

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ TÁC ĐỘNG ĐẾN SỨC KHỎE BÀ MẸ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI

PGS.TS. Bùi Thị Nhung
Viện dinh dưỡng quốc gia

Tóm tắt: Bài báo này nghiên cứu về tầm quan trọng của chế độ dinh dưỡng đối với sức khỏe của phụ nữ mang thai và sự phát triển toàn diện của thai nhi. Dinh dưỡng trong thai kỳ không chỉ đảm bảo năng lượng cho các hoạt động hàng ngày của người mẹ mà còn đáp ứng những thay đổi sinh lý, tích lũy dưỡng chất cần thiết để nuôi dưỡng thai nhi và chuẩn bị nguồn sữa sau sinh. Nghiên cứu đã tổng hợp các khuyến nghị về mức tăng cân theo từng giai đoạn thai kỳ dựa trên chỉ số BMI của người mẹ trước khi mang thai. Bài viết cũng đi sâu phân tích nhu cầu năng lượng và các vi chất thiết yếu như protein, canxi, sắt, kẽm, iốt, vitamin A, D, B1, B2, C, và acid folic, cùng những lưu ý về các loại thực phẩm nên hạn chế. Kết quả cho thấy một chế độ dinh dưỡng đa dạng, cân đối và khoa học đóng vai trò then chốt trong việc giảm thiểu các biến chứng sản khoa và đảm bảo thai nhi phát triển khỏe mạnh, hạn chế nguy cơ suy dinh dưỡng, còi xương bẩm sinh.

Từ khóa: Dinh dưỡng thai kỳ; sức khỏe bà mẹ; phát triển thai nhi; vi chất dinh dưỡng; tăng cân hợp lý.

PROPER NUTRITION AND ITS IMPACT ON MATERNAL HEALTH AND FETAL DEVELOPMENT

Assoc. Prof. Dr. Bui Thi Nhung
National Institute of Nutrition

Abstract: This article investigates the importance of nutrition for the health of pregnant women and the comprehensive development of the fetus. Nutrition during pregnancy not only ensures energy for the mother's daily activities but also meets physiological changes, accumulating necessary nutrients to nourish the fetus and prepare for postpartum milk supply. The study synthesizes recommendations for weight gain throughout each trimester based on the mother's pre-pregnancy BMI. The article also delves into the analysis of energy needs and essential micronutrients such as protein, calcium, iron, zinc, iodine, vitamins A, D, B1, B2, C, and folic acid, along with notes on foods to limit. The results indicate that a diverse, balanced, and scientific diet plays a crucial role in minimizing obstetric complications and ensuring healthy fetal development, reducing the risk of malnutrition and congenital rickets.

Keywords: Maternal nutrition; maternal health; fetal development; micronutrients; appropriate weight gain.

Nhận bài: 20/07/2025

Phản biện: 22/08/2025

Duyệt đăng: 27/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dinh dưỡng là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định sức khỏe của con người, đặc biệt là trong giai đoạn mang thai. Giai đoạn này, cơ thể người mẹ trải qua nhiều thay đổi sinh lý phức tạp, đòi hỏi một lượng lớn năng lượng và dưỡng chất để vừa duy trì các hoạt động bình thường, vừa nuôi dưỡng và hỗ trợ sự hình thành, phát triển của thai nhi. Trên thế giới, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ chặt chẽ giữa chế độ ăn uống của người mẹ và các chỉ số sức khỏe của trẻ sơ sinh, bao gồm cân nặng, chiều cao và nguy cơ mắc các bệnh bẩm sinh. Tại Việt Nam, vấn đề dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai cũng ngày càng được quan tâm, nhưng vẫn còn nhiều phụ nữ chưa nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của việc xây dựng một chế độ ăn khoa học, dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì, gây ảnh hưởng tiêu cực đến cả mẹ và con. Do đó, bài viết được thực hiện nhằm cung cấp cái nhìn tổng quan và hệ thống về chế độ dinh dưỡng cần thiết cho phụ nữ có thai, từ đó đưa ra những khuyến nghị cụ thể, góp phần nâng cao sức khỏe bà mẹ và trẻ em.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Mức tăng cân trong thai kỳ

Tăng cân là một chỉ số tích cực thể hiện sự phát triển của thai nhi. Mức tăng cân hợp lý phụ thuộc vào chỉ số khối cơ thể (BMI) của người mẹ trước khi mang thai. Các khuyến nghị cụ thể như sau:

- BMI bình thường (18.5–24.9): Tăng từ 10–12 kg.
- BMI gầy (<18.5): Tăng từ 15–18 kg.
- BMI thừa cân (25–29.9): Tăng từ 7–9 kg.
- BMI béo phì (>30): Tăng từ 6–7 kg. Việc đạt được mức tăng cân phù hợp với tình trạng dinh dưỡng giúp giảm thiểu nguy cơ sinh con nhẹ cân hoặc gặp các biến chứng khác.

