



# BÍ QUYẾT CHĂM SÓC MẸ MANG THAI



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

## Similac Mom

với hệ dưỡng chất **IQ100** hỗ trợ phát triển não bộ,  
được chứng minh lâm sàng giúp tăng tỷ lệ trẻ có chỉ số sau sinh đạt chuẩn  
(chủ yếu vòng đầu và cân nặng)<sup>1</sup>

1. Trần Thùy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016.  
VPPD Abbott Laboratories GmbH, 02 Ngõ Đắc Kải, P. Bến Nghé, Q1, TP. HCM, ĐT: 0283825 6551  
521 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, ĐT: 0243733 7486

# MỤC LỤC

	●	Thư gửi Mẹ .....	03
	●	Mẹ có biết? .....	04
	●	Các mốc siêu âm quan trọng / .....	06
Tuần thai	●	Một số xét nghiệm sàng lọc trước sinh	
11-12	●	Tổng quan các xét nghiệm Mẹ bầu .....	08
		không nên bỏ qua	
14	●	Mách Mẹ bí quyết dinh dưỡng sau .....	10
		ôm nghén	
20	●	Cộc mốc quan trọng .....	12
24-28	●	Thời điểm lý tưởng để xét nghiệm .....	17
		đãi tháo đường thai kỳ	
28	●	Tuyệt chiêu kiểm soát cân nặng - .....	19
		Bé khỏe, Mẹ xinh	
29	●	Danh sách đồ đi sinh “chuẩn” nhất .....	20
		giúp Mẹ an tâm đón Bé	
32	●	8 dấu hiệu sắp sinh dễ nhận thấy nhất .....	22
		ở bà bầu	
	●	Bí quyết giúp Mẹ bầu nuôi dưỡng .....	26
		nguồn sữa non	

Thân gửi mẹ,

Chúc mừng Mẹ bước vào hành trình mới - hành trình làm mẹ thiêng liêng - với nhiều hào hứng và cũng lắm âu lo.

Thật hạnh phúc biết bao khi cảm nhận được thiên thần nhỏ đang lớn lên từng ngày trong cơ thể của mình!

Bên cạnh niềm vui, hạnh phúc, mẹ cũng phải đối mặt với những thay đổi về thể chất và tinh thần hết sức nhạy cảm, mà lắm lúc không biết chia sẻ cùng ai.

Hiểu được điều đó, **Similac Mom** mong muốn gửi đến Mẹ món quà nhỏ - "**Bí quyết chăm sóc mẹ mang thai**" - có thể giúp Mẹ được yên tâm và sẵn sàng cho "Hành trình làm mẹ".

Với những thông tin khoa học bổ ích và thiết thực theo từng giai đoạn của thai kỳ, cẩm nang này sẽ giúp Mẹ hiểu rõ hơn về sự tăng trưởng và phát triển của thai nhi, những thay đổi về cả thể chất lẫn tâm lý của mẹ.

"**Bí quyết chăm sóc mẹ mang thai**" là những hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng hợp lý trong suốt giai đoạn mang thai và cho con bú; giúp bé phát triển khỏe mạnh về thể chất và trí não.

**Similac Mom** tin rằng, những thông tin khoa học này sẽ giúp Mẹ yên tâm và tự tin hơn, đồng thời có sự chuẩn bị tốt nhất cho "Trạng Nhì" tương lai.

**Similac Mom** chúc Mẹ có một hành trình mang thai tuyệt vời và tận hưởng trọn vẹn từng khoảnh khắc cùng "Trạng Nhì" khi còn trong bụng mẹ, Mẹ nhé.

# MẸ CÓ BIẾT?

Nhu cầu dinh dưỡng của mẹ tăng cao  
trong giai đoạn mang thai<sup>1</sup>

Nhu cầu năng lượng của phụ nữ ở độ tuổi sinh sản  
(2010 - 2050 kcal)

+ 250 Kcal  
từ tuần thứ 20



Đáp ứng nhu cầu  
gia tăng về  
chuyển hoá

+ 450 Kcal  
từ tuần thứ 28



Dự trữ năng lượng  
& dưỡng chất nuôi con  
bằng sữa mẹ sau sinh

**Trong 280 ngày mang thai**, bé hoàn toàn phụ thuộc vào dinh dưỡng mà mẹ hấp thu. Nếu mẹ bị thiếu chất thì bé cũng có nguy cơ suy dinh dưỡng và ảnh hưởng đến sự phát triển sau này. Để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng gia tăng trong thai kỳ, Hiệp hội sản phụ khoa quốc tế (FIGO) 2015\* đã khuyến cáo về các dưỡng chất cần bổ sung ở phụ nữ mang thai.



FIGO 2015: Bên cạnh Folat, Vitamin B12, I-ốt, DHA, phụ nữ mang thai cần được bổ sung thêm nhiều dưỡng chất khác, đặc biệt từ tam cá nguyệt thứ 2

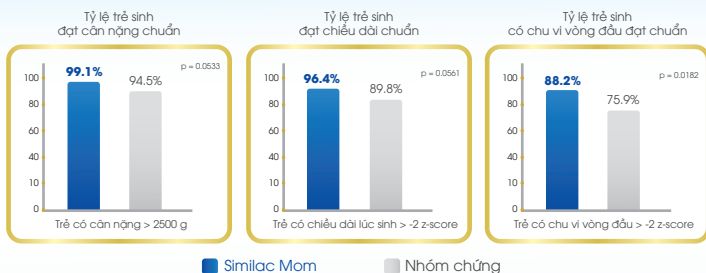
(1) Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam (Nhà Xuất bản Y học 2016)

\*The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: "Think Nutrition First"; International Journal of Gynecology and Obstetrics 131 S4 (2015) S213 - S253



## Phần lớn khẩu phần ăn của Phụ nữ có thai ở Việt Nam không đáp ứng đầy đủ nhu cầu tăng thêm theo khuyến nghị<sup>2</sup>

Similac Mom được chứng minh lâm sàng giúp **cải thiện chỉ số sau sinh<sup>2</sup>**



Hơn **99%** trẻ sinh **đạt cân nặng chuẩn** khi mẹ dùng **Similac Mom**

Khi bổ sung Similac Mom cho bà mẹ ít nhất 8-11 tuần trước khi sinh.



