



BỔ SUNG DINH DƯỠNG CHO THAI KÌ ƯƠM MẦM TÀI TRÍ NHÍ

BÍ QUYẾT CHĂM SÓC MẸ MANG THAI



Thư phân bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú Similac Mom hương vani

Thư phân bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú Similac Mom hương sưa chua dâu

Similac® Mom™

với hệ dưỡng chất **PRO-C¹⁵** hỗ trợ phát triển não bộ,
được chứng minh lâm sàng giúp tăng tỷ lệ trẻ có chỉ số khi sinh đạt chuẩn
(chu vi vòng đầu và cân nặng)¹

1. Trần Thủy Nga - Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 09/2016



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SỔ

Thư gửi Mẹ 3

Một số cột mốc siêu âm, xét nghiệm quan trọng Mẹ bầu cần lưu ý 4

TUẦN THAI

12 Tuyệt "chill" từ sáng đến chiều cho mẹ bầu nhén 8

20 Các cột mốc quan trọng - Cú đập đầu tiên của con 10

24-28 Thời điểm lý tưởng để xét nghiệm đái tháo đường thai kỳ 15

24-28 Tuyệt chiêu kiểm soát cân nặng - Bé khỏe, Mẹ xinh 18

28 Mẹ bầu bị "táo" phải làm sao? 20

29 Danh sách đồ đi sinh "chuẩn" nhất giúp Mẹ an tâm đón bé 22

32 Dấu hiệu nhận biết chuyển dạ 24

Tìm hiểu các phương pháp sinh con 26

Sữa mẹ và các dưỡng chất quan trọng 28



THƯ GỬI MẸ

Chúc mừng Mẹ bước vào hành trình mới - "Hành trình làm Mẹ" thiêng liêng và ý nghĩa. Thật tuyệt vời biết bao khi cảm nhận được thiên thần nhỏ đang lớn 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 - "**Bi quyết chăm sóc Mẹ mang thai**" như một trợ thủ đắc lực cho "Hành trình làm Mẹ" thêm giản đơn.

Với những thông tin khoa học thiết thực theo từng giai đoạn của thai kỳ, quyển cẩm nang này sẽ giúp Mẹ hiểu rõ hơn về sự tăng trưởng và phát triển của thai nhi. Hơn thế nữa, quyển cẩm nang còn bao gồm những hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng hợp lý trong suốt giai đoạn mang thai và cho con bú, từ đó giúp Mẹ khỏe, bé phát triển toàn diện.

Similac® Mom tin rằng, những thông tin hữu ích từ quyển cẩm nang sẽ giúp hành trình mang thai của Mẹ dễ dàng và trọn vẹn hơn, đồng thời có sự chuẩn bị tốt nhất đón em bé chào đời.

*Chúc Mẹ có một thai kỳ khỏe mạnh
và vượt cạn thành công!*

**ME
CÓ BIẾT**

CÁC MỐC SIÊU ÂM QUAN TRỌNG^{1,2}

Siêu âm

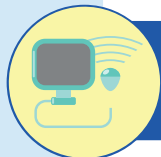
1. Kiểm tra vị trí phôi thai
2. Xác định tim thai
3. Xác định tuổi thai, tính ngày dự sinh



**Thai tuần 4 - 8
Khám 1 lần**

Siêu âm

Đo độ mờ da gáy đánh giá nguy cơ bất thường nhiễm sắc thể: hội chứng Down của thai nhi

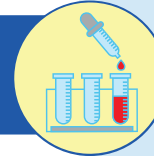


**Thai tuần 11 - 14
Khám 1 lần**

MỘT SỐ XÉT NGHIỆM SÀNG LỌC TRƯỚC SINH^{1,2}

Xét nghiệm Double test hoặc Xét nghiệm NIPT

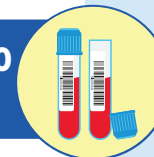
Sàng lọc dị tật thai để đánh giá nguy cơ bất thường nhiễm sắc thể: hội chứng Patau (Trisomy 13), Edwards (Trisomy 18) hay hội chứng Down (Trisomy 21)



**Thai tuần 11 - 14
Khám 1 lần**

Xét nghiệm Triple test

Sàng lọc dị tật thai để đánh giá nguy cơ bất thường nhiễm sắc thể trong trường hợp chưa làm xét nghiệm Double Test/ NIPT ở thai kỳ quý 1



**Thai tuần 16 - 20
Khám 1 lần**

**MẸ
CÓ BIẾT**

CÁC MỐC SIÊU ÂM QUAN TRỌNG^{1,2}

Siêu âm hình thái học 3D/ 4D

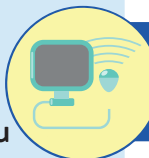
Để phát hiện sớm bất thường ở tim, xương, cột sống, não, thận, chân tay... và dị tật hình thái của thai nhi



