

NỘI DUNG BÀI I

1- NGUYÊN NHÂN SDD

2- TÁC HẠI SDD

3- BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG SDD

-DINH DƯỠNG MẸ TỐT

-DINH DƯỠNG CON TỐT

HDRĂ ČUĂN MRÔ I

- 1- KLEI JING KTIÊL
- 2- KLEI JHAT TRUH JING KTIÊL
- 3- MNÊČ KNIÊ MGANG KLEI KTIÊL
 - MNŎNG BŎNG AMĬ JĂK
 - JING JĂK KŎ ANAK

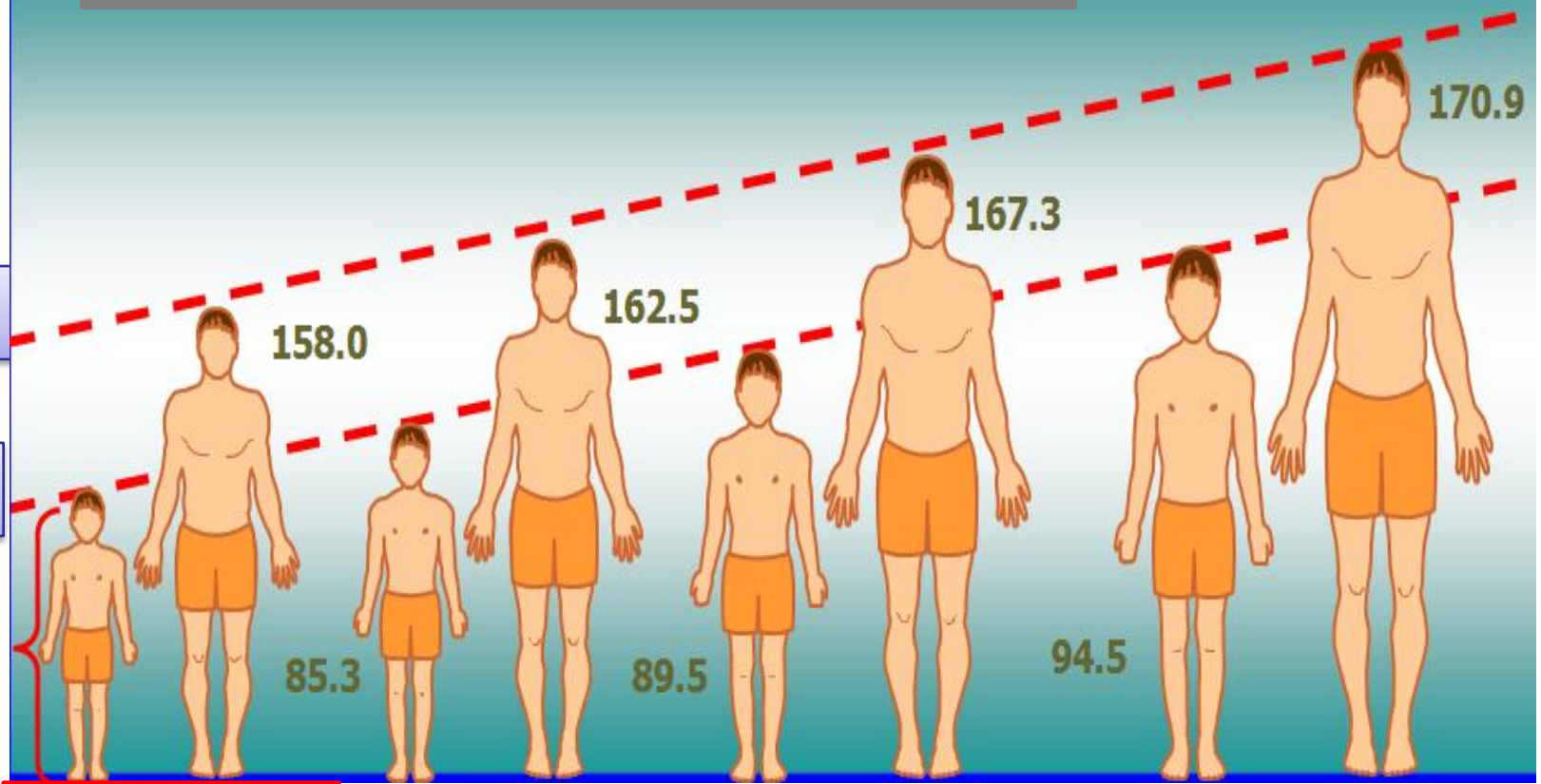
Trẻ thấp còi – Người trưởng thành thấp còi

