



Nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ có lợi ích gì?

Nuôi con bằng sữa mẹ có nhiều lợi ích cho con của quý vị.

- Sữa mẹ rất giàu chất dinh dưỡng.
- Có nhiều kháng thể để giúp con quý vị chống lại nhiễm trùng.
- Sữa mẹ giúp con quý vị tránh bị dị ứng.



Nuôi con bằng sữa mẹ cũng có nhiều lợi ích cho chính quý vị.

- Sữa mẹ sạch và đơn giản—quý vị không phải hâm nóng sữa, rửa bình hay pha sữa.
- Rẻ tiền hơn sữa công thức và luôn sẵn sàng trong trường hợp khẩn cấp.
- Giúp tử cung của quý vị co lại kích thước bình thường sau khi bị giãn ra trong thời kỳ mang thai.
- Làm chậm thời gian có kinh nguyệt trở lại (nhưng nhớ là không được dựa vào đó để ngừa thai).
- Cho con bú tạo điều kiện cho quý vị gần gũi con mình.

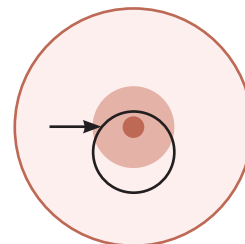
Tôi bắt đầu nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào?

Hãy thảo luận với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị về kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ. Tại bệnh viện, hãy cho nhân viên biết là quý vị muốn nuôi con bằng sữa mẹ ngay sau khi sinh và nếu được thì quý vị không muốn bổ sung bằng sữa công thức.

Khi đã sẵn sàng cho con bú, quý vị có thể làm theo các bước sau:

- Rửa sạch tay mình trước mỗi lần cho con bú. Đặt ngón cái của bàn tay không ẵm con lên phía trên và các ngón tay khác ở dưới vú của mình.
- Cho núm vú chạm vào môi của bé cho tới khi bé há miệng rộng ra. Đưa hết núm vú mẹ vào miệng bé và áp sát cơ thể của bé vào người quý vị. Việc này sẽ làm cho hàm của bé ép mạnh các ống dẫn sữa trong quầng vú của quý vị.
- Khi bé đã ngậm đúng cách, cả hai môi bé sẽ trề ra (không phải mím chặt vào lợi của bé) và ngậm trùm gần hết quầng vú. Thay vì tiếng chóp chép, bé sẽ phát ra tiếng nuốt nhẹ. Hàm của bé có thể chuyển động ra vào. Nếu quý vị thấy đau khi bé bú, thì có thể bé đã không ngậm đúng cách.
- Mũi của bé có thể chạm vào vú mẹ trong khi bú. Mũi của bé là để hít thở không khí trong trường hợp này. Nhưng nếu lo lắng con mình không thở được dễ dàng thì quý vị có thể ấn nhẹ vú mình nơi gần mũi của bé xuống cho bé có chỗ để thở.

Tư thế ngậm đúng sẽ như thế nào?



Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi theo số **(415) 547-7800**
Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397 www.sfhp.org



Tôi nên bế con mình như thế nào khi cho bú?

Quý vị có thể bế bé theo nhiều cách. Không nên để bé phải xoay đầu hoặc rướn cổ khi bú.



Khi **bế bé trên tay**, quý vị nên đặt đầu của bé vào khuỷu tay của mình. Dùng cánh tay và bàn tay đỡ lưng và mông của bé. Bé sẽ nằm nghiêng quay vào mẹ. Vú của quý vị phải ở ngay trước mặt bé.

Tư thế **bế chặt** là đặt bé vào cánh tay như trái bóng và đầu của bé nằm thoải mái trên bàn tay quý vị. Dùng cẳng tay đỡ người bé. Đây có thể là tư thế tốt nếu quý vị đang hồi phục sau khi sinh mổ hoặc bé nhẹ cân.



Quý vị cũng có thể **nằm nghiêng** và đặt bé quay mặt về phía mình. Quý vị có thể dùng gối để đỡ đầu và vai của mình. Đây cũng là tư thế tốt nếu quý vị đang hồi phục sau khi sinh mổ hoặc rạch âm hộ.



Phản xạ sữa về là gì?

Phản xạ sữa về làm cho trẻ dễ bú hơn và có nghĩa là sữa đã sẵn sàng chảy. Khoảng từ vài giây đến vài phút sau khi bắt đầu cho con bú, quý vị có thể cảm thấy tê bầu vú và sữa có thể bắt đầu nhỏ ra từ bầu vú không được bú. Đây là những dấu hiệu cho thấy sữa của quý vị đã “về”. Hiện tượng sữa về cũng có thể xảy ra nếu quá giờ cho bú, nếu quý vị nghe con mình khóc hoặc thậm chí khi quý vị nghĩ về con mình.

