

A close-up, warm-toned photograph of a woman with long, wavy brown hair looking down at a baby. The woman's face is partially visible, showing her eyes and nose. The baby is in the foreground, wearing a white striped shirt. The background is a light-colored fabric with small star patterns.

HƯỚNG DẪN VỀ

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Là một món quà theo bé suốt cuộc đời!

- Sữa mẹ là tất cả những gì mà em bé của bạn cần đến trong sáu tháng đầu tiên.
- Những em bé được nuôi bằng sữa mẹ thường luôn khỏe mạnh. Những em bé được nuôi bằng sữa công thức có thể bị bệnh, tiêu chảy và bị dị ứng nhiều hơn. Em bé nuôi bằng sữa công thức thường có thể lên cân quá nhiều, mập phì hoặc dễ mắc bệnh tiểu đường.
- Sữa mẹ luôn sạch sẽ, an toàn và có nhiệt độ thích hợp.
- Việc nuôi con bằng sữa mẹ rất tốt cho bạn! Nó sẽ giúp bạn nhanh chóng hồi phục sau khi chuyển dạ và sinh nở đồng thời cũng có thể giúp bạn giảm số cân nặng nhanh sau khi sinh đẻ.
- Những bà mẹ cho con bú sữa mẹ hầu như thường ít bị bệnh tiểu đường và các dạng bệnh ung thư khác.
- Việc nuôi con bằng sữa mẹ rất thuận tiện; sẽ dễ dàng hơn khi cho con bú lúc đi xa nhà. Không cần mang theo bình sữa, làm sạch bình hay pha sữa công thức.
- Việc nuôi con bằng sữa mẹ sẽ tốt hơn cho môi trường. Không cần phải sản xuất đóng hộp, chai bình, núm sữa và xà phòng để vệ sinh chúng.

Các bác sĩ nhi khoa khuyến cáo rằng em bé nên được nuôi bằng sữa mẹ ít nhất trong 12 tháng đầu đời hoặc lâu hơn nếu người mẹ và em bé mong muốn.



Nội
dung:

Hãy Thay Đổi Với Sự Khởi Đầu Tuyệt Vời Cho Bé
Tìm Những Tư Thế Thoải Mái
Tư Thế Bé Bú Sữa
Gia đình, Bạn bè và Người Bỏ Cũng Có Thể
Giúp Bạn
Hỏi & Đáp Về Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Một Cách Tuyệt Vời Hãy Khởi Đầu

Em bé sinh ra là phải bú sữa mẹ.

Hãy để con bạn làm theo bản năng tự nhiên của bé. Em bé có thể bú sữa mẹ mà chỉ cần một ít sự giúp đỡ từ bạn.



**Điều quan trọng để giúp
tôi duy trì việc nuôi con
bằng sữa mẹ đó là con tôi
sẽ khỏe mạnh hơn, cho con
bú cũng dễ dàng và chẳng
tốn kém gì cả.**

— Bà mẹ WIC

- Hãy cho bác sĩ và y tá của bạn tại bệnh viện biết rằng bạn có kế hoạch cho con bú sữa mẹ và để họ không cho bé bú bình hay ngậm núm vú giả.
- Hãy cho em bé bú mẹ càng sớm càng tốt sau khi sinh. Hãy cho bác sĩ và y tá biết rằng bạn muốn được ôm con mình trực tiếp đựng chạm da thịt với mẹ trong một hoặc hai giờ sau khi sinh.
- Hãy yêu cầu bệnh viện sắp xếp một nhà tư vấn về bú sữa mẹ để quý vị có thể nhận được lời khuyên hữu ích.
- Việc nuôi con bằng sữa mẹ cần phải được luyện tập - cũng giống như là học một điệu nhảy mới. Việc này trở nên dễ dàng hơn khi con bạn lớn dần.
- Hãy thử một vài tư thế như ở trang kế tiếp. Hãy thư giãn khi bạn và con làm quen với việc bú sữa mẹ.
- Hãy gọi tới văn phòng WIC nếu bạn cần được hỗ trợ về việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Tìm Những Tư Thế Thoải Mái

Đặt Lưng

Cách tốt nhất để giúp con bạn sử dụng bản năng của bé.

- Dựa lưng một cách thoải mái; hãy sử dụng gối để tựa nếu bạn muốn.
- Đặt bé sát trực tiếp đựng da, hoặc qua lớp quần áo mỏng (không quần kín).
- Đặt bé lên trên ngực của bạn; để bé di tới hướng vú của bạn. Hãy thư giãn và tận hưởng.
- Cơ thể của bạn đỡ lấy cơ thể của em bé; dùng gối hay chăn mềm để hỗ trợ.