(Nghiên cứu định hướng INCAP, Guatemala)

Tăng trưởng trung bình 3 - 18 tuổi: 77 cm

Chiều cao lúc 18 tuổi

Chiều cao lúc 3 tuổi



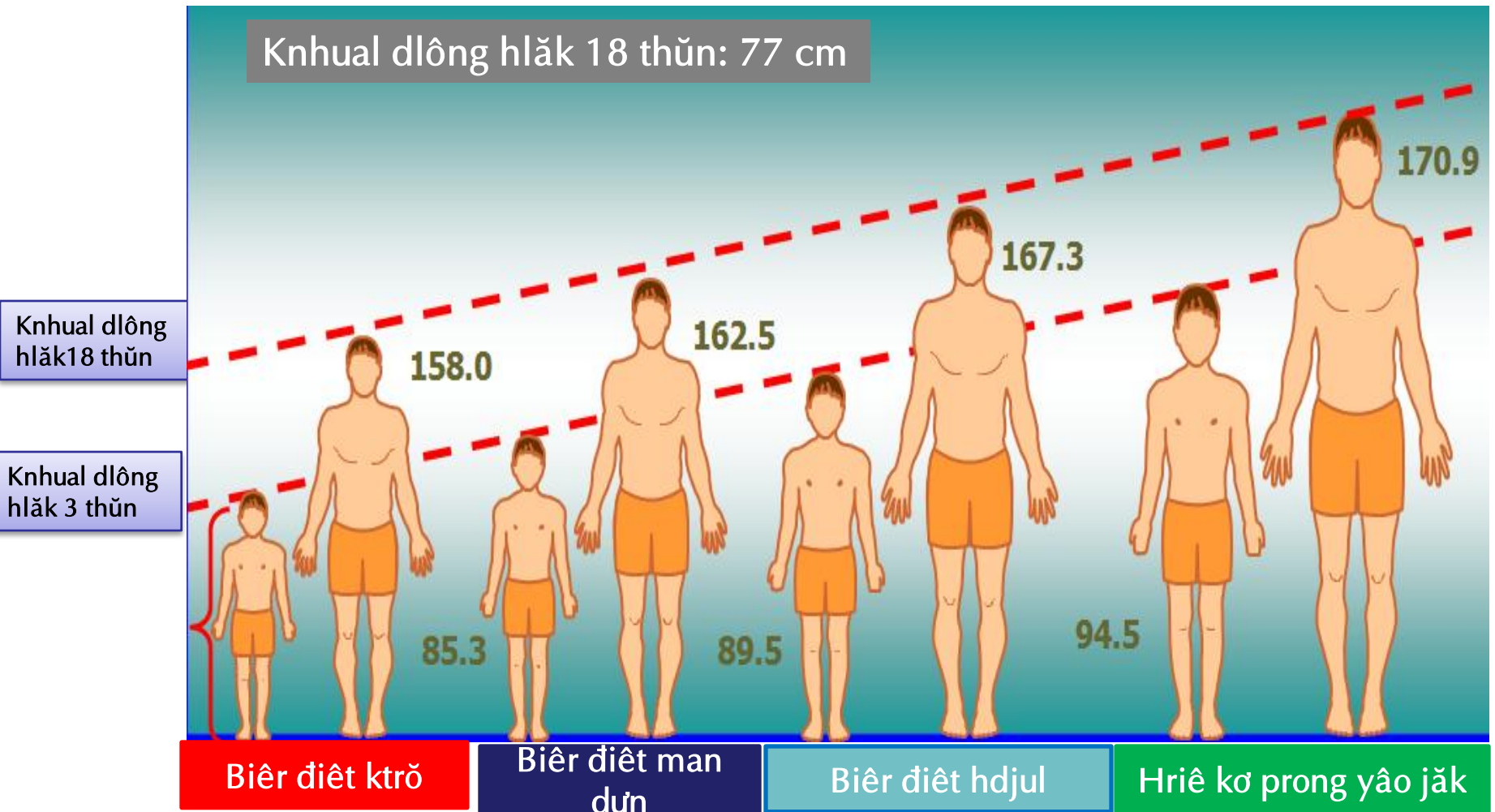
Thấp còi nặng

Thấp còi vừa

Thấp còi nhẹ

Phát triển tốt

Hđeh biêr điêť – Hriê kơ prong ấť jing biêr điêť (Mĩn kxiêm klei dlang ba – INCAP, GUATEMALA)



