

THƯƠNG GỬI MẸ SINH MỔ,

Quyển sách được viết với tất cả tâm tình dành cho mẹ và bé. Với sự thấu hiểu từ bước chuyển dạ đến việc chăm con, hãy để những trang sách này đồng hành cùng bạn trong hành trình chăm sóc mẹ và bé sinh mổ nhé.



“Nghiên cứu cho thấy trẻ sinh mổ đối diện với nguy cơ có hệ miễn dịch kém hơn trẻ sinh thường do mất cân bằng hệ vi sinh vật đường ruột.”



Mẹ có biết nguồn dinh dưỡng tốt nhất giúp xây dựng hệ miễn dịch khỏe mạnh cho trẻ sinh mổ chưa?

Hãy đọc cẩm nang để nắm được bí quyết giúp trẻ sinh mổ được bảo vệ tốt hơn mẹ nhé!

MỤC LỤC	1
CHÀO MỪNG CON ĐẾN VỚI THẾ GIỚI!	2
GIÚP MẸ HỒI PHỤC SAU SINH	3
• Chăm sóc vết thương	3
• Đừng quá căng thẳng!	4
• Chế độ dinh dưỡng sau sinh mổ	5
CHĂM SÓC BÉ SINH MỔ: NHỮNG VIỆC MẸ CẦN LÀM	5
• Đáp ứng những nhu cầu sinh lý của trẻ Các chất dinh dưỡng cần thiết cho bé	6 7
• Mẹo nuôi con bằng sữa mẹ cho trẻ sinh mổ	8
• Hệ miễn dịch dễ bị tổn thương và các vấn đề dinh dưỡng ở trẻ sinh mổ	9
• Tác dụng tuyệt vời của các dưỡng chất có trong sữa mẹ	10
Human milk oligosaccharides (HMOs)	10
Probiotics	10
Nucleotides	10
• Duy trì nhu cầu dinh dưỡng suốt quá trình trẻ phát triển	11
NGUỒN THAM KHẢO	12

01

CHÀO MỪNG CON

ĐẾN VỚI THẾ GIỚI!



CHÀO MỪNG CON ĐẾN VỚI THẾ GIỚI!

Sau những tháng dài mang thai, đã đến lúc bạn chào đón con yêu đến với thế giới! Nếu đây là lần đầu sinh mổ, chắc hẳn bạn có rất nhiều băn khoăn, lo lắng cần được giải đáp. Sinh mổ sẽ có những điểm khác biệt với sinh thường và nhiều người nghĩ rằng phương pháp sinh này có phần hơi “đáng sợ”. Thực tế, dù hành trình mang thai và chuyển dạ của mỗi mẹ sẽ khác nhau nhưng hầu hết các ca sinh mổ đều sẽ có một số điểm chung.



Trước khi tiến hành phẫu thuật, bạn sẽ được tiêm thuốc tê để không cảm nhận những cơn đau trong quá trình mổ. Mũi thuốc này thường được tiêm vào cột sống vùng lưng dưới, được gọi là “gây tê ngoài màng cứng”. Thuốc tê chỉ có tác dụng từ vị trí tiêm xuống phần thân dưới nên bạn sẽ hoàn toàn tỉnh táo trong cả quá trình phẫu thuật.²

Quá trình sinh mổ có thể mất khoảng 1 tiếng, từ khi bác sĩ tiến hành phẫu thuật đến khi vết mổ được khâu lại. Bác sĩ sẽ rạch một đường ngang trên khớp vệ để đảm bảo thẩm mỹ, sau đó lần lượt qua các lớp dưới da - cân cơ và vào tới tử cung. Ngay sau khi rạch cơ tử cung, em bé sẽ được đưa ra khỏi bụng mẹ, dây rốn của con sẽ được kẹp và cắt tương tự trẻ sinh thường. Kế tiếp, vết thương của bạn sẽ được các bác sĩ làm sạch và khâu lại.

Lúc này, bạn sẽ được gặp con và bắt đầu tiếp xúc da kề da. Thuốc tê đến thời điểm này vẫn còn tác dụng nên bạn đừng lo lắng về những cơn đau nhé. Hãy tận hưởng khoảnh khắc ngọt ngào cùng thiên thần bé nhỏ của mình. Bạn và bé sẽ được yêu cầu ở lại bệnh viện vài ngày để được theo dõi tình trạng sức khỏe.

02

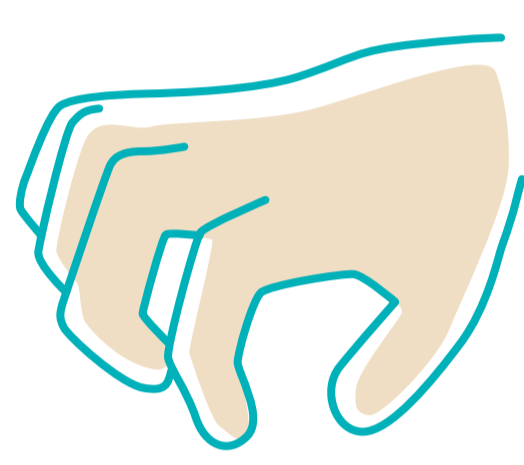
GIÚP MẸ HỒI PHỤC
SAU SINH



CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG

Dù có vẻ “nhẹ nhàng” hơn so với sinh thường nhưng thực chất sinh mổ là một cuộc đại phẫu. Vậy nên sau sinh, vết mổ sẽ cần được chăm sóc kỹ để tránh nhiễm trùng và mau lành. Bác sĩ sẽ kê thuốc giảm đau và hướng dẫn cách chăm sóc, vệ sinh vết thương đúng cách cho mẹ.²

