



hellobacsí | Similac Mom

Lần đầu làm mẹ:
**Gen Z nuôi con
theo phương pháp**

"EAZY"

♡VOL 1♡

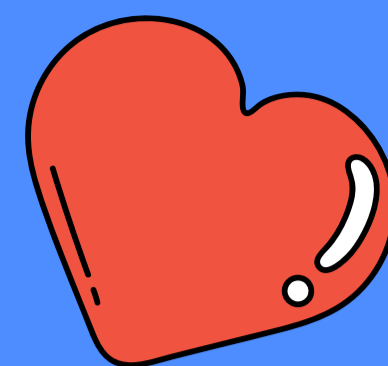
ĐỘC LẠ MẸ GENZ

Hành trình làm mẹ của gen Z
"nhẹ gánh" hơn bao giờ hết!



hellobacsi | Similac Mom

LỜI NÓI ĐẦU



Thương gửi những người mẹ trẻ,

09 tháng 10 ngày trôi qua, có lẽ, mẹ không ít lần lúng túng trong việc lựa chọn cách bổ sung dinh dưỡng cho con và cho mình, ngay sau thời khắc vỡ òa nhận ra bản thân sắp đảm đương thiên chức làm mẹ thiêng liêng.

Và cho đến ngày con ra đời, mẹ vẫn còn đang bồi hồi cớp nhặt những kinh nghiệm cho riêng mình, đúng không nào? Không sao đâu mẹ nhé, vì lần đầu mà, mình được quyền bồi hồi chứ!

Hiểu được những gì mẹ trải qua, quyển sách “Lần đầu làm mẹ: Gen Z nuôi con theo phương pháp EAZY” như một trợ thủ đắc lực cho hành trình làm mẹ thêm giản đơn dành cho các mẹ Gen Z. Những thông tin khoa học bổ ích và thiết thực là trọn vẹn sự cố gắng, tâm huyết được kiểm chứng bởi Thạc sĩ Lê Chí Hiếu từ Hellobacsi với nhiều năm kinh nghiệm trong chẩn đoán và điều trị các bệnh lý trẻ em, đặc biệt trong lĩnh vực tiêu hoá gan mật và dinh dưỡng Nhi khoa và 02 mẹ bỉm thông thái - Liên Anh và Ngọc Diệp.

“Lần đầu làm mẹ: Gen Z nuôi con theo phương pháp EAZY” bao gồm kiến thức bổ ích từ câu chuyện mang bầu cho đến khi con được 02 năm tuổi. Hơn thế nữa, quyển sách còn gồm những mẫu chuyện sẻ chia kinh nghiệm tỉ mỉ, giúp những kiến thức khoa học gần gũi và dễ hiểu hơn. Similac Mom tin rằng những thông tin hữu ích từ quyển sách sẽ giúp hành trình mang thai và chăm con của mẹ trẻ gen Z dễ dàng và trọn vẹn hơn, mẹ nhé.



KOL Liên Anh



ThS. Bs. CKI. Lê Chí Hiếu



KOL Ngọc Diệp



NỘI DUNG

E

Eat

CHIẾN THUẬT DINH DƯỠNG.....02

A

Activites

GỢI Ý CÁC HOẠT ĐỘNG CHO MẸ BẦU.....15

Z

Z-hacks

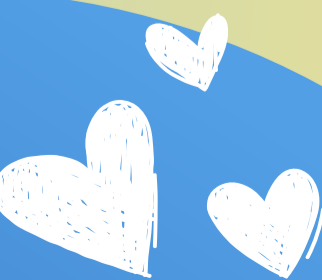
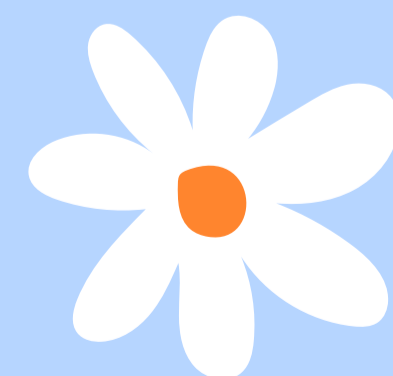
BÍ QUYẾT ĐỂ HÀNH TRÌNH BẦU BÍ THẬT CHILL....25

Y

Years for IQ

MỖI BÀO THAI ĐỀU LÀ
MỘT THIÊN TÀI.....50

hello**bacsi** | **Similac**
Mom





VOL 1

ĐỘC LẠ MẸ GENZ



hello**bacsi** |  **Similac**
Mom

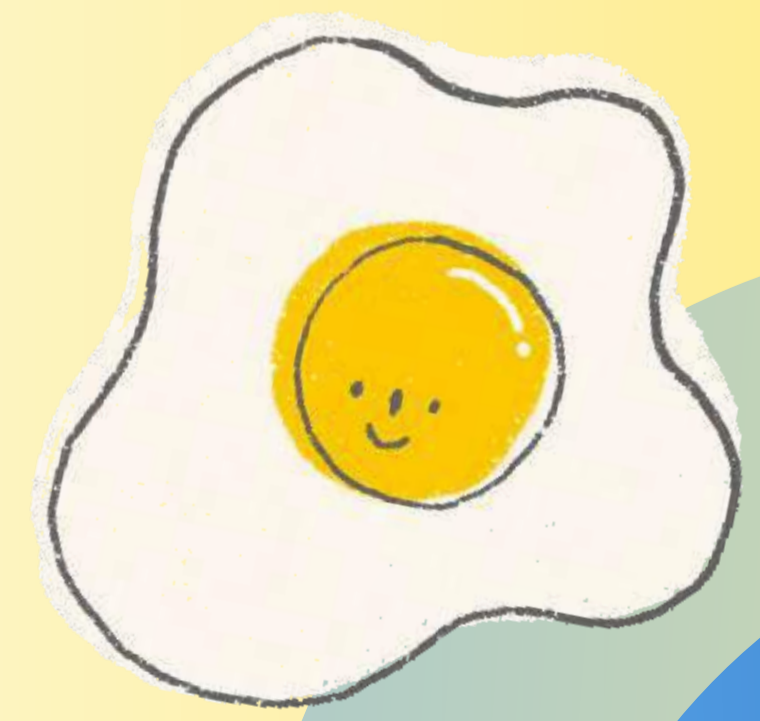


hello**bacsi** |  Similac
Mom

E

Eat

CHIẾN THUẬT DINH DƯỠNG





hellobacsi | 

Tạm biệt hội chứng "táo": Mẹ bầu gen Z làm sao?





“Táo” được xem là nỗi ám ảnh mà bà bầu nào cũng e ngại. Thế nhưng, đây lại là vấn đề rất thường gặp ở phụ nữ mang thai:⁽¹⁾

- Theo thống kê, có đến **16 - 39%** bà bầu bị táo bón.
- Mẹ có thể đựng độ “táo” trong suốt thai kỳ, tuy nhiên thường gặp nhất là vào **3 tháng cuối**.
- Hội chứng “táo” có thể đeo bám mẹ đến tận **3 tháng** sau khi sinh xong.

Tại sao lại hay “đeo bám” mẹ bầu?

Mẹ bầu hay bị “táo” được lý giải là do 4 nguyên nhân sau:⁽¹⁾

01

Hormone progesterone:

Mang thai khiến nồng độ hormone progesterone trong cơ thể mẹ gia tăng. Hormone progesterone có thể làm giảm nhu động cơ bóp ruột giúp tăng thời gian hấp thụ các chất dinh dưỡng tối ưu cho mẹ. Thời gian thức ăn ở trong ruột càng lâu thì nước càng được hấp thụ lại tại ruột già và dẫn đến việc phân càng bị mất nước. Điều này khiến phân trở nên cứng và khó loại bỏ ra ngoài.



02

Thai nhi:

Bé càng lớn thì càng chiếm nhiều không gian trong ổ bụng, gây chèn ép đường tiêu hóa và tạo áp lực lên ruột. Điều này khiến cho quá trình tiêu hóa trong cơ thể mẹ càng khó khăn.

03

Viên uống bổ sung sắt:

Fe

Để ngăn ngừa thiếu máu do thiếu sắt, mẹ bầu có thể được khuyên nên dùng viên uống bổ sung sắt. Tuy nhiên, tác dụng phụ của loại thuốc này là có thể khiến mẹ bị “táo”.

04

Lối sống:



Uống ít nước, chế độ ăn thiếu chất xơ, ít vận động - Tất cả những điều này đều có thể là nguyên nhân khiến mẹ hay bị “táo” trong thai kỳ.

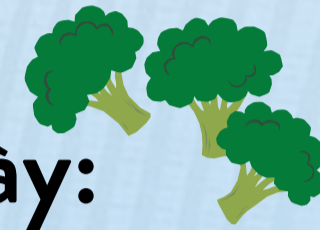
Mẹ bầu bị táo phải làm sao?



“Táo” có thể là nỗi ám ảnh đáng sợ. Tuy nhiên, mẹ đừng quá lo, chỉ cần “nằm lòng” 4 bí quyết sau, nỗi lo về “táo” của mẹ có thể được giải quyết:⁽¹⁾

01

Ăn từ 25 đến 30g thực phẩm giàu chất xơ mỗi ngày:



Chất xơ giúp làm mềm phân và giúp mẹ dễ đi ngoài hơn. Do đó, hãy đảm bảo thực đơn hàng ngày có các loại thực phẩm giàu chất xơ như rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu.

02

Uống nhiều nước:



Trong thời gian mang thai, cơ thể mẹ bầu sẽ cần nhiều nước hơn để hỗ trợ thai kỳ cũng như làm mềm phân. Ngoài nước lọc, mẹ cũng có thể dùng thêm sinh tố, nước trái cây không đường.

03

Vận động:



Mẹ nên tập thể dục ít nhất 3 lần mỗi tuần, mỗi lần từ 20-30 phút. Mẹ có thể trao đổi với bác sĩ để được hướng dẫn một số bài tập an toàn, giúp cải thiện hội chứng “táo” hiệu quả.

04

Thuốc trị “táo”:



Luôn luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng. Đối với việc dùng viên uống bổ sung sắt khi mang thai, mẹ cũng nên trao đổi với bác sĩ về tình trạng “táo” mình đang gặp phải để có hướng điều chỉnh phù hợp.

Lựa chọn sữa bầu phù hợp cũng có thể góp phần giải quyết nỗi lo “táo” cho mẹ bầu.



Similac Mom là sản phẩm bạn nên cân nhắc lựa chọn bởi công thức chứa chất xơ FOS, giúp ngăn ngừa táo bón. Ngoài ra, dòng sản phẩm này cũng được bổ sung thêm sắt, giúp mẹ giảm nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt khi mang thai.



Thực phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú:
Similac Mom

Nguồn tham khảo:

(1). Pregnancy Constipation

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21895-pregnancy-constipation>

SIM-C-119-23

03 LỜI KHUYÊN TỪ HOT MOM NGỌC DIỆP ĐỂ MẸ BẦU BYE BYE HỘI CHỨNG “TÁO”

3 tháng thai kỳ đầu tiên khi bầu Mí, một trong những vấn đề khiến tớ đau đầu nhất chính là “táo”.

Khi đó đầu óc lúc nào cũng quay cuồng chóng mặt, ngủ gì cũng thấy nôn nao, ăn uống kén chọn nên mọi người khuyên ăn gì hoặc uống gì giảm nghén mình cũng làm theo.