NGUYÊN NHÂN SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM

- **Mẹ thiếu dinh dưỡng khi mang thai**
- **Trẻ thiếu dinh dưỡng trong quá trình phát triển, do:**
 - Thiếu sữa mẹ
 - Cho ăn bổ sung không đúng
- **Chăm sóc trẻ bệnh không đúng**
- **Thực phẩm không an toàn**

KLEI TRUH JING KTIÊL KƠ HĐEH ĐİÊT

- Amĩ k̄bah mn̄ng b̄ng j̄k hl̄k d̄ng tian
- Hđeh kbah mn̄ng r̄ng j̄k, hl̄k êjai hriê kơ prong, kyua:
 - Kbah êa ksâu amĩ
 - Brei thiãm mn̄ng b̄ am̄o dj̄o
- Kriê dl̄ng hđeh ruã am̄o dj̄o HDRã
- Mn̄ng b̄ng am̄o doh j̄k

TÁC HẠI CỦA SUY DINH DƯỠNG

- **Trước mắt:** dễ mắc bệnh
- **Lâu dài:**
 - Thấp còi
 - Thiếu sức khỏe thể chất: giảm sức lao động
 - Trí tuệ: kém thông minh

CÒI CỌC + YẾU ĐUỐI + NGU DỐT 😞!

KLEI JHAT TRUH KỶ KTIÊL

- Tal êlâu: Djăl tuôm hong klei ruă
- Suy snăk:
 - Bier điêt
 - Awăt ai tiê kỡ aseï mlei: Mă bruă êdu awăt
 - Klei măn: Jing êmưt êdư

KTIÊL + ÊDU AWWĂT + MLUK MGU 😞!

PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG

① DINH DƯỠNG MẸ TỐT

- ☞ Khi mang thai
- ☞ Khi cho con bú

② DINH DƯỠNG CON TỐT

- ☞ Nuôi con bằng sữa mẹ
- ☞ Ăn bổ sung đúng
- ☞ Nuôi trẻ bệnh
- ☞ Dinh dưỡng vệ sinh

HDRĂ KRIÊ MGANG KƠ KLEI KTIÊL

① AMỈ BỜNG DỠ JĂK

☞ Hlăk dờng tian

☞ Khi cho con bú

② MNỜNG RÔNG JĂK KƠ ANAK

☞ Nuoi con bằng sữa mẹ

☞ Lỗ thiăm mnờng bỡng

☞ Kriê dlăng hđeh hlăk ruă duăm

☞ Kriê dlăng bi doh

ĐỐI VỚI BÀ MẸ ĐANG MANG THAI



4 điểm cần nhớ

- Ăn no (ăn thêm 1-2 bát/ngày) – Uống đủ - Ngủ tốt
- Tăng đủ cân: từ khi mang thai đến khi đẻ bà mẹ cần tăng 10 -12 kg
- Uống viên sắt hàng ngày trong suốt thời kì mang thai
- Tiêm phòng uốn ván đủ liều

BI KỶ PHUNG MNIÊ HLĂK DỜNG TIAN

4 bít brei bi hđơ



- Brei bởng (*huả luh dờng mớng 1-2 mngan/hruê, bởng mẳm lu pít jăk*)
- Bi djăp kilô: *mớng hlăk dờng tian, truh kớ jing đôk anôk đĩ truh kớ 10-12kg*
- Mnăm êa drao ngang grăp hruê, hlăm êjai đôk dờng tian
- Tlỗ wăt mnăm êa drao ngang bi djăp hỡng

ĐỐI VỚI BÀ MẸ ĐANG CHO CON BÚ

4 điểm cần nhớ



- Ăn no (ăn thêm 2- 3 bát/ngày) – Uống đủ - Ngủ tốt
- Mẹ đảm bảo NCBSM hoàn toàn trong suốt 6 tháng đầu
- Uống vitamin A 1 liều duy nhất sau sinh
- Tiếp tục uống viên sắt đến hết tháng thứ nhất

