

Dinh Dưỡng Với Phụ Nữ Có Thai

Bs: Huỳnh Thị Kim Anh
12/05/2018

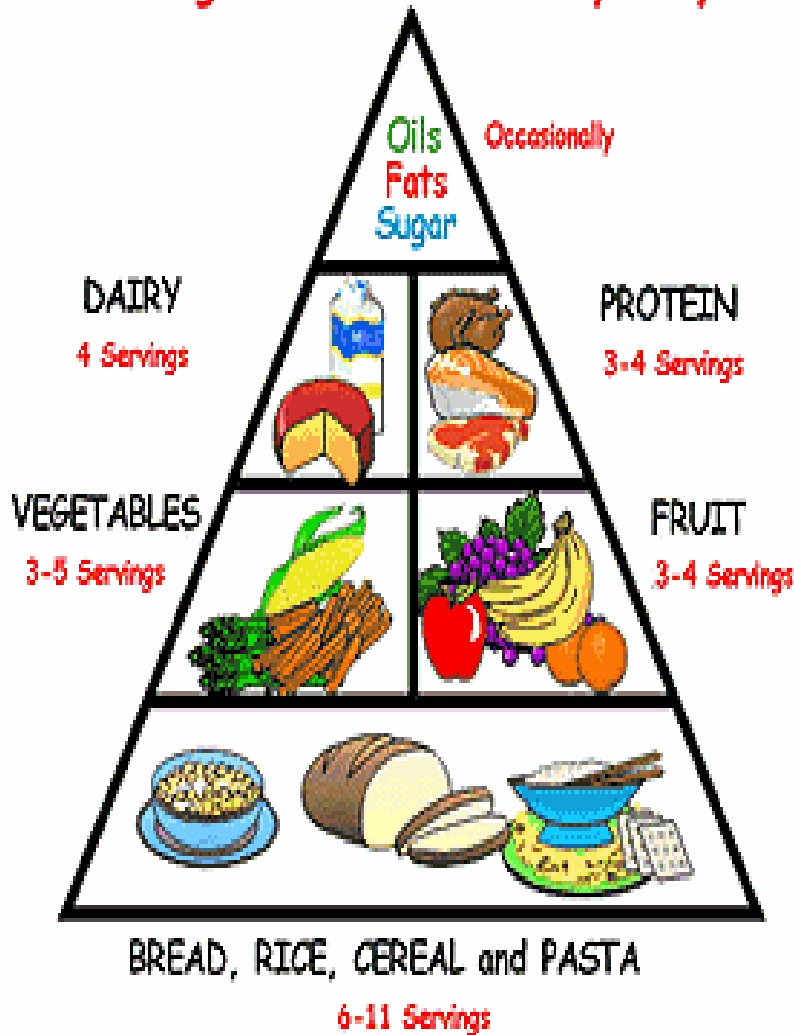


Khi phụ nữ mang thai
người thân đều cầu
chúc “*Me Tròn*
Con Vuông”

Ngụ ý là sự sinh nở sẽ
được thuận lợi, dễ dàng
cả mẹ và con đều bình
an khoẻ mạnh



Building Blocks for a Healthy Baby

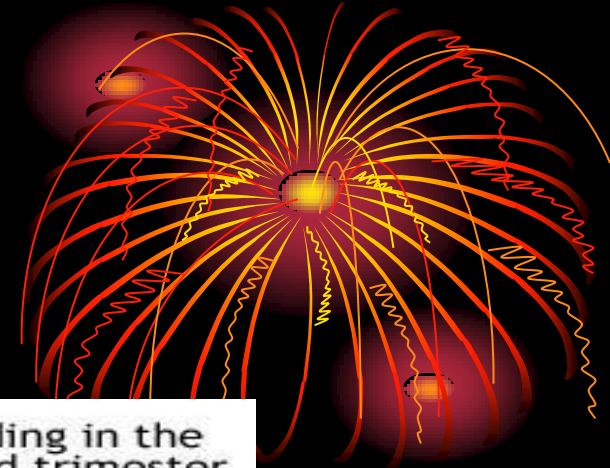


* Để đạt được điều đó:

Không chỉ dựa vào những lời cầu chúc mà còn phải cần đến nhiều yếu tố khác quan

Trong đó chế độ dinh dưỡng dành cho phụ nữ có thai đóng vai trò quan trọng.

- Trước khi mang thai
- Trong thời kỳ mang thai
- Khi cho con bú



Vaginal bleeding in the first trimester may result from a spontaneous abortion (miscarriage)



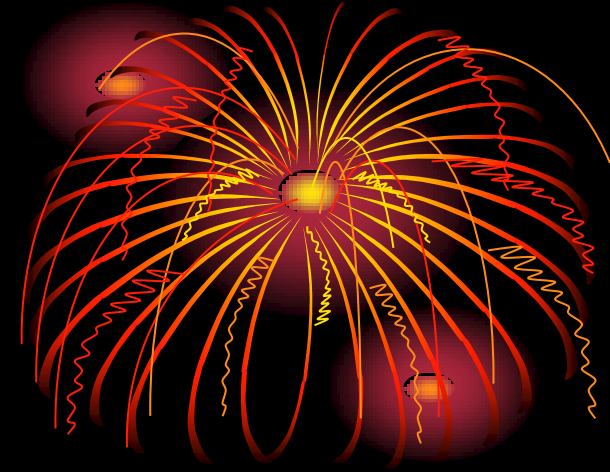
Vaginal bleeding in the second or third trimester may indicate an abnormal location of the placenta



ADAM.

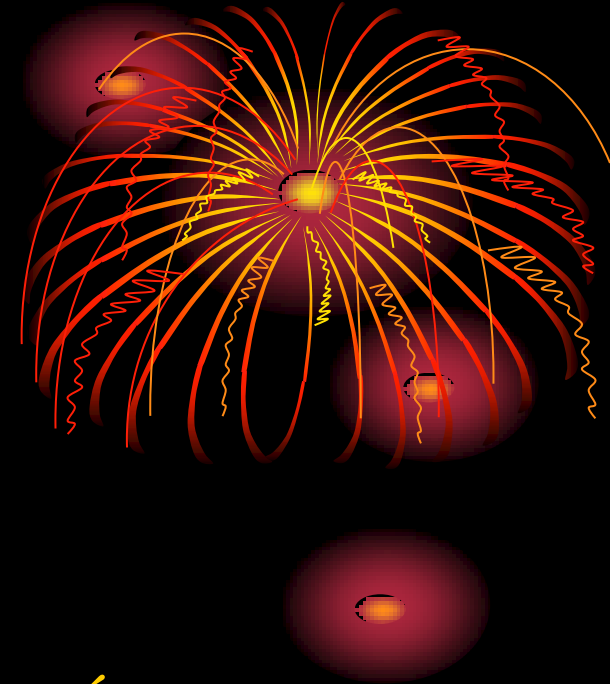
Người mẹ cần có chế độ dinh dưỡng đầy đủ thì cả mẹ và con đều tránh được 1 số bệnh tật rủi ro.

