

# HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BUỔI TƯ VẤN TẠI PHÒNG TƯ VẤN MẶT TRỜI BÉ THƠ



Tháng 10 năm 2012



**HƯỚNG DẪN  
TỔ CHỨC BUỔI TƯ VẤN  
TẠI PHÒNG TƯ VẤN MẶT TRỜI BÉ THƠ**

# HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BUỔI TƯ VẤN TẠI PHÒNG TƯ VẤN MẶT TRỜI BÉ THƠ

## LƯU Ý CHO NGƯỜI SỬ DỤNG HƯỚNG DẪN NÀY

Bản hướng dẫn này nhằm giúp cán bộ tư vấn tại các phòng tư vấn Mặt Trời Bé Thơ tổ chức, hướng dẫn bà mẹ thảo luận và thực hành về Nuôi dưỡng trẻ nhỏ một cách dễ dàng, có hiệu quả. Bản hướng dẫn này không phải là một giáo trình đào tạo, mà là các bước thực hiện cụ thể - LÀM GÌ, LÀM NHƯ THẾ NÀO, SỬ DỤNG CÔNG CỤ GÌ - giúp cho cán bộ tư vấn có thể tổ chức một buổi tư vấn tại phòng tư vấn của mình được bài bản và dễ dàng hơn.

## BẢN HƯỚNG DẪN NÀY BAO GỒM:

- 8 chủ đề tư vấn nhóm về nuôi dưỡng trẻ nhỏ tại phòng tư vấn Mặt Trời Bé Thơ
- 1 hướng dẫn tư vấn cá nhân về Nuôi dưỡng trẻ nhỏ tại phòng tư vấn Mặt Trời Bé Thơ
- 1 hướng dẫn về “Hỗ trợ bà mẹ mới sinh cho con bú trong những ngày đầu sau sinh” tại cơ sở y tế có phòng sinh.

## CÁC TÀI LIỆU CẦN CHO TƯ VẤN:

Để giúp các tư vấn viên làm tư vấn tốt, mỗi phòng tư vấn cần phải có đầy đủ các tài liệu truyền thông, dụng cụ và phương tiện như danh mục dưới đây. Các tài liệu, dụng cụ này luôn được bảo quản sạch sẽ, sắp xếp ngăn nắp, đúng chỗ tại phòng tư vấn để có thể tư vấn cho các bà mẹ bất cứ khi nào bà mẹ đến.

### 1. Tài liệu truyền thông:

- 1 Bộ tranh tư vấn
- Tờ rơi “Nuôi con bằng sữa mẹ” và “Ăn bổ sung”
- Sổ tay dinh dưỡng và sức khỏe (còn gọi là sổ Mẹ và Bé)
- Bộ áp phích về bú sữa mẹ treo trên tường trong phòng tư vấn và trong phòng chờ sinh, phòng sau sinh tại cơ sở y tế có sinh.
- Tờ tranh “Các bước rửa tay thường qui” của Bộ y tế phát cho các cơ sở y tế.

### 2. Danh mục các phim cổ động:

- “Cho con bú mẹ ngay trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh”
- “Phim khoa giáo về cơ chế tiết sữa mẹ và cách cho con bú”
- “Cho con bú nhiều hơn”
- “Trẻ không cần uống thêm nước”
- “Cho con ăn dặm – ăn thức ăn nhiều sắt”

### 3. Các tài liệu, dụng cụ khác:

- Bộ dụng cụ thực hành vắt sữa
- Bộ dụng cụ thực hành rửa tay
- Bộ dụng cụ thực hành nấu bữa ăn mẫu
- Biểu đồ tăng trưởng cỡ A3
- Cân trẻ và thước đo chiều cao cho trẻ

## CHUẨN BỊ CHO BUỔI TƯ VẤN:

Để có thể tổ chức một buổi tư vấn tốt, thu hút được các bà mẹ và làm cho các bà mẹ thấy buổi tư vấn rất hữu ích và tiếp tục đến xin tư vấn vào các buổi sau, các tư vấn viên cần chuẩn bị kỹ cho buổi tư vấn như sau:

### **Chuẩn bị nội dung, tài liệu, dụng cụ, phương tiện cho buổi tư vấn từ ngày hôm trước:**

- Nắm chắc nội dung chủ đề tư vấn bằng cách:
  - Đọc kỹ nội dung tư vấn cho chủ đề ngày hôm sau trong sách học viên.
  - Đọc kỹ các nội dung của chủ đề cho buổi tư vấn ngày hôm sau ở trong các tranh tư vấn, trong tờ rơi, trong sổ tay dinh dưỡng (còn gọi là sổ Mẹ và Bé), trong các áp phích.
- Chuẩn bị sẵn sàng mọi tài liệu, dụng cụ và phương tiện hỗ trợ cần thiết cho buổi tư vấn.
- Chuẩn bị phòng sạch sẽ, đủ chỗ ngồi, đủ ánh sáng ... cho buổi tư vấn.

### **Chuẩn bị mời bà mẹ:**

- Cán bộ phòng tư vấn làm việc và lên kế hoạch với các cộng tác viên mời các bà mẹ trong thôn mình đến phòng tư vấn theo kế hoạch hàng tuần, hàng tháng.
- Nhắc các cộng tác viên đến mời các bà mẹ một lần nữa trước ngày tư vấn để các bà mẹ đến đông đủ và đúng đối tượng cho buổi tư vấn.

## LỊCH TỔ CHỨC CÁC BUỔI TƯ VẤN NHÓM TẠI PHÒNG TƯ VẤN MẶT TRỜI BÉ THƠ:

Lịch tư vấn nhóm nên cố định hai buổi một tuần: 1 buổi về nuôi con bằng sữa mẹ, 1 buổi về ăn bổ sung. Các phòng tư vấn làm một bảng lịch các ngày tư vấn cụ thể treo cố định ở phòng tư vấn để các bà mẹ biết. Cán bộ giám sát dựa trên lịch tư vấn để lên kế hoạch giám sát hỗ trợ hiệu quả nhất.

### **Lịch tư vấn nhóm tại phòng tư vấn Mặt Trời Bé Thơ**

<b>Các buổi thứ 3 hàng tuần</b> (Chủ đề về Nuôi con bằng sữa mẹ)		<b>Các buổi thứ 5 hàng tuần</b> (Chủ đề về Cho trẻ ăn bổ sung)	
<b>Chủ đề 1</b>	Sữa mẹ được tạo ra khi nào và Tại sao cần cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh càng sớm càng tốt.	<b>Chủ đề 5</b>	Thời điểm thích hợp nhất để bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung.
<b>Chủ đề 2</b>	Cách cho con bú thế nào là hiệu quả nhất.	<b>Chủ đề 6</b>	Thức ăn bổ sung nào là phù hợp cho từng giai đoạn phát triển của trẻ từ 6-24 tháng tuổi.
<b>Chủ đề 3</b>	Tại sao trẻ chỉ cần bú mẹ mà không cần bất cứ một thứ nước uống hoặc thức ăn nào khác trong sáu tháng đầu đời.	<b>Chủ đề 7</b>	Làm thế nào để đảm bảo vệ sinh khi chế biến, bảo quản thức ăn và cho trẻ ăn.
<b>Chủ đề 4</b>	Tôi nên làm gì để con tôi vẫn nhận đủ sữa mẹ khi tôi không thể cho con bú trực tiếp - Cách vắt sữa và bảo quản sữa mẹ.	<b>Chủ đề 8</b>	Làm thế nào để biết được con mình đang phát triển tốt.

