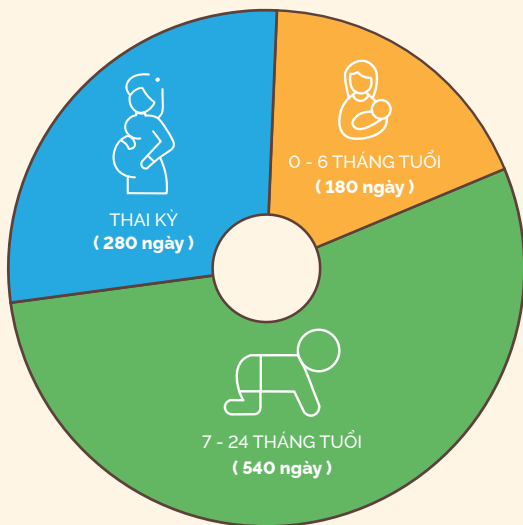


**CHĂM SÓC DINH DƯỠNG HỢP LÝ**  
**1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI**  
**ĐỂ TẠO TIỀN ĐỀ VỮNG CHẮC**  
**CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ**

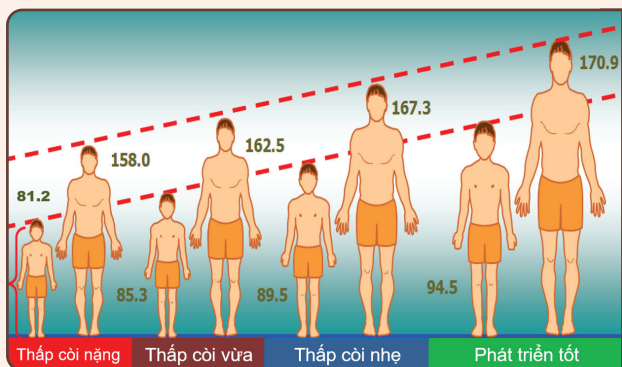


# TẦM QUAN TRỌNG CỦA CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRONG 1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI



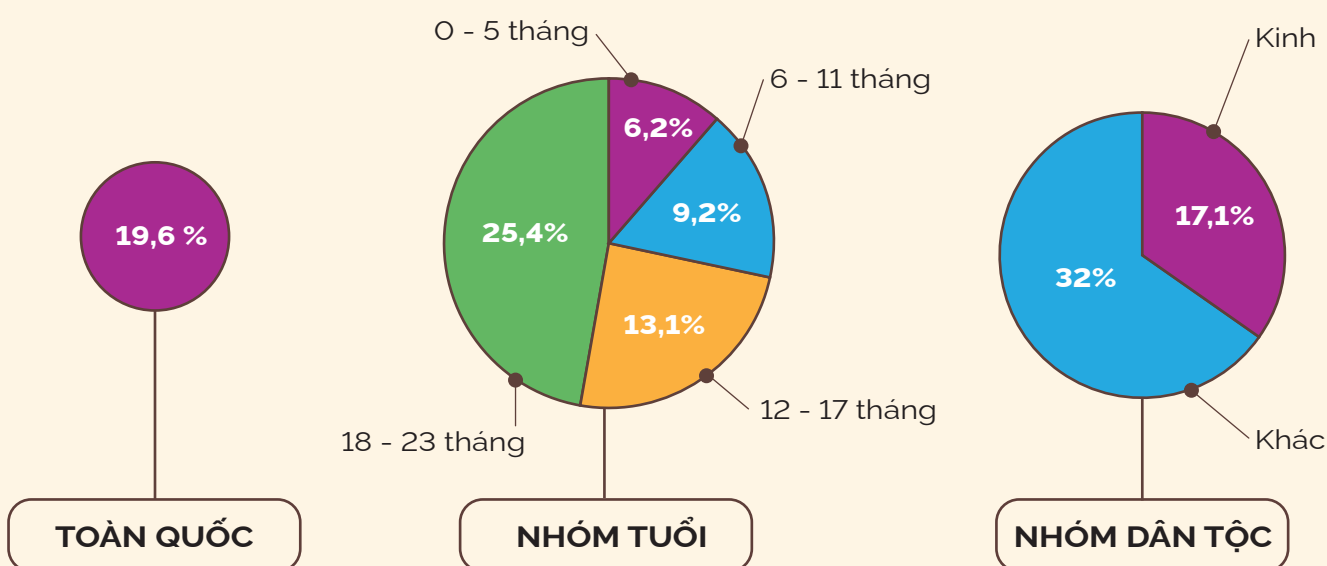
1000 ngày đầu đời của trẻ là giai đoạn từ khi bà mẹ mang thai đến khi trẻ 24 tháng tuổi

- ▶ 1000 ngày đầu đời là giai đoạn then chốt quyết định sự phát triển sức khỏe thể chất, trí não và sự thành công của trẻ trong suốt cuộc đời.
- ▶ 1000 ngày đầu đời là giai đoạn “cửa sổ cơ hội” để trẻ có cân nặng và chiều cao đạt chuẩn, khỏe mạnh và thông minh.
- ▶ Dinh dưỡng đúng cách sẽ ngăn chặn được 1 phần 5 nguy cơ tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi.



Chiều cao của trẻ 3 tuổi phản ánh chiều cao tương ứng khi trẻ 18 tuổi. Có thể dự đoán gần đúng chiều cao của trẻ trưởng thành bằng cách cộng thêm khoảng 77 – 80 cm vào chiều cao của trẻ 3 tuổi.

## SUY DINH DƯỠNG THẤP CÒI THEO NHÓM TUỔI



Để giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng bền vững và đồng đều cần quan tâm cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em Việt Nam trong giai đoạn 1000 ngày đầu đời.

# 03 CỬA SỔ CƠ HỘI CHĂM SÓC DINH DƯỠNG TRONG 1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI ĐỂ TRẺ PHÁT TRIỂN CÂN ĐỐI VÀ KHỎE MẠNH

## THỜI KỲ MANG THAI (280 NGÀY)

### Dinh dưỡng hợp lý của bà mẹ khi mang thai

- ▶ Cơ hội cho thai nhi tăng cân tốt và trẻ sơ sinh có cân nặng hợp lý khi sinh.
- ▶ Cơ hội cho thai nhi phát triển tốt, giảm nguy cơ mắc các dị tật bẩm sinh do bệnh truyền nhiễm và thiếu vi chất. Can thiệp cung cấp đủ axit folic cho mẹ trước và trong thời gian mang thai sẽ làm giảm được khoảng 50% khuyết tật này ở trẻ.
- ▶ Cơ hội cho sự tăng trưởng về khối lượng và hoàn thiện về chức năng của não bộ, tạo tiền đề cho khả năng học hỏi và trí nhớ về sau của trẻ.
- ▶ Cơ hội giảm nguy cơ mắc một số bệnh cho mẹ để có sức khỏe cho cuộc sinh đẻ và nuôi con sau sinh.
- ▶ Cơ hội cho trẻ có đủ nguồn sữa mẹ nhờ người mẹ dự trữ đủ các chất dinh dưỡng cho quá trình tạo sữa sau sinh.

## THỜI KỲ 0-6 THÁNG TUỔI (180 NGÀY)

### 1. Dinh dưỡng hợp lý của bà mẹ cho con bú.

### 2. Trẻ được bú sớm trong vòng 1h đầu sau khi sinh, được bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.

- ▶ Cơ hội giúp trẻ tăng trưởng, phát triển hài hòa nhờ được nuôi dưỡng từ sữa mẹ, đó là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo, dễ tiêu hóa hấp thu đối với trẻ.
- ▶ Cơ hội giúp trẻ phát triển tinh thần và trí tuệ nhờ được tiếp xúc gần gũi và được âu yếm khi bú mẹ.
- ▶ Cơ hội bảo vệ trẻ không bị các bệnh nhiễm khuẩn nhờ các thành phần chống nhiễm khuẩn trong sữa mẹ (tế bào bạch cầu; globulin miễn dịch IgA, IgG, IgM; một số yếu tố kích thích sự phát triển của vi khuẩn *Lactobacillus Bifidus* (Lactose, Oligosaccharid, yếu tố Bifidus); những kháng thể chống các bệnh nhiễm khuẩn mà bà mẹ đã từng mắc bệnh...
- ▶ Cơ hội bảo vệ trẻ không tăng cân quá mức (thừa cân, béo phì) và giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính khi trưởng thành (đái tháo đường, tim mạch, huyết áp ...) nhờ các hormone Leptin, Ghrelin, IGF-1 (Insulin Growth Factor 1) có trong sữa mẹ tham gia điều chỉnh ăn uống và cân bằng năng lượng.

