

Hướng Dẫn Cho Những Người Làm Mẹ Lần Đầu và Sắp Làm Mẹ

**BẠN CÓ
ĐẦY ĐỦ
NHỮNG
YẾU TỐ
CẦN THIẾT**

**NUÔI DƯỠNG BÉ YÊU
BẰNG DÒNG SỮA MẸ**

Tại Sao Bác Sĩ Khuyến Nên Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Các chuyên gia y tế trên khắp thế giới đều tán thành rằng sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ. Họ khuyến nên nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong sáu tháng đầu đời và sau đó tiếp tục cho bé bú kết hợp với những thực phẩm rắn phù hợp cho đến khi bé được ít nhất một tuổi.

Không gì có thể sánh được với sữa mẹ. Đó là thức ăn hoàn hảo cho bé yêu, có chứa tất cả các dưỡng chất cần thiết để bé tăng trưởng, phát triển và lớn khỏe. Sữa mẹ còn dễ tiêu hóa hơn sữa công thức, do vậy những bé được nuôi bằng sữa mẹ sẽ ít bị “sài đẹn” hơn.

Nuôi con bằng sữa mẹ giúp em bé luôn khỏe mạnh. Sữa mẹ giúp bảo vệ em bé khỏi những bệnh thông thường như viêm tai, viêm đường hô hấp hay tiêu chảy, do trong sữa mẹ có nhiều chất kháng thể. Nuôi con bằng sữa mẹ còn giúp giảm thiểu nguy cơ mắc Hội Chứng Đột Tử Khi Ngủ ở trẻ (SIDS). Những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ có ít nguy cơ mắc các bệnh kinh niên như tiểu đường, một số loại bệnh ung thư, béo phì, hen suyễn và dị ứng.

Nuôi con bằng sữa mẹ còn giúp người mẹ khỏe mạnh. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những phụ nữ cho con bú ít có nguy cơ mắc các loại bệnh ung thư vú và buồng trứng, cũng như bệnh tiểu đường tuýp 2. Nhiều phụ nữ cũng lấy lại cân nặng trước sinh và phục hồi vóc dáng nhanh hơn.

Sữa mẹ rất đặc biệt. Không giống như sữa công thức, sữa mẹ luôn thay đổi – theo thời gian và trong quá trình cho con bú. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ sau này sẽ ít kén ăn hơn bởi chúng được làm quen với nhiều loại mùi vị khác nhau có trong sữa mẹ!

Nuôi con bằng sữa mẹ còn giúp tiết kiệm tiền. Sữa mẹ hoàn toàn miễn phí và không cần bất kỳ thiết bị đặc biệt nào. Chi phí y tế sẽ được giảm bớt bởi những trẻ bú mẹ thường ít có nhu cầu dùng thuốc hay đi khám bác sĩ hơn.

Bạn Nên Làm Gì . . . Trước Khi Em Bé Ra Đời

Có rất nhiều điều bạn có thể làm trước khi em bé ra đời để có được một hành trình nuôi con bằng sữa mẹ thành công.

Hãy cho gia đình và bạn bè biết rằng bạn có kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu họ biết được lựa chọn này của bạn, họ sẽ được chuẩn bị tốt hơn để giúp đỡ bạn khi em bé chào đời.

Hãy tham gia các lớp học dạy nuôi con bằng sữa mẹ và tìm hiểu thông tin về nuôi con bằng sữa mẹ. Hãy tìm hiểu mọi thứ khi bạn vẫn còn thời gian.

Bạn cũng nên tránh nhận quà miễn phí từ các công ty sản xuất sữa công thức. Những bà mẹ cất giữ trong nhà các sản phẩm mẫu sữa công thức thường có xu hướng ngừng cho con bú sớm hơn.

Hãy trò chuyện với bác sĩ đa khoa hoặc bác sĩ nhi khoa của bạn về các mục tiêu nuôi con bằng sữa mẹ để đảm bảo rằng mọi người đều biết về những nhu cầu của BẠN. Hãy bổ sung các mục tiêu nuôi con bằng sữa mẹ vào kế hoạch sinh nở của bạn và chia sẻ thông tin này với các nhân viên y tế.

Hãy trò chuyện với bác sĩ về kế hoạch sinh nở của bạn. Việc tìm hiểu về thuốc giảm đau hoặc cách thức em bé được sinh ra có thể ảnh hưởng ra sao đến quá trình nuôi con bằng sữa mẹ. Tìm hiểu các lựa chọn giảm đau khác nhau trong quá trình sinh nở.

Thu thập tên và số điện thoại của những nguồn hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ trong cộng đồng của bạn. Hãy cất giữ chúng ở nơi thuận tiện khi bạn xuất viện về nhà.

Tìm hiểu về các biểu hiện của trẻ mới sinh. Tìm hiểu về các dấu hiệu của em bé để bạn có thể biết khi nào bé cần được cho ăn. Tìm hiểu các cách dỗ dành em bé mới sinh, và khi đó bạn sẽ sẵn sàng làm mẹ khi em bé chào đời.



Khi Em Bé Chào Đời . . .

Hãy đặt bé lên ngực để tiếp xúc da kề da càng sớm càng tốt. Bé có thể tự tìm được ti mẹ! Em bé sẽ được trấn an nhờ giọng nói và mùi cơ thể của bạn. Bé sẽ tự học được cách bú mẹ khi được ở cạnh bạn.

“Ở cùng phòng” với con của bạn trong bệnh viện. Nếu bạn ở cùng con, bạn có thể đáp ứng nhu cầu được bú của bé sớm hơn. Đây cũng là thời điểm đặc biệt để hai mẹ con gắn bó.

Bạn hãy cho con bú càng sớm càng tốt khi bé có biểu hiện bị đói. Hãy để ý các dấu hiệu cảnh báo hoặc hoạt động của bé như chớp chớp miệng, bé mút ngón tay hay cả bàn tay. Đừng đợi đến khi bé khóc mới cho bú. Bé sẽ trở nên tức giận và khi đó sẽ khó cho bé bú hơn.

Bạn nên biết rằng em bé của mình cần được cho bú thường xuyên. Dạ dày của em bé còn nhỏ và sữa mẹ rất dễ tiêu hóa. Ban đầu, cơ thể bạn sẽ tiết ra một lượng sữa nhỏ rất đặc biệt, gọi là sữa non. Sữa đó rất quan trọng với em bé trong những ngày đầu đời. Nếu bạn cho con bú thường xuyên cả ngày lẫn đêm thì số lượng sữa sẽ tăng lên và sữa sẽ “về” nhanh hơn. Bé càng bú nhiều thì cơ thể bạn càng sản sinh thêm nhiều sữa!

Hãy cho con bú sữa mẹ hoàn toàn. Nếu bé được cho ăn thêm sữa công thức hoặc nước, bé sẽ bị quá no hoặc chỉ ngủ mà không cần bú. Điều này có thể giảm đáng kể lượng sữa bạn tiết ra.

Đôi khi bạn có thể cảm thấy rất khó khăn khi cho con bú ở giai đoạn đầu, thế nhưng nếu tìm được sự hỗ trợ, bạn có thể kiên trì với quá trình này hơn. Hầu hết các bà mẹ đều cảm thấy mình có thể cho con bú thành công sau một vài tuần. Hãy tìm lời khuyên từ các nhân viên y tế và hỏi bất kỳ ai bạn có thể khi trở về nhà.



Sữa Ban Đầu . . . Sữa Non Vô Cùng Quan Trọng Cho Bé

Sữa non là sữa mà cơ thể bạn tiết ra trong một vài ngày đầu tiên sau khi em bé chào đời. Sữa này thường đặc, và có thể trong hoặc có màu vàng đậm. Sữa non giúp bảo vệ em bé, ngăn ngừa dị ứng, vi-rút và nhiễm trùng. Sữa non có tác dụng bảo vệ em bé – nó giống như lá chắn miễn dịch đầu đời cho bé.

Trong ngày đầu tiên, bạn sẽ chỉ tiết ra một lượng sữa non rất nhỏ. Khi kích cỡ dạ dày của bé lớn dần, thì lượng sữa của bạn cũng tăng theo.