12/05/2018



Đứa con sẽ:

- *Tròn trĩnh*
- *Đủ cân, đủ lượng*
- *Cơ thể vẹn toàn*
- *Trí óc phát triển tốt*

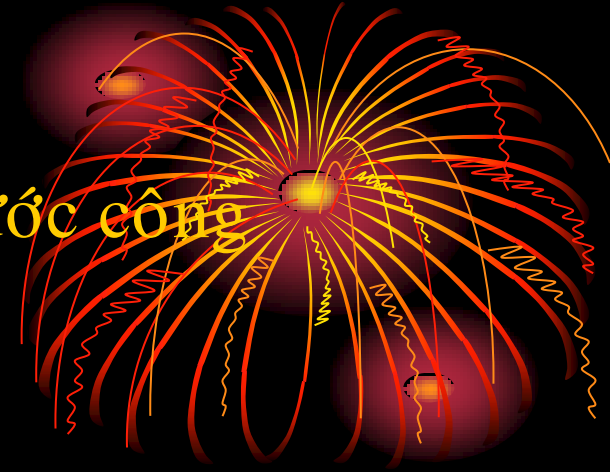


Cũng có trường hợp người mẹ thiếu dinh dưỡng mà con vẫn khỏe, nhưng thực tế người mẹ đã phải trả giá đắt vì khi thai nhi mới phát triển đã rút nhiều chất dinh dưỡng từ mẹ.

Hơn nữa sự khỏe mạnh của đứa trẻ chưa phải là tối ưu, vì bé còn có khả năng phát triển hơn nữa khi mẹ có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ

Từ thủ thuật xưa:

- Hippocrates(460 - 377 trước công nguyên)
- Galen (129 - 199)



Đã nhận thấy rằng:

Một chế độ dinh dưỡng tốt dành cho mẹ sẽ có thể giúp tránh được nguy cơ sẩy thai, sinh con nhẹ cân



* Trong 3 tháng đầu của thai kỳ:

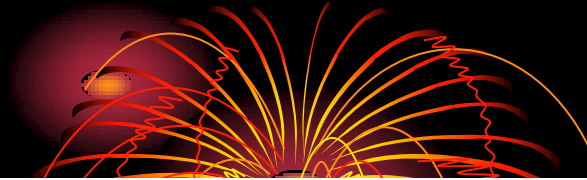
Người mẹ cần nhiều đạm để thai nhi hình thành các bộ phận đặc biệt là não

* Trong 3 tháng kế tiếp:

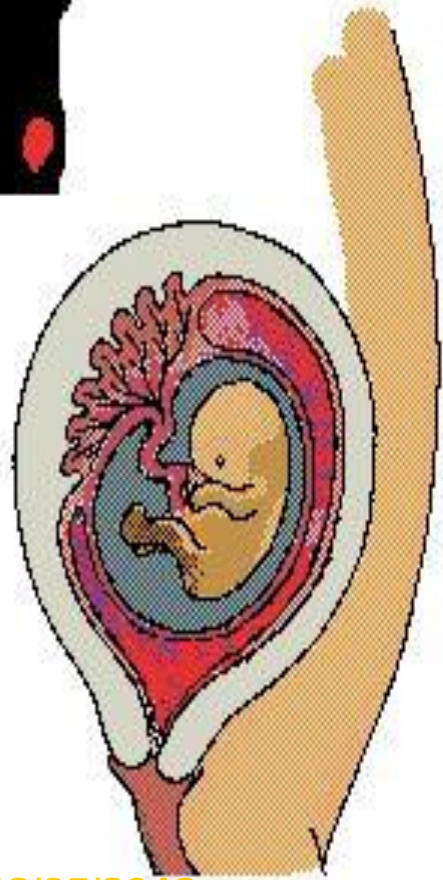
Cần nhiều calci hơn để xương tăng trưởng và tạo ra các tế bào máu

* Ba tháng cuối:

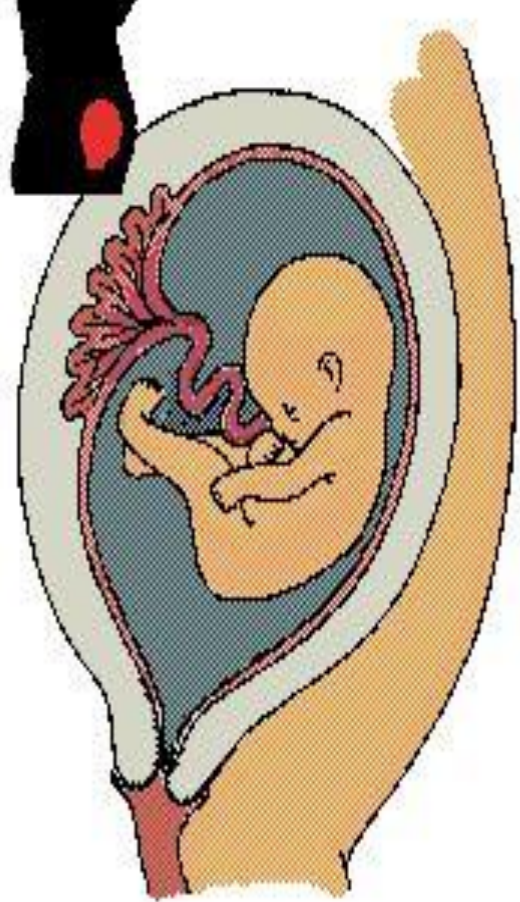
Nhu cầu dinh dưỡng tăng cao hơn nữa vì đây là lúc thai lớn gấp đôi