## THỜI KỲ 7 - 24 THÁNG TUỔI (540 NGÀY)

### Trẻ ăn bổ sung hợp lý: duy trì cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn và bổ sung vi chất dinh dưỡng

- ▶ Cơ hội giúp trẻ tăng trưởng và phát triển thể lực nhờ được cung cấp đầy đủ thành phần dinh dưỡng từ sữa mẹ và thức ăn.
- ▶ Cơ hội bảo vệ trẻ không mắc nhiễm khuẩn nhờ các yếu tố bảo vệ từ sữa mẹ.
- ▶ Cơ hội giúp trẻ được khỏe mạnh, giảm nguy cơ mắc bệnh và hồi phục nhanh hơn nếu mắc bệnh.
- ▶ Cơ hội bảo vệ trẻ không tăng cân quá mức (thừa cân, béo phì) và giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính khi trưởng thành (đái tháo đường, tim mạch, huyết áp ...).
- ▶ Cơ hội giúp trẻ vận động và vui chơi tích cực nhờ được cung cấp đầy đủ năng lượng từ chế độ ăn uống đủ lượng, đủ chất.
- ▶ Cơ hội giúp trẻ phát triển trí tuệ tốt hơn, thông minh hơn.

## HẬU QUẢ CỦA CHĂM SÓC DINH DƯỠNG KHÔNG ĐÚNG CÁCH TRONG 1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI

- ▶ Dinh dưỡng không hợp lý trong 1000 ngày đầu đời là nguyên nhân chính dẫn đến suy dinh dưỡng thấp còi, béo phì và tăng nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm cho trẻ ở tuổi trưởng thành.
- ▶ Bà mẹ mang thai thiếu ăn sẽ tăng nguy cơ sinh con non tháng, nhẹ cân. Trẻ sinh non tháng, nhẹ cân khi lớn lên tăng nguy cơ mắc bệnh mạch vành, tăng huyết áp, tiểu đường, giảm dự trữ thận, giảm chức năng phổi, chậm dậy thì, dễ bị trầm cảm và tỷ lệ tử vong vì bệnh tim mạch cao. Trẻ gái sinh nhẹ cân có nguy cơ suy dinh dưỡng khi trưởng thành, lại tiếp tục là một yếu tố nguy cơ sinh con nhẹ cân cho thế hệ kế tiếp.
- ▶ Dinh dưỡng của bà mẹ mang thai không đầy đủ sẽ bị giảm sức đề kháng, tăng nguy cơ mắc một số bệnh truyền nhiễm có thể để lại các khuyết tật cho trẻ như tim bẩm sinh, sút môi hở hàm ếch.... Thiếu axit folic ở phụ nữ mang thai là nguyên nhân chính gây dị tật ống thần kinh ở trẻ sơ sinh.
- ▶ Mẹ thiếu dinh dưỡng vào đầu thai kỳ, trẻ có nguy cơ béo phì và bệnh tim mạch cao khi trưởng thành. Mẹ thiếu dinh dưỡng vào cuối thai kỳ, trẻ sẽ có nguy cơ rối loạn khả năng dung nạp glucoza cao hơn.
- ▶ Trẻ không được bú sữa mẹ dễ bị tiêu chảy và tiêu chảy kéo dài do protein trong sữa thay thế không phù hợp với khả năng tiêu hóa và hấp thu của trẻ; trẻ dễ bị nhiễm khuẩn, nhất là nhiễm khuẩn hô hấp vì thức ăn thay thế sữa mẹ không có yếu tố kháng khuẩn; trẻ dễ bị dị ứng như chàm, hen suyễn và không dung nạp sữa; trẻ dễ bị suy dinh dưỡng, thiếu vi chất, thiếu vitamin đặc biệt là vitamin A đồng thời cũng có trẻ ăn quá nhiều sữa nhân tạo sẽ gây thừa cân, béo phì.
- ▶ Nếu trẻ nhỏ được nuôi dưỡng không hợp lý sẽ bị suy dinh dưỡng, trẻ thấp còi nặng khi còn nhỏ thì khi trưởng thành trẻ sẽ không thể phát triển được chiều cao như trẻ bình thường.