Chứa DHA, Lutein và Vitamin E tự nhiên - các dưỡng chất thiết yếu giúp phát triển não bộ



Chứa 24 vitamin và khoáng chất giúp đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng tăng cao trong giai đoạn mang thai và cho con bú



Công thức ít béo, không gây dư thừa năng lượng. Mẹ không bị tăng cân hơn sau sinh<sup>2,\*\*</sup>



**2** LỖY Similac Mom  
**MỖI NGÀY**

để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng gia tăng trong giai đoạn mang thai và cho con bú<sup>2</sup>

(2) Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ 9/2016.

\*\*So với nhóm không dùng Similac Mom Eye-Q. Tính từ thời điểm sinh đến tuần thứ 4,8 và 12 sau sinh

• Để được tư vấn trực tiếp: ☎ 1900 1519  
• Chat inbox

• Theo dõi fanpage để được tư vấn các thông tin bổ ích để chăm sóc bé  
• [www.similac.com.vn](http://www.similac.com.vn)  
• Similac Vietnam

# CÁC MỐC SIÊU ÂM QUAN TRỌNG<sup>1</sup>

## SIÊU ÂM LẦN ĐẦU

Kiểm tra vị trí phôi thai, xác định tim thai



Thai 4 - 8 tuần\*

Xác định tuổi thai và tính ngày dự sinh

Đo độ mờ da gáy: chẩn đoán bất thường về nhiễm sắc thể



Thai 11 - 14 tuần\*

Nhằm chẩn đoán các dị tật thai nhi



Thai 18 - 22 tuần\*

Khảo sát dị tật lần 2 (hình dạng, cơ quan)



Thai 21 - 24 tuần\*

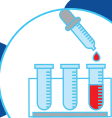
Đánh giá sự phát triển thai, phát hiện dị tật xuất hiện muộn



Thai 30 - 32 tuần\*

# MỘT SỐ XÉT NGHIỆM SÀNG LỌC TRƯỚC SINH\*<sup>2</sup>

Thai 11 - 13 tuần\*



## DOUBLE TEST

Đánh giá nguy cơ hội chứng Down, Trisomy 18 và 13

Thai 14 - 21 tuần\*



## TRIPLE TEST

Tầm soát nguy cơ hội chứng Down, Trisomy 18 và dị tật ống thần kinh

Thai 21 - 24 tuần\*



## CHỌC DÒ NƯỚC ỎI

Chẩn đoán các bệnh lí di truyền, bệnh lí gen

(1) Nguồn:

<http://benhvienphusanhanoi.vn/suc-khoe-sinh-san/cac-moc-sieu-am-quan-trong-thai-phu-can-nho-31107.html>

(2) Nguồn: <https://tudu.com.vn/vn/huong-dan-dich-vu/huong-dan/kham-benh/sang-loc-va-chan-doan-truoc-sinh/>

\* Các xét nghiệm không bắt buộc, bác sĩ sẽ chỉ định/ tư vấn tùy vào tình trạng sức khỏe của mỗi người

TUẦN  
11-12

# TỔNG QUAN CÁC XÉT NGHIỆM MẸ BẦU KHÔNG NÊN BỎ QUA

Thai nhi 12 tuần tuổi là một dấu mốc quan trọng trong quá trình phát triển và là giai đoạn thích hợp để thực hiện các xét nghiệm cơ bản để xác định có hay không các dị tật ở thai nhi cũng như tình trạng sức khỏe của người mẹ. Có nhiều xét nghiệm mà bà mẹ nào cũng cần phải biết và tiến hành làm trong thai kỳ nhé.



## XÉT NGHIỆM MÁU

♥ để xác định thể trạng sức khỏe của mẹ bầu và em bé. Thông qua xét nghiệm sẽ biết được nhóm máu của mẹ, mẹ có bị thiếu máu, hoặc có mắc các bệnh nhiễm trùng hay không.

## XÉT NGHIỆM NƯỚC TIỂU

♥ Xét nghiệm nước tiểu nên được tiến hành định kỳ trong thai kỳ nhằm phát hiện các **dấu hiệu bệnh đái tháo đường thai kỳ**. Bệnh có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và thai nhi, nhưng có thể điều chỉnh bằng chế độ dinh dưỡng hay hoạt động hàng ngày. Vấn đề **thừa đạm trong nước tiểu** có thể là dấu hiệu bị nhiễm trùng có thể kèm theo bệnh cao huyết áp làm người mẹ có nguy cơ tiền sản giật.



## XÉT NGHIỆM DOUBLE TEST



♥ Xét nghiệm Double test giúp phát hiện nguy cơ mắc bệnh của của nhóm **hội chứng Down**, Ba nhiễm sắc thể 13 (Trisomy 13) hay 18 (Trisomy 18). Được thực hiện bằng cách lấy máu mẹ kết hợp với kết quả đo độ mờ da gáy khi siêu âm xác định nguy cơ thai nhi mắc bệnh. Trong trường hợp Double Test tìm ra nguy cơ dị tật bẩm sinh thì cần tiên hành sinh thiết nhưng mao màng ối nhau thai. Nếu thai có nguy cơ dị tật bẩm sinh ở mức ranh giới, người mẹ cần **thực hiện Triple test ở quý II của thai kỳ** để xác định nguy cơ dị tật chắc chắn hơn.

## XÉT NGHIỆM TRIPLE TEST



♥ **Xét nghiệm Triple test được làm ở quý II của thai kỳ** (khoảng từ tuần thứ 14 đến tuần thứ 22) nhằm phát hiện các thai có nguy cơ mắc **hội chứng Down**, **dị tật ống thần kinh** ở não hay tủy sống và dị tật ba nhiễm sắc thể 18. Xét nghiệm này nhằm khẳng định lại xét nghiệm Double Test thông qua 3 chỉ số: hCG, AFP và Estriol.

♥ Trong trường hợp Double test và Triple test cho kết quả là nguy cơ cao thì sẽ tiên hành chọc ối giúp xét nghiệm xem chính xác có bị thai Down hay không.



Nguồn:

<https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhung-xet-nghiem-thai-nhi-can-lam-khi-12-tuan-tuoi/>

TUẦN  
14

# MÁCH MẸ BÍ QUYẾT DINH DƯỠNG SAU ỒM NGHÉN

Chúc mừng Mẹ và bé đã vượt qua 3 tháng đầu thai kỳ. Những ngày “thai hành” không còn nữa, Mẹ đã thấy ngon miệng hơn khi ăn rồi, nên đây là thời điểm thích hợp để bổ sung dinh dưỡng cho bé đấy! Mẹ tìm hiểu cùng Similac Mom nha!

## 3 THÁNG GIỮA THAI KỲ

- ⊕ Là giai đoạn phát triển nhanh chóng của thai nhi vì vậy mẹ bầu cần được đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng. Thực đơn cho mẹ bầu 3 tháng giữa  **nên tăng 250kcal/ ngày.**

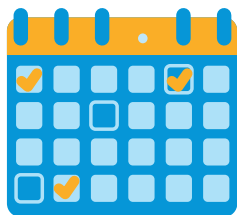


## MẸ BẦU CẦN TRÁNH

- ⊕ Các thực phẩm chứa dầu mỡ, muối để hạn chế phù chân, cao huyết áp và các bệnh về tim mạch
- ⊕ Những món có vị cay, chua như ớt, tiêu, giấm, tỏi vì có thể gây đau dạ dày, trĩ và táo bón

## NHỮNG LƯU Ý KHÁC CHO MẸ TRONG 3 THÁNG GIỮA THAI KỲ

- ⊕ Tiếp tục thăm khám bác sĩ theo lịch hẹn định kỳ
- ⊕ Tiến hành đầy đủ các xét nghiệm trong thời gian sắp tới
- ⊕ Uống viên vitamin theo liều lượng bác sĩ chỉ định



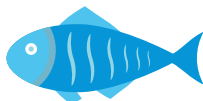


## MẸ BẦU HẪY ĂN

**Thực phẩm giàu chất xơ:** ngũ cốc nguyên hạt, yến mạch và rau xanh là những loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ để ngăn chặn chứng táo bón trong thai kỳ.



**Thực phẩm giàu DHA:** DHA có nhiều trong các loại cá (cá hồi, cá ngừ...), các loại hải sản, lòng đỏ trứng gà, các loại hạt, rau xanh ... giúp mẹ giảm nguy cơ sinh non và giúp cho sự phát triển trí não của bé<sup>1</sup>



**Thực phẩm giàu canxi:** các loại thực phẩm như sữa và các sản phẩm từ sữa để đảm bảo nhu cầu về canxi tăng cao.



**Các loại thịt:** nên được đưa vào chế độ ăn hàng ngày của mẹ bầu nếu cảm giác buồn nôn đã biến mất, thịt cần chú ý được làm sạch và nấu chín để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.



**Trái cây:** hoa quả và trái cây tươi là nguồn dinh dưỡng quan trọng trong suốt thời kỳ mang thai vì chúng chứa một lượng lớn vitamin và khoáng chất cùng hàm lượng nước, chất xơ cao.



(1): Nguồn: <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dha-co-nhiều-trong-thuc-pham-nao/>

TUẦN  
20

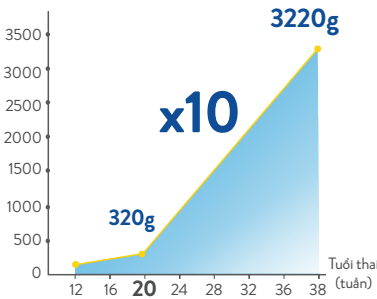
# CỘT MỐC QUAN TRỌNG

## MẸ CÓ BIẾT?

Từ tuần thứ 20, thai nhi phát triển nhanh chóng cả về trọng lượng lẫn não bộ.

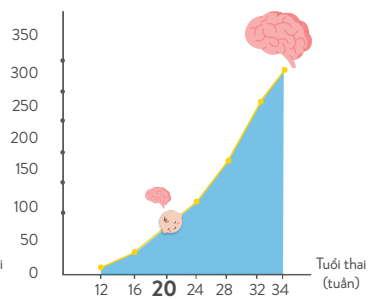
### Trọng lượng thai nhi<sup>1</sup>

Trọng lượng thai nhi đạt được trong thai kỳ (gam)



### Trọng lượng não bộ<sup>2</sup>

Trọng lượng não bộ đạt được trong thai kỳ (gam)



## Cảm nhận “CÚ ĐẠP” đầu tiên của “TRẠNG NHÍ”

Mẹ đã cảm nhận được “cú đạp đầu tiên” của bé chưa? Đây còn được gọi là “thai máy”, xảy ra khi bé cử động xoay trở mình hay tay chân. Lần “thai máy” khó quên này chính là lời chào đầu tiên bé dành cho Mẹ đấy<sup>3</sup>

(1) D.V.Keen and R.G.Pearse, Birthweight between 14 and 42 weeks' gestation, Archives of Disease in Childhood

(2) Roelfeman et al (2003), Three-dimensional sonographic measurement of normal fetal brain volume during the second half of pregnancy

(3) <https://tudu.com.vn/vn/huong-dan-dich-vu/huong-dan/kham-benh/sang-loc-va-chan-doan-truoc-sinh/>





## BẮT ĐẦU TỪ TUẦN THAI 20 ĐẾN LÚC SINH, NÃO BỘ BÉ PHÁT TRIỂN VƯỢT BẬC, TĂNG ĐẾN 6 LẦN VỀ TRỌNG LƯỢNG, và dần hoàn thiện về chức năng<sup>4</sup>



Do não bộ phát triển nhanh chóng và thay đổi từng ngày, nên Mẹ nhớ theo dõi qua **chu vi vòng đầu**, là chỉ số đo vòng quanh đầu của bé hay còn được ký hiệu là HC trên kết quả siêu âm mỗi khi “gặp bé” nha. Chỉ số này cũng với cân nặng có liên quan đến chỉ số thông minh (IQ) của bé đó!\*

Chỉ số **IQ** của trẻ **tỉ lệ thuận** với **chu vi vòng đầu** và **cân nặng** của trẻ lúc sinh<sup>5\*</sup>

	Tương quan thuận giữa chỉ số IQ và chỉ số sơ sinh	Điểm số IQ tăng thêm	Giá trị p
	1kg cân nặng tăng thêm	<b>2.19</b>	p=0.007
	1cm vòng đầu tăng thêm	<b>0.62</b>	p=0.003

Nghiên cứu của Broekman và cộng sự thực hiện năm 2009 tại Singapore trên 1.645 trẻ.

(\*) Trẻ có chỉ số sơ sinh nằm trong giới hạn bình thường



## MÁCH MẸ CÁCH THEO DÕI SỨC KHỎE BÉ QUA CỬ ĐỘNG THAI MÁY<sup>6</sup>

- 👉 **Bé khỏe mạnh:** Cử động ít nhất **4 lần trong 1 giờ**, nên đếm 3 lần/ ngày
- 👉 **Khi bé cử động ít hơn:** Mẹ nên nằm nghỉ và đếm cử động của bé trong **1-2 giờ** sau
- 👉 **Nếu trong 2 giờ tiếp theo có ít hơn 10 cử động hoặc cử động thai yếu:** Mẹ cần đi khám.



(4) Nguồn: Hướng dẫn Quốc gia Dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và mẹ cho con bú (2017)

(5) Broekman (2009), The Influence of Birth Size on Intelligence in Healthy Children. Pediatrics 2009;123:e1011-e1016.

(6) <https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/suc-khoe-phu-nu/lam-me-an-toan/cham-soc-ba-me-mang-thai/huong-dan-theo-doi-cu-dong-thai/>

Hệ dưỡng chất **Similac Plus** gồm  
**Vitamin E tự nhiên, Lutein, DHA**  
giúp phát triển não bộ



## Similac Mom ĐƯỢC CHỨNG MINH LÂM SÀNG GIÚP:

**99% trẻ sinh**  
đạt cân nặng chuẩn\*  
(≥2500g)

Chu vi vòng đầu  
khi sinh cao hơn  
(Chỉ số Z – score)\*

## LỜI KHUYÊN CHO MẸ KHI BÉ Ở GIAI ĐOẠN NÃO BỘ PHÁT TRIỂN NHANH<sup>(1)</sup>

- 👉 Tăng cường các dưỡng chất tốt cho trí não bé như Omega-3 có trong cá hồi, cá ngừ, cá thu; acid folic từ các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, rau chân vịt, măng tây; kèm qua các loại hải sản, thịt bò, trứng, thịt gia cầm, sữa, các loại đậu, rau củ quả.
- 👉 Mẹ nên bổ sung thêm sữa bầu để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho bé
- 👉 Giữ tinh thần thoải mái bằng cách đọc sách, nghe nhạc, tập yoga, tắm nước ấm...
- 👉 Uống đủ từ 2 - 2.5 lit nước mỗi ngày

\* Khi bổ sung Similac Mom Eye-Q cho bà mẹ ít nhất 8-11 tuần trước khi sinh. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ 09/2016

(1) Nguồn: <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/ba-bau-5-thang-nen-an-gi-de-con-thong-minh/>

# MẸ CÓ BIẾT ?

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ. Nuôi con bằng sữa mẹ không chỉ giúp bé phát triển tốt mà còn giúp tăng cường hệ miễn dịch

## SỮA MẸ VÀ CÁC DƯỠNG CHẤT QUAN TRỌNG

### TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ NUÔI DƯỠNG HỆ TIÊU HÓA KHỎE MẠNH, NHỎ CỐ



#### 5 LOẠI OLIGOSACCHARIDES CÓ TRONG SỮA MẸ

- HMOs là đại dưỡng chất nhiều thứ 3 trong sữa mẹ
- Hoạt động như một prebiotics, HMOs giúp nuôi dưỡng các vi khuẩn có lợi, bảo vệ hàng rào niêm mạc ruột, vô hiệu các hại khuẩn trong đường ruột trẻ. Một lượng nhỏ HMOs còn có thể đi vào hệ tuần hoàn nhằm mang lại các tác động miễn dịch toàn thân<sup>1</sup>
- Với cấu trúc vô cùng phức tạp và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho trẻ, HMOs được tìm thấy nhiều và gần như duy nhất ở sữa mẹ. HMOs đa dạng với hơn 200 loại<sup>2</sup>, trong đó phổ biến nhất là 5 loại HMO gồm 2'-FL, 3-FL, LNT, 3'-SL, 6'-SL chiếm hơn 50% tổng HMOs<sup>3</sup>



#### NUCLEOTIDES NỒNG ĐỘ TOÀN PHẦN (72mg/L)

- Tăng cường đáp ứng miễn dịch: giúp trẻ tăng thêm tế bào miễn dịch ở thời điểm 12 tháng tuổi<sup>4</sup>
- Tăng kháng thể: giúp trẻ sản xuất kháng thể nhiều hơn 86% sau 6 tháng tiêm chủng HIB<sup>5</sup>



#### PROBIOTICS (NHIỀU NHẤT LÀ BIFIDOBACTERIUM)

- Tăng số lượng lợi khuẩn trong đường ruột và giảm vi khuẩn có hại<sup>6</sup>
- Giảm tỷ lệ mắc bệnh tiêu chảy<sup>7</sup>

### PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO, IQ CAO HƠN, NHỎ CỐ



#### GANGLIOSIDES

- Gangliosides là dưỡng chất dồi dào trong sữa mẹ và hiện diện rất nhiều ở màng tế bào não. Đây là một trong những dưỡng chất vàng góp phần phát triển não bộ.
- Gangliosides, giúp tăng cường kết nối thần kinh của trẻ. IQ cao hơn gần 5 điểm<sup>8</sup>



#### BỘ 3 DƯỠNG CHẤT VÀNG (LUTEIN, VITAMIN E TỰ NHIÊN, DHA)

- Hỗ trợ phát triển nhận thức<sup>9,10</sup>

Similac Mom  
được chứng minh lâm sàng  
GIÚP TĂNG GẤP 2 LẦN  
XU HƯỚNG NUÔI CON  
HOÀN TOÀN BẰNG SỮA MẸ<sup>11</sup>



1. Xi Chen et al. (2015); 2. Goehring KC, et al. (2014), nghiên cứu với 2'-FL HMO; 3. Khun-Aik Chua et al. (2022) Abstract in N&G 2022; 4. Buck et al (2004); 5. Pickering et al. (1998); 6. Jørgensen M et al. (2014); 7. Chouraqul et al. (2014); 8. Palmans K, et al. (2015); 9. Gurmida, D A et al (2012), so với nhóm không bổ sung Gangliosides; 10. Auststad et al. (2001); 11. Auststad et al. (2003); 12. Scott et al. (1998); 13. Trần Thủy Nga, Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016. Viện Dinh dưỡng Quốc Gia và Trung tâm Nghiên cứu Abbott tại Châu Á - Thái Bình Dương

# MẸ CÓ BIẾT?

**1** trong **5**  
phụ nữ mang thai tại Việt Nam  
mắc Đái tháo đường thai kỳ\*

Đái tháo đường (ĐTĐ) thai kỳ là nguyên nhân phổ biến **gây ra các tai biến sản khoa và sơ sinh** như sinh non, đa ối, sẩy thai, thai lưu, suy hô hấp sau sinh, dị tật thai nhi... gây ảnh hưởng lâu dài cho sức khỏe của mẹ và bé.

~ **17% - 63%** các phụ nữ ĐTĐ thai kỳ sẽ bị ĐTĐ  
típ 2 trong thời gian 5 năm đến 16 năm sau sinh\*

Trẻ sinh ra từ các bà mẹ bị ĐTĐ thai kỳ có nguy  
cơ ĐTĐ và tiền ĐTĐ **tăng gấp 8 lần** khi đến  
19 đến 27 tuổi\*



(\* ) Bộ y tế (2018): Hướng dẫn quốc gia về Dự phòng và kiểm soát đái tháo đường thai kỳ. Hà Nội, ngày 12 tháng 10 năm 2018

TUẦN  
24-28

# THỜI ĐIỂM LÝ TƯỞNG ĐỂ XÉT NGHIỆM ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ

Ở tuần thai từ 24 - 28, Bộ Y Tế khuyến cáo mẹ bầu cần thực hiện xét nghiệm đái tháo đường thai kỳ\*. Do đó, Mẹ cần tìm hiểu kỹ và tiến hành đầy đủ xét nghiệm vào đúng thời điểm để yên tâm hơn nha!

## KHÁI NIỆM<sup>1</sup>

Là một thể của đái tháo đường, chỉ xuất hiện trong thời gian mang thai và sẽ tự khỏi sau khi sinh.

## NGUYÊN NHÂN<sup>2</sup>

Do hormone nhau thai sản xuất nhằm giúp thai nhi phát triển, tuy nhiên, các hormone này cũng có thể ngăn chặn insulin thực hiện chức năng của nó.

Khi cơ thể mẹ bầu không thể tạo ra đủ insulin, đường trong máu vẫn ở yên tại chỗ, lượng đường này không được chuyển hóa thành năng lượng tế bào, trở thành dư thừa và kháng insulin.

## NHỮNG MẸ CÓ NGUY CƠ MẮC ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ CAO<sup>1</sup>

- Từng bị đái tháo đường thai kỳ trước đây
- Thừa cân, béo phì
- Tiền sử sinh con trên 4kg
- Hội chứng buồng trứng đa nang
- Gia đình có người thân bị đái tháo đường

## CÁCH PHÒNG NGỪA MẸ CẦN

- Sinh hoạt lành mạnh
- Tập thể dục nhẹ nhàng: yoga, đi bộ ...
- Ăn nhiều chất xơ, trái cây, rau, protein, hạn chế thực phẩm béo
- Tăng cường ngũ cốc nguyên hạt



(\*) Bộ y tế (2018): Hướng dẫn quốc gia về Dự phòng và kiểm soát đái tháo đường thai kỳ. Hà Nội, ngày 12 tháng 10 năm 2018

(1) <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/thoi-diem-ly-tuong-de-xet-nghiem-tieu-duong-thai-ky-theo-khuyen-cao-cua-bo-y-te/>

(2) <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/tieu-duong-thai-ky-nguy-hiem-nhu-nao-doi-voi-me-va-be/>



Lựa chọn



Similac  
Mom

## 2 LY MỖI NGÀY GIÚP ĐÁP ỨNG NHU CẦU DINH DƯỠNG GIA TĂNG TRONG GIAI ĐOẠN MANG THAI VÀ CHO CON BÚ<sup>1</sup>

Công thức ít béo, ít ngọt, không gây dư thừa năng lượng, giúp mẹ không tăng cân hơn sau sinh<sup>2</sup>, từ đó có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng



Không gây  
dư thừa năng lượng,  
**chỉ số đường  
huyết thấp**<sup>#</sup>



Tăng cường sức đề kháng  
với **hệ đường chất  
đặc biệt** gồm prebiotics,  
vitamin C, E, kẽm và selen



Giúp hệ tiêu hóa  
khỏe mạnh,  
**ngăn ngừa táo bón**  
với FOS<sup>^</sup>



**NĂNG LƯỢNG 1 LY SIMILAC® MOM  
= 1/4 LY TRÀ SỮA FULL TOPPING<sup>2</sup>**

<sup>#</sup> Tính từ thời điểm sinh đến tuần thứ 4, 8 và 12 sau sinh. Không tăng cân hơn so với nhóm không dùng Similac® Mom.  
<sup>^</sup> Glycemic Index Test Result - Similac® Mom - Temasek Polytechnic Singapore, 2017; <sup>^</sup>FOS: Fructose - Oligosaccharid; chất xơ hòa tan. 1. Trần Thủy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016. Viện Dinh dưỡng Quốc gia và Trung tâm Nghiên cứu Abbott tại Châu Á - Thái Bình Dương. 2. Mỗi ly Similac® Mom chỉ cung cấp 129 Kcal - lượng Kcal nạp vào cơ thể chỉ bằng 1/4 lượng Kcal của 1 ly trà sữa full topping. Min.J.E. et al (2016); <sup>2</sup> Lượng Kcal của 1 ly trà sữa với các món gồm trà sữa, bột năng, thạch rau câu, thạch trong.



# TUYỆT CHIÊU KIỂM SOÁT CÂN NẶNG BÉ KHỎE, MẸ XINH

Đã bước sang tuần đầu tiên của tam cá nguyệt thứ 3, nhưng đôi lần bước lên cân hay thấy mình trong gương, Mẹ lại có chút băn khoăn, liệu mình có tăng cân đúng chuẩn?

