột đường.

Bước 7: tính nhu cầu các chất dinh dưỡng không sinh năng lượng

Nhu cầu sắt

Bảng 6.4. Nhu cầu khuyến nghị sắt cho phụ nữ mang thai và cho con bú

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị	
	Khẩu phần giá trị sắt trung bình (*)	Khẩu phần giá trị sắt cao (**)
Phụ nữ có thai	Sử dụng viên sắt theo phác đồ	
Bà mẹ cho con bú	26,1 mg/ngày	17,4 mg/ngày

(*) Khẩu phần có lượng thịt hoặc cá từ 30 - 90 g/ngày hoặc lượng vitamin C từ 25 - 75 mg/ngày.

(**) Khi khẩu phần có lượng thịt hoặc cá > 90 g/ngày hoặc lượng vitamin C > 75 mg/ngày.

Nhu cầu nước: 2.500 ml/ngày

Nhu cầu các chất dinh dưỡng khác

Bảng 6.5. Nhu cầu khuyến nghị các chất dinh dưỡng không sinh năng lượng

Chất dinh dưỡng	Phụ nữ mang thai		Phụ nữ cho con bú
Chất xơ	28 g/ngày		29 g/ngày
Canxi	1.200 mg/ngày		1.300 mg/ngày
Kẽm	10 mg/ngày		11 mg/ngày
Iốt	220 µg/ngày		250 µg/ngày
Vitamin A	6 tháng đầu	3 tháng cuối	1.100 µg/ngày
	650 µg/ngày	730 µg/ngày	
Vitamin D	20 mcg/ngày		
Vitamin K	150 mcg/ngày		
Vitamin B9 (folate)	600 µg/ngày		500 µg/ngày
Vitamin B12	2,6 mg/ngày		2,8 mg/ngày
Natri	< 2.000 mg/ngày		

THỰC HÀNH THIẾT LẬP KHẨU PHẦN ĂN

Thực hành thiết lập thực đơn cho đối tượng sau đây

- Phụ nữ mang thai con so 16 tuần
- Cân nặng trước khi mang thai: 60 kg, cân nặng hiện tại: 62 kg
- Chiều cao: 1,65 m
- Hoạt động mức độ nhẹ
- Diễn tiến thai kỳ chưa ghi nhận bất thường.

Bước 1: đánh giá tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai

BMI trước khi mang thai = 60/1,65 x 1,65 = 22 kg/m^2

→ Tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai: bình thường

Bước 2: xác định mức cân cần tăng theo tam cá nguyệt và tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai

Thai phụ mang thai 3 tháng giữa và có tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai: bình thường → mức cân cần tăng là 4 kg.

Bước 3: tính nhu cầu năng lượng

$NCNL_{\text{trước khi mang thai}}$ = 60 x 24 x 1,2 = 1.728 kcalo/ngày

$NCNL_{\text{cần tăng}}$ = 70 x 4 = 280 kcalo/ngày

Nhu cầu năng lượng = 1.728 + 280 = 2.008 ≈ 2.000 kcalo/ngày

Bước 4: tính nhu cầu chất đạm

Protein = (2.000 x 0,15)/4 = 75 g/ngày

Bước 5: tính nhu cầu chất béo

Lipid = (2.000 x 0,25)/9 = 56 g/ngày

Bước 6: tính nhu cầu chất bột đường

Glucid = (2.000 x 0,6)/4 = 300 g/ngày

Bước 7: tính nhu cầu các chất dinh dưỡng không sinh năng lượng

- Nước: 2.500 ml/ngày
- Chất xơ: 28 g/ngày
- Canxi: 1.200 mg/ngày
- Natri: 2 g/ngày (5g muối ăn)
- Vitamin A: 650 mcg/ngày
- Vitamin D: 20 mcg/ngày
- Vitamin B1: 1,3 mg/ngày
- Sắt: 30 - 60 mg/ngày

Bước 8: phân chia bữa ăn và phân bố năng lượng và các chất dinh dưỡng

Bữa ăn	% Năng lượng	Năng lượng (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Glucid (g)
Bữa sáng	20%	400	16	11	60
Phụ sáng	10%	200	8	6	30
Bữa trưa	30%	600	23	17	90
Bữa chiều	30%	600	23	17	90
Bữa tối	10%	200	8	6	30
TỔNG	**100%**	**2000**	**78**	**55**	**300**

Bước 9: dự trù món ăn và phương pháp chế biến

Ăn đa dạng.

Hạn chế ăn mặn, nêm thức ăn bằng muối có bổ sung iốt.

Đối với thực phẩm chế biến sẵn nên ưu tiên sử dụng những thực phẩm có bổ sung các chất dinh dưỡng có nhu cầu cao trong thai kỳ như: canxi, sắt, omega 3, acid folic...

CÂU HỎI TỰ LƯỢNG GIÁ

Thực hành thiết lập khẩu phần ăn cho:

- Phụ nữ mang thai 30 tuần, hoạt động mức độ nhẹ
- CN trước khi mang thai: 65 kg, CN hiện tại: 75 kg
- Chiều cao: 1,6 m
- Diễn tiến thai kỳ chưa ghi nhận bất thường

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Bộ môn Dinh dưỡng – An toàn Thực phẩm Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch** (2019) - *Dinh dưỡng học* - Nhà xuất bản Y học, Hồ Chí Minh.
2. **Bộ Y tế** (2016) - *Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam,* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
3. **Bộ Y Tế** (2017) - *Hướng dẫn Quốc gia Dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú* - Hà Nội.
4. **Bộ Y tế Vụ Sức khỏe Bà Mẹ - Trẻ Em** (2019) - *Tài liệu đào tạo liên tục về Dự phòng và kiểm soát đái tháo đường thai kỳ* - Hà Nội.
5. **Trung tâm Dinh dưỡng Thành phố Hồ Chí Minh** (2018) - *Hướng dẫn xây dựng chế độ ăn phụ nữ mang thai* - Nhà xuất bản Y học, Hồ Chí Minh.