

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ



Breast is *Best*

The best for you and your baby!

**Breastfeeding
saves lives**

if breastfeeding

is sexual

then a bottle

is a dildo

Mục tiêu học tập

- ❖ Trình bày được các lợi ích SM cho trẻ
 - ❖ Thức ăn hoàn hảo.
 - ❖ Ngắn hạn.
 - ❖ Lâu dài.
- ❖ Trình bày được các lợi ích NCBSM cho mẹ
 - ❖ Ngắn hạn.
 - ❖ Lâu dài.
- ❖ Trình bày được các lợi ích NCBSM cho gia đình và cộng đồng.

3

LỢI ÍCH CỦA SỮA MẸ CHO TRẺ

4

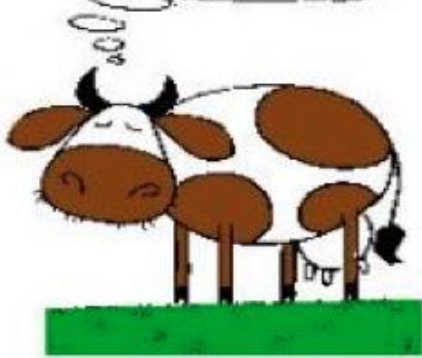
Khuyến cáo chung nuôi con bằng sữa mẹ

- ❖ Bắt đầu bú mẹ sớm trong giờ đầu sau sanh
- ❖ Bú mẹ hoàn toàn tới đủ 6 tháng tuổi
- ❖ Bắt đầu ăn dặm khi đủ 6 tháng tuổi
- ❖ Tiếp tục bú tới đủ 24 tháng tuổi hay lâu hơn

Pediatrics 2012;129:e827

5

**HUMAN milk for
HUMAN babies**



6

Lợi ích cho trẻ bằng cách...

- ❖ Là thức ăn hoàn hảo
- ❖ Miễn dịch bảo vệ
 - ❖ sIgA, IgM, IgG
 - ❖ Gut microbiome (microbiota & oligosaccharides)
- ❖ Điều hoà: hormones, neuropeptides, GFs
 - ❖ tăng trưởng
 - ❖ phát triển
 - ❖ chuyển hoá

7

... là thức ăn hoàn hảo cho trẻ em

	Sữa mẹ	Sữa động vật	Sữa công thức
Đạm	Lượng đủ, dễ tiêu (65% whey)	Dư, khó tiêu (80% casein)	Đáp ứng một phần
Lipid	Đủ axit béo thiết yếu, lipase giúp tiêu hóa	Thiếu axit béo thiết yếu, không có lipase	Không có lipase
Nước	Đủ	Dư	Có thể cần thêm
Tính kháng khuẩn	Có	Không	Không

Sữa non = “liều vaccine đầu tiên”



Breastfeeding counselling: A training course. Geneva, World Health Organization, 1993 (WHO/CDR/93.6).

