

Tất tần tật
về Đại tiện và Phân

ăn phẩm thực hiện bởi raisedhappy.co

Một ấn phẩm đặc biệt và hoàn toàn miễn phí, dành tặng
các gia đình, phụ huynh Việt Nam.
Được biên dịch, biên tập & minh họa bởi RaisedHappy Team.



RaisedHappy

Happy Parent, Happy Child

www.raisedhappy.co
www.facebook.com/raisedhappy.co

Bản quyền tiếng Việt (2018) thuộc về RaisedHappy.
Mọi hình thức sao chép, phát hành hoặc kinh doanh ấn phẩm này đều vi phạm nghiêm trọng luật bản quyền của Việt Nam & thế giới.

Mục lục

Chương 1: Có gì trong phân? Làm thế nào để đại tiện dễ hơn?.....	5
Câu chuyện về “cục phân” của bác sĩ Poo.....	5
Hành trình của phân từ đầu tới cuối.....	7
Phân được tạo thành ở đâu?	10
Hình ảnh một cục phân hoàn hảo	17
Kế hoạch đại tiện tuyệt vời	18
Chương 2: 3 bước để đại tiện hoàn hảo ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ	21
BƯỚC 1: Cho trẻ bú sữa hoàn hảo để đại tiện tốt.....	21
BƯỚC 2: Bắt đầu cho trẻ quen với thức ăn đặc.....	24
BƯỚC 3: Chia nhỏ thức ăn theo cách của bạn	27
Chương 3: 4 bước đi đại tiện dễ dàng cho mọi lứa tuổi.....	30
BƯỚC 1: Nhai thật kỹ.....	30
BƯỚC 2: Những loại thức ăn tốt cho tiêu hoá	31
BƯỚC 3: Lời khuyên cho vấn đề đại tiện.....	33
BƯỚC 4: Không lo lắng, áp lực về đại tiện.....	34
Chương 4: Táo bón	37
Câu chuyện về những cục phân nhỏ như những hòn bi của tôi.....	37
Kế hoạch 6 bước để giữ sức khỏe trực tràng	39
Tại sao táo bón mãn tính lại nguy hiểm?	40
Phương thức trị liệu táo bón 5 bước.....	40
Lời khuyên về việc ăn chất xơ mỗi ngày.....	42
Quá trình nghiên cứu tìm ra chế độ chất xơ hoàn hảo	42
CHUYÊN MỤC HỎI ĐÁP: NHỮNG CÂU HỎI XOAY QUANH PHÂN & ĐẠI TIỆN ĐÚNG CÁCH.....	46

Chương 01

*Có gì trong phân??
Làm thế nào để đại tiện tốt hơn?*



Chương 1: Có gì trong phân? Làm thế nào để đại tiện dễ hơn?

Khi bạn đại tiện dễ dàng, bạn sẽ thấy khỏe khoắn hơn. Trải qua những năm làm cha, làm ông, làm bác sĩ, và giờ là một người tự nghiên cứu về “phân” học, tôi nhận ra rằng: “Đại tiện lành mạnh” - một cách gọi hoa mỹ, là một trong những dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang khỏe mạnh. Tôi xin mời tất cả bậc phụ huynh, quý thầy cô và những ai quan tâm đến sức khỏe, hệ tiêu hóa của những đứa trẻ, cùng với tôi tìm hiểu tường tận tại sao chúng ta đại tiện, làm thế nào để đại tiện thoải mái hơn.

Đây là một chủ đề chúng ta muốn giấu đi sau cánh cửa nhà vệ sinh. Tuy nhiên, sau khi bỏ qua những ngại ngùng, đọc và làm theo những chiến lược trong cuốn sách này, bạn sẽ học được cách đại tiện như thế nào là tốt cho sức khỏe.

Việc đại tiện diễn ra hàng ngày và ai cũng đại tiện. Cực phân, dễ chịu hay tồi tệ, là nguyên nhân chính khiến bụng của bạn cảm thấy tốt hoặc đôi lúc không tốt. Khi phân của bạn tốt, bụng bạn cảm thấy dễ chịu, còn khi khó chịu thì là lúc có vấn đề. Thỉnh thoảng phân đi ra ngoài quá nhanh, còn gọi là “tiêu chảy”, hoặc đôi khi nó khá cứng và lưu lại quá lâu, gây “táo bón”. Bằng cách làm theo những điều trong cuốn sách này, bạn sẽ có được cực phân như... mong đợi.

Câu chuyện về “cực phân” của bác sĩ Poo

Như nhiều bác sĩ khác, “phân học” không phải là một trong những mục tiêu nghiên cứu và giáo dục hàng đầu của tôi. Phân được quan tâm khi nhiều khi ít, không phải thứ mà hầu hết mọi người

muốn bàn luận hay đọc về. Tôi chưa từng nhận ra tầm quan trọng về y khoa của cục phân cho tới khi: Căn bệnh ung thư đại tràng làm tôi chú ý.

Hai mươi năm trước, khi thấy trong phân xuất hiện những giọt máu tươi tôi đã thay đổi hoàn toàn thái độ. Tôi nhận ra làm bác sĩ như tôi phải học hỏi nhiều hơn về nó. Và quan trọng hơn là làm sao để kiến thức về nó đơn giản dễ hiểu nhưng không kém phần thú vị. Những thay đổi trong suy nghĩ đó đã dẫn đến việc tôi viết nên cuốn sách này.

50 năm làm nghề Bác sĩ, tôi nhận ra những câu hỏi về phân của đứa trẻ là một trong những chủ đề quan tâm hàng đầu của phụ huynh. Tuy nhiên, ngay cả khi là bác sĩ, tôi vẫn thường không có câu trả lời thỏa đáng cho họ. Giờ đây, khi một bà mẹ hỏi tôi về những thứ liên quan đến cái bụng của đứa bé, tôi rất sẵn lòng trả lời câu hỏi của họ một cách khoa học.

Đại tiện tốt hơn sẽ cảm thấy khỏe hơn. Điều thực sự khiến tôi thích thú là thái độ của tôi với với những cục phân sau vài tháng tôi thay đổi chế độ ăn. Đây cũng là một trong những chủ đề mà các bác sĩ thường tránh đề cập tới. Tôi để ý thấy những thay đổi thú vị trong bụng, ruột của của tôi dường như ổn hơn trước và sau những lần đại tiện.

Cái gì đi vào, cũng phải đi ra. Những gì có trong phân thường là chủ đề không có gì để nói, đặc biệt là với những đứa trẻ - điều đó hơi ngược với những thứ bạn sẽ đọc trong cuốn sách này. Nếu không đại tiện được, bạn sẽ bị đau bụng mỗi ngày. Phải thừa nhận rằng: "Vây, phân hôm nay như thế nào...?" sẽ không bao giờ trở thành một chủ đề yêu thích của cuộc trò chuyện lúc ăn tối. Tuy nhiên, sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không chỉ đại tiện dễ

dàng và khỏe hơn, mà còn cảm thấy tự nhiên hơn khi nghĩ hoặc nói về một trong những “sản phẩm hàng ngày” quan trọng nhất của cơ thể bạn.

Hành trình của phân từ đầu tới cuối

Để phân bạn tốt hơn khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn, điều đầu tiên cần phải hiểu nó được hình thành như thế nào.

Hãy theo dõi một bữa ăn từ khi đưa vào miệng cho đến khi đi ra ngoài. Bạn sẽ rút ra bài học đáng giá nhất:

Thức ăn đưa vào lành mạnh bao nhiêu, thì cục phân ra sẽ tốt bấy nhiêu. Thêm vào đó, như bạn sẽ học, có những mẹo để cải thiện phân của bạn.

Bạn là thứ bạn ăn – bạn là thứ bạn đại tiện. Chúng tôi muốn đề cập tới mối liên hệ nhân quả giữa những thứ và cách bạn ăn với những thứ và cách bạn đại tiện.

Phân của bạn giúp bạn hiểu về sức khỏe của mình.



Nhai tốt hơn, đại tiện tốt hơn. Nếu thức ăn được chuẩn bị tốt để dễ tiêu hóa hơn, thì việc đào thải chất thải ở đoạn cuối cũng dễ dàng hơn. Đó là bài học đầu tiên cho những bệnh nhân bé nhỏ của tôi trong thực hành nhi khoa: Nhai – nhai hai lần.



Thức ăn đầu tiên trở thành hỗn hợp dinh dưỡng trước khi trở thành phân. Bạn ăn một miếng salad. Bạn cần phải nhai nhiều vì nó có nhiều sợi xơ. Bạn càng nhai nước bọt sẽ càng tiết ra nhiều. Trong khi đó, dưới bụng, dạ dày của bạn đang chờ đợi, và nếu dạ dày của bạn có thể nói, nó sẽ nói, "Hey! Miệng! Nhai nhiều và nhai chậm vào, bởi vì nó làm cho công việc của tôi dễ dàng hơn ở đây". Sau khi nhai nhuyễn sẽ tạo thành hỗn hợp của thức ăn và nước bọt, từng miếng sẽ được nuốt xuống thực quản tới dạ dày để tiêu hóa.

Máy xay trộn của cơ thể. Dạ dày của bạn có chức năng như một chiếc máy xay, trộn và nghiền thức ăn cho đến một mức do nó quyết định, nhờ thông tin từ các phần khác của ruột, rằng hỗn hợp

dinh dưỡng đã sẵn sàng để di chuyển đến điểm tiếp theo - ruột non của bạn.

Bạn có bao giờ tự hỏi, tại sao vừa mới ăn xong bạn lại có cảm giác muốn đi đại tiện? Đó là một thiết kế tuyệt vời của bộ máy tiêu hóa một đường dẫn thần kinh, từ dạ dày tới ruột già gọi là "phản xạ dạ dày-ruột". Hãy tưởng tượng rằng khi dạ dày của bạn đầy, nó sẽ gửi một thông điệp thần kinh đến ruột già: "Chuẩn bị sơ tán - có một bữa ăn mới đang xuống" và ruột già thực thi mệnh lệnh.

Ruột non là phần lớn nhất của đường ruột, đây cũng là nơi mà thực phẩm được tiêu hóa lâu nhất. Điều này cần thiết vì ruột non là nơi hầu hết các chất dinh dưỡng từ thức ăn được hấp thụ vào máu để sử dụng cho sự phát triển. Các lớp lót của ruột non giống như một băng chuyền: khi thực phẩm đi qua, các tế bào thông minh lót thành ruột non kêu lên: "Chúng ta cần đường, chúng ta cần chất béo đó, chúng ta cần protein đó, chúng ta cần vitamin". Và như vậy, từng tế bào mở cửa để lấy chất dinh dưỡng nó cần. Chúng đưa thức ăn vào, chia tách nó lại thành các phân tử và hạt nhỏ hơn, sau đó đưa nó vào các mạch máu lớn bao quanh ruột để vận chuyển các dưỡng chất cần thiết khắp cơ thể.

Khi thức ăn tiếp tục đi xuống, túi mật tổng xuất dịch tiêu hóa giúp phân tách thức ăn từ dạ dày vào thành các hạt nhỏ hơn để dễ tiêu hóa hơn. Túi mật cung cấp chất lỏng màu xanh gọi là mật (một chất nhũ hoá) để ly giải chất béo. Do mật màu xanh, nên hỗn hợp dinh dưỡng có màu xanh ở trong ruột non, đến khi mật được tái hấp thu, hỗn hợp sẽ chuyển sang màu nâu vào thời gian nó đến ruột già. (Vì trẻ sơ sinh có thời gian "chuyển đổi" nhanh hơn - thời gian cần thiết để thức ăn trở thành phân - nên đại tiện "phân xanh" là tương đối bình thường.)

Phân được tạo thành ở đâu?

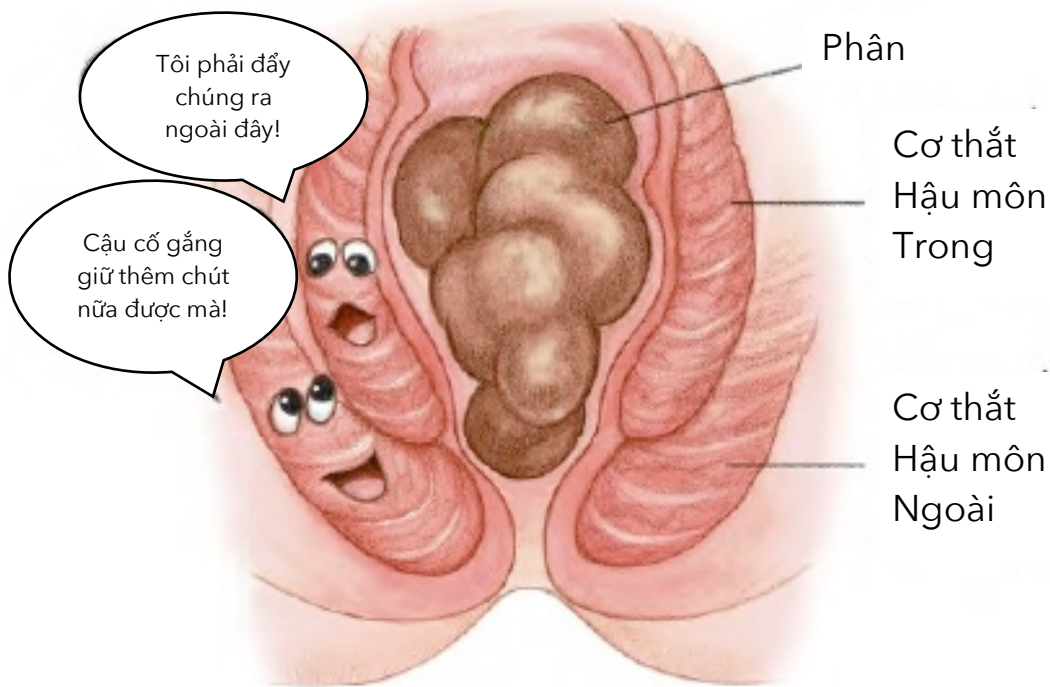
Sau khi ruột non chiết xuất tất cả mọi thứ nó cần từ salad đã được tiêu hóa, những gì còn sót lại sẽ di chuyển đến nơi hình thành phân - ruột già. Khi đến ruột già, hãy tưởng tượng phần dưới ruột của bạn sẽ xử lý phần xơ của salad mà ruột non không tiêu hóa. Trên thực tế, ruột già sẽ nói: "Chúng ta sống bằng những thứ còn lại. Ở đây chúng tôi tiêu hóa những gì phía trên không thể". Và đó là quá trình tái chế chất thải tạo ra phân.