Tuy nhiên, các chế độ kết hợp không hợp lý, kèm hormones thay đổi, mình thường xuyên bị “táo”, khó chịu và đau tới nỗi cứ nghĩ tới vào nhà vệ sinh là lại ám ảnh. Mẹ nào từng bị rồi chắc cũng hiểu, không chỉ cơ thể khó chịu khi bị đầy hơi, đau bụng, dẫn đến... sợ ăn luôn. Mình cũng tự đi tìm hiểu rất nhiều nguồn thông tin từ sách báo, các bác sĩ và lời khuyên từ bạn bè rồi dần dần cũng tìm ra được chế độ ăn uống phù hợp hơn, giải thoát bản thân khỏi ác mộng bị “táo”.

Thông tin KOL:

- Hoàng Ngọc Diệp
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Mí 4 tuổi và bé Mochi 2 tuổi



Một số lựa chọn mình đã giúp mình rất nhiều, hy vọng giúp được các mẹ vượt khỏi ác mộng nhé:



+ Cố gắng vận động, uống đủ nước để giúp cơ thể khoan khoái, dễ chịu, giảm tình trạng “táo”.⁽¹⁾



+ Bổ sung nhiều rau xanh vào thực đơn mỗi ngày.⁽¹⁾



+ Ngoài ra mình cũng bổ sung thêm chất xơ qua việc uống sữa bầu. Mình tìm hiểu thấy sữa bầu Similac Mom có chứa chất xơ FOS, 1 chất xơ hòa tan và có khả năng giúp phân mềm, xốp, hỗ trợ tiêu hóa tốt hơn. Sau 1 thời gian uống Similac Mom đều đặn 2 ly mỗi ngày, mình thấy tiêu hóa được cải thiện hơn nhiều.



Nguồn tham khảo:

(1). <https://suckhoedoisong.vn/tao-bon-khi-mang-thai-va-cach-khac-phuc-169220712221108069.htm>

Thông tin KOL:

- Hoàng Ngọc Diệp
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Mí 4 tuổi và bé Mochi 2 tuổi

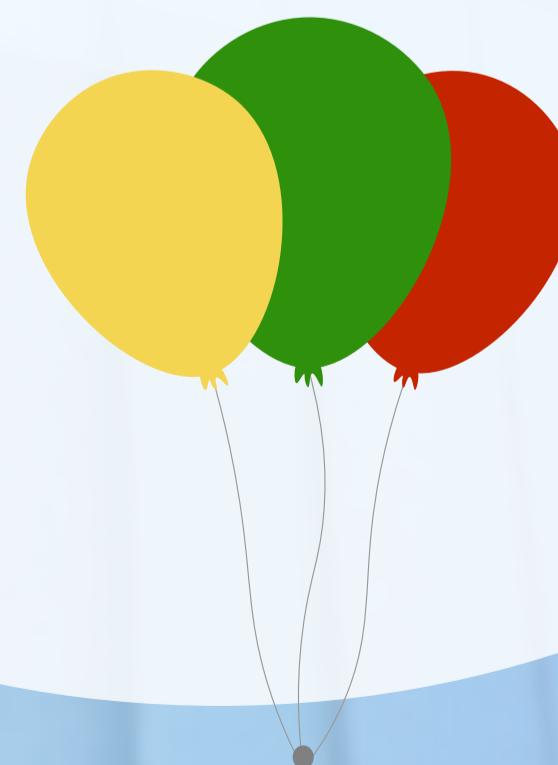


**10 gam màu
từ output:
Giúp mẹ gen Z
"đọc vị" hệ tiêu hoá
của bé**





Phân của trẻ sơ sinh có thể được xem là công cụ lợi hại, giúp mẹ nhận biết tình trạng sức khỏe của bé. Cùng xem màu "output" của bé yêu nói lên điều gì nhé.



Dưới đây là một số màu sắc của “output” mà mẹ có thể bắt gặp:

NHÓM BÌNH THƯỜNG

1. Xanh đen⁽¹⁾

* Nickname: Phân su.

* Ngoại hình: Trông như hắc ín, thường có kết cấu dính, đặc.

* Thông tin chi tiết:

- “Output” đầu tiên bé thải ra ngoài sau khi chào đời, thành phần là những “thứ” mà bé đã nuốt vào khi còn trong bụng mẹ như nước ối, tế bào biểu mô ruột, lông tơ, chất nhầy, mật và nước.
- Output phân su xanh đen không gây quá nhiều lo lắng. Tuy nhiên, nếu phân có máu hoặc lẫn dịch nhầy, hãy đưa bé đi khám càng sớm càng tốt nhé mẹ ơi.



5. Xanh đậm⁽¹⁾

* Nickname: Output bổ sung sắt.

* Ngoại hình: Đặc hoặc sệt.

* Thông tin chi tiết:

- Xuất hiện khi bé bổ sung sắt hoặc dùng sữa công thức có tăng cường sắt.
- Output này cũng khá là bình thường nên mẹ không cần phải quá lo lắng nè!

2. Vàng, lợn cợn⁽¹⁾

* Nickname: Output bú mẹ.

* Ngoại hình: Kết cấu sệt, hơi lỏng, có hạt.

* Thông tin chi tiết:

- Xuất hiện khi bé bú mẹ hoàn toàn.
- Ở tuần đầu tiên, bé có thể “ị” 3 - 4 lần mỗi 24 giờ.
- Output này cũng không gây lo lắng. Mẹ gen Z cứ yên tâm nhé!

3. Vàng nâu⁽¹⁾

* Nickname: Output công thức.

* Ngoại hình: Đặc sệt, vàng nâu hoặc hơi ngả sang xanh, mùi “khắm” hơn.

* Thông tin chi tiết:

- Xuất hiện khi bé bú sữa công thức hoàn toàn hoặc có bú sữa công thức kèm với sữa mẹ.
- Bé sẽ đi ngoài từ 1 - 2 lần/ngày.
- Output bình thường và khỏe mạnh. Mẹ chỉ nên lo lắng nếu output lỏng hoặc quá rắn thôi nha.

4. Xanh nâu⁽¹⁾

* Nickname: Output ăn dặm.

* Ngoại hình: Mềm, hơi sệt.

* Thông tin chi tiết:

- Xuất hiện khi bé chuyển sang ăn dặm.
- Mẹ cũng không cần quá lo lắng về output này, trừ khi bé có các triệu chứng khác đi cùng.

NHÓM CÓ VẤN ĐỀ

6. Vàng sáng⁽²⁾

- * Nickname: Output tiêu chảy.
- * Ngoại hình: Lỏng như nước, xuất hiện nhiều hơn bình thường.
- * Thông tin chi tiết:
 - Output này có thể là dấu hiệu trẻ bị tiêu chảy. Với output này mẹ sẽ cần chú ý quan sát vì tiêu chảy có thể làm cho trẻ tăng nguy cơ mất nước.

7. Xanh lá tươi⁽¹⁾

- * Nickname: Output mất cân bằng.
- * Ngoại hình: Mềm hoặc hơi sệt.
- * Thông tin chi tiết:
 - Output thường thấy ở những bé có xu hướng hay đổi bên ngực khi bú, khiến bé ít nhận được chất béo. Với trường hợp này, khi cho bé bú, mẹ nên cho bé bú hết 1 bên rồi mới đổi sang bên còn lại. Nguyên nhân là do lượng sữa mẹ tiết ra sau sẽ giàu chất béo hơn.
 - Một số trường hợp “output” này cũng là dấu hiệu cho thấy bé nhiễm virus. Mẹ nên lưu ý đưa bé đi khám nếu con có biểu hiện bất thường đi cùng.

10. Đỏ⁽²⁾

- * Nickname: Output nhuộm màu.
- * Ngoại hình: Có màu đỏ hoặc phân đen xen lẫn đỏ
- * Thông tin chi tiết:
 - Nguyên nhân có thể đến từ thức ăn như củ dền, cà rốt,... hoặc các loại thuốc mà bé “ nạp ” vào cơ thể
 - Output đen xen lẫn đỏ xuất hiện khi bé bị táo bón hoặc dùng sức nhiều cho hành động rặn khiến bé bị nứt hậu môn gây chảy máu.
 - Phân đỏ tươi cũng có thể báo hiệu bé đang gặp phải tình trạng dị ứng, nhiễm trùng cần thăm khám bác sĩ.⁽⁴⁾

8. Nâu⁽²⁾

- * Nickname: Output táo bón.
- * Ngoại hình: Khô, cứng như những viên đá nhỏ.
- * Thông tin chi tiết:
 - Output “cảnh báo” bé có thể bị táo bón.
 - Output này có thể thường xuất hiện khi bé mới tập ăn dặm hoặc cũng có thể là dấu hiệu cho thấy chế độ ăn của bé thiếu chất xơ.
 - Nếu output này chỉ xuất hiện 1-2 lần thì không đáng ngại. Tuy nhiên, nếu tình trạng táo bón không cải thiện hoặc bạn thấy máu trong phân của bé, tốt nhất hãy đưa bé đi khám

9. Trắng hoặc xám⁽¹⁾

- * Nickname: Output bất thường.
- * Ngoại hình: Rắn, cục trông như sáp.
- * Thông tin chi tiết:
 - Output NGUY HIỂM, cho thấy gan hoặc túi mật của bé có vấn đề.
 - Mẹ cần đưa bé đến bác sĩ thăm khám càng sớm càng tốt.

SIM-C-123-23

Hành trình làm mẹ hổng khó nếu mẹ nắm hết tình trạng “output” của bé trong lòng bàn tay nè!

Chúc mẹ tận hưởng hành trình này thật vững tâm và hào hứng nhé!

Nguồn tham khảo:

(1). <https://health.clevelandclinic.org/the-color-of-baby-poop-and-what-it-means-infographic/>
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/baby-poop/faq-20057971#>

(2). <https://www.healthline.com/health/parenting/baby-poop-color#poop-color-and-health>

(3). <https://www.babycenter.com/baby-poop-photos>

(4). <https://www.parents.com/baby/diapers/dirty/baby-poop-guide/>

BỎ TÚI BÍ QUYẾT CỦA HAI MẸ CON LIÊN ANH ĐỂ CON CÓ OUTPUT "ĐẸP"

Liên Anh cũng từng "ôm đầu" khi Deva bị "tướt", hoặc bón "phun dê". Nhưng may quá, sau vài lần thì Liên Anh cũng bỏ túi vài kinh nghiệm nên Deva có lịch "đầu ra" ổn định, vì có ra tốt thì vô mới hiệu quả.

Các bác sĩ của con cũng khuyên nên duy trì các bí quyết này để Deva luôn giữ được chiếc bụng khỏe:



1. Cho bé uống thêm nước khi ăn dặm ổn (ăn được khẩu phần hoàn chỉnh). Mình từng thận trọng khi cho bé uống thêm nước vì dư nước ở trẻ rất nguy hiểm. Nhưng sau khi hỏi ý kiến bác sĩ, bác sĩ cũng khuyên khi trẻ tăng lượng ăn, thì nên bổ sung thêm 100-150ml nước và chia nhỏ uống trong ngày. Đặc biệt, ngày nắng nóng nên bổ sung thêm nước thông qua nước uống giàu khoáng chất và nhiều vitamin như nước ép trái cây, cam tươi,... để cơ thể trẻ luôn có sức đề kháng tốt.⁽¹⁾



2. Cẩn trọng với dinh dưỡng bổ sung cho con. Đối với Deva, mình chọn sản phẩm có hệ chất béo không dầu cọ, bổ sung Probiotics BB-12[®] và Nucleotides vì:

- Tránh axit palmitic, một thành phần có trong dầu cọ, chất này khi kết hợp với canxi không tan khiến trẻ sơ sinh bị táo bón.
- Probiotics BB-12[®] là loại lợi khuẩn được nghiên cứu nhiều nhất trên thế giới, được chứng minh giúp tăng lợi khuẩn, giảm hại khuẩn đường ruột, bé tiêu hóa tốt hơn.⁽²⁾
- Nucleotides là một chất có trong sữa mẹ, bổ sung Nucleotides giúp giảm tỷ lệ tiêu chảy ở trẻ & hỗ trợ hệ vi sinh vật đường ruột.⁽³⁾
- Thêm vào chế độ dinh dưỡng phù hợp nhiều chất xơ tốt như khoai lang, hạt chia, các loại đậu,...⁽⁴⁾

Chúc các mẹ "đào vàng" thu hoạch đều mỗi ngày.