2.2. Nhu cầu dinh dưỡng theo giai đoạn

2.2.1. Dinh dưỡng trong giai đoạn thai 3 tháng đầu

Đây là giai đoạn hình thành các cơ quan, tổ chức của thai nhi như tủy sống, não, tim, phổi, gan... nên cần ăn tăng cường các thực phẩm giàu đạm như: trứng, sữa, thịt, đậu đỗ và chia lượng thức ăn trong ngày thành nhiều bữa nhỏ để bớt cảm giác ngán. Phụ nữ có thai 3 tháng đầu cần sử dụng 3 đơn vị sữa 1 ngày. 1 đơn vị sữa tương đương 1 miếng phô mai (15g) hoặc 1 hộp sữa chua (100g) hoặc 100 ml sữa dạng lỏng.

Ngoài việc bổ sung đầy đủ dinh dưỡng trong chế độ ăn, bà mẹ cần uống bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất theo khuyến cáo của Bộ Y tế [1].

Dinh dưỡng hợp lý, khắc phục tình trạng nghén để đạt mức tăng cân phù hợp với tình trạng dinh dưỡng trước khi mang thai (bình thường là tăng 1kg).

2.1.2. Dinh dưỡng trong giai đoạn 3 tháng giữa

Đây là giai đoạn thai phát triển nhanh vì vậy cần tăng đáp ứng năng lượng cho bà mẹ khi có thai Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế năm 2016, mức năng lượng khuyến nghị hàng ngày khi có thai 3 tháng giữa thai kỳ, khẩu phần ăn nên nhiều hơn so cho năng lượng cung cấp tăng 250 kcal/ngày (tương đương 1 bát cơm và thức ăn hợp lý).

Giai đoạn 3 tháng giữa của thai kỳ là giai đoạn phát triển về khung xương, chiều cao của trẻ nên chú ý ăn các thực phẩm giàu canxi, kẽm như: tôm, cua, trứng, sữa, thủy sản. Phụ nữ có thai 3 tháng giữa cần sử dụng 5 đơn vị sữa 1 ngày. 1 đơn vị sữa tương đương 1 miếng phô mai (15g) hoặc 1 hộp sữa chua (100g) hoặc 100 ml sữa dạng lỏng. Thai phụ tiếp tục uống bổ sung viên sắt/acid folic hoặc viên đa vi chất theo khuyến nghị.

2.1.3 Dinh dưỡng trong giai đoạn 3 tháng cuối

Giai đoạn 3 tháng cuối thai kỳ là giai đoạn tốc độ phát triển cân nặng của thai nhi nhanh nhất, vì vậy dinh dưỡng thai phụ cần đảm bảo đầy đủ, đa dạng đáp ứng nhu cầu của thai nhi:

Tăng năng lượng bữa ăn như: nhu cầu về năng lượng của thai phụ theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng về mức năng lượng khuyến nghị hàng ngày khi có thai 3 tháng cuối là năng lượng cung cấp tăng 450 kcal/ngày (tương đương 2 miếng bát cơm và thức ăn hợp lý). Về tính cân đối của khẩu phần cần đảm bảo số lượng chất béo và chất lượng chất béo (cân đối giữa chất béo động vật và thực vật, đủ các acid béo không no cần thiết).

Tăng cường bổ sung dinh dưỡng thông qua đa dạng thực phẩm: Bổ sung chất đạm, chất béo giúp xây dựng và phát triển cơ thể thai nhi: Ngoài cơm (và lương thực khác) ăn đủ no, bữa ăn của bà mẹ có thai cần bổ sung thêm chất đạm, chất béo giúp việc xây dựng và phát triển cơ thể của trẻ. Trước hết cần chú ý đến các nguồn chất đạm từ các thức ăn sẵn có như: trứng, cá, tôm, cua, thịt, đậu đỗ các loại (đậu tương, đậu xanh...) và vừng, lạc. Đây

là những thức ăn có hàm lượng đạm cao, lại có thêm lượng chất béo giúp tăng năng lượng bữa ăn và giúp hấp thu tốt các nguồn vitamin tan trong chất béo. Phụ nữ có thai 3 tháng cuối cần sử dụng 6 đơn vị sữa 1 ngày. 1 đơn vị sữa tương đương 1 miếng phô mai (15g) hoặc 1 hộp sữa chua (100g) hoặc 100 ml sữa dạng lỏng.