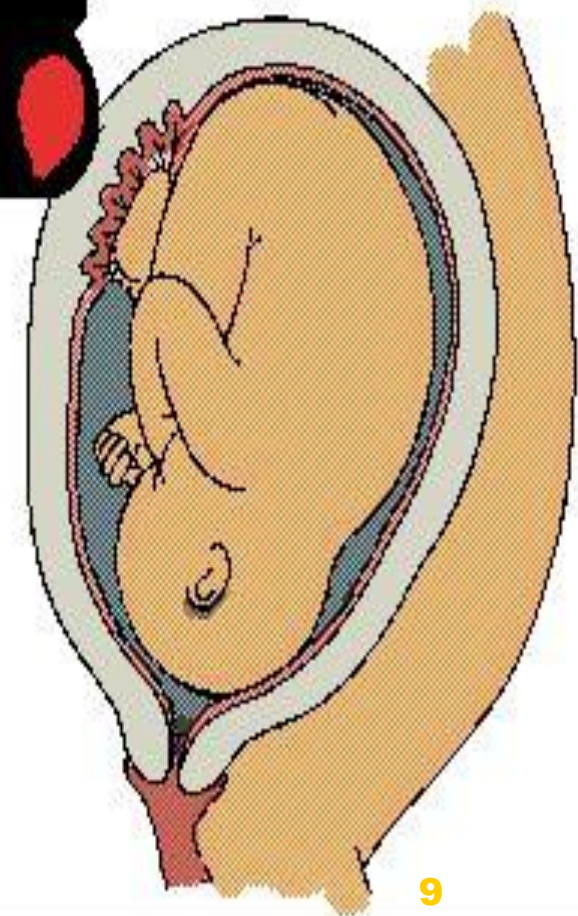
First trimester
(0 to 12 weeks)



Second trimester
(13 to 28 weeks)



Third trimester
(29 to 40 weeks)



12/05/2018

9

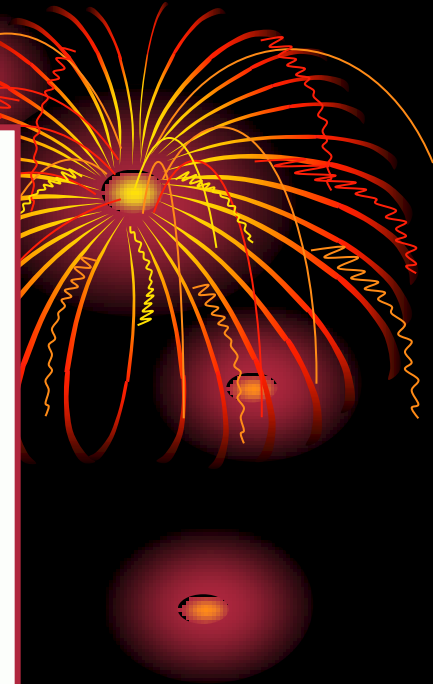
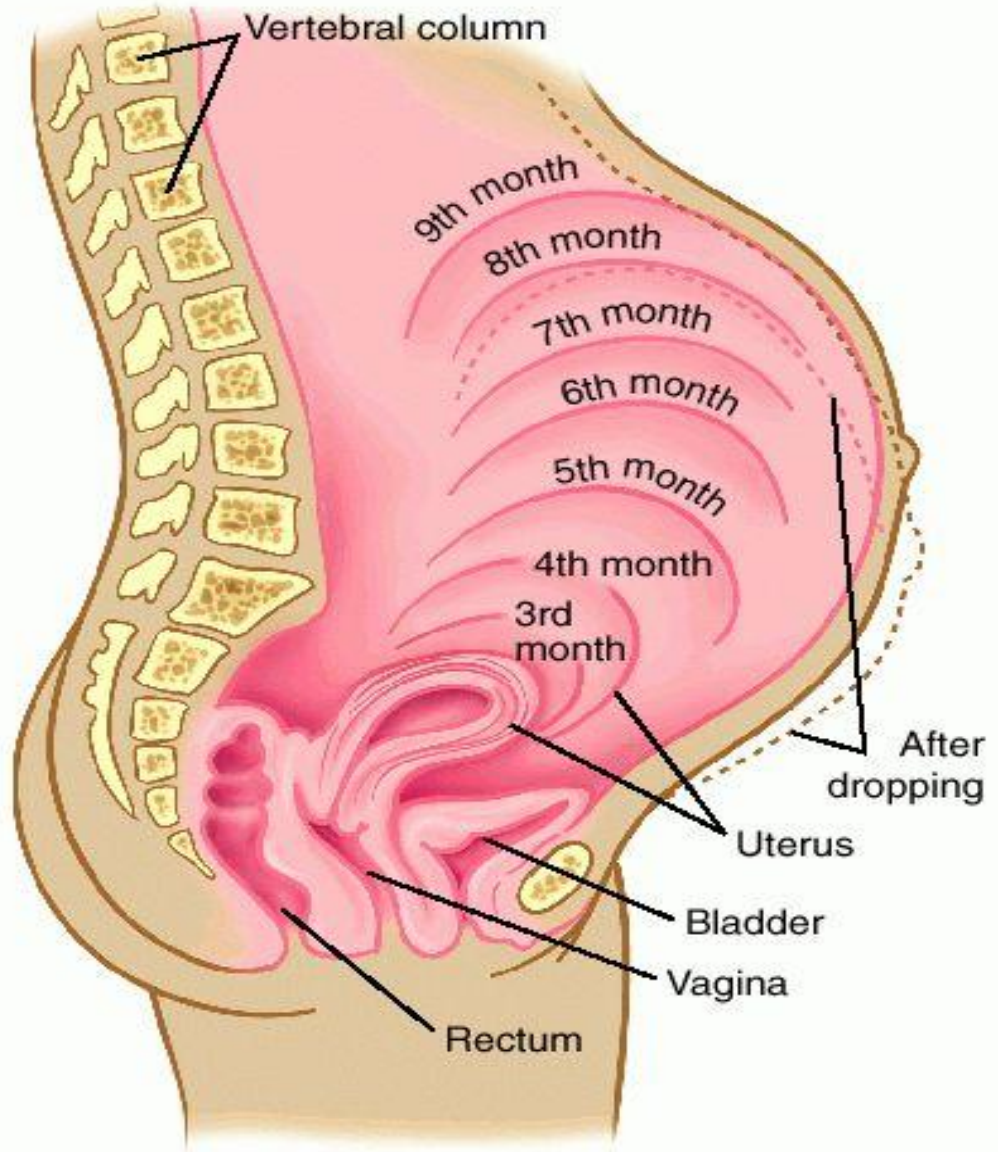