Và ở cuối chặng đường. Khi phân đến trực tràng - nơi có nhiều dây thần kinh và cơ trơn, trực tràng sẽ cảm nhận được sự hiện diện của những vật chất đi qua và cần thải ra ngoài. Hai cơ có dạng giống như cái bánh donut, còn gọi là cơ thắt hậu môn, hoạt động cùng nhau để tổng phân ra ngoài. Cơ thắt trong giãn tự động như thể được bảo rằng: "Thư giãn đi bạn, hãy để tôi qua."

Cánh cổng bảo vệ thứ hai - cơ thắt hậu môn ngoài, cơ mà bạn có thể thấy khi nhét thuốc thụt cho bé hoặc đo nhiệt kế ở hậu môn - có dây thần kinh khác điều khiển. Nó được kiểm soát bởi bạn. Khi bạn cảm thấy sự thôi thúc để đi, cơ này giúp ngăn ngừa tình huống đáng xấu hổ có thể xảy ra. Bạn có thể nói với cơ thắt ngoài của mình rằng: "Cố giữ thêm vài phút cho đến khi tôi có thể đi vào phòng WC nhé." Hai cơ này (Cơ nói với bạn "Tôi đi đây" và cơ hay trấn an bạn rằng "Bạn có thể giữ nó") làm việc hài hòa với nhau. Cả hai đều có lệnh điều hành nói với chúng rằng: "Đừng căng chúng tôi quá, vì điều đó làm chúng tôi yếu đi". Các cơ này không nên bị căng quá nhiều trong thời gian dài (khi bạn bị táo bón) hoặc không chúng sẽ bị yếu đi. Nếu điều này xảy ra, cơ thắt trong không thể đẩy mọi thứ ra trơn tru như bình thường hoặc cơ thắt ngoài không giúp bạn giữ được, đây là lúc bạn có thể bị xón ra quần.

"Thể trạng ruột già" rất quan trọng vì hai lý do :

- 1) đó là nơi hầu hết phân được hình thành
- 2) đó còn là nơi tồn tại của rất nhiều sinh vật nhỏ bé gọi là khuẩn chí (vi khuẩn thường trú) của bạn.



LÀM QUEN VỚI HỆ KHUẨN CHÍ CỦA BẠN

Giả sử bạn đã hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa dạ dày, ruột về những cơn đau bụng, đặc biệt là táo bón hoặc dấu hiệu bất thường nào đó. Bác sĩ của bạn có thể làm bạn ngạc nhiên với câu hỏi đầu tiên:

- "Vi khuẩn thường trú của bạn thế nào?"
- "Cái gì?" - Bạn có thể thắc mắc.

Nếu chúng ta phải chọn một từ có ảnh hưởng đến việc đi đại tiện lành mạnh thì từ đó là "Khuẩn chí". Khuẩn chí có nghĩa là "vi khuẩn thường trú", tên của cộng đồng vi khuẩn sống chủ yếu trong lớp

lót bề mặt ruột già. Để đổi lấy thức ăn và nơi ấm áp sinh sống, chúng làm những việc có ích cho cơ thể. Hãy nghĩ đến những con vi khuẩn của ruột như những người quản lý sức khỏe đường ruột của bạn. Khi giải thích về chúng cho phụ huynh và những đứa trẻ, tôi thường nói:

"Sở thú" lớn nhất trên thế giới là hệ vi khuẩn thường trú trong ruột của bạn. Ước tính 100 nghìn tỷ vi khuẩn nằm trong ruột của bạn, phần lớn sống trong đại tràng, nơi có hơn một tỷ vi khuẩn này sống trong một giọt dịch đường ruột. Nếu bạn gộp tất cả chúng lại với nhau trong một cái chai, thì nó sẽ nặng khoảng 3 pounds (gần 1,4 kg), vì vậy mà hệ khuẩn chỉ là một trong những "cơ quan" lớn nhất trong cơ thể bạn. Càng nhiều vi khuẩn tiêu hóa chất xơ, phân được tạo ra sẽ càng tốt.

Chất lượng phân của bạn phụ thuộc vào chất lượng sở thú này.



Hiệu thuốc của ruột. Bác sĩ chúng tôi gọi những vi khuẩn này là hiệu thuốc trong ruột vì chúng lấy thức ăn thừa mà ruột non của bạn không thể tiêu hóa, đặc biệt là chất xơ, và tạo ra thuốc từ đó.

Dưới đây là danh sách những lợi ích mà khuẩn chí đường ruột mang lại:

- Cân bằng hệ miễn dịch
- Tạo chất dinh dưỡng mà cơ thể bạn cần
- Phát triển lớp tế bào biểu mô ruột
- Bảo vệ chống vi khuẩn có hại xâm nhập vào ruột
- Giúp ngăn ngừa dị ứng
- Giúp ngăn ngừa bệnh "viêm" đường ruột
- Giảm đau trong ruột
- Giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng
- Giúp cơ thể luôn thon thả
- Cải thiện tâm trạng của bạn

Phân càng tốt
Dáng càng thon.

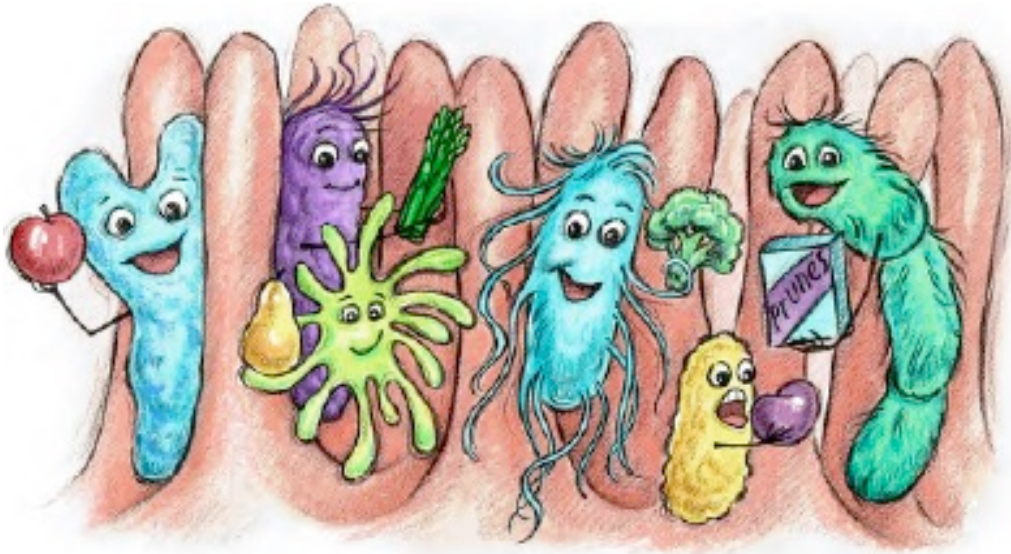


HIỂU THÊM VỀ HỆ KHUẨN CHÍ ĐƯỜNG RUỘT

Khuẩn chí hỗ trợ hệ thống miễn dịch. Các vi khuẩn nằm trong lớp lót ruột xen lẫn các vi nhung mao giống như một thảm lông. Đó là một thiết kế tuyệt vời bởi nó không chỉ làm tăng diện tích bề

mặt lên gấp nhiều lần, nó còn là mái nhà sinh sống thuận lợi cho các vi khuẩn thường trú.

Hình ảnh có cả một "thị trấn vi khuẩn" bên trong ruột của bạn.



Chúng tôi ăn chất xơ để sống!

Vi khuẩn tiêu hóa phần còn lại. Bạn vẫn thường hay được khuyên "ăn nhiều chất xơ hơn", nhưng bạn không hiểu rõ tại sao phải làm vậy. Hai lý do chính là vì chất xơ là thức ăn ưa thích của những vi sinh vật trong ruột của bạn, chế độ ăn càng giàu chất xơ thì phân của bạn càng hoàn hảo. Điều thú vị hơn, chất xơ là một loại thực phẩm bạn không thể tiêu hóa, nhưng khuẩn chí của bạn có thể. Mặc dù bạn nghĩ rằng những thứ sợi xơ đó thực sự khó ăn, nhưng đó là món ngon vi khuẩn trong ruột của bạn cần. Những con vi khuẩn của bạn nói: "Tôi sẽ ăn những gì còn sót lại. Đổi lại việc bạn cho tôi ăn, tôi sẽ sử dụng những chất còn lại để bón phân cho khu vườn đang phát triển trong ruột của bạn."

Bạn có thể đã từng nghe thuật ngữ chất xơ "hòa tan" và "không hòa tan". Bạn cần cả hai. Một chất xơ hoà tan (trong nước) là một tiền sinh chất dễ dàng lên men thành chất dinh dưỡng để nuôi dưỡng hệ vi sinh vật thân thiện của chúng ta và cùng lúc giúp hấp

thụ nước. Sợi không hòa tan là chất chuyển hóa trơ, không lên men nhưng nó làm tăng lượng chất nhờn, khiến cho việc đại tiện dễ dàng hơn. Nguồn chất xơ không hòa tan là ngũ cốc, các loại hạt, đậu, và vỏ trái cây. Hãy nghĩ: "chất xơ nuôi khuẩn chí".

Chế độ ăn uống hiện đại gần như không thể đáp ứng đủ nhu cầu hàng ngày về chất xơ hòa tan, đặc biệt đối với trẻ em. Chúng ta phải đảm bảo cung cấp đủ và thường xuyên lượng chất xơ hòa tan (mà sẽ được thảo luận ở các phần sau) cho đường ruột. Những nguồn cung cấp nhiều chất xơ hòa tan là táo, lê, yến mạch, lúa mạch, và đậu.

Vi khuẩn cũng làm nên một phần của phân. Những vi khuẩn sau khi già đi sẽ thải ra theo phân, nhường chỗ cho những vi khuẩn khỏe mạnh hơn sinh sôi. Thật là một nhà máy tái chế thông minh giữ cho cơ thể bạn luôn khỏe mạnh!

Ruột cảm thấy tốt là như thế nào. Thuật ngữ "khó tiêu" dùng để chỉ tất cả những thứ gì không thoải mái xảy ra trong ruột. Hầu hết các bệnh nhân thấy "đau bụng" đều có sự xáo trộn khuẩn chí trong ruột. Tôi sẽ nói lại lần nữa: phân của bạn là cửa sổ giúp bạn theo dõi tình trạng sức khỏe của mình. Khi bạn ăn các thực phẩm giàu chất xơ, ruột của bạn có thể tiêu hóa thức ăn thừa từ ruột non tốt hơn. Vi khuẩn nói: "Bạn ăn những gì tốt cho bạn và chúng tôi sẽ sống bởi những thứ còn lại tốt cho chúng tôi. Như vậy lợi cho tất cả chúng ta".

Giả sử bạn tham khảo ý kiến bác sĩ về hệ tiêu hóa. Hãy gọi cô ấy là Bác sĩ "Bụng Tốt". Bạn mở đầu câu chuyện "Bác sĩ, gia đình của chúng tôi gặp rất nhiều vấn đề về đường ruột. Tôi thực sự muốn con mình có một cái ruột khỏe mạnh để bụng dạ tốt khi lớn lên. Chúng ta có thể làm gì để có được điều đó?"

Bác sĩ Bụng Tốt sẽ hỏi bạn: "Vậy, tình trạng phân của bạn hiện giờ như thế nào?" Ngạc nhiên chưa, bạn hẳn sẽ tự hỏi tại sao buổi tư vấn sức khỏe lại bắt đầu với chủ đề bí mật đó. Vì phân tốt bao nhiêu thì sức khỏe đứa trẻ tốt tốt bấy nhiêu. Điều đó cũng đúng cho mọi lứa tuổi.

Bác sĩ Bụng Tốt cũng nói thêm: "Phải có một hệ khuẩn chí khỏe mạnh. Hầu hết các bệnh nhân mà tôi thấy ở mọi lứa tuổi đều có một hệ khuẩn chí tồi tệ".

Men sinh học (*Probiotics*) giúp bạn đại tiện tốt. Có thể bạn đã nghe nói về những men sinh học, là một chế phẩm sinh học, dạng bột. *Probiotics* (nghĩa là "cho cuộc sống") bao gồm hàng tỉ lợi khuẩn, con người uống vào giúp gia tăng dân số cho khu vườn ruột với các nhân khẩu tốt nhất. Bên cạnh men sinh học, chúng ta cần ăn đủ chất xơ tốt, được gọi là *prebiotic*, để nuôi vi khuẩn có lợi đang phát triển trong ruột của chúng ta.

Sự liên kết giữa tâm trí - vi khuẩn. Việc "Vi khuẩn khiến tôi làm điều đó" không hoàn toàn đúng, vi khuẩn đường ruột sử dụng dây thần kinh Vagus như một đường truyền để gửi thông điệp đến não, và từ não trở lại ruột. Thật tuyệt diệu khi vi khuẩn đường ruột có thể sản sinh ra các chất dẫn truyền thần kinh làm thay đổi hành vi và cảm xúc và giải phóng chúng vào dòng máu đi đến não.

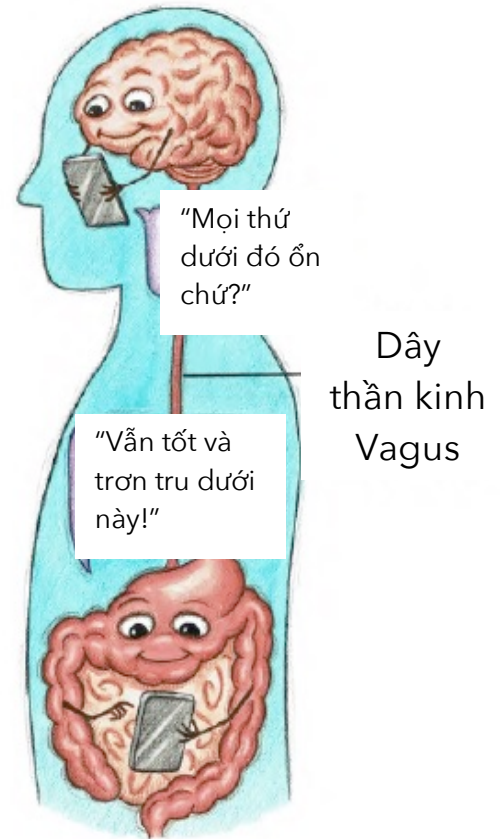
Não và ruột có mối quan hệ gắn bó với nhau. Chúng giao tiếp qua "email" sinh hóa, giúp nhau nắm bắt được thông tin và chịu trách nhiệm về hoạt động của chính mình. Nếu tình trạng vi khuẩn đang bị xáo trộn, não ban đầu có thể sẽ báo hiệu bằng cách biểu hiện một tâm trạng xấu. Vì vậy, thay vì lo lắng của bạn chỉ là "tất cả trong đầu của bạn", nó cũng có thể là trong ruột của bạn. Ruột

không khỏe có thể dẫn đến cảm giác lo lắng chung, gây ra một vòng xoắn ốc không ngừng nghỉ của căng thẳng nội bộ.

Phân được làm từ gì?

Bạn đang tự hỏi phân được tạo ra từ gì? Đó là một phần nước, còn lại là vi khuẩn, chất xơ không bị tiêu hóa, và các loại thức ăn dư thừa như chất nhầy và các tế bào đường ruột đã già và mất chức năng, bong ra và được đào thải để có chỗ cho các tế bào mới.

Sáu mươi phần trăm trọng lượng khô của phân là vi khuẩn ruột, phần lớn trong số đó đã già và không còn chức năng nên thải đi, cho phép khuẩn chí ruột già nhanh chóng phục hồi lại với những con mới khỏe mạnh hơn. Sự thay đổi thường xuyên khuẩn chí của ruột bằng những vi khuẩn khỏe mạnh, giúp cho quá trình tạo phân luôn diễn ra hoàn hảo.



Hình ảnh một cục phân hoàn hảo

Cục phân nên như thế nào? Cảm giác khi có một cục phân như thế nào là lý tưởng? Hình ảnh một cục phân hoàn hảo thay đổi ở mỗi độ tuổi khác nhau. Thậm chí thay đổi hàng tuần đối với một người. Phân tốt và đại tiện nên có những đặc điểm sau:

- **Tần suất đại tiện:** Tốt nhất là ba lần một ngày, nhưng ít nhất mỗi ngày một lần. Đối với nhiều người phân tốt, số lần họ đi đại tiện bằng số lượng bữa ăn.

- **Tính chất:** Mềm mại, không quá cứng và cũng không mềm. Bác sĩ sẽ giúp bạn làm chắc phân nếu phân quá lỏng, và làm mềm nếu nó quá cứng.
- **Màu:** Nâu
- **Cảm giác:** Dễ dàng đi ra ngoài
- Chìm xuống chứ không nổi lên
- **Thái độ đại tiện:** Bạn có một sự thúc ép tự nhiên và thực sự mong muốn đi đại tiện, ngược lại nỗi sợ khi đi đại tiện thường gây đau đớn.

Nếu kết thúc của cục phân là một đuôi hình nón, có nghĩa là cơ thắt bên ngoài của bạn (cơ vòng) đã mở và đóng một cách thoải mái và ít tổn sức. Đuôi cục phân cho bạn biết rằng kích thước và độ mềm mại nằm trong phạm vi của cục phân hoàn hảo.

MỘT PHÉP TOÁN VỀ PHÂN

- Số lần đại tiện trung bình nên thường xuyên bằng số lần ăn, ít nhất 3 bữa ăn và 3 lần đại tiện mỗi ngày, quy ra trung bình 1000 cục phân mỗi năm.
- Nếu bạn may mắn sống lâu, bạn có thể đạt đến 100.000 cục phân trong đời. Vậy, khi bạn sẽ làm một việc gì đó nhiều lần, bạn nên tận hưởng mặt tích cực của nó. Đó là tất cả những gì cuốn sách này nói tới.

Kế hoạch đại tiện tuyệt vời

Ở phần sau, bạn sẽ học kế hoạch bốn bước để đại tiện hoàn hảo. Dễ dàng để nhớ những gì bạn ăn ảnh hưởng đến cách bạn đi: đồ mềm (smoothies) và món sa-lát (salads) tạo ra cục phân hoàn hảo:

- **Slides (trơn tru):** theo như Bác sĩ Bryce Wyld, tác giả cuốn Wyld On Health: Những lựa chọn tốt nhất của bạn trong thế giới tự nhiên, mô tả: "Lý tưởng nhất là cục phân của bạn rơi xuống bồn cầu vệ sinh một cách nhẹ nhàng trơn tru như một

vận động viên lặn Olympic, không có nhiều âm thanh hay tiếng động nào."

- **Soft (mềm):** Không cứng như quả bóng golf.

raisedhappy

Chương 02

Kế hoạch 3 bước hoàn hảo
cho người mới bắt đầu đại tiện
trẻ sơ sinh và trẻ mới tập đi



Chương 2: 3 bước để đại tiện hoàn hảo ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Các bậc phụ huynh, hãy nhớ mục đích của chúng ta: Giúp con bạn dễ chịu hơn, từ khi mới sinh. Bắt đầu cuộc đời của em bé với việc đại tiện đúng. Thực hiện theo ba bước này để cho cục cưng của bạn một khởi đầu tốt.

BƯỚC 1: Cho trẻ bú sữa hoàn hảo để đại tiện tốt

Bú sữa mẹ thường xuyên và lâu nhất có thể

Trong 50 năm quan sát phân trẻ em, tôi đã nhận thấy rằng hầu hết trẻ sơ sinh bú mẹ đại tiện ra phân tốt hơn. Quan sát này đã dạy cho tôi bài học quan trọng nhất:

Những gì trẻ em ăn ảnh hưởng như thế nào đến việc đại tiện.

Cho trẻ ăn đúng thức ăn và trẻ đại tiện phân đúng như mong đợi.

"Mùi phân" tiết lộ điều gì. Một lợi thế lớn của việc cho bú mẹ hoàn toàn là: phân không có mùi hôi. Trong thực hành y tế của chúng tôi, tôi có thể cho biết chất lượng sữa đứa trẻ được cho ăn bởi mùi chất thải. Nó có thể mùi và trông giống như mật ong - mù tạt, một sản phẩm tốt đẹp từ cục cưng của bạn. Phân tiết lộ rất nhiều về sức khỏe và dinh dưỡng của em bé.

"Phân trông thế nào" tiết lộ điều gì. So với trẻ sơ sinh bú sữa công thức, trẻ bú sữa mẹ đại tiện thường xuyên hơn, mềm hơn và ra dễ dàng hơn. Trong vòng vài tuần sau sinh, phân của những đứa trẻ bú sữa mẹ khỏe mạnh thường trở nên vàng, mịn, mùi ngọt, và sánh giống như mù tạt. Vì sữa mẹ là thuốc nhuận tràng tự nhiên nên số tã lót hàng ngày thay ra nhiều hơn khi trẻ bú mẹ. Chúng tôi thường dùng sự thay đổi màu phân, từ nâu sang màu vàng, như

một dấu hiệu cho thấy sữa mẹ đã "vào trong" (được hấp thụ). Vì vậy, trong những tuần đầu tiên, phân của trẻ sơ sinh thường thay đổi từ màu nâu sang màu nâu lục nhạt đến vàng mù tạc khi có nhiều chất béo sữa mẹ. Khi tôi kiểm tra tã một em bé, tôi thường nói: "Phân Tốt! Bạn đang cho bé ăn thức ăn ngon."

Khi bạn cho vi khuẩn thức ăn hoàn hảo, nó sẽ sản xuất ra cục phân hoàn hảo. Và trong vài năm trở lại đây, các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu tại sao. Các bà mẹ, bạn đã sẵn sàng cho việc này? Giải pháp này được gọi là M.O.M. - Thuật ngữ cho cơ chế vi sinh, nuôi vi sinh vật để tạo phân hoàn hảo.

M.O.M. - milk-oriented microbiota- là thuật ngữ chỉ: "Sữa của mẹ làm cho chất dinh dưỡng của con thích hợp với vi khuẩn". Vậy ai là chuyên gia về phân thực sự? Đó là: Bác sĩ M.O.M.!

Những chất sinh hóa tuyệt diệu được sinh ra từ sữa mẹ được gọi là H.M.O.s - human milk oligosaccharides - một loại đường đặc biệt mà khuẩn chí của đứa trẻ thích. Vì vậy, hãy bắt đầu nuôi dưỡng vi sinh vật đường ruột của bé bằng loại sữa chất lượng.

Trên thực tế, trước khi M.O.M. được phát hiện, các nhà sản xuất sữa công thức đã loại bỏ thành phần H.M.O.s. Vào năm 2016, một số công ty bắt đầu thêm H.M.O.s vào sữa công thức của trẻ sơ sinh.

Đại tiện tốt, trẻ dễ chịu hơn. Khi tìm hiểu sâu hơn về tâm trạng trẻ khi đại tiện, chú ý đến nụ cười trên khuôn mặt của một đứa trẻ khi chúng đang đại tiện, không căng thẳng, không đầy bụng, không khóc - cho thấy đang đại tiện thoải mái. Đó là mối liên kết giữa não bộ và ruột của trẻ làm trẻ đại tiện dễ chịu, không đau đớn.

Nhưng cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ chịu. Một số trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi có thể gặp một số khó khăn, đau đại tiện: táo bón và các vấn đề về vấn đề bế tắc khác mà bạn sẽ học cách ngăn ngừa trong Chương 4. Nếu đi đại tiện khiến trẻ khó chịu hoặc thậm chí đau đớn, trẻ sẽ cố gắng tránh chuyện đó như các bà mẹ nói: "Giữ nó lại". Điều đó chỉ làm cho vấn đề tồi tệ hơn.

Loại sữa tốt thứ hai cho phân của bé

Các bà mẹ vì lý do khách quan không thể cho con bú hoàn toàn hoặc thậm chí một phần, lựa chọn duy nhất của họ là sử dụng công thức. Những hiểu biết mới đã đưa cấp sữa công thức xuống hàng thứ ba, thứ hai là nguồn sữa được hiến tặng.

Khẳng định sữa hiến tặng là sữa tốt thứ hai cho trẻ sơ sinh và đưa sữa bột cho trẻ sơ sinh ở vị trí thứ ba là một trong những xu hướng mới nhất và có lợi nhất cho trẻ sơ sinh. Hai mươi năm trước đây, điều này còn mới. Bây giờ nó là tiêu chuẩn. Sữa từ bạn bè và người thân thường được dùng làm

"sữa hiến". Các ngân hàng sữa đang được lập ra khắp nơi. Tôi nhớ đã gọi cha của một trong những bà mẹ thiếu sữa và nói: "Ông có biết làm thế nào để có khoản đầu tư tốt nhất vào cuộc sống của cháu trai không?". Ông ấy đã vui vẻ tài trợ chi phí cho nguồn sữa hiến.

W.H.O VÀ PHÂN

Vì lợi ích sức khỏe lâu dài của sữa mẹ nên Tổ chức Y tế Thế giới khuyên các bà mẹ nên cho con bú ít nhất hai năm. Trên toàn thế giới việc sử dụng sữa mẹ ngày càng được nhiều người hưởng ứng và có nhiều người hiến tặng sữa mẹ. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã chính thức xác nhận sữa của người hiến tặng là "sữa tốt thứ hai" dành cho em bé.

Bú bình như bú mẹ. "Các bà mẹ combo" (bú bằng vú và bú bình) thường cho tôi biết rằng em bé đại tiện thường xuyên hơn và thoải mái hơn vào những ngày đầu tiên bú sữa mẹ, cũng như vào những ngày cuối tuần khi họ không ra ngoài làm việc. Khi cho trẻ bú bình, các bà mẹ thường có thói quen cho trẻ bú lượng sữa nhiều hơn trong một khoảng thời gian dài hơn - điều ngược lại cơ chế hình thành phân của ruột. Khối lượng sữa càng nhỏ càng được tiêu hóa hoàn toàn và chất thải ít hơn. Một số trẻ bú sữa quá nhanh nên phân đi ra ngoài cũng quá nhanh. Tôi đã học được điều này khi điều trị cho những bệnh nhân. Sự phiền toái này sẽ được giảm khi mẹ làm chậm việc cho trẻ bú theo "quy luật số hai" của tôi - **cho bé bú một nửa khối lượng và tăng gấp đôi số lần bú.**

Mùi thay đổi khi bé thay đổi chế độ dinh dưỡng

- Trẻ bú sữa công thức có xu hướng phân ít hơn, cứng hơn, xanh hơn và bốc mùi hơn.
- Các thức ăn hỗn hợp (sữa mẹ và sữa công thức) có khuynh hướng có kết hợp cả kết cấu và mùi.
- Mùi phân thay đổi khi bé ăn các thức ăn đặc.