## TĂNG CÂN KHÔNG KIỂM SOÁT TRONG THAI KỲ

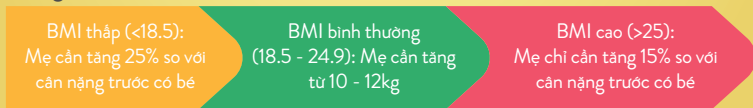
làm tăng nguy cơ tiền sản giật, đái tháo đường thai kì, tăng tỉ lệ sinh mổ gây ảnh hưởng sức khỏe cho cả mẹ và bé... ngoài ra còn có thể làm Mẹ khó lấy lại vóc dáng sau sinh. Vậy tăng cân thế nào là hợp lý?<sup>(1)</sup>

### CÔNG THỨC KIỂM SOÁT CÂN NẶNG TRONG SUỐT THAI KỲ<sup>(1)</sup>

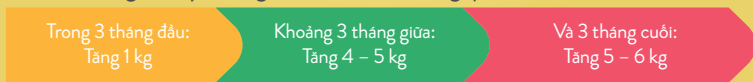
Mẹ có thể theo dõi cân nặng của mình dựa vào chỉ số cơ thể (BMI) theo công thức sau:

$$\text{Chỉ số BMI} = \text{cân nặng (kg)} / [\text{chiều cao x chiều cao}] (\text{m}^2)$$

Trong đó:



Ví dụ: trước mang thai Mẹ nặng 50kg, cao 1m58 với chỉ số BMI~20 => Mức tăng cân lý tưởng cho Mẹ là 10-12kg, phân bổ cụ thể như sau:



Mẹ nhớ chú ý đến chế độ dinh dưỡng để đạt mức tăng cân hợp lý cho Mẹ khỏe bé phát triển tốt, đặc biệt là Mẹ không thừa cân sau sinh!

(1) Nguồn: [https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tang-can-khi-mang-thai-bao-nhieu-la-hop-ly/?link\\_type=related\\_posts](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tang-can-khi-mang-thai-bao-nhieu-la-hop-ly/?link_type=related_posts)

TUẦN  
**29**

# DANH SÁCH ĐỒ ĐI SINH "CHUẨN" NHẤT GIÚP MẸ AN TÂM ĐÓN BÉ

Gần ngày đón bé rồi, nếu Mẹ còn phân vân chưa biết phải chuẩn bị những gì trong giỏ đồ mang đến bệnh viện, Similac Mom sẽ giúp Mẹ soạn túi đồ đón bé nha!



## Trang phục:

- ♦ Áo quần dài: 4 - 5 bộ
- ♦ Mũ: 3 cái
- ♦ Bao tay chân: 3 bộ

## Đồ dùng cần thiết:

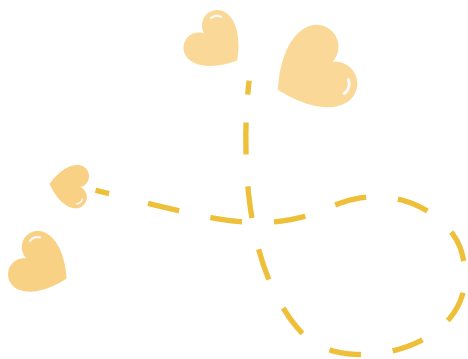
- ♦ Miếng lót sơ sinh: 40 cái
- ♦ Khăn sữa: 20 cái
- ♦ Khăn quấn bé: 2 cái
- ♦ Gói bông mềm: 1 cái
- ♦ Chăn nhỏ: 1 cái
- ♦ Yếm giữ ấm ngực: 2 - 3 cái
- ♦ Tã: 10 cái
- ♦ Các đồ dùng khác như băng rôn, gạc rơ lưỡi, tấm bông, sữa tắm gội, khăn giấy ướt, khăn chống hăm



Mẹo cho Mẹ: Đồ rơ lưỡi, băng rôn, tấm bông, dầu sơ sinh, khăn giấy ướt, giấy vệ sinh nên vào túi riêng để tránh thất lạc.







### Trang phục:

**Quần áo:** 2-3 bộ (nên có nút cài phía trước để Mẹ cho bé bú dễ dàng)

**Áo ấm nếu đi sinh vào mùa lạnh:** 2 cái

**Vớ phòng khi Mẹ lạnh chân lúc chuyển dạ:** 4-5 đôi



### Đồ dùng cần thiết:

**Băng vệ sinh loại dày:** 3 bịch

**Lót chống thấm:** 4 - 5 miếng

**Khăn tắm:** 2 - 3 cái

**Áo lót (loại cho con bú):** 5 cái

**Quần lót dùng 1 lần:** 3 - 4 lốc

**Miếng lót thấm sữa:** 3 - 4 lốc

Giày dép (loại tiện dụng)

Các đồ dùng cá nhân như bàn chải, kem đánh răng, khăn mặt, lược, gương, cột tóc, dầu gội đầu

Dầu khuynh diệp/ dầu tràm

*Mẹo cho Mẹ: Giấy tờ tùy thân, hồ sơ khám thai, thẻ bảo hiểm nên xếp vào túi nhỏ riêng*



Nguồn:

- Vinmec

- Sách Pregnancy An Infographic Guide, tác giả Claire Plimmer, Summersdale Publishers Ltd, 2016.

- Sách Show Mom How, tác giả Sarah Hines Stephens,

First News Tri Việt liên kết với NXB Phụ Nữ ấn hành.

TUẦN  
**32**

# 8 DẤU HIỆU SẮP SINH DỄ NHẬN THẤY NHẤT Ở BÀ BẦU

Gần cuối thai kỳ, Mẹ bồn chồn, hồi hộp vì chẳng biết chính xác ngày nào bé sẽ chào đời, nhất là những Mẹ mang thai con đầu lòng. Nhưng thực ra, trước cơn chuyển dạ sẽ có kha khá dấu hiệu nhận biết đấy! Cùng xem qua Mẹ nha!

## 1. BỤNG BẦU TỤT XUỐNG

Do ngôi thai dịch chuyển dần xuống vùng khung xương chậu để chuẩn bị cho quá trình chuyển dạ thật sự.