BI HONG PHUNG AMỈ MÂO ANAK HLĂK MĂM

4 brei bi hđơ



- Huă trei (*huă truh 2-3 mgan hlăm sa hruê*) – Măm jăk- Pít jăk
- Snăn kơ kjăp (rông hống êa ksâu pô) (NC BSM) kluôm dhuôm hlăm 6 mlan tal êlâu
- Mnăm Vitamin A 1 sa hnởng đuič leh dôk anôk
- Lổ mnăm êa drao ngang hlong jih kơ mlan tal êlâu

2 NỘI DUNG QUAN TRỌNG **TRONG THỜI KỲ “CỬA SỔ CƠ HỘI”** *(từ 0 -24 tháng tuổi)*

☛ Nuôi con bằng sữa mẹ



- **Bú mẹ ngay trong vòng 1 giờ đầu**
- **Bú sữa non**
- **Bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời**

☛ Ăn bổ sung



- **Đủ số lượng bữa ăn trong một ngày theo lứa tuổi của trẻ**
- **Đủ số lượng trong mỗi bữa ăn**
- **Đủ 4 nhóm thực phẩm/bữa ăn**

2 HDRĂ YUÔM BHĂN HĨN HLĂM 'MÔNG MÂO KLEI "MBHĂ MYUN" (dờng mớng 0 -24 mlan thũn)

☛ Rông anak hõng êa ksô amĩ ☛ Brei bởng thiãm



- Măm amĩ hlăm 'mông tal êlâu
- Măm êa ksô mda
- Măm kluôm dhuôn hlăm 6 mlan êlâu



- Bởng djăp hlue djở hỡng hlue thũn kớ saở hđeh
- Djăp hỡng hlăm sa bliữ bởng huả
- Djăp 4 mta mnỡng bởng kớ grăp bliữ

SỮA NON LÀ LIỀU VẮC-XIN ĐẦU TIÊN CHO TRẺ

- **Vì:**

- Phòng chống nhiễm khuẩn

- Phòng chống dị ứng

- Đào thải phân su

- Giảm vàng da

- Ruột trưởng thành

- ☛ **Sữa non: được tiết ra trong 1-3 ngày đầu sau sinh**

ÊA KSÂU MDA JING MNŒNG JĂK HĨN KƠ HĐEH

- **Kyua dah:**

- Kriê mgang djö kman
- Mgang klei êngoh duăn
- Mǒng hlăk dǒng tian
- Amâo kñĩ asej
- Jăk kơ prôč êhũng

☛ *Êa ksâu mda: dưi mào hlăm 1-3 hruê tal êlâu leh dôk anôk (kkiêng)*

BÉ BÚ NGAY SAU SINH VÀ ĐẶT DA – KẼ - DA VỚI MẸ

● Giúp trẻ:

- ☛ **Được ủ ấm**
- ☛ **Bú được sữa non – giảm vàng da**

● Giúp mẹ:

- ☛ **Giảm xuất huyết sau sinh**
- ☛ **Kích thích tạo sữa**

LEH KKIÊNG HÐEH MĂM JING TLIĂ – TLIÊ – HÖNG AMĨ

● Đru hđeh:

☛ Dưi măm mđao hlợ

☛ Mnăm ê ksô mda – Dul kớ klei kñĩ aseı

● Đru amĩ:

☛ Dul klei êngah hlợ leh dôt anôk

☛ Dưi bi mào êa ksô

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ HOÀN TOÀN



☛ Chỉ cho trẻ bú mẹ
mà không cho ăn,
uống thêm bất cứ
thức ăn, đồ uống
nào khác

RÔNG ANAK KLUÔM HỔNG ÊA KSÂO AMĨ



➡ Hđeh knng măm êa ksâo amĩ yơ amâu bởng mnăm dỏ mkăn ôh, wăt kăn mnăm dỏ mkăn đạ đạ.