**Thai tuần 20 - 24
Khám 1 lần**

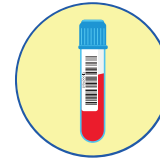
Siêu âm

1. Xác định vị trí ngôi thai
2. Vị trí nhau bám và độ trưởng thành của nhau
3. Theo dõi sự phát triển của thai



**Thai tuần 29 - 32
Khám 1 lần**

MỘT SỐ XÉT NGHIỆM QUAN TRỌNG KHÁC^{1,2}



XÉT NGHIỆM MÁU THƯỜNG QUY

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

Nhằm kiểm tra nồng độ đường máu, protein niệu để tầm soát dấu hiệu của đái tháo đường thai kỳ và nguy cơ tiền sản giật, nhiễm trùng tiết niệu - sinh dục

**Thai tuần 24 - 28
Khám 1 lần**



Xét nghiệm dung nạp glucose 75 gam - 2 giờ để sàng lọc đái tháo đường thai kỳ

TUẦN
12

TUYỆT “CHILL” TỪ SÁNG ĐẾN CHIỀU CHO MẸ BẦU NGHÉN

MẸ
CÓ BIẾT!



- 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.

TUYỆT “CHILL” GIẢM NGHÉN BUỔI SÁNG¹



- 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 bánh quy hoặc 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 mẹ 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 CÙNG NGHÉN, THỬ NGAY BÍ QUYẾT SAU!



- 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 tế³.

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 HÃY BỔ SUNG 2 LY SIMILAC MOM MỖI NGÀY

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 bú⁴.

Đặc biệt, sản phẩm còn có hương sữa chua dâu và hương vani cho mẹ bầu đa dạng lựa chọn.



Thức phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú - Similac Mom hương sữa chua dâu

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. 4. Trần Thủy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016.

CỘT MỐC QUAN TRỌNG CỦ ĐẠP ĐẦU TIÊN CỦA CON

Đánh dấu giai đoạn phát triển trí não vượt trội của thai nhi



Con đang đạp nè,
mẹ có cảm nhận được
không nhỉ?

Mẹ đã cảm nhận được
“củ đạp đầu tiên” của bé chưa?

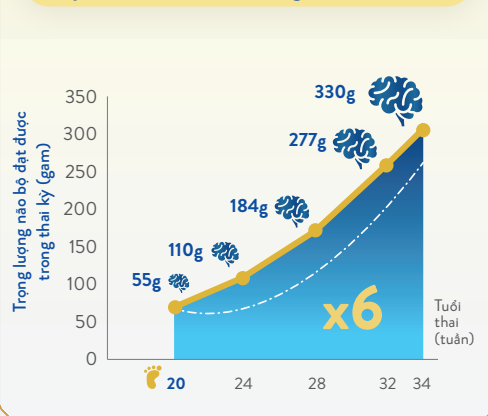
Đây còn được gọi là “thai máy”, xảy ra
khi bé cử động xoay trở mình hay tay
chân. Lần “thai máy” khó quên này chính
là lời chào đầu tiên bé dành cho Mẹ đấy!

TỪ TUẦN THỨ 20, THAI NHI PHÁT TRIỂN NHANH CHÓNG VỀ CẢ TRỌNG LƯỢNG VÀ NÃO BỘ^{1,2}

Trọng lượng thai nhi²



Trọng lượng não bộ thai nhi
phát triển nhanh chóng từ tuần 20³



CÂN NẶNG, CHU VI VÒNG ĐẦU, CHIỀU DÀI KHI SINH TỶ LỆ THUẬN VỚI ĐIỂM SỐ IQ SAU NÀY CỦA TRẺ¹

**MẸ
CÓ BIẾT**

- **NÃO BỘ THAI NHI HÌNH THÀNH TỪ RẤT SỚM**, phát triển và dần hoàn thiện trong suốt thai kỳ.²
- **TỪ TUẦN THAI 20** đến khi chào đời, não bộ thai nhi tăng trưởng và phát triển nhanh chóng.²
- Sự trưởng thành của não bộ rất quan trọng cho **KHẢ NĂNG**
- **HỌC HỎI VÀ TRÍ NHỚ** của trẻ.²

Mối tương quan tỷ lệ thuận điểm số IQ với sự tăng trưởng của trẻ¹



Cứ thêm 1 kg **CÂN NẶNG**

TĂNG 2.19 điểm IQ



Cứ thêm 1 cm **VÒNG ĐẦU**

TĂNG 0.62 điểm IQ



Cứ thêm 1 cm **CHIỀU DÀI**

TĂNG 0.49 điểm IQ

MÁCH MẸ CÁCH THEO DÕI SỨC KHỎE BÉ QUA CỬ ĐỘNG THAI MÁY NHỮNG NGÀY TRƯỚC SINH³

- ❗ **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



LỜI KHUYÊN CHO MẸ BẦU KHI BÉ Ở GIAI ĐOẠN NÃO BỘ PHÁT TRIỂN NHANH

Tăng cường các chất tốt cho trí não bé như^{1,2}:

1. Omega 3 là thành phần của tất cả các màng tế bào tập trung chủ yếu ở các tế bào thần kinh. Việc bổ sung các loại dưỡng chất, đặc biệt là DHA, nhằm giúp các mẹ bầu có một thai kỳ cùng với sự phát triển tốt đẹp của thai nhi và khả năng cải thiện chỉ số IQ ở trẻ những năm đầu đời. Các thực phẩm giàu DHA gồm:



Cá biển: Cá hồi, cá thu, cá ngừ, cá mè...