Hầu hết các bé đều ngủ rất sâu vào hai giờ sau sinh và thường ít khi thức trong 24 giờ đầu. Điều quan trọng là bạn cần đánh thức em bé để cho bé bú – khoảng hai đến ba giờ một lần.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc đánh thức em bé, hãy thử tiếp xúc da kề da, thường thì điều này sẽ giúp bé tỉnh giấc.

Kích Cỡ Dạ Dày Của Em Bé

Bạn sẽ thấy vô cùng ngạc nhiên khi biết rằng kích cỡ dạ dày của bé lúc mới chào đời vô cùng nhỏ. Dạ dày bé lúc đó chỉ có thể chứa 1 thìa cà phê mỗi lần ăn. Khi bé bú sữa, dạ dày sẽ to dần ra... Thời điểm hoàn hảo – bé cần vừa đủ lượng sữa!

**NGÀY
THỨ 1:**

Khoảng 1
thìa cà phê

NGÀY THỨ 3:

Khoảng
2 thìa canh

NGÀY THỨ 10:

Khoảng
60 ml

Các Tín Hiệu Thành Công

Trong tháng đầu đời, bé bú ít nhất 8 - 12 lần mỗi ngày.

Khi bú, miệng bé mở rất rộng. Môi của bé mở ra, và bé ngậm hầu hết vùng da thắm màu xung quanh núm vú, đặc biệt là ở phần bên dưới. Cằm của bé cần chạm vào ngực bạn. Ôm bụng bé áp vào bụng bạn, đồng thời nâng cổ và vai bé để giúp bé có khớp ngậm tốt hơn. Cố gắng không đẩy hoặc ấn đầu bé vào ngực bạn.

Bạn có thể nhìn thấy hoặc nghe thấy bé nuốt sữa khi đang bú.

Sau tuần đầu tiên, em bé của bạn đi phân mềm màu vàng ít nhất 4 lần và tè ít nhất 6 lần trong một ngày. Đi ngoài thường xuyên là tín hiệu tốt, chứng tỏ bé sơ sinh hấp thụ sữa hiệu quả, nhưng sau tháng đầu tiên, bé sẽ đi ngoài ít thường xuyên hơn.

Em bé của bạn tăng cân. Hãy đưa bé đi khám bác sỹ để kiểm tra cân nặng sau khi bé xuất viện được hai ngày. Hầu hết các em bé đều giảm cân chút ít sau khi sinh, nhưng bé sẽ lấy lại được cân nặng lúc sinh khi đạt hai tuần tuổi.

Hãy Ghi Nhớ . . .

Đầu ti bị sưng là tín hiệu cho thấy khớp ngậm của bé không đúng. Đầu ti dễ bị tổn thương là vấn đề thường gặp khi mẹ mới học cách cho bé bú, tuy nhiên nếu đầu ti bị sưng dai dẳng sau một vài ngày đầu tiên thì đó có thể là dấu hiệu của một vấn đề nào đó. Việc cho bé bú thường xuyên không hề khiến đầu ti bị sưng.

Nếu bạn cảm thấy ngực bị căng tức, hãy cho con bú thường xuyên hơn. Cho con bú là cách tốt nhất để làm dịu sự khó chịu khi ngực bị căng tức.

Trong những tuần đầu tiên, em bé của bạn có thể không bú theo lịch trình cố định. Bé có thể bú nhiều lần liền một lúc, nhiều lần trong vài tiếng đồng hồ, xen vào đó là các giấc ngủ dài.

Nếu bạn cho bé bú khi nằm trên giường, hãy nhớ thực hiện một cách an toàn. Bạn hãy đảm bảo cho khu vực bé nằm được thông thoáng, không có gối, chăn hay các đồ vật bằng lông. Hãy đặt bé ngủ trong nôi hoặc cũi gần giường, vừa tầm với của bạn.

Kế Hoạch Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Của Tôi . . .

NUÔI CON HOÀN TOÀN BẰNG SỮA MẸ

Mục tiêu của tôi là nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ. Vui lòng đừng cho con tôi ăn bất kỳ thức ăn bổ sung nào mà không nói trước với tôi hoặc chồng tôi. Tôi cