

Ăn uống lành mạnh khi đang cho con bú sữa mẹ



the women's
the royal women's hospital

Bệnh viện The Women's khuyến khích quý vị cho con bú sữa mẹ. Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo cho bé.

Tại sao nên cho con bú sữa mẹ?

Sữa mẹ:

- được tạo ra phù hợp với hệ tiêu hóa đang phát triển của bé
- giúp bảo vệ bé khỏi bệnh nhiễm trùng, tiêu chảy và dị ứng
- luôn sẵn sàng để dùng, ở nhiệt độ thích hợp và miễn phí.

Chế độ ăn uống của quý vị cũng quan trọng. Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng khi quý vị cho con bú sữa mẹ cung cấp thêm cho quý vị các chất dinh dưỡng cần thiết và giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu thể chất khi chăm sóc con mới sinh. Cố gắng ăn các bữa đều đặn và đa dạng bất cứ khi nào có thể.

Hãy xem [hướng dẫn về các nhóm thực phẩm lành mạnh](#) và [các thực đơn mẫu](#) ở cuối tờ thông tin này để biết nên ăn những loại thực phẩm nào mỗi ngày và cách kết hợp chúng vào các bữa ăn hằng ngày của quý vị.

Các chất dinh dưỡng quan trọng quý vị cần khi cho con bú sữa mẹ

Chất đạm

Sữa mẹ có chứa chất đạm, giúp bé phát triển. Các nguồn cung cấp chất đạm tốt trong thời gian cho con bú sữa mẹ bao gồm thịt, thịt gà, trứng, phô mai, sữa chua, các loại hạt, đậu phụ, đậu lăng, đậu hăm và đậu hà lan tách vỏ.

Canxi

Canxi giúp xây dựng hệ xương chắc khỏe cho quý vị và bé. Các thực phẩm từ sữa là nguồn canxi tốt nhất.

Các loại cá có thể ăn được cả xương, chẳng hạn như cá hồi và cá mòi đóng hộp, cũng cung cấp canxi.

Một số thực phẩm khác có chứa một lượng nhỏ canxi,

nhưng phần lớn canxi có trong các thực phẩm từ sữa.

Nếu quý vị uống sữa đậu nành, sữa hạnh nhân hoặc sữa gạo, hãy kiểm tra nhãn sản phẩm. Chọn nhãn hiệu có ít nhất 100 mg canxi trong mỗi 100 ml – tương đương với lượng canxi có trong sữa bò. Các sản phẩm từ sữa ít béo có hàm lượng canxi tương đương với các loại nguyên kem.

Vitamin D2

Vitamin D giúp cơ thể quý vị hấp thụ và sử dụng canxi. Phần lớn lượng vitamin D mà quý vị nhận được là từ ánh nắng mặt trời chiếu lên da. Quý vị cũng nhận được một lượng nhỏ canxi có trong các thực phẩm như cá dầu/béo, lòng đỏ trứng và bơ thực vật.

Nhiều người không nạp đủ ượng vitamin D. Nếu quý vị có làn da sẫm màu hơn, thường xuyên ở trong nhà hoặc mặc quần áo che kín phần lớn cơ thể thì mức vitamin D của quý vị có thể thấp.

Mức vitamin D quá thấp có thể gây yếu xương và đau cơ ở người lớn, cũng như các vấn đề về xương ở trẻ sơ sinh. Nếu quý vị nghĩ mình có nguy cơ thiếu vitamin D, hãy đi bác sĩ khám để kiểm tra mức vitamin D của quý vị. Nếu thấp, quý vị sẽ cần bổ sung thêm vitamin D.

Trẻ sơ sinh nhận được một phần vitamin D từ sữa mẹ, nhưng có thể không đủ. Tất cả các trẻ sơ sinh cần được bổ sung vitamin D hằng ngày với liều 400 đơn vị quốc tế (IU) trong 12 tháng đầu đời.

Không phải tất cả các sản phẩm bổ sung vitamin D đều an toàn cho trẻ sơ sinh, vì vậy hãy hỏi dược sĩ để được giới thiệu một sản phẩm phù hợp.

Sắt

Khi mang thai, hàm lượng sắt trong cơ thể quý vị có thể bị thấp và khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi. Trong thời gian cho con bú sữa mẹ, việc duy trì lượng sắt đầy đủ là điều quan trọng.

Các nguồn thực phẩm giàu chất sắt nhất là gan, thịt, thịt gà và cá. Quý vị cũng có thể nhận chất sắt từ đậu, đậu lăng, ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng, rau lá xanh và các loại đồ uống như Milo và Ovaltine.

Nếu quý vị bị thiếu sắt trong thời kỳ mang thai, hãy hỏi bác sĩ xem liệu quý vị có nên tiếp tục uống viên sắt trong thời gian cho con bú sữa mẹ hay không.