Thông tin KOL:

- Nguyễn Liên Anh
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Deva 1 tuổi

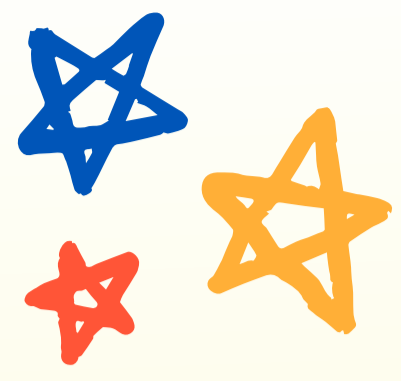
Nguồn tham khảo:

(1). <https://suckhoedoisong.vn/phong-mat-nuoc-cho-tre-trong-mua-nong-169193302.htm>

(2). Mohan et al. 2006

(3). Pickering et al. 1998

(4). <https://giadinh.suckhoedoisong.vn/top-31-thuc-pham-giau-chat-xo-cho-bua-an-gia-dinh-ngon-bo-re-172230331145636226.htm>



hellobacsi | Similac Mom

A

Activites

ĐỘC LẠ MẸ BẦU GEN Z





hellobacsi |  Similac
Mom

**Bé nhạy cảm
với thời tiết:
Mẹ gen Z
đừng quá lo!**





Giai đoạn chuyển mùa
nắng mưa thất thường
khiến các bé với hệ miễn dịch
chưa hoàn thiện dễ ốm vặt.
Mẹ không cần quá lo đâu nha
vì vẫn còn rất nhiều cách giúp
bé cứng đi qua thời điểm
thay đổi thời tiết thật
nhẹ nhàng đây!



Thời tiết thay đổi, bé hay ốm vặt khiến mẹ gen Z lo không ngớt!



Trẻ nhỏ là đối tượng chịu nhiều ảnh hưởng nhất khi thời tiết chuyển mùa bởi “tường thành miễn dịch” của bé vẫn chưa đủ sức chống trả với các loại vi trùng thông thường.⁽³⁾

Ngoài ra, bé cũng lại hay nghịch ngợm, thích khám phá mọi thứ bằng cách cầm nắm. Điều này khiến các bé có thể tiếp xúc với nhiều mầm bệnh, sau đó, lại vô tình chạm tay vào mắt, mũi, miệng và khiến mầm bệnh “xâm nhập” vào cơ thể.⁽⁵⁾

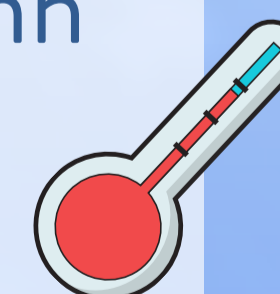
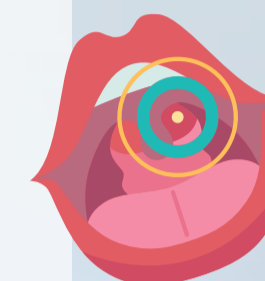


Thời tiết thay đổi, bé hay ốm vặt khiến mẹ gen Z lo không ngớt!



Do đó, mỗi lần thời tiết chuyển mùa, mẹ gen Z có thể thấy bé cứ hay:⁽²⁾

- 01 Đau họng: Do virus hay liên cầu khuẩn “tấn công”, trong khi “tường thành” hệ miễn dịch của bé vẫn còn yếu ớt không thể “chống chọi”.
- 02 Đau tai: Do nhiều nguyên nhân như nhiễm trùng tai (viêm tai giữa), viêm tai ngoài, do cảm lạnh hoặc nhiễm trùng xoang. Nếu bé bị đau tai kèm với sốt cao hoặc có các dấu hiệu khác, mẹ gen Z cần “tức tốc” đưa bé đi khám nhé!
- 03 Viêm phế quản: Tình trạng viêm nhiễm đường thở lớn, trung tâm, “thủ phạm” thường là do virus và khi này thì không cần dùng kháng sinh.
- 04 Viêm tiểu phế quản: Thường do virus gây ra và thường xảy ra vào mùa lạnh. Bé bị viêm tiểu phế quản có thể có dấu hiệu thở khò khè.
- 05 Cảm thường: Do virus tích tụ ở đường hô hấp trên gây ra. Các triệu chứng cảm lạnh như sổ mũi, nghẹt mũi và ho có thể kéo dài nhiều ngày.
- 06 Viêm xoang do vi khuẩn: Viêm xoang do vi khuẩn là do vi khuẩn tích tụ trong xoang. Bé có thể bị viêm xoang nếu có các triệu chứng cảm lạnh như chảy nước mũi, ho ban ngày kéo dài lâu ngày mà không cải thiện.
- 07 Ho: Không phải loại ho nào cũng cần dùng kháng sinh. Trẻ dưới 4 tuổi cũng không nên dùng thuốc ho nếu không có chỉ định của bác sĩ.



Bí quyết giúp mẹ gen Z vượt qua nỗi lo con ốm khi thời tiết chuyển mùa

Trẻ ốm là điều khó tránh khỏi dù bạn có bảo vệ bé kỹ đến đâu.

Tuy nhiên, bạn vẫn có thể giúp bé vững vàng vượt qua những ngày thời tiết thất thường bằng 1 số “tuyệt chiêu” sau:

BỔ SUNG DINH DƯỠNG HỖ TRỢ TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH CHO BÉ

Sữa mẹ chứa nhiều chất dinh dưỡng giúp hỗ trợ xây dựng hệ miễn dịch cho bé. Điều này giúp trẻ bú mẹ ít bị bệnh và cũng nhanh khỏi bệnh.

Tuy nhiên, nếu không thể cho bé bú, mẹ có thể bổ sung thêm dinh dưỡng có các thành phần tương tự sữa mẹ như HMO, Gangliosides... để “đồng hành” trong việc trang bị cho bé 1 hệ miễn dịch vững vàng với 3 lớp bảo vệ:



1. Ngăn chặn mầm bệnh xâm nhập vào cơ thể và tăng cường hệ khuẩn đường ruột với HMOs & lợi khuẩn BB-12®. ^(7,8)

2. Trung hòa bớt mầm bệnh với 5 loại HMOs. Mỗi loại HMO có tác động khác nhau đối với mầm bệnh. Đặc biệt, trong 5 HMOs còn có loại HMO 2'-FL giúp giảm 66% nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp. ^(7,9)

3. Chống lại các tác nhân gây bệnh bằng cách giúp tạo ra nhiều kháng thể hơn với Nucleotides. ^(10,*)



Với 3 lớp bảo vệ kể trên, mẹ gen Z bổ sung dinh dưỡng cần thiết, có thể an tâm cùng con đi qua thời tiết chuyển mùa thất thường.

TIÊM PHÒNG^(1,4)

Vaccine giúp hệ thống miễn dịch của bé làm quen với mầm bệnh trước, từ đó có cơ chế phòng bệnh hoặc ngăn ngừa các biến chứng nặng tốt hơn. Một số mũi tiêm quan trọng “bắt buộc” cho bé mà mẹ cần lưu ý:

- Vaccine Viêm gan B mũi 0 trong 24 giờ đầu sau sinh.
- Vaccine BCG phòng bệnh lao ở giai đoạn sơ sinh.
- Vaccine bạch hầu - ho gà - uốn ván - viêm gan B - Hib mũi 1 ở giai đoạn trẻ được 2 tháng và 3 tháng.
- Uống vaccine bại liệt khi trẻ được 2 tháng, 3 tháng và 4 tháng.
- Các mũi vaccine viêm não Nhật Bản khi trẻ từ 12 tháng tuổi.

Ngoài những loại vaccine này, bạn sẽ cần hỏi thêm ý kiến bác sĩ về lịch tiêm chủng cho bé và cần lưu ý đưa bé đi tiêm đúng lịch.



XÂY DỰNG CHO BÉ THÓI QUEN RỬA TAY ĐÚNG CÁCH⁽⁶⁾

Thói quen rửa tay đúng cách là phương pháp phòng bệnh vô cùng hiệu quả mà mẹ gen Z nên tập cho bé từ sớm. Bạn cần nhắc nhở trẻ rửa tay vào 5 thời điểm quan trọng là:

- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh.
- Sau khi trẻ chơi đùa, nghịch ngợm trên đất, cát.
- Sau khi trẻ tiếp xúc với bất kỳ đối tượng nào nghi ngờ đang bị nhiễm bệnh.
- Sau khi trẻ ho, hắt hơi hoặc sổ mũi làm dính các chất dịch tiết trên đôi bàn tay.
- Trước khi vào bữa ăn.



BẠN HÃY NHỚ HƯỚNG DẪN BÉ QUY TRÌNH RỬA TAY CƠ BẢN VỚI 6 BƯỚC SAU:

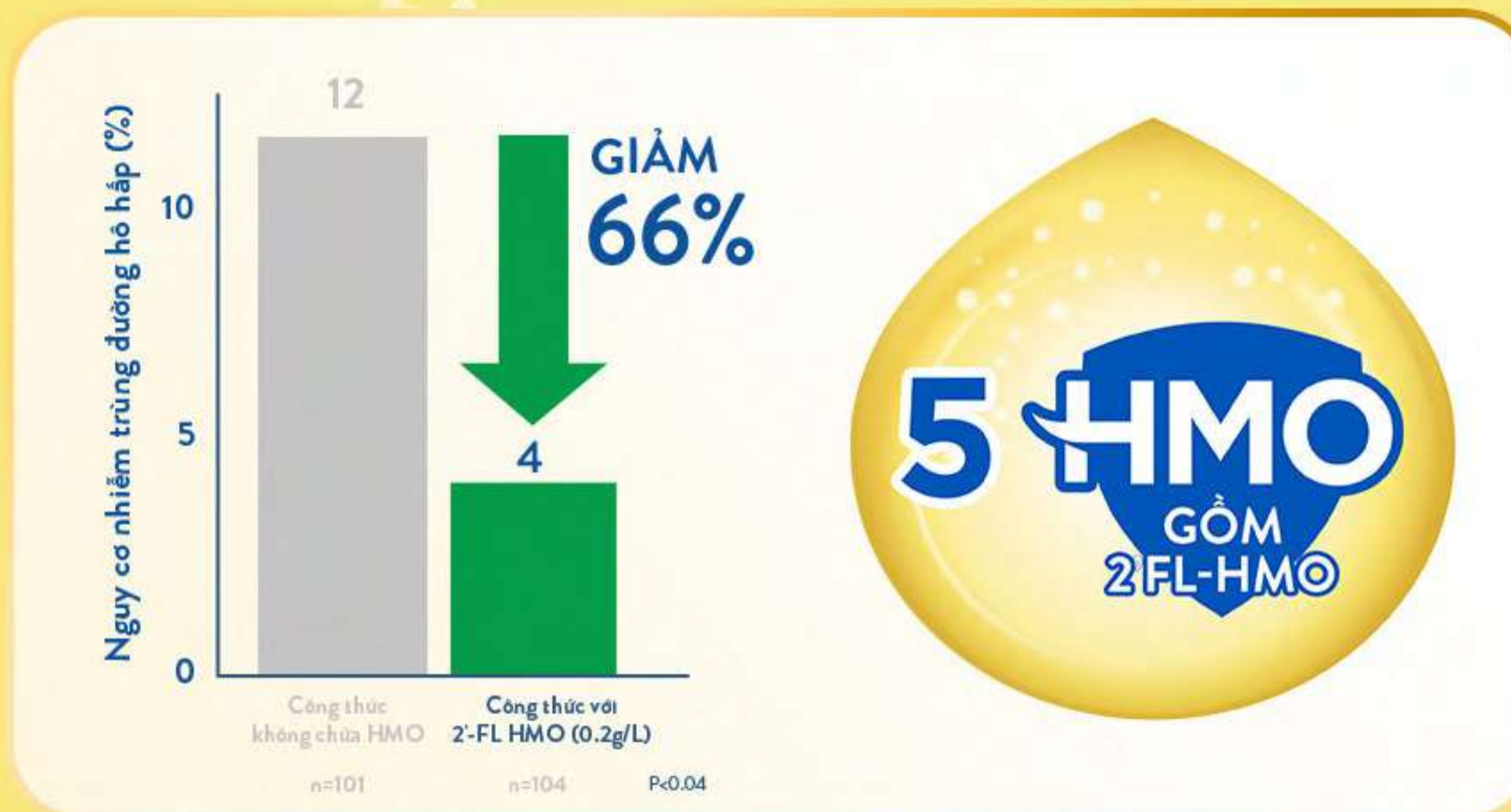
1. Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà 2 lòng bàn tay vào nhau.
2. Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.
3. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.
4. Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.
5. Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.
6. Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

Ở mỗi bước, bạn hãy nhắc bé “chà” 5 lần.
Thời gian rửa tay tối thiểu 30 giây.