- Là các loại cá biển có chứa hàm lượng lớn **DHA** rất tốt cho sự phát triển thông minh của bé.
- Nhưng mẹ bầu chỉ nên ăn cá biển với lượng vừa phải (300gram/tuần), để tránh nguy cơ nhiễm độc thủy ngân.



Lòng đỏ trứng gà

- Có chứa nhiều **DHA** và choline rất tốt cho sự phát triển não bộ của thai nhi.
- Tuy nhiên chỉ nên ăn trứng đã chín hoàn toàn, không nên ăn trứng lòng đào, trứng đánh bông.



Các loại hạt như hạnh nhân, óc chó...

- Rất giàu **DHA** tốt cho trí não và thị giác của trẻ nhỏ.
- Mẹ bầu có thể làm sữa từ các loại hạt này hoặc sử dụng như món ăn vặt hàng ngày.



Rau xanh như súp lơ, bắp cải, bí ngô, cải xoăn...

- Rất dồi dào lượng **DHA** và chất xơ giúp mẹ bầu cải thiện bữa ăn hàng ngày.
- Lưu ý mua rau sạch và chế biến đúng cách để đảm bảo sức khỏe.



Sữa đặc chế dành cho bà bầu được bổ sung hàm lượng DHA tốt cho sự phát triển của thai nhi

2. Vitamin A: Giúp tăng trưởng tế bào não, có trong rau xanh, gan, chất béo, sữa, lòng đỏ trứng, dầu gan cá.

3. Acid Folic: Cần thiết cho sự phát triển hệ thần kinh trung ương của thai nhi, có nhiều trong rau xanh, thịt mỡ, sữa.

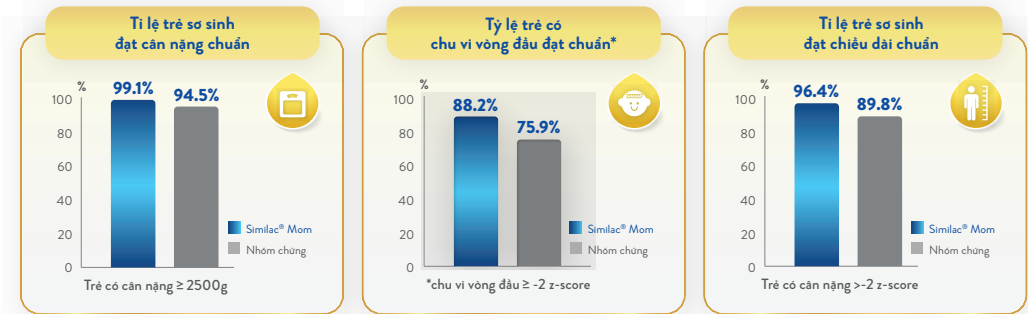
SIMILAC® MOM VỚI HỆ DƯỠNG CHẤT GIÚP PHÁT TRIỂN NÃO BỘ



**MẸ HÃY BỔ SUNG
2 LY SIMILAC MOM MỖI NGÀY**

Để cung cấp các dưỡng chất thiết yếu giúp phát triển não bộ như bộ ba **Lutein - DHA - Vitamin E** tự nhiên và **Cholin**. Ngoài ra, sản phẩm có bổ sung 100% nhu cầu **Acid folic** giúp giảm nguy cơ dị tật ống thần kinh.

TỶ LỆ TRẺ CÓ CHỈ SỐ KHI SINH ĐẠT CHUẨN (chu vi vòng đầu, cân nặng, chiều dài) CAO HƠN Ở NHÓM MẸ CÓ SỬ DỤNG SIMILAC® MOM¹



**SIMILAC® MOM ĐƯỢC CHỨNG MINH LÂM SÀNG
GIÚP 99% TRẺ ĐẠT CÂN NẶNG CHUẨN KHI SINH¹**

**MẸ
CÓ BIẾT**

CỨ 1 TRÊN 5 THAI PHỤ TẠI VIỆT NAM MẮC ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ¹

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, sảy thai, thai lưu, suy hô hấp sau sinh, sinh, dị tật thai nhi... gây ảnh hưởng lâu dài cho sức khỏe của mẹ và bé.



ẢNH HƯỞNG ĐỐI VỚI THAI PHỤ¹

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



ẢNH HƯỞNG ĐỐI VỚI TRẺ¹

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

PHỤ NỮ MANG THAI DỄ BỊ ĐTĐ THAI KỲ KHI CÓ YẾU TỐ NGUY CƠ SAU²

- Thừa cân hoặc béo phì trước khi mang thai
- Đã mắc ĐTĐ thai kỳ ở thai kỳ trước
- Tiền căn sinh con to trên 4000 gam, thai lưu ở 3 tháng cuối, sảy thai liên tiếp hoặc thai dị tật bẩm sinh
- Mắc hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) hoặc cơ thể có tình trạng đề kháng insulin
- Có bệnh nội khoa mạn tính như tăng huyết áp, bệnh tim, tăng cholesterol máu...
- Gia đình có thành viên mắc ĐTĐ



Do đó, để giảm nguy cơ mắc phải ĐTĐ thai kỳ mẹ nên có được sự chuẩn bị tốt trước khi mang thai như giảm cân về mức cân nặng lý tưởng, điều trị ổn định các bệnh nội khoa, áp dụng một chế độ ăn khỏe mạnh và vận động phù hợp trước và trong thời gian mang thai²

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 kỳ¹. Do đó, mẹ cần tìm hiểu kỹ và tiến hành đầy đủ xét nghiệm vào đúng thời điểm để yên tâm hơn nha!

CHẨN ĐOÁN ĐTĐ THAI KỲ BẰNG CÁCH NÀO?²

Thực hiện xét nghiệm sàng lọc ĐTĐ thai kỳ khi khám thai định kỳ: xét nghiệm dung nạp glucose đường uống (OGTT)



MẪU MÁU ĐƯỢC LẤY 3 LẦN Ở 3 THỜI ĐIỂM

- Lần 1:** Lấy máu lúc đói (nhịn ăn ít nhất 8 giờ)
- Lần 2:** 1 giờ sau khi uống 75 gam glucose
- Lần 3:** 2 giờ sau khi uống 75 gam glucose



KẾT QUẢ BÌNH THƯỜNG KHI

- Đường huyết lúc đói:** 92 mg/dL
- Sau 1 giờ:** 180 mg/dL
- Sau 2 giờ:** 153 mg/dL



Để xét nghiệm phản ánh chính xác tình trạng dung nạp glucose của cơ thể, mẹ nên có chế độ ăn carbohydrate bình thường ít nhất 3 ngày và nhịn ăn ít nhất 8 giờ trước khi lấy mẫu xét nghiệm.



**NĂNG LƯỢNG 1 LY SIMILAC® MOM
~ 1/4 LY TRÀ SỮA FULL TOPPING³**

1. Hướng dẫn Quốc gia dự phòng và kiểm soát đái tháo đường thai kỳ - Bộ Y tế 2018. 2. <https://tudu.com.vn/vn/ly-hoc-thuong-thuc/-suc-khoe-phu-nu/lam-me-an-toan/cham-soc-ba-me-mang-thai/nhung-dieu-nen-biet-ve-dai-thao-duong-thai-ky/>
3. 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);
**Lượng Kcal của 1 ly trà sữa với các món gồm trà sữa, bột báng, thạch rau câu, thạch trứng.

DINH DƯỠNG VÀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG TRONG THAI KỲ

MẸ CÓ BIẾT

Mẹ cần bổ sung đủ năng lượng và dưỡng chất để đáp ứng nhu cầu gia tăng trong giai đoạn thai kỳ và cho con bú¹



Một chế độ dinh dưỡng đa dạng, cân đối là cần thiết để có sức khỏe tốt cho cả người mẹ lẫn thai nhi. Dinh dưỡng đầy đủ sẽ giúp mẹ có sức đề kháng tốt, tránh mắc bệnh, đủ sức để “vượt cạn” trong cuộc đẻ, mau phục hồi sức khỏe sau sinh, có đủ sữa cho con bú¹

NHU CẦU NĂNG LƯỢNG CỦA PHỤ NỮ Ở ĐỘ TUỔI SINH SẢN (2010 – 2050 Kcal)¹



Dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với sức khỏe của người mẹ và sự phát triển của thai nhi. Tùy theo thể trạng của mình mẹ có thể xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng hợp lý theo nguyên tắc²:

Đa dạng và đủ lượng thức ăn:

Bữa ăn cần đa dạng với nhiều loại thực phẩm khác nhau

Ăn nhạt (ít muối), ít đường:

Ăn nhiều muối có nguy cơ dẫn đến hội chứng tăng huyết áp thai kỳ hay phù

Ăn nhiều đường có nguy cơ dẫn đến đái tháo đường thai kỳ

Nhiều rau và trái cây:

Hãy ăn nhiều rau mỗi ngày để tránh táo bón. Các loại quả là thứ mẹ cũng nên ăn nhiều, tuy nhiên cần lưu ý hạn chế những loại hoa quả ngọt

Bổ sung vitamin và khoáng chất:

Là rất cần thiết vì hậu quả của thiếu vi chất khá trầm trọng

Không nên dùng các loại đồ uống chứa chất kích thích như:

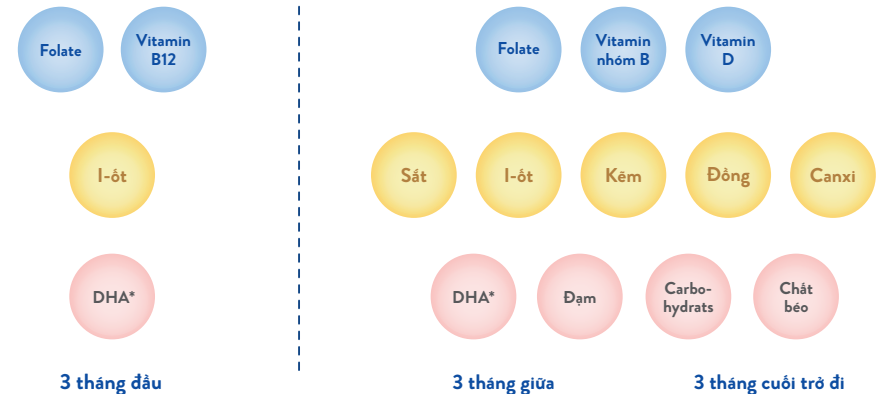
Rượu, cà phê, nước chè đặc...

Không hút thuốc lá, kể cả hút thuốc lá thụ động (hít phải khói thuốc) khi mang thai

Giảm ăn các loại gia vị như:

Ớt, hạt tiêu, tỏi

FIGO 2023: Bên cạnh Folate, Sắt, thai phụ cần được bổ sung thêm nhiều DƯỠNG CHẤT khác như canxi, vitamins và khoáng chất, đặc biệt từ ba tháng giữa thai kỳ¹



* Và một số PUFAs khác.

1. Killeen SL, Donnellan N, O'Reilly SL, et al. Using FIGO Nutrition Checklist counselling in pregnancy: A review to support healthcare professionals. Int J Gynaecol Obstet. 2023;160 Suppl 1 (Suppl 1):10-21. doi:10.1002/ijgo.14539.

2. Bộ Y Tế, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em (2023) Cẩm nang Chăm sóc thai kỳ khỏe và đẹp. NXB Thanh niên

**TUẦN
24-28**

TUYỆT CHIỀU KIỂM SOÁT CÂN NẶNG BÉ KHỎE, MẸ XINH

Bảng giá trị trị số BMI*

sẽ giúp mẹ biết được mức tăng cân phù hợp trong thai kỳ

$$\text{BODY MASS INDEX} = \frac{\text{CÂN NẶNG (kg)}}{\text{CHIỀU CAO (m)} \times \text{CHIỀU CAO (m)}}$$

Ví dụ bạn cao 1.6 m, cân nặng 50 kg \Rightarrow BMI* của bạn là: $50 / (1.6 \times 1.6) = 19,5 \text{ (kg/m}^2\text{)}$



MỨC TĂNG CÂN TRONG THAI KỲ THEO KHUYẾN NGHỊ¹

CHỈ SỐ BMI* (kg/m ²)	PHÂN LOẠI (trước khi mang thai)	MỨC TĂNG CÂN KHI MANG THAI		
		3 tháng đầu	3 tháng giữa	3 tháng cuối
< 18.5	Dưới chuẩn	25% cân nặng trước khi có thai		
18.5 - 22.9	BÌNH THƯỜNG	1 kg	4-5 kg	5-6 kg
≥ 23.0	Thừa cân, Béo phì	15% cân nặng trước khi có thai		

Hãy gặp bác sĩ để được tư vấn mức tăng tiêu chuẩn và thực hiện việc kiểm soát cân nặng ngay từ đầu thai kỳ. Nếu tăng cân đột ngột hãy đi khám sớm.



LỜI KHUYÊN: CÁCH GIÚP MẸ QUẢN LÝ CÂN NẶNG²

- **Kiểm tra cân nặng thường xuyên:** Hãy kiểm tra cân nặng thường xuyên vào 1 thời điểm cố định, ví dụ như trước bữa ăn sáng, tiêu chuẩn lên cân lý tưởng là 200-300g/ tuần
- **Nếu tăng hơn 500g,** hãy xem xét chế độ ăn
- **Chú ý đến chế độ ăn uống một ngày:** Cân đối lựa chọn chế độ ăn của một ngày xem mình có vượt quá lượng calo cần thiết hay không
- **Chú ý đến việc uống nước và ăn nhiều chất xơ:** Điều này giảm được táo bón và đủ nước cho mẹ và em bé
- **Vận động phù hợp:** Trừ khi phải nằm an tĩnh theo chỉ định của bác sĩ, nếu không hãy vận động phù hợp như dọn dẹp nhà cửa, giặt giũ
- **“Bỏ qua” quan niệm sai lầm như:** một người phải ăn cho hai người, hoặc quan niệm sau đẻ phải kiêng cử nên tranh thủ ăn trước khi sinh

2 LY MỖI NGÀY GIÚP ĐÁP ỨNG NHU CẦU DINH DƯỠNG GIA TĂNG TRONG GIAI ĐOẠN MANG THAI VÀ CHO CON BÚ¹

Công thức ít béo, ít ngọt, không gây dư thừa năng lượng, giúp mẹ không tăng cân hơn sau sinh¹, từ đó có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng



Không gây dư thừa năng lượng, chỉ số đường huyết thấp[#]



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



Giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh, ngăn ngừa táo bón với FOS[^]



**NĂNG LƯỢNG 1 LY SIMILAC[®] MOM
~ 1/4 LY TRÀ SỮA FULL TOPPING²**

¹Tính từ thời điểm sinh đến tuần thứ 4, 8 và 12 sau sinh. Không tăng cân hơn so với nhóm không dùng Similac[®]Mom. ²Glycemic Index Test Result - Similac[®]Mom - Temasek Polytechnic Singapore, 2017; [^]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. 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); ^{**}Lượng Kcal của 1 ly trà sữa với các món gồm trà sữa, bột báng, thạch rau câu, thạch trứng.