I. THAY ĐỔI CƠ THỂ KHI CÓ THAI:

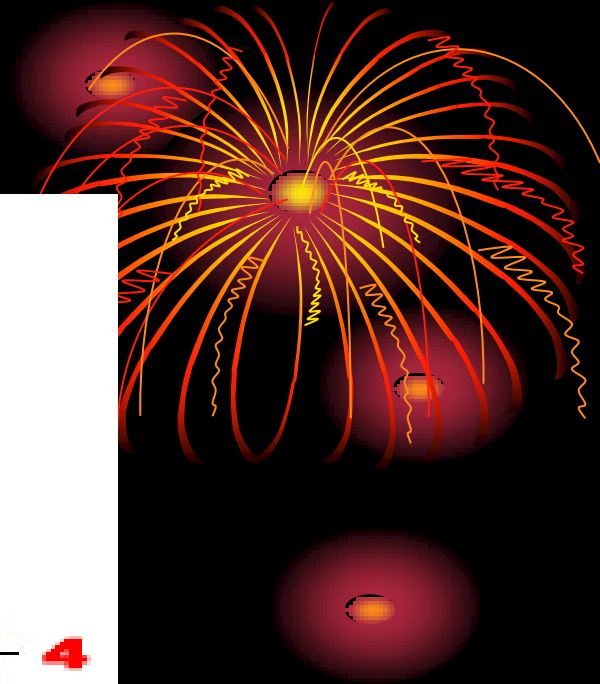
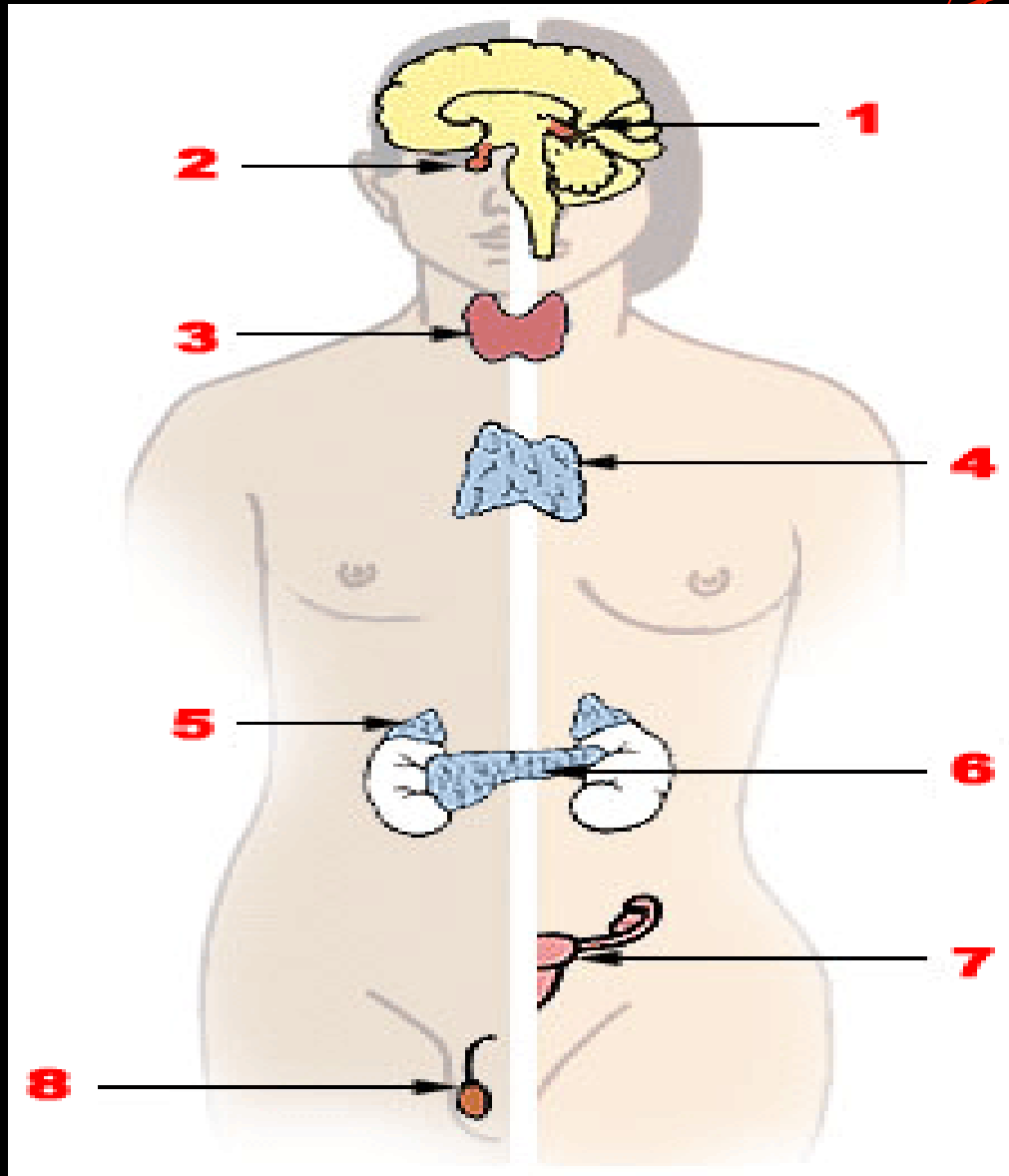
1. Hệ tuần hoàn:

- ✓ Lượng máu lưu thông tăng lên 1/3
- ✓ Nhịp tim tăng nhanh, từ 70 - 85 lần / phút
- ✓ Khối lượng máu trong cơ thể từ 4l tăng lên 5l
- ✓ Khối huyết tương tăng 40%
- ✓ Hồng cầu tăng 18%

Các gia tăng này đều để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho người mẹ, thai nhi.