I-ốt

I-ốt giúp não của bé phát triển. Trong thời kỳ mang thai và cho con bú sữa mẹ, quý vị cần nhiều i-ốt hơn bình thường. Nhưng có thể khó để nạp đủ lượng i-ốt từ thực phẩm.

Hải sản, các thực phẩm từ sữa và i-ốt được bổ sung vào bột làm bánh mì cung cấp một phần i-ốt, nhưng lượng này có thể không đủ khi đang cho con bú sữa mẹ. Việc cho con bú sữa mẹ làm tăng nhu cầu i-ốt của quý vị thêm 150 microgam (mcg hoặc µg) một ngày. Hầu hết các loại vitamin tổng hợp dành cho phụ nữ mang thai và cho con bú sữa mẹ đều có lượng i-ốt này.

Nếu quý vị thường xuyên sử dụng muối khi nấu ăn hoặc tại bàn ăn, hãy chuyển sang sử dụng muối i-ốt để bổ sung thêm i-ốt.

Chất lỏng

Khi quý vị đang cho con bú sữa mẹ, cơ thể quý vị cần nhiều chất lỏng để bù lại lượng chất lỏng được sử dụng để tạo sữa mẹ. Quý vị có thể cảm thấy khát nước hơn bình thường. Hãy uống đủ nước để thỏa mãn cơn khát của quý vị – thường là ít nhất 8 cốc nước một ngày. Tất cả các loại chất lỏng đều được, nhưng nước là lựa chọn lành mạnh nhất. Các loại đồ uống có đường như nước trái cây, nước ngọt hoặc nước uống pha chế (cordial) có thể làm bạn no và có thể làm giảm cảm giác thèm ăn các thực phẩm bổ dưỡng hơn.

Nếu quý vị ăn chay thuần, ăn chay có trứng hoặc không ăn thịt

Quý vị vẫn có thể đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của mình khi đang cho con bú sữa mẹ nếu quý vị ăn chay thuần, ăn chay có trứng hoặc tránh các thực phẩm có nguồn gốc động vật. Quý vị chỉ cần lên kế hoạch cho các bữa ăn của mình một cách cẩn thận. Hãy tập trung để có đủ chất đạm, sắt, vitamin B12 và canxi.

Đạm và sắt: Các loại hạt, hạt nhỏ, đậu, đậu lăng, đậu phụ và hummus là những nguồn giàu chất đạm và sắt tốt (xem bảng ở trang 4 để biết khẩu phần ăn).

Chất sắt có từ những thực phẩm này không được hấp thụ dễ dàng như chất sắt có trong thịt, vì vậy hãy bổ sung các thực phẩm giàu chất sắt khác như ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng được bổ sung sắt, bánh mì nguyên hạt và các loại rau lá xanh. Các loại đồ uống như Milo và Ovaltine cũng có chứa sắt.

Ăn kết hợp các loại trái cây và rau củ giàu vitamin C với các thực phẩm có chứa sắt giúp cơ thể quý vị hấp thụ chất sắt tốt hơn.

Canxi: Nếu quý vị không ăn các thực phẩm từ sữa, hãy chọn các loại sữa thực vật có bổ sung canxi (chẳng hạn như sữa đậu nành) hoặc dùng thực phẩm chức năng bổ sung canxi.

Vitamin B12: Vitamin này quan trọng cho sự phát triển máu, thần kinh và não của bé.

Vitamin B12 chỉ có tự nhiên trong các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật, chẳng hạn như thịt, các thực phẩm từ sữa và trứng. Nếu quý vị ăn ít hoặc không ăn thực phẩm có nguồn gốc động vật, quý vị có thể không nạp đủ vitamin B12. Một số loại sữa làm từ thực vật và các sản phẩm thay thế thịt có bổ sung thêm vitamin B12, nhưng lượng bổ sung này có thể không đủ nếu các nguồn cung cấp B12 khác bị hạn chế.

Thiếu vitamin B12 có thể xảy ra nhanh chóng trong thời kỳ mang thai và cho con bú sữa mẹ. Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ của những người ăn chay thuần có nguy cơ bị thiếu vitamin B12 cao hơn. Nếu quý vị có thể có nguy cơ này, hãy kiểm tra mức B12 và trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ về việc sử dụng các thực phẩm bổ sung chức năng.

Có thể uống rượu bia khi đang cho con bú sữa mẹ không?

Tránh uống rượu trong giai đoạn quý vị mới bắt đầu cho con bú sữa mẹ. Điều này giúp bé bú đủ sữa và ổn định với nề nếp ngủ-thức. Giai đoạn này có thể mất ít nhất 4 tuần.

