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 bé 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.

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 thưởng 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

Em bé sắp chào đời 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

•

mắcbệnhlaohoạttính,cóVirútBệnhBạchCầuTếBàoTởNgười

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.

10/11, #77 Vietnamese