BƯỚC 2: Bắt đầu cho trẻ quen với thức ăn đặc

Suy nghĩ thoáng ra. Phải cảm ơn vì đã qua là những ngày mà ngũ cốc, gạo là thức ăn đầu tiên CỦA BÉ. Các loại ngũ cốc nói chung không phải là thực phẩm thân thiện với ruột, và chúng có thể gây táo bón. Bài thơ "Phân" yêu thích của tôi là từ một bà mẹ đã nhận thấy mối liên quan giữa thức ăn thực sự - phân thực sự:

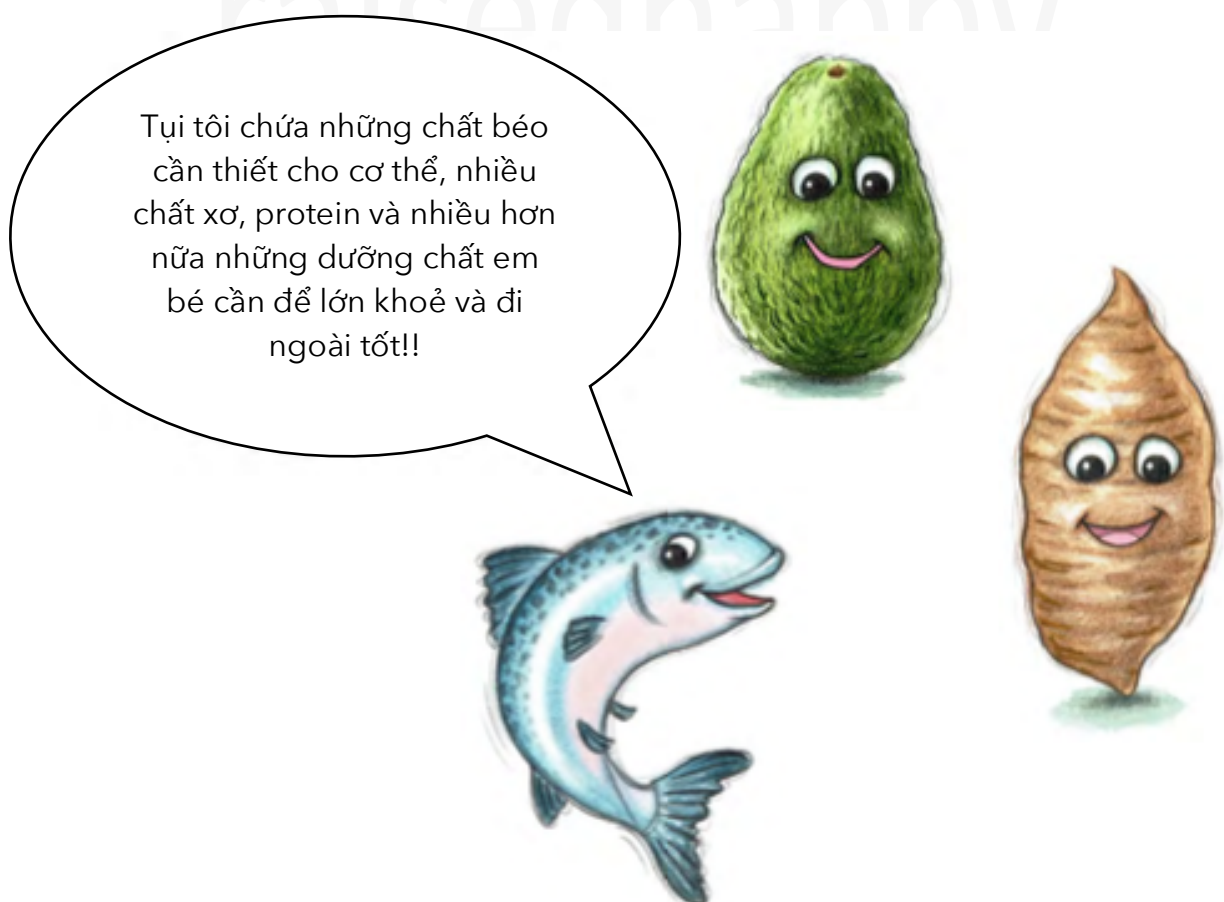
Eat real food (ăn thức ăn thật sự)
Poop real often (ĐẠI TIỆN thật sự thường xuyên)
Feel real good (cảm giác tốt thật sự)

Ngoài sữa mẹ, thực phẩm nào gần gũi và thân thiện ruột trẻ? Thức ăn phải có ba đặc điểm:

1. Có đầy đủ chất xơ hòa tan và không hòa tan, một loại thức ăn ưa thích cho khu vườn vi khuẩn ruột đang phát triển của trẻ.
2. Đầy đủ chất béo. Bộ não của bé là 60% chất béo. Tôi gọi đó là những đứa trẻ "béo não". Sữa mẹ có 40-50% lượng calo từ chất béo.
3. Vị trái cây và rau. Nên bắt đầu cho bé ăn rau và trái cây sớm, nếu bạn muốn định hình những đứa trẻ biết thưởng thức các loại rau giàu chất xơ.

Thực phẩm khởi đầu số 1: Trái bơ

Bơ là trái cây có hàm lượng chất béo và chất đậm tốt nhất, hai loại "chất dinh dưỡng" mà bé rất cần.



Thực phẩm khởi đầu số 2: Khoai lang

Chúng rất ngọt và chứa nhiều chất xơ rất thích hợp cho ruột đang phát triển của bé. Trẻ sinh ra đã có sở thích tự nhiên đối với vị ngọt. (Sữa của mẹ ngọt rất tự nhiên.).

Cá hồi tự nhiên

Ngạc nhiên không? Chất béo hàng đầu trong cá hồi là chất béo hàng đầu trong não của em bé. Vì bộ não của em bé có kích thước tăng gấp đôi trong năm đầu tiên, trẻ cần được ăn những thức ăn thông minh. Hãy thêm cá vào thực đơn bữa ăn của con bạn.

Chuẩn bị thực phẩm tốt

Hãy suy nghĩ về tính chất của các loại thực phẩm khởi đầu giống như tính chất phân hoàn hảo: mềm và xốp. Từ sáu đến mười hai tháng tuổi, trẻ không có nhiều răng để "nhai hai lần" (một trong những bài học quan trọng nhất trong "Phân học" mà bạn sẽ học tiếp theo), điều quan trọng là pha trộn và nghiền thức ăn. Bắt đầu với các loại thực phẩm thân thiện như bơ, khoai lang, chuối và cá hồi hoang dã. Trẻ thích bắt đầu với thức ăn xay nhuyễn (tốc độ chậm trong máy xay), sau đó dần dần tăng tính chất từ nhuyễn sang đặc dần. Điều này phù hợp với "Phân học" của người lớn: Thức ăn càng nghiền nát ở đoạn đầu thì càng dễ dàng ở đoạn cuối.

Độ tuổi mà trẻ sơ sinh có thể nhai dễ dàng và tự nghiền thức ăn khác nhau giữa bé này với bé kia. Một số bé nhạy cảm với việc ăn, cần thức ăn nhuyễn cho đến khi 2 tuổi.

Phân thay đổi theo chế độ dinh dưỡng. Vì không có thức ăn rắn nào dễ tiêu hóa như sữa mẹ nên sẽ thường thấy sự thay đổi tần suất, màu sắc của phân sự phù hợp với thay đổi chế độ ăn uống.

Đó là lý do quan trọng tại sao vẫn nên tiếp tục cho bé bú sữa mẹ khi bắt đầu thêm thức ăn dặm. Thức ăn đặc không thể thay thế sữa mẹ hoàn toàn, mà là bổ sung thêm nguồn dinh dưỡng cho trẻ.

BƯỚC 3: Chia nhỏ thức ăn theo cách của bạn

Ăn nhiều bữa nhỏ thường xuyên hơn dẫn đến đại tiện thường xuyên và thoải mái hơn - ở mọi lứa tuổi. Trẻ mới biết đi sẽ ăn nhiều bữa. Đứa bé thích ăn và ăn suốt ngày. Hãy nhớ rằng, trẻ mới biết đi có dạ dày nhỏ xíu, xung quanh kích thước bằng nắm tay. Nếu cho chúng ăn quá nhiều, quá nhanh dễ dẫn đến đau trong ruột, táo bón.

Giải pháp cho việc ăn của trẻ

Chuẩn bị một khay thức ăn. Sử dụng khay đá hoặc hộp xốp, đặt các món ăn bổ dưỡng và ngon lành vào mỗi ngăn và gắn thẻ cho mỗi thực phẩm thân thiện với những cái tên dễ thương: "bánh xe từ chuối", "cây súp lơ", "đậu hạt vui nhộn".

Vì những ngón tay bé thích chơi đùa với đồ ăn, hãy dành riêng hai khoang cho bé có thể chấm tay vào nghịch: sữa chua, phô mai chẳng hạn. Hãy cùng bé chơi trò chơi nói gì làm nấy: "Rưới phô mai lên cây nào!" - Và đó là cách bé sẽ nghe bạn chấm cây súp lơ vào sốt phô mai.



Đến cuối ngày, khay thức ăn trống và bụng của bé đầy. Tạm biệt những giờ ăn khó nhằn.

Bác sĩ Bill và cách phòng ngừa táo bón cho bé

Hãy tắm cùng nhau. Thư giãn trong bồn tắm với nước ấm cao ngang ngực. Có người khác giữ em bé cho bạn. Một khi em bé được thư giãn thoải mái, hãy massage bụng cho bé.

Massage các theo cử động. Đây là phương pháp xoa bụng giúp làm giảm sự chướng hơi và táo bón của bé. Chúng tôi gọi nó là massage bụng phong cách I LOVE YOU. (Tôi yêu bạn)

1. "I." đặt bé nằm trong lòng bạn, hoặc trên sàn, trên một chiếc khăn mềm. Thoa dầu dừa vào tay và bắt đầu xoa bóp bằng cách sử dụng các chuyển động tròn nhẹ nhàng tạo thành hình chữ "I" dọc theo bên trái của bụng trẻ từ trên xuống. Thông thường, massage thế này là đủ để giúp mọi thứ bên trong lưu thông.
2. "LOVE." Đôi khi, nếu tình hình táo bón trở nên tồi tệ, trẻ cần được xoa bóp ngang từ phần trên bụng rồi dọc xuống phía bên trái như chữ "L" lộn ngược.
3. "U". Nếu bé thực sự là chướng hơi và khó chịu, xoa bóp bụng toàn bộ hướng dưới lên trên rồi xuống dưới như hình chữ "U" ngược

Bơm chân. Một cách khác giúp ruột di chuyển phân dọc theo đại tràng là cầm chân của trẻ bơm tròn như trong chuyển động đạp xe đạp.



Chương 03

4 bước đi đại tiện dễ dàng
cho mọi lứa tuổi



Chương 3: 4 bước đi đại tiện dễ dàng cho mọi lứa tuổi

Khi mà bộ phân tiêu hoá trên của bạn tiêu hoá tốt thức ăn, thì bộ phận tiêu hoá dưới cũng vậy. Việc bạn ăn gì và ăn như thế nào ảnh hưởng đến cách bạn đi đại tiện. Chỉ với một vài thay đổi nhỏ, những lời khuyên này sẽ giúp việc đại tiện trở nên dễ dàng hơn cho mọi lứa tuổi, từ trẻ nhỏ đến người già.

BƯỚC 1: Nhai thật kỹ

Để giúp trẻ đi đại tiện một cách thoải mái, hãy nói với trẻ nhai kỹ gấp đôi so với thông thường. Với những đứa trẻ lớn hơn, nói với con rằng “hãy nhai hai mươi lần mỗi khi ăn”. Nước bọt giàu enzym tiêu hóa, việc giải phóng nhiều nước bọt trong lúc nhai cũng như việc nhai chậm sẽ làm cho quá trình tiêu hóa xảy ra trong miệng của bạn, và loại bỏ một lượng lớn thực phẩm bị tiêu hóa kém đến ruột.

Tôi có quy tắc:

- Cắn nhỏ một nửa
- Nhai kỹ gấp đôi

Bạn cũng có thể làm được điều đó.

*Nhai càng kỹ,
đi càng dễ.*

Nếu đường ruột của bạn biết nói, nó sẽ nói: “Nhai kỹ hơn mới tốt cho tôi”.

Qua nhiều năm nghiên cứu mối quan hệ giữa cách mọi người ăn và đi đại tiện như thế nào, tôi nhận ra rằng những người ăn nhanh thường là những người khó đi đại tiện. Việc tiêu hóa dễ dàng ở bước đầu, thì cũng sẽ dễ dàng hơn ở bước cuối. Quá nhiều thực phẩm kém tiêu hóa được đưa đến quá nhanh sẽ dẫn đến việc đại tiện gặp khó khăn.

BƯỚC 2: Những loại thức ăn tốt cho tiêu hoá

Nếu bạn hỏi ruột dưới của bạn, những loại thực phẩm nào nó muốn bạn ăn để có thể đại tiện dễ dàng. Đây là những gì nó sẽ nói:

Thức ăn càng nhẹ nhàng thì việc đi đại tiện càng dễ dàng.

- Các loại thực phẩm giàu chất xơ và hòa tan dễ dàng, hoặc những gì chúng ta gọi là "thực phẩm chứa chất xơ".
- Ăn thức ăn có nguồn gốc từ thực vật nhiều hơn so với thức ăn có nguồn gốc từ động vật.
- Bổ sung chất xơ đa dạng probiotic và prebiotic trên cơ sở khoa học, đặc biệt là chất xơ hòa tan, đây là chất rất thiếu trong chế độ ăn kiêng hiện đại của chúng ta.
- Thức ăn dễ nhai hoặc pha trộn để dễ tiêu hóa.
- Thức ăn chế biến thấp, trong đó chất xơ và các chất dinh dưỡng phong phú khác đã được chế biến ra và nhân tạo.
- Thức ăn có màu cầu vồng màu đỏ, xanh, vàng, tím - từ trái cây và rau.
- Cân bằng chất lỏng cho cơ thể. Khi bạn tăng lượng chất xơ trong chế độ ăn uống của mình, bạn phải tăng lượng nước để giữ cân bằng.
- Táo bón thường xảy ra khi bạn bị ốm vì cơ thể có xu hướng mất nhiều chất lỏng hơn khi bị sốt. Vì vậy, hãy nhớ uống nhiều chất lỏng/nước hơn khi bị bệnh.

Những thực phẩm tốt cho đường ruột

Các loại thực phẩm sau có hầu hết các vi sinh vật và thành phần giúp cho quá trình đại tiện được dễ dàng:

Táo
 Mật ong thô (không dùng cho
 trẻ dưới 1 tuổi)
 Atiso
 Măng tây
 Chuối
 Cải xoăn
 Lúa mạch
 Đậu
 Tỏi tây
 Củ cải đường
 Tương Miso
 Bông cải xanh
 Yến mạch
 Quế

Hành
 Phô mai
 Mận
 Rau diếp xoăn
 Lựu
 Lê
 Tỏi
 Gừng
 Diêm mạch
 Dưa cải
 Đậu xanh
 Trà xanh
 Đậu hũ
 Giấm
 Đậu nành lên men

Tôi đã chọn những thực phẩm trên không chỉ vì hàm lượng chất xơ (cả tan và không hòa tan) cao của chúng để tốt cho tiêu hóa, mà còn bởi vì chúng giàu chất dinh dưỡng nuôi dưỡng các vi khuẩn có lợi. Bạn càng nuôi được vi khuẩn có lợi cho bạn, thì việc đại tiện càng dễ dàng.

Lời khuyên của Tiến sĩ Bill

Hai món Sinh tố (smoothie) và Rau trộn (salad) là thực phẩm giúp việc đại tiện trở nên dễ dàng.



BƯỚC 3: Lời khuyên cho vấn đề đại tiện

Câu chuyện của tôi

Năm 1997, để chữa trị cho đại tràng của mình, tôi đã rút ra được những điều sau:

- + Phân mềm và di chuyển nhanh thì tốt
- + Ngược lại, phân cứng và di chuyển chậm thì không tốt

Tôi nhận ra rằng bữa sáng rất quan trọng trong việc làm cho đại tiện nhẹ nhàng và dễ dàng hơn.

Mọi người đều yêu thích thức ăn mềm, đặc biệt là trẻ em. Các loại thực phẩm giúp đại tiện dễ dàng để bổ sung cho món ăn hàng ngày của bạn là:

- **Trái cây giàu chất xơ**

Mận, lê, lựu, chuối, táo, bơ và đu đủ. Bổ sung thêm cần tây, một ít rau cải xoăn, rau chân vịt hoặc rau khác. Ngoài ra, có thể sử dụng vỏ mận, lê, và táo, vì đây là những chất xơ giàu chất xơ giúp ích cho quá trình đại tiện.

