DỰ ÁN CÂU LẠC BỘ HỌC TẬP CỘNG ĐỒNG
Vì sự phát triển toàn diện của trẻ

SỔ TAY 1

CHĂM SÓC NGƯỜI MẸ giai đoạn mang thai

Hà Nội, 2014

Trung tâm Nghiên cứu và Đào tạo Phát triển Cộng đồng

Dự án được tài trợ bởi:
Grand Challenges Canada
Grands Défis Canada
Quỹ GCC Canada

Hội liên hiệp phụ nữ tỉnh Hà Nam

Trường đại học Monash

Trường đại học Melbourne

DỰ ÁN CÂU LẠC BỘ HỌC TẬP CỘNG ĐỒNG
Vì sự phát triển toàn diện của trẻ

SỔ TAY 1

CHĂM SÓC NGƯỜI MẸ GIAI ĐOẠN MANG THAI

Hà Nội, 2014

LỜI TỰA

Cuốn sổ tay này được xây dựng để phục vụ cho dự án Câu Lạc Bộ học tập cộng đồng vì sự phát triển toàn diện của trẻ. Tài liệu được thiết kế ngắn gọn, dành cho đối tượng người đọc là cán bộ hội phụ nữ và trạm y tế xã, những cán bộ điều hành câu lạc bộ hướng dẫn người cha người mẹ và ông bà cách chăm sóc trẻ đúng cách trong giai đoạn 24 tháng đầu đời.

Dự án do Trung tâm Nghiên cứu và Đào tạo Phát triển Cộng đồng, cùng các đối tác Ban nghiên cứu Jean Hailes thuộc đại học Monash, trường đại học tổng hợp Melbourne (Úc) thiết kế và triển khai, với sự hỗ trợ của Hội liên hiệp phụ nữ tỉnh Hà Nam.

Cuốn tài liệu này nằm trong bộ tài liệu dự án bao gồm 7 cuốn sổ tay, 5 bộ đĩa DVD và 5 bộ tranh treo-tờ rơi:

- Sổ tay 1: Chăm sóc người mẹ giai đoạn mang thai
- Sổ tay 2: Chăm sóc mẹ và bé sơ sinh
- Sổ tay 3: Nuôi con khỏe mạnh
- Sổ tay 4: Chăm sóc con khỏe và sớm phát triển
- Sổ tay 5: Giúp con phát triển các kỹ năng cần thiết
- Sổ tay 6: Kỹ năng làm giảng viên
- Sổ tay 7: Kỹ năng vận hành theo dõi giám sát Câu Lạc Bộ

Chúng tôi xin cảm ơn tổ chức Grand Challenges Canada đã hỗ trợ tài chính và các chuyên gia quốc tế và trong nước đã góp ý cho nội dung các cuốn sổ tay và bộ đĩa.

Mọi góp ý xin gửi về:

ThS. Trần ThịThu Hà
Trung tâm Nghiên cứu và Đào tạo Phát triển Cộng đồng (RTCCD)
Địa chỉ: Số 39, ngõ 255, phố Vọng, quận HBT, Hà Nội
Điện thoại: 04 – 36280350 Fax: 04 – 36280200
Email: office@rtccd.org.vn

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU.....1
NỘI DUNG CUỐN SỔ TAY 2
1. Hướng dẫn sử dụng cuốn sổ tay.....2
2. Đối tượng truyền thông.....3
BÀI 1: THAI KỲ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI.....4
1. Nội dung các chủ đề.....4
2. Dụng cụ 4
3. Phương pháp.....5
4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên.....5
5. Phần thực hành 7
6. Thông điệp chính cần ghi nhớ.....8
BÀI 2: THAY ĐỔI TRONG SINH HOẠT GIA ĐÌNH VÀ CÁCH SUY NGHĨ TÍCH CỰC 9
1. Nội dung các chủ đề.....9
2. Dụng cụ 9
3. Phương pháp.....10
4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên.....10
5. Phần thực hành 12
6. Thông điệp chính cần ghi nhớ.....12
BÀI 3: PHÒNG NGỪA BỆNH TRONG THỜI GIAN MANG THAI 14
1. Nội dung các chủ đề.....14
2. Dụng cụ 14
3. Phương pháp.....15
4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên.....15
5. Thông điệp chính cần ghi nhớ.....17
BÀI 4: VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH TRONG CHĂM SÓC PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ TRẺ SƠ SINH.....18
1. Nội dung các chủ đề.....18
2. Dụng cụ 19
3. Phương pháp.....19
4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên.....20
5. Hướng dẫn thực hành trên mô hình 22
6. Thông điệp chính cần ghi nhớ.....22

LỜI GIỚI THIỆU

Thành tựu khoa học *Chăm sóc và sự phát triển toàn diện của trẻ* những năm gần đây đã chỉ ra rằng, sự phát triển toàn diện của trẻ phụ thuộc chủ yếu vào giai đoạn đầu đời, đặc biệt trong 1000 ngày tính từ khi bắt đầu quá trình hình thành thai nhi. Chăm sóc người phụ nữ khi mang thai và cách nuôi dưỡng chăm sóc trẻ trong hai năm đầu khi trẻ ra đời, đóng vai trò quyết định cho sự phát triển thể chất, sức khỏe tâm trí cùng khả năng tư duy, cảm xúc và tính cách của trẻ giai đoạn sau này.

Hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng ít quan tâm đến cách làm của mình "đúng" hay "sai" trong chăm sóc trẻ và thích chọn những cách đơn giản, dễ dãi dựa vào kinh nghiệm truyền thống hoặc của những người đi trước. Vì thế, những gì chúng tôi cố gắng thể hiện trong bộ tài liệu này và bộ đĩa DVD là giới thiệu cùng các bạn những phương pháp thiết thực và hữu ích để giải quyết các vấn đề thường gặp, những giải pháp tối ưu và làm giảm bớt được nhiều lo âu, cực nhọc trong quá trình mang thai, sinh nở và chăm sóc em bé.

Chúng tôi hy vọng bộ tài liệu sẽ hữu ích với các cán bộ điều hành Câu Lạc Bộ Học tập Cộng đồng vì sự Phát triển Toàn diện của Trẻ tại tỉnh Hà Nam và hy vọng trẻ em Hà Nam sẽ có được sự chăm sóc đúng cách, tình thương yêu và môi trường hỗ trợ của cả gia đình và cộng đồng.

Chủ nhiệm chương trình
Bác sỹ, tiến sỹ Trần Tuấn

NỘI DUNG CUỐN SỔ TAY

1. Hướng dẫn sử dụng cuốn sổ tay

Cuốn sổ tay này nhằm mục tiêu hướng dẫn cán bộ điều hành câu lạc bộ học tập cộng đồng vì sự phát triển toàn diện của trẻ cách sử dụng bộ đĩa DVD trong các buổi sinh hoạt.

Cuốn sổ tay số 1 và bộ đĩa 1 (thuộc cấu phần 1) được thiết kế bao gồm 4 bài.

- BÀI 1: Thai kỳ và sự phát triển của thai nhi
- BÀI 2: Thay đổi trong sinh hoạt gia đình và cách suy nghĩ tích cực
- BÀI 3: Phòng ngừa bệnh trong thời gian mang thai
- BÀI 4: Vai trò của gia đình trong chăm sóc phụ nữ có thai và trẻ sơ sinh

Mỗi bài sinh hoạt của cấu phần 1 sẽ tiến hành trong khoảng 90 – 120 phút. Trong từng bài, cuốn sổ tay sẽ giới thiệu:

- Nội dung các chủ đề chi tiết
- Các dụng cụ cần thiết để tiến hành
- Phương pháp

- Gợi ý các câu hỏi cán bộ điều hành có thể hỏi người tham gia
- Gợi ý các phần cần hướng dẫn thực hành
- Thông điệp chính người tham gia cần nhớ

2. Đối tượng truyền thông

Đĩa DVD 1 cung cấp kiến thức và kỹ năng chăm sóc phụ nữ có thai giai đoạn đầu kỳ cho phụ nữ mang thai và gia đình.