TUẦN
28

MẸ BẦU BỊ “TÁO” PHẢI LÀM SAO?

“Táo” được xem là nỗi “ám ảnh” mà bà bầu nào cũng e ngại. Thế nhưng, đây lại vấn đề rất thường gặp ở phụ nữ mang thai¹

- 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.



MẸ BẦU HAY BỊ ĐƯỢC LÝ GIẢI LÀ DO 4 NGUYÊN NHÂN SAU¹

1 | 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.

3 | LỜI 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.

2 | 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.

4 | VIÊN UỐNG BỔ SUNG SẮT

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



“NÀM LÒNG” 4 BÍ QUYẾT SAU, NỖI LO VỀ “TÁO” CỦA MẸ CÓ THỂ ĐƯỢC GIẢI QUYẾT¹



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.



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.



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.

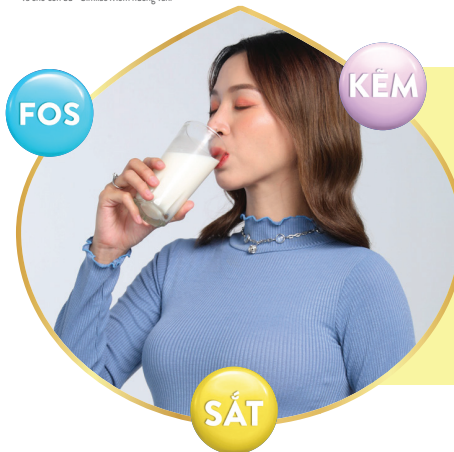


Thuốc trị “táo”: Luôn luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng. Đối với việc dùng viên uống bổ sung sắt khi mang thai, mẹ cũng nên trao đổi với bác sĩ về tình trạng “táo” mình đang gặp phải để có hướng điều chỉnh phù hợp.



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

LỰA CHỌN SỮA BẦU PHÙ HỢP CÓ THỂ GÓP PHẦN GIẢI QUYẾT NỖI LO “TÁO” CHO MẸ BẦU



Similac Mom là sản phẩm mẹ 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 thai²

DANH SÁCH ĐỒ ĐI SINH “CHUẨN” NHẤT GIÚP MẸ AN TÂM ĐÓN BÉ

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 “lần đầu làm chuyện ấy” vẫn cảm thấy bối rối và lo lắng về thiếu sót những đồ dùng cần thiết. Vì vậy, để giải tỏa mối bận tâm này, 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 mẹ đấy¹⁻⁵



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



GIẤY TỜ CẦN THIẾT

- 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



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 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



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

- 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 rốn



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” vặt vặt
- Điện thoại, sạc dự phòng
- Đồ dùng cá nhân như quần áo, sữa tắm, dầu gội, khăn mặt, khăn tắm...



Similac Mom được chứng minh lâm sàng giúp tăng xu hướng nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ gấp 2 lần⁶.

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 bú⁶.

Thực phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai và cho con bú Similac Mom không thay thế

1. <https://tudu.com.vn/vn/khac/cac-giay-to-can-chuan-bi-khi-sinh-tai-tu-du/> 2. <https://www.nct.org.uk/labour-birth/deciding-where-give-birth/ivng-birth-hospital/hospital-bag-checklist-what-do-i-need-to-take> 3. <https://www.lushturns.co.uk/blog/2019/4/20/my-c-section-hospital-bag-essentials> 4. <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour/> 5. <https://www.tommys.org/pregnancy-information/giving-birth/packing-hospital-bag> 6. Trần Thủy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016.

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT CHUYỂN DẠ

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!



THỜI ĐIỂM SINH EM BÉ¹

Thông thường khoảng 280 ngày sau khi thụ thai (40 tuần), quá trình sinh em bé sẽ bắt đầu. Những bé chào đời khi được trên 37 tuần thai được gọi là sinh đủ tháng, dưới 37 tuần thai gọi là sinh thiếu tháng. Trong trường hợp thai phụ đã quá 40 tuần mang thai mà chưa có dấu hiệu chuyển dạ, khi đó, bác sĩ sẽ tính tới biện pháp kích thích chuyển dạ hoặc mổ lấy thai.



CÁC DẤU HIỆU CHUYỂN DẠ¹

RA DỊCH NHẢY HỒNG:

Do tử cung co bóp làm nút nhầy cổ tử cung bong ra. Nút nhầy có màu hồng là do đứt một số mao mạch nhỏ ở cổ tử cung. Hãy chuẩn bị tâm lý sắp đến lúc sinh rồi, nên vào bệnh viện ngay để được tiến hành kiểm tra tình hình mẹ và thai nhi.

RA NƯỚC (RỈ ỎI HOẶC VỠ ỎI):

Vỡ ối là tình trạng màng ối bao lấy thai nhi bị rách, nước ối chảy ra ngoài. Có người bị vỡ ối trước khi đau, khi đó có nguy cơ vi khuẩn xâm nhập gây nhiễm khuẩn cho thai nhi nên cần lập tức đến bệnh viện (khi di chuyển nên cố gắng đặt thai phụ nằm).