NHỮNG DẤU HIỆU BÌNH THƯỜNG CỦA VẾT MỔ SAU KHI SINH MỔ



Ngứa nhẹ



Đau nhẹ



Hơi nhức

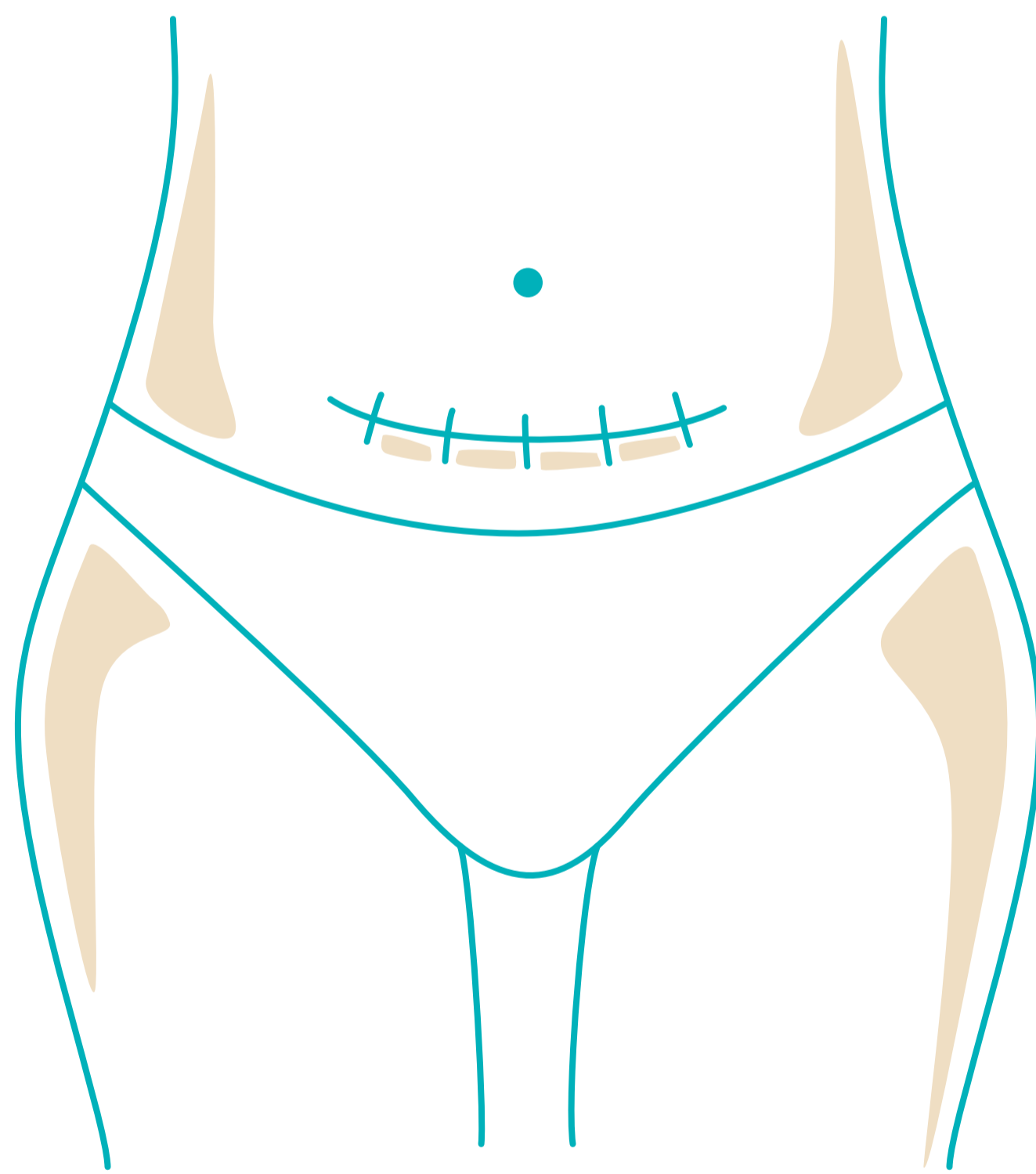


Vết thương
hơi rướm máu



Chuồn rút

LÀM GÌ ĐỂ TRÁNH BỊ NHIỄM TRÙNG VÀ GIÚP VẾT THƯƠNG MAU LÀNH?



- 1 Nhẹ nhàng làm sạch và lau khô cẩn thận mỗi khi vệ sinh khu vực vết mổ.**
- 2 Không mặc quần áo quá chật, bó sát cơ thể, đặc biệt là vùng quanh eo và hông.**
- 3 Tuân thủ các hướng dẫn và chỉ định của bác sĩ để đảm bảo vết thương mau lành và đảm bảo an toàn hậu phẫu.**
- 4 Nghỉ ngơi nhiều, tránh gây căng thẳng cho cơ thể.**

Nếu bạn được khâu chỉ rút thì một tuần sau sinh, bạn có thể được yêu cầu quay lại bệnh viện để cắt chỉ.⁵

ĐỪNG QUÁ CĂNG THẲNG!