Ngoài các buổi tư vấn nhóm, phòng tư vấn Mặt Trời Bé Thơ sẽ luôn luôn mở cửa và sẵn sàng cung cấp tư vấn cá nhân bất cứ khi nào bà mẹ và gia đình cần

**VÌ SỨC KHỎE VÀ DINH DƯỠNG CỦA MỌI TRẺ EM  
DINH DƯỠNG HÔM NAY, SỨC KHỎE NGÀY MAI**

# CHỦ ĐỀ 1

## SỮA MẸ ĐƯỢC TẠO RA KHI NÀO VÀ TẠI SAO CẦN CHO TRẺ BÚ MẸ NGAY SAU KHI SINH Càng Sớm Càng Tốt

### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Phụ nữ mang thai từ 7-9 tháng 1-2 bà mẹ đang nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn (những bà mẹ này sẽ chia sẻ kinh nghiệm của mình với các bà mẹ trong nhóm về làm thế nào cho con bú sớm và bú có hiệu quả trong 1-2 ngày đầu sau sinh)
- Số người tham gia thảo luận nhóm: từ 6-12 người

### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ cam kết thực hiện được:

- Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng một giờ đầu sau khi sinh
- Không cho trẻ ăn bất cứ thức ăn nước uống nào trước khi trẻ bú bữa đầu tiên sau sinh
- Không cho trẻ bú sữa công thức dù chỉ một ít

### Chuẩn bị trước cho buổi tư vấn nhóm:

- Tranh tư vấn số: 03, 04, 06
- Tờ rơi "Nuôi con bằng sữa mẹ"
- Địa hình "Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh"
- Tài liệu đọc trước : Bài 13, 14, trong sách học viên

### Thời gian tư vấn nhóm: 60 phút

### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị bà mẹ tự giới thiệu mình với cả nhóm.</li><li>- Điền thẻ bà mẹ (P2) trong khi các bà mẹ tự giới thiệu mình Giới thiệu chủ đề thảo luận: <b>SỮA MẸ ĐƯỢC TẠO RA KHI NÀO VÀ TẠI SAO CẦN CHO TRẺ BÚ MẸ NGAY SAU KHI Càng Sớm Càng Tốt.</b></li></ul>	
25 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành và xác định vấn đề của các bà mẹ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi bà mẹ (đã từng sinh con) :<ul style="list-style-type: none"><li>• "Theo chị thì sữa mẹ được tạo ra từ khi nào?"</li><li>• "Sau để bao lâu thì chị cho con bú bữa đầu tiên?"</li><li>• Trước khi cho con bú bữa đầu tiên chị có cho con ăn, uống gì không (nước cam thảo, mật ong, nước trắng, sữa bột).</li></ul></li><li>- Khuyến khích các bà mẹ nói kinh nghiệm của mình về: sau để họ đã cho bé <b>UỐNG GÌ, KHI NÀO, và TẠI SAO</b> lại làm như vậy?</li></ul>	

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
20 phút	<b>Bước 3 :</b> Cung cấp thông tin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dùng tranh tư vấn 03, giải thích tại sao trẻ cần bú mẹ ngay sau khi sinh trong vòng một giờ đầu, kể cả khi bà mẹ phải mổ đẻ.</li> <li>- Dùng tranh tư vấn 04 giải thích sữa non quý giá như thế nào với trẻ và nói tác hại của cho trẻ bú sữa ngoài.</li> <li>- Sử dụng tranh tư vấn 06 giải thích sữa mẹ được tạo ra như <b>thế nào</b> và trẻ cần <b>bao nhiêu sữa</b> trong ngày đầu sau.</li> <li>- Giải thích thêm về kích thước dạ dày của trẻ. Khẳng định lượng sữa mẹ luôn đáp ứng đủ nhu cầu của trẻ trong những ngày đầu sau sinh.</li> <li>- <b>Tóm tắt lại “Các thông điệp cần nhớ”:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bà mẹ luôn luôn có đủ sữa cho con mình bú trong những ngày đầu sau khi sinh.</li> <li>• Cho trẻ bú càng sớm thì sữa về càng nhanh và mẹ sẽ tiết ra nhiều sữa hơn.</li> <li>• Không vắt bỏ sữa non trước khi cho con bú mẹ.</li> <li>• Không cho trẻ uống bất cứ nước uống nào trước khi trẻ bú bữa đầu tiên sau sinh (vì bất kỳ đồ uống nào đều có hại cho bé).</li> <li>• Không cho trẻ bú sữa ngoài dù chỉ một ít (vì sẽ làm mẹ chậm xuống sữa và nguy hại cho bé).</li> </ul> </li> <li>- <b>Mời lần lượt từng bà mẹ</b> (mỗi bà mẹ một thông điệp) nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao.</li> </ul>	<p>Tranh tư vấn 03</p> <p>Tranh tư vấn 04</p> <p>Tranh tư vấn 06</p>
10 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc và cam kết thực hiện	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không.</li> <li>- Mời từng bà mẹ lần lượt nói xem mình đã học được gì trong buổi tư vấn hôm nay và có thể áp dụng được gì cho con mình.</li> <li>- Chiếu đĩa hình “Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh”, nhắc các bà mẹ cam kết thực hiện như trong đĩa hình.</li> <li>- Phát cho bà mẹ tờ rơi “Nuôi con bằng sữa mẹ”, dặn các bà mẹ về nhà đọc kỹ nếu có gì không hiểu, buổi sau đến sẽ đưa ra để được giải đáp.</li> <li>- Nhắc bà mẹ đọc trang 12 trong sổ tay Mẹ và Bé.</li> <li>- Dặn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì đến ngay PTV Mặt Trời Bé Thơ để được giúp đỡ kịp thời.</li> <li>- Cảm ơn bà mẹ và hẹn buổi tư vấn lần tiếp , nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</li> </ul>	<p>Đĩa hình: “Cho trẻ bú ngay trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh ”</p>

## CHỦ ĐỀ 2

### CÁCH CHO CON BÚ THẾ NÀO LÀ HIỆU QUẢ NHẤT

#### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Phụ nữ mang thai từ 7-9 tháng trong xã
- Bà mẹ có con 2-3 tháng đang nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn (2-3 bà). Những bà mẹ này sẽ trình diễn cho con bú đúng cách (thực hành mẫu) để bà mẹ mang thai để hình dung và làm theo
- Số người tham gia thảo luận nhóm : 6-12 người

#### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ cam kết thực hiện được:

- Biết cách giúp trẻ ngậm bắt vú tốt và bế đỡ trẻ đúng cách mỗi khi cho trẻ bú
- Hiểu tầm quan trọng của “sữa đầu” và “sữa cuối” – Cam kết thực hiện cho trẻ bú hết từng bên vú
- Hiểu được tại sao trẻ bú càng nhiều thì sữa mẹ tiết ra càng nhiều hơn

#### Chuẩn bị trước cho buổi tư vấn nhóm:

- Tranh tư vấn số: 07, 07b, 08
- Phim khoa giáo “Cơ chế tiết sữa mẹ và cách cho con bú”
- Địa hình “Cho con bú mẹ nhiều hơn”
- Tài liệu cần đọc trước : Bài 18, 19 trong sách học viên

#### Thời gian tư vấn nhóm: 60 phút

#### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị bà mẹ tự giới thiệu mình với cả nhóm.</li><li>- Điền thẻ bà mẹ (P2) trong khi bà mẹ tự giới thiệu.</li><li>- Giới thiệu chủ đề thảo luận: <b>Cách cho con bú thế nào là hiệu quả nhất.</b></li></ul>	
25 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành và xác định vấn đề của các bà mẹ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi bà mẹ xem có bao giờ bà mẹ nghĩ là cần phải học cách cho con bú hay không, TẠI SAO? khuyến khích các bà mẹ trả lời.</li><li>- Cho bà mẹ xem tranh 07 b “Ngậm bắt vú đúng và sai” yêu cầu bà mẹ nhận xét những điểm khác nhau giữa tranh đúng và tranh sai.</li></ul>	Tranh tư vấn 7b



Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
20 phút	<b>Bước 3:</b> Cung cấp thông tin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dùng tranh tư vấn 07 giải thích về cách giúp trẻ ngậm bắt vú và bế đỡ trẻ đúng cách khi cho trẻ bú.</li> <li>- Dùng tranh tư vấn 08 giải thích về “sữa đầu”, “sữa cuối”, và tại sao cần cho trẻ bú hết từng bên vú.</li> <li>- Chiếu Phim khoa giáo “Cơ chế tiết sữa mẹ và cách cho con bú”.</li> <li>- Dành thời gian cho các bà mẹ trao đổi về nội dung của băng (Bà mẹ nhìn thấy gì trong băng? Sữa mẹ được tạo ra như thế nào? Cách đưa vú vào miệng trẻ như thế nào? Cách bế đỡ trẻ thế nào?...).</li> <li>- Mời 1 bà mẹ (đang NCBSM) trình diễn cho con bú và giải thích thêm cách cho trẻ ngậm bắt vú cũng như tư thế bế đỡ của bà mẹ và tư thế của con.</li> <li>- Mời các bà mẹ đang mang thai quan sát, đưa ra nhận xét hoặc câu hỏi nếu chưa rõ.</li> <li>- <b>Tóm tắt “Các thông điệp cần nhớ”:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ngậm bắt vú đúng cách và bế đỡ trẻ đúng cách mỗi khi cho trẻ bú sẽ giúp trẻ bú hiệu quả hơn (nêu các dấu hiệu cho bú đúng cách).</li> <li>• Trẻ ngậm bắt vú đúng và cho trẻ bú hết từng bên sẽ giúp trẻ bú được cả “Sữa đầu” và “Sữa cuối” như vậy mới đảm bảo trẻ nhận đủ dinh dưỡng để phát triển tốt.</li> <li>• Càng cho trẻ bú nhiều, mẹ càng tiết nhiều sữa.</li> </ul> </li> <li>- <b>Mời lần lượt từng bà mẹ</b> (mỗi bà mẹ một thông điệp) nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao:</li> </ul>	<p>Tranh tư vấn 07</p> <p>Tranh tư vấn 08</p> <p>Phim khoa giáo “Cơ chế tiết sữa mẹ và cách cho con bú”</p>
10 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc và cam kết thực hiện	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không.</li> <li>- Mời lần lượt từng bà mẹ nói xem mình đã học được gì trong buổi tư vấn hôm nay và có thể áp dụng được gì cho con mình.</li> <li>- Chiếu đĩa hình “Cho con bú mẹ nhiều hơn”. Nhắc các bà mẹ thực hiện giống như trong đĩa hình.</li> <li>- Nhắc nhở bà mẹ đang mang thai đọc kỹ tờ rơi “Nuôi con bằng sữa mẹ” và mạnh dạn đưa ra câu hỏi nếu có gì chưa rõ.</li> <li>- Nhắc bà mẹ đọc trang 16 trong sổ tay Mẹ và Bé.</li> <li>- Dặn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì đến ngay PTV Mặt Trời Bé Thơ để được giúp đỡ kịp thời.</li> <li>- Cảm ơn bà mẹ và hẹn buổi họp lần sau, nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</li> </ul>	Đĩa hình “Cho con bú nhiều hơn”

## CHỦ ĐỀ 3

### TẠI SAO TRẺ CHỈ CẦN BÚ MẸ MÀ KHÔNG CẦN BẤT CỨ MỘT THỨ NƯỚC UỐNG HOẶC THỨC ĂN NÀO KHÁC TRONG SÁU THÁNG ĐẦU ĐỜI

#### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Bà mẹ có con từ 0-6 tháng
- Số người tham gia thảo luận nhóm: 6-12 người

#### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ sẽ:

- Tự tin là mình có đủ sữa để cho con bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời
- Tin rằng trong 6 tháng đầu trẻ chỉ cần bú mẹ, không cần uống thêm nước trắng kể cả để tráng miệng
- Tin rằng trong sáu tháng đầu, trẻ chỉ bú mẹ, không cần ăn thêm sữa bột hay thức ăn bổ sung

#### Chuẩn bị trước cho buổi tư vấn nhóm:

- Tranh tư vấn số: 09, 10, 13
- 3 tranh áp phích về bú mẹ treo trên tường của phòng tư vấn
- Phim cổ động “Trẻ không cần uống thêm nước”
- Tài liệu cần đọc trước: Bài 14, 15 trong sách học viên

#### Thời gian thực hiện: 60 phút

#### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị các bà mẹ tự giới thiệu mình với cả nhóm.</li><li>- Điền thẻ bà mẹ (P2) trong khi bà mẹ tự giới thiệu.</li><li>- Giới thiệu chủ đề thảo luận: <b>Tại sao trẻ chỉ cần bú mẹ mà không cần bất cứ một thứ nước uống, thức ăn nào khác trong sáu tháng đầu đời.</b></li></ul>	
25 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành và xác định vấn đề của các bà mẹ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi bà mẹ: <b>“Trong nhóm mình, ngoài bú mẹ:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Những ai đã cho con uống thêm nước trắng?</li><li>• Những ai đã cho con uống thêm nước hoa quả ?</li><li>• Những ai đã cho con ăn sữa bột hoặc ăn thức ăn khác?”</li></ul></li><li>- Khuyến khích và gợi ý cho các bà mẹ trao đổi, thảo luận tập trung vào: <b>KHI NÀO và TẠI SAO lại làm như vậy ?</b></li></ul>	Tranh tư vấn 7b

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
25 phút	<b>Bước 3:</b> Cung cấp thông tin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dùng tranh tư vấn 13 để giải thích tại sao với trẻ từ 0- 6 tháng chỉ cần sữa mẹ là đủ mà không cần thêm bất cứ thứ nước uống, thức ăn nào khác kể cả nước trắng và mọi trẻ đều cần được bú mẹ tới 24 tháng.</li> <li>- Sử dụng tranh tư vấn 09 để giới thiệu về định nghĩa Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn.</li> <li>- Sử dụng tranh tư vấn 10 – so sánh sữa mẹ và sữa bột để giải thích thêm tại sao sữa mẹ tốt hơn sữa bột.</li> <li>- Mời lần lượt 3 bà mẹ lên giải thích 3 bức tranh áp phích treo trên tường để ôn lại những thông tin vừa thảo luận.</li> <li>- Nói với bà mẹ: Nếu họ phải đi làm sớm khó thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu thì hãy đến PTV để được dạy cách vắt sữa và cho con ăn khi mẹ vắng nhà.</li> <li>- <b>Tóm tắt “Các thông điệp cần nhớ”:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sữa mẹ đáp ứng đầy đủ nhu cầu về dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển toàn diện của trẻ trong 6 tháng đầu đời.</li> <li>• Không cần cho trẻ uống nước trắng miệng sau mỗi lần bú vì sữa mẹ đã làm sạch miệng bé rồi.</li> <li>• Không sợ trẻ khát nước vì sữa mẹ đã có đủ nước rồi.</li> <li>• Không cần cho trẻ ăn thức ăn khác trong 6 tháng đầu vì sữa mẹ đã có đầy đủ các chất cần thiết cho sự phát triển toàn diện của trẻ.</li> </ul> </li> <li>- <b>Mời lần lượt từng bà mẹ</b> (mỗi bà mẹ một thông điệp) nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao.</li> </ul>	<p>Tranh tư vấn 13</p> <p>Tranh tư vấn 09</p> <p>Tranh tư vấn 10</p>
10 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc và cam kết thực hiện	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không.</li> <li>- Mời các bà mẹ lần lượt nói xem mình đã học được gì trong buổi họp hôm nay và có thể áp dụng được gì cho con mình.</li> <li>- Chiếu đĩa hình “Trẻ không cần uống thêm nước”. Nhắc các bà mẹ thực hiện chỉ cho con bú mẹ - không nước, không sữa bột, không nước hoa quả, không ăn thêm- trong vòng 6 tháng đầu.</li> <li>- Nhắc bà mẹ đọc trang 17 trong sổ tay Mẹ và Bé.</li> <li>- Dặn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì đến ngay PTV Mặt trời Bé thơ để được giúp đỡ kịp thời.</li> <li>- Cảm ơn bà mẹ và hẹn buổi tư vấn lần sau, nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</li> </ul>	<p>Đĩa hình “ Trẻ không cần uống thêm nước ”</p>

## CHỦ ĐỀ 4

### TÔI NÊN LÀM GÌ ĐỂ CON TÔI VẪN NHẬN ĐƯỢC ĐỦ SỮA MẸ KHI TÔI KHÔNG THỂ CHO CON BÚ TRỰC TIẾP. CÁCH VẮT VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ

#### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Bà mẹ có con từ 0-24 tháng
- Số người tham gia thảo luận nhóm: 6-12 người

#### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ sẽ:

- Xác định rõ khi nào cần phải vắt sữa
- Biết cách vắt sữa, bảo quản sữa mẹ và sử dụng sữa mẹ đã bảo quản cho trẻ ăn

#### Chuẩn bị trước cho buổi tư vấn nhóm:

- Tranh tư vấn: số 10, 11a, 11, 13
- Dụng cụ vắt sữa: Cốc miệng rộng, khăn bông, xà phòng, nước sạch và nước nóng
- Tài liệu đọc trước: Bài 20 trong sách học viên

#### Thời gian thực hiện: 60 phút

#### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thân mật, thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị các bà mẹ tự giới thiệu mình với cả nhóm.</li><li>- Điền thẻ bà mẹ (P2) trong khi bà mẹ tự giới thiệu.</li><li>- Giới thiệu chủ đề thảo luận: <b>Tôi nên làm gì để con tôi vẫn được nhận đủ sữa mẹ khi tôi không thể cho con bú trực tiếp - Cách vắt và bảo quản sữa mẹ.</b></li></ul>	
20 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành và xác định vấn đề của các bà mẹ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi bà mẹ:<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>“Trong nhóm mình đã có ai đã từng vắt sữa và tại sao phải vắt sữa cho con bú?”</b></li><li>• <b>Các mẹ bảo quản sữa vắt ra như thế nào để đảm bảo chất lượng sữa?”</b></li></ul></li><li>- Khuyến khích và gợi ý cho các bà mẹ trao đổi xem <b>KHI NÀO cần vắt sữa, TẠI SAO cần phải vắt sữa, và bảo quản sữa vắt ra NHƯ THẾ NÀO?</b></li></ul>	Tranh tư vấn 7b
30 phút	<b>Bước 3:</b> Cung cấp thông tin	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dùng tranh tư vấn 13 để giải thích đối với trẻ từ 0-6 tháng thì chỉ cần bú mẹ là đủ.</li><li>- Khuyến khích bà mẹ thảo luận vì điều kiện mẹ không thể ở nhà để cho con bú hoàn toàn đến tháng thứ 6 – bà mẹ phải làm gì?</li><li>- Dùng tranh tư vấn 10 để giải thích tại sao không nên dùng sữa bột thay thế sữa mẹ khi mẹ vắng nhà.</li></ul>	Tranh tư vấn 13  Tranh tư vấn 10

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sử dụng các tranh tư vấn 11a “Cấu tạo vú” để giải thích vắt sữa như thế nào cho hiệu quả.</li> <li>- Dùng tranh tư vấn 11 để giới thiệu bảo quản sữa mẹ và cách cho con ăn sữa mẹ đã vắt ra như thế nào: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bảo quản sữa mẹ: Trữ trong bình nhỏ (vừa đủ cho một bữa bú) đậy kín.</li> <li>• Sữa mẹ có thể giữ được trong 3-5 giờ ở nhiệt độ phòng, 3 ngày ở ngăn mát tủ lạnh và tới 6 tháng trong ngăn đá tủ lạnh. Khi cho trẻ uống chỉ làm ấm bằng cách ngâm trong nước nóng chứ không đun hoặc cho vào lò vi sóng.</li> </ul> </li> <li>- Giải thích thêm tại sao không nên cho trẻ bú bình mà nên cho trẻ ăn sữa mẹ bằng thìa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vú giả và bình dễ bị nhiễm khuẩn vì khó tiệt trùng.</li> <li>• Trẻ có thể chán bú mẹ vì bú vú giả dễ hơn.</li> <li>• Bú vú giả ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển hàm, mặt của trẻ.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Thực hành vắt sữa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát các dụng cụ cho bà mẹ.</li> <li>- Làm mẫu vắt sữa bằng tay cho một bà mẹ, vừa làm vừa nói theo các bước hướng dẫn trong bảng “Cách vắt sữa bằng tay” trong bài 20 sách học viên.</li> <li>- Mời các bà mẹ khác cùng quan sát cách làm.</li> <li>- Đề nghị mà mẹ rửa tay, lau vú, đắp khăn ấm lên vú (khoảng 5 phút) sau đó bà mẹ tự vắt sữa của mình vào ca Quan sát các bà mẹ làm và giúp họ vắt sữa thành công.</li> </ul> <p><b>- Tóm tắt “Các thông điệp cần nhớ”:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cẩn vắt sữa bất cứ khi nào mẹ thấy căng sữa mà: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mẹ không thể cho con bú trực tiếp được.</li> <li>✓ Con đã bú no rồi mà vú mẹ vẫn căng sữa.</li> </ul> </li> <li>• Cho trẻ uống sữa bằng thìa, không cho trẻ bú bình</li> </ul> <p><b>- Mời lần lượt từng bà mẹ</b> (mỗi bà mẹ một thông điệp) nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao:</p>	<p>Tranh tư vấn 11a: “Cấu tạo vú”</p> <p>Tranh tư vấn 11</p> <p>Dụng cụ vắt sữa: Khăn ấm , nước sạch , xà phòng và ca miệng rộng để hứng sữa (đủ cho mỗi người 1 bộ)</p>
5 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc buổi tư vấn và cam kết thực hiện	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không</li> <li>- Mời các bà mẹ lần lượt nói xem mình đã học được gì trong buổi tư vấn và có thể áp dụng được gì cho con mình.</li> <li>- Nhắc bà mẹ đọc trang 20 trong sổ tay Mẹ và Bé.</li> <li>- Dặn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì đến ngay PTV Mặt Trời Bé Thơ để được giúp đỡ kịp thời.</li> <li>- Cảm ơn bà mẹ và hẹn buổi họp lần sau, nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</li> </ul>	

## CHỦ ĐỀ 5

### THỜI ĐIỂM THÍCH HỢP NHẤT ĐỂ BẮT ĐẦU CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG

#### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Bà mẹ có con từ 5-6 tháng
- Số tham gia thảo luận nhóm : 6-12 người

#### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ có thể:

- Bà mẹ biết khi nào nên bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung
- Bà mẹ được chuẩn bị kiến thức về nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung và biết cách chuẩn bị một bữa ăn bổ sung đầu tiên khi trẻ tròn 6 tháng tuổi (180 ngày)

#### Chuẩn bị cho buổi tư vấn:

- Tranh tư vấn số: 13, 14, 17
- Dụng cụ nấu ăn và thực phẩm cần thiết
- Đọc lại bài 23 trong Sách học viên

#### Thời gian thực hiện: 60 phút

#### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thân mật, thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị các bà mẹ tự giới thiệu mình với cả nhóm.</li><li>- Điền thẻ bà mẹ (P2) khi bà mẹ tự giới thiệu.</li><li>- Giới thiệu chủ đề thảo luận: <b>Thời điểm thích hợp nhất để bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung.</b></li></ul>	
25 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành hiện tại và phân tích các vấn đề còn tồn tại của bà mẹ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi bà mẹ: Theo các mẹ, khi nào thì nên bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung (ăn dặm)?</li><li>- Khuyến khích và gợi ý cho các bà mẹ thảo luận kỹ, sâu về các nội dung sau:<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>TẠI SAO nên bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung tại thời điểm đó ?</b></li><li>• <b>Nên cho trẻ ĂN Gì?</b></li><li>• <b>Nấu thức ăn cho trẻ NHƯ THẾ NÀO?</b></li></ul></li></ul>	
25 phút	<b>Bước 3 :</b> Cung cấp thông tin	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dùng tranh tư vấn 13 để hướng dẫn thảo luận và giải thích tại sao cần bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ tròn 6 tháng tuổi và vẫn <b>TIẾP TỤC CHO TRẺ BÚ MẸ CHO ĐẾN KHI TRẺ 2 TUỔI.</b></li><li>- Dùng tranh tư vấn 14 để giải thích các nguyên tắc khi bắt đầu cho ăn bổ sung, giới thiệu các loại thức ăn và lượng thức ăn bổ sung hợp lý cho trẻ từ 6-8 tháng.</li></ul>	Tranh tư vấn 13  Tranh tư vấn 14

