

Thắc mắc là chuyện bình thường!

Tại sao lại nuôi con bằng sữa mẹ?

Bạn luôn muốn làm tất cả mọi điều để em bé của bạn được khỏe mạnh trong khi bạn mang thai. Nuôi con bằng sữa mẹ là bước tự nhiên tiếp theo. Không có gì có thể sánh với sữa mẹ; trong sữa mẹ có tất cả những thành phần dinh dưỡng mà em bé của bạn cần để phát triển. Người mẹ chọn nuôi con bằng sữa mẹ vì giảm rủi ro mắc bệnh tiểu đường và các loại bệnh khác cho cả mẹ và con, giảm chứng táo bón ở em bé, giảm cân cho mẹ, và rất thuận tiện. Những lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ bắt đầu từ giây phút đầu tiên sau khi trẻ được sinh ra và kéo dài trong nhiều năm.

Tôi nên nuôi con bằng sữa mẹ trong bao lâu?

Sữa mẹ là tất cả những gì em bé của bạn cần trong 6 tháng đầu đời. Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ khuyến cáo nên tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ trong suốt năm đầu tiên. Điều này tùy bạn lựa chọn – bạn nuôi con bằng sữa mẹ càng lâu, thì em bé và cả bạn càng được nhiều lợi ích.

Ban đầu bình thường là ra sao?

Ban đầu, việc nuôi con bằng sữa mẹ có thể hơi khó chịu – hãy nhớ rằng bạn chưa bao giờ làm điều này trước đây và cả con của bạn cũng vậy! Chuyên gia dinh dưỡng WIC hoặc chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ có thể giúp bạn có một khởi đầu nuôi con bằng sữa mẹ tốt đẹp. Không lâu sau, hầu hết các phụ nữ đều nhận ra rằng việc chăm sóc thật thư giãn và thường thức thời gian tĩnh lặng với em bé của mình.

Mẹ và bạn bè của tôi đều không thể nuôi con bằng sữa mẹ - điều đó có nghĩa là tôi không thể phải không?

Những người gần gũi với chúng ta nhất luôn tha thiết được chia sẻ câu chuyện của họ, nhưng có thể câu chuyện của bạn sẽ khác. Việc nuôi con bằng sữa mẹ có thể là một thành công đối với bạn. Hãy học hỏi tất cả những gì mà bạn có thể về nuôi con bằng sữa mẹ trước khi bạn có em bé và tìm kiếm ít nhất một người mà bạn có thể trông cậy vào, một người sẽ hỗ trợ bạn trong việc quyết định nuôi con. Bạn không biết một ai? Hãy hỏi Chương trình dinh dưỡng WIC về một nhà Tư Vấn Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Của Người Cùng Cảnh Ngộ sẽ giúp bạn thật nhiều. Chỉ nhớ rằng việc nuôi con bằng sữa mẹ là một món quà mà chỉ có

bạn mới có thể đem đến cho em bé. Được chuẩn bị trước sẽ làm cho câu chuyện về nuôi con bằng sữa mẹ của bạn thành công.

Nuôi con bằng sữa mẹ có làm đau không?

Ban đầu, bạn có thể cảm thấy nhạy đau nơi vú, nhưng việc nuôi con bằng sữa mẹ sẽ không đau đớn. Nếu một phụ nữ bị đau khi cho con bú, điều này thường là do em bé của bạn không được đặt ở đúng tư thế khi bú hoặc vì em bé không ngậm mút đúng vào vú. Nếu việc cho con bú làm đau, hãy yêu cầu giúp đỡ. Chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ Chương trình dinh dưỡng WIC của bạn có thể giúp bạn. Trước khi xuất viện, hãy chắc chắn rằng bạn có thể cho con bú một cách thoải mái. Nếu không, hãy yêu cầu y tá hoặc chuyên viên hướng dẫn cách cho bú sữa mẹ giúp đỡ.

Nếu tôi sinh mổ thì sao?

Nếu bạn sinh mổ, y tá hoặc chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ trong bệnh viện có thể giúp bạn tìm tư thế cho con bú thoải mái cho cả bạn và em bé. Việc nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn an toàn cho cả mẹ và con trong điều kiện sinh mổ.

Tôi có thể ăn những loại thực phẩm yêu thích của mình không?

Có! Bạn có thể ăn những loại thức ăn bình thường. Tất nhiên nhiều loại thức ăn khỏe mạnh khác nhau sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn và đem lại cho bạn nhiều năng lượng hơn.

Tôi có thể nuôi con bằng sữa mẹ nếu tôi hút thuốc hoặc uống rượu không?

Có, nhưng do cả chất nicotine và rượu đi vào sữa mẹ, nên tốt nhất hãy hạn chế việc hút thuốc và uống rượu. Hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng WIC của bạn về cách có thể nuôi con bằng sữa mẹ an toàn như thế nào.

Còn về việc ngừa thai thì sao?

Do bạn có thể mang thai trong khi bạn nuôi con bằng sữa mẹ, nên điều quan trọng là phải sử dụng biện pháp ngừa thai. Nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể giúp bạn chọn các biện pháp ngừa thai an toàn cho các bà mẹ đang nuôi con.

Em bé sắp chào đời



Tôi có thể tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ nếu tôi phải trở lại làm việc hoặc đi học lại không?

Có! Bạn có nhiều lựa chọn để giúp bạn tiếp tục chăm sóc em bé của bạn. Bạn có thể làm việc với chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ Chương trình dinh dưỡng WIC của bạn để lập kế hoạch phù hợp cho bạn và em bé của bạn khi bạn cần trở lại làm việc hoặc trở lại trường.

Nếu tôi uống thuốc thì sao?

Trước khi uống bất kỳ loại thuốc hoặc thảo mộc nào kể cả thuốc cảm hoặc thuốc dị ứng, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ. Có nhiều lựa chọn an toàn cho hầu hết các loại thuốc sẽ cho phép bạn tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ.

Có bất kỳ lý do nào KHÔNG được nuôi con bằng sữa mẹ không?

Có. Không khuyến cáo nuôi con bằng sữa mẹ đối với những phụ nữ:

- mắc AIDS hoặc HIV+
- sử dụng bất kỳ loại thuốc bất hợp pháp nào
- mắc bệnh lao hoạt tính, có Virút Bệnh Bạch Cầu Tế Bào T ở Người Loại 1 (HTLV-1), hoặc bệnh mụn rộp (herpes lesion) trên ngực

Lập kế hoạch nuôi con bằng
sữa mẹ tốt nhất cho em
bé của bạn!

1-800-942-1007



Chương Trình Dinh Dưỡng WIC • Phân Ban Dinh Dưỡng
Ban Sức Khỏe Công Cộng MA • Trang cụ viễn thông
cho người điếc/Máy điện văn: (617) 624-5992
Mạng lưới: www.mass.gov/wic
Cơ quan này là nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.