Để vết mổ mau lành, bạn nên cân nhắc đến việc ở nhà nghỉ ngơi thay vì cố gắng nhanh chóng quay lại với công việc. Quá trình hồi phục sau sinh mổ sẽ mất nhiều thời gian hơn sinh thường. Chính vì thế, mẹ nên cố gắng giảm thiểu căng thẳng và không vận động quá sức để cơ thể có thể hồi phục nhanh.



Ngoài ra, bạn cũng nên tận hưởng khoảng thời gian nghỉ ngơi này vì sẽ được quán quýt và vui chơi cùng con. Đừng ngần ngại nhờ người thân trong gia đình phụ giúp công việc nhà và nấu ăn cho đến khi bạn hoàn toàn bình phục. Hãy xem đây là thời gian dành riêng cho bạn và con, để mẹ và bé hiểu nhau hơn sau những tháng dài con trong bụng mẹ.

Bên cạnh đó, bạn cũng có thể tranh thủ đọc sách, xem chương trình yêu thích và dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn khi con ngủ. Mẹ bím được khuyến khích nên tập thể dục nhẹ nhàng mỗi ngày như đi bộ để loại bỏ nguy cơ hình thành cục máu đông.

Đối với những mẹ bím nóng lòng trở lại phòng gym để luyện tập hay mong muốn được sớm gần gũi với chồng, bạn sẽ cần đợi ít nhất 6 tuần hoặc cho đến khi vết thương lành lại và có được sự cho phép từ bác sĩ.^{5,7}

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG SAU SINH MỔ

Một chế độ dinh dưỡng tốt rất quan trọng trong quá trình phục hồi hậu phẫu nói chung và sinh mổ nói riêng. Bạn nên tập trung vào việc cung cấp đủ lượng calo, chất đạm, carbs và chất béo cần thiết để giúp cơ thể có đủ dinh dưỡng và năng lượng.

Chất đạm (protein) rất cần thiết cho quá trình phục hồi hậu phẫu. Để tính được lượng chất đạm cần thiết cho cơ thể mỗi ngày, hãy lấy cân nặng của bạn nhân 2 để có được con số cụ thể. Trong khi đó, lượng calo cần cho cơ thể mỗi ngày sẽ bằng với số cân nặng nhân với 25 hoặc 30. Tuy nhiên, những con số này không áp dụng cho tất cả trường hợp. Bạn có thể hỏi thêm ý kiến bác sĩ hoặc các chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn chế độ ăn sau sinh mổ phù hợp nhất.

Bên cạnh các chất dinh dưỡng thiết yếu kể trên, bạn có thể đẩy nhanh quá trình hồi phục và giảm thiểu nguy cơ nhiễm trùng sau sinh mổ bằng cách thêm các thực phẩm chứa các chất dinh dưỡng lành mạnh vào chế độ ăn như axit béo Omega-3, arginine, chất chống oxy hóa và nucleotides. Đây là những dưỡng chất giúp hỗ trợ tốt cho quá trình phục hồi sau sinh mổ.^{1,3}



Cụ thể, bạn có thể thêm những loại cá giàu axit béo như cá hồi, cá thu, cá mòi và các loại hạt vào chế độ ăn vì đây là những thực phẩm rất giàu omega-3.¹⁷ Các loại hạt, thịt và các sản phẩm từ sữa cũng là nguồn cung cấp axit amin dồi dào cho cơ thể để sản sinh arginine.⁸ Vitamin C có nhiều trong các loại trái cây như cam, dứa, xoài, giúp cung cấp các chất chống oxy hóa và giúp cơ thể tái tạo collagen trong quá trình chữa lành vết thương.¹²

Nếu bạn dự định nuôi con bằng sữa mẹ, bạn cần tính toán lượng calo cần cung cấp cho cơ thể trong chế độ ăn mỗi ngày để có thể cho con nguồn sữa mẹ tốt nhất. Mẹ bím nuôi con bằng sữa mẹ cần đảm bảo lượng calo nạp vào mỗi ngày cao hơn khoảng 500 Kcal so với phụ nữ lúc bình thường (tức là khi chưa mang thai và khi không phải đang nuôi con bú), trung bình khoảng 2000 - 2800 kcal/ngày. Ngoài ra, bạn cũng cần bổ sung thêm i-ốt và choline, 2 chất dinh dưỡng có nhiều trong trứng, thịt, các sản phẩm từ sữa và muối i-ốt.⁶ Hạn chế dùng các thực phẩm hoặc thức uống chứa nhiều caffein trong quá trình cho con bú vì nó có thể ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ của bé thông qua nguồn sữa.

03

CHĂM SÓC MẸ SINH MỔ
**NHỮNG VIỆC
MẸ CẦN LÀM**



CHĂM SÓC BÉ SINH MỔ: **NHỮNG VIỆC MẸ CẦN LÀM** ĐÁP ỨNG NHỮNG NHU CẦU SINH LÝ CỦA TRẺ

Trong 3 tháng đầu đời, trẻ sơ sinh sẽ cần thích nghi với rất nhiều thay đổi. Do đó, những nhu cầu cơ bản nhất của trẻ cần được đáp ứng để bé có thể phát triển và tăng trưởng tốt nhất. Những nhu cầu mà bé cần bao gồm sữa, nơi ở, giấc ngủ và sự chăm sóc. Bạn hãy đảm bảo bé yêu được đáp ứng tất cả những nhu cầu trên mỗi ngày.