Lời khuyên:

Hỗn hợp pha trộn (sinh tố) tốt hơn nước ép. Sinh tố giữ lại được chất xơ, là chất dinh dưỡng tốt hàng đầu cho việc đại tiện. Nước ép thường loại bỏ nhiều chất xơ, lại tốn công sức và thời gian chế biến.

1. Chất lỏng/Nước

Vi khuẩn của bạn thích chất lỏng lên men. Các lựa chọn chất lỏng khác là sữa dừa, nước rau và nước lựu.

2. Bổ sung đặc biệt

Sữa chua hữu cơ Hy Lạp, các loại hạt, dầu dừa hoặc cây gai dầu, gừng, hạt lanh hoặc hạt chia, mầm lúa mì, táo xoăn, dừa xay và một loại kết hợp prebiotic/probiotic.

Bạn ở đất nước nào?

Một số nước có “nền văn hoá” đại tiện khỏe mạnh hơn những nơi khác. Các nền văn hoá đoạt giải “đại tiện xuất sắc” nhất thường là người châu Á, người da đỏ, người châu Phi.

Điều này chủ yếu vì hai lý do:

1-họ ăn nhiều rau củ

2-họ ăn chế độ ăn nhiều chất xơ (thường cao gấp 3 lần so với người Mỹ)

Vì vậy họ sẽ dễ dàng đại tiện hơn. Người Mỹ, vì chế độ SAD (Standard American Diet- chế độ ăn kiêng tiêu chuẩn Mỹ), thường gây khó khăn cho việc đại tiện.

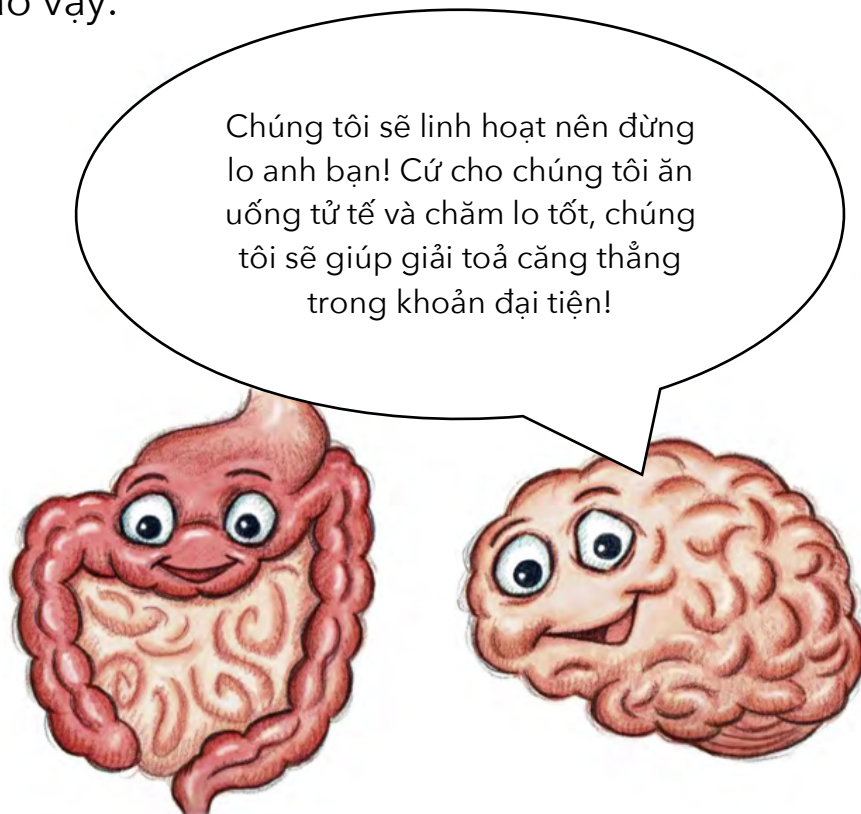


BƯỚC 4: Không lo lắng, áp lực về đại tiện

Như bạn đã học ở phần trước, não bộ có ảnh hưởng lớn đến hoạt động của ruột. Não có thể làm chậm quá trình tiêu hóa và làm chậm chuyển động ruột - hai vấn đề chính dẫn đến táo bón và đau

đớn. Một số người căng thẳng kinh niên gặp phải những cơn co thắt ngược - nhanh chóng dẫn đến tiêu chảy.

Một cụm từ tôi sử dụng khi tư vấn cho bệnh nhân bị đi ngoài là "Bạn càng căng thẳng, mọi thứ càng dễ tuôn ra!". Các căng thẳng mãn tính làm hồng lớp ruột nhạy cảm, như là khi bạn bị hở một lớp quần áo vậy.



Trong khi suy nghĩ căng thẳng có thể ngăn cản việc đi đại tiện của bạn, cơ quan thích nghi để thay đổi là bộ não - cả dây thần kinh ở đầu lẫn ở ruột. Cơ chế tự sửa chữa được xây dựng trong cơ thể được gọi là khả biến thần kinh. Cả não và ruột đều nói "Chúng ta cần phải linh động! Hãy cho chúng tôi ăn và chăm sóc chúng tôi ngay, chúng tôi sẽ khắc phục việc đại tiện khó khăn của bạn".

Chương 04

Đôi phó với bệnh táo bón



Chương 4: Táo bón

Táo bón đứng đầu danh sách gây đau đớn khi đại tiện. Đó là cơn đau ruột phổ biến nhất ở mọi lứa tuổi và cũng là thứ mà gần như hàng ngày tôi phải đối phó trong quá trình trị liệu của tôi.

Tin tốt là: Chúng ta đã có các thông tin khoa học về việc làm thế nào để đưa phân ra ngoài với tốc độ hợp lý và đều đặn một cách thoải mái, khiến đỡ đau bụng hơn khi bị táo bón. Tất nhiên, ngăn chặn việc bị táo bón ngay từ đầu vẫn là tốt nhất, nếu có thể, với những lời khuyên liên quan đến vi khuẩn đường ruột giúp tiêu hóa thức ăn (Probiotic) cùng chất xơ hòa tan giúp kích thích sự tăng trưởng của chúng (Prebiotic) đã được tôi được nhắc ở những phần trước. Dù sao thì, nếu bạn bị rơi vào tình huống này, đây là cách giúp bạn “đi nặng” một cách thoải mái hơn.

Câu chuyện về những cục phân nhỏ như những hòn bi của tôi

Đây là lời thú thật về chuyện đã xảy ra với tôi: Sau khi căn bệnh ung thư trực tràng bắt buộc tôi phải quan tâm nhiều hơn tới sức khỏe đường ruột của mình, tôi đã tự lập ra chương trình “đại tiện hoàn hảo” của riêng mình. Và tôi đã có thể đi đại tiện hoàn toàn bình thường.

Nhưng cùng lúc đó khi đang viết được nửa cuốn sách này, tôi đã có một trải nghiệm đau đớn: phân nhỏ và lẻ tẻ như những viên bi. Nó xảy ra do việc tôi đã phá vỡ thói quen của mình trong vòng 4 ngày. Tôi dành ngày đầu tiên cho một chuyến bay

Tôi đã vi phạm 03 nguyên tắc để đại tiện một cách điều độ:

- 1- Ngồi quá nhiều.
Bạn cần đi lại để di chuyển ruột.
- 2- Ăn những món gây táo bón.
- 3- Để sự căng thẳng làm ảnh hưởng tới ruột.

xuyên quốc gia với khẩu phần ăn khác, thời gian ngủ khác và cả lịch trình tập luyện thể thao cũng khác. Hai ngày sau đó, tôi không khởi đầu ngày mới của mình như thường lệ (ngồi thiền, tập thể thao và uống nước ép) vì bài giảng của tôi bắt đầu từ 7:30 sáng. Hai ngày tiếp theo thì kín mít những buổi gặp mặt, bài giảng, những kiểu ăn khác thường, và ngồi nhiều hơn là đi lại. Và tôi bỏ quên thói quen đi đại tiện mỗi sáng của mình tới 3 ngày.

Đầu óc tôi mơ hồ, ruột căng phồng lên, và tôi đã chịu đựng sự mệt mỏi tới độ muốn phát khóc lên bởi việc đi đại tiện ra phân hạt này. Tôi nhanh chóng nhận ra khả năng cao là ruột tôi đang phát cáu lên với sự thay đổi đột ngột trong lối sống và ăn uống này. Mỗi liên kết giữa não và ruột cho tôi biết: ruột không thích sự thay đổi quyết liệt này, và những cục phân như hòn bi ấy chính là sự phản kháng của chúng.

Sau 24 giờ gặm nhấm nỗi đau, tôi quyết định dành thời gian tập gym. Tiếp đó, tôi tới bữa buffet sáng của khách sạn, lấy một chum hoa quả, và xin người pha chế làm cho tôi một cốc nước ép “tốt cho việc đi đại tiện của mình”, thứ mà tôi nhấm nháp suốt trên đường tới sân bay. Khi tới sân bay, tôi đi thẳng tới quán nước ép và mua loại nước ép “hoàn hảo cho việc đi đại tiện” rồi nhâm nhi trên máy bay. Vào cuối ngày để thư giãn tinh thần, tôi chọn chế độ ăn tốt cho sức khỏe đường ruột, và di chuyển nhiều hơn. Nhờ đó chất dẫn truyền thần kinh ở ruột của tôi có thể đã trở lại bình thường.

Trước khi tự mình gây ra cơn đau ruột này, tôi chưa bao giờ hoàn toàn trân trọng ý nghĩa của từ “thường xuyên”. “Thường xuyên” chỉ là như vậy thôi – bình thường, tự động, hoặc chỉ đơn giản là làm điều gì đó một cách tự nhiên. Tính thường xuyên bắt nguồn từ việc

thực hiện điều độ những thói quen sinh hoạt tốt cho sức khỏe đường ruột.

Kế hoạch 6 bước để giữ sức khỏe trực tràng

Chúng ta đều thích tập luyện cơ bắp, nhưng tôi cá là cơ trực tràng hẳn không nằm trong danh sách những loại cơ mà bạn muốn luyện tập để duy trì độ chắc khỏe. Không giống những loại cơ khác dễ bị nhão nếu bạn không làm căng cơ, cơ trực tràng không thích bị làm căng quá. Khi cục phân mà to và cứng quá, ép vào thành ruột quá lâu sẽ dẫn tới: áp lực liên tục của những cục phân trông-giống-quả-bóng-golf lên thành ruột sẽ làm yếu và mỏng đi lớp lót nhạy cảm và làm mất chức năng của hệ vi sinh vật đường ruột.

Một quy tắc chung của sức khỏe đó là bất kỳ chất tiết nào của cơ thể mà bị ứ đọng đều có thể nhiễm khuẩn - gây ra một cơn đau đốn trong ruột được gọi là viêm túi thừa đại tràng.

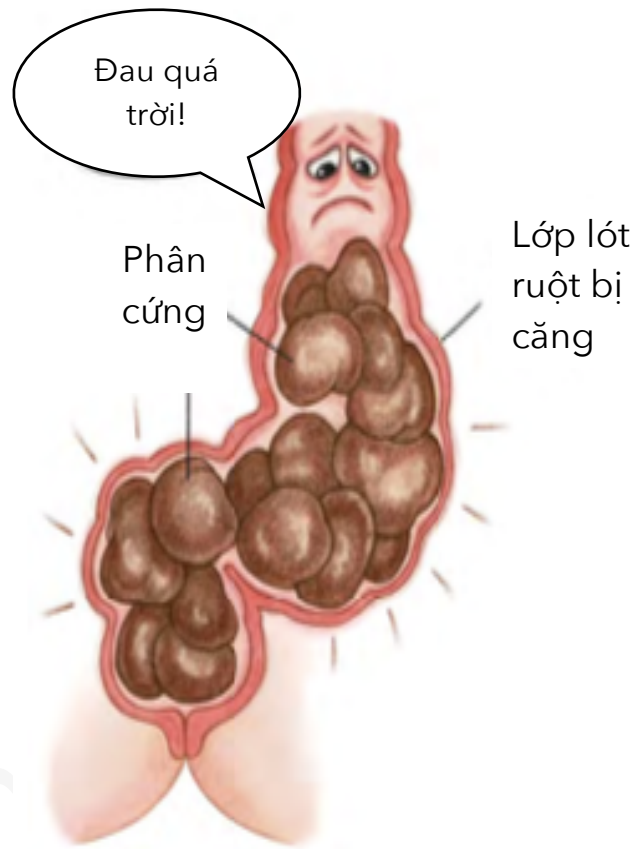
Kết luận: Để ngăn viêm túi thừa đại tràng hãy giữ cho phân của bạn mềm mại vừa phải, thường xuyên và dễ di động.

Hãy nhớ kế hoạch giữ sức khỏe trực tràng để tránh cho phân của bạn mắc kẹt vào trực tràng sau đây:

3. Ăn nhiều thức ăn giàu chất xơ
4. Ăn theo quy tắc: Cắn nhỏ một nửa, nhai kỹ gấp đôi
5. Tận hưởng cách ăn nhâm nhi nhấm nháp
6. Uống nước để làm hài lòng cái ruột của bạn
7. Di chuyển cơ thể để di chuyển cái ruột của bạn
8. Tập luyện một cách thông minh

Tại sao táo bón mãn tính lại nguy hiểm?

Làm yếu cơ ruột. Khi cơ trực tràng bị làm căng trong suốt thời gian dài, chúng sẽ yếu đi và làm giảm sức đẩy của chúng. Vòng lặp đau đớn xảy ra: cơ trực tràng càng bị căng bao nhiêu, chúng càng yếu đi bấy nhiêu, điều làm cho táo bón càng tệ hại hơn. Đại tiện ra phân tròn bi có thể làm hỏng bàng quang trực tràng, gây ra nứt hậu môn. Nó còn được gọi là bệnh trĩ. Sự chấn thương này gây đau đớn khi đại tiện. Nó càng đau, bạn càng nhịn, và chu kỳ đau đớn ấy càng tệ hại hơn.



Làm hỏng lớp lót ruột. Hãy tưởng tượng một đồng quả bóng golf thúc ép vào lớp lót ruột vốn chứa hệ vi sinh vật và dễ bị tổn thương ấy. Khi những tế bào này liên tục bị kích thích, những tế bào có khả năng tự nhân lên nhanh chóng này có thể không hoạt động và trở thành tế bào ung thư. Làm hỏng lớp lót ruột có thể gây loét ruột. Đây là một vấn đề đường ruột phổ biến ở mọi lứa tuổi.

Phương thức trị liệu táo bón 5 bước

Hãy kiên nhẫn. Đừng lo lắng. Cơ ruột càng bị giãn căng lâu thì chúng càng mất nhiều thời gian hơn để hồi phục. Có thể mất 6 tuần để bình thường hóa trương lực cơ ruột, tuy nhiên nó sẽ bình phục.

- Tận hưởng những đồ ăn mềm, dễ tiêu



- **Uống nhiều nước:** Việc uống ít nước góp phần vào gây ra vấn đề táo bón, đặc biệt với người rất trẻ và cao tuổi. Ruột là cơ quan điều hòa chất lỏng của cơ thể bạn. Nếu bạn không uống đủ nước, ruột bạn sẽ hút nước từ chất thải, khiến cho phân trở nên khô đặc hoặc cứng. Những người ăn quá nhiều chất xơ thực chất ra sẽ làm tăng nguy cơ táo bón nếu họ không uống thêm nước phù hợp với món ăn giàu chất xơ của họ, vì chất xơ cần nước để dễ dàng di chuyển trong ruột. Uống nhiều nước sẽ tăng lượng chất lỏng trong ruột và làm giảm táo bón. Lời khuyên chung cho người lớn: uống ít nhất 15ml nước tính trên 0,45kg cơ thể. Do đó, nếu bạn nặng 68kg, bạn cần uống ít nhất 2,1l nước 1 ngày. Trẻ em cần nhiều hơn: 29ml/0,45kg cơ thể.
- **Vận động:** Một cơ thể di chuyển sẽ làm ruột chuyển động. Bên cạnh việc tăng cường tiêu hóa, tập luyện sẽ làm phân ra khỏi ruột nhanh hơn.

- Ăn nhiều đồ ăn tốt cho việc đi nặng hơn: Đặc biệt là hoa quả như: lê, mận khô, mận và quả đào.



- Ăn nhiều chất xơ mỗi ngày.

Lời khuyên về việc ăn chất xơ mỗi ngày

Trẻ sơ sinh và trẻ em: Lấy số tuổi cộng 10 grams. Ví dụ, một đứa nhóc 5 tuổi nên ăn 15 grams chất xơ mỗi ngày

Người lớn: ít nhất 30 - 40 grams mỗi ngày.

Sự cân bằng chế độ ăn phù hợp cho việc đi vệ sinh mà tôi đã phát hiện ra sớm nhất đó là, càng ăn nhiều chất xơ mỗi ngày, tôi càng dễ no hơn khi vào bữa. Điều đó đã kiềm chế tôi khỏi ăn quá nhiều. Tiếp theo, tôi để ý rằng càng ăn nhiều chất xơ, tôi càng đi đại tiện thường xuyên và nhẹ nhàng hơn. Những cảm giác tốt đẹp này thôi thúc tôi tiếp tục ăn trung bình khoảng 50-60 grams chất xơ mỗi ngày.

Quá trình nghiên cứu tìm ra chế độ chất xơ hoàn hảo

Bên cạnh những món ăn giàu chất xơ và thân thiện với hệ đường ruột tôi đã liệt kê ở phần trên, cần thêm những thực phẩm chất xơ, đặc biệt chất xơ hòa tan.

Một chế độ ăn giàu chất xơ chứa 2 loại chất xơ. Cả hai đều cần thiết cho sức khỏe đường ruột.

Chất xơ không hòa tan: đóng vai trò như một cây chổi trong ruột để đẩy các thứ đi. Chất xơ hòa tan như một miếng bọt biển để hấp thụ nước và chất xơ hòa tan (prebiotic) để nuôi dưỡng hệ vi sinh vật đường ruột của bạn, vốn là những "con bọ" có ích.

Tôi là bác sĩ luôn làm việc dựa trên cơ sở khoa học. Do đó, tôi đã tìm những tập san y học để tìm ra thực phẩm bổ sung giàu chất xơ nhất dựa trên cơ sở khoa học. Nó cần có những đặc điểm sau:

Từ từ hút nước vào phân

Đó chẳng phải điều bạn muốn làm hay sao? Như một cái nam châm yêu nước ấy mà (khoa học gọi đó là thẩm nước, hoặc ưa nước), chất xơ sẽ từ từ - nhấn mạnh là từ từ nhé - làm mềm phân bằng cách thêm hàm lượng nước vào đó. Nếu chất xơ làm việc này quá nhanh, bạn sẽ thấy chướng bụng và ỉa chảy. Một chất xơ làm việc từ tốn là thứ mà tôi yêu cầu.

Xơ thực vật

Trong quá trình nâng cấp bản thân thành một bậc phụ huynh và bác sĩ làm việc dựa trên cơ sở khoa học về dinh dưỡng, tôi học được là hãy tin tưởng những chất dinh dưỡng trong thực vật. Tôi không tin chất xơ được làm giả trong các phòng thí nghiệm.

Cho hệ vi sinh vật đường ruột của bạn ăn chất xơ hòa tan

Trong quá khứ, chất xơ bị gán nhãn một cách sai lầm là "không thể tiêu hóa được", điều mà được hiểu là chúng chỉ đi thẳng qua ruột, làm mềm phân và chẳng làm gì tốt cho đường ruột cả. Điều lầm tưởng này chỉ đúng một nửa thôi. Những loại xơ thực vật đóng

vai trò như nguồn thức ăn của vi sinh vật. Chúng giúp bạn đi thường xuyên mà không gây táo bón hay ỉa chảy.

Hương vị ngon

Trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và mọi lứa tuổi, sẽ không tiếp tục ăn đủ thực phẩm xơ nếu nó có vị không ngon.

Lên men chậm rãi trong trực tràng:

Loại chất xơ phù hợp cho phân phải lên men từ từ, nhưng không được quá nhanh làm bạn đầy hơi. Ví dụ, Inulin, chứa nhiều đồ ăn giàu chất xơ và thực phẩm bổ sung trong siêu thị ngày nay, nhưng nhiều quá sẽ dẫn tới đầy khí mùi khó chịu, đầy bụng và phân lỏng.

Không có gluten

Đối với người tiêu dùng chất xơ tinh tảo, “không gluten” là dấu niêm phong được tin dùng mới. Trong khi nó không phải lúc nào cũng cần thiết, cũng chẳng dựa trên khoa học, thực phẩm không gluten vẫn đáng tin cậy hơn. Tại sao? Vì chúng ta đã không còn trồng lúa mì thực nữa. Chúng thường bị biến đổi gen và phun thuốc trừ sâu độc hại. Hãy tìm kiếm những chiếc bánh mì làm từ bột hạt đậu hoặc hạt dẻ, và bổ sung thêm thức ăn giàu chất xơ vào thực đơn của bạn, như là rau củ và các loại hạt.

Chuẩn hóa thời gian di chuyển và áp lực ruột

Đồ ăn càng ở trong ruột càng lâu, chúng càng dễ gây táo bón và áp lực chống lại lớp lót ruột mong manh – tác hại gấp đôi cho sức khỏe đường ruột của bạn. Hãy thử gọi thời gian di chuyển là thời gian vết sạch phân, ví như tàu di chuyển qua con đường hầm giống như ruột. Đây là gợi ý từ bác sĩ Bryce Wyld: để kiểm tra thời gian di chuyển thức ăn của bạn hoặc con bạn, hãy dùng bài test củ cải đường. Nhai một miếng củ cải đường đã nấu chín và

thái hạt lựu, thường là trong bữa tối, sau đó chú ý ghi lại thời gian bạn thấy phân bạn nhuộm màu đo đỏ. Lặp lại điều này 3 lần rồi chia trung bình ra thời gian di chuyển của phân. Lý tưởng nhất là từ 18 đến 24 giờ. Nếu lâu hơn, hãy thực hiện 4 bước để có cục phân hoàn hảo. Sau 1 tuần, làm lại bài test đó. Bạn nên chú ý nếu thời gian đó ngắn lại. Nếu có, hãy cảm ơn bác sĩ nha.

raisedhappy

CHUYÊN MỤC HỎI ĐÁP:
NHỮNG CÂU HỎI XOAY QUANH PHÂN &
ĐẠI TIỆN ĐÚNG CÁCH

raisedhappy

Con tôi bị táo bón khi bắt đầu đi học. Tại sao vậy?

Đây thường là khởi đầu của một mối quan hệ không mấy thân thiện cho lắm giữa ruột và phân của chúng. Lũ trẻ con thích nói chuyện,

nghĩ ngợi và ngắm nghía phân của chúng. Vậy nhưng xã hội của chúng ta lại dạy chúng rằng đây là một điều xấu cần tránh và nó thật đáng xấu hổ. Mặc kệ điều đó đi! Hãy dạy chúng trở nên thoải mái với tất cả hoạt động tự nhiên của cơ thể chúng. Nổi lo lắng khi đi đại tiện, nhịn đại tiện, táo bón, hoặc bất kỳ cái gì bạn muốn gọi về cái sự đau đớn này, đều đặc biệt phổ biến ở trường học. Chúng phải từ bỏ nơi đại tiện yêu thích của chúng (nhà vệ sinh của nhà chúng chẳng hạn) và bị bắt phải đi ở phòng vệ sinh xa lạ. Kết hợp với chế độ ăn không lành mạnh cho việc đi đại tiện và nổi căng thẳng khi đi học, những đứa trẻ ấy trở nên sợ đi vào bồn. Việc bắt đầu đi học khiến chúng bị táo bón. Chúng quá bận rộn để đại tiện khi đang chơi, quá sợ hãi để đi khi ở trường, và quá căng thẳng để đại tiện khi chúng mệt mỏi hoặc háo nước.

Dường như nhà vệ sinh không được chú ý đặc biệt ở các trường mầm non, nhưng rất đáng để thử xem trường mầm non có phải nơi tuyệt vời để đại tiện bồn hay không: với những bức ảnh dễ thương của lũ trẻ mới chập chững biết đi được treo trên tường, bồn cầu với kích cỡ dành cho trẻ con thu hút sự chú ý và giúp những đứa trẻ hay lo lắng khiến chúng thấy rằng đây quả là nơi thú vị để đi đại tiện. Sau tất cả, lí do bạn gửi con tới trường ngay từ đầu là để cho chúng những công cụ cần cho sự thành công trong cuộc sống. Một cảm giác đại tiện hoàn hảo là một trong số đó.

*Con tôi 3 tuổi và cháu hay nhịn đi đại tiện.
Thỉnh thoảng con từ chối không chịu đi.
Điều đó có làm con đau không?*

Có chứ. Không chịu nghe và làm theo chỉ dẫn của ruột là không tốt rồi. Hãy cùng xem điều gì sẽ xảy ra khi bạn cứng đầu không chịu

làm theo lời của hệ thống tiêu hóa tự động này nhé. Ở vùng thấp hơn, cuối trực tràng và ngay trên hậu môn, có 2 cơ nhìn giống cái bánh donut được gọi là cơ vòng. Cái bên trong, gọi là cơ vòng trong, nằm trên đầu cơ vòng ngoài, cái mà bạn sẽ nhìn thấy khi nhét vào đít chúng viên thuốc hoặc cái khăn lau ấy.

Hai cơ vòng đồng hành cùng nhau trong công cuộc đi đại tiện. Cái bên trong kết nối với một đường dây thần kinh lên não. Khi cơ đó bị căng ra do phân ép vào chúng, nó sẽ gửi tín hiệu lên não – gọi là nhắc nhở đi ị - để nhắc đứa bé: “Bụng nhóc đầy phân rồi. Đi đại tiện đi.” Hệ thống bài tiết trả lời tự động này không sẵn sàng nghe theo chỉ đạo của đứa nhóc đâu. Tuy nhiên thì, không phải lúc nào con cũng đại tiện bất kỳ lúc nào mà não bộ yêu cầu. Cơ vòng thứ hai cũng vậy, nó phải chịu sự quản lý có chủ ý của bạn. Bạn có thể nén ép và nhịn đại tiện và cuối cùng làm mất đi sự kết nối giữa cơ vòng với não bộ của bạn. Việc coi thường tín hiệu từ các cơ này lại đặc biệt phổ biến ở trẻ nhỏ, vốn quá bận bịu để đi đại tiện, quá xấu hổ để đại tiện (như ở trường mẫu giáo chẳng hạn), hoặc đơn giản là không muốn thôi.

Hai vấn đề sẽ xảy ra khi hệ thống bài tiết liên quan đến thể chất lẫn tinh thần này không được tuân theo. Đầu tiên, khi bạn không nghe theo hệ thống liên lạc giữa não và ruột, não chủ cuối cùng sẽ kết luận: “Cái cơ cứng đầu ấy không chịu nghe lời mình khi mình bảo nó phải thải phân ra, vậy thôi mình sẽ đi nghỉ và chẳng thèm quát mắng nó nữa. Cuối cùng, nó cũng sẽ phải học cách

nghe lời mình thôi". Tiếp theo, chúng ta có vấn đề liên quan đến việc căng cơ đây. Cơ bên trong bị dẫn căng, phân bị tụt lại, và toàn bộ cơ trực tràng phía dưới bị căng ra và làm yếu đi, trái ngược hoàn toàn với điều bạn mong muốn để đẩy phân mình ra. Thực tế thì, khi tôi kiểm tra một đứa trẻ bị táo bón nghiêm trọng, tôi thường cảm thấy có một "quả bóng golf" ở phía dưới bụng trái.

Cuối cùng, chúng trở thành một vòng lặp đau đớn. Càng giữ phân lâu, đại tiện càng đau, lại làm anh ta nhịn đại tiện và làm tệ hết mọi thứ. Thỉnh thoảng, cơ ruột phun ra một chút phân lỏng xung quanh những "quả bóng golf" đó, tràn ra đít, làm bẩn quần lót và khiến mẹ chúng lầm tưởng là ỉa chảy. Thực ra, khi tôi chẩn đoán táo bón, những người mẹ thường bất ngờ rằng thứ dịch chảy lỏng ấy lại là gợi ý của việc táo bón. Một trong những thuật ngữ tâm lý hay nhất mà tôi nghe được để đơn giản gọi cái việc nhịn đại tiện, đó là vô kỷ luật.

Phương pháp 3 bước của bác sĩ Poo để tổng những cục phân bị ứ tắc

1. Đọc và làm theo Chương 4: Cách chữa táo bón
2. Chơi trò Xem và nói: Sử dụng sơ đồ cho chắc chắn, chỉ cho con bạn thấy điều gì xảy ra khi nhịn đại tiện. Nhấn mạnh vào cảm giác thông ruột: "Con sẽ thấy tuyệt hơn rất nhiều và ít đau bụng hơn khi con đại tiện 1-3 lần một ngày."
3. Lập một biểu đồ đi đại tiện
Hãy ghi nhớ lịch trình đi ị của đứa nhóc. Có lẽ khen thưởng chúng cho việc đi đại tiện 1-3 lần một ngày. Xem video đi đại tiện của chúng tôi trên DrPoo.com. Chúng tôi cho con của bạn thấy việc căng cơ vòng đau điếng và cơn đau trong ruột, thứ xảy ra khi bạn ị không đúng.

Con tôi 3 tuổi và cháu ghét phải dội nước khi đi vệ sinh xong. Tôi có nên lo lắng không?

Vài đứa trẻ sợ phải dội bồn cầu, số khác lại thấy vui vì nó. Trong khi vài nhóc không thể dội phân của chúng xuống lỗ, số khác lại dễ dàng làm

điều đó. "Cháu đại tiện cháu xả, và tạm biệt đống rắc rối đó thôi." Nếu con bạn sợ dội nước, hãy chấp nhận đó là hành động bình thường của tuổi thơ nhạy cảm thôi. Nó sẽ sớm hết.

Con trai tôi 5 tuổi và chưa biết ngồi bồn cầu, tôi có thể dạy con tư thế nào là tốt nhất?

Cách bạn ngồi có thể ảnh hưởng to lớn tới việc đi đại tiện một cách thoải mái đấy. Các bà mẹ à, hãy bỏ qua những sự trùng hợp này, nhưng

việc ị dễ hơn có thể được học qua việc xem những người tiền sử ngồi đại tiện. Tôi chưa bao giờ nghĩ đến tư thế đại tiện cho tới khi tôi đi Nhật. Sự thật là, tôi mong muốn tốt cùng có cái bồn cầu hiện đại với những thiết bị vòi xịt tuyệt cú mèo ấy. Nhưng rồi khi tôi phải tới những nơi công cộng khác của Nhật Bản, tôi phải quen với việc ngồi hố xí nơi mà bạn đặt chân lên 2 cái thanh bên cạnh và ngồi xổm. Không có bồn cầu. Tôi để ý là trong khoảng thời gian tôi không được dùng cái bồn cầu đáng yêu ấy, phân của tôi có vẻ ra dễ hơn khi tôi ngồi xổm, đầu gối cao hơn hông chút xíu á. Có một sự trùng lặp nhé, tôi đã trông thấy nhiều phụ nữ cũng ngồi tư thế đó khi sinh con để làm giãn khung xương chậu. Lý do có lẽ là tư thế ngồi xổm làm trực tràng thẳng ra, bớt góc cạnh hơn, khiến phân ra dễ hơn mà đỡ tổn sức.

Tôi khám phá ra một nghiên cứu được thực hiện tại Nhật Bản, nơi mà họ cho những tình nguyện viên ăn một chất nào đó có thể quan sát được trên x-rays. Họ phát hiện ra ngồi xổm làm thẳng đường đi của phân. Họ cũng kết luận là cơ vòng giúp bảo vệ đầu ra, gọi là cơ nâng hậu môn, sẽ thoải mái hơn khi ngồi xổm.

Ấn ngón chân sẽ giúp đẩy phân ra đấy. Sau khi nghiên cứu điều đó, tôi vào trong ga-ra, lôi bộ dụng cụ y tế cũ của chúng tôi ra và gọi đó là "dụng cụ ngồi xổm". Đặt dụng cụ đó trước toilet, đặt chân lên đó, nâng đầu gối lên khoảng vài cm so với mông, và bạn đang ngồi tư thế xổm giúp ị dễ hơn.

Con gái tôi 3 tuổi và cháu thích ngồi lên bồn cầu của người lớn. Tôi thấy rất ngộ nghĩnh nhưng nó có sao không?

Nếu con đại tiện thoải mái, thì ổn thôi. Tuy nhiên, tôi gọi đấy là "đại tiện lơ lửng". Khi chân lắc lư trên bệ ngồi toilet, đặc biệt là đầu gối thấp

hơn mông, vị trí đó làm gấp khúc đường ruột và thắt chặt cơ ruột, làm việc đẩy phân ra khó khăn hơn. Cố gắng đặt một dụng cụ hoặc cái hộp dưới chân con bạn để nâng đầu gối cậu bé lên khoảng vài cm so với mông, hỏi xem bé có đại tiện dễ hơn trong cái tư thế đó không. Đây cũng là lí do tại sao bồn cầu cỡ trẻ em lại phù hợp hơn với cơ thể trẻ con. Trẻ con sẽ ngồi xổm dễ hơn ở bồn cầu đúng kích thước của chúng. Chúng tôi có một cái bồn trẻ em bên cạnh bồn cầu người lớn ở văn phòng y tế của chúng tôi. Các bậc phụ huynh rất bất ngờ khi tôi chỉ ra sự khác biệt về tư thế ngồi xổm của trẻ con khi ngồi ở bồn dành riêng cho chúng.

Tôi thấy có chút phân lỏng trong quần lót của con. Có phải con bị ỉa chảy không?

Ngược lại là đẳng khác. Cậu bé có lẽ bị táo bón rồi. Bất ngờ chưa? Đây còn được gọi là "són phân". Con

bạn có vẻ chứa đầy phân trong bụng đến mức mà cơ trực tràng phải đẩy thứ chất phân lỏng qua vật cản đó ra quần lót. Do là cơ trực tràng bị căng quá, hệ thần kinh không thể cảm nhận được vấn đề, khiến con bạn són ra quần mà không hề hay biết. Són phân, hay táo bón, là điều thường thấy ở những cậu nhóc cương quyết mặc kệ những nhắc nhở đi đại tiện bên trong cơ thể. Khi tôi kiểm tra một em bé với chiếc quần báo hiệu, tôi luôn cảm thấy có một quả bóng golf – chính là đống phân cứng, ở phía dưới bụng trái. Điều này làm người mẹ rất bất ngờ khi tôi chẩn đoán: "Con bạn bị táo bón."

Điều đó thực sự cần hành động đấy:

- Đọc các bước chữa táo bón ở Chương 4
- Với hướng dẫn của tư vấn viên y khoa, dùng viên thuốc thụt để giải quyết việc này.
- Bác sĩ của bạn có thể khuyên dùng thuốc thụt để làm sạch ruột, cũng như giúp chất thải trôi nhanh. Thường thì, sau những lần thụt rửa ấy, trẻ con sẽ thấy khá hơn và chú ý hơn tới tín hiệu đi đại tiện của chúng.

Tôi phát hiện ra vài vệt máu đỏ trên phân ở bím của con. Tôi có nên lo lắng không?

Bất kỳ vết máu dù có màu sắc hay ở độ tuổi nào đều nghiêm trọng, đặc biệt là liên tục đi đại tiện ra phân

đen như nhựa đường. Tuy nhiên khi thấy máu trên phân ở bất kỳ lứa tuổi nào, hãy nghe theo nguyên tắc an toàn sau: thấy nghi ngờ,

hãy đi kiểm tra. Có một hiện tượng gọi là “vết nứt ruột”, thói quen thông thường và tự-sửa-chữa này diễn ra trong vài tháng khi con bạn học cách ị đúng. Cục phân cứng làm nứt lớp lót ruột mong manh và đứa bé có thể sẽ bị nứt ở đó.

Thỉnh thoảng phân của con tôi có mùi rất kinh khủng, khác bình thường. Tại sao vậy?

Tín hiệu mùi thể hiện sự thay đổi về thói quen ăn uống dẫn đến thay đổi về mùi phân. Những chất trong ruột

càng ở trong đó lâu thì chúng càng nặng mùi bởi một vài lí do. Hệ vi sinh vật đường ruột – những chú bọ chấm chỉ sản xuất ra các khí nặng mùi, ví dụ Hydrogen sulfide chẳng hạn. Phân càng ở trong đó lâu thì mùi càng nặng, vì những chú bọ ấy phải làm việc cật lực và không thấy hài lòng một chút nào. Đó là cách chúng phản kháng. Dù không phải lúc nào cũng đúng, những nhà nghiên cứu về phân tin rằng ăn thịt sẽ gây ra mùi nặng hơn là ăn thực vật.

Điều này hợp lý thôi vì lũ vi sinh vật thích tiêu hóa những thức ăn có nguồn gốc thực vật hơn mà. Bạn có thể suy từ mùi phân của một người ra những món mà anh ta ăn trước đó. Để phân của con bạn bình thường, hãy cho con ăn nhiều thức ăn có nguồn gốc thực vật.

Tôi nên nói chuyện với con về các thói quen tốt cho ruột như thế nào? Con tôi đang ở tuổi dậy thì.

Cha thường nói chuyện với con cái về những “chú chim” hay sự cảnh giác với người lạ, còn những người

mẹ thường tỉ tê với con gái mình về vấn đề chu kỳ kinh nguyệt. Phân thường là vấn đề bị xem nhẹ, tuy nhiên chúng rất quan trọng

vì nhờ đó, chúng ta biết được sức khỏe của mình ra sao. Sẽ an tâm hơn rất nhiều nếu con bạn hiểu rõ điều này. Hãy bắt đầu bằng việc sử dụng những mô tả ở cuối sách để cho chúng thấy phân bình thường và khỏe mạnh là như thế nào. Lý tưởng nhất là con bạn nên đi đại tiện hàng ngày và phân có hình dạng tương tự như loại 3 hoặc 4.

Con gái tôi 12 tuổi và bắt đầu mọc mụn. Tôi nghe nói mọc mụn có liên quan tới cả thói quen đi vệ sinh?

Đúng vậy! Tôi gọi đây là sự liên kết giữa việc táo bón và mọc mụn. Cách để làm sạch làn da là làm sạch ruột

thô. Có một mối quan hệ giữa thần kinh đường ruột và làn da. Các bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa đã nghiên cứu về những trẻ vị thành niên và không lấy gì làm lạ khi phát hiện ra, não bộ và làn da đều cấu tạo từ những tế bào phôi gốc, do đó thứ gì tốt cho não bộ thì cũng tốt cho làn da. Khoa học cũng nhất trí như thế. Kết luận rút ra khi các bác sĩ tiêu hóa thấy các bạn trẻ vị thành niên mà bị mụn nhiều nhất thì cũng có nhiều vấn đề về bụng dạ nhất. Mụn được hình thành do viêm da và hệ vi sinh vật sẽ giúp cân bằng lại vấn đề đó theo cơ chế đơn giản sau: hệ vi sinh hoạt động càng tốt thì da càng sạch. Điều này quan trọng vì nó ảnh hưởng đến ngoại hình của các bạn teen và tween, để chú ý đến việc chăm sóc đường ruột và làn da. Các bác sĩ biết rằng càng chăm sóc tốt cho ruột thì da càng đẹp. Nghiên cứu cũng cho thấy những trẻ vị thành niên càng ăn nhiều đồ ăn nhanh – đặc biệt là đồ ăn nhanh ngọt, chiên và ít dinh dưỡng thì càng bị mụn nhiều hơn.

Cơ chế ruột-da có vẻ như là, một chế độ ăn toàn thức ăn nhanh (hầu như ít chất xơ) sẽ làm chậm nhu động ruột và làm yếu hệ vi sinh, dẫn đến hậu quả là làm giảm màng vi sinh học (màng vi sinh vật ở lớp lót ruột), đặc biệt là vi sinh bảo vệ đường ruột bifidobacteria, tôi gọi tắt là BIF. Điều này ảnh hưởng đến khả năng

thấm của ruột, hoặc là ruột rò rỉ, cho phép nội độc tố đi vào máu và da. Những căng thẳng về tâm lý cũng làm chậm nhu động ruột, khuyến khích sự phát triển không kiểm soát của những vi khuẩn có hại ảnh hưởng đến hàng rào bảo vệ ruột.

Tôi mang thai 7 tháng và ngày càng bị táo bón nặng hơn. Tôi phải làm thế nào?

Bào thai của bạn đang lớn dần và tạo nhiều áp lực cho ruột của bạn hơn. Việc táo bón khi đang mang thai là cách để ruột nhắn nhủ bạn rằng: "Trong này chật chội quá!"

Hầu hết phụ nữ đều dễ bị táo bón khi đang có thai. Nếu ở giai đoạn đầu thì đó có thể do các hormone làm chậm sự di chuyển của thức ăn trong ruột của bạn. Theo thuật ngữ sinh lý học, sự thay đổi này được gọi là sự giảm nhu động dạ dày - ruột. Việc thức ăn và chất lỏng di chuyển chậm cho phép chúng được hấp thu tốt hơn (có lẽ là một phương thức tự nhiên giúp đảm bảo rằng bạn có được những chất lỏng cần thiết cho cơ thể). Sự kết hợp của giảm nhu động ruột và làm rắn chất thải (do chất lỏng được hấp thu rồi) là yếu tố góp phần gây táo bón. Trong giai đoạn sau, áp lực của dạ con lên đường ruột sẽ chặn đường đi của phân. Tin tốt là bạn có thể làm giảm tác động này của hormone bằng cách ăn thức ăn giúp tăng lượng nước trong ruột và những đồ ăn mà vốn dĩ di chuyển nhanh hơn trong ruột của bạn.

Thỉnh thoảng phân của con tôi có màu xanh. Có đáng lo ngại không?

Phân lúc đầu hình thành có màu xanh lá, tuy nhiên khi di chuyển qua các phần gấp khúc ruột, cơ thể

sẽ tái hấp thu chất mật xanh đó - như là một phương thức tái chế

hiệu quả. Phân sẽ chuyển từ từ từ xanh tối, tới xanh sáng, tới nâu. Phần lớn màu sắc bạn thấy là do thời gian phân di chuyển từ đầu đến cuối ruột. Nếu chúng di chuyển nhanh, nó sẽ có màu xanh hơn. Nếu chúng đi chậm, hầu hết chất mật xanh sẽ bị hấp thu trong khoảng thời gian chúng tồn tại. Nếu chỉ 1-2 lần trong tuần, tôi lại động viên cha mẹ mình không phải lo lắng về việc phân xanh xuất hiện thường xuyên.

*Khi bị táo bón, tôi lại "đánh rắm" nhiều hơn.
Tại sao vậy?*

Thuật ngữ chuyên ngành của việc ruột của bạn sinh ra khí đó là "sự lên men". Nếu vi khuẩn không thể sản

sinh khí, một sản phẩm của quá trình trao đổi chất, chúng ta sẽ không có những đồ ăn hay ho như là sữa chua, rượu vang, pho mát, giấm, miso và nhiều thứ khác nữa.