Nếu quý vị chọn uống rượu bia, hãy đợi ít nhất 2 giờ sau khi uống 1 ly có nồng độ cồn tiêu chuẩn rồi mới cho con bú để đảm bảo sữa mẹ của quý vị không có chất cồn.

Xem các nguồn thông tin bên dưới để biết thêm chi tiết.

Các loại thuốc thảo dược và thuốc truyền thống có an toàn để dùng trong thời gian cho con bú sữa mẹ không?

Một số chế phẩm thảo dược có thể truyền qua sữa mẹ vào cơ thể con quý vị và có thể gây hại. Luôn kiểm tra với nhân viên y tế trước khi sử dụng các chế phẩm này.

Đọc thêm trong tờ thông tin của chúng tôi: Thuốc thảo dược trong thời gian mang thai và cho con bú sữa mẹ

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#herbal-and-traditional-medicines-and-pregnancy

Quý vị có thể cho con bú sữa mẹ trong bao lâu?

Chỉ riêng sữa mẹ đã cung cấp cho bé tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết trong 6 tháng đầu đời. Sau đó, quý vị có thể từ từ bổ sung các thức ăn đặc trong khi vẫn tiếp tục cho con bú sữa mẹ.

Sữa mẹ vẫn là một phần quan trọng trong chế độ ăn của bé ít nhất trong năm đầu tiên. Quý vị có thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ để mang lại sự thoải mái, dinh dưỡng và sự bảo vệ trong thời gian bao lâu tùy theo mong muốn của quý vị và bé.

Quý vị cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp nếu quý vị đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Quý vị có thể gọi vào bất kỳ thời gian nào trong ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Để biết thêm thông tin

Bệnh viện Royal Women's

Truy cập trang mạng của bệnh viện The Women's để biết thêm thông tin về nuôi con bằng sữa mẹ.

thewomens.org.au/health-information

Hiệp hội Nuôi con bằng sữa mẹ Úc (ABA)

Trang mạng của ABA có nhiều nguồn thông tin, bao gồm thông tin về rượu bia và cho con bú sữa mẹ, cũng như caffeine và cho con bú sữa mẹ.

ĐT: 1800 686 268 (Đường dây trợ giúp Nuôi con bằng sữa mẹ)

breastfeeding.asn.au

Feed Safe

Là một ứng dụng miễn phí do ABA, Reach Health Promotion Innovations và Curtin University phát triển, nhằm giúp mọi người đưa ra những lựa chọn tốt nhất về cách cho con bú sữa mẹ và uống rượu bia một cách an toàn.

feedsafe.net

Ăn uống để có sức khỏe tốt

Truy cập trang mạng Australian Dietary Guidelines (Hướng dẫn Chế độ ăn của Úc) để biết các lời khuyên và các nguồn thông tin về ăn uống lành mạnh, bao gồm thông tin về các loại thực phẩm tốt nhất cho trẻ sơ sinh. Tìm tài liệu 'Giving your baby the best start (Cho con quý vị khởi đầu tốt nhất)'.

eatforhealth.gov.au

Sử dụng hướng dẫn này để ăn đa dạng các loại thực phẩm và điều chỉnh lượng thức ăn nhiều hay ít tùy theo cảm giác thèm ăn của quý vị.

Nhóm thực phẩm	Khẩu phần mỗi ngày	Mỗi mục dưới đây là một ví dụ của một khẩu phần
Rau và các loại củ, đậu (đậu, đậu lăng, đậu gà)	7 ½ - 5 khẩu phần nếu quý vị từ 18 tuổi trở xuống	Một khẩu phần khoảng 75 g, hoặc • ½ cốc rau • 1 cốc rau salad • ½ củ khoai tây hoặc khoai lang cỡ vừa • ½ cốc các loại củ đậu khô hoặc đóng hộp đã nấu chín
Trái cây	2	Một khẩu phần khoảng 150 g, hoặc • 1 quả trái cây cỡ vừa • 2 quả trái cây nhỏ hơn, như quả mơ hoặc quả mận • 1 cốc trái cây cắt hạt lựu hoặc trái cây đóng hộp hoặc các loại quả mọng (berries) • 30g trái cây sấy khô, chẳng hạn như 4 nửa quả mơ khô hoặc 1 ½ thìa canh nho khô
Thịt và thực phẩm thay thế thịt	3 ½	• 1 miếng thịt hoặc thịt gà đã nấu chín cỡ bằng lòng bàn tay (100 g) • 1 miếng cá phi-lê cỡ vừa (150 g) • 2 quả trứng • 1 cốc (150 g) các loại đậu đã nấu chín hoặc đóng hộp, như đậu lăng, đậu gà hoặc đậu thận • ⅔ cốc (170 g) đậu phụ • một nắm (40 g) các loại hạt hoặc hạt nhỏ • 40 g bơ hạt
Sữa hoặc các sản phẩm thay thế	2 ½ - 4 khẩu phần nếu quý vị từ 18 tuổi trở xuống	• 1 cốc (250 ml) sữa • 2 lát (40 g) phô mai • 1 hộp sữa chua nhỏ (200 g) • 1 cốc (250 ml) sữa đậu nành, sữa gạo, sữa hạnh nhân hoặc loại sữa thực vật khác được bổ sung canxi, với ít nhất 100g canxi được bổ sung trong mỗi 100 ml
Thực phẩm từ ngũ cốc (bánh mì và ngũ cốc)	9	• 1 lát bánh mì (40 g) hoặc 1 chiếc bánh chapatti • ½ lát bánh mì Lebanon hoặc 3 lát bánh mì giòn hoặc ½ ổ bánh mì cỡ vừa • ⅔ cốc ngũ cốc mảnh giòn (30 g) • ½ chén (75–120 g) cơm, mì Ý, bún hoặc quinoa đã nấu chín
Dầu ăn không bão hòa và các loại thực phẩm phết	Tùy chọn	• từ 14 đến 20 g mỗi ngày – khoảng 1 đến 2 thìa canh