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo và lý tưởng nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi. Ở phần này, hãy cùng tìm hiểu về tầm quan trọng của việc nuôi con bằng sữa mẹ và những lợi ích mà các chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ cung cấp cho trẻ sinh mổ.

“Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đều có quyền được hưởng chế độ dinh dưỡng tốt.”

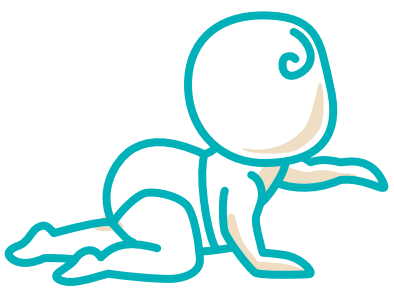
– Công ước về Quyền trẻ em (1989)

CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO BÉ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc (UNICEF)¹⁸, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có quyền:



Được cho bú sữa mẹ trong vòng 1 tiếng sau khi chào đời.



Được nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời.



Được làm quen với thức ăn dạng đặc và thực phẩm chức năng từ 6 tháng tuổi, kết hợp với sữa mẹ cho đến khi trẻ được 2 tuổi.

Trẻ sơ sinh được bú mẹ sớm rất quan trọng, dù trẻ được sinh ra bằng phương thức nào đi nữa. Bú mẹ trong giờ đầu tiên sau sinh sẽ giúp trẻ nhận được những lợi ích tốt nhất mà sữa mẹ mang lại.

So với trẻ được cho bú trễ hơn, cụ thể là từ 2 - 23 tiếng sau khi sinh, trẻ được cho bú sớm có khả năng phát triển và sống sót cao hơn.¹⁶ Với những bé sinh mổ, do bé không có cơ hội nhận được vi sinh vật có lợi trong ngả âm đạo của mẹ nên việc cho bé bú mẹ càng sớm lại càng đặc biệt quan trọng để giúp khôi phục hệ vi sinh vật đường ruột của trẻ sinh mổ.



MẸO NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ CHO TRẺ SINH MỔ

Việc cho trẻ sinh mổ bú mẹ sẽ khó khăn hơn so với trẻ sinh thường. Bởi sinh mổ có thể làm trì hoãn việc tiếp xúc da kề da giữa mẹ và bé, do đó làm trì hoãn quá trình cho con bú. **Việc cho con bú trong một giờ đầu sau khi sinh rất quan trọng.** Nếu bị trì hoãn lên đến 2 tiếng thì nguy cơ nhiễm trùng và tử vong của bé có thể tăng cao.¹⁶

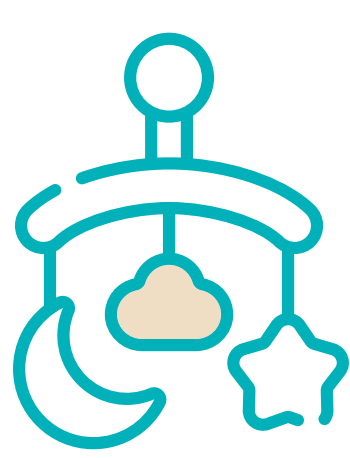
Ngoài ra, việc tiếp xúc da kề da và bú mẹ cũng rất quan trọng đối với trẻ sinh mổ vì trẻ sinh mổ không được tiếp xúc với lợi khuẩn tại âm đạo của mẹ. Chính vì vậy, việc ôm và bắt đầu cho con bú sẽ giúp bé nhận được những vi khuẩn có lợi và kháng thể từ sữa mẹ. Từ đó, trẻ sẽ được bảo vệ tốt hơn dù không được tiếp xúc với lợi khuẩn tại âm đạo của mẹ.



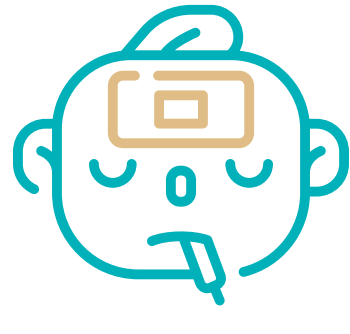
HỆ MIỄN DỊCH DỄ BỊ TỔN THƯƠNG VÀ CÁC VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG Ở TRẺ SINH MỔ

Vì trẻ sinh mổ không được tiếp xúc với lợi khuẩn tại âm đạo của mẹ nên hệ vi sinh đường ruột của trẻ thường không chứa nhiều các chủng lợi khuẩn tốt cho đường ruột. Thay vào đó, hệ vi sinh vật của trẻ sinh mổ sẽ chứa các vi khuẩn trên da mẹ và môi trường bệnh viện, trong đó có các vi khuẩn gây hại đến sức khỏe của trẻ. Các chủng vi khuẩn “tốt” như Bifidobacterium và Bacteroides thường được tìm thấy nhiều hơn ở trẻ. Những loại vi khuẩn “tốt” này có tác dụng ngăn chặn sự kết dính của vi khuẩn có hại xâm nhập vào cơ thể.

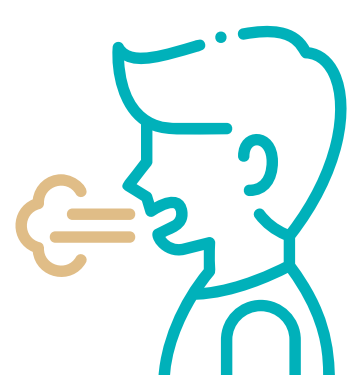
Do đó, nếu so với trẻ sinh thường, trẻ sinh mổ có ít hơn những chủng lợi khuẩn này nên hệ miễn dịch của trẻ có thể yếu hơn và dễ bị nhiễm trùng.¹³ Trên thực tế, trẻ sinh mổ đã được chứng minh là có nguy cơ miễn dịch kém hơn 1,5 lần²³ và có nguy cơ nhập viện do nhiễm trùng đường hô hấp cao hơn 1,3 lần so với trẻ sinh thường đủ tháng - nguy cơ này vẫn tồn tại cho đến khi trẻ 5 tuổi.^{(*)24} Cụ thể, trong quá trình chăm sóc trẻ sinh mổ, bé có thể có các biểu hiện như:



Trẻ hay gặp khó khăn trong giấc ngủ, dễ giật mình thức giấc. Một nghiên cứu cho thấy, chỉ trong ngày đầu tiên sau sinh, nhóm trẻ sinh mổ có giấc ngủ động (giấc ngủ có chuyển động mắt nhanh - REM) ít hơn, bé dễ thức giấc hơn và có thời gian chuyển đổi giữa ngủ và thức nhiều hơn so với nhóm trẻ sinh thường.²⁵



Trẻ bị sốt, ho: Trẻ sinh mổ có nguy cơ cao mắc các bệnh như hen suyễn, nhiễm trùng đường hô hấp.²⁸ Chính vì vậy, trong những tháng đầu tiên sau khi chào đời, bạn sẽ cần cảnh giác hơn với các triệu chứng như sốt, ho ở trẻ. Khi bé bị sốt, bạn có thể giúp bé hạ nhiệt độ cơ thể từ từ bằng cách cho bé tiếp xúc da kề da với bạn. Lúc này, thân nhiệt của bạn sẽ giúp bé hạ sốt từ từ. Ngoài ra, bạn cũng có thể lau người cho trẻ bằng nước ấm và cho bé mặc quần áo thoáng mát. Với bé dưới 3 tháng tuổi, nếu bé sốt trên 38 độ C, bạn nên đưa bé đi khám.^{26, 27}



Trẻ sinh mổ thở khò khè là tình trạng rất thường gặp. Nguyên nhân là do khi sinh mổ, phổi của bé không được các cơ ở thành âm đạo và xương chậu của mẹ ép chặt để đẩy hết nước ối ra ngoài khiến dịch ối vẫn còn sót lại. Ngoài ra, việc trẻ sinh mổ không nhận được lợi khuẩn từ đường sinh tự nhiên của mẹ cũng khiến hệ miễn dịch của bé chậm hoàn thiện. Điều này dẫn đến nguy cơ cao mắc các bệnh như hen suyễn, nhiễm trùng đường hô hấp.^{28, 29}

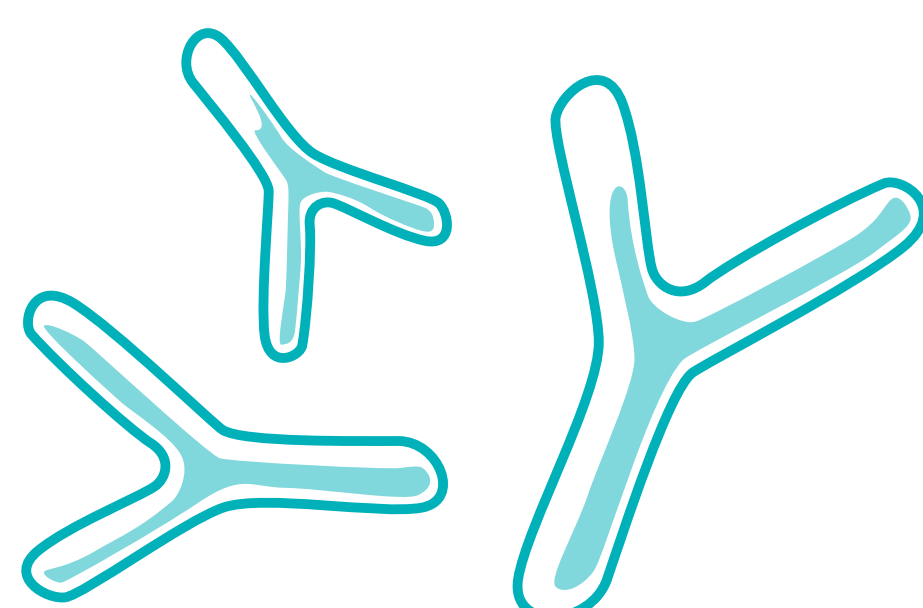


Trẻ sinh mổ chậm bú mẹ do sữa mẹ chậm về, do mẹ phải nằm phải cách ly lâu trong phòng hậu phẫu lâu hoặc do mẹ cần thời gian hồi phục sau ca phẫu thuật.³⁰ Bên cạnh đó, bé sinh mổ sẽ khó khăn hơn trong việc tìm đúng khớp ngậm đúng do quen bú bình. Tuy nhiên, mẹ đừng quá căng thẳng khi không thể cho trẻ bú trực tiếp, mẹ có thể nhờ đến sự trợ giúp từ các thiết bị vắt sữa ra bình cho trẻ.