DUNG TÍCH DẠ DÀY TRẺ SAU SINH



**Ngày 1
(5-7ml)**



**Ngày 3
(22-27ml)**



**Ngày 10
(60-81ml)**

HNỜNG KỶ ÊHỮNG HĐEH MRẦO KKIỀNG



Hrũ tal 1
(5-7ml)



Hrũ tal 3
(22-27ml)

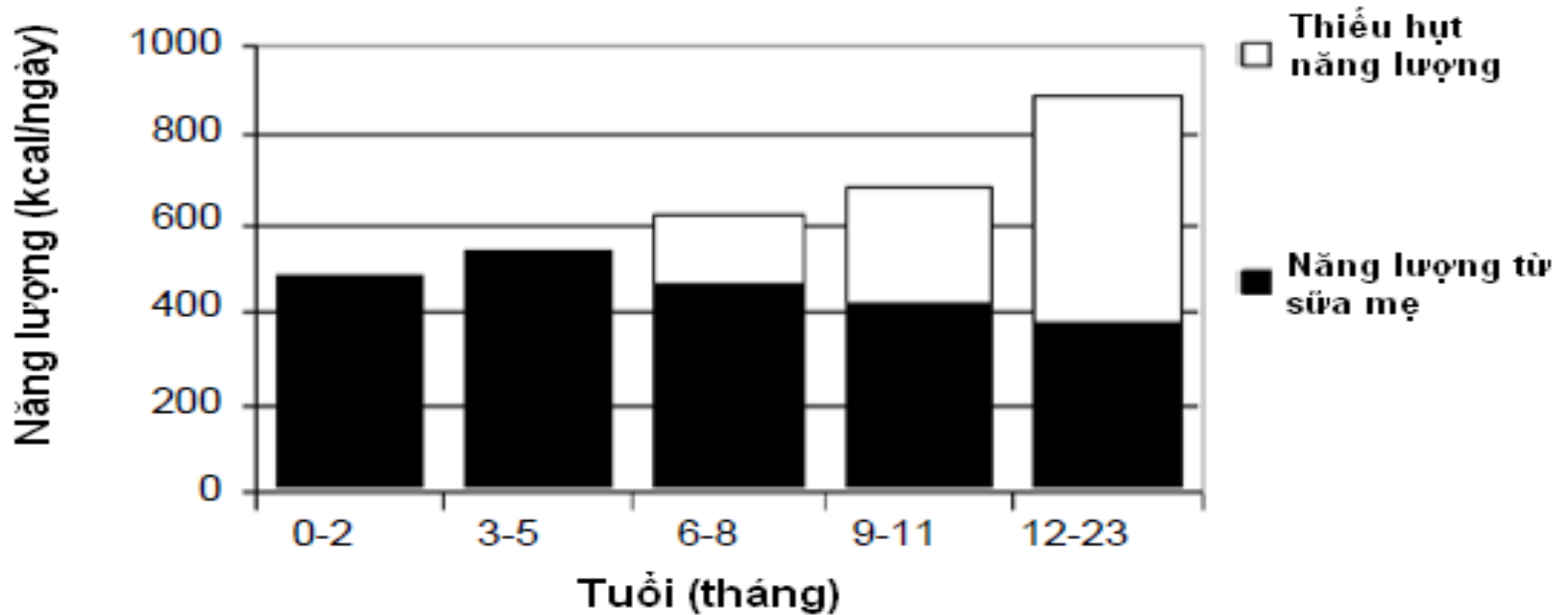


Hrũ tal 10
(60-81ml)