Sữa về có thể mạnh đến mức làm cho bé bị ho. Nếu việc này gây khó khăn thì quý vị có thể dùng tay vắt sữa mình trước khi cho bé bú để tạo phản xạ sữa về trước khi cho con bú.

Tôi có thể làm gì nếu núm vú tôi bị đau?

Phòng tránh đau núm vú dễ hơn là điều trị. Nguyên nhân chính gây ra đau núm vú là khi bé không ngậm vú đúng cách.

Nếu bé ngậm không đúng cách thì quý vị cần phải làm lại. Đưa bé ra khỏi vú, làm bé ngừng mút bằng cách đặt ngón tay quý vị lên góc miệng giữa hai lợi.

Không giới hạn thời gian cho bé bú. Đặt giới hạn thời gian cho bú sẽ không tránh được đau núm vú, nhưng có thể làm cho ống sữa không hết hoàn toàn. Điều này có thể làm cho vú bị sưng và đau. Chườm nước đá trước khi cho con bú có thể làm dịu bớt khó chịu.

Hãy gọi cho bác sĩ nếu vùng vú quý vị bị đỏ, đau hoặc nhức, nếu bị đau cương cứng vú (toàn bộ hai vú), bị sốt hoặc thấy ngứa. Đây có thể là dấu hiệu bị nhiễm trùng.



Phòng tránh/điều trị đau núm vú

- Đảm bảo cho con quý vị bú đúng cách. Nếu bé bú làm cho vú bị đau, thì miệng của bé có thể không ở đúng vị trí.
- Để cho núm vú của quý vị khô thoáng giữa các lần cho bé bú. Để cho sữa khô trên các núm vú.
- Cho bé bú bên núm vú ít đau trước. Bé có thể bú nhẹ hơn sau vài phút đầu.
- Thay đổi tư thế cho bú.
- Nếu có thể, hãy đặt phần vú bị rạn hoặc nhạy cảm vào góc miệng của bé để nó ít bị ép khi cho bú.
- Rửa núm vú hàng ngày bằng nước ấm. Không dùng xà phòng hoặc kem rửa có chứa cồn, vì có thể làm khô da.
- Một số phụ nữ xoa lanolin vào đầu vú để cho dễ chịu. Nếu dùng lanolin, hãy rửa sạch trước khi cho con bú.
- Tránh dùng miếng lót nịt vú có viền bằng nhựa. Thay miếng lót nịt vú giữa các lần cho con bú để núm vú được khô ráo.
- Vắt sữa cho tới khi có phản xạ sữa về. Điều này sẽ đảm bảo đã có sữa để bé không phải mút mạnh.
- Cho con bú mẹ thường xuyên để tránh bị cương vú. Cương cứng vú có thể làm cho bé khó ngậm vú.



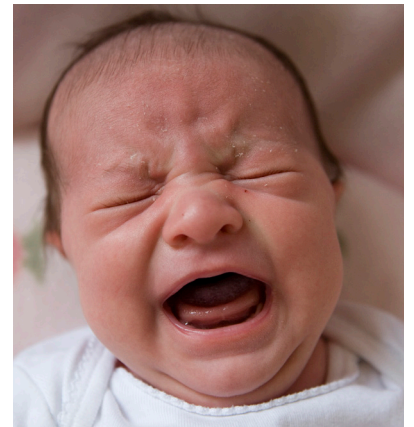
Tôi nên cho con bú theo tần suất nào?

Cho bé bú thường xuyên khi bé muốn bú. Có thể từ 8 đến 12 lần một ngày hoặc hơn. Mức độ thường xuyên bé muốn bú có thể thay đổi từng thời điểm qua từng giai đoạn phát triển. Giai đoạn phát triển có thể là khoảng 2 tuần và 6 tuần tuổi và sau đó là 3 tháng và 6 tháng tuổi.

Cho bé bú cho đến khi bé thỏa mãn. Mỗi lần cho bú có thể kéo dài 15 đến 20 phút mỗi bên vú. Mỗi lần cho bú, cố gắng cho bé bú cả hai vú.

Những dấu hiệu cho thấy bé đói

Không như suy nghĩ của một số bà mẹ mới, bé khóc là bé đã quá đói. Quý vị nên cho con bú *trước khi* bé bị quá đói để tránh bé thực sự bị bức mình và khó bình tĩnh trở lại.



