A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair looking down at a baby. The baby is wrapped in a green and white striped blanket. The woman's expression is gentle and focused. The background is a light-colored surface with a subtle floral pattern.

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. Sau sáu tháng, bắt đầu cho con của quý vị ăn thêm thức ăn đặc ngoài sữa mẹ.
- 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, một số loại bệnh ung thư và bệnh tim.
- Việc nuôi con bằng sữa mẹ rất thuận tiện; sẽ dễ dàng 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 xả 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
- Lời Khuyên cho Bé Ngậm Bầu Vú Đúng Cách
- Sự hỗ trợ của Gia Đình, Bạn Bè, và Người Cha rất quan trọng
- Hỏi & Trả Lời Về Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

Một Cách Tuyệt Vời Để

# Khởi Đầu Tốt

## 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 Tư Vấn Về Bú Sữa Mẹ Được Hội Đồng Quốc Tế Chứng Nhận (IBCLC) 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 hoặc có thắc mắc 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 đụng da, hoặc qua lớp quần áo mỏng (không quần kín).
- Đặt bé lên trên ngực của bạn; để bé đi 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 Bê 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 quấn.



## 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.

# Lời Khuyên cho Bé Ngậm Bầu Vú Đúng Cách

Ngậm bầu vú là cách em bé tiếp xúc với bầu vú. Ngậm bầu vú 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

Nhiều bà mẹ và em bé có thể cần một ít sự giúp đỡ và làm yên tâm vào lúc đầu. Nên nhớ, yêu cầu được giúp đỡ là bình thường. 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

# Sự hỗ trợ

## của Gia Đình, Bạn Bè, và Người Cha Rất Quan Trọng



Em bé gắn kết với người cha qua tình yêu thương, sự chăm sóc, và tiếp xúc



- Khuyến khích người mẹ bằng lời nói; mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn.
- 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.
- Hãy nói ra mong ước của người mẹ.
- Dẫn người mẹ nhận hỗ trợ về nuôi con bằng sữa mẹ khi người mẹ muốn.
- 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 & Trả Lời

## Hỏi & Trả Lời Về Việc Cho Con Bú 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, là sữa đầu tiên của bạn.

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.

Mặc dù bạn có thể chỉ có một lượng nhỏ sữa đầu tiên này, sữa non có chứa đạm, các loại vitamin và rất nhiều kháng thể giúp con bạn được bảo vệ tránh khỏi bệnh tật.

### 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.
- Hãy để bé quyết định khi nào bé cần bú và khi nào thì ngưng bú.

### 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. Sử dụng sữa công thức, dù chỉ là một lượng nhỏ, sẽ làm giảm lượng sữa mà bạn tạo ra.
- Những bé sơ sinh có dạ dày nhỏ, có kích thước khoảng bằng nắm tay của bé, vì vậy bé cần bú sữa mẹ thường xuyên.
- Sau một vài ngày, bạn sẽ bắt đầu tạo ra nhiều sữa hơn.
- Nếu bạn chọn sử dụng núm vú giả, hãy đợi đến khi bé ít nhất một tháng tuổi để đảm bảo việc bú sữa mẹ diễn ra tốt đẹp.
- 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.

### Sự phát triển tăng vọt là gì?















- Sự phát triển tăng vọt là những khoảng thời gian ngắn khi con của bạn đang phát triển với tốc độ nhanh hơn, thèm ăn hơn, và có thể quấy khóc nhiều hơn.
- Sự phát triển tăng vọt thường xảy ra khoảng 7 đến 10 ngày, 2 đến 3 tuần, 6 tuần, và 3 tháng.
- Bạn có thể thấy con muốn gần gũi với bạn và muốn bú thường xuyên hơn trong những khoảng thời gian này. Hãy tự tin, cơ thể của bạn biết phải làm gì và sẽ cho sữa nhiều hơn.



## 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 4, 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

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.

## 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 con tôi đã no khi bé quay đầu ra ngoài, ngưng bú và ngủ thiếp đi.  
—Bà mẹ WIC

## Vú bị căng tức sữa là gì?

vú bị căng tức sữa là khi bầu vú của bạn trở nên sưng và đau, có lẽ bởi vì bạn đã bỏ lỡ hoặc trì hoãn cho con bú. Bạn cảm thấy bầu vú “cứng như đá” và con của bạn không thể ngậm bầu vú đúng cách được. Hãy gọi Tư Vấn Cho Con Bú hoặc cố vấn của WIC để xin lời khuyên và hướng dẫn.

Đây là một vài lời khuyên để nhanh chóng giảm đau:

- Trước khi cho con bú, tắm vòi sen ấm hoặc chườm ấm.
- Dùng tay ấn hoặc bóp một lượng sữa nhỏ để làm mềm bầu vú cho con ngậm bầu vú dễ dàng hơn.
- Nếu bầu vú của bạn quá cứng đến nỗi con không thể ngậm bầu vú, hãy gọi tư vấn cho con bú của WIC và hỏi cách làm mềm bằng áp lực ngược.
- Sau khi cho con bú, hãy đặt bịch đá lên bầu vú trong 20 phút để giảm sưng tấy. Bạn có thể sử dụng bịch đậu đông lạnh.
- Đừng cho con uống bổ sung sữa công thức, đừng bỏ lỡ hoặc ngưng cho con bú mẹ. Điều này sẽ chỉ làm cho việc vú bị căng tức sữa trầm trọng hơn.

**Bí quyết để tránh bị sưng tấy vú là cho con bú mẹ thường xuyên, 10 lần trở lên trong vòng 24 giờ.**





## 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?

- Bạn không cần phải ăn thực phẩm đặc biệt trong khi cho con bú. Tốt nhất nên cố gắng ăn nhiều loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, bạn vẫn sẽ tạo được sữa “tốt” thậm chí nếu bạn không ăn những thực phẩm “phù hợp” mỗi ngày.
- WIC cung cấp cho những bà mẹ cho con bú sữa mẹ một nhóm thực phẩm có giá trị cao hơn so với những bà mẹ không cho con bú sữa mẹ. Hãy hỏi nhân viên WIC về thực phẩm bao gồm những gì.
- Uống đủ nước để thoả mãn cơn khát của bạn. Uống nhiều nước sẽ không tạo thêm sữa mẹ.
- 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



## Các Gia Đình Phát Triển Khỏe Mạnh cùng với WIC!

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



California Department of Public Health, California WIC Program

*Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.*

1-800-852-5770  #910257 (Vietnamese) Rev 02/17