8

Kháng thể miễn dịch bảo vệ



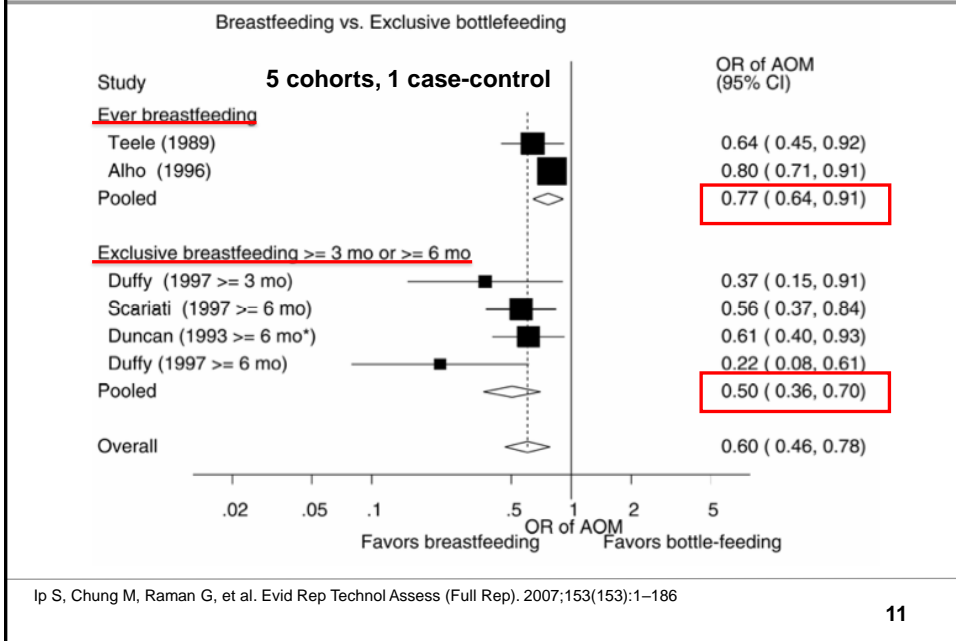
9

Sức mạnh bằng chứng lợi ích

	Lợi ích cho trẻ	Lợi ích cho mẹ
Bằng chứng mạnh hay có liên quan nhân - quả	<ul style="list-style-type: none"> -NT tiêu hoá -NT hô hấp (trên, dưới) -Viêm tai giữa -BC cấp lympho -HC đột tử trẻ nhũ nhi 	<ul style="list-style-type: none"> -Sụt cân sau sanh -Vô kinh -K vú
Bằng chứng đang phát triển	<ul style="list-style-type: none"> -Phát triển nhận thức -Bệnh dị ứng -Béo phì trẻ em -Các K khác ở trẻ em 	<ul style="list-style-type: none"> -K buồng trứng -ĐTĐ type 2 -Bệnh tim mạch -Gắn kết mẹ - con

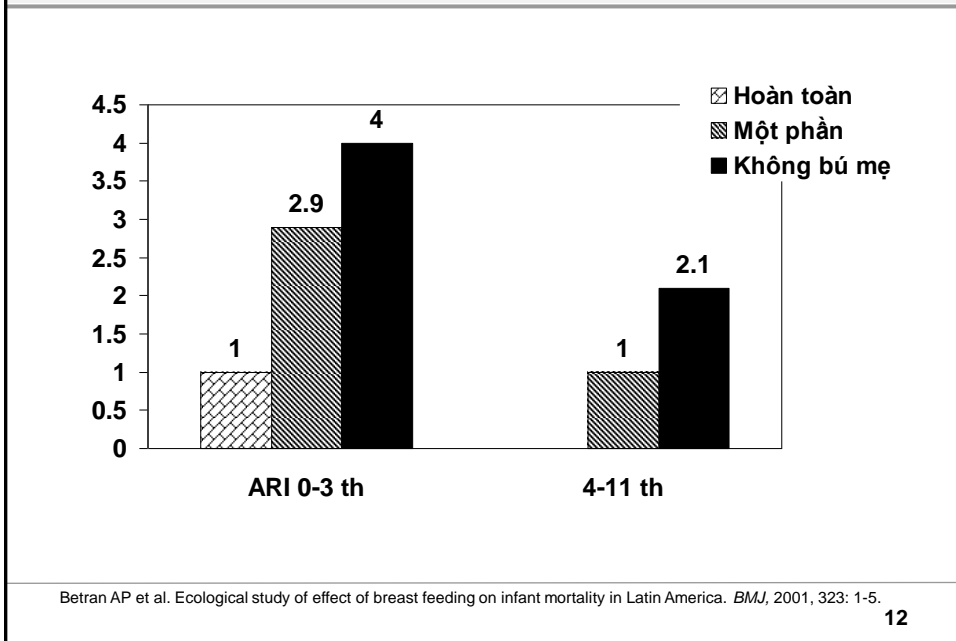
10

Giảm viêm tai giữa cấp (AOM)