Thế nhưng, mẹ cũng đừng quá lo lắng vì đã có cách giúp tăng cường hệ miễn dịch cho bé ngay từ những ngày đầu đời, đó chính là sữa mẹ. Có thể nói, sữa mẹ là giải pháp tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ hiệu quả nhất bởi đây là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh. Trong một nghiên cứu gần đây²⁰, các nhà khoa học đã chứng minh rằng nuôi con bằng sữa mẹ có thể giúp phục hồi hệ vi sinh vật đường ruột của trẻ sinh mổ tương tự trẻ sinh thường. Không những vậy, sữa mẹ còn chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu giúp trẻ tăng cường hệ miễn dịch và phát triển khỏe mạnh như lactose, chất béo, đạm, HMOs (human milk oligosaccharides), nucleotides, lợi khuẩn, vitamin và khoáng chất.

(*) Nguy cơ nhập viện liên quan đến nhiễm trùng

TÁC DỤNG TUYỆT VỜI CỦA CÁC DƯỠNG CHẤT CÓ TRONG SỮA MẸ



PROBIOTICS

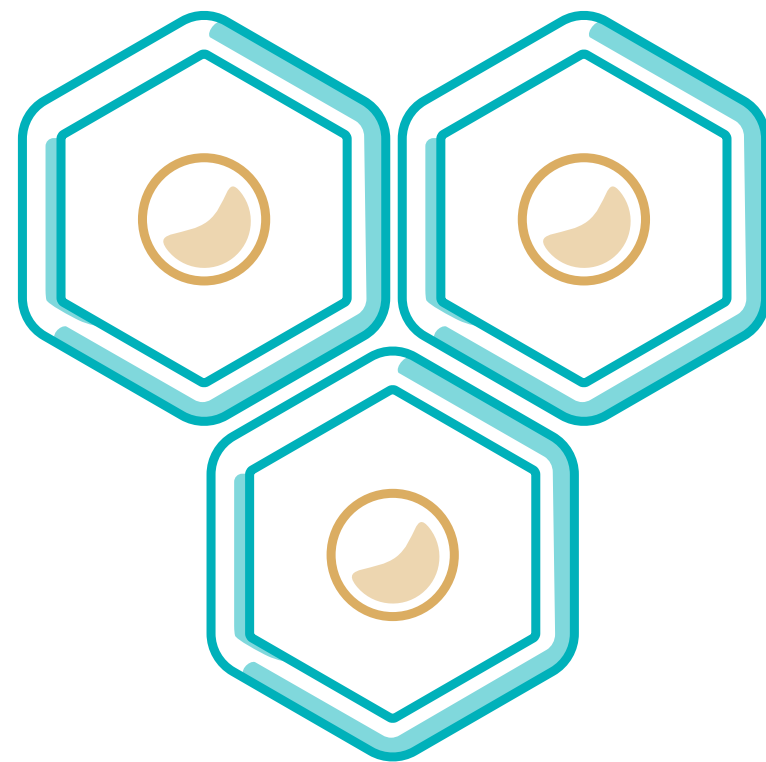
Probiotics hay còn được gọi là “vi khuẩn tốt”, thường được tìm thấy trong thức ăn và đồ uống lên men. Lợi khuẩn có tác dụng hỗ trợ sức khỏe đường ruột và ngăn ngừa vi khuẩn có hại phát triển trong cơ thể. Một số chủng lợi khuẩn đặc biệt như *Bifidobacterium animalis subsp. Lactis* có khả năng giúp ngăn ngừa tiêu chảy, giảm tác động tiêu cực của thuốc kháng sinh đối với vi khuẩn đường ruột và tăng sức đề kháng chống lại nhiễm trùng đường hô hấp¹⁰. Điều này đặc biệt hữu ích đối với trẻ sinh mổ có khả năng miễn dịch yếu.¹⁴



HUMAN MILK OLIGOSACCHARIDES (HMOs)

HMOs là đại dưỡng chất được tìm thấy nhiều thứ ba trong sữa mẹ. Mặc dù có hơn 150 HMOs được biết đến trong sữa mẹ nhưng chỉ một số ít đã được nhân rộng thành công để thêm vào sữa công thức cho trẻ sơ sinh. Có 5 loại HMOs nhiều nhất trong sữa mẹ, chiếm tới 50% hàm lượng HMO, là 2'-Fucosyllactose (2'-FL), Lacto-N-tetraose (LNT), 3-Fucosyllactose (3-FL), 3'-Sialyllactose (3'-SL) và 6'-Sialyllactose (6'-SL).²¹

5HMOs có thể mang lại vô vàn lợi ích cho trẻ sinh mổ như ngăn ngừa sự bám dính của vi khuẩn gây ra các bệnh như tiêu chảy và nhiễm trùng đường hô hấp. Bên cạnh đó, HMOs còn đóng vai trò là thức ăn giúp nuôi dưỡng và phát triển các lợi khuẩn ở đường ruột.^{19,21} Việc bổ sung dưỡng chất HMOs sớm và đầy đủ sẽ giúp trẻ có một hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh. Từ đó, trẻ sinh mổ sẽ ít bị dị ứng, hen suyễn, béo phì và tiểu đường khi trưởng thành.²¹