**Để tập cho bé thói quen rửa tay,
mẹ có thể tạo ra những trò chơi vui nhộn và
cùng bé rửa tay để bé dễ ghi nhớ hơn nhé!**

SIM-C-124-23





2'-FL HMO

Giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng hô hấp¹

Có khả năng ngăn ngừa mầm bệnh²

VPDD Abbott Laboratories GmbH, 02 Ngô Đức Kế, P.Bến Nghé, Q.1, TP.Hồ Chí Minh,
ĐT: 02838256551. 521 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, ĐT: 02437337486



Thực phẩm bổ sung cho trẻ từ 2-6 tuổi
Similac 4



(1) Reverri, E.J. et al. (2018)
(2) Rousseaux et al 2021

Nguồn tham khảo:

- (1). <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/how-your-babys-immune-system-develops>
 - (2). <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/treatments/Pages/10-Common-Childhood-Illnesses-and-Their-Treatments.aspx>
 - (3). <https://health.clevelandclinic.org/is-your-newborn-babys-immune-system-strong-enough/>
 - (4). <https://www.tiemchungmorong.vn/vi/content/lich-tiem-chung-thuong-xuyen.html-0>
 - (5). <https://hoagmedicalgroup.com/articles/why-kids-may-get-sick-often/>
 - (6). <https://soyt.langson.gov.vn/vi/node/3830>
 - (7). Goehring et al. (2016)
 - (8). Jungersen et al. (2014)
 - (9). Reverri et al. (2018)
 - (10). Pickering et al. (1998)
- (*). Giúp trẻ sản xuất kháng thể nhiều hơn 86% sau 6 tháng tiêm chủng Hib



HỌC MẸ BỈM NGỌC DIỆP GIÚP CON “ĐỒI PHÓ” VỚI THỜI TIẾT KHÓ CHIỀU



Có mẹ nào có con thường xuyên bị ốm vặt như tớ không? Chỉ cần thời tiết thay đổi một chút là đủ để con đổ bệnh rồi.

Vì vậy nên tớ rất khó tính trong việc chăm con, trước khi cho bé dùng sản phẩm gì cũng cân nhắc & tìm hiểu cực kì kĩ càng, nhất là các sản phẩm dinh dưỡng bổ sung cho bé. Gần đây, tớ đang bổ sung thêm các sản phẩm có chứa Nucleotides vì chất này rất tốt cho đề kháng. Nucleotides là 1 thành phần trong sữa mẹ, được sử dụng nhiều trong giai đoạn tăng trưởng nhanh của bé để tổng hợp protein và tăng trưởng tế bào. Vì vậy, đây là thành phần cần thiết hỗ trợ hệ miễn dịch và cả đường tiêu hóa.^(1,2) Nghiên cứu cho thấy Nucleotides làm giảm số đợt tiêu chảy ở trẻ nhỏ và số ngày tiêu chảy cũng ít hơn.⁽³⁾

Vì lý do đó mà tớ cho con dùng Similac 4, sản phẩm có hàm lượng Nucleotides tới 33 mg/l. Ngoài Nucleotides, trong thành phần của Similac 4 còn có 5 loại HMO phổ biến, Probiotics BB-12® và Gangliosides, giúp hỗ trợ thêm cả tiêu hóa⁽⁴⁾ và phát triển trí não⁽⁵⁾ nữa nha.

Cho con dùng sữa hàng ngày, đồng thời duy trì các thói quen tốt như đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên, tớ có thể cảm nhận rõ sức khỏe của con được cải thiện từng ngày, các mẹ bỉm gen Z tham khảo nhé.

Thông tin KOL:

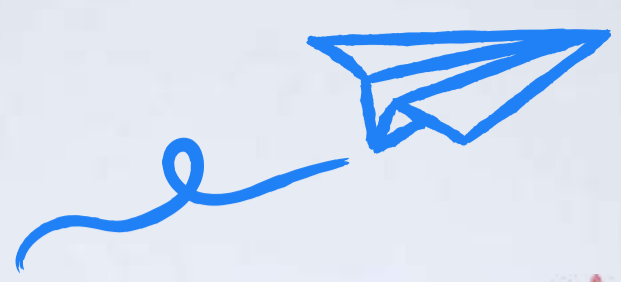
- Hoàng Ngọc Diệp
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Mí 4 tuổi và bé Mochi 2 tuổi

Nguồn tham khảo:

- (1). Ding et al. 2021
- (2). Yu et al. 2013
- (3). Pickering et al. 1998
- (4). Jungersen et al. 2014
- (5). Gurnida et al. 2012



Thực phẩm bổ sung cho trẻ từ 2–6 tuổi: Similac 4



hellobacsi | Similac Mom

Z

Z-hacks

MẸO BẦU

CHILL

TOÀN THỜI GIAN



hellobacsi |  Similac
Mom

**Tuyệt “chill”
từ sáng đến chiều
cho mẹ bầu nghén**

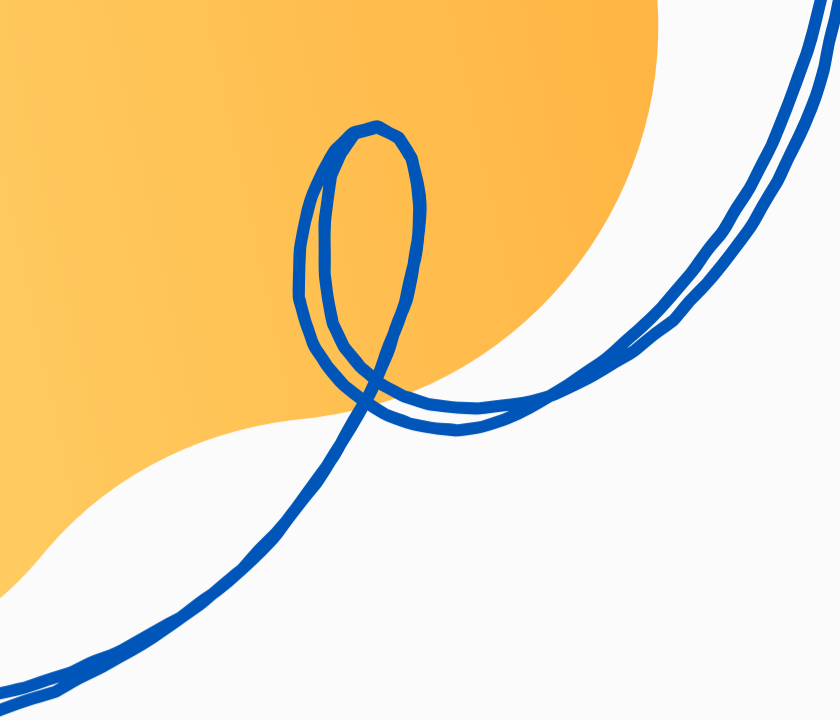




Mẹ gen Z có biết?⁽¹⁾

- Nghén là tình trạng rất thường gặp ở bà bầu. Theo thống kê, có đến hơn 50% bà bầu gặp phải.
- Nghén thường bắt đầu vào khoảng tuần thứ 6 và giảm dần vào tuần thứ 12 của thai kỳ.
- Nghén có thể “hành” mẹ “lên bờ xuống ruộng” nhưng lại vô hại với bé. Thậm chí, nhiều bác sĩ còn cho rằng nghén là dấu hiệu cho thấy nhau thai đang phát triển tốt.

Mẹ gen Z “lao đao” vì nghén phải làm sao?
Bỏ túi ngay bí quyết “đánh bay” nghén từ chuyên gia để nghén không “hành” mà còn tha hồ chill chill cả ngày:



TUYỆT “CHILL” GIẢM NGHÉN BUỔI SÁNG⁽¹⁾



- Đừng vội vã rời khỏi giường như một cơn gió. Nếu mẹ phải rời giường lúc 7 giờ, hãy đặt báo thức lúc 6 giờ để có thể thư thả “nướng” mà vẫn đúng “deadline”.
- Để sẵn một ít ngũ cốc cạnh giường để có thể ăn ngay khi thức dậy.

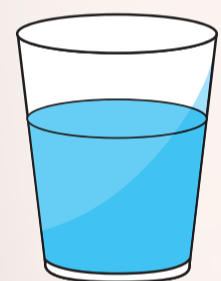


BÍ KÍP GIẢM NGHÉN TRONG NGÀY:^(1,2)



- Ăn vừa phải các bữa lớn và “nhâm nhi” thêm các bữa nhỏ để không bị quá no hoặc quá đói.
- Uống từ 6 - 8 cốc nước mỗi ngày (mỗi cốc khoảng 240ml nước).

Mẹ chỉ nên uống trước hoặc sau bữa ăn 30 phút chứ đừng vừa ăn vừa uống.



- Chọn món “thông minh”: Mẹ nên ăn các thực phẩm giàu đạm, ít béo và dễ tiêu.

- Ăn vặt “lành mạnh”, “nói không” với các món nhiều dầu mỡ, cay như gà rán, khoai tây chiên... hoặc những món có mùi mạnh khiến mẹ chỉ muốn “bay” vô toilet ngay lập tức.



- Dành thời gian nghỉ ngơi, nhất là nếu bạn thức dậy sớm vào buổi sáng. Tuy nhiên, đừng ngủ ngay sau khi ăn vì như vậy sẽ càng khiến mẹ muốn nôn nhiều hơn.

- Súc miệng ngay sau khi nôn để bảo vệ sức khỏe răng miệng mẹ nhé!





BUỔI TỐI CŨNG NGHÉN, THỬ NGAY BÍ QUYẾT SAU!⁽¹⁾

- Tránh ăn các món cay nóng, nhiều dầu mỡ. Thay vào đó, mẹ chỉ nên ăn các món nhạt, không có nhiều mùi.
- Đi ngủ sớm để “ nạp” lại năng lượng và sẵn sàng cho 1 ngày mới mẹ nhé!



3 tháng đầu là giai đoạn hình thành các cơ quan, tổ chức của thai nhi như tủy sống, não, tim, phổi... Nên mẹ cần ăn các thực phẩm giàu đạm như trứng, sữa, thịt... Ngoài ra, mẹ bầu cũng cần bổ sung sắt và axit folic theo khuyến nghị của Bộ Y tế.⁽³⁾

Khi đã có các bí quyết này trong tay thì mẹ sẽ sớm “bái bai” ốm nghén thôi! Chúc hành trình mang bầu của mẹ thật chill chill nè!