Ôm Bế Ngang Thân

Tốt cho những em bé nhỏ hơn.

- Đỡ lấy thân và cổ của con bạn.
- Đặt con bạn nằm ngang trong lòng, bụng em bé áp vào bụng của bạn.
- Áp hai chân của bé ôm vào bên cạnh của bạn.
- Để em bé bú ở bầu vú ngược với cánh tay bạn đang ôm đỡ bé.



Tư Thế Giữ Chặt hoặc Cách Ôm Trái Bóng

Tốt cho phụ nữ có bầu vú lớn.

Tốt cho những bà mẹ có sinh mổ hoặc sinh đôi

- Hãy dùng một hoặc nhiều chiếc gối ở phía bên cạnh của bạn để đỡ lấy cánh tay bạn.
- Đặt bé lên trên gối và để chân của bé chui rúc vào trong cánh tay bạn.
- Luồn cánh tay của bạn xuống dưới lưng của bé và đỡ cổ của em bé bằng bàn tay.
- Ôm em bé bằng cánh tay cùng phía với bên bầu vú đang cho bú.

Nằm xuống

Tư thế thoải mái nhất cho phụ nữ sinh khó hoặc cho con bú buổi đêm.

- Hãy sử dụng gối cho thoải mái khi cần thiết.
- Hướng mũi bé ra phía trước núm vú của bạn, giống như các tư thế khác.
- Đỡ bé bằng cánh tay của bạn, gối hoặc chăn quăn.



Ôm Bé Trong Lòng

Tư thế phổ biến nhất cho những bé lớn tuổi hơn.

- Hãy đặt một chiếc gối vào trong lòng của bạn.
- Đặt bé nằm nghiêng, bụng bé áp vào lòng bạn.
- Đỡ đầu em bé bằng cánh tay của bạn, hướng mũi bé ra trước núm vú của bạn.
- Luồn rúc cánh tay của bé dưới bầu vú của bạn.



Ngậm Bầu Vú

Tư thế bé bú sữa là cách em bé tiếp xúc với bầu vú. Một tư thế đúng cách rất quan trọng để:

- Chắc chắn rằng bé được bú đủ sữa
- Tránh khỏi bị đau núm vú
- Giúp cho bầu vú tạo ra nhiều sữa hơn

Tư thế bú sữa mẹ trở nên dễ dàng hơn cho các bà mẹ và em bé nhưng đôi khi cũng cần một chút hỗ trợ. Sau đây là một số lời khuyên:

- Hãy tìm một tư thế thoải mái bằng nhiều cách hỗ trợ. Ôm bé gần sát với bạn.
- Đặt mũi trẻ hướng tới núm vú bạn. Sau đó đầu bé có thể xoay nghiêng, đặt miệng bé chạm vào và ngậm lấy núm vú. Miệng mở rộng sẽ giúp bé ngậm được nhiều phần da sẫm màu (quầng vú) xung quanh núm vú vào miệng.

- Trước tiên hãy quan sát cằm và môi dưới của bé xem đã tiếp xúc bầu vú chưa. Ngay khi bú, cằm bé sẽ ấn vào ngực của bạn.



Bạn có thể biết được bé đã ngậm bầu vú đúng cách và bé đang nhận được sữa nếu:

- Cả hai môi của bé uốn cong ra ngoài, nhưng không dính chặt vào.
- Hai má phồng tròn.
- Bạn có thể nghe hoặc nhìn thấy bé đang nuốt.
- Bạn không cảm thấy đau trong khi đang cho bú.

Con tôi không bám vú mẹ. Nhân viên WIC đã hỗ trợ tôi thử các tư thế khác nhau, Tôi không bao giờ bỏ cuộc. Cảm ơn WIC!
— Bà mẹ WIC

Gia Đình, Bạn Bè và Người Bố Cũng Có Thẻ Hỗ Trợ



- Hãy hạn chế khách tới thăm và số lần tới thăm, đặc biệt là ở bệnh viện khi người mẹ và em bé đang học cách bú sữa mẹ.
- Ôm bé trực tiếp sát với da.
- Học cách nhận biết thái độ của bé, đặc biệt là khi khóc và ngủ. Hãy yêu cầu sự giúp đỡ từ WIC.
- Khuyến khích người mẹ bằng lời nói; mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn sau khoảng 6 tuần.
- Hãy nói ra mong ước của người mẹ.
- Dẫn người mẹ nhận hỗ trợ về nuôi con bằng sữa mẹ khi người mẹ cần.
- Hãy nhờ ông bà đón trẻ từ trường học về.
- Giúp nấu nướng, vệ sinh, giặt giũ và việc vặt trong nhà.
- Hãy đề nghị bạn bè mang thức ăn đến nhà cùng ăn.