Khi hệ vi sinh vật trong ruột hoạt động nhanh, chúng sẽ sản sinh ít khí. Tuy nhiên, nếu phân nấn ná trong đó lâu quá, tức là thời gian nhu động ruột chậm lại, vi khuẩn sẽ có nhiều thời gian hơn để sinh khí. Đó là lí do tại sao để có sức khỏe đường ruột tốt và ít mùi thì cần: nhai chậm, tiêu hóa, di chuyển nhanh, lên men và thải nó ra. Điều này sẽ tạo ít thời gian để sinh nhiều khí. Nhớ rằng: "Đi nhanh, ít khí".

Tại sao đi đại tiện buổi sáng lại khó khăn hơn?

Trong một ngày, bạn sẽ làm mọi thứ di chuyển di chuyển nhiều hơn vì bạn vận động cơ thể và uống nhiều nước. Khi bạn ngủ, mọi thứ chậm lại và chất lỏng được hấp

thụ chậm hơn. Tần suất chuyển động của ruột giảm và làm phân cứng hơn.

Hãy thử những mẹo này:

- Ăn những món ăn vặt tốt cho việc đi đại tiện trước khi đi ngủ. Bằng cách này, bạn sẽ thấy thoải mái hơn với việc đi đại tiện sáng hôm sau.
- Uống nhiều nước vào buổi tối trước khi đi ngủ, trừ khi, tất nhiên điều đó sẽ khiến bạn đi tè nhiều hơn.

Con tôi vừa phẫu thuật. Tôi nghe nói thuốc mê gây táo bón. Có đúng vậy không?

Thuốc mê làm chậm nhu động ruột, được phẩm dùng cho sau phẫu thuật cũng vậy. Hãy trao đổi với bác sĩ để được tư vấn cụ thể hơn về táo bón sau phẫu thuật.

Gia đình tôi gặp nhiều vấn đề về đại tiện, nhất là táo bón. Tôi nên mua thuốc nào?

1/ Thuốc bổ sung Glycerin (dạng thuốc đút đít) được bán mà không cần kê đơn, rất hữu dụng cho trẻ khó đi vệ sinh:

- Ngay khi bạn thấy dấu hiệu thúc giục đi đại tiện: "Con muốn đại tiện nhưng con không thể", đặt bé của bạn xuống sàn và thay tã
- Đút viên thuốc vào trực tràng sau đó giữ mông chúng trong vài phút để viên glycerin tan ra, bôi trơn vùng dưới kết tràng

và làm mềm phân. Khi bạn đưa viên thuốc vào, lắc chúng một chút để kích thích và làm giãn cơ trực tràng.

- Hát một bài hát vui nhộn với biểu cảm mặt vui vẻ. Đứa bé sẽ cười và thư giãn – và, ra rồi!

2/ Thay đổi loại dầu ăn dùng cho gia đình bạn

Dầu vải lạnh là thứ gia đình tôi yêu thích. Nếu bạn muốn bôi trơn ruột, hãy ăn loại có nhiều giá trị dinh dưỡng ấy. Và đó là lúc dầu vải lạnh tỏa sáng như một nguồn giàu chất béo omega tốt cho sức khỏe.

Trẻ sơ sinh: một thìa mỗi ngày

Trẻ mới tập đi: 2 thìa

Trẻ em và người lớn (những kẻ nghĩ họ vẫn là trẻ con): 1 thìa mỗi ngày

Hạt lạnh, về cơ bản là còn tốt hơn nữa cơ vì chúng rất giàu chất xơ. Xay chúng khoảng 10 giây trong máy xay café. Cho vào cốc nước ép khoảng 1 thìa (đối với trẻ con) và 2 thìa (với người lớn).

3/ Nói không với dầu khoáng

Bên cạnh việc chẳng có tí giá trị dinh dưỡng nào, dầu khoáng còn là sản phẩm của dầu mỏ, và việc sử dụng chúng quá độ sẽ làm giảm sự hấp thu vitamins và chất khoáng.

Dầu Oliu: Rắc khoảng 1 tới 3 thìa oliu nguyên chất, ép lạnh vào bữa salad buổi tối. Là một trong những loại dầu ăn giàu dinh dưỡng nhất, bên cạnh việc làm mềm phân, dầu oliu còn khiến con bạn yêu thích những loại dầu ăn tốt cho đường ruột.

Vỏ hạt mã đề: những vỏ hạt mã đề là thứ yêu thích của nhà tôi. Bắt đầu bằng việc thêm 1 thìa café vỏ hạt vào cốc nước ép và tăng dần dần lên 2 thìa mỗi ngày.

4/ Tận hưởng sự cân bằng giữa chất xơ- nước

Khi thêm hạt lanh hoặc hạt mã đề vào bữa ăn hàng ngày của bạn, hãy đảm bảo rằng bạn cũng uống thêm nước nữa. Một quy tắc cần nhớ : với mỗi thìa chất xơ thêm vào, hãy uống thêm 8 ounces cốc nước thêm. Ngoài ra, chất xơ mà không có chất lỏng kèm theo đồng nghĩa với việc làm phân bạn không di động được.

Sao tôi rất hay bị táo bón khi đi du lịch?

Sự thay đổi về sinh hoạt, chế độ ngủ và ăn thường gây ra sự thay đổi về phân. Khi sinh hoạt của bạn bất

thường thì ruột của bạn cũng vậy. Hãy thử vài mẹo sau:

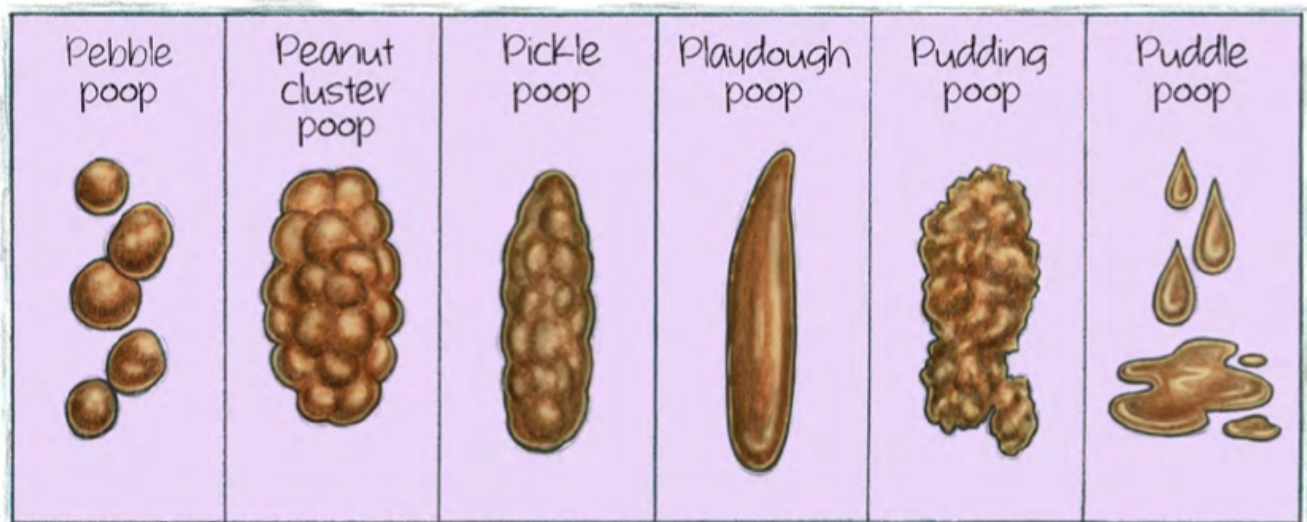
- Thiết lập lại việc đi đại tiện của bạn: ngày trước và buổi sáng trước đi du lịch.
- Uống thêm nước: Khát không phải dấu hiệu nhắc nhở uống nước đáng tin cậy đâu. Hãy làm theo gợi ý về lượng nước và uống thêm 1 đến 2 cốc nước khi đi du lịch
- Di chuyển nhiều hơn: đi lại ít nhất 45 phút vào bài tập thể dục buổi sáng và khoảng vài phút mỗi giờ mỗi ngày. Đi lại khi bạn chờ đợi cái gì đó, như là trước giờ bay

Tóm tắt việc đi đại tiện

- Kim nén những cục phân cứng (đừng cố rặn)
- Đi ngay khi thấy buồn
- Đi càng sớm, ị càng dễ
- Ăn càng ít, ị càng dễ
- Một cốc nước ép mỗi ngày giúp đi ị tốt
- Nhai càng kỹ, ị càng tốt
- ị từ 1 đến 3 lần mỗi ngày tốt cho ruột của bạn
- Phân nên chìm, không nên nổi
- Đừng lo gì cả, cứ ị thôi

- ị càng ít, mùi càng kinh
- Ăn đồ ăn tốt thì phân cũng tốt
- Đồ ăn giàu chất xơ thì phân sẽ tốt hơn
- Ngồi xổm nhiều hơn, ị dễ hơn

BẢNG MIÊU TẢ PHÂN



- **Loại 1 và 2** gây nhiều đau đớn cho lớp lót trực tràng, và khiến chúng ta phải rặn rất khó chịu. Phân tròn bi có thể hình thành cỡ quả bóng gold hoặc “phân plugged”, rất khó để đi
- **Loại 3 và 4** là ổn. Loại phân mềm này dễ trượt và trôi một cách tự động mà không cần đẩy, và chúng thon nhỏ dần về cuối
- **Loại 5 và 6** nếu diễn ra lâu dài thì đó là dấu hiệu cho thấy đường ruột của bạn đang có vấn đề. Hoặc là, nó xảy ra do mất cân bằng ăn uống nên gây mất cân bằng hệ vi sinh vật.

Phân của bạn là cửa sổ qua đó giúp bạn hiểu được vấn đề sức khỏe của mình.

Hãy để ý trước khi giật nước!!!

Giới thiệu về tác giả:

Tiến sĩ William Sears, Phó giáo sư lâm sàng Nhi khoa người Mỹ. Ông đã được đào tạo nhi khoa tại Bệnh viện Nhi Đồng của Trường Y khoa Harvard và Bệnh viện Nhi của Toronto và làm công việc bác sĩ nhi khoa trong hơn ba mươi năm.

Ông là tác giả và đồng tác giả của hơn 30 cuốn sách làm cha mẹ, đặc biệt là một số cuốn sách thú vị trong tuyển tập "Thư viện Nuôi dạy con của bác sĩ Sears".

Ông là chuyên gia tư vấn y tế và nuôi dạy con cho tạp chí BabyTalk, tạp chí Parenting và bác sĩ nhi khoa trên trang web Parenting.com. Bác sĩ Sears từng là khách mời của hơn 100 chương trình truyền hình nổi tiếng về chăm sóc sức khỏe bao gồm: 20/20 , Donahue , Good Morning America , Oprah Winfrey, CBS This Morning , CNN , Today Show và Dateline.

Trên website cá nhân, bác sĩ chia sẻ năm 1997, ông có vấn đề lớn về sức khỏe đó là bị ung thư đại tràng giai đoạn đầu. Ông được phẫu thuật, tiếp theo là xạ trị và hóa trị liệu. Sau biến cố đó, ông dành nhiều thời gian nghiên cứu về hệ tiêu hóa, việc đi đại tiện và cách sống gồm chế độ ăn uống, sinh hoạt để có hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Thông tin thêm về bác sĩ Sears có thể tìm thấy tại www.AskDrSears.com.

Giới thiệu về RaisedHappy:

Không có định nghĩa chính xác nào về "làm cha mẹ". Cũng không có khái niệm hoàn hảo hay tuyệt đối với những ai làm cha mẹ. Chúng ta chỉ có thể lớn lên trong hành trình làm cha mẹ, và cuộc phiêu lưu không đoán trước đang chờ đón tất cả chúng ta.

Raised Happy là **dự án cung cấp kiến thức, công cụ và các ấn phẩm** cho những ai đang tò mò về thế giới của những người làm cha mẹ, cho những người muốn cam kết nuôi dạy những đứa trẻ tử tế và hạnh phúc.

Nhiệm vụ của RaisedHappy là truyền cảm hứng cho cha mẹ và giúp họ thành công hơn, hay đơn giản là vượt qua những lo lắng, sợ hãi, mệt mỏi bằng cách chia sẻ những câu chuyện hữu ích, vui nhộn, đồng cảm và hấp dẫn mỗi ngày, bằng nhiều cách khác nhau.

Trong nỗ lực khai thác về một chủ đề phức tạp như "làm cha mẹ" ở nhiều góc độ, chúng tôi cũng đưa ra các quan điểm khác nhau về nuôi dạy con cái, nhưng mục đích cuối cùng vẫn nhắm tới sự "tử tế, tích cực và hạnh phúc".

Những bài viết của RaisedHappy không phản ánh quan điểm của riêng chúng tôi tại raisedhappy.co, mà là quan điểm của nhiều cha mẹ khác, những người cùng tham gia kiến tạo nội dung và chia sẻ cùng chúng tôi.

Chúng tôi tin rằng nhiều vấn đề của thế giới có thể khắc phục được nếu chúng ta nuôi dưỡng những đứa trẻ biết giúp đỡ, tử tế và nhân ái.

Và chúng tôi nghĩ rằng, điều quan trọng nhất, đó là các bố mẹ phải cảm thấy phấn khích, gắn kết và thực sự "enjoy" vào cuộc sống gia đình cũng như việc chăm sóc con cái.

- Linh Phan, Founder & Mentor -

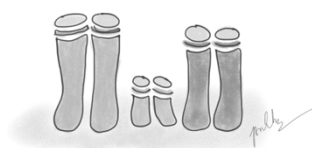
Truy cập www.raisedhappy.co để đọc thêm các bài viết hữu ích & tìm hiểu về những ấn phẩm độc đáo, với tính giáo dục cao của RaisedHappy Team. Hãy chia sẻ, nếu bạn thấy hữu ích. Hãy nhớ rằng, đây là nơi để chúng ta gặp nhau và cùng hỗ trợ nhau để tự tin vào những quyết định của riêng mỗi người cha người mẹ.

Nếu có bất cứ thắc mắc gì, hãy liên lạc với chúng tôi qua raisedhappy@gmail.com hoặc Fanpage chính thức tại www.facebook.com/raisedhappy.co.

Happy parenting!

Gửi rất nhiều yêu thương tới các em bé của chúng ta.

Xoxo



RaisedHappy

Happy Parent, Happy Child