



**Nuôi con bằng sữa
mẹ khi đi học hoặc
đi làm trở lại?**

Với các bà mẹ sau sinh, đi học hoặc đi làm trở lại có thể mang đến rất nhiều cảm xúc nhưng cũng không ít khó khăn khi nuôi con bằng sữa mẹ. Tuy nhiên, việc nuôi con bằng sữa mẹ nên được duy trì do nhiều nguyên nhân khác nhau. Nếu lập kế hoạch trước, bạn vẫn có thể duy trì sợi dây liên kết với con dù không ở bên cạnh. Dưới đây là một số gợi ý hữu ích:

Tôi có nên hút sữa không?

Bạn không cần hút sữa để đảm bảo nuôi con bằng sữa mẹ mặc dù hút sữa sẽ đảm bảo nguồn sữa mẹ cho con khi bạn không ở bên cạnh. Tuy vậy, các bé chỉ được ăn đủ sữa khi bú trực tiếp từ mẹ. Lượng sữa bạn có thể hút bằng máy không tương đương với lượng sữa bé bú trực tiếp. Hầu hết các bà mẹ sẽ tiết nhiều sữa hơn khi con bú so với hút bằng máy.

Tuy nhiên, nếu bạn...

- đang chuẩn bị đi học hoặc đi làm trở lại
- không ở cùng con vì một số lý do,
- mong muốn nhờ một người khác chăm sóc con của mình bằng sữa hút hoặc
- cần hút sữa vì các lý do sức khỏe

...bạn có thể sử dụng một máy hút sữa chất lượng tốt để đảm bảo nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho bé yêu của mình khi không ở cùng con.

Tôi nên sử dụng loại máy hút nào?

Có một số loại máy hút sữa khác nhau và bạn có thể nhận được một chiếc máy hút từ nhà cung cấp bảo hiểm y tế của mình. Tuy nhiên, bạn cần tìm hiểu kỹ vì một số loại máy hút có đặc điểm ưu việt hơn. Chỉ cần vắt sữa bằng tay, một số bà mẹ cũng có đủ sữa để cho con bú. Chuyên gia dinh dưỡng hoặc cố vấn đồng đẳng WIC có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về các loại máy hút hoặc vắt sữa bằng tay.



Tôi cần hút sữa bao lâu một lần?

Điều đó phụ thuộc vào tuổi của trẻ. Theo quy tắc chung, bạn cần hút sữa theo tần suất bú của con mình. Để đảm bảo có thể tiết đủ sữa, bạn nên hút sữa 2-3 lần trong quãng thời gian làm việc 8 tiếng hoặc 2-3 giờ/lần khi không ở cùng con mình. Chuyên gia dinh dưỡng hoặc cố vấn đồng đẳng WIC có thể giúp bạn xác định tần suất cụ thể.

Tôi có thể bắt đầu thực hiện như thế nào?

Một vài tuần trước thời điểm bạn không thể ở cùng con cả ngày, bạn nên tập hút sữa một lần mỗi ngày. Điều đó sẽ giúp cơ thể bạn thích nghi với việc kích sữa bằng máy hút và tích trữ một lượng sữa mẹ nhất định. Sau mỗi lần sử dụng máy, lượng sữa hút có thể sẽ tăng lên. Bạn chỉ nên cho bé tập bú bình sau khi con bạn được khoảng 3 tuần tuổi.

Rửa tay sạch sẽ. Sau khi khởi động máy hút, bạn phải chờ vài phút trước khi sữa bắt đầu chảy ra. Bạn nên mát xa bầu vú trước và trong khi hút để lượng sữa chảy ra nhiều hơn. Để có nhiều sữa hơn, hãy thật sự thoải mái và thư giãn trong khi hút. Khi không ở cùng con, bạn có thể ngắm nhìn hình ảnh của bé và nghĩ về con trong khi hút.

Bạn có thể hút sữa đến khi ngực cảm thấy rỗng và sữa ngừng chảy ra. Hầu hết máy hút sữa điện tử cho phép bạn hút sữa đồng thời cả hai bên vú. Mỗi lần hút sữa chỉ nên kéo dài khoảng 15 phút. Nếu sử dụng dụng cụ hút bằng tay, bạn nên hút đồng thời cả hai bên vú để duy trì nguồn sữa và tăng lượng sữa dự trữ.

Tôi nên bảo quản sữa hút như thế nào?

Bạn có thể sử dụng bình thủy tinh, bình nhựa cứng hoặc túi trữ sữa để bảo quản sữa sau khi hút. Tốt nhất, bạn nên lồng 2 túi trữ sữa để tránh sữa bị chảy ra. Để tránh lãng phí nguồn sữa mẹ, bạn nên bảo quản lượng sữa bé uống một lần trong mỗi bình hoặc túi trữ sữa.



Nếu trữ sữa trong tủ đông, lưu ý để lại một không gian nhất định phía trên bình hoặc túi trữ sữa vì sữa sẽ giãn nở khi đông. Ghi rõ ngày hút sữa bên ngoài dụng cụ trữ sữa. Nếu bạn cần gửi sữa hút đến cơ sở chăm sóc trẻ, lưu ý ghi rõ tên của bé trên bình, túi trữ sữa.

Trong quá trình lưu trữ, sữa sẽ phân tách ra từng lớp. Đây là một hiện tượng bình thường và hoàn toàn an toàn. Sữa khi tích trữ sẽ trông giống như sữa tách béo nhưng có thể thay đổi màu sắc và mùi theo thức ăn bạn ăn vào cơ thể. Điều đó không hề ảnh hưởng đến con của bạn.

Bạn có thể lưu giữ sữa hút ở nhiệt độ phòng trong tối đa 4 giờ; tuy nhiên, bạn nên trữ lạnh sữa ngay sau khi hút nếu không có ý định sử dụng ngay.

Trữ lạnh ở nhiệt độ 40° F hoặc thấp hơn	Trữ đông (ngăn đông tách riêng ngăn lạnh) ở nhiệt độ 0° F hoặc thấp hơn	Rã đông sữa và trữ lạnh ở nhiệt độ 40° F hoặc thấp hơn
Sử dụng trong vòng 5 ngày	Sử dụng trong vòng 5 tháng	Sử dụng trong vòng 24 giờ

Tôi nên rã đông và làm ấm sữa như thế nào?

Bạn có thể đặt sữa đông trong ngăn mát tủ lạnh để rã đông qua đêm. Nếu muốn rã đông nhanh hơn, đặt bình, túi trữ sữa dưới vòi nước ấm hoặc vào bát nước ấm. Lưu ý sử dụng sữa trong vòng 24 giờ. Phương pháp làm ấm sữa bằng nước cũng có thể áp dụng với sữa trữ lạnh. Khuyến nghị không đun hay hâm nóng sữa trong lò vi sóng vì có thể tăng nguy cơ gây bỏng cho bé. Ngoài ra, không nên trữ đông sữa đã từng rã đông vì sẽ không an toàn.

Trước thời điểm sinh

- Hãy nói chuyện với quản lý trực tiếp, bộ phận nhân sự hoặc cố vấn nhà trường về các kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ của bạn sau khi đi học hoặc đi làm trở lại.
 - o Trao đổi các phương án làm việc/học tập khác nhau như làm việc bán thời gian hoặc đi làm từ những ngày giữa tuần. Điều đó sẽ giúp bạn được nghỉ 2 ngày sau mỗi 2 ngày làm việc trước khi chính thức học tập/làm việc toàn thời gian.
 - o Hãy yêu cầu địa điểm kín đáo để bạn có hút sữa 2-3 lần mỗi ngày. Đạo luật Chăm sóc Sức khỏe Hợp túi tiền (chính sách cải cách chăm sóc y tế) hỗ trợ phụ nữ nuôi con trong quá trình làm việc. Để biết thêm thông tin, vui lòng hỏi ý kiến cố vấn đồng đẳng WIC của bạn hoặc truy cập www.dol.gov/whd/nursingmothers/.
- Hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng hoặc cố vấn đồng đẳng WIC của bạn về loại máy hút sữa phù hợp nhất. WIC hoặc công ty bảo hiểm có thể giúp bạn nhận được máy hút sữa miễn phí!

Sau khi sinh

- Bắt đầu hút sữa khi con bạn khoảng 3 tuần tuổi.
- Để cho bé tập bú bình (1 - 2 oz) sữa hút một lần mỗi ngày khi bé khoảng 1 tháng tuổi để giúp trẻ quen với việc bú bình. Bé có thể bú bình tốt hơn nếu người chăm sóc bé không phải là bạn!
- Ngoài việc để bé bú trực tiếp thường xuyên, bạn nên hút sữa vài lần mỗi tuần để tăng lượng sữa tích trữ trong tủ đông.

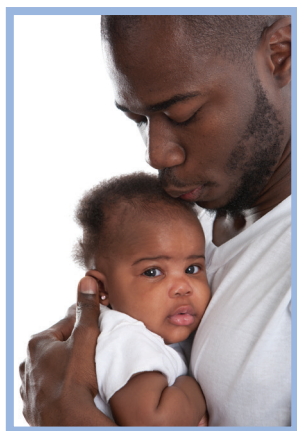


Lịch trình đi làm/đi học trở lại

Khoảng 2 tuần trước khi đi làm/đi học trở lại:

- Trao đổi thường xuyên với chủ sử dụng lao động của mình về công việc và kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ của bạn.
- Tiếp tục cho con của bạn bú sữa mẹ bằng cách bú bình một lần mỗi ngày.
- Đến nhà nhân viên giữ trẻ hoặc trung tâm chăm sóc trẻ cùng với con của mình. Tìm hiểu xem có chỗ lưu trữ riêng trong ngăn đông/ngăn mát để trữ sữa hút hay không.
- Chia sẻ cách rửa đông và sử dụng sữa mẹ với trung tâm chăm sóc trẻ.
- Chuẩn bị trang phục đi làm sao cho bạn có thể thuận tiện hút sữa.

Khoảng 1 tuần trước khi đi làm/đi học trở lại:



- Để một thành viên trong gia đình hoặc nhân viên giữ trẻ chăm sóc con của bạn một vài lần trước khi bạn đi học hoặc đi làm trở lại để có thể làm quen với lịch trình hoạt động mới.
- Nếu bạn có chỗ trữ đông, hãy chuẩn bị trước thức ăn cho một vài bữa để bạn có thể sẵn sàng đi học hoặc đi làm trở lại trong tuần đầu tiên.

Đêm trước đó:

- Chuẩn bị túi tã, bữa ăn trưa và món ăn nhẹ tốt cho sức khỏe, máy hút sữa và dụng cụ trữ sữa của bạn.

Mỗi buổi sáng:

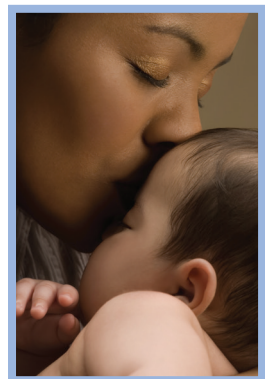
- Dành thêm khoảng 30-60 phút để mặc quần áo, chăm sóc trẻ và chuẩn bị túi đồ cho cả mẹ và con!
- Ăn một bữa sáng tốt cho sức khỏe.
- Chuẩn bị túi tã cùng bình sữa có gắn nhãn đầy đủ và một ít sữa đông lạnh để gửi cho trung tâm chăm sóc trẻ.
- Nếu có thể, hãy cho con bú mẹ khi đến trung tâm chăm sóc trẻ. Con của bạn sẽ no bụng hơn và bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn ở ngực khi đi học hoặc đi làm. Khi đó, bạn cũng không cần phải hút sữa ngay khi đến nơi làm việc.

Tại trường học/nơi làm việc:

- Luôn nhớ phải rửa tay sạch sẽ!
- Hút sữa theo kế hoạch học tập/làm việc đã được quản lý trực tiếp hoặc nhân viên quản trị nhà trường chấp thuận phù hợp với kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ của bạn. Hút sữa theo tần suất cho con bú của bạn, thông thường 3 giờ một lần.
- Rửa sạch dụng cụ hút sữa và bảo quản trong túi zip và đặt vào tủ lạnh hoặc túi lạnh. Nếu không thể bảo quản dụng cụ trong điều kiện nhiệt độ thấp, rửa sạch bằng nước ấm và dung dịch khử trùng.

Khi về đến nhà:

- Gắn nhãn, ghi ngày tháng và lưu trữ sữa mới hút trong tủ lạnh để sử dụng trong ngày tiếp theo hoặc gửi tại trung tâm chăm sóc trẻ khi đến đón con của bạn. Nếu bạn hút được nhiều sữa, hãy trữ sữa trong tủ đông.
- Lưu ý rửa sạch dụng cụ hút sữa và bình sữa bằng dung dịch khử trùng và nước ấm.
- Hãy cho bé bú và thư giãn cùng con!



Kế hoạch của bạn

Thời gian	Bú mẹ/Hút sữa	Địa điểm (ở nhà, trung tâm chăm sóc trẻ, trường học/nơi làm việc)

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

    @MassWIC



Cơ quan này là tổ chức đem lại cơ hội bình đẳng.