ĐAU BỤNG DƯỚI:

Từng cơn do tử cung co bóp và ngày càng tăng dần: khi mới bắt đầu chuyển dạ, cơn đau như thắt lại nhưng sau đó lại biến mất. Hãy kiểm tra thời gian và khoảng cách giữa các cơn đau. Nếu khoảng cách giữa các cơn đau khoảng 3 phút (3 cơn trong 10 phút), mỗi cơn kéo dài trên 20 giây là chuyển dạ thực sự, hãy đến ngay bệnh viện (chú ý với thai phụ đã từng sinh con thì thời gian chuyển dạ sẽ nhanh hơn nên hãy liên hệ trước với bệnh viện).



THAI PHỤ CẦN CHUẨN BỊ GÌ TRƯỚC KHI SINH CON?!

Để quá trình sinh con diễn ra thuận lợi, mẹ cần chuẩn bị kỹ những điều sau:

✔ Tìm hiểu chi tiết về quá trình sinh nở:

Dấu hiệu chuyển dạ, phân biệt chuyển dạ thật - chuyển dạ giả, các giai đoạn chuyển dạ... để có cách ứng phó hợp lý trong mọi tình huống.

✔ Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn sinh nở, xem mình có khả năng sinh thường hay sinh mổ để chuẩn bị sức khỏe và tinh thần.

✔ Chuẩn bị đồ trước khi đi sinh: Hãy chắc chắn rằng hành trang đi sinh của mẹ đã có đầy đủ đồ dùng cần thiết cho mẹ và em bé gồm: các giấy tờ cá nhân như thẻ bảo hiểm, căn cước công dân, sổ theo dõi sức khỏe

bà mẹ và trẻ em, quần áo mẹ, băng vệ sinh, tã, khăn sữa, khăn ướt...

✔ Ăn một bữa nhẹ, đủ chất trước khi nhập viện:

Quá trình sinh con kéo dài hơn nửa ngày sẽ khiến mẹ mất nhiều sức. Vì thế, hãy bổ sung đầy đủ dinh dưỡng trước khi bước vào phòng sinh.

✔ Giữ tinh thần thoải mái trước và trong lúc vượt cạn để quá trình sinh nở diễn ra thuận lợi và an toàn.



LỜI KHUYÊN

Vào tháng cuối của thai kỳ, mẹ không nên đi chơi xa, bố hãy hỗ trợ mẹ chuẩn bị mọi thứ cần thiết cho mẹ và em bé để mẹ được nghỉ ngơi và sẵn sàng tâm thế chào đón em bé.

TÌM HIỂU CÁC PHƯƠNG PHÁP SINH CON

MẸ CÓ BIẾT

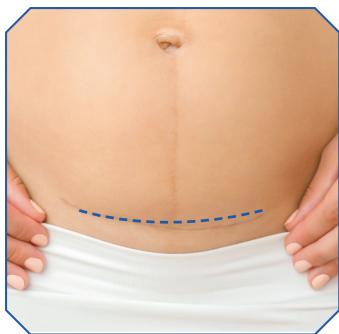
Có 2 phương pháp sinh là sinh đường âm đạo còn gọi là đẻ thường và mổ lấy thai. Tùy vào bệnh lý và thể trạng của mẹ mà bác sĩ sẽ lựa chọn phương pháp sinh phù hợp nhất cho cả mẹ và bé.

SINH ĐƯỜNG ÂM ĐẠO

- Sinh đường âm đạo (đẻ thường) 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 khích 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:
Đỡ 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®
Total Protection²⁺



GIÁP VÀNG MIỄN DỊCH CHO BÉ SINH MỔ

NHÃN HIỆU DUY NHẤT TRÊN THẾ GIỚI
CÓ HÀM LƯỢNG **5HMOs**
(TRONG ĐÓ CÓ 3-FL) CAO NHẤT*



Thực phẩm bổ sung cho trẻ từ 2 tuổi trở lên
Similac Total Protection 2+

*Trong các sản phẩm cho cùng độ tuổi sử dụng. Dựa trên cơ sở dữ liệu của Innova Market Insights cho ngành hàng sữa trẻ em, tháng 5/2024. Chi nhánh công ty TNHH Dinh dưỡng 3A (Việt Nam) tại thành phố Biên Hòa tỉnh Đồng Nai. Số 259/8/38, quốc lộ 51, KP 1, phường Long Bình Tân, thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai

SỮA MẸ VÀ CÁC DƯỠNG CHẤT QUAN TRỌNG

**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.

TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ NUÔI DƯỠNG HỆ TIÊU HÓA KHỎE MẠNH, NHỜ CỎ

5 HMO GỒM 2 FL-HMO 5 LOẠI OLIGOSACCHARIDES ĐẶC TRUNG 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?
- 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 loại¹, trong đó phổ biến nhất là 5 loại HMO gồm 2'-FL, 3-FL, LNT, 3'-SL, 6'-SL chiếm hơn 50% tổng HMOs³

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 tuổi⁴
- Tăng kháng thể: giúp trẻ sản xuất kháng thể nhiều hơn 86% sau 6 tháng tiêm chủng Hib⁵

PROBIOTICS (NHIỀU NHẤT LÀ BIFIDOBACTERIUM)

