§7.

THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO PHỤ NỮ CHO CON BÚ

BS. Phạm Trần Thiên Nhân

MỤC TIÊU

1. *Xác định được nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cho phụ nữ cho con bú khỏe mạnh.*
2. *Xây dựng được thực đơn cho phụ nữ cho con bú khỏe mạnh.*

THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO PHỤ NỮ CHO CON BÚ KHỎE MẠNH

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

Bảng 7.1. Phân loại tình trạng dinh dưỡng trước và trong khi mang thai cho phụ nữ cho con bú

Đặc điểm	Phân loại
– BMI trước khi mang thai bình thường hoặc thừa cân - béo phì – Tăng cân đủ (tăng từ 9 - 12 kg đối với phụ nữ cho con bú có BMI trước khi mang thai bình thường)	Dinh dưỡng tốt
– BMI trước khi mang thai suy dinh dưỡng – Tăng cân không đủ (tăng < 9 kg đối với phụ nữ cho con bú có BMI trước khi mang thai bình thường)	Dinh dưỡng kém

Bước 2: tính nhu cầu năng lượng

– Nhu cầu năng lượng (NCNL) cần tăng

Bảng 7.2. Mức năng lượng cần tăng thêm theo tình trạng dinh dưỡng trước và trong khi mang thai cho phụ nữ cho con bú

Tình trạng dinh dưỡng	Phân loại
Dinh dưỡng tốt	+ 500 kcalo/ngày
Dinh dưỡng kém	+ 675 kcalo/ngày

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

– $NCNL = NCNL_{\text{trước khi mang thai}} + NCNL_{\text{cần tăng}}$

Bước 3: tính nhu cầu chất đạm

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

Bảng 7.3. Nhu cầu chất đạm theo cân nặng trước khi mang thai cho phụ nữ cho con bú

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị protein (g/ngày)	
	g/kg/ngày	(g/ngày)
Trước khi có thai	1,13	60
Cho con bú		+ 19

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

Bước 4: tính nhu cầu chất béo

Nhu cầu chất béo khuyến nghị cho phụ nữ cho con bú: 30 - 35% NCNL.

Khuyến khích sử dụng các chất béo có nhiều các acid béo không no chuỗi dài đa nối đôi như n3, n6 (có nhiều một số loại dầu thực vật, dầu cá, một số loại cá mỡ). Lượng chất béo này rất quan trọng cho sự phát triển tối ưu trí não và thị lực của bé.

Bước 5: 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 6: tính nhu cầu các chất dinh dưỡng không sinh năng lượng

Nhu cầu sắt

Bảng 7.4. Nhu cầu khuyến nghị sắt cho phụ nữ có thai và phụ nữ 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 g – 90 g/ngày hoặc lượng vitamin C từ 25 mg – 75 mg/ngày.

(**) 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 7.5. Nhu cầu khuyến nghị các dưỡng chất không sinh năng lượng cho phụ nữ mang thai và cho con bú

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		

CÂU HỎI TỰ LƯỢNG GIÁ

Thực hành thiết lập khẩu phần ăn cho:

- Phụ nữ sau sinh 3 tháng và đang cho con bú, hoạt động mức độ nhẹ
- Cân nặng trước khi mang thai: 58 kg, tăng 12 kg trong suốt thai kỳ
- 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.