

Để có thể sống khỏe hơn trong những lúc đang phải tị nạn

1. Các mẹ đừng cố gắng quá sức!

Nếu gặp vấn đề khó khăn, hãy bàn bạc với nhân viên phụ trách y tế - nhân viên phụ trách ăn uống.



2. Uống nước khi có thể được

Thường thì ta hay hạn chế uống nước, vì để giảm số lần đi vệ sinh, hoặc không thì do không đủ nước uống...

Để đảm bảo sức khỏe cho cả thai phụ và thai nhi, cho mẹ và bé sơ sinh và cho cả sữa mẹ, thì khi có thức uống, tích cực bổ sung nước cho cơ thể là điều rất quan trọng!

3. Khi có cơ hội ăn được thì cố gắng ăn dù một chút cũng được

Số lần ăn, và lượng thức ăn của một lần sẽ bị giới hạn.

Chắc chắn cũng có lúc không thấy thèm ăn.

Lúc nào ăn được thì cứ ăn tùy theo sức của mình.

4. Nếu thức ăn được phát đa dạng hơn, cố gắng bổ sung thêm vitamin

Nếu loại thức ăn được phát đa dạng hơn, thì ngoài cơm vắt onigiri và bánh mì, nên cố gắng ăn thêm rau, trái cây, uống nước trái cây, ăn thực phẩm tăng cường dinh dưỡng v.v... để bổ sung thêm vitamin.

5. Em bé sẽ cảm thấy an tâm khi bú vú mẹ

Cho dù tạm thời sữa mẹ chưa có kịp đi nữa, nhưng chỉ cần em bé bú vú mẹ thôi cũng sẽ cảm thấy an tâm. Hơn nữa, cho bé bú liên tục thì cũng kích thích sữa chảy ra.

- Những điểm cần chú ý thì hãy xem ở mặt sau.

6. Mẹ và bé nên giữ ấm trong phạm vi có thể được

Quần chần, hoặc bông bé trên tay để giữ ấm cho bé. Được mẹ bông, bé cũng cảm thấy an tâm.

Đối với phụ nữ đang mang thai thì giữ ấm bằng cách mặc nhiều lớp áo quần, quần chần v.v... Giữ cho cơ thể ấm cũng sẽ đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và em bé trong bụng.



Các mẹ đừng có cố gắng quá sức!

Điều quan trọng là cả mẹ và bé cùng khỏe.

* Khi cơ thể mẹ mệt, sẽ làm cho sữa mẹ giảm đi, hoặc sẽ bị tắt sữa tạm thời.

Những lúc như thế thì đừng cố gắng quá sức! Phần không đủ thì dùng sữa bột công thức dặm thêm.

(Nguồn : Trích dẫn- cải biên từ "How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO)")

Cách pha sữa bột công thức:



<Đồ dùng chuẩn bị>

- Bình sữa (nếu không có, dùng ly, muỗng,... cũng được)

* Phải rửa thật sạch trước khi dùng.

- Nước Nước giếng là không được ❌
Nước của xe cấp nước thì phải dùng ngay trong ngày.
Khi không dùng được nước máy thì dùng nước khoáng của Nhật sản xuất.

<Cách pha sữa> Tay phải rửa sạch



Chế nước đã nấu sôi vào bình sữa, chú ý không để phồng tay.



Tham khảo giấy hướng dẫn có trong hộp sữa, lấy một lượng sữa vừa đủ cho vào bình.



Sau khi khuấy đều, làm nguội sữa bằng nước lạnh.
* Để vòi nước ở phía dưới nắp bình sữa một tí.



Nhỏ vài giọt sữa vào phần cổ tay, nếu thấy âm âm và không quá nóng là nhiệt độ sữa đã được.

Thức ăn cho bé ăn dặm cũng có thể làm theo cách này

Ở nơi đang bị nạn, chắc chắn các mẹ cũng sẽ lo lắng cho bữa ăn của bé.

Đối với bé 5-6 tháng tuổi, tạm thời có thể thay thế bằng sữa mẹ và sữa bột công thức.

Đối với bé 7-11 tháng tuổi, dùng muỗng dầm nhỏ, hoặc thêm nước nóng cho loãng ra giống như cháo.

Đối với bé từ 12 tháng tuổi trở đi, có thể thêm nước súp miso vào cơm vừa chín, nấu thành cơm nhão; hoặc nếu có khoai luộc mềm hay củ cải hầm cũng đều được.



*** Những thức ăn sống, và cả những thức ăn không được nấu chín thì tuyệt đối không được cho bé ăn.**

*** Hạn chế cho bé ăn mặn.**

*** Chén đĩa và muỗng của bé ăn phải giữ sạch sẽ.**

Đối với những bé có dị ứng với thức ăn

Các loại bột nê-m Nhật wafudashi (cá saba, tôm...) có trong trứng chiên, và các loại súp-bột canh súp (trứng, sữa...), các loại gia vị như tương miso, nước tương Nhật, bơ (đậu nành) có chứa thành phần gây dị ứng.
Các mẹ phải trình bày với nhân viên y tế.