Mẹ bầu có thể bổ sung dinh dưỡng từ 2 ly Similac Mom mỗi ngày với 24 vitamin và khoáng chất, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng tăng cao trong giai đoạn mang thai và cho con bú. Đặc biệt, sản phẩm còn có hương sữa chua dâu và hương vani, mẹ bầu có thể “phối hợp” với sữa chua để có một món ăn dinh dưỡng và lành mạnh.



Thực phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú:
Similac Mom

SIM-C-125-23

Nguồn tham khảo:

(1). <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/morning-sickness-remedies/>

(2). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/morning-sickness/diagnosis-treatment/drc-20375260>

(3). Hướng dẫn Quốc gia Dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú - Bộ Y tế 2017

BÍ MẬT ĐỂ MẸ BẦU NGHÉN “CHILL” SÁNG CHIỀU CỦA HOT MOM LIÊN ANH

Đúng là khi nghén mình như một con người khác luôn. Bao nhiêu năm trên đời không chê đồ ăn, vậy mà trải qua nghén một lần mới thấu cảm giác buồn nôn ngay khi đưa thức ăn vào miệng. Mình phải giải 1 bài toán khó, khi cả ngày chẳng ăn được gì nhiều, cứ nhìn thấy đồ ăn là nghén, nhưng vẫn phải đảm bảo đủ dinh dưỡng và năng lượng cho thai kỳ.

Lời giải cho bài toán dinh dưỡng thai kỳ xuất hiện khi mình tìm thấy sữa bầu Similac Mom với 24 vitamin và khoáng chất. Mình đọc trên nhãn và biết việc duy trì uống 2 ly Similac Mom mỗi ngày giúp đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng tăng cao trong giai đoạn mang thai và cho con bú. Ngoài ra, sữa Similac Mom còn có công thức ít béo, ít ngọt, mỗi ly sữa chỉ có 129 kcal, bằng ¼ ly trà sữa nên không lo dư thừa năng lượng.⁽¹⁾

Nếu có mẹ bầu nào cũng đang trải qua những lần chật vật vì nghén, mình hy vọng những đúc kết từ trải nghiệm bản thân có thể giúp ích cho mẹ vượt qua giai đoạn khó khăn này nhé!

Thông tin KOL:

- Nguyễn Liên Anh
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Deva 1 tuổi

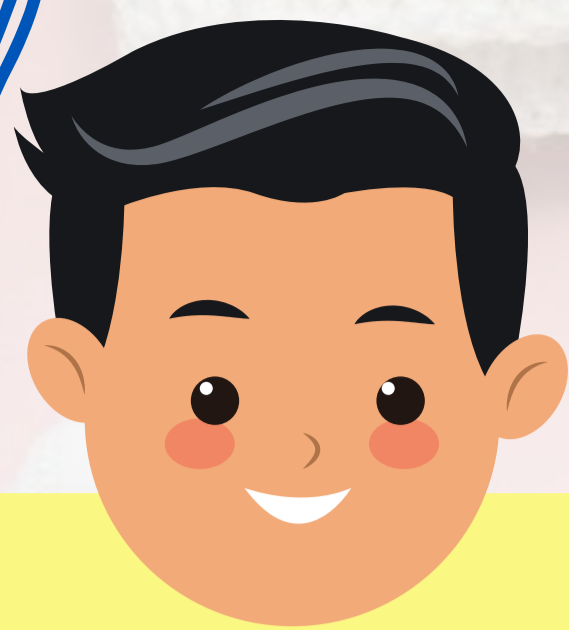
Nguồn tham khảo:

(1). Min J.E. et al. 2016

(&) Lượng Kcal của 1 ly trà sữa với các món gồm: trà sữa, bột bánh, thạch rau câu, thạch trứng.



Chuẩn bị giỏ đồ đi sinh là một trong những “công tác” quan trọng vào cuối thai kỳ. Thực chất, việc chuẩn bị đồ đi sinh tuy đơn giản nhưng nhiều mẹ Gen Z “lần đầu làm chuyện này” vẫn cảm thấy bối rối và lo lắng về thiếu sót những đồ dùng cần thiết. Vì vậy, việc tham khảo một checklist đồ đi sinh được liệt kê đầy đủ và phù hợp với nhu cầu của đa số các mẹ sẽ giúp ích cho bạn đây.



NHỮNG VẬT DỤNG CẦN THIẾT CHO BỐ KHI ĐƯA MẸ ĐI SINH

Đi sinh ở bệnh viện thường không thể thiếu vai trò của các bố. Dưới đây là checklist những vật dụng mà bố cần chuẩn bị:

- ❑ Chuẩn bị tiền mặt, thẻ ATM và một ít tiền lẻ để “tiêu xài” lặt vặt.
- ❑ Điện thoại, sạc dự phòng.
- ❑ Đồ dùng cá nhân như quần áo, sữa tắm, dầu gội, khăn mặt, khăn tắm..



CÁC VẬT DỤNG CẦN THIẾT CHO BÉ TRONG GIỎ ĐỒ ĐI SINH

Gợi ý những đồ dùng cần thiết cho bé cung bạn cần chuẩn bị:

- ❑ 5 - 7 bộ quần áo cho trẻ sơ sinh, cả ngắn và dài tay.
- ❑ 3 cái mũ, 3 bộ bao tay và vớ.
- ❑ 1 bịch tã giấy cho trẻ sơ sinh.
- ❑ 3 chiếc khăn mềm khổ lớn và 2 khăn xô lớn.
- ❑ 2 bịch khăn sữa nhỏ.
- ❑ 1 bộ mền gối.
- ❑ Tăm bông, rơ lưỡi, nước muối sinh lý, kem chống hăm, băng rôn.



CÁC VẬT DỤNG CẦN THIẾT CHO MẸ TRONG GIỜ ĐỒ ĐI SINH



GIẤY TỜ CẦN THIẾT:

- ❑ Căn cước công dân, hộ khẩu cả bản gốc và bản sao.
- ❑ Bảo hiểm Y tế (BHYT), thẻ gia hạn BHYT, giấy chuyển viện (nếu có).
- ❑ Sổ khám thai và các loại giấy tờ, kết quả liên quan.



QUẦN ÁO KHI ĐI SINH:

Mặc dù bệnh viện có thể cung cấp quần áo cho mẹ nhưng việc chuẩn bị trước vẫn giúp mẹ yên tâm hơn và “phòng hờ” những sự cố bất ngờ và nhất là đi sinh cũng phải đẹp! Một số gợi ý sau đây sẽ giúp ích cho mẹ nè:

- ❑ 2 - 3 bộ quần áo rộng rãi, có nút cài để thay khi cần thiết và thêm một bộ “xinh xẻo” mặc khi xuất viện.
- ❑ 1 chiếc áo ấm, mũ trùm đầu nếu mẹ đi sinh vào mùa lạnh.
- ❑ 5 chiếc áo lót loại dành riêng cho con bú.
- ❑ 4 - 5 đôi vớ (tất chân) để giữ ấm.
- ❑ 3 - 4 lốc quần lót loại dùng 1 lần.



ĐỒ DÙNG VỆ SINH CÁ NHÂN :

- 2 gói băng vệ sinh loại cho mẹ sau sinh.
- 3 - 4 gói loại ban đêm.
- 5 miếng lót chống thấm và 1 khăn tắm.
- Sữa tắm, dầu gội đầu, sữa rửa mặt.
- Dung dịch vệ sinh phụ khoa.
- Bàn chải đánh răng, kem đánh răng, nước súc miệng.
- Các vật dụng cá nhân khác như lược chải tóc, dây buộc tóc, kẹp tóc, bấm móng tay.



ĐỒ DÙNG CÁ NHÂN YÊU THÍCH:

- Sách, truyện, tạp chí yêu thích.
- Dụng cụ make-up để “tút tát” và chụp bức ảnh đầu tiên với con cho thật “xinh xẻo”. Mẹ hãy lưu ý lựa chọn sản phẩm chất lượng, an toàn nhé!
- Điện thoại với app chụp hình “cute” giúp con yêu thỏa sức “pose” đáng.
- Đồ ăn vặt yêu thích.
- 1 lon sữa bầu.



Similac Mom được chứng minh lâm sàng giúp tăng xu hướng nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ gấp 2 lần⁽⁶⁾.
Vậy nên mẹ nhớ uống 2 ly Similac Mom mỗi ngày để bổ sung 24 vitamin và khoáng chất giúp đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng tăng cao trong giai đoạn mang thai và cho con bú.

Thực phẩm bổ sung
cho bà mẹ mang thai
và cho con bú:
Similac Mom



Nguồn tham khảo:

- (1). Các giấy tờ cần chuẩn bị khi sinh tại Từ Dũ <https://tudu.com.vn/vn/khac/cac-giay-to-can-chuan-bi-khi-sinh-tai-tu-du/>
- (2). Hospital bag checklist: what do I need to take?
<https://www.nct.org.uk/labour-birth/deciding-where-give-birth/giving-birth-hospital/hospital-bag-checklist-what-do-i-need-take>
- (3). My C-Section Hospital Bag Essentials
<https://www.lushtums.co.uk/blog/2019/4/20/my-c-section-hospital-bag-essentials>
- (4). Pack your bag for labour
<https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour/>
- (5). Packing your bag for labour and birth
<https://www.tommys.org/pregnancy-information/giving-birth/packing-hospital-bag>
- (6). Trần Thuý Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 09/2016.

SIM-C-120-23

CÓ GÌ TRONG GIỎ ĐI SINH “10 ĐIỂM” CỦA MẸ NGỌC DIỆP?

Tớ nhớ như in cảm giác tầm tuần thứ 35, ruột gan sùng sục, chân tay sốt sáng chỉ muốn đóng gói đồ đạc, dọn dẹp phòng ốc gọn gàng rồi nghĩ đến việc đón em bé. Khi tìm hiểu, tớ biết được đó là một trong những dấu hiệu sắp sinh “nesting instinct”, nôm na có nghĩa là “trực giác làm tổ”.

Đi sinh, có rất nhiều thứ phải chuẩn bị, nên lời khuyên của tớ là hãy dành tâm một tháng để chọn mua và học cách sử dụng đầy đủ các món đồ dùng cần thiết nhé! Sau đó sắp xếp cẩn thận vào túi để sẵn, sẽ tránh được việc vội vàng thiếu trước hụt sau hay khi cần dùng thì mình lại...hoang mang.

Thông tin KOL:

- Hoàng Ngọc Diệp
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Mì 4 tuổi và bé Mochi 2 tuổi

Bên cạnh đó, khi mới sinh bé đầu, sữa mẹ chưa về ngay được nên việc cho con bú hơi khó khăn trong giai đoạn đầu. Rút kinh nghiệm từ đó, khi bầu bé thứ 2, tớ chủ động sử dụng sữa Similac Mom – được chứng minh lâm sàng giúp tăng xu hướng nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ gấp 2 lần và tăng lượng sữa mẹ.^(1,&)

Sữa này dành cho phụ nữ đang ở giai đoạn mang thai & cho con bú nên các mẹ mới sinh cũng uống được nhé. Đúc kết lại, tớ tin là cứ chuẩn bị thật kỹ, cả nhà sẽ có một khởi đầu suôn sẻ để chào đón những “thiên thần” về nhà!

Nguồn tham khảo:

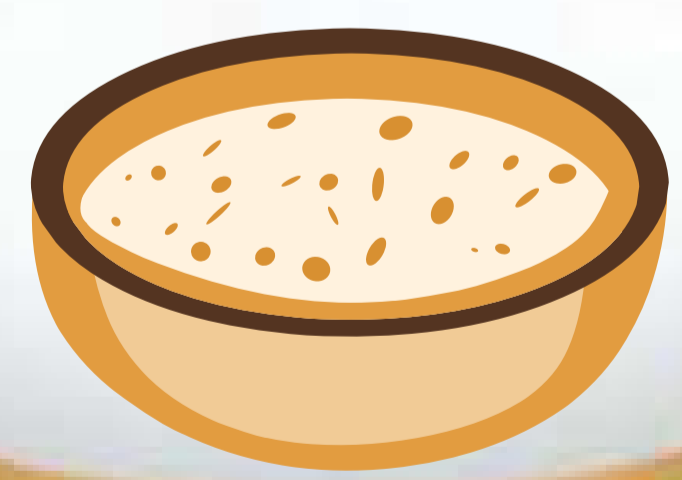
(1) Trần Thúy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 09/2016. Viện Dinh dưỡng Quốc Gia và Trung tâm Nghiên cứu Abbott tại Châu Á-Thái Bình Dương.

(&) Tăng so với nhóm chứng.



hellobacsí |  Similac Mom

**Ăn dặm cùng con:
Bí quyết giúp
mẹ gen Z nuôi con
“nhàn tênh”**





Ăn dặm hay ăn bổ sung là cho trẻ ăn thêm các thức ăn và chất dinh dưỡng khác ngoài sữa mẹ dưới dạng mềm hoặc đặc.⁽¹⁾

Ăn dặm là quá trình quan trọng trong sự phát triển của con nhưng cũng đầy thử thách cho mẹ. Vậy hãy cùng tìm hiểu một số điều bổ ích các bà mẹ trẻ cần biết để cho bé ăn dặm thật vui nhé.





- Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến cáo trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nên được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Sau đó, có thể kết hợp bú sữa với ăn dặm cho đến khi trẻ được ít nhất 1 tuổi. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng khuyến cáo nên duy trì kết hợp nuôi con bằng sữa mẹ trong 2 năm đầu đời.^(6,7)

- Như vậy, bạn có thể bắt đầu cho con ăn dặm khi bé tròn 6 tháng.⁽¹⁾ Ở thời điểm này, bé sẽ có một số biểu hiện cho thấy bé đã “sẵn sàng” bước vào giai đoạn khám phá “thế giới ẩm thực” như:⁽³⁾

- + Bé có thể kiểm soát tốt đầu, cổ và có thể ngồi thẳng với sự hỗ trợ từ người lớn.
- + Mở miệng và nuốt thức ăn thay vì đẩy món đó ra ngoài.
- + Tò mò và hay “nhìn lên” những món ăn trong đĩa của ba mẹ.
- + Hay “vờ” và đòi những món ăn của bạn.



• BÉ 6 THÁNG TUỔI⁽⁵⁾

Bé 6 tháng tuổi chỉ cần ăn dặm một bữa mỗi ngày với một lượng nhỏ thức ăn.

Bạn có thể cho bé thử đa dạng các loại rau củ và trái cây như bông cải xanh, khoai tây, khoai lang, cà rốt, táo, lê... dưới dạng xay nhuyễn, nghiền hoặc nấu chín nhừ.

Không thêm muối hoặc đường vào thức ăn của bé vì muối có thể ảnh hưởng tới thận và đường có thể gây sâu răng.



• BÉ 7 - 9 THÁNG TUỔI⁽⁴⁾

Bé 7 - 9 tháng tuổi sẽ dần chuyển sang ăn dặm 3 bữa một ngày gồm sáng, trưa và bữa xế bên cạnh các cữ bú thông thường như sau khi thức dậy, sau khi ăn trưa, sau khi ăn xế và trước khi đi ngủ.

Ở giai đoạn này, mẹ có thể tăng dần dần lượng thức ăn và cho bé ăn đa dạng các loại thực phẩm để con có đủ năng lượng và chất dinh dưỡng.

Chế độ của bé có thể bao gồm:

+ Trái cây và rau quả, kể cả những loại có vị đắng như bông cải xanh, súp lơ trắng, rau bina...

+ Khoai tây, bánh mì, gạo, mì ống và các loại thực phẩm giàu tinh bột khác

+ Đậu, đậu, cá, trứng, thịt...

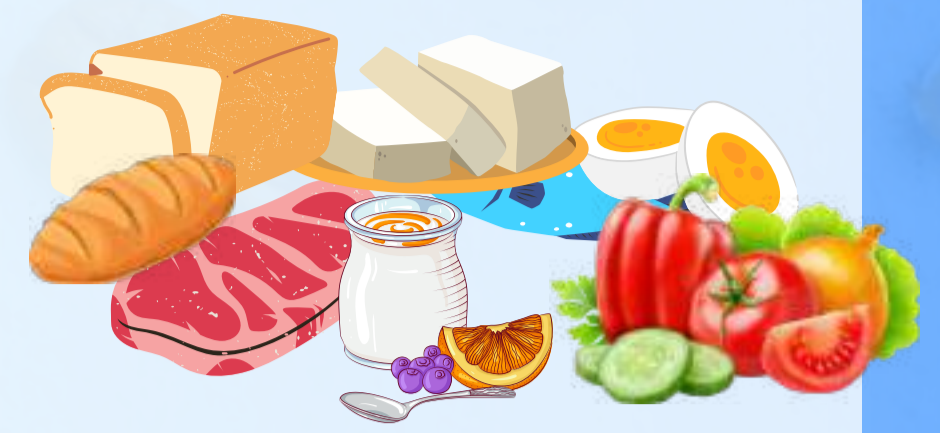
+ Các sản phẩm từ sữa nguyên kem đã được tiệt trùng

Ngoài ra, ở giai đoạn này, mẹ vẫn chưa thêm muối hay đường vào thức ăn của bé.



• BÉ 10 - 12 THÁNG TUỔI⁽⁴⁾

Bé 10 - 12 tháng tuổi đã quen với việc ăn dặm 3 bữa một ngày bên cạnh các cữ bú thông thường. Tương tự như bé 7 - 9 tháng tuổi, bé cần tiếp tục khám phá thêm nhiều loại đồ ăn mới với hương vị, màu sắc và kết cấu khác nhau. Bạn vẫn cần tránh bỏ muối và đường vào thức ăn của bé. Ngoài ra, bạn nên ngồi ăn cùng con để bé tiếp tục học hỏi từ bạn.



• BÉ TRÊN 12 THÁNG TUỔI⁽⁴⁾

Từ 12 tháng, bé sẽ cần ăn 3 bữa một ngày với đa dạng các loại thực phẩm gồm:

- + Thực phẩm giàu tinh bột như khoai tây, bánh mì, cháo.
- + Trái cây và rau củ.
- + Sữa hoặc các thực phẩm sản phẩm từ sữa.
- + Thực phẩm giàu protein động vật như thịt, cá, trứng và thực phẩm giàu protein thực vật như các loại đậu.



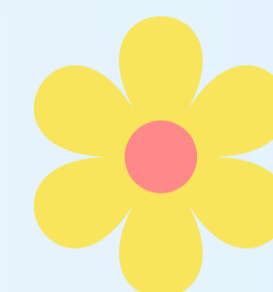
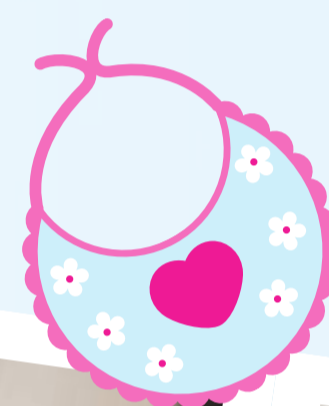
Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo rằng tất cả trẻ sơ sinh nên được bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn.⁽⁷⁾

Bạn có thể tiếp tục cho con bú miễn là cả bạn và bé đều thấy thoải mái. Tuy nhiên, bé có thể sẽ cần bú ít hơn và sẽ ăn nhiều hơn.

03 BÍ QUYẾT ĐỂ ĂN DẶM KHÔNG PHẢI 1 “CUỘC CHIẾN”

Quá trình bắt đầu ăn dặm có thể khó khăn cho cả mẹ và bé. Khi cho bé ăn, mẹ có thể đối mặt với vô số tình cảnh “éo le” như bé không chịu ăn, bé ăn quá ít, bé ăn món này nhưng lại không ăn món khác...

Nếu gặp phải những vấn đề này, mẹ cũng đừng quá lo lắng hay căng thẳng bởi bé cũng vẫn đang trong giai đoạn khám phá “thế giới ẩm thực siêu hấp dẫn”. Mọi thứ với con vẫn còn đang rất lạ lẫm, khi bé đã quen, mọi thứ sẽ dần được cải thiện!



Nếu bạn vẫn còn lo lắng, hãy thử tham khảo một số mẹo sau để giúp việc chuyển đổi diễn ra dễ dàng hơn nhé:

- Lần đầu cho bé ăn dặm, mẹ nên cho bé ăn vào lúc cả bạn và bé đều thấy “thoải mái”. Chẳng hạn sau khi bé bú mẹ hoặc sữa công thức xong, mẹ có thể thử cho bé ăn dặm.⁽³⁾
- Trì hoãn việc cho bé ăn dặm nếu con đang trong quá trình thích nghi với một số thay đổi khác. Ví dụ như không cho con tập ăn dặm khi bé mới bắt đầu làm quen với môi trường mẫu giáo hoặc đang trong thời kỳ mọc răng.⁽²⁾
- Cho phép con ôm gấu bông hoặc cầm đồ chơi giúp bé thoải mái khi ăn

Ăn dặm là một hành trình khó khăn nhưng cũng đầy thú vị. Chúc mẹ và bé sẽ khởi đầu thật suôn sẻ và có một hành trình ăn dặm “nhàn tênh” nhé!



SIM-C-122-23



Nguồn tham khảo:

- (1). <https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/suc-khoe-phu-nu/lam-me-an-toan/cham-soc-tre-so-sinh/khi-nao-tre-san-sang-an-dam/>
- (2). <https://kidshealth.org/en/parents/weaning.html>
- (3). <https://raisingchildren.net.au/babies/breastfeeding-bottle-feeding-solids/solids-drinks/introducing-solids>
- (4). <https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods/>
- (5). <https://www.nhs.uk/start4life/weaning/what-to-feed-your-baby/around-6-months/#anchor-tabs>
- (6). <https://www.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2022/american-academy-of-pediatrics-calls-for-more-support-for-breastfeeding-mothers-within-updated-policy-recommendations/>
- (7). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

LỜI KHUYÊN TỪ HOT MOM LIÊN ANH ĐỂ MẸ “NHÀN TÊN”

Trực tiếp nuôi con và được lắng nghe nhiều góc nhìn từ bạn bè, chuyên gia, Liên Anh biết sữa mẹ luôn là tiêu chuẩn vàng đầu đời cho con. Những dưỡng chất tạo nên “tiêu chuẩn vàng” trong sữa mẹ có thể kể tới HMO, Probiotics, Gangliosides,... hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường đề kháng và phát triển trí não. Đây là nguồn dinh dưỡng “vàng”, cũng là kết nối thiêng liêng giữa 2 mẹ con.

Tuy nhiên, khi bé càng lớn dần, sữa mẹ ít đi và con cần bổ sung dưỡng chất từ chế độ ăn. Nếu chế độ ăn không đảm bảo, con sẽ đối mặt với nguy cơ thiếu các dưỡng chất “vàng” kể trên. Khi đó, mẹ vẫn có thể duy trì “kết nối” dinh dưỡng với bé bằng việc bổ sung dưỡng chất tiến tới tiêu chuẩn vàng cho con như:

- HMO là thành phần nhiều thứ 3 trong sữa mẹ, chỉ sau lactose và chất béo. Việc bổ sung HMO cho bé cũng giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp và nhiều lợi ích miễn dịch khác.⁽¹⁾
- Probiotics BB-12®: Sữa mẹ chứa rất nhiều vi lợi khuẩn Bifidobacteria là Probiotic. Và các mẹ còn có thể tìm thấy Probiotic BB-12® với lợi khuẩn Bifidobacterium trên thị trường. Chất này đã được chứng minh giúp tăng lợi khuẩn, giảm hại khuẩn đường ruột, giúp bé tiêu hóa tốt hơn.⁽²⁾
- Nucleotides: Nucleotides có vai trò quan trọng vì chúng giúp tạo ra kháng thể. Theo các nghiên cứu, Nucleotides giúp giảm nguy cơ tiêu chảy, giúp tăng cường phản ứng miễn dịch, ít nguy cơ nhiễm trùng hơn.⁽³⁾
- Gangliosides: Là chất giúp kết nối tế bào thần kinh trong não. Theo các nghiên cứu mà Liên Anh đọc được, công thức có bổ sung Gangliosides sẽ hỗ trợ IQ tốt hơn. Chỉ số IQ tổng quan ở trẻ 6 tháng tuổi trong nhóm có bổ sung gangliosides cao hơn so với nhóm không bổ sung 4.8 điểm.⁽⁴⁾

Các mẹ nhớ nhé, cần phải bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng cho bé trong những năm đầu đời, đặc biệt là giai đoạn ăn dặm để giúp bé phát triển toàn diện nha.

Nguồn tham khảo:

- (1). Reverri E.J. et al. 2018
- (2). Jungersen et al. 2014
- (3). Pickering et al. 1998
- (4). Gurnida et al. 2012

Thông tin KOL:

- Nguyễn Liên Anh
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Deva 1 tuổi



hellobacsí |  Similac
Mom

Tuyệt chiêu du lịch cùng con yêu cho mẹ Gen Z





Với những mẹ gen Z yêu “xê dịch”, du lịch cùng bé cũng chắc chắn là 1 trải nghiệm cực thú vị. Không chỉ mang lại những giây phút thư giãn cho mẹ, việc đi đó đi đây còn mang đến nhiều lợi ích cho sự phát triển của bé bởi:

- Bé sẽ được trải nghiệm nhiều điều mới lạ.
- Bé rèn luyện được khả năng thích nghi.
- Bé được phát triển khả năng tư duy, liên kết vấn đề tốt và có tầm nhìn xa hơn.

Và quan trọng hơn hết, việc du lịch cùng nhau sẽ giúp gia đình nhỏ thêm gắn kết và có những kỷ niệm khó quên.

Lần đầu du lịch cùng bé, bạn lo lắng bé cưng quấy khóc sẽ khiến chuyến đi không trọn vẹn?

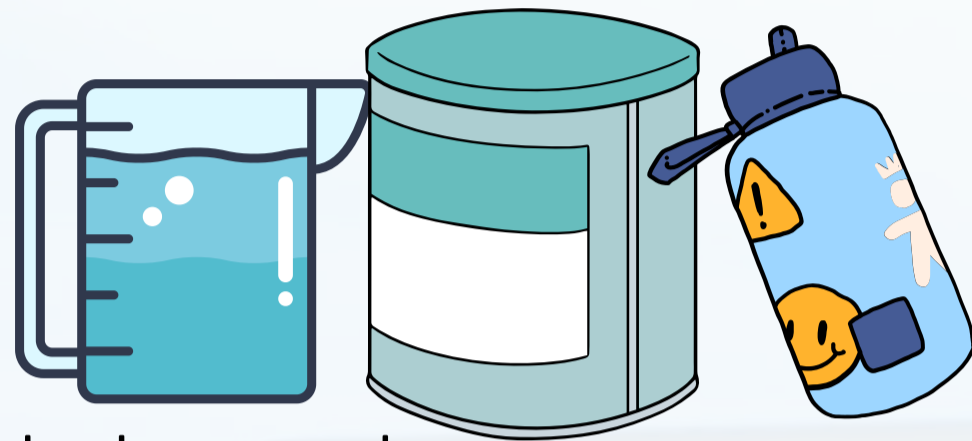
Mẹ gen Z sẽ chẳng còn lo lắng “tụt mood” khi bé cưng quấy khóc trong lúc đi du lịch khi đã “nằm lòng” cẩm nang dưới đây!

TOP CÁC VẬT DỤNG QUAN TRỌNG MẸ CẦN CHUẨN BỊ KHI ĐI DU LỊCH CÙNG BÉ



Điểm danh những đồ dùng cần thiết để cả gia đình có một chuyến đi trọn vẹn, suôn sẻ nhất quả đất nào:

DỤNG CỤ CHO BÉ “MẦM MẦM”



- 1 bình nước nhỏ.
- Dụng cụ pha sữa giúp đảm bảo dinh dưỡng cho bé trong suốt hành trình.
- Mẹ hãy chia sữa thành từng phần nhỏ để tiện pha khi bé đói. Bụng êm giúp bé thoải mái khám phá & học hỏi trong suốt chuyến đi.

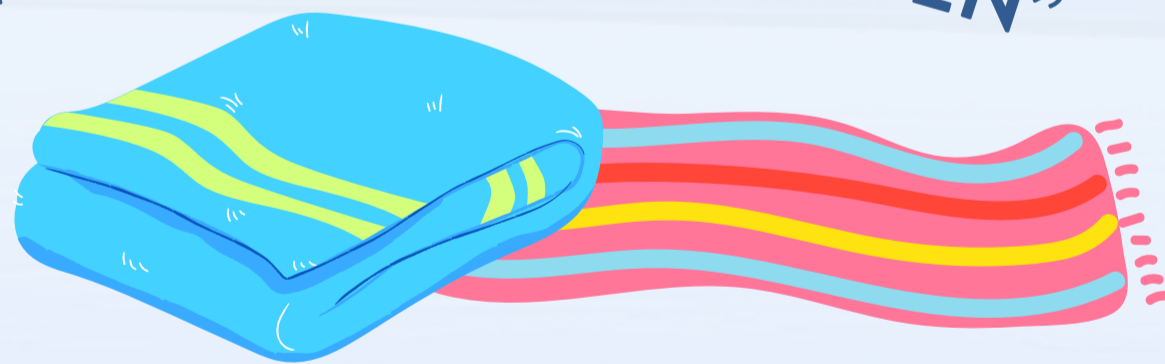
XE ĐẨY “ĐI KHẮP THẾ GIẠN”



- 1 chiếc xe đẩy trọng lượng nhẹ, dễ gấp gọn sẽ giúp cực cưng ngủ ngon, cảm thấy thoải mái cũng như giúp mẹ dễ dàng đưa con đi nhiều nơi.



GA HOẶC KHĂN - “MÙI QUEN”



- Mẹ hãy mang theo tấm trải giường hoặc khăn mà bé thích. Cảm giác và mùi quen thuộc giúp con dễ chịu và ngủ ngon hơn đây.

QUẦN ÁO, PHỤ KIỆN CHO “FASHIONISTA BÉ BỊ”



- Chuẩn bị từ 6-7 bộ quần áo để nhanh chóng thay khi cần.
- Vật dụng kèm theo: Kem chống hăm, khăn lau, khăn giấy, yếm, xà phòng, kem dưỡng.



BÍ KÍP HẠN CHẾ CỤC CỨNG QUẦY KHỐC KHI ĐI CHUYỂN TRÊN CÁC PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG

Lưu ngay các bí kíp để thiên thần nhỏ luôn ngủ ngon và ngoan ngoãn, giúp cả mẹ và bé tận hưởng trọn vẹn cả chuyến đi.

ĐI CHUYỂN BẰNG MÁY BAY



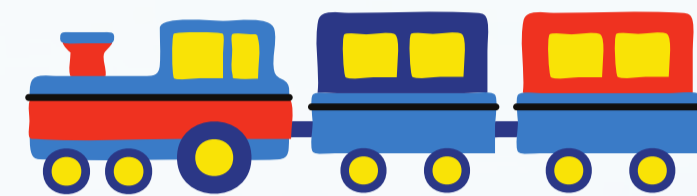
- Cho bé bú đúng cỡ.
- Cho bé đeo nút bịt tai.
- Mở các chương trình thiếu nhi để làm bé xao nhãng.
- Kiểm tra thường xuyên để xem tã có đang bị ướt hay không.
- Nếu bé còn quá nhỏ, mẹ nên hạn chế lựa chọn phương tiện này nhé!

ĐI CHUYỂN BẰNG Ô TÔ



- Cho bé nghe nhạc nhẹ.
- Mang thêm gấu bông, lục lạc.
- Kiểm tra xem liệu chỗ ngồi của bé đã đủ thoải mái.
- Cho bé bú vừa đủ, không quá no nhằm hạn chế nôn trớ.
- Điều chỉnh nhiệt độ phù hợp, không quá nóng hay quá lạnh.

ĐI CHUYỂN BẰNG XE LỬA



- Ưu tiên khởi hành trong khung giờ vắng vẻ, giúp bé có thêm khoảng không nghỉ ngơi.
- Sử dụng địu em bé cho thuận tiện di chuyển.
- Chọn chỗ ngồi sát cửa sổ để bé ngắm nhìn cảnh vật bên ngoài.
- Chuẩn bị gấu bông, đồ vật cho bé chơi.

Áp dụng ngay để có chuyến du lịch “để đời” cùng nhau nè mẹ ơi! Với những tuyệt chiêu này, từ nay, cả nhà ta cùng nhau đi khắp thế gian, tha hồ “chill chill” rồi nhé

Nguồn tham khảo:

(1). <https://parenting.firstcry.com/articles/baby-travel-checklist-must-know-essentials-to-carry-for-your-child/>

(2). <https://www.thetravel.com/10-parental-tips-to-stop-babies-crying-on-planes-10-essential-things-to-do-before-take-off/#7-pack-the-appropriate-medication-in-case-your-baby-gets-sick-don-t-get-stuck-without-it>

(3). <https://www.nct.org.uk/baby-toddler/getting-out-about-your-baby/going-holiday/baby-and-toddler-travel-what-you-need-know-going-ahead>

SIM-C-121-23

“QUAN TRỌNG NHẤT LÀ SỨC KHỎE” BÍ KÍP DU LỊCH CÙNG CON TỪ HOT MOM NGỌC DIỆP

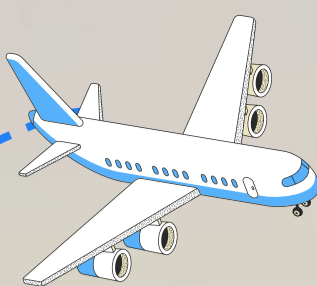
Các chuyến đi du lịch từ ngày có con nhỏ đã thay đổi rất nhiều. Việc chuẩn bị cho các con và gia đình đầy đủ các vật dụng cần thiết, giúp đáp ứng các nhu cầu ăn-ngủ-nghỉ-chơi của con là một phần quan trọng để chuyến đi suôn sẻ, cả nhà vui vẻ được hơn nhiều.

Trước khi đi du lịch, tớ sẽ dành thời gian lập danh sách chi tiết những đồ cần mang theo để đảm bảo không thiếu món gì. Việc ngồi tập trung, suy nghĩ về tuần tự những hành động, diễn biến xảy ra mỗi ngày giúp tớ soạn đồ được đầy đủ nhất.