Những dấu hiệu cho thấy bé đói bao gồm:

- Quay đầu từ bên này qua bên kia
- Há miệng ra
- Cho tay và nắm tay vào miệng
- Nhúm môi như đang bú
- Rúc vào vú mẹ
- Ướt người
- Phản xạ tìm vú/phản xạ cơ bản (miệng bé sẽ hướng về phía má vừa được gõ hoặc chạm vào)

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi theo số **(415) 547-7800**
Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397 www.sfhp.org



Những dấu hiệu cho thấy bé bú đủ sữa

- Hành động thỏa mãn sau mỗi lần bú.
- Tăng cân đều đặn sau 3 đến 7 ngày đầu tiên sau khi sinh. Bé có thể giảm cân một chút trong tuần đầu tiên sau khi sinh.
- Thay khoảng 6 đến 8 tã lót một ngày.
- Đi tiêu 2 đến 5 lần trở lên một ngày vào lúc đầu và sau đó 2 lần hoặc ít hơn mỗi ngày. Lúc đầu phân sẽ lỏng.

Làm thế nào để tôi có thể tăng nguồn sữa?

Nếu quý vị cho là con mình cần thêm sữa, thì hãy tăng số lần cho bú mỗi ngày. Điều cũng quan trọng là quý vị phải có nhiều thời gian nghỉ ngơi, ăn đúng cách và uống nhiều chất lỏng. Hãy cho cơ thể quý vị có thời gian để đáp ứng nhu cầu của con mình.

Đừng vội bắt đầu cho con quý vị dùng sữa công thức hoặc ăn ngũ cốc. Nếu cho bé dùng sữa công thức hoặc ăn ngũ cốc thì có thể bé sẽ không muốn bú nhiều sữa mẹ nữa. Điều này sẽ làm giảm nguồn sữa của quý vị. Ngoài ra, con quý vị không cần thức ăn đặc cho tới khi bé được 4 đến 6 tháng tuổi.

Tôi nên ăn gì?

Chế độ ăn tốt nhất với bà mẹ cho con bú là chế độ ăn cân bằng tốt và có nhiều can-xi. Có nghĩa là quý vị nên ăn nhiều trái cây, rau củ, ngũ cốc và bánh mì nguyên cám, thịt, đậu, sữa và pho mát. Quý vị cần phải có đủ calo—khoảng 500 calo nhiều hơn mức bình thường mỗi ngày—và cần uống nhiều chất lỏng.

Chế độ ăn cân bằng bao gồm 5 khẩu phần sữa hoặc sản phẩm từ sữa mỗi ngày thì sẽ có đủ can-xi. Nếu không ăn thịt hoặc sản phẩm từ sữa, thì quý vị có thể nhận can-xi từ bông cải xanh, hạt mè, đậu hũ và cải xoăn. Thảo luận với bác sĩ về việc bổ sung thêm can-xi nếu quý vị nghĩ là không có đủ từ chế độ ăn của mình.

Tôi nên tránh ăn những gì?

Nếu quý vị cho rằng một loại thức ăn có thể không tốt cho con mình, thì đừng ăn loại thức ăn đó nữa. Cafein và cồn có thể đi vào sữa mẹ, vì vậy hãy giới hạn số lượng mà quý vị uống. Thuốc—kể cả các loại thuốc mua không cần toa—có thể cũng đi vào sữa của quý vị. Không dùng thứ gì nếu chưa thảo luận trước với bác sĩ của mình. Ngoài ra, nếu quý vị hút thuốc lá, thì cho con bú là một lý do tốt để cố gắng cai thuốc. Hút thuốc lá có thể làm cho quý vị có ít sữa hơn và các chất hóa học trong thuốc lá và khói thuốc lá có thể đi vào sữa mẹ.

Nguồn:

www.familydoctor.org

Nguồn:

- **Hội Nuôi con bằng sữa mẹ San Francisco (San Francisco Breastfeeding Coalition):** sfbreastfeeding.org/
- **La Leche League of SF:** sites.google.com/site/lllsanfrancisco/
- **Text4Baby:** www.text4baby.org/
- **Nguồn Sở Y tế Công cộng Nuôi con bằng sữa mẹ California (CA Department of Public Health Breastfeeding):**
www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/BreastfeedingResourcesforMom.aspx
- **WIC:** www.sfdph.org/dph/comupg/oprograms/NutritionSvcs/WIC/default.asp

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi theo số **(415) 547-7800**
Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397 www.sfhph.org