- Tăng số lượng lợi khuẩn trong đường ruột và giảm vi khuẩn có hại⁶
- Giảm tỷ lệ mắc bệnh tiêu chảy⁷

PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO, IQ CAO HƠN, NHỜ CỎ

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 điểm⁹

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

- Hỗ trợ phát triển nhận thức¹⁰⁻¹²



1. Xi Chen et al. (2015); 2. Goehring KC, et al. (2014), nghiên cứu với 2'-FL HMO; 3. Khun-Aik Chuah et al. (2022) Abstract in N&G 2022; 4. Buck et al (2004); 5. Pickering et al. (1998); 6. Jungersen M et al. (2014); 7. Chouraqui et al. (2004). 8. Palmano K, et al. (2015); 9. Gurnida, D.A et al (2012), so với nhóm không bổ sung Gangliosides; 10. Auestad et al. (2001); 11. Auestad 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.

Similac®4

MẸ MUỐN BÉ KHỎE LANH CHẮC MẸ CHỌN Similac®4



(*) Lợi khuẩn BB-12 chỉ có trong sản phẩm dạng bột.
(1) King et al. (2022), (2) Jungersen et al. (2014), (3) Pickering et al. (1998)
(4) Gurnida et al. (2012), (5) Trần Thủy Nga 6 tháng tiêm chủng vắc xin Hib

MIỄN DỊCH KHỎE HƠN, IQ CAO HƠN

- 3 LỚP BẢO VỆ[#] GIÚP MIỄN DỊCH KHỎE HƠN^{1, 2, 3}
- GANGLIOSIDES GIÚP CHỈ SỐ IQ CAO HƠN⁴



(*) Dinh dưỡng 5G gồm: 5HMOs và Gangliosides, dựa trên cơ sở dữ liệu GNPD của Mintel, thực hiện 03/2023. (**) Lợi khuẩn BB-12 chỉ có trong sản phẩm dạng bột. (#) là 3 thành phần 5HMOs, Lợi khuẩn BB-12[®], Nucleotides hỗ trợ 3 tầng bảo vệ của hệ miễn dịch.
(1) Triantis et al. (2018). (2) Jungersen et al. (2014). (3) Pickering et al. (1998), sau 6 tháng tiêm phòng vắc xin Hib. (4) Gurnida et al. (2012), so với nhóm không bổ sung Gangliosides.
VPDD Abbott Laboratories GmbH: 02 Ngõ Đức Kế, P.Bến Nghé, Q.1, TP.HCM, ĐT: 0283825 6551 | 521 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, ĐT: 0243733 7486



NHÃN HÀNG **Similac**[®]

DINH DƯỠNG KHOA HỌC CHO MẸ VÀ BÉ NHÃN HIỆU ĐƯỢC HÀNG TRIỆU MẸ TRÊN THẾ GIỚI SỬ DỤNG



2 LỖY 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^{*}
IQ CAO HƠN²,
MIỄN DỊCH KHỎE HƠN³⁻⁵



Thực phẩm bổ sung cho trẻ từ 2 tuổi trở lên
Similac 2+

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



Thực phẩm bổ sung cho trẻ từ 2 tuổi trở lên
Similac Total Protection 2+

*Dựa trên cơ sở dữ liệu GNPD của Mintel, thực hiện 9/2021.

Công thức duy nhất với Gangliosides và 5 loại HMOs: 2'-FL, 3-FL, LNT, 6'-SL và 3'-SL. Dựa trên cơ sở dữ liệu của Innova Market Insights cho ngành hàng sữa trẻ em, tháng 5/2024. 1. Trần Thủy Nga. Nghiên cứu can thiệp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tháng 9/2016. 2. Gurnida et al. (2012), so với nhóm không bổ sung Gangliosides. 3. Triantis et al. (2018). 4. Jungersen et al. (2014). 5. Pickering et al. (1998).



2 LỖY Similac® Mom™ MỖI NGÀY

để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng gia tăng
trong giai đoạn mang thai và cho con bú¹



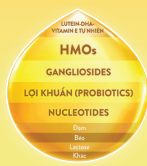
Thực phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai
và cho con bú Similac Mom hương vani



Thực phẩm bổ sung cho bà mẹ mang thai
và cho con bú Similac Mom hương sữa chua dâu



**MẸ KHÔNG
TĂNG CÂN HƠN
SAU SINH¹**



**TĂNG XU HƯỚNG
NUÔI CON HOÀN TOÀN
BẰNG SỮA MẸ¹**



**TĂNG TỈ LỆ TRẺ
CÓ CHỈ SỐ KHÍ SINH
ĐẠT CHUẨN¹**
(cân nặng và chu vi vòng đầu)

SIM-H-309-24

¹Tính từ thời điểm sinh đến tuần thứ 4, 8 và 12 sau sinh. Không tăng cân hơn so với nhóm không dùng Similac Mom; *So với nhóm không bổ sung Similac Mom.

1. Trần Thủy 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. VPDD Abbott Laboratories GmbH. 02 Ngô Đức Kế, P. Bến Nghé, Q.1, TP. HCM, ĐT: 0283825 6551 | 521 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, ĐT: 0243733 7486