Thông tin KOL:

- Hoàng Ngọc Diệp
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Mí 4 tuổi và bé Mochi 2 tuổi



- Bên cạnh các vật dụng cần thiết, tớ không quên một danh sách “dinh dưỡng – sức khỏe” cần mang theo.
- Một số loại thuốc hạ sốt, thuốc xịt côn trùng để bảo vệ con.
- Bánh ăn dặm cho con khi đói bụng trên đường di chuyển.
- Dinh dưỡng bổ sung cho con: Với đặc thù di chuyển nhiều, mẹ Ngọc Diệp chọn sữa pha sẵn Similac công thức mới có thêm 5-HMOs. Sữa dạng hộp giấy pha sẵn tiện lợi đảm bảo con luôn ăn đúng bữa. Bên cạnh đó, vì con thay đổi nơi ở và tiếp xúc với môi trường, khí hậu lạ, mẹ cũng nên chú trọng tăng cường đề kháng bằng cách bổ sung thêm HMOs cho con⁽¹⁾. Sữa Similac đáp ứng được cả 2 tiêu chí này, ngoài ra còn có vị thanh nhạt nên bé rất thích.

Quan trọng nhất sẽ là sức khỏe và một tinh thần thật phấn khởi để cùng nhau tận hưởng được trọn vẹn chuyến đi. Chúc các gia đình nhỏ một mùa hè đầy ắp những chuyến phiêu lưu thật vui!

Thông tin KOL:

- Hoàng Ngọc Diệp
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Mí 4 tuổi và bé Mochi 2 tuổi

Nguồn tham khảo:

(1). Reverri et al. 2018



hellobacsi | Similac Mom

Y

Years for IQ

MỖI BÀO THAI ĐỀU LÀ MỘT THIÊN TÀI



hellobacsi |  Similac
Mom

**Thấu cảm
mẹ bầu gen Z:
Giúp mẹ vượt qua 4
nỗi lo thường gặp**



Khoảng thời gian chờ đón thiên thần nhỏ tuy đầy hào hứng, hạnh phúc nhưng không hề dễ dàng cho mẹ bầu gen Z. Mẹ bầu phải trải qua những thay đổi lớn về thể chất ảnh hưởng đến nhiều mặt trong cuộc sống nên rất dễ căng thẳng, lo lắng. Thế nhưng, nỗi lo nào cũng sẽ có cách giải quyết nếu bạn chịu khó tìm hiểu và chăm sóc bản thân.

1. QUÁ TRÌNH MANG THAI DIỄN RA KHÔNG SUÔN SẼ

Lần đầu làm mẹ, có lẽ mẹ gen Z nào cũng có tâm lý lo lắng quá trình mang thai của mình sẽ diễn ra không suôn sẻ. Đây là điều hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, bạn đừng để nỗi lo này “chiếm trọn” cả tâm trí vì nếu lo lắng quá nhiều có thể sẽ không tốt cho bé. ⁽¹⁾

Dưới đây là một số “tuyệt chiêu” mẹ gen Z có thể áp dụng để vượt qua những nỗi lo:⁽¹⁾

Chia sẻ suy nghĩ với người thân, bạn bè để được hỗ trợ



Tập thể dục, vận động cũng giúp giảm căng thẳng. Bạn có thể thử tập một số bộ môn như đi bộ, yoga...



Thực hành các liệu pháp thư giãn như thiền, các bài tập hít thở sâu,...



Chú ý nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc



Bắt đầu thói quen viết nhật ký nếu không thích chia sẻ quá nhiều với người khác



Trao đổi với bác sĩ nếu bạn lo lắng quá mức hoặc cảm thấy có điều đó không đúng đang xảy ra với bạn và bé



2. ỐM NGHÉN KHI MANG THAI DẪN ĐẾN CHÁN ĂN, ĂN ÍT - MẸ PHẢI LÀM SAO?

Ốm nghén khi mang thai có thể gây cảm giác buồn nôn, nôn và chán ăn.⁽²⁾ Việc ăn uống kém do ốm nghén khiến nhiều mẹ bầu lo lắng thai nhi không nhận đủ dinh dưỡng để phát triển. Tuy nhiên, ốm nghén và thay đổi khẩu vị là biểu hiện thường gặp trong thai kỳ.⁽³⁾ Mẹ có thể giảm các triệu chứng khó chịu để ăn uống ngon miệng hơn bằng những mẹo sau:⁽⁴⁾

- Nghỉ ngơi nhiều để tránh mệt mỏi
- Ăn một ít bánh quy nhạt trước khi rời giường
- Tránh thức ăn có mùi khiến mẹ dễ buồn nôn
- Ăn các bữa nhỏ thường xuyên
- Ưu tiên các thức ăn “nguội” như bánh mì, salad... và nên ăn món thanh đạm, ít gia vị
- Ăn hoặc uống các thực phẩm có gừng bởi bằng chứng cho thấy gừng có thể giúp giảm buồn nôn, nôn
- Uống nhiều nước.



Để cơ thể nhận được các dưỡng chất cần thiết trong giai đoạn mang thai, chế độ ăn uống của mẹ cần có đủ rau, củ, trái cây, thịt, cá, trứng, sữa, ngũ cốc, các loại đậu...⁽⁵⁾ . Trong trường hợp ốm nghén nặng, gây ảnh hưởng tới chất lượng sống và sức khỏe của mẹ thì mẹ cần đi khám sớm để được bác sĩ hỗ trợ điều trị, mẹ nhé!

3. CHUYỂN DẠ, SINH NỮ - LÀM SAO ĐỂ VƯỢT QUA NHẸ NHÀNG?

Giai đoạn chuyển dạ, sinh nở dường như khiến mẹ gen Z nào cũng hồi hộp, lo lắng. Nếu cũng rơi vào tình huống này, mẹ có thể:

Hỏi bác sĩ về quá trình sinh nở và nếu có thắc mắc thì cần nhờ bác sĩ giải đáp ngay!

Tham gia các lớp học tiền sản để có thêm thông tin.⁽⁵⁾

Chia sẻ nỗi lo lắng với người mình tin tưởng hoặc những mẹ bỉm sữa có trải nghiệm sinh nở tích cực để thêm tự tin.



4. SỰ PHÁT TRIỂN CỦA BÉ - NỖI LO PHỔ BIẾN Ở NHIỀU MẸ GEN Z

Sức khỏe của bé trong bụng luôn là mối quan tâm hàng đầu của mẹ bầu. Thế nên, không khó hiểu khi mẹ luôn lo lắng sợ bé không phát triển tốt hoặc sẽ có dị tật. Nếu mẹ gen Z cũng có băn khoăn này, hãy chú ý theo sát các biểu hiện của cơ thể. Nếu có biểu hiện không giống như mọi khi, mẹ hãy đi khám ngay!

BÊN CẠNH ĐÓ, BẠN CŨNG CÓ THỂ ĐẢM BẢO SỨC KHỎE CHO EM BÉ TRONG BỤNG BẰNG CÁCH:^(6,7)

Đi khám thai đầy đủ, đúng lịch.

Chia sẻ ngay với bác sĩ khi phát hiện các triệu chứng bất thường hoặc linh tính có điều bất ổn.

Duy trì lối sống lành mạnh bằng cách ăn các thực phẩm giàu dưỡng chất, tập thể dục thường xuyên, tránh uống rượu, bia, hút thuốc.

Giảm căng thẳng và dành nhiều thời gian nghỉ ngơi.

Bổ sung vitamin cho bà bầu phù hợp theo đúng hướng dẫn của bác sĩ và tránh tự ý sử dụng thuốc.





Mẹ gen Z cũng có thể tham khảo sử dụng Similac Mom. Bổ sung 2 ly Similac Mom mỗi ngày với 24 vitamin và khoáng chất giúp đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng tăng cao trong giai đoạn mang thai và cho con bú.

Thai kì khỏe, mẹ yên tâm an thai nhé!

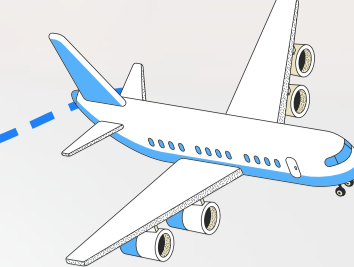


Thực phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú:
Similac Mom

Nguồn tham khảo:

- (1). <https://www.healthline.com/health/pregnancy/anxiety-coping-tips#tips>
- (2). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/morning-sickness/symptoms-causes/syc-20375254#>
- (3). <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/appetite-changes-and-food-aversions-during-pregnancy#>
- (4). <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/vomiting-and-morning-sickness/#>
- (5). <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-during-pregnancy>
- (6). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pregnancy-loss-miscarriage/symptoms-causes/syc-20354298#>
- (7). <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/24442-pregnancy-complications>

HỌC NHANH CÁCH "QUẢNG GÁNH LO ĐI" VỚI MẸ MỘT CON LIÊN ANH



Nỗi lo về ngoại hình thì chắc mẹ bầu nào cũng có, mà khó nói ra.

Đối với Liên Anh, nỗi lo lớn nhất trong thai kỳ có lẽ là về cân nặng & dinh dưỡng do đặc thù nghề nghiệp phải lên hình & giữ dáng nhiều. Mình luôn tự hỏi bản thân ăn như thế nào mới là đủ chất, ăn làm sao để không tăng cân quá nhiều trong thai kỳ nhưng vẫn đáp ứng đủ dinh dưỡng cho cả 2 mẹ con?

Nhưng lo thì không giải quyết được gì, ngược lại còn ảnh hưởng tinh thần mẹ con, nên để xốc lại tinh thần và chuẩn bị cho giai đoạn tới, mình đã:

- Theo sát kỳ siêu âm hình thái và lắng nghe tư vấn bác sĩ.
- Tập thể dục nhẹ nhàng, tham gia khóa học Yoga bầu để kiểm soát cân nặng, giúp cơ thể thoải mái, hỗ trợ tinh thần thông suốt.
- Tìm hiểu và xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp để mẹ khỏe mạnh và con có đầy đủ dưỡng chất: Trong thời điểm xây dựng chế độ ăn, mình đã dùng thử và rất tâm đắc với sữa Similac Mom. Mỗi ly sữa này có lượng Kcal chỉ bằng ¼ ly trà sữa^(1,*) thôi nhưng chứa tới 24 vitamin và khoáng chất. Mỗi ngày mình duy trì uống 2 ly để đảm bảo dinh dưỡng tăng cao trong thai kỳ.⁽²⁾

Trộm vía sau sinh mình chỉ tăng khoảng 7kg, và em bé sinh ra tới 3kg lặn, vậy nên về dáng rất nhanh. Các mẹ có thể tham khảo kinh nghiệm của mẹ Liên Anh nhé. Quan trọng là tinh thần thoải mái, mẹ khỏe thì bé mới khỏe nha.



Thông tin KOL:

- Nguyễn Liên Anh
- Lifestyle Blogger
- Mẹ của bé Deva 1 tuổi



Thực phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú:
Similac Mom

* Mỗi ly Similac Mom chỉ cung cấp 129 Kcal – lượng Kcal nạp vào cơ thể chỉ bằng ¼ lượng Kcal của 1 ly trà sữa full topping^(1,&)

Nguồn tham khảo:

(1). Min J.E. et al. 2016

(&) Lượng Kcal của 1 ly trà sữa với các món gồm: trà sữa, bột bánh, thạch rau câu, thạch trứng.

(2). Trần Thủy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 09/2016.

Mẹ thân mến,

Chúng ta đã cùng đi đến cuối hành trình của tập 1 quyển sách rồi đó.

Hi vọng là những thông tin thú vị nói trên đã phần nào giúp mẹ vui vẻ hơn, tự tin hơn trên hành trình nuôi và chăm con của mình.

Hãy cùng [hellobacsi](#) và  **Similac Mom đón chờ tập 2, mẹ nhé!**