Hỏi & Đáp

Hỏi & Đáp Về Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ



Tôi sẽ có sữa ngay sau khi sinh con không?

- Có. Mặc dù bầu vú của bạn còn đang mềm nhưng bạn đã sẵn có một lượng sữa non.
- Đây là lượng sữa đặc biệt đầu tiên, đặc và có màu vàng. Sữa này giúp cho con của bạn biết cách mút vú và nuốt, đó là tất cả những chất dinh dưỡng mà bé cần vào lúc đó. Sữa non có chứa đạm, các loại vitamin và rất nhiều kháng thể giúp con bạn được bảo vệ tránh khỏi bệnh tật.

Tôi sẽ có đủ sữa để nuôi con không?

- Có. Bạn càng cho con bú sữa thì bạn sẽ càng tạo ra nhiều sữa hơn.
- Những bé sơ sinh có dạ dày nhỏ, có kích thước khoảng bằng nắm tay của bé. Bé cần được cho bú sữa 10 lần hoặc nhiều hơn trong thời gian 24 giờ.
- Sau một vài ngày, bạn sẽ bắt đầu tạo ra nhiều sữa hơn.
- Việc sử dụng núm vú giả và bú bình thay cho việc cho bú sữa mẹ sẽ làm giảm lượng sữa mà bạn có thể tiết ra.
- Sau một vài ngày đầu, bầu vú của bạn sẽ cảm thấy đầy đặn và căng chắc. Vài ngày sau đó, bầu vú của bạn sẽ bắt đầu mềm hơn và không còn căng đầy. Điều này là bình thường; việc tiết sữa của bạn đang điều chỉnh theo nhu cầu của em bé. Sữa của bạn KHÔNG bị mất đi.

Cứ bao lâu thì tôi nên cho bé bú mẹ?

- Hãy cho em bé bú khi đói bụng.
- Cho trẻ sơ sinh bú sữa mẹ 10 lần hoặc hơn trong một khoảng thời gian 24 giờ.
- Nếu bé ngủ nhiều thì bạn có thể đánh thức để cho bé bú sữa mẹ.
- Bé cần phải được bú sữa mẹ nhiều hơn do bé đang phát triển nhanh chóng trong các giai đoạn khoảng 2 tuần, 6 tuần và 3 tháng tuổi.
- Hãy để bé quyết định khi nào bé cần bú và khi nào thì ngưng bú.

Làm sao để biết rằng con tôi đã bú no sữa?

- Bạn có thể nhận biết con bạn đã bú no sữa qua việc bé lên cân và số tã được dùng cho bé.
- Hầu hết các em bé giảm một chút trọng lượng trong vài ngày đầu tiên. Sau ngày thứ 5, con bạn bắt đầu tăng cân, quay trở lại cân nặng khi sinh vào ngày tuổi thứ 10 đến 14.
- Sơ đồ này cho thấy số lượng tã sử dụng cho con bạn trong tuần đầu tiên.
- Không có vấn đề gì nếu con bạn sử dụng **nhiều hơn** số lượng tã thể hiện trên sơ đồ, nhưng nếu con bạn sử dụng **ít hơn**, hãy gọi cho bác sĩ của bạn.
- Ở tuần tuổi thứ 6 đến 8, bé có thể không có nhiều tã bẩn; điều này là bình thường. Bé vẫn sẽ có ít nhất 5 tã ướt mỗi ngày.

Hãy khoanh tròn số lượng tã con bạn sử dụng:

Tuổi của Bé	Tã Ướt	Tã Bẩn
1 Ngày tuổi		
2 Ngày tuổi		
3 Ngày tuổi		
4 Ngày tuổi		
5 Ngày tuổi		
6 Ngày tuổi		
7 Ngày tuổi		

Vào tuần đầu tiên, phân của bé sẽ thay đổi:



Ngày 1-2
Màu đen, đặc, dính



Ngày 3-4
Từ màu xanh chuyển sang màu vàng và lỏng hơn



Vào Ngày Day 5
Màu mù-tạc hoặc màu vàng, có hạt và lỏng

Và rồi bé sẽ có thêm nhiều tã ướt.

Làm sao tôi có thể biết khi nào bé đang đói?



Hãy quan sát những tín hiệu ban đầu của cơn đói trước khi bé chuẩn bị khóc đòi ăn:

- Bé đưa tay lên miệng
- Bé co chân và tay
- Bé tạo ra âm thanh như đang bú
- Bé liếm môi

Đừng chờ tới lúc bé bắt đầu khóc mới cho bú. Một em bé đang khóc sẽ khó cho bú.