2. Tuyến nội tiết



Có nhiều thay đổi quan trọng

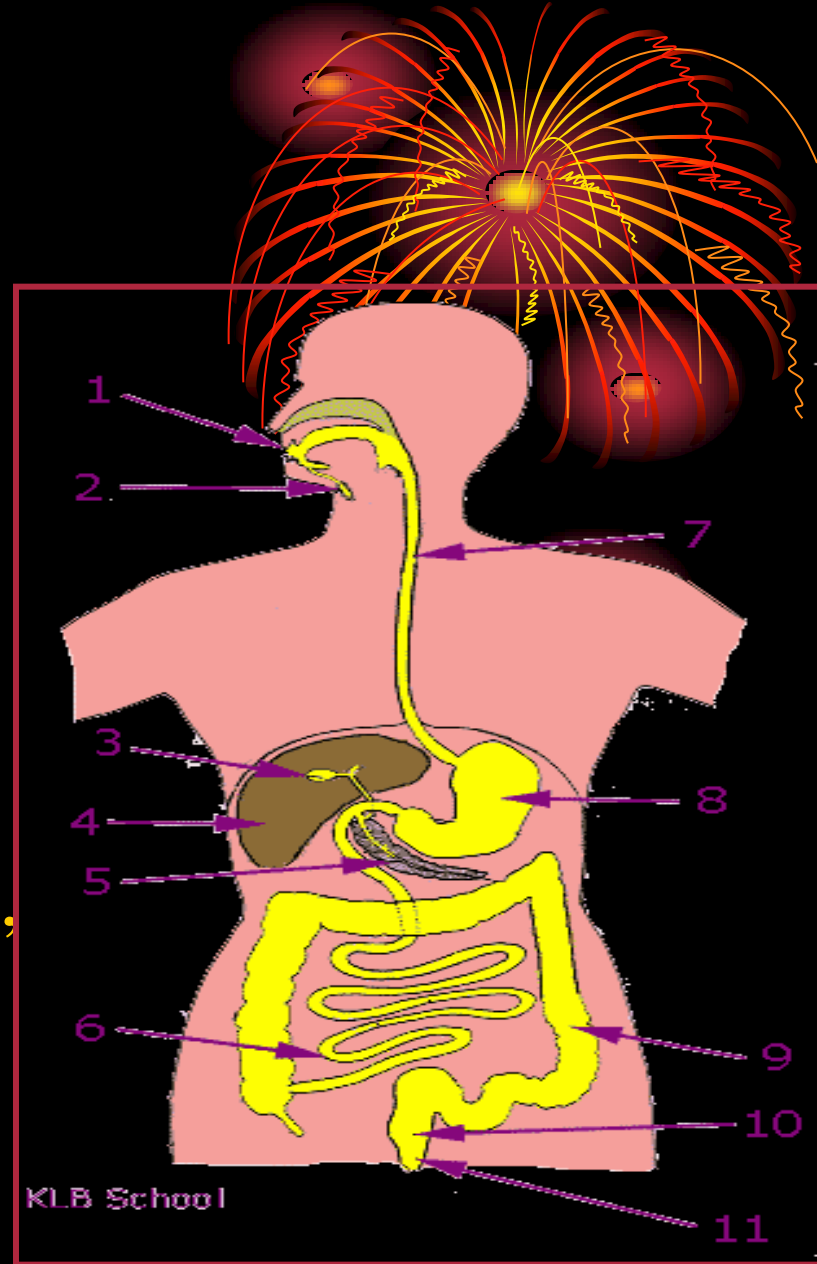
- ✓ Tuyến thượng thận tăng sản xuất hormon aldosteron để giữ nước và muối (nhu cầu của thai)
- ✓ Estrogen và Progesteron từ noãn gia tăng để bảo vệ thai nhi (tránh xảy thai 2 tháng đầu)
- ✓ Lượng đường tăng trong máu mẹ là để nuôi thai, Insulin tăng để kiểm soát ổn định lượng đường máu



- ✓ Tuyến giáp hơi lớn lên để tăng hấp thu Iod
- ✓ Progesteron, Estrogen, Human Chorionic Gonadotropin từ nhau được sản xuất để duy trì thai trong 8 tuần lễ đầu
- ✓ Sau khi sinh con: Tuyến yên sản xuất Prolactin để kích thích việc tiết sữa cho con bú

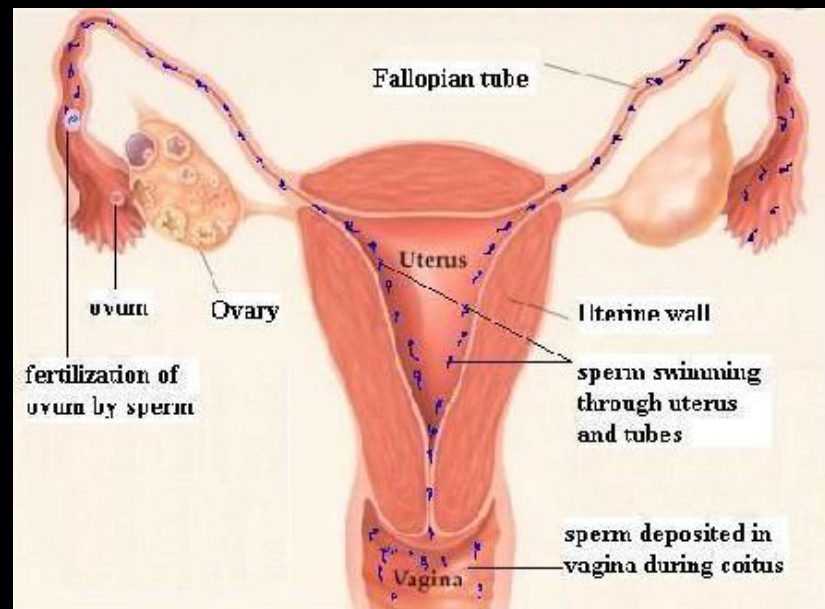
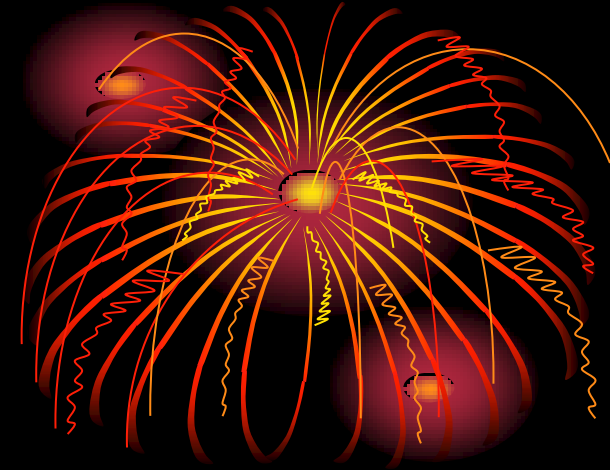
3. Hệ tiêu hoá

- ✓ Thực phẩm lưu lại dạ dày, ruột lâu hơn để được tiêu hoá kỹ và sự hấp thu chất dinh dưỡng cao hơn cho nhu cầu thai nghén
- ✓ Do thai ép vào trực tràng, nhu động ruột chậm nên người mẹ thường táo bón



4. Cơ quan sinh dục:

- ✓ Nhũ hoa lớn lên
- ✓ Tuyến sữa tiết sữa để sẵn sàng nuôi con
- ✓ Dạ con tăng trưởng nặng khoảng 1kg



II. NHU CẦU DINH DƯỠNG

* *Một chế độ dinh dưỡng đa dạng, cân đối và nhiều hơn bình thường để có sức khỏe lành mạnh cho cả mẹ và thai nhi*

+ Bình thường: Người phụ nữ cần 2200 calori/ngày.