Bài 1-2-3 dành cho phụ nữ mang thai giai đoạn đầu và giữa thai kỳ (dưới 6 tháng).

Bài 4 dành cho các thành viên trong gia đình người phụ nữ có thai, bao gồm người chồng, bố mẹ đẻ, bố mẹ chồng và bất cứ thành viên nào có quan tâm.

Dự án khuyến khích người chồng cùng tham gia học bài 1-2-3 cùng với vợ.

BÀI 1: THAI KỲ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI

1. Nội dung các chủ đề

Bài 1 giới thiệu các phần/chủ đề sau:

- Sự phát triển của thai nhi và tầm quan trọng của việc bổ sung sắt và axit fo-lic.
- Ốm nghén và những lời khuyên
- Những thay đổi của cơ thể trong thời gian mang thai
- Chế độ dinh dưỡng cần thiết cho phụ nữ mang thai

2. Dụng cụ

Để giới thiệu thành công bài 1, cán bộ điều hành cần có đầy đủ các nguyên liệu và dụng cụ sau:

- Đĩa DVD số 1
- Tranh treo: Các biện pháp giảm ốm nghén
- Tranh treo: Chế độ dinh dưỡng trong quá trình mang thai
- Tờ rơi: Các động tác tập thể dục trong quá trình mang thai (phát cho bà mẹ)

- Tờ rơi: Bảng kế hoạch dinh dưỡng và Bảng tập thể dục thư giãn (phát cho bà mẹ)
- Thảm tập thể dục
- Bảng từ và kẹp nam châm
- Bút viết bảng và phấn
- Sổ tay số 1

3. Phương pháp

- Giới thiệu lý thuyết qua đĩa DVD và tranh treo
- Thảo luận nhóm
- Thực hành theo hướng dẫn của cán bộ điều hành
- Hướng dẫn sử dụng tờ rơi
- Kết luận và chốt thông điệp mang về nhà

4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên

Trước khi bắt đầu đĩa DVD

- Chúng ta thường có băn khoăn ìgtrong quá trình mang thai?
- Khi băn khoăn, chúng ta thường tìm kiếm câu trả lời từ đâu?

Giới thiệu: dự án Câu Lạc bộ học tập cộng đồng vì sự phát triển toàn diện của trẻ sẽ cung cấp cho các bạn kiến thức và hướng dẫn kỹ năng chăm sóc bản thân trong quá trình mang thai và em bé sau khi chào đời. Các kiến thức này được đưa ra theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, do vậy thông tin đã được kiểm chứng.

Mục 1: Sự phát triển của thai nhi và tầm quan trọng của việc bổ sung sắt và axit fo-lic

- Trong 3 tháng đầu mang thai, bộ phận nào của thai nhi phát triển nhất?
- Tại sao phải bổ sung sắt và a-xít fo-líc trước trong và sau khi mang thai?
- Nhu cầu sắt của phụ nữ mang thai cần trong thời gian mang thai tăng gấp mấy lần so với trước khi mang thai?
- Sắt và axit folic có nhiều trong các thực phẩm nào?
- Dấu hiệu nào cho thấy phụ nữ mang thai bị thiếu máu thiếu sắt?

Mục 2: Ốm nghén và những lời khuyên

- Có những biện pháp nào để giảm tình trạng ốm nghén?
- Ốm nghén trong tình trạng nào cần phải đi khám bác sỹ?

Mục 3: Những thay đổi của cơ thể trong thời gian mang thai

- Làm thế nào để giảm thiểu tình trạng táo bón khi mang thai?
- Làm thế nào để ngủ ngon mỗi tối khi thai đã lớn?

Mục 4: Dinh dưỡng cần thiết khi mang thai

- Khi có thai, chúng ta cần ăn thêm bao nhiêu phần so với trước khi có thai?
- Một ngày nên uống tối thiểu mấy lít nước? tương đương bao nhiêu cốc?
- Trong quá trình mang thai, nhu cầu can-xi của cơ thể tăng gấp mấy lần?
- Ăn gì để cung cấp đủ can xi cho cơ thể?
- Phụ nữ có thai cần ăn bao nhiêu bữa một ngày?

5. Phần thực hành

- Tập thể dục trên lớp
- Hướng dẫn điền Bảng kế hoạch tập thể dục-thư giãn và Bảng kế hoạch dinh dưỡng

6. Thông điệp chính cần ghi nhớ

- Sắt và acid folic cần thiết cho sự phát triển hệ thần kinh trung ương của em bé , đặc biệt là trong những tuần lễ đầu. Trong 3 tháng đầu thai kỳ, phụ nữ mang thai cần lượng axit folic nhiều hơn 3 lần so với bình thường và lượng sắt nhiều hơn gấp 6 lần so với bình thường.
- Phụ nữ nên uống bổ sung sắt và axit folic ngay từ trước khi mang thai và cho đến 3 tháng sau sinh.
- Các thực phẩm có chứa nhiều sắt và folic là thịt đỏ các loại, thịt đùi gia cầm, trứng, đậu đỗ, rau có màu xanh đậm.
- PNMT cần lượng canxi gấp đôi bình thường. Canxi có nhiều trong, sữa, sữa chua, tôm cua cá ăn cả vỏ và xương.
- Nếu sản phụ bị sốt hoặc cảm giác buồn nôn kéo dài cho đến sau tuần thai thứ 13 thì nên đi khám bác sỹ.
- Phụ nữ mang thai cần ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ mỗi ngày, uống tối thiểu 8 cốc nước mỗi ngày.
- Lượng ăn khi mang thai cần tăng thêm 1/4 so với trước khi có thai.
- Quá trình mang thai nên tăng 11 – 16kg.
- Tập thể dục nhẹ nhàng hàng ngày tại nhà và ghi chép vào Bảng Kế hoạch Nghỉ ngơi và Thư giãn và Bảng Dinh dưỡng.

BÀI 2: THAY ĐỔI TRONG SINH HOẠT GIA ĐÌNH VÀ CÁCH SUY NGHĨ TÍCH CỰC

1. Nội dung các chủ đề

Bài 2 giới thiệu các phần/chủ đề sau:

- Làm việc trong quá trình mang thai
- Đời sống tình dục trong quá trình mang thai và sau sinh.
- Những cảm xúc phức tạp khi mang thai
- Phương pháp suy nghĩ tích cực

2. Dụng cụ

Để giới thiệu thành công bài 2, cán bộ điều hành cần có đầy đủ các nguyên liệu và dụng cụ sau:

- Đĩa DVD số 1
- Tranh treo: Trầm cảm và Lo âu trong quá trình mang thai và sau sinh
- Bảng từ và kẹp nam châm
- Bút viết bảng và phấn
- Sổ tay số 1

3. Phương pháp

- Giới thiệu lý thuyết qua đĩa DVD và tranh treo
- Thảo luận nhóm, thực hành theo hướng dẫn của cán bộ điều hành
- Hướng dẫn sử dụng tờ rơi.
- Kết luận và chốt thông điệp mang về nhà

4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên

Trước khi bắt đầu đĩa DVD

- Khi nghe giới thiệu về tên bài, các bạn mong muốn được học về nội dung gì?
- Bạn có băn khoăn gì liên quan đến sinh hoạt gia đình và tâm lý tình cảm?

Mục 1: Làm việc và nghỉ ngơi trong quá trình mang thai

- Chế độ lao động của phụ nữ mang thai cần điều chỉnh như thế nào ở 3 tháng cuối thai kỳ?
- Tại sao phải kê cao chân khi ngủ hoặc khi làm việc (sau khi ngồi hoặc đứng quá lâu)?

Mục 2: Đời sống tình dục trong quá trình mang thai và sau sinh

- Đảm bảo vấn đề vệ sinh và an toàn cho em bé khi sinh hoạt vợ chồng trong quá trình mang thai bằng cách nào?
- Sinh hoạt vợ chồng trong ở cuối kỳ mang thai cần lưu ý điều gì?
- Sau sinh bao lâu có thể sinh hoạt trở lại?

Mục 3: Những cảm xúc phức tạp trong quá trình mang thai

- Trong quá trình mang thai, tâm lý của chúng ta thay đổi như thế nào?
- Thay đổi tâm lý ở mức độ nào, người phụ nữ mang thai cần đi gặp bác sỹ?

Mục 4: Suy nghĩ tích cực

- Bạn đã bao giờ nghe nói đến phương pháp suy nghĩ tích cực chưa?
- Làm thế nào để suy nghĩ tích cực?
- Sau khi xem băng hình về suy nghĩ tích cực, bạn hãy liên hệ với bản thân.

5. Phần thực hành

- Tự đánh giá tình trạng sức khỏe của bản thân so với bản 10 triệu chứng trầm cảm-lo âu (tranh treo và trên màn hình DVD)
- Chia nhóm thảo luận và thực hành cách chuyển thể từ suy nghĩ tiêu cực sang suy nghĩ tích cực.

6. Thông điệp chính cần ghi nhớ

- Mang thai tháng thứ 7 trở đi, nên kê cao chân khi ngồi và khi ngủ
- Tránh cúi gặt trong 3 tháng cuối
- Không tiếp xúc hoặc phun thuốc trừ sâu diệt cỏ trong suốt quá trình mang thai
- Vào cuối kỳ mang thai, trong quá trình sinh hoạt vợ chồng, không kích thích đầu vú để tránh kích thích cơn co tử cung
- Nên sử dụng bao cao su khi sinh hoạt vợ chồng, đặc biệt khi đang có thai
- Tạm ngưng sinh hoạt tình dục và đi khám bác sỹ nếu thấy các dấu hiệu bất thường như : xuất hiện các cơn co thắt tử cung , âm đạo chảy máu , rò rỉ nước ối…
- Thời gian sinh hoạt trở lại từ 4-5 tuần sau sinh. Riêng với phụ nữ sinh mổ cần có sự chỉ định của bác sỹ.

- Nếu trong 2 tuần trở lại đây, bạn gặp ít nhất 3 đến 4 triệu chứng như trong tranh treo, bạn cần đến cơ sở y tế ngay để được giúp đỡ.
- Trong trường hợp bạn chỉ gặp 1-2 triệu chứng và chưa bao giờ có ý nghĩ thoáng qua trong đầu tự làm hại bản thân hay người khác, bạn cần có kế hoạch chăm sóc bản thân để giúp tinh thần của bạn ổn định, phấn chấn hơn
- Suy nghĩ tích cực dẫn đến hành động tích cực và mang lại kết quả tích cực. Trước mỗi vấn đề nảy sinh trong cuộc sống, chúng ta cần tĩnh tâm suy nghĩ và phân tích: cách suy nghĩ của chúng ta là tiêu cực hay tích cực? người tích cực sẽ làm gì? Khi dám hành động tích cực, chúng ta sẽ có kết quả gì? Ngược lại, nếu suy nghĩ tiêu cực, kết quả sẽ ra sao.
- Tối nay về nhà, bạn hãy ngồi tĩnh tâm 30 phút, lấy giấy liệt kê các suy nghĩ mình thường có trong đầu và phân tích theo hai hướng tích cực hay tiêu cực, để từ đó tìm hướng hành động tích cực.

BÀI 3: PHÒNG NGỪA BỆNH TRONG THỜI GIAN MANG THAI

1. Nội dung các chủ đề

Bài 3 giới thiệu các phần/chủ đề sau:

- Các triệu chứng khó chịu và cách phòng ngừa.
- Thuốc và mang thai
- Khám thai và siêu âm
- Tiêm chủng

2. Dụng cụ

Để giới thiệu thành công bài 3, cán bộ điều hành cần có đầy đủ các nguyên liệu và dụng cụ sau:

- Đĩa DVD số 1
- Tranh treo: Các biện pháp giảm ốm nghén
- Tranh treo: Chế độ dinh dưỡng trong quá trình mang thai
- Bảng từ và kẹp nam châm
- Bút viết bảng và phấn
- Sổ tay số 1

3. Phương pháp

- Giới thiệu lý thuyết qua đĩa DVD và tranh treo
- Thảo luận
- Kết luận và chốt thông điệp mang về nhà

4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên

Trước khi bắt đầu đĩa DVD

- Hiện tại các chị có vấn đề gì về sức khỏe?
- Các chị có băn khoăn gì về vấn đề sức khỏe trong quá trình mang thai?