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dùng tranh tư vấn 17 để giới thiệu quy trình nấu một bữa ăn bổ sung cho trẻ.</li> <li>- Thực hành : nấu một bữa ăn đầu tiên khi trẻ tròn 6 tháng tuổi:</li> <li>- Vừa thao tác vừa giải thích theo đúng quy trình nấu ăn vừa giới thiệu.</li> <li>- Lưu ý: đây là thời điểm bắt đầu tập cho trẻ ăn bổ sung nên chỉ nấu ½ bát bột loãng với đủ 4 nhóm thực phẩm. Giai đoạn tập ăn lỏng kéo dài không quá 2 tuần.</li> <li>- Mời bà mẹ nếm thử và nhận xét</li> <li>- Mời 1-2 bà mẹ lên thực hành nấu như vừa hướng dẫn.</li> </ul> <p><b>- Tóm tắt “Các thông điệp cần nhớ”:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Thời điểm thích hợp nhất để bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung là khi trẻ tròn 6 tháng tuổi (180 ngày)</li> <li>● Vẫn tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến khi trẻ được 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.</li> <li>● Các nguyên tắc bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sữa mẹ vẫn là thức ăn chính đến khi trẻ được 12 tháng.</li> <li>✓ Bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung với số lượng thức ăn ít và tăng dần theo độ tuổi, Cho trẻ ăn bổ sung từ lỏng đến đặc.</li> <li>✓ Bảo đảm đa dạng 4 nhóm thực phẩm trong mỗi bữa ăn đặc biệt là nhóm thức ăn giàu sắt và thức ăn động vật.</li> <li>✓ Tiếp tục cho trẻ bú mẹ</li> </ul> </li> </ul> <p>- <b>Mời lần lượt từng bà mẹ</b> (mỗi bà mẹ một thông điệp) nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao.</p>	<p>Tranh tư vấn 17</p> <p>Dụng cụ nấu ăn và thực phẩm cần thiết</p>
5 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc buổi tư vấn và cam kết thực hiện	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không</li> <li>- Mời các bà mẹ lần lượt nói xem mình đã học được gì trong buổi họp hôm nay và cam kết chỉ bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ tròn 6 tháng và tiếp tục cho trẻ bú mẹ trong thời gian ăn dặm.</li> <li>- Phát tờ rơi “Cho trẻ ăn bổ sung”, đề nghị các bà mẹ nghiên cứu kỹ để chuẩn bị thật tốt cho trẻ khi bắt đầu ăn dặm.</li> <li>- Nhắc bà mẹ đọc trang 21 trong sổ tay Mẹ và Bé</li> <li>- Dặn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì đến ngay PTV Mặt Trời Bé Thơ để được giúp đỡ kịp thời.</li> <li>- Cảm ơn bà mẹ và hẹn buổi họp lần sau, nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</li> </ul>	

## CHỦ ĐỀ 6

### THỨC ĂN BỔ SUNG NÀO LÀ PHÙ HỢP CHO TỪNG GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ TỪ 6-24 THÁNG TUỔI

#### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Bà mẹ có con từ 6 tháng (180 ngày) đến 24 tháng tuổi (*mỗi buổi tư vấn chỉ mời 1 nhóm đối tượng: 6-8 tháng, hoặc 9-11 tháng, hoặc 12-23 tháng*)
- Số tham gia thảo luận nhóm : 6-12 người

#### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ có thể:

- Biết cách chuẩn bị một bữa ăn đáp ứng với nhu cầu và phù hợp với độ tuổi của trẻ

#### Chuẩn bị cho buổi tư vấn:

- Tranh tư vấn: 14, 15, 16 (chọn tranh phù hợp với nhóm bà mẹ dự buổi tư vấn ) và tranh tư vấn 17
- Dụng cụ và nguyên liệu thực phẩm cần thiết trình diễn nấu ăn
- Đọc trước: Bài 24 sách dành cho học viên

#### Thời gian thực hiện: 60 phút

#### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thân mật, thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị các bà mẹ tự giới thiệu bản thân.</li><li>- Điền thông tin vào phiếu P2 khi bà mẹ giới thiệu</li><li>- Giới thiệu chủ đề thảo luận : <b>Thức ăn bổ sung nào là phù hợp cho từng giai đoạn phát triển của trẻ từ khi trẻ tròn 6 tháng (180 ngày đến) -24 tháng tuổi.</b></li></ul>	
25 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành hiện tại và xác định vấn đề còn tồn tại của bà mẹ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi bà mẹ: "Hàng ngày các mẹ chuẩn bị thức ăn cho con mình như thế nào?"</li><li>- Khuyến khích và gợi ý cho các bà mẹ thảo luận kỹ, thảo luận sâu về các nội dung sau:<ul style="list-style-type: none"><li>• Hay dùng <b>THỰC PHẨM GÌ ?</b></li><li>• Cách nấu <b>NHƯ THẾ NÀO ?</b></li><li>• Một bữa cho trẻ ăn <b>BAO NHIÊU?</b></li><li>• Một ngày mấy bữa</li></ul></li></ul>	



Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
25 phút	<b>Bước 3:</b> Cung cấp thông tin	<p>- Dùng tranh tư vấn 14 để hướng dẫn cách chế biến một bữa ăn cho trẻ từ 6-8 tháng.</p> <p>Hoặc</p> <p>- Dùng tranh tư vấn 15 để hướng dẫn cách chế biến một bữa ăn cho trẻ từ 9-11 tháng.</p> <p>Hoặc</p> <p>- Dùng tranh tư vấn 16 để hướng dẫn cách chế biến một bữa ăn cho trẻ từ 12-24 tháng.</p> <p>- Dùng tranh 17 giải thích qui trình nấu một bữa ăn cho trẻ.</p> <p>- Tư vấn viên trình diễn nấu một bữa ăn cho trẻ (nguyên liệu và cách nấu phù hợp với lứa tuổi con của nhóm bà mẹ được mời) vừa làm vừa giải thích như các bước trong qui trình nấu bữa ăn cho trẻ.</p> <p>- Mời các bà mẹ nếm thức ăn rồi nhận xét.</p> <p>- Mời 1-2 bà mẹ thực hành nấu ăn, các bà mẹ khác quan sát, nhận xét.</p> <p>- <b>Lưu ý:</b> Cần cho trẻ ăn thêm các bữa ăn phụ (sữa chua, chuối, đu đủ) vào giữa hai bữa ăn chính.</p> <p>- <b>Tóm tắt các thông điệp cần nhớ:</b></p> <p>Tất cả trẻ nhỏ đều cần được:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ăn đủ số bữa trong một ngày phù hợp theo độ tuổi</li> <li>• Ăn đủ số lượng thức ăn trong một bữa phù hợp theo độ tuổi.</li> <li>• Ăn đa dạng thực phẩm trong mỗi bữa ăn, đặc biệt thức ăn động vật và thức ăn giàu sắt.</li> <li>• Ăn thêm các bữa ăn phụ (chuối, đu đủ, sữa chua, ...) giữa các hai bữa chính.</li> <li>• Bú mẹ đến khi trẻ được 24 tháng hoặc lâu hơn</li> </ul> <p>- <b>Mời lần lượt từng bà mẹ</b> (mỗi bà mẹ một thông điệp) nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao:</p>	<p>Tranh tư vấn 14</p> <p>Tranh tư vấn 15</p> <p>Tranh tư vấn 16</p> <p>Tranh tư vấn 17</p> <p>Dụng cụ và nguyên liệu trình diễn thức ăn</p>
5 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc buổi tư vấn và cam kết thực hiện	<p>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không</p> <p>- Mời các bà mẹ lần lượt nói xem mình đã học được gì trong buổi họp hôm nay và cam kết thực hiện nấu và cho trẻ ăn như những gì vừa học được.</p> <p>- Nhắc bà mẹ đọc lại tờ rơi “Cho trẻ ăn bổ sung” và trang 24, 26 trong sổ tay Mẹ và Bé.</p> <p>- Dặn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì đến ngay PTV Mặt Trời Bé Thơ để được giúp đỡ kịp thời.</p> <p>- Cám ơn bà mẹ và hẹn buổi họp lần sau, nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</p>	

## CHỦ ĐỀ 7

### LÀM THẾ NÀO ĐẢM BẢO VỆ SINH KHI CHẾ BIẾN, BẢO QUẢN THỨC ĂN VÀ CHO TRẺ ĂN

#### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Bà mẹ có con từ 6 tháng đến - 24 tháng
- Số tham gia thảo luận nhóm : 6-12 người

#### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ có thể:

- Rửa tay đúng cách vào những thời điểm thích hợp nhất
- Đảm bảo vệ sinh sạch sẽ khi chế biến thực phẩm và khi cho trẻ ăn

#### Chuẩn bị cho buổi tư vấn:

- Tranh tư vấn 19
- Tờ rơi "Cho trẻ ăn bổ sung"
- Tranh "Các bước rửa tay thường qui"
- Xà phòng(xà bông), nước và khăn lau tay
- Đọc trước: Bài 27, sách dành cho học viên