NHU CẦU NĂNG LƯỢNG CỦA TRẺ

29/1

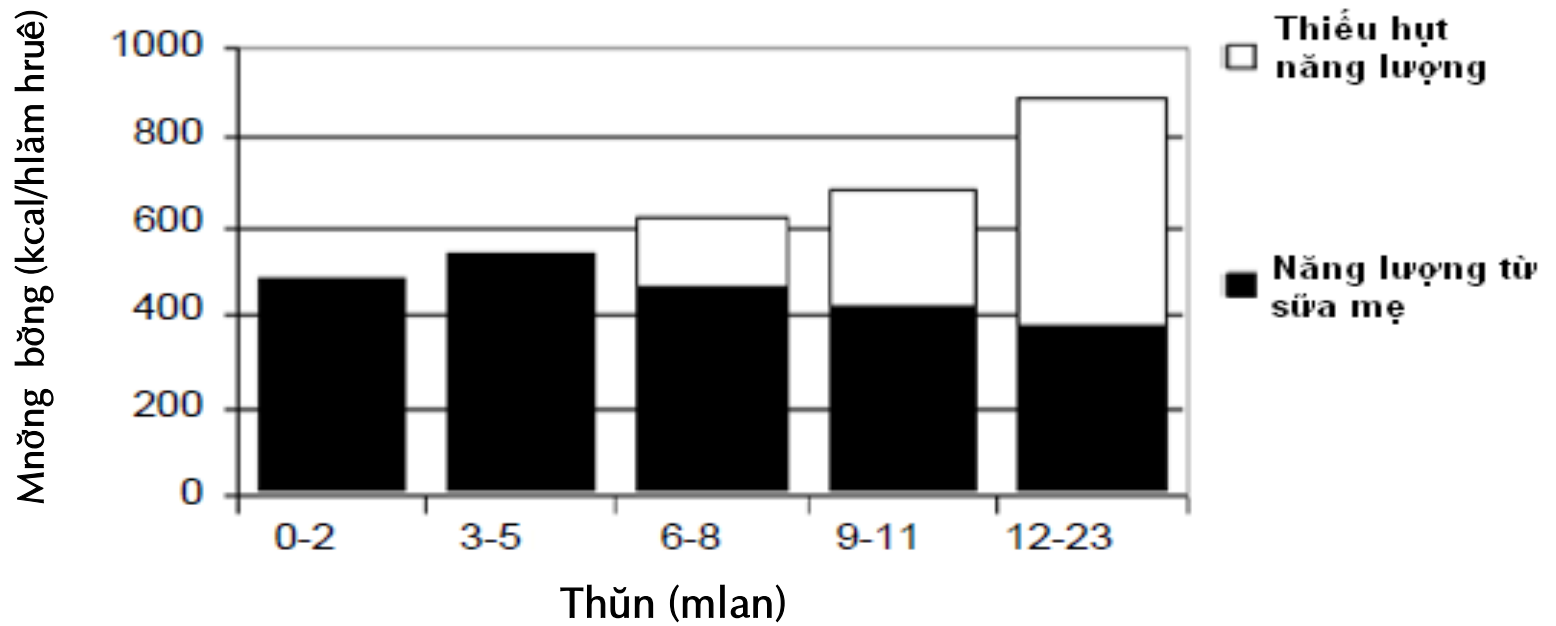
Nhu cầu năng lượng theo tuổi của trẻ và năng lượng từ sữa mẹ



HDRĂ ČIĂNG MNŔNG BŔNG KŔ HĐEH

29/1

MnŔng bŔng kŔ hđeh, hłue thŭn wăt mnŔng bŔng mŔng ěa ksăo amĩ



SỐ LƯỢNG THỨC ĂN CHO TRẺ THEO TUỔI

Số lượng thức ăn

Tháng tuổi	Số bữa/ngày	Số lượng mỗi bữa ăn
6 – 8 tháng	Bú mẹ + 2-3 bữa chính + 1-2 bữa phụ	Bắt đầu ăn: 2-3 thìa, tăng dần lên: ½ bát bột
9 – 11 tháng	Bú mẹ + 3-4 bữa chính + 1-2 bữa phụ	½ bát (250 ml)
12 – 23 tháng	Bú mẹ + 3-4 bữa chính + 1-2 bữa phụ	2/3 đến 1 bát (250 ml)

Ghi chú: bữa phụ: trái cây chín (chuối, cam, đu đủ,...)/ sữa chua

ÊNOH MNŌNG HĐEH BŌNG HLOE THŪN

Hnŏng mnŏng bŏng

Mlan thŭn	Hnŏng bŏng/hlăm hruê	Hnŏng bŏng grap bliŭ
6 – 8 mlan	Măm amĩ + 2-3 bliŭ jăk hĩn + 1-2 bliŭ biă êdi	Kčŭm bŏng 2-3 awak, brŭ brŭ mđĩ 1/2 mngan điêt
9 – 11 mlan	Măm amĩ + 3-4 bliŭ jăk hĩn + 1-2 bliŭ biă êdi	1/2 čhiên (250mlgam)
12 – 23 mlan	Măm amĩ + 3-4 bliŭ jăk hĩn + 1-2 bliŭ biă êdi	2/3 čhiên (250mlgam)

Klah čŭn: *Bŏng thiăm biă: boh kroh ksă (mtei, boh kruě, te hung.../boh mrăm*