## 2. RÒ RỈ NƯỚC ỒI <sup>(1)</sup>

Mẹ có thể ra nước ối nhiều hoặc ít, nhưng dù chưa cảm thấy đau bụng Mẹ cũng nên đến bệnh viện ngay nhé!

## 3. ĐI TIỂU NHIỀU HƠN <sup>(2)</sup>

Ngôi thai đã dịch chuyển, vị trí mới sẽ gây áp lực lên bàng quang, tạo cho Mẹ cảm giác muốn đi tiểu liên tục.



## 4. ĐAU LƯNG, CHUỘT RÚT <sup>(2)</sup>

Do em bé đã lớn và tụt xuống làm các cơ khớp ở vùng xương chậu và tử cung bị kéo giãn ra, xuất hiện nhiều với mẹ bầu có con đầu lòng.

## 5. XUẤT HIỆN CÁC CƠN CO THẮT CHUYỂN DẠ <sup>(1)</sup>

Mẹ chú ý, cơn co thắt chuyển dạ thật sẽ diễn ra liên tục và đều đặn. Có khoảng 2 cơn co trong 10 phút, thời gian cơn co tử cung khoảng 25 giây mỗi lần và ngày càng kéo dài, trong khoảng 1-2 giờ.

## 6. RA DỊCH <sup>(1)</sup>

Dịch âm đạo có màu hồng, nâu hoặc hơi có máu là dấu hiệu xóa mờ cổ tử cung. Tuy nhiên, nếu thấy máu có màu đỏ tươi Mẹ nên đến bệnh viện ngay nhé!

## 7. CỔ TỬ CUNG DẦN GIẢN NỞ <sup>(2)</sup>

Mẹ sẽ biết được mức độ giãn nở qua các lần thăm khám thai định kỳ. Trung bình cổ tử cung mở đến 10cm được xem là dấu hiệu sắp sinh.

## 8. TIÊU CHẢY HOẶC BUỒN NÔN <sup>(2)</sup>

Mẹ cũng có thể có hiện tượng đi ngoài phân lỏng ở giai đoạn đầu của cuộc chuyển dạ hoặc bất đầu nôn không rõ lý do.



### MẸ NÊN LÀM GÌ ĐỂ XOA DỊU CÁC DẤU HIỆU GÂY KHÓ CHỊU NÀY?

- Thư giãn, vận động nhẹ nhàng, tập thở khi có các cơn đau giúp cơn co đều đặn
- Ăn nhẹ và uống đủ nước giúp để Mẹ có đủ năng lượng cho cuộc chuyển dạ
- Nghe nhạc, nhờ người thân mát xa vùng thắt lưng và vai sẽ giúp Mẹ cảm thấy đỡ đau và lên tinh thần rất nhiều.

(1) <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/-thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/cach-nhan-biet-cac-dau-hieu-chuyen-da-thuc-su/>

(2) <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/-thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/dau-hieu-chinh-xac-cua-viec-chuyen-da/>

# TÌM HIỂU CÁC PHƯƠNG PHÁP SINH CON

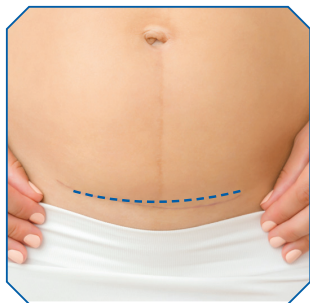
Có 2 phương pháp sinh là sinh đường âm đạo/ còn gọi là đẻ thường và mổ lấy thai. Tùy vào bệnh lý và thể trạng của mẹ mà bác sỹ sẽ lựa chọn phương pháp sinh an toàn nhất cho cả mẹ và bé

## SINH ĐƯỜNG ÂM ĐẠO

- Sinh đường âm đạo (có thể kèm theo Sinh đường âm đạo (đẻ đường dưới) nhờ vào các cơn đau chuyển dạ (do tử cung co thắt) và rặn là cách sinh con tự nhiên phổ biến nhất. Đây cũng là phương pháp sinh con được các bác sĩ khuyến thai phụ nên áp dụng nếu mẹ có sức khỏe tốt, đảm bảo có thể chuyển dạ được bình thường, thai không quá to trên 3500 gram, và không bị suy thai
- Phần lớn thai phụ sẽ sinh vào khoảng tuần thứ 37-40 của thai kỳ. Thời gian chuyển dạ với con so (sinh lần đầu) vào khoảng 12-18 tiếng, với con rạ (con thứ 2 trở đi) vào khoảng 8-12 giờ.

## MỔ LẤY THAI

- Mổ lấy thai là hình thức sinh con thông qua một đường rạch phẫu thuật ở bụng và tử cung của người mẹ.
- Có 2 loại đường mổ rạch da thành bụng (ngay trên xương mu) hoặc rạch da theo đường trắng giữa dưới rốn.
- Chỉ định mổ lấy thai khá phức tạp, tùy thuộc vào tình trạng bệnh lý và diễn biến của bệnh của cả thai phụ và thai nhi, nhưng nhìn chung được chia ra những hình thức như: mổ lấy thai cấp cứu, mổ lấy thai trong quá trình chuyển dạ, mổ lấy thai chủ động.



Đường mổ ngang trên xương mu:  
Đờ đau, sẹo thẩm mỹ hơn



Đường mổ dọc giữa rốn và khớp mu:  
Dễ nhìn thấy sẹo nhưng dễ dàng lấy em bé  
ra khỏi bụng mẹ (hay dùng trong mổ cấp cứu)

Similac<sup>®</sup>  
Total Protection<sup>4</sup>

HÃY CÙNG  
XÂY DỰNG  
HỆ MIỄN DỊCH  
CHO BÉ SINH MỒ  
© 2022 Abbott Nutrition

# GIÁP VÀNG MIỄN DỊCH CHO BÉ SINH MỒ

CÔNG THỨC VỚI HẠM LƯỢNG **5HMOs** CAO NHẤT THẾ GIỚI\*



HỖ TRỢ SỨC KHỎE  
HỆ HÔ HẤP<sup>1</sup>



GIÚP TIÊU HÓA  
KHỎE<sup>2,3</sup>



GIÚP PHÁT TRIỂN  
TRÍ NÃO



Thực phẩm bổ sung cho trẻ 2-6 tuổi:  
Similac Total Protection 4



**THAM GIA NGAY**  
"SIMILAC MOM - BÉ LẠNH, MẸ KHỎE"  
NHIỀU ĐẶC QUYỀN DANH TẶNG ME YÊU

SIM-C-310-23

\*Dựa trên cơ sở dữ liệu GNPD của Mintel, thực hiện 3/2023; 1. Reverri et al. 2018; 2. Chouragui et al. 2004; 3. Ding et al. 2021;

+10 dưỡng chất quan trọng cho trí não: DHA, Lutein, Vitamin E tự nhiên, AA, Omega 3 & 6, Taurin, Cholin, Sắt, Kẽm.