Hạn chế các thực phẩm có nhiều chất béo và đường được bổ sung, chẳng hạn như bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng, các thức ăn mua ngoài có nhiều chất béo và các đồ uống có đường hoặc nước ép.

Ăn một lượng nhỏ thì được, nhưng ăn quá nhiều có thể khiến quý vị bị thừa cân vì thế hãy thay thế các loại thực phẩm lành mạnh hơn.

Thực đơn các bữa ăn mẫu

Ăn đủ khẩu phần khuyến nghị hằng ngày từ 5 nhóm thực phẩm này (xem [bảng Các nhóm thực phẩm lành mạnh](#)) để hơn quý vị nghĩ. Chỉ với một vài lựa chọn đơn giản, quý vị có thể dễ dàng đạt được chỉ tiêu hằng ngày. Các thực đơn mẫu dưới đây cho thấy các nhóm thực phẩm và số khẩu phần mà mỗi bữa ăn cung cấp.

Bữa ăn	Thực phẩm	Khẩu phần	Nhóm thực phẩm và số khẩu phần
Bữa sáng	Ngũ cốc ăn sáng nguyên hạt với sữa ít béo	60g ngũ cốc 1 cốc sữa ít béo (250 ml)	2 khẩu phần ngũ cốc 1 khẩu phần sữa hoặc sản phẩm thay thế sữa
	Bánh mì nướng	1 lát	1 khẩu phần ngũ cốc
Ăn dặm buổi sáng	Bánh muffin kiểu Anh	1 miếng nhỏ	1 khẩu phần ngũ cốc
Bữa trưa	Bánh mì kẹp (sandwich) với thịt gà và salad	2 lát bánh mì 50g thịt gà 1 cốc rau salad 1 quả cà chua	2 khẩu phần ngũ cốc ½ khẩu phần thịt hoặc thực phẩm thay thế thịt 1 khẩu phần rau củ 1 khẩu phần rau củ
	Táo	1 quả cỡ vừa	1 khẩu phần trái cây
Ăn dặm buổi chiều	Bánh mì giòn	3 (35g)	1 khẩu phần ngũ cốc
	Phô mai	1 lát	½ khẩu phần sữa hoặc sản phẩm thay thế sữa
Bữa tối	Mì ý với thịt bò băm và đậu thận đỏ	1 ½ cốc mì ý đã nấu chín 100g thịt bò băm đã nấu chín ¼ cốc đậu thận	2 ½ khẩu phần ngũ cốc 1 khẩu phần thịt hoặc thực phẩm thay thế thịt ½ khẩu phần rau củ 1 ½ khẩu phần rau củ ½ khẩu phần rau củ
	Salad cà chua và rau xanh	1 ½ quả cà chua cỡ vừa ½ củ hành tây 1 ½ cốc salad rau lá xanh ½ quả cà chua	1 ½ khẩu phần rau củ ½ khẩu phần rau củ
Bữa phụ buổi tối	Quả mơ và sữa chua ít béo	1 cốc mơ hầm/đóng hộp một hộp sữa chua 100 g (½ hộp nhỏ)	1 khẩu phần trái cây 1 khẩu phần sữa hoặc sản phẩm thay thế sữa

Để biết thêm thông tin và các lời khuyên cho việc lên kế hoạch các bữa ăn lành mạnh, hãy truy cập trang mạng Eat for Health .

Miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc con quý vị, quý vị nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên viên y tế của mình. Bệnh viện Royal Women’s không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về sự tổn thất hoặc thiệt hại phát sinh từ việc quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì đến gặp chuyên viên y tế. Nếu quý vị hoặc con quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ khoa cấp cứu gần nhất.
© The Royal Women’s Hospital 2026