#### Thời gian thực hiện: 60 phút

#### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thân mật, thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị các bà mẹ tự giới thiệu mình với nhóm.</li><li>- Điền thông tin vào thẻ bà mẹ (mẫu P2) khi bà mẹ tự giới thiệu.</li><li>- Giới thiệu chủ đề thảo luận: Làm thế nào để đảm bảo vệ sinh khi chế biến, bảo quản thức ăn và cho trẻ ăn.</li></ul>	
20 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành và xác định vấn đề còn tồn tại của bà mẹ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi các bà mẹ:<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Theo các chị cần lưu ý gì để đảm bảo vệ sinh khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn ?</b></li><li>• <b>Thường chuẩn bị nấu ăn cho con mình như thế nào?</b></li></ul></li><li>- Khai thác thêm tập trung vào: <b>Tại sao làm như vậy? Có cần phải rửa tay với xà phòng</b> hay không? Vệ sinh khi nấu nướng thế nào? và bảo quản thức ăn sau khi nấu chín ra sao?</li></ul>	

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
30 phút	<b>Bước 3:</b> Cung cấp thông tin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dùng tờ rơi “Cho trẻ ăn bổ sung” để giới thiệu những lưu ý về vệ sinh an toàn trong khi chế biến và bảo quản thức ăn cho trẻ.</li> <li>- Sử dụng tranh tư vấn 19 để nhấn mạnh điểm quan trọng nhằm đảm bảo vệ sinh trong khi chế biến thực phẩm và khi cho trẻ ăn là “ Bàn tay sạch” Dùng tranh “Các bước rửa tay thường qui ” của Bộ Y tế giải thích các bước rửa tay.</li> <li>- Đề nghị các bà mẹ thực hành rửa tay giống trong tờ rơi “Cho trẻ ăn bổ sung”.</li> <li>- Cán bộ tư vấn quan sát các mẹ rửa tay và điều chỉnh nếu có gì chưa đúng.</li> <li>- <b>Tóm tắt “Các thông điệp chính”:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mẹ</b> rửa tay với xà phòng: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trước khi chế biến thức ăn;</li> <li>✓ Trước khi cho trẻ ăn;</li> <li>✓ Sau khi đi vệ sinh;</li> <li>✓ Sau khi thay tã/bỉm cho trẻ</li> </ul> </li> <li>• <b>Phải rửa tay và mặt cho trẻ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trước khi ăn</li> <li>✓ Sau khi trẻ chơi đất, cát và</li> <li>✓ Sau khi trẻ đi vệ sinh</li> </ul> </li> <li>• Thường xuyên rửa sạch đồ chơi của trẻ bằng xà phòng.</li> <li>• Thực hiện “4 Sạch” khi chế biến thức ăn.</li> </ul> </li> <li>- <b>Mời lần lượt từng bà mẹ</b> nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao (mỗi bà mẹ một thông điệp).</li> </ul>	<p>Tờ rơi “Cho trẻ ăn bổ sung”</p> <p>Tranh tư vấn 19</p> <p>Tranh “Các bước rửa tay thường qui”</p> <p>Dụng cụ: xà phòng, nước sạch, khăn lau tay</p>
10 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc buổi tư vấn và cam kết thực hiện	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không</li> <li>- Mời các bà mẹ lần lượt nói xem mình đã học được gì trong buổi họp hôm nay và cam kết sẽ , thực hiện “4 Sạch” khi chế biến thức ăn, rửa tay mình và tay trẻ như vừa được học.</li> <li>- Nhắc bà mẹ đọc trang 28 và 29 trong sổ tay Mẹ và Bé.</li> <li>- Dẫn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì, đến ngay PTV Mặt Trời Bé Thơ để được giúp đỡ kịp thời.</li> <li>- Cảm ơn bà mẹ và hẹn buổi họp lần sau, nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</li> </ul>	

## CHỦ ĐỀ 8

### LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT ĐƯỢC CON MÌNH ĐANG PHÁT TRIỂN TỐT

#### Đối tượng tư vấn nhóm:

- Bà mẹ có con từ 0- 24 tháng
- Số tham gia thảo luận nhóm: 6-12 người

#### Kết quả mong đợi: Sau buổi tư vấn các bà mẹ có thể:

- Nhìn vào đường biểu diễn trong biểu đồ tăng trưởng của con trong sổ tay Mẹ và Bé hiểu được tình trạng dinh dưỡng và sự phát triển của con mình
- Phát hiện sớm các dấu hiệu nguy cơ suy dinh dưỡng (hoặc béo phì) của con, đến ngay phòng tư vấn MTBT để được tư vấn kịp thời

#### Chuẩn bị cho buổi tư vấn:

- Biểu đồ tăng trưởng cỡ A3 để chấm kênh cho trẻ
- Sổ tay Mẹ và Bé
- Cân và thước đo chiều cao cho trẻ
- Tranh tư vấn 07b "Trẻ thấp còi, người trưởng thành thấp còi"
- Đọc trước: Bài 29 sách dành cho học viên

#### Thời gian thực hiện: 60 phút

#### Các bước tiến hành buổi tư vấn nhóm

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
5 phút	<b>Bước 1:</b> Tạo bầu không khí thân mật, thoải mái và giới thiệu chủ đề tư vấn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chào hỏi và đề nghị các bà mẹ tự giới thiệu mình với cả nhóm.</li><li>- Điền thông tin trong thẻ bà mẹ (phiếu P2) khi bà mẹ giới thiệu mình.</li><li>- Giới thiệu chủ đề thảo luận <b>Làm thế nào để biết được con mình đang phát triển tốt.</b></li></ul>	
10 phút	<b>Bước 2:</b> Tìm hiểu thực hành hiện tại của bà mẹ để phân tích các vấn đề còn tồn tại	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hỏi các bà mẹ: <b>"Các chị thường làm gì để biết con mình mạnh khỏe và phát triển tốt?"</b></li><li>- Cho bà mẹ xem Biểu đồ tăng trưởng và hỏi xem bà mẹ có biết màu xanh (vàng, hồng) có ý nghĩa gì? <b>các đường biểu diễn trong biểu đồ có ý nghĩa gì?.</b></li></ul>	Biểu đồ tăng trưởng cỡ to

Thời gian	Các bước thực hiện	Hướng dẫn thực hiện	Công cụ hỗ trợ và Tài liệu đọc trước
30 phút	<b>Bước 3 :</b> Cung cấp thông tin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sử dụng Biểu đồ tăng trưởng( đã điền đầy đủ thông tin ) để giải thích cách đọc biểu đồ như thế nào.</li> <li>- Mời 1 bà mẹ bế con lên, tư vấn viên cân, đo trẻ và chấm kết quả biểu đồ. Vừa làm vừa giải thích tình trạng dinh dưỡng của em bé.</li> <li>- Mời các bà mẹ mở biểu đồ theo dõi tăng trưởng của con mình trong sổ tay Mẹ và bé. Tự nhận xét xem tình trạng dinh dưỡng của con mình thế nào.</li> <li>- Giúp giải thích thêm cho những bà mẹ còn chưa hiểu cách đọc biểu đồ.</li> <li>- Dùng tranh tư vấn 07b “Trẻ thấp còi, người trưởng thành thấp còi” giải thích tầm quan trọng của việc trẻ khỏe mạnh trong giai đoạn 3 năm đầu đời để có thể trở thành người trưởng thành khỏe mạnh, phát triển toàn diện trong tương lai, và tầm quan trọng của việc đầu tư cho 1000 ngày đầu tiên (9 tháng 10 ngày mang thai và 24 tháng đầu đời ) của trẻ .</li> <li>- <b>Tóm tắt “Các thông điệp chính”:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Đến phòng tư vấn theo đúng hẹn để cân bộ y tế cân trẻ và chấm biểu đồ tăng trưởng.</li> <li>• Theo dõi sự phát triển của trẻ bằng cách xem Biểu đồ tăng trưởng trong sổ tay Mẹ và bé, nếu thấy con mình có nguy cơ suy dinh dưỡng thì đến PTV Mặt Trời Bé Thơ để được tư vấn ngay.</li> <li>• Nếu trẻ đã bị thấp còi khi trẻ được hai tuổi thì sẽ rất khó hồi phục trở lại dù được chăm sóc rất tốt trong những giai đoạn phát triển n sau này của trẻ.</li> </ul> </li> <li>- <b>Mời lần lượt từng bà mẹ</b> nói lại những thông điệp cần nhớ và giải thích tại sao (mỗi bà mẹ một thông điệp).</li> </ul>	<p>Biểu đồ tăng trưởng cỡ to</p> <p>Cân,Thước đo chiều cao</p> <p>Sổ tay mẹ và bé</p> <p>Tranh tư vấn 07b</p>
10 phút	<b>Bước 4:</b> Kết thúc buổi tư vấn và cam kết thực hiện	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hỏi xem bà mẹ còn câu hỏi gì nữa không.</li> <li>- Mời các bà mẹ lần lượt nói xem mình đã học được gì trong buổi họp hôm nay và cam kết sẽ mang trẻ theo đến phòng tư vấn theo lịch ghi trong sổ.</li> <li>- Nhắc bà mẹ đọc trang 30, 31, 32 và 33 trong sổ tay Mẹ và Bé.</li> <li>- Dặn bà mẹ: Nếu có khó khăn gì đến ngay PTV Mặt Trời Bé Thơ để được giúp đỡ kịp thời.</li> </ul> <p>Cám ơn bà mẹ và hẹn buổi họp lần sau , nhắc bà mẹ mang theo sổ Mẹ và Bé khi đi họp.</p>	