Mục 1: Các triệu chứng khó chịu và cách phòng ngừa

- Làm thế nào để giảm thiểu vấn đề đau mỏi vùng thắt lưng khi mang thai?
- Làm thế nào để thoát nhanh khỏi chuột rút?
- Làm thế nào với chứng sót tiểu và mót tiểu liên tục? Khi đi tiểu bị rát buốt, cần làm gì?
- Làm gì khi bị chảy máu răng trong quá trình mang thai?
- Nếu bị mắc cảm cúm trong 3 tháng đầu mang thai, phải làm gì?
- Sự khác nhau giữa cảm cúm và cảm lạnh?

Mục 2: Thuốc và mang thai

- Trong trường hợp nào phụ nữ mang thai nên uống các thuốc bổ sung, ví dụ Viên sắt, axit folic, canxi, đa vi chất?
- Bạn cần nói gì với bác sỹ khi đi khám bệnh trong quá trình mang thai?
- Trong trường hợp nào phụ nữ có thai được dùng thuốc?

Mục 3: Khám thai và siêu âm

- Trong quá trình mang thai, nên đi khám thai mấy lần, vào các thời kỳ nào?
- Tại sao không nên đi siêu âm nhiều lần? Siêu âm có phải là khám thai không?

Mục 4: Tiêm chủng

- Phụ nữ mang thai nhất thiết cần tiêm chủng loại vắc-xin gì? Vào thời điểm nào?

5. Thông điệp chính cần ghi nhớ

- Nên uống bổ sung sắt và axit-folic trong suốt quá trình mang thai cho đến 3 tháng sau sinh.
- Nên ăn nhiều tôm cua cá nhai cả xương để tăng lượng can-xi tự nhiên cho cơ thể mẹ và con và giảm tình trạng đau mỏi thắt lưng.
- Mắc cảm cúm trong 3 tháng đầu mang thai, cần đi khám bác sỹ và siêu âm để xác định dị tật thai nhi. Mắc cảm cúm sau 3 tháng không đáng lo ngại.
- Luôn báo bác sỹ là bạn đang mang thai khi đi khám. Tuyệt đối không tự mua thuốc để uống. Cần tuân thủ nghiêm ngặt theo chỉ định của bác sỹ về dùng thuốc trong quá trình mang thai.
- Phụ nữ mang thai chỉ bổ sung đa vi chất và can-xi khi có chỉ định của bác sỹ.
- Trong quá trình mang thai nên đi khám thai 3 lần, vào thời điểm 12, 22, 32. Không nên đi siêu âm nhiều.
- Phụ nữ mang thai nhất thiết phải tiêm phòng uốn ván hai mũi. Mũi 1 lúc 4 tháng và mũi 2 sau mũi 1 một tháng.

BÀI 4: VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH TRONG CHĂM SÓC PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ TRẺ SƠ SINH

1. Nội dung các chủ đề

Bài 4 giới thiệu các phần/chủ đề sau:

- Sự phát triển của thai nhi và tầm quan trọng của việc bổ sung sắt và axit fo-lic.
- Dinh dưỡng cho sản phụ
- Trầm cảm và Lo âu ở thai phụ trong thời gian mang thai và sau sinh
- Chế độ làm việc và nghỉ ngơi trong thời gian mang thai và sau sinh
- Các lưu ý để người mẹ có đủ sữa nuôi con
- Hướng dẫn cách tắm bé sơ sinh, chăm sóc rốn và thay tã
- Đời sống tình dục trong thời gian mang thai và sau sinh

Bài 4 dành riêng cho các thành viên trong gia đình (ngoài phụ nữ mang thai), ví dụ người chồng, bố mẹ chồng, bố mẹ đẻ của phụ nữ mang thai.