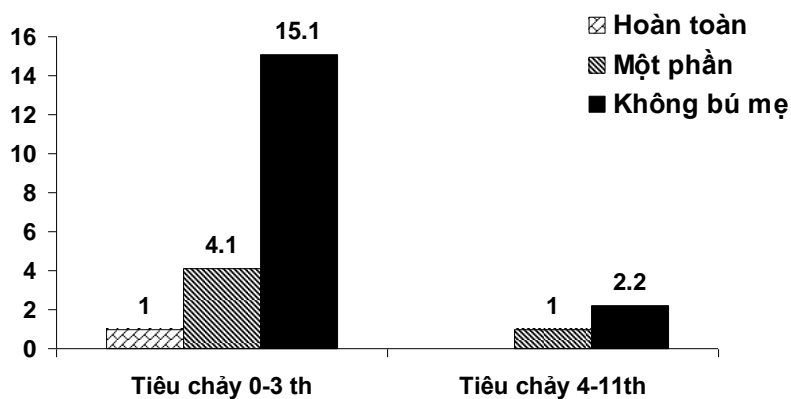
11

Giảm nguy cơ tử vong do NT hô hấp cấp



12

Giảm tử vong do tiêu chảy (Mỹ Latin)



Betran AP et al. Ecological study of effect of breast feeding on infant mortality in Latin America. *BMJ*, 2001, 323: 1-5.

13

Giảm nguy cơ bệnh lý dị ứng tới 2 tuổi

	Suyễn	Chàm thể tạng	Viêm mũi dị ứng
Bú mẹ hoàn toàn ≥ 4 tháng	7.7%	24%	6.5%
< 4 tháng	12%	27%	9%
OR (95% CI)	0,66 (0,51-0,87)	0,85 (0,71-1,00)	0,73 (0,54-0,99)

Breastfeeding and allergic diseases in infants - a prospective birth cohort study. *Archives of Disease in Childhood* 2002: 87:478-481

14

Bú mẹ ≥ 6 tháng giảm thừa cân / béo phì

2066 trẻ 9-16 tuổi (Úc)

N= 2066

Quá cân

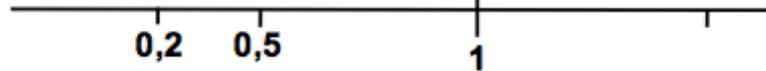
0,64 (0,44-0,91)

P for trend = 0,002

Béo phì

0,51 (0,29-0,90)

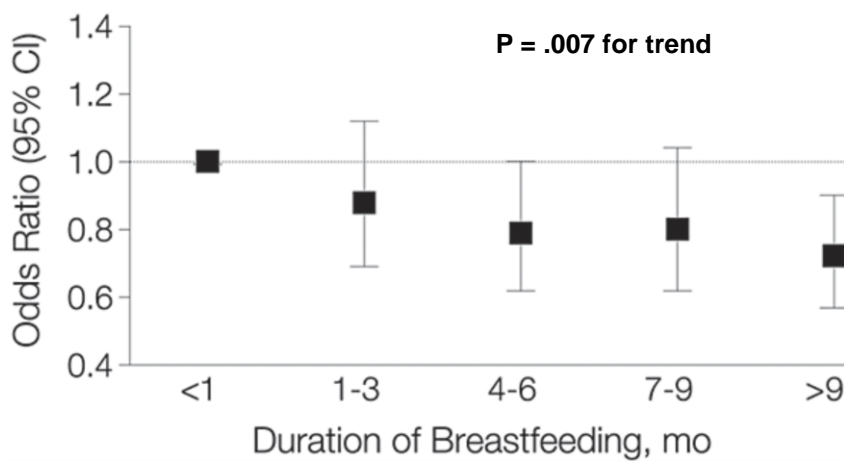
P for trend = 0,009



Tỷ số chênh (KTC 95%)

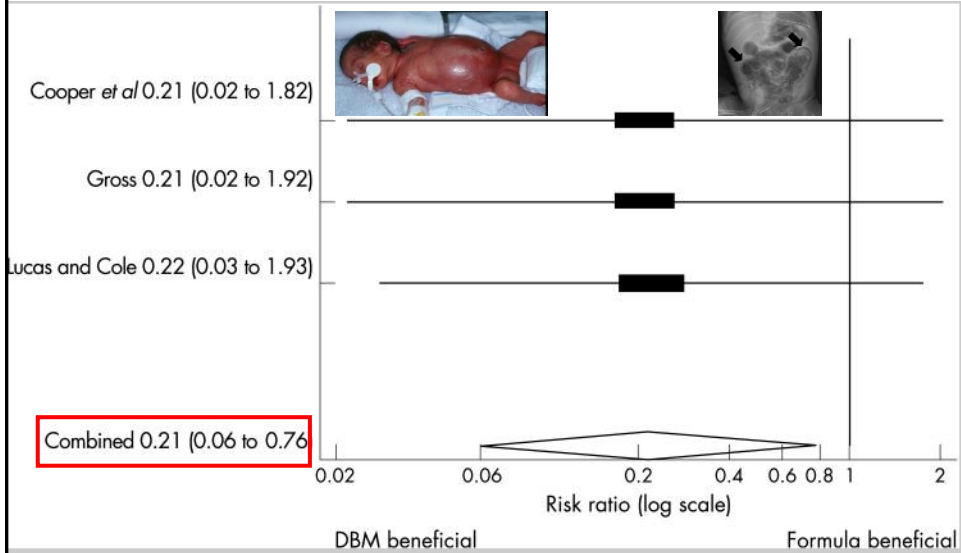
Scott JA et al. BMC Public Health. 2012;12:107

Bú mẹ càng lâu giảm thừa cân càng nhiều



JAMA. 2001;285(19):2461-2467. doi:10.1001/jama.285.19.2461

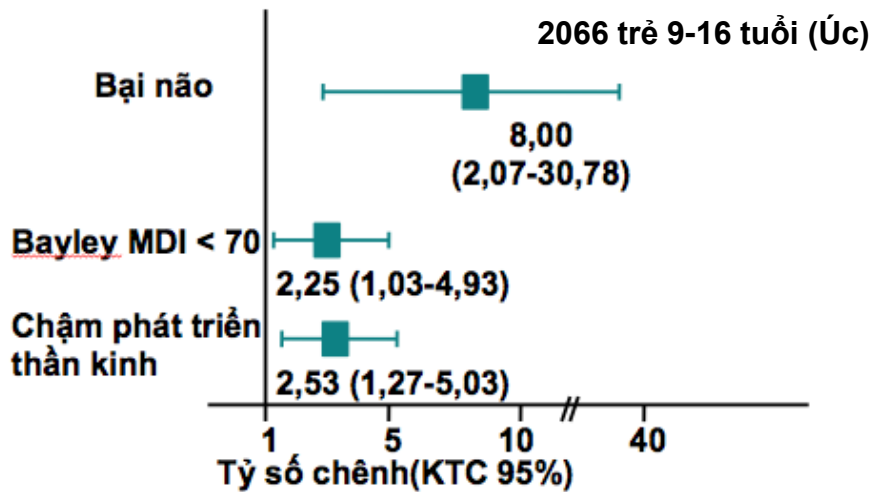
Giảm viêm ruột hoại tử ở trẻ sinh non



Quigley MA, et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007:CD002971

17

Cải thiện phát triển nhận thức



Scott JA et al. *BMC Public Health.* 2012;12:107

LỢI ÍCH CỦA NCBSM CHO MẸ

19

Lợi ích NCBSM đối với mẹ

Lợi ích bắt đầu cho bú	Lợi ích tiếp tục cho bú
Giúp co hồi tử cung nhanh hơn	Tăng sụt cân sau sanh
Giảm chảy máu sau sanh	Vô kinh kéo dài
Tạo thuận lợi sụt cân sau sanh	Giảm tích lũy mỡ nội tạng
Giảm stress	Giảm nguy cơ ĐTĐ type 2
Chậm rụng trứng	Giảm nguy cơ tim mạch
	Giảm nguy cơ K vú
	Giảm nguy cơ K buồng trứng

20

NCBSM và sụt cân sau sanh

- ❖ Giảm cân lúc 6-18 tháng sau sanh
- ❖ Phụ thuộc
 - ❖ Cường độ, thời gian bú
 - ❖ Hoạt động thể lực
- ❖ Bú mẹ hoàn toàn tiêu thụ 500 kcal/ngày

Baker JL et al. Am J Clin Nutr 2008;88(6):1543-51.
Stuebe AM et al. Am J Perinatol 2009;26(1):81-8.)

21

NCBSM và gắn kết mẹ con, vô kinh sau sanh

- ❖ Mẹ cho con bú: Đáp ứng não cao hơn và hành vi nhạy hơn với tiếng khóc của chính con của họ⁽¹⁾
- ❖ Vô kinh đến 6 tháng nếu cho bú mẹ hoàn toàn⁽²⁾

(1) Kim P et al. J Child Psychol Psychiatry 2011;52(8):907-15.
(2) Godfrey J et al. J Womens Health 2010;19(9):1597-602

22

NCBSM và bệnh mạn tính

- ❖ Thai kỳ → kháng insulin, tăng lipid → hỗ trợ bào thai tăng trưởng⁽¹⁾
- ❖ ĐTDĐ type 2⁽²⁾
 - ❖ giảm 4 – 12% mỗi 12 tháng cho bú mẹ
 - ❖ BM 1-3 tháng giảm 50% so với không hoàn toàn
- ❖ Giảm nguy cơ chuyển hoá và tim mạch⁽³⁾

(1) Stuebe AM, et al.. JAMA 2005;294(20):2601–10.

(2) Schwarz EB, et al. Am J Med 2010;123(9):863–6.

(3) Schwarz EB, et al.. Obstet Gynecol 2009;113(5):974–82.

NCBSM và ung thư phụ khoa

- ❖ Liên quan giảm thời gian phơi nhiễm estrogen
- ❖ Giảm K vú 4,3% mỗi năm NCBSM⁽¹⁾
- ❖ Giảm K buồng trứng 28% NCBSM ≥ 12 tháng⁽²⁾

(1) Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. Breast cancer and breastfeeding. Lancet 2002;360(9328):187–95.

(2) Ip et al. Breastfeed Med 2009;4(1):S17–30.

LỢI ÍCH CỦA NCBSM - GIA ĐÌNH & XÃ HỘI-

25

Lợi ích cho gia đình và xã hội

- ❖ **Tiện lợi và rẻ hơn sữa công thức**
- ❖ **Tiết kiệm: giảm chi phí y tế, giảm nghỉ việc của người lao động do giảm bệnh của trẻ**
Chi phí y tế giảm # 3,6 tỷ USD nếu > 90% gia đình nuôi bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng (Ball & Wright, 1999).
- ❖ **“Xanh”**: tiết kiệm các nguồn lực, giảm rác thải, giảm nhu cầu năng lượng cho sản xuất và chuyên chở

26

Tóm tắt

CON

- Thức ăn hoàn hảo
- Sẵn có
- Giảm các bệnh nhiễm khuẩn cấp
- Giảm vấn đề sức khoẻ mạn tính
- Cải thiện phát triển nhận thức



MẸ

- Co hồi tử cung nhanh, giảm mất máu sau sanh
- Chậm có thai kế tiếp
- Nhanh lấy lại vóc dáng trước sanh
- Giảm K vú
- Giảm K buồng trứng
- Giảm nguy cơ ĐTD, chuyển hoá, tim mạch

BÚ MẸ

- Ngừa hạ thân nhiệt
- Gắn kết mẹ con

CỘNG ĐỒNG

- Giảm chi phí y tế
- Thân thiện với môi trường (“xanh”)

27

Cám ơn sự theo dõi của các Bạn