NUCLEOTIDES

Nucleotides đã được chứng minh là có thể cải thiện chức năng miễn dịch và nâng cao sức khỏe hệ tiêu hóa. Một nghiên cứu trên trẻ bú bình cho thấy nucleotides có khả năng tăng cường, phát triển hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch²¹. Trong một nghiên cứu khác, nucleotides còn giúp tăng cường sản xuất các globulin miễn dịch, tăng khả năng sản xuất kháng thể. Từ đó, giúp trẻ cải thiện khả năng miễn dịch chống lại nhiễm trùng, tăng cường phản ứng với vắc xin ^(*)³¹ và làm giảm nguy cơ phát triển dị ứng thực phẩm.²¹

Trong một vài trường hợp mẹ không thể cho con bú - mẹ đừng quá lo lắng! Qua nhiều năm nghiên cứu và phát triển, các loại sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mới ra mắt được thiết kế để đáp ứng nhu cầu của trẻ có hệ miễn dịch yếu, chẳng hạn như trẻ sinh mổ. Những dòng sữa này không chỉ đảm bảo cung cấp lượng dinh dưỡng cơ bản mà còn chứa các hợp chất hoạt tính sinh học chỉ có trong sữa mẹ. Nhờ đó, trẻ sinh mổ vẫn nhận được đầy đủ dinh dưỡng và dưỡng chất giúp xây dựng hệ miễn dịch dù bé bú mẹ hay bú bình.

(*)Nghiên cứu ở hàm lượng 72g/L, tăng sản xuất kháng thể sau khi tiêm vaccine Hib



DUY TRÌ NHU CẦU DINH DƯỠNG SUỐT QUÁ TRÌNH TRẺ PHÁT TRIỂN

Nếu trẻ sinh mổ thường xuyên bị bệnh vặt hoặc bị nhiễm trùng tái phát, các trẻ này sẽ cần được hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch ngoài chế độ ăn uống thông thường.

Từ sau 2 tuổi, khi trẻ hoàn toàn cai sữa mẹ, vậy làm sao để trẻ vẫn có thể duy trì và tăng cường đề kháng? Để tiếp tục mang đến sự bảo vệ tốt nhất mà trẻ cần, mẹ có thể cân nhắc lựa chọn các sản phẩm dinh dưỡng công thức được thiết kế dành riêng cho trẻ có hệ miễn dịch yếu hoặc có hàm lượng cao 5 HMOs, nucleotides, probiotics và các chất dinh dưỡng khác.

GIÁP VÀNG MIỄN DỊCH CHO BÉ SINH MỒ

CÔNG THỨC VỚI HÀM LƯỢNG 5HMOs CAO NHẤT THẾ GIỚI*



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



HỖ TRỢ SỨC KHỎE
HỆ HÔ HẤP¹



GIÚP TIÊU HÓA KHỎE^{2,3}



GIÚP PHÁT TRIỂN
TRÍ NÃO



CẢM ƠN MẸ ĐÃ DÀNH THỜI GIAN ĐỌC HẾT QUYỂN EBOOK NÀY!

Chúng tôi biết rằng trở thành mẹ là một hành trình.

Dù hành trình của mỗi người mẹ bắt đầu không hẳn giống nhau, nhưng mong muốn con yêu chào đời và trưởng thành khỏe mạnh, là điều hạnh phúc nhất của tất cả những ai sắp trở thành mẹ và đang làm mẹ. Chúng tôi rất vui có thể trở thành một phần đồng hành cùng mẹ trên hành trình thiêng liêng này!

Chúc mẹ và bé thật nhiều sức khỏe!

NGUỒN THAM KHẢO:

- 1 Alexander, J. W., & Supp, D. (2014). Role of Arginine and Omega-3 Fatty Acids in Wound Healing and Infection. *Advances in Wound Care*, 3(11), 682–690. [10.1089/wound.2013.0469](https://doi.org/10.1089/wound.2013.0469)
- 2 American Society of Anesthesiologists. (2021). C-Section: Surgery, Risks & Recovery - Made for This Moment. American Society of Anesthesiologists (ASA). Retrieved March 11, 2022, from <https://www.asahq.org/madeforthismoment/preparing-for-surgery/procedures/c-section/>
- 3 Bisch, S., Nelson, G., & Altman, A. (2019, May). Impact of Nutrition on Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) in Gynecologic Oncology. *Nutrients*, 11(5), 1088. [10.3390/nu11051088](https://doi.org/10.3390/nu11051088)
- 4 Bravi, F., Wiens, F., Decarli, A., Dal Pont, A., Agostoni, C., & Ferraroni, M. (2016, August 17). Impact of maternal nutrition on breast-milk composition: a systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104(3), 646–662. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.120881>
- 5 Caesarean section - Recovery. (2019, June 27). NHS. Retrieved March 11, 2022, from <https://www.nhs.uk/conditions/caesarean-section/recovery/>
- 6 CDC. (2021, September 2). Maternal Diet | Breastfeeding | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved March 11, 2022, from <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
- 7 Cesarean Birth. (2020, June). ACOG. Retrieved March 11, 2022, from <https://www.acog.org/womens-health/faqs/cesarean-birth>
- 8 Cleveland Clinic. (2021, December 22). Amino acid: Benefits & Food Sources. Cleveland Clinic. Retrieved March 16, 2022, from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22243-amino-acids>
- 9 Gwela, A., Mupere, E., Berkley, J., & Lancioni, C. (2019, August). Undernutrition, Host Immunity and Vulnerability to Infection Among Young Children. *The Pediatric Infectious Disease Journal*, 38(8), e175–e177. [10.1097/INF.0000000000002363](https://doi.org/10.1097/INF.0000000000002363)
- 10 Jungersen, M., Wind, A., Johansen, E., Christensen, J., Stuer-Lauridsen, B., & Eskesen, D. (2014). The science behind the probiotics strain bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12®. *Microorganisms*, 2(2), 92–110. <https://doi.org/10.3390/microorganisms2020092>
- 11 Kim, G., Bae, J., Kim, M. J., Kwon, H., Park, G., Kim, S.-J., Choe, Y. H., Kim, J., Park, S.-H., Choe, B.-H., Shin, H., & Kang, B. (2020). Delayed establishment of gut microbiota in infants delivered by cesarean section. *Frontiers in Microbiology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2020.02099>
- 12 Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2020, November 17). Vitamin C. Mayo Clinic. Retrieved March 16, 2022, from <https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-vitamin-c/art-20363932>
- 13 Nishiyama, K., Yokoi, T., Sugiyama, M., Osawa, R., Mukai, T., & Okada, N. (2021). Roles of the cell surface architecture of bacteroides and Bifidobacterium in the gut colonization. *Frontiers in Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2021.754819>
- 14 Słabuszewska-Jóźwiak, A., Szymański, J. K., Ciebiera, M., Sarecka-Hujar, B., & Jakiel, G. (2020). Pediatrics consequences of caesarean section—a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8031. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218031>
- 15 StatPearls. (2021, December 12). Cesarean Section - StatPearls. NCBI. Retrieved March 11, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546707/>
- 16 UNICEF, WHO. Capture the Moment – Early initiation of breastfeeding: The best start for every newborn. New York: UNICEF; 2018
- 17 U.S. Department of Health and Human Services. (2021, August 4). Office of dietary supplements - omega-3 fatty acids. NIH Office of Dietary Supplements. Retrieved March 16, 2022, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-Consumer/>
- 18 WHO. (2021, June 9). Infant and young child feeding. World Health Organization. Retrieved March 16, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- 19 Wiciński, M., Sawicka, E., Gębalski, J., Kubiak, K., & Malinowski, B. (2020). Human milk oligosaccharides: Health benefits, potential applications in infant formulas, and pharmacology. *Nutrients*, 12(1), 266. <https://doi.org/10.3390/nu12010266>
- 20 Guo, C., Zhou, Q., Li, M., Zhou, L., Xu, L., Zhang, Y., Li, D., Wang, Y., Dai, W., Li, S., & Zhang, L. (2020). Breastfeeding restored the gut microbiota in caesarean section infants and lowered the infection risk in early life. *BMC Pediatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02433-x>
- 21 Ding, T., Song, G., Liu, X., Xu, M., & Li, Y. (2021). nucleotides as optimal candidates for essential nutrients in living organisms: A Review. *Journal of Functional Foods*, 82, 104498. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104498>
- 22 Hill, D. R., Chow, J. M., & Buck, R. H. (2021). Multifunctional benefits of prevalent hmos: Implications for infant health. *Nutrients*, 13(10), 3364. <https://doi.org/10.3390/nu13103364>
- 23 Sevelsted, A., Stokholm, J., Bønnelykke, K., & Bisgaard, H. (2015). Cesarean section and Chronic Immune Disorders. *Pediatrics*, 135(1), e92–e98. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-0596>
- 24 Miller, J. E., Goldacre, R., Moore, H. C., Zeltzer, J., Knight, M., Morris, C., Nowell, S., Wood, R., Carter, K. W., Fathima, P., de Klerk, N., Strunk, T., Li, J., Nassar, N., Pedersen, L. H., & Burgner, D. P. (2020). Mode of birth and risk of infection-related hospitalisation in childhood: A population cohort study of 7.17 million births from 4 high-income countries. *PLOS Medicine*, 17(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003429>
- 25 Infants' earliest sleep/wake organization differs as a function of delivery mode <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9589218/>
- 26 Your Baby's First Fever is Scary <https://leafspringschool.com/infant-caregiving/your-babys-first-fever-is-scary/>
- 27 Fevers <https://kidshealth.org/en/parents/fever.html>
- 28 C-Section Birth Associated with Numerous Health Conditions <https://www.center4research.org/c-section-birth-health-risks/>
- 29 Delivery by Cesarean Section and Early Childhood Respiratory Symptoms and Disorders <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3254156/>
- 30 How a C-Section Affects Breastfeeding and 7 Tips for Success <https://www.verywellfamily.com/breastfeeding-after-a-c-section-431676>
- 31 L K Pickering 1, D M Granoff, J R Erickson, M L Masor, C T Cordle, J P Schaller, T R Winship, C L Paule, M D Hilty (1998). Modulation of the immune system by human milk and infant formula containing nucleotides. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9445498/>