2.3. Bổ sung các vi chất thiết yếu

Bên cạnh năng lượng, các vi chất dinh dưỡng đóng vai trò then chốt. Các vi chất là những chất dinh dưỡng tuy chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng lại có vai trò rất quan trọng, đặc biệt là giai đoạn cơ thể có nhu cầu cao về các chất dinh dưỡng cho phát triển như thời kỳ có thai

2.3.1. Canxi

Có vai trò quan trọng tham gia cấu tạo khung xương cho thai nhi và đảm bảo cho nhu cầu canxi của thai phụ. Phụ nữ có thai thiếu canxi có thể thấy mệt mỏi, đau nhức bắp cơ, tê chân, đau lưng, đau khớp, răng tưởng như lung lay, chuột rút. Đối với thai, thiếu canxi sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng ngay khi còn trong bụng mẹ, bị còi xương bẩm sinh, biến dạng các xương gây dị hình, giảm chiều dài sơ sinh...

Nếu người mẹ không được cung cấp đủ lượng canxi mỗi ngày thì bào thai sẽ lấy lượng canxi thiếu đó từ chính xương của cơ thể mẹ, ảnh hưởng đến sức khỏe sau này của mẹ. Vì thế bổ sung canxi đủ qua thực phẩm, sữa và chế phẩm sữa khi mang thai là hết sức cần thiết.

2.3.2. Sắt

Tham gia quá trình tạo máu, có nhiều trong thịt màu đỏ, trứng, trong đậu đỗ các loại, vừng lạc và các rau củ màu xanh đậm. Sắt do các thức ăn động vật cung cấp dễ hấp thu hơn nguồn sắt từ các thức ăn thực vật. Lượng vitamin C và chất đạm trong khẩu phần làm tăng khả năng hấp thu sắt, ngược lại, tannin và phytat lại cản trở sự hấp thu sắt. Do nhu cầu sắt của người phụ nữ tăng cao khi mang thai nên khẩu phần hàng ngày không thể đáp ứng được nhu cầu. Vì vậy, phụ nữ có thai cần được uống bổ sung viên sắt hoặc viên đa vi chất theo khuyến nghị của Bộ Y tế. Tình trạng thiếu sắt dẫn đến thiếu máu ở người mẹ ảnh hưởng đến mức tăng cân của mẹ trong thời gian mang thai cũng như cân nặng của trẻ sơ sinh làm tăng nguy cơ bị biến chứng sản khoa.

2.3.3. Kẽm

Tham gia vào phát triển chiều cao của trẻ từ trong bào thai và tăng miễn dịch cho trẻ. Nguồn

cung cấp kẽm tốt nhất là thịt, cá, thủy hải sản, đặc biệt là nhuyễn thể như: ốc, hến, trai, trùng trục hay nghêu sò... Các thức ăn thực vật cũng có kẽm nhưng hàm lượng thấp và hấp thu kém. Thiếu kẽm gây nên vô sinh, sảy thai, sinh non hoặc sinh già tháng, thai chết lưu gần ngày sinh và sinh không bình thường.

2.3.4. Iod

Thiếu iod ở phụ nữ thời kỳ mang thai có thể gây sảy thai tự nhiên, thai chết lưu, đẻ non. Khi thiếu iod nặng, trẻ sinh ra có thể bị đần độn với tổn thương não vĩnh viễn. Trẻ sơ sinh có thể bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay hoặc chân, nói ngọng, điếc, câm, mắt lác. Nguồn thức ăn giàu iốt là những thức ăn từ biển như cá biển, sò, rong biển... Ngoài ra, phụ nữ có thai nên sử dụng muối, bột canh có tăng cường iốt.

2.3.5. Vitamin A

Ngoài các tác dụng như sáng mắt, tăng đề kháng, còn có tác dụng hỗ trợ tăng trưởng giúp trẻ có chiều cao tối ưu theo tiềm năng di truyền. Thiếu vitamin A sẽ làm tăng tỷ lệ mắc các bệnh nhiễm trùng và tử vong, gây khô mắt, có thể dẫn đến mù lòa vĩnh viễn nếu không được điều trị kịp thời. Chế độ ăn của phụ nữ có thai cần đảm bảo đủ nhu cầu vitamin A trong suốt thời gian mang thai. Sau khi sinh, người mẹ cần đủ nhu cầu vitamin A để cung cấp vitamin A cho trẻ qua sữa mẹ. Sữa, trứng... là nguồn vitamin A động vật, dễ dàng hấp thu và dự trữ trong cơ thể. Các loại rau xanh, nhất là rau ngót, rau dền, rau muống và các loại củ quả có màu vàng, màu đỏ như cà rốt, đu đủ, xoài, bí đỏ, là những thức ăn có nhiều beta caroten vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A. Chế độ ăn đủ chất béo sẽ giúp tăng hấp thu vitamin A và các vitamin tan trong chất béo khác như vitamin D, E, K. Tuyệt đối không uống vitamin A liều cao (200.000IU) trong thai kỳ vì có thể gây dị dạng thai nhi.