## HỖ TRỢ BÀ MẸ CHO CON BÚ MẸ NGAY TRONG NGÀY ĐẦU SAU KHI SINH TẠI CƠ SỞ Y TẾ

### Đối tượng hỗ trợ:

- Bà mẹ mới sinh tại phòng sinh hoặc phòng hậu sản tại các khoa sản bệnh viện tỉnh/huyện, hoặc trạm y tế xã

### Kết quả mong đợi: Sau khi được hỗ trợ, các bà mẹ mới sinh sẽ:

- Cho con bú ngay trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh
- Biết cách đỡ, bế và giúp con ngậm bắt vú đúng cách ngay từ bữa bú đầu tiên
- Không cho trẻ uống bất cứ thứ nước uống gì (mật ong, nước chanh v.v...) trước khi trẻ bú bữa bú đầu tiên
- Không cho trẻ bú sữa ngoài trong những ngày đầu tiên sau sinh
- Được chuẩn bị về tư tưởng, kiến thức để có thể thực hành cho con bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu
- Các thành viên trong gia đình hiểu biết và hỗ trợ bà mẹ cho con bú mẹ - **KHÔNG MẬT ONG/ NƯỚC CHANH, KHÔNG NƯỚC TRẮNG, KHÔNG SỮA NGOÀI**

### Tài liệu cần:

- Tranh tư vấn 06, 07b
- 3 áp phích về Nuôi con bằng sữa mẹ treo trên tường của phòng

**Các bước hỗ trợ bà mẹ:** (giúp bà mẹ cho con bú ngay sau sinh sẽ thực hiện tốt hơn ở những cơ sở y tế đã được học về phương pháp da kề da / cho con bú mẹ ngay sau sinh và được Sở y tế chỉ đạo )

- Đến giúp bà mẹ cho con bú ngay trong vòng 1 giờ sau khi sinh
- Hỏi thăm bà mẹ về các dấu hiệu đau bụng, ra máu, sức khỏe, động viên bà mẹ ăn để chóng hồi phục. Hỏi bà mẹ đã cho bé bú chưa...
- Nói với bà mẹ là mình sẽ hỗ trợ bà mẹ cho con bú ngay bây giờ vì trẻ cần được bú sớm để giúp mẹ xuống sữa nhanh hơn
- Giúp bà mẹ cho con bú
  - Để bà mẹ tự cho con bú và quan sát cách mẹ đỡ, bế bé và cách mẹ giúp bé ngậm bắt vú
  - Giúp bà mẹ ngồi hoặc nằm một cách thoải mái nhất (gối đầu, tựa lưng, có gối đỡ chân v.v...)
  - Giúp bà mẹ đỡ, bế bé ở tư thế thoải mái nhất, có thể để bé nằm ở tư thế Kangaroo trên bụng mẹ nếu mẹ muốn nằm ngửa Giúp bà mẹ hỗ trợ bé ngậm bắt vú đúng cách và theo dõi bé mút sữa mẹ.
  - Vừa giúp mẹ vừa giải thích tại sao phải làm như vậy
  - Giúp bà mẹ biết các dấu hiệu trẻ đang bú tốt: Miệng bé ngậm sâu vào quầng đen của vú, cằm tỳ vào vú mẹ, mút mạnh, nhịp mút chậm.
  - Kiểm tra để chắc chắn là bà mẹ đang cho con ngậm bắt vú đúng cách và trẻ đang bú tốt
  - Dẫn bà mẹ không cho trẻ uống bất cứ thứ nước gì (mật ong, nước chanh, sữa ngoài) trước khi cho trẻ bú mẹ bữa đầu tiên

(Trong lúc hỗ trợ bà mẹ cho con bú chỉ tập trung vào cách làm và giải thích tại sao phải làm như vậy để đạt được mục đích là mẹ cho con bú đúng cách. Không giải thích tác dụng của sữa non, hoặc giải thích các nội dung khác)

### **Sau khi bà mẹ đã cho con bú được rồi mới tiếp tục giải thích cho bà mẹ và người nhà:**

- Dùng tranh tư vấn 07 giải thích cho bà mẹ và người nhà về cách ngậm bắt vú đúng cách để giúp trẻ bú hiệu quả nếu cần. Dùng tranh tư vấn 06 giải thích cho mẹ và người nhà về dạ dày của trẻ rất nhỏ nên không cần ăn thêm sữa ngoài và tác hại của sữa ngoài đối với trẻ
  - Giải thích tác dụng của sữa non cho sự phát triển của trẻ và tốt cho mẹ để mẹ tiếp tục cho trẻ bú mẹ liên tục ngay trong ngày đầu sau sinh
  - Khuyến khích bà mẹ cho trẻ bú liên tục để kích thích sữa tiết nhiều hơn và sữa chóng về hơn. Nếu trẻ ngủ nhiều, đánh thức trẻ dậy để cho bú (2 giờ một lần trong ngày đầu, 3 giờ một lần trong những ngày sau)
  - Nhắc bà mẹ và gia đình, theo dõi phân su và nước tiểu của trẻ hàng ngày, nếu trẻ đi phân su 2-3 lần/ngày, và đi tiểu 6-8 lần/ngày là trẻ đang nhận đủ sữa mẹ, bà mẹ không cần phải lo lắng gì về mẹ không đủ sữa trong những ngày đầu mặc dù chưa thấy vú căng sữa.
  - Nhắc bà mẹ và gia đình, đặc biệt các ông bố đọc các áp phích treo trên tường và hỗ trợ các bà mẹ làm theo các thông điệp trong áp phích
- Nhắc bà mẹ và gia đình gọi nhân viên y tế bất cứ khi nào cần giúp đỡ

### **Lưu ý:**

- Kiên nhẫn khi giúp bà mẹ, thông cảm với bà mẹ còn đang rất mệt, đau đớn, (đặc biệt với các bà mẹ bị cắt tầng sinh môn hoặc mổ đẻ) vú chưa căng sữa và bé chưa biết cách bú nên sẽ rất khó khăn cho con bú trong ngày đầu tiên sau sinh
- Không giải thích trong khi đang giúp bà mẹ cho con bú; nên tập trung vào làm hơn là nói vì bà mẹ không thể tập trung nghe trong lúc đang tập trung vào việc cho con bú
- Chỉ giải thích và đưa thông tin sau khi bà mẹ đã cho con bú được rồi, cả mẹ và con đã bình tĩnh lại và thoải mái nghe tư vấn viên nói
- Đến thăm hỏi, động viên và giúp bà mẹ cho con bú vài lần trong ngày
- Để bà nội, bà ngoại, bố, cô dì của bé ở cùng bà mẹ khi hướng dẫn bà mẹ cho con bú để mọi người cùng hiểu và cùng hỗ trợ bà mẹ cho con bú
  - Nhắc nhở bà nội, bà ngoại, bố, cô, dì:
  - Đọc các thông điệp về nuôi con bằng sữa mẹ trong áp phích treo trên tường
  - Cam kết không mang sữa ngoài vào viện và không cho trẻ ăn sữa ngoài
  - Kiên trì hỗ trợ và động viên mẹ cho con bú mẹ