+ Khi có thai: Cần tăng thêm khoảng 300 calori

+ Trong đó:

- Carbon hydrat 40 - 50%

- Đạm 20 - 30%

- Chất béo 30%

1. chất đạm

** Đạm là vật liệu cơ bản tạo ra các mô bào của thai nhi và cũng là nguồn dự trữ mà người mẹ cần khi sinh con.*

+ Bình thường: nhu cầu 47g/ ng

+ Khi có thai: Cần thêm 30g/ng (nhất là 3 tháng cuối).

Người mẹ cần nhiều đạm vì tử cung, tuyến vú và các tế bào khác đều lớn hơn để hỗ trợ thai nhi và cho con bú sau này



* Nên cân đối đạm:

+ 50% từ đạm động vật: thịt nạc, trứng, fomat, thịt gà, cá, sữa...

+ 50% từ thực vật (nếu dùng toàn đạm thực vật có nguy cơ thiếu 1 vài loại acid amin cần thiết)

Cụ thể 1 ngày có thể dùng:

- Một ly sữa
- Một miếng thịt nạc
- Một miếng cá

=> Đủ nhu cầu / ngày
12/05/2018

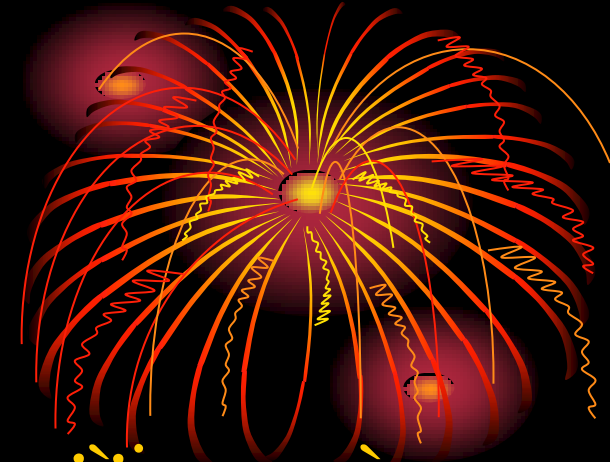


2. Chất bột đường (carbonhydrat)

Là nguồn dinh dưỡng chính cho người mẹ và con. Carbonhydrat nên được sử dụng đa dạng từ gạo, cám, bánh mì, bột ngũ cốc, bổ sung các loại vitamin, trái cây, khoai

3. Chất béo:

Rất cần thiết cho sự phát triển của não bộ thai nhi cũng như là nguồn năng lượng quan trọng.



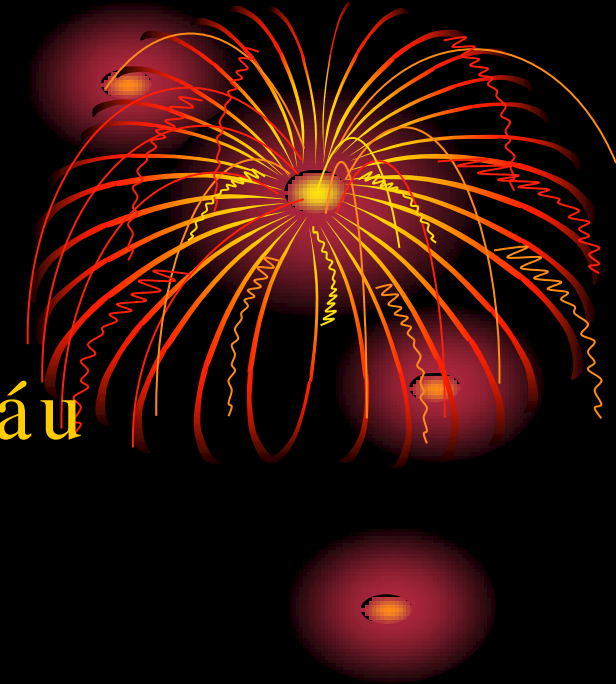
4. Nước

- Cần để gia tăng khối lượng máu
- Tránh khô da, táo bón
- Tạo nước ối che chở phôi thai

5. Vitamin

5.1 Vitamin A

- Giúp da lành mạnh
- Thị giác tốt
- Xương mau lớn

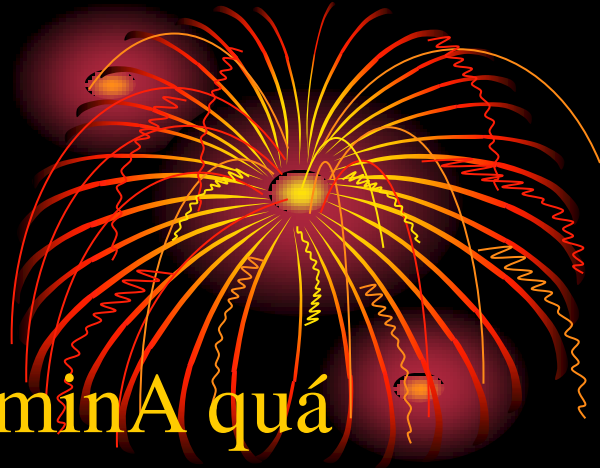


Follow the DASH diet to potentially lower your blood pressure.





- * Nhu cầu khi có thai không cần gia tăng chỉ cần giữ đủ mức bình thường khoảng 750 mcg/ngày
- * Lượng vitamin A này có thể dễ dàng có trong: fomat, sữa, bơ, các loại rau trái...



****Chú ý: Tránh uống thêm vitamin A quá nhiều có nguy cơ ngộ độc**

+ *Biểu hiện*:

- Người mẹ: Nhức đầu, đau cổ, buồn nôn...

