# Bài phát thanh: Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ

Thưa quý vị và bà con!

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ. Trong sữa mẹ có chứa các dưỡng chất và kháng thể đáp ứng đầy đủ các nhu cầu thay đổi của trẻ và bảo vệ trẻ khỏi viêm nhiễm và bệnh tật. Trẻ được nuôi dưỡng hoàn toàn bằng nguồn sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời sẽ phát triển toàn diện cả về thể lực và trí tuệ,  sức đề kháng tốt, phòng ngừa các bệnh nhiễm trùng, nhiễm khuẩn, nhất là tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp.

**Nguyên tắc nuôi con bằng sữa mẹ:**

Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Trẻ bú mẹ hoàn toàn, không cần cho trẻ ăn uống thêm bất cứ thứ gì. Cho trẻ bú theo nhu cầu của trẻ, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ tròn 6 tháng tuổi và tiếp tục cho trẻ bú kéo dài đến 24 tháng hoặc lâu hơn. Nếu trẻ ốm không bú được thì vắt sữa và cho trẻ ăn bằng thìa hoặc cốc.

**Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho bà mẹ để duy trì nguồn sữa:**

Trong thời kỳ nuôi con bằng sữa mẹ, bà mẹ cần phải ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm khác nhau. Bữa ăn của mẹ cần đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm. Nhóm chất bột đường (cơm, khoai, bánh mì, bún phở…); Nhóm chất đạm (thịt, cá, trứng, sữa, tôm cua…..); nhóm chất béo (dầu, mỡ, bơ, lạc….); Nhóm Vitamin và khoáng chất (rau xanh, quả chín). Nên ăn nhiều bữa và ăn nhiều hơn bình thường; Không nên ăn các loại thức ăn nhiều gia vị (ớt, tiêu, hành tỏi); Không uống rượu, cà phê và hút thuốc lá. Uống đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể ( từ 2-2,5lít/ngày tính cả lượng nước khi ăn vào) giúp cơ thể mẹ tiết ra nhiều sữa hơn. Mẹ cũng chỉ dùng thuốc khi có sự hướng dẫn của bác sĩ để tránh ảnh hưởng đến nguồn sữa cho trẻ.

Việc nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho con bú đến 2 tuổi có ý nghĩa rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ. Gia đình và cộng đồng cần chung tay tạo điều kiện hỗ trợ cho các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ thành công.

Hãy nuôi con bằng sữa mẹ cho sự phát triển toàn diện của trẻ.

**Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Hà Tĩnh**