2. Dụng cụ

Để giới thiệu thành công bài 4, cán bộ điều hành cần có đầy đủ các nguyên liệu và dụng cụ sau:

- Đĩa DVD số 1
- Tranh treo: Chế độ dinh dưỡng trong quá trình mang thai
- Tranh treo: Trầm cảm và Lo âu trong quá trình mang thai và sau sinh
- Bộ dụng cụ tắm bé
- Bộ dụng cụ chăm sóc rốn
- Bộ dụng cụ thay tã
- Bảng từ và kẹp nam châm
- Bút viết bảng và phấn
- Sổ tay số 1

3. Phương pháp

- Giới thiệu lý thuyết qua đĩa DVD và tranh treo
- Thảo luận
- Thực hành trên mô hình
- Kết luận và chốt thông điệp mang về nhà

4. Gợi ý các câu hỏi đối với học viên

Trước khi bắt đầu đĩa DVD

- Tại sao chúng ta tham gia lớp học này?
- Có điểm gì liên quanđ ến người phụ nữ mang thai mà chúng ta đang quan tâm, lo lắng?

Mục 1: Sự phát triển của thai nhi và tầm quan trọng của việc bổ sung sắt và axit fo-lic

- Trong 3 tháng đầu mang thai, bộ phận nào của thai nhi phát triển nhất?
- Tại sao phải bổ sung sắt và a-xít fo-líc trước trong và sau khi mang thai?
- Nhu cầu sắt của phụ nữ mang thai cần trong thời gian mang thai tăng gấp mấy lần so với trước khi mang thai?
- Sắt và axit folic có nhiều trong các thực phẩm nào?
- Dấu hiệu nào cho thấy phụ nữ mang thai bị thiếu máu thiếu sắt?

Mục 2: Dinh dưỡng cần thiết khi mang thai

- Khi có thai, phụ nữ mang thai cần ăn thêm bao nhiêu phần so với trước khi có thai?
- Một ngày nên uống tối thiểu mấy lít nước? tương đương bao nhiêu cốc?

- Trong quá trình mang thai, nhu cầu can-xi của cơ thể tăng gấp mấy lần?
- Ăn gì để cung cấp đủ can xi cho cơ thể?
- Phụ nữ có thai cần ăn bao nhiêu bữa một ngày?

Mục 3: Trầm cảm và Lo âu trong quá trình mang thai và sau sinh

- Những biểu hiện tâm lý nào của phụ nữ trong quá trình mang thai và sau sinh, gia đình cần lưu ý để giúp đỡ hoặc đưa đi khám bác sỹ?
- Giúp đỡ phụ nữ mang thai và sau sinh có tâm lý không ổn định bằng cách nào?

Mục 4: Làm gì để người mẹ có đủ sữa nuôi con

- Để người phụ nữ sau sinh có đủ sữa nuôi con, gia đình cần hỗ trợ gì?

Mục 5: Đời sống tình dục trong quá trình mang thai và sau sinh

- Đảm bảo vấn đề vệ sinh và an toàn cho em bé khi sinh hoạt vợ chồng trong quá trình mang thai bằng cách nào?
- Sinh hoạt vợ chồng trong ở cuối kỳ mang thai cần lưu ý điều gì?
- Sau sinh bao lâu vợ chồng có thể sinh hoạt trở lại?

5. Hướng dẫn thực hành trên mô hình

Tắm bé | Chăm sóc rốn | Thay tã

6. Thông điệp chính cần ghi nhớ

- Sắt và acid folic cần thiết cho sự phát triển hệ thần kinh trung ương của em bé , đặc biệt là trong những tuần lễ đầu. Trong 3 tháng đầu thai kỳ, phụ nữ mang thai cần lượng axit folic nhiều hơn 3 lần so với bình thường và lượng sắt nhiều hơn gấp 6 lần so với bình thường và lượng canxi gấp 2 lần.
- Nên cung cấp đồ ăn bổ dưỡng cho phụ nữ có thai vì sự phát triển thể chất và trí tuệ của thai nhi và sức khỏe của mẹ. Thức ăn nên ăn nhiều bao gồm thịt đỏ, tôm, trứng, cá, cua, rau lá màu xanh đậm.
- Phụ nữ có thai cần ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ mỗi ngày. Lượng ăn sau khi có thai cần tăng tối thiểu thêm 1/4 lần so với trước khi có thai.
- Để người mẹ có đủ sữa cho con, gia đình cần lưu ý : cung cấp cho người mẹ thêm 2-3 bữa phụ mỗi ngày, bổ sung thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, ngủ ít nhất 8 tiếng/ngày, tâm lý thoải mái vui vẻ, khuyến khích bà mẹ uống 1 cốc sữa ấm nóng hoặc nước nóng trước khi cho trẻ bú 30 phút để kích thích ra sữa
- Nếu trong 2 tuần trở lại đây, gia đình nhận thấy người phụ nữ mang thai có ít nhất 3 đến 4 triệu chứng như trong tranh treo, gia đình cần đưa người phụ nữ tới trạm y tế hoặc bệnh viện tỉnh để được giúp đỡ