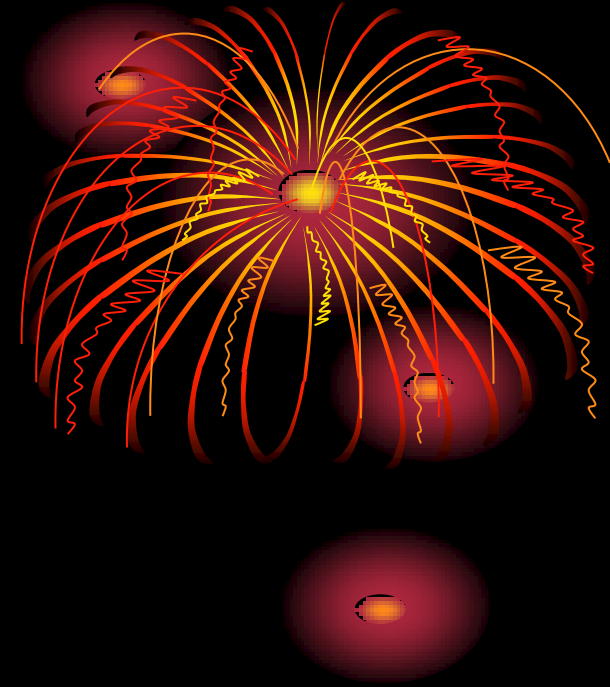
- Thai nhi: Có thể bị khuyết tật ở tai, tứ chi, rối loạn chức năng thận và hệ thần kinh

5.2 vitamin nhóm B:

Mỗi ngày người mẹ cần:

- Vitamin B1: 1,5mg
- Vitamin B2: 1,6 mg
- Vitamin B3: 17mg

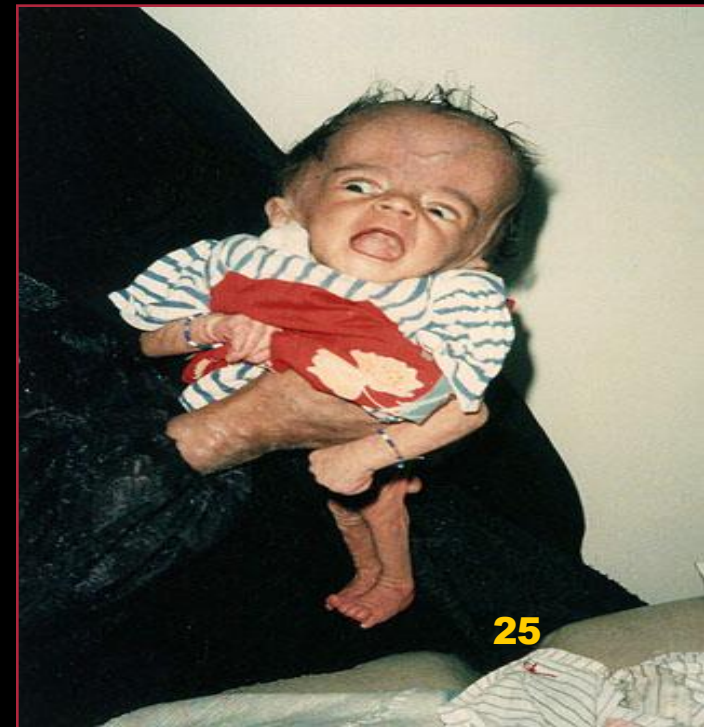
Các Vitamin này có nhiều trong thực phẩm:
Thịt, sữa, fomat, rau, các loại hạt.



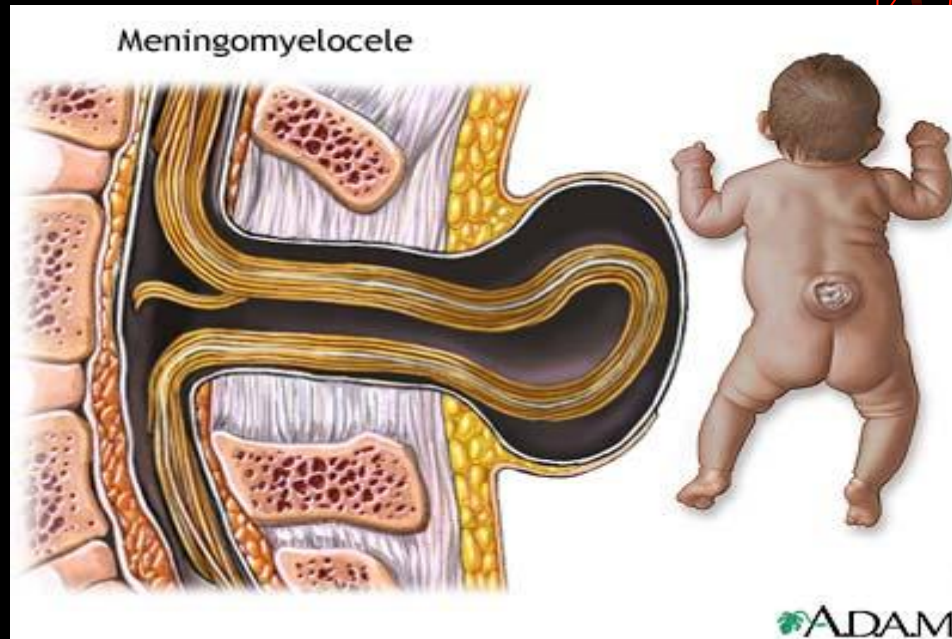
+ Vitamin B12 và a.folic

Thiếu cả 2 vitamin này thì khối lượng máu của mẹ sẽ giảm với hậu quả kém dinh dưỡng, dưỡng khí => *Sảy thai hoặc sinh con nhẹ ký*

- Nếu chỉ thiếu a.folic thì thai nhi dễ bị tật nứt đốt sống (spina bifida)



- Khuyết tật ống thần kinh (neural tube defect)



- Nhu cầu a.folic của mẹ tăng gấp đôi bình thường hoặc phân nửa vào khoảng 400 mcg/

12/05/2018
ngày



Số lượng này được cung cấp đủ trong:

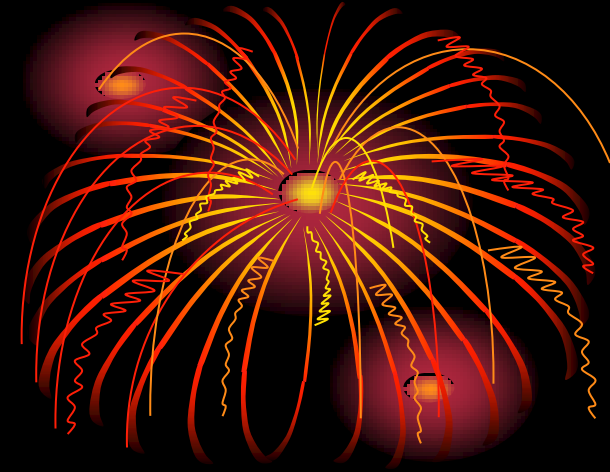
Rau lá xanh, trái cây, gan...