## HƯỚNG DẪN QUI TRÌNH THỰC HIỆN TƯ VẤN CÁ NHÂN VỀ NUÔI DƯỠNG TRẺ NHỎ TẠI PHÒNG TƯ VẤN MẶT TRỜI BÉ THƠ

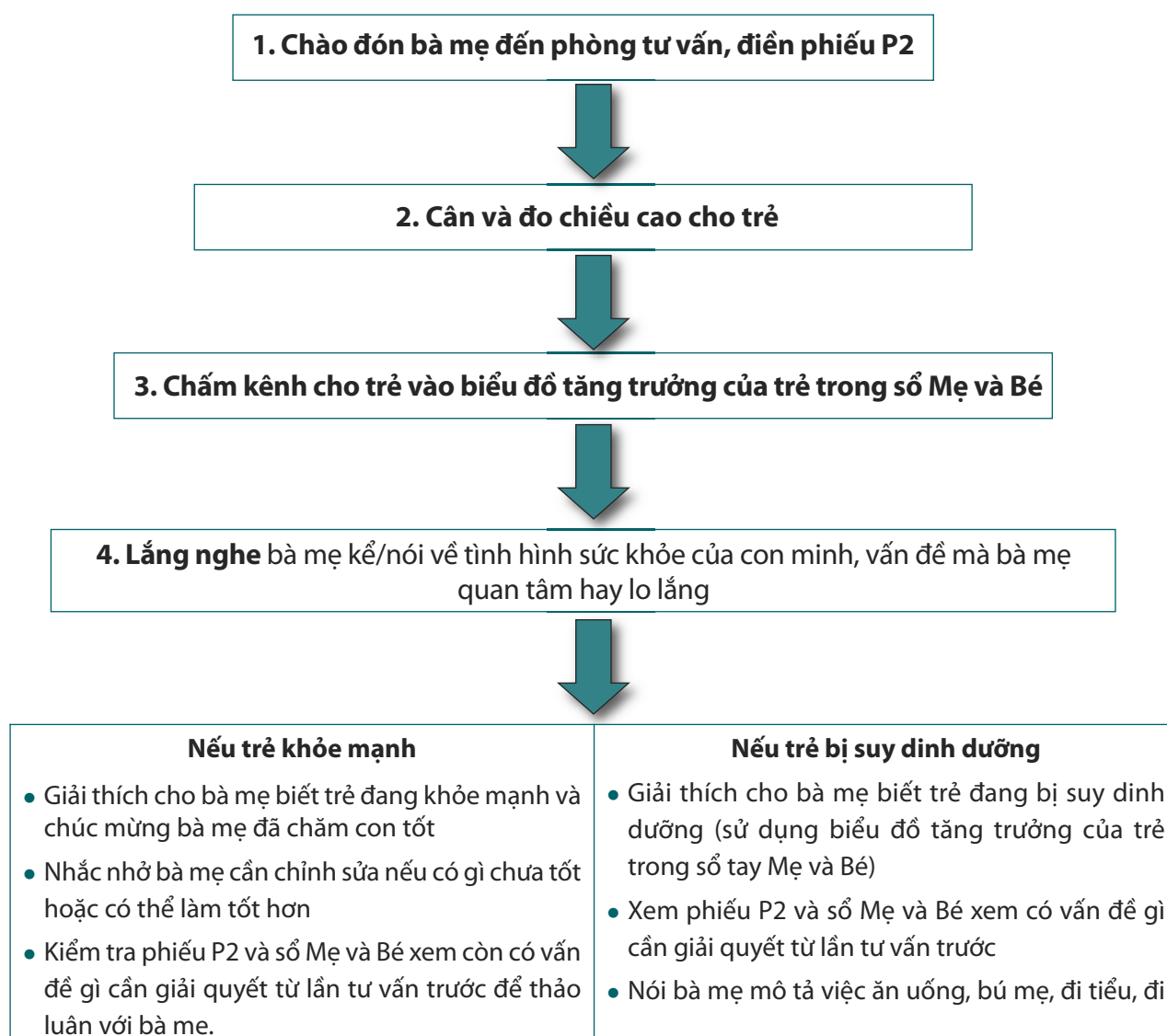
### Đối tượng tư vấn:

- Bất kỳ bà mẹ, ông bố, hoặc người chăm sóc trẻ nào đến phòng tư vấn xin tư vấn về nuôi dưỡng trẻ nhỏ

### Kết quả mong đợi sau buổi tư vấn:

- Tư vấn viên xác định được vấn đề, nhu cầu của bà mẹ, xác định được nguyên nhân sâu xa của những vấn đề này
- Bà mẹ, người đến xin tư vấn hiểu được nguyên nhân sâu xa và các yếu tố ảnh hưởng đến các vấn đề dinh dưỡng của con mình
- Bà mẹ, người đến xin tư vấn lên được kế hoạch cụ thể để giải quyết vấn đề dinh dưỡng của con mình: **CẦN PHẢI LÀM GÌ, LÀM NHƯ THẾ NÀO, CẦN AI GIÚP ĐỠ**
- Bà mẹ biết cách sử dụng sổ tay Mẹ và Bé như một cẩm nang hướng dẫn mọi vấn đề liên quan đến chăm sóc dinh dưỡng, theo dõi tăng trưởng của con mình trong suốt 2 năm đầu đời của bé

### Quy trình một buổi tư vấn cá nhân tại phòng tư vấn Mặt Trời Bé Thơ





- Hỏi bà mẹ xem bà mẹ cần giúp gì, hoặc có vấn đề gì cần hỏi thêm trong lần tư vấn này
  - Sử dụng tranh tư vấn phù hợp, cùng với bà mẹ, phân tích các vấn đề và tìm giải pháp cho các vấn đề, các mối quan tâm của bà mẹ lần này
  - Ghi những thực hành mới (nếu có) bà mẹ đã cam kết sẽ làm vào sổ Mẹ và Bé, phiếu P2 để theo dõi trong lần tư vấn tiếp theo
  - Nhắc bà mẹ về các sự kiện sắp tới, ví dụ như: ngày tiêm chủng, ngày uống vitamin A v.v...
  - Xếp lịch đến phòng tư vấn lần tới cho bà mẹ, đánh dấu vào sổ Mẹ và Bé, vào phiếu mời,
  - Dặn bà mẹ nếu có gì khẩn cấp cần giúp đỡ thì gọi điện hoặc đến phòng tư vấn bất cứ khi nào. Nhớ mang theo phiếu mời và sổ Mẹ và Bé đến phòng tư vấn trong lần tư vấn tiếp theo.
- ngoài và giấc ngủ, sự linh hoạt của trẻ, (ví dụ: ăn thức ăn gì, ăn bao nhiêu bữa/ngày, số lượng thức ăn một bữa, thức ăn được nấu như thế nào, bú mẹ ra sao, vv.); để xác định nguyên nhân suy dinh dưỡng của trẻ.
- Vừa lắng nghe vừa phân tích và đặt câu hỏi gợi mở để xác định được nguyên nhân sâu xa của các vấn đề/bản khoăn của bà mẹ về tình trạng dinh dưỡng của trẻ. Sử dụng tranh tư vấn phù hợp để giải thích và khuyến khích bà mẹ áp dụng các thực hành mới và cùng với bà mẹ tìm giải pháp tốt nhất để cải thiện tình trạng dinh dưỡng của trẻ.
  - Ghi những thực hành mới bà mẹ đã cam kết sẽ làm vào sổ Mẹ và Bé và phiếu P2 để theo dõi trong lần tư vấn tiếp theo.
  - Nhắc bà mẹ thử thực hành mới ngay khi về nhà và tự mình theo dõi xem các thực hành này kết quả hay không. Yêu cầu bà mẹ ghi lại những theo dõi này vào sổ để nói lại cho tư vấn viên biết trong lần tư vấn tiếp theo.
  - Nhắc bà mẹ theo dõi tình trạng của trẻ ví dụ như tình trạng bú mẹ, thèm ăn, giấc ngủ v.v... để báo lại cho tư vấn viên biết trong lần tư vấn tiếp theo
  - Xếp lịch đến phòng tư vấn lần tới cho bà mẹ, đánh dấu vào sổ Mẹ và Bé, vào phiếu mời, và dặn bà mẹ nhớ mang theo phiếu mời và sổ Mẹ và Bé đến phòng tư vấn trong lần tư vấn tiếp theo.





**HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BUỔI TƯ VẤN  
TẠI PHÒNG TƯ VẤN MẶT TRỜI BÉ THƠ**

**Alive & Thrive Vietnam**

Phòng 203 - 204, E4B

Khu Ngoại giao đoàn Trung Tự

Số 6 Đặng Văn Ngữ, Hà Nội

Điện thoại: +84-4-3573 9066

Fax: +84-4-3573 9063

[www.mattroibetho.vn](http://www.mattroibetho.vn)