**DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI TRONG DỊCH COVID 19**

***GS. TS. BS. Lê Thị Hợp, Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Việt Nam,***

***nguyên viện Trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia.***

Dinh dưỡng trong phòng chống COVID-19 chính là dinh dưỡng hợp lý theo nguyên tắc dinh dưỡng cho từng đối tượng (theo lứa tuổi,sinh lý, theo bệnh mạn tính hiện đang mắc). Chế độ dinh dưỡng hợp lý là quan trọng nhất, ăn đa dạng thực phẩm giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường miễn dịch chứ không có một loại thực phẩm riêng biệt nào có tác dụng phòng ngừa COVID-19. Trong thời kỳ mang thai, cho con bú, phụ nữ đặc biệt dễ bị tổn thương, một phần do sự dao động của mức độ hormone có liên quan đến phản ứng miễn dịch, một phần phải đảm nhiệm vai trò cung cấp chất dinh dưỡng cho thai nhi hay dinh dưỡng qua dòng sữa mẹ cho trẻ bú hàng ngày. Dinh dưỡng của thai nhi phụ thuộc rất nhiều vào dự trữ dinh dưỡng của mẹ cũng như các chất dinh dưỡng mẹ ăn vào, qua nhau thai sẽ nuôi dưỡng thai nhi phát triển từng ngày. Cung cấp dinh dưỡng đủ, đúng sẽ giúp mẹ có sức đề kháng tốt, tránh mắc bệnh, bảo vệ con, giúp con phát triển tối ưu nhất, là nền tảng cho sức khỏe sau khi sinh ra. Chăm sóc dinh dưỡng trẻ 1000 ngày đầu đời mang lại nhiều lợi ích vô giá cho trẻ, cho mẹ, cho gia đình và xã hội, đặc biệt cần quan tâm hơn trong mùa dịch Covid 19.

1.*Bà mẹ mang thai, bà mẹ cho con bú cần đảm bảo lượng thức ăn vào lành mạnh, đầy đủ các chất dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, cụ thể như sau:*

+ Phụ nữ mang thai nên ăn đủ thực phẩm chứa nhiều tinh bột: như gạo, ngô, khoai, sắn… Đây là nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng chủ yếu nhất. Đặc biệt là giai đoạn 03 tháng cuối của thai kỳ khi nhu cầu năng lượng tăng cao cho sự phát triển nhanh của thai nhi.

+ Phụ nữ có thai nên ăn đầy đủ các thực phẩm giàu đạm (thịt, cá, trứng, sữa, các loại hải sản, đậu, đỗ), nên chọn nguyên liệu tươi ngon và nấu kỹ.

+ Sử dụng cân đối giữa chất béo động vật và chất béo từ thực vật. Chất béo giúp cho sự phát triển sớm về trí tuệ và thể lực của trẻ em vì nó giữ vai trò quan trọng đối với hệ thần kinh trung ương của trẻ. Chất béo bên cạnh cung cấp năng lượng còn có hương vị thơm ngon tạo cảm giác ngon miệng.

+ Mẹ cần được cung cấp đầy đủ canxi và phốt pho giúp hình thành bộ xương chắc khỏe cho thai nhi và tránh mất xương cho mẹ. các thực phẩm giàu canxi bao gồm: sữa, chế phẩm của sữa, cua và hải sản nên được sử dụng thường xuyên đến hết thai kỳ.

+ Rau tươi, trái cây tươi các loại là nguồn cung cấp vitamin C, Beta-caroten và chất xơ dồi dào giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh. Đây là nhóm thực phẩm không thể thiếu trong thực đơn hàng ngày của bà mẹ mang thai.

+ Nên thay thế các thức ăn trong cùng 1 nhóm chất dinh dưỡng để đa dạng khẩu phần ăn, nhất là khi bị nghén. Hàng ngày, có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm để đảm bảo đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng chính (đạm, béo, bột đường, vitamin và khoáng chất). Mỗi bữa ăn nên ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm khác nhau.

+ Uống nước đầy đủ từ 2 đến 2,5 lít mỗi ngày giúp cho các chức năng chuyển hóa, miễn dịch của cơ thể mẹ. Uống nhiều hơn đối với bà mẹ cho con bú.

+ Để bảo vệ sức khỏe trong thai kỳ, mẹ cần hạn chế và tránh ăn:

* Thực phẩm không an toàn, có nguy cơ nhiễm trùng, nhiễm độc tiêu hóa.
* Thực phẩm tái sống, có nguy cơ nhiễm ký sinh trùng.
* Cá biển loại lớn hoặc các loại cá, lươn sống trong bùn do nguy cơ nhiễm độc kim loại nặng (thủy ngân, chì...).
* Thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
* Thực phẩm đóng gói sẵn, có chất bảo quản hoặc tẩm ướp màu không đảm bảo.
* Rượu, bia và các chất kích thích khác…
* Thức ăn có quá nhiều đường và muối, thức ăn chế biến công nghiệp vì chúng thường chứa các chất không có lợi cho sức khỏe như nhiều đường, muối, chất béo bão hòa và chuyển hóa nhưng ít các khoáng chất, vitamin và chất xơ.

1. *Bổ sung vi chất dinh dưỡng trong thời kỳ có thai và cho con bú:* Cần uống viên sắt - acid folic hoặc viên đa vi chất dinh dưỡng đều đặn hàng ngày theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.
2. *Một số thói quen lành mạnh bà mẹ cần duy trì để khỏe mạnh và tăng cường miễn dịch phòng chống bệnh tật trong thai kỳ và trong thời gian cho con bú:*

+ Mẹ nên thường xuyên tắm nắng mỗi ngày để giúp cơ thể tổng hợp vitamin D hỗ trợ sự phát triển hệ xương cho thai nhi.

+ Mẹ nên vận động nhẹ nhàng như đi bộ mỗi ngày, tập thở đúng cách để sinh nở dễ dàng hơn, không nên làm việc quá sức hoặc thức quá khuya cũng ảnh hưởng đến cân nặng và trí não của thai nhi.

+ Giữ tinh thần thoải mái, không căng thẳng, áp lực hay cáu gắt. Bà mẹ cho con bú cần ngủ đủ, dành thời gian nghỉ ngơi bên con để có thể tiết sữa đủ, đều cho trẻ.

+ Kiểm soát cân nặng, chỉ số khối cơ thể trước lúc mang thai, đảm bảo sự tăng cân khi mang thai, tránh nguy cơ thừa cân, béo phì.

*4. Khám thai và tiêm chủng đầy đủ theo hướng dẫn của bác sỹ.* Nếu dịch vụ khám thai không bị gián đoạn do dịch bệnh, các bà mẹ cần khám thai định kỳ tại cơ sở y tế để đảm bảo thai phát triển tốt.

5*. Đồng thời, các bà mẹ mang thai cần thực hành các biện pháp 5K nhằm phòng chống mắc COVID-19 trong mùa dịch, kết hợp với vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường xung quanh.*