VPDD Abbott Laboratories GmbH, 02 Ngô Đức Kế, P. Bán Nghiê, Q.1, TP.HCM, ĐT: 0283825 6551 | 521 Kim Mã, Bx Đinh, HN, ĐT: 0243733 7486

25

Can Đầm  
Abbott

# BÍ QUYẾT GIÚP MẸ BẦU NUÔI DƯỠNG NGUỒN SỮA NON

Cơ thể Mẹ đã tạo ra sữa non từ tháng thứ 7. Sữa có màu vàng, sánh đặc, được ví von như những giọt vàng quý giá với bé. Vì vậy trong thai kỳ, Mẹ cần duy trì chế độ ăn uống hợp lý để đảm bảo sữa non dồi dào, sẵn sàng cho bé bú khi vừa sinh.

## 5 LỢI ÍCH NỔI BẬT KHI BÉ ĐƯỢC DÙNG SỮA NON (6)

- Xây dựng hệ thống miễn dịch khỏe mạnh
- Giúp bé phát triển trí não tốt hơn
- Tăng cường hệ lợi khuẩn tốt cho tiêu hóa
- Giảm nguy cơ vàng da sau sinh
- Chứa nhiều vitamin A: chống nhiễm khuẩn và bệnh khô mắt

## 5 NHÓM THỰC PHẨM LỢI SỮA ĐỂ MẸ NUÔI DƯỠNG NGUỒN SỮA NON (7)



Cá và hải sản: cá hồi, rong biển, động vật có vỏ, cá mòi



Thịt: thịt bò, thịt cừu, thịt lợn, thịt nội tạng như gan



Trái cây và rau quả: quả mọng, cà chua, bắp cải, cải xoăn, tỏi, bông cải xanh






Các loại hạt: hạnh nhân, quả óc chó, hạt chia, hạt cây gai dầu và hạt lanh



Thực phẩm khác: trứng, yến mạch, khoai tây, quinoa, kiệu mạch, socola đen

## 3 ĐIỀU MẸ NÊN TRÁNH (8)

-  Các loại thịt tái, trứng sống hoặc các món ăn cá sống như sushi
-  Rượu, bia, thuốc lá, cà phê...
-  Phô mai mềm vì được chế biến từ sữa không diệt khuẩn

(6) Nguồn: <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/sua-non-co-tac-dung-gi-dac-biet/>

(7) [https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/nen-gi-ghi-dang-cho-con-bu-de-nhieu-sua-me-khang-beo-phai?link\\_type=related\\_posts](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/nen-gi-ghi-dang-cho-con-bu-de-nhieu-sua-me-khang-beo-phai?link_type=related_posts)

(8) <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/ba-bau-nen-kang-nhung-mon-gi/>

## BỔ SUNG DINH DƯỠNG CHO THAI KỲ ƯƠM MẦM TÀI TRÍ NHÍ



Công thức ít béo, ít ngọt, **giúp mẹ không tăng cân hơn sau sinh**<sup>1</sup>, từ đó có thể **hỗ trợ kiểm soát cân nặng**



Tăng gấp **2 lần** xu hướng nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ<sup>1</sup>



Tăng tỉ lệ **trẻ có chỉ số sau sinh đạt chuẩn**  
(Chu vi vòng đầu và cân nặng khi sinh)<sup>1</sup>

### CẢM ƠN MẸ

**ĐÃ TIN TƯỞNG VÀ SỬ DỤNG  
SẢN PHẨM SIMILAC MOM**



Thư phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú Similac Mom hương Van

Thư phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú Similac Mom hương Van



<sup>1</sup>Tính từ thời điểm sinh đến tuần thứ 4, 8 và 12 sau sinh. Không tăng cân hơn so với nhóm không dùng Similac Mom; <sup>2</sup>So với nhóm không dùng Similac Mom; 1. Trần Thủy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016. Viện Dinh dưỡng Quốc Gia và Trung tâm Nghiên cứu Abbott tại Châu Á - Thái Bình Dương

# NHÃN HÀNG **Similac**<sup>®</sup>

## DINH DƯỠNG KHOA HỌC CHO MẸ VÀ BÉ

### NHÃN HIỆU ĐƯỢC HÀNG TRIỆU MẸ TRÊN THẾ GIỚI TIN DÙNG



**2 LỖ MỖI NGÀY  
GIÚP ĐÁP ỨNG NHU CẦU  
DINH DƯỠNG GIA TĂNG  
TRONG GIAI ĐOẠN MANG THAI  
VÀ CHO CON BÚ\***



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

**CÔNG THỨC ĐẦU TIÊN  
VÀ ĐUY NHẤT TRÊN THẾ GIỚI  
VỚI GANGLIOSIDES VÀ 5HMO<sup>®</sup>**

**IQ CAO HƠN<sup>1</sup>,  
MIỄN DỊCH KHỎE HƠN<sup>1,5</sup>**



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

**CÔNG THỨC  
ĐƯỢC THIẾT KẾ KHOA HỌC  
PHÙ HỢP CHO TRẺ SINH MỐ  
VÀ TRẺ CÓ NGUY CƠ  
MIỄN DỊCH YẾU**



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

\*Dựa trên cơ sở dữ liệu GNPD của Mintel, thực hiện 9/2021 và 3/2023. 1. Trần Thủy Nga, Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016, Viện Dinh dưỡng Quốc gia và Trung tâm Nghiên cứu Abbott tại Châu Á - Thái Bình Dương. 2. Gurmala et al. (2012), so với nhóm không bú sữa Gangliosides. 3. Triantis et al. (2018). 4. Jørgensen et al. (2014). 5. Pickering et al. (1998).