Tôi có thể làm gì trong trường hợp bầu vú của tôi bị sưng tấy, cứng và cương sữa?

Nếu bầu vú của bạn quá căng đầy thì con bạn sẽ có thể không ngậm vào vú của bạn được. Dưới đây là cách làm mềm bầu vú của bạn trước khi bạn cho con bú:

- Đặt một miếng gạc hoặc khăn ẩm lên bầu ngực hoặc bạn có thể tắm bằng nước ấm.
- Xoa bóp nhẹ nhàng bầu ngực hướng ra phía núm vú.
- Dùng tay vắt ra một chút sữa để làm mềm núm vú, như vậy bé có thể ngậm vào vú được.
- Sau khi cho bú, hãy đặt một tấm gạc mát lên bầu vú để giảm sưng tấy.
- Nếu bạn vẫn còn bị sưng tấy, bầu vú cứng thì hãy gọi cho tư vấn viên về nuôi con bằng sữa mẹ của WIC.

Để tránh bị sưng tấy ngực, hãy cho trẻ sơ sinh bú từ 10 lần trở lên trong thời gian 24 giờ. Không trì hoãn hoặc bỏ qua việc cho con bú sữa.

Làm thế nào để biết được con tôi đã no?

Hãy để cho em bé tự quyết định khi nào bé no bụng. Hãy quan sát những dấu hiệu sau:

- Bú chậm dần hoặc ngưng hẳn
- Cánh tay và bàn tay thả lỏng
- Bé không ngậm vú nữa
- Bé ngủ thiếp đi

Tôi biết bé đã no khi bé quay đầu ra ngoài, ngừng ăn và ngủ thiếp đi.

—Bà mẹ WIC





Tôi có thể làm thế nào cho con bú ở nơi công cộng?

- Hãy gấp một góc của chiếc chăn dưới dây áo ngực và sau đó phủ qua bé.
- Hãy thử sử dụng một chiếc dây đeo. Khi sử dụng hợp lý thì bé sẽ được nâng giữ và cho bú sữa trong khi bạn ra ngoài mua sắm hoặc đi dạo.
- Mặc một chiếc áo sơ mi rộng bên ngoài áo ngực hở cổ. Việc này cho phép bạn kéo phần trên áo ngực lên và cho con bú trong khi đang dùng áo sơ mi ngoài cùng để che cho bạn và em bé. Không cần phải mang thêm thứ gì khác!
- Hãy thực hành với bé ở nhà trước khi đi ra ngoài để bạn cảm thấy thoải mái.
- Luật Tiểu bang California tuyên bố bạn có quyền được cho con bú ở nơi công cộng.

Tôi sẽ phải theo dõi những gì tôi ăn và uống vào khi nuôi con bằng sữa mẹ không?

- Tốt nhất nên ăn nhiều loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe như trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, thực phẩm chứa đạm và các sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp. Tuy nhiên, bạn vẫn sẽ tạo được sữa “tốt” thậm chí nếu bạn không ăn những thực phẩm “phù hợp” mỗi ngày.
- Uống nhiều nước sẽ không tạo ra nhiều sữa nhưng phải đảm bảo việc uống đủ nước để thỏa mãn cơn khát của bạn.
- Hạn chế uống cà phê, trà, thức uống cola, các loại thức uống tăng lực và các thức uống có chứa caffein. Uống quá nhiều caffein có thể khiến con bạn quấy khóc.
- Theo Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ, một người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ đôi khi có thể uống một ly rượu. Bạn không nên uống quá nhiều hoặc thường xuyên vì như thế sẽ có hại cho con bạn. Chất cồn sẽ đi vào sữa mẹ; vì vậy nếu bạn uống một ly rượu, hãy chờ từ 2 đến 3 giờ rồi mới cho bé bú.

Hãy trao đổi với tư vấn viên của WIC về việc uống thuốc, hút thuốc lá, uống chất chứa cồn hay các mối quan ngại khác mà bạn có thể có.

Điều quan trọng để tôi nuôi con bằng sữa mẹ bởi vì đây là sự gắn kết tuyệt vời và đó chỉ là một vài điều mà tôi có thể làm cho con mình. Hơn nữa, việc này rất có ích về mặt dinh dưỡng và mang lại lợi ích cho cả hai mẹ con.

—Bà mẹ WIC



WIC là một nơi tuyệt vời để
nhận được hỗ trợ và giáo dục
nuôi con bằng sữa mẹ.



Bộ Y tế Công cộng Tiểu bang California, Chương trình WIC của Tiểu bang California
Tổ chức này là một nhà cung cấp mang đến những cơ hội bình đẳng cho mọi người.

1-800-852-5770  #910257 (Vietnamese) Rev 1/15