2.3.6 Vitamin D

Giúp hấp thu và chuyển hóa các chất khoáng cần thiết như canxi, phospho vào cơ thể, khi mang thai nếu cơ thể thiếu vitamin D dễ gây các hậu quả như trẻ còi xương ngay trong bụng mẹ hay trẻ đẻ ra bình thường nhưng thóp sẽ lâu liền. Những phụ nữ có thai nên dành thời gian tắm nắng khoảng 20 đến 30 phút hoặc sử dụng các thực phẩm giàu vitamin D như phomát, cá, trứng, sữa, hoặc các thực phẩm có tăng cường vitamin D.

2.3.7. Vitamin B1

Là yếu tố cần thiết để chuyển hóa glucid. Ngũ cốc và các loại hạt họ đậu là nguồn cung cấp vitamin B1. Để có đủ vitamin B1 nên ăn gạo không giã trắng quá, không bị mục, mốc. Ăn nhiều đậu đỗ là cách tốt nhất để bổ sung đủ vitamin B1 cho nhu cầu của cơ thể và chống lại bệnh tê phù.

2.3.8. Vitamin B2

Giúp cơ thể tạo năng lượng, thúc đẩy sự phát triển của thai nhi; tốt cho tế bào thị giác, tham gia trong quá trình hình thành da, tạo máu. Vitamin B2 còn đóng vai trò quan trọng đối với phát triển xương, cơ, tế bào thần kinh của trẻ. Vì vậy cung cấp đủ vitamin B2 là rất cần thiết cho bà mẹ mang thai và cho con bú. Vitamin B2 có nhiều trong thức ăn động vật, sữa, các loại rau, đậu... Các hạt ngũ cốc toàn phần là nguồn B2 tốt nhưng bị giảm đi nhiều qua quá trình xay xát.

2.3.9. Acid folic

Tham gia tạo máu và hình thành ống thần kinh. Thiếu acid folic ở người mẹ có thể dẫn đến thiếu máu, khiếm tật của ống thần kinh ở thai nhi. Nguồn cung cấp acid folic có nhiều trong các trái cây, rau xanh, trứng nhưng trong khẩu phần thường không đủ, vì vậy người mẹ cần được bổ sung khi mang thai.

2.3.10. Vitamin C

Có vai trò lớn trong việc làm tăng sức đề kháng của cơ thể, hỗ trợ hấp thu sắt từ bữa ăn, góp phần phòng chống thiếu máu do thiếu sắt. Vitamin C có nhiều trong các quả chín. Rau xanh có nhiều vitamin C nhưng bị hao hụt nhiều trong quá trình nấu nướng.

2.4. Một số lưu ý quan trọng

2.4.1. Đồ ăn, thức uống nên hạn chế

Phụ nữ mang thai không nên dùng các loại đồ uống chứa chất kích thích như rượu, cà phê, thuốc lá, nước chè đặc..

Phụ nữ mang thai giảm ăn các loại gia vị như ớt, hạt tiêu, tỏi.

Phụ nữ mang thai giảm ăn mặn nhất là đối với những người mẹ có phù, tăng huyết áp hoặc bị nhiễm độc thai nghén để tránh tai biến khi đẻ.

2.4.2. Không nên quá kiêng khem

Phụ nữ có thai không nên chỉ ăn một vài loại thức ăn hoặc ăn quá nhiều thức ăn chua hoặc cay..., vì dễ gây thiếu dinh dưỡng cho cả mẹ và thai nhi. Bữa ăn cần đa dạng với nhiều loại thực phẩm khác nhau (nên có ít nhất 10 loại thực

phẩm/1 bữa chính). Trong trường hợp bị ghen nhẹ như buồn nôn, nôn hay sợ ăn một số thức ăn, người mẹ cố gắng thay thế sang một số thức ăn khác hoặc đồ uống khác để đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng khi có thai. Phụ nữ có thai không nên quá kiêng khem, ít ăn rau, củ, quả, cá hay mỡ... gây bất lợi cho sức khỏe, ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng của mẹ và thai nhi, giảm lượng sữa sau sinh. Những thực phẩm sẵn có như cua, ốc, tôm, tép, trứng, rau xanh, quả chín nên được ưu tiên lựa chọn. cần.

III. KẾT LUẬN

Một chế độ dinh dưỡng cân bằng và hợp lý là yếu tố quyết định sự thành công của một thai kỳ khỏe mạnh. Việc theo dõi mức tăng cân, bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng đa lượng và vi lượng theo từng giai đoạn sẽ giúp người mẹ có đủ sức khỏe, đồng thời tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển của thai nhi. Tuy nhiên, việc áp dụng các khuyến nghị cần có sự tư vấn của chuyên gia y tế để phù hợp với tình trạng sức khỏe cá nhân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế (2016), Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam.
2. WHO (World Health Organization), "Nutrition during pregnancy."