- Nếu nhiều a.folic quá thì sự hấp thu kẽm sẽ giảm

Follow the DASH diet to potentially lower your blood pressure.



ADAM.

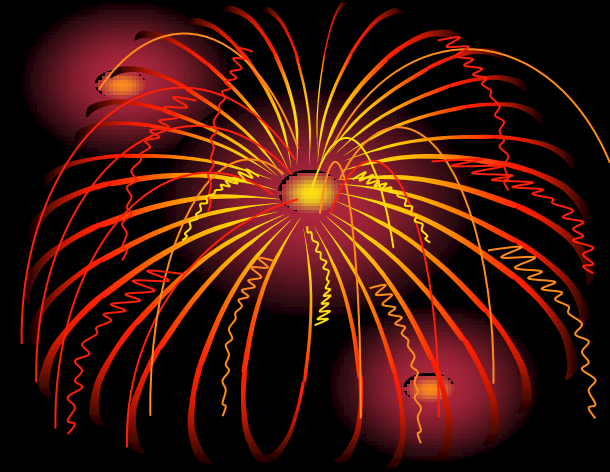


5.3 Vitamin C

- + Bình thường: Nhu cầu là 60mg/ngày
- + Khi mang thai: Người mẹ cần tăng lên 10mg

Chỉ cần cung cấp 1 ly nước cam là đủ

- * Vitamin C giúp thai nhi phát triển tốt xương, răng lợi, tăng cường hấp thu Ca, Fe



5.4 Vitamin E

- + Bình thường: Nhu cầu 8mg / ngày
- + Khi mang thai: Người mẹ cần tăng thêm 2mg

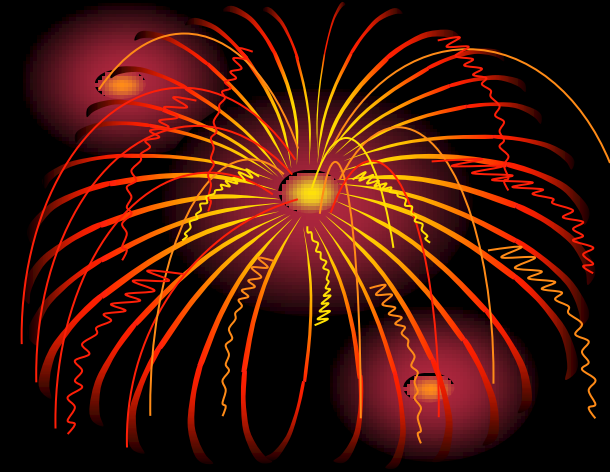
Số lượng này có sẵn trong các thực phẩm: dầu thực vật (dầu oliu, dầu bắp), các loại hạt...

6. Khoáng chất

6.1 Fe

- Fe là khoáng chất cần thiết cho tạo hồng cầu
- Nhu cầu Fe tăng cao nhất vào 3 tháng cuối của thai kỳ, thai nhi cần Fe dự trữ cho 6 tháng sau sinh (vì trong sữa mẹ có rất ít Fe)
- Thai nhi ít khi bị thiếu Fe (vì lấy ở mẹ) nhưng vì thế mà người mẹ dễ bị thiếu Fe nếu không ăn đầy đủ, sẽ dẫn đến thiếu máu





Nhu cầu Fe

+ Bình thường: 15mg/ ngày

+ Khi có thai: Mẹ cần tăng thêm 15 mg / ngày

- Nếu uống thêm viên Fe thì nên uống với nước chanh, vitamin c, giúp ruột hấp thu Fe tốt hơn

- Thực phẩm có nhiều sắt: Thịt đỏ, rau spinach, đậu phụ, trái cây khô, các loại hạt...

6.2 Kẽm :

- Bình thường: Nhu cầu 15mg/ ngày
- Khi mang thai: Người mẹ cần tăng thêm khoảng 3mg
- Zn rất cần cho sự tăng trưởng của tế bào.
- Thiếu : Đứa con sinh ra sẽ nhẹ ký, thần kinh kém phát triển



6.3 Canxi và Phospho:

- + Bình thường: Nhu cầu 1000mg Ca và 800mg Photpho
- + Khi mang thai: Mẹ cần tăng thêm mỗi loại khoảng 400mg

Ca và phospho đặc biệt quan trọng nhất vào 3 tháng cuối thai kỳ vì thai nhi cần nhiều các khoáng chất này để tăng trưởng, tạo xương, răng



Trung bình 1h thai nhi cần đến 13mg Ca

- Thực phẩm: sữa là nguồn cung cấp Ca tốt nhất
- Ca còn có trong sup lơ xanh, cá đóng hộp(ăn cả xương)....

6.4 Iod

- Bình thường: Nhu cầu 150mcg/ngày
- Khi mang thai: Người mẹ cần tăng thêm 25mcg
- Trong trường hợp dinh dưỡng không cung cấp đủ Iod, thai nhi sẽ rút Iod từ cơ thể người mẹ
- Do đó thiếu Iod sẽ ảnh hưởng trước hết là mẹ, nếu trầm trọng người mẹ có thể bị bướu cổ (lớn tuyến giáp)

- Hormon tuyến giáp giảm sẽ đến lượt thai nhi bị ảnh hưởng. *Đứa con sinh ra sẽ bị:*

- dân độn

- thiếu năng tuyến giáp bẩm sinh

- chậm phát triển trí tuệ

- da và nét mặt thô

- xương thiếu khoáng chất

- cơ thể lùn thấp

=>những đứa trẻ này cần phải uống hormon tuyến giáp suốt đời

- Thực phẩm: Dùng muối Iod và hải sản đều có thể tránh được sự thiếu hụt Iod



• CHÚC CÁC BẠN LUÔN HẠNH PHÚC
VÀ THÀNH CÔNG