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. WHO, 2006. Thai kỳ, Sinh nở, Sau sinh và Chăm sóc trẻ sơ sinh : Hướng dẫn thực hành cần thiết , (Tổ chức Y tế Thế giới, Geneva. ISBN 92 4 159084
2. Viện dinh dưỡng, 2001. Hỏi đáp dinh dưỡng
3. Aisha K Yousafzai, 2012. Chương trình suy nghĩ tích cực. Pakistan
4. Elizabeth Fenwick, 2004. Cẩm nang chăm sóc Bà mẹ và Em bé do GS. Nguyễn Thị Ngọc Phượng hiệu đính
5. WHO, 2010. Chương trình Mh-GAP IG hướng dẫn điều trị các bệnh tâm thần, rối nhiễu tâm trí, lạm dụng sử dụng thuốc ở nơi không có chuyên gia tâm thần. Geneva, Thụy Sỹ.
6. Trang web Tổ chức Y tế Thế giới
7. Institute of Medicine of the National Academies. Weight Gain during Pregnancy:Reexamining the Guidelines; 2009
8. Trang clip Dinh duong.com.vn
9. Trang clip hướng dẫn cách tắm bé
10. Trang clip hướng dẫn cách chăm sóc rốn bé sơ sinh của bệnh viện Hồng Ngọc

CÁC ĐỐI TÁC THAM GIA DỰ ÁN

Trung tâm Nghiên cứu và Đào tạo Phát triển Cộng đồng (RTCCD) là cơ quan chịu trách nhiệm kỹ thuật và quản lý toàn bộ dự án . Trung tâm RTCCD có 17 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực y tế, thực hiện nghiên cứu, đưa ra tiếng nói độc lập với các minh chứng khoa học để vận động chính sách. RTCCD cũng là tổ chức sáng tạo xây dựng các mô hình can thiệp cộng đồng giúp cải thiện tình trạng sức khoẻ bà mẹ và trẻ em.

Ban nghiên cứu Jean Hailes là tổ chức thuộc trường đại học Monash (Úc). Ban Jean Hailes đã hợp tác với Việt Nam trong việc thiết kế và triển khai các dự án về chăm sóc sức khỏe tâm trí phụ nữ có thai và sau sinh.

Trường đại học tổng hợp Melbourne là đối tác lâu dài với hệ thống y tế tỉnh Hà Nam. Trường Melbourne đã hỗ trợ tài chính và kỹ thuật cho dự án triển khai tại 104 xã trên toàn tỉnh Hà Nam về lĩnh vực phòng chống thiếu máu thiếu sắt và đã tham gia triển khai các nghiên cứu về thực trạng chăm sóc sức khỏe phụ nữ có thai-sau sinh và chăm sóc trẻ em.

Hội liên hiệp phụ nữ tỉnh Hà Nam (HPN) là cơ quan tiếp nhận và quản lý dự án Câu lạc bộ học tập cộng đồng vì sự phát triển toàn diện của trẻ. HPN sẽ phối hợp với Trạm y tế xã triển khai các hoạt động dự án tới người dân.

Trung tâm Y tế Dự phòng tỉnh Hà Nam (YTDP) là cơ quan giữ vai trò độc lập, có nhiệm vụ đánh giá tác động của dự án can thiệp Câu lạc bộ học tập cộng đồng vì sự phát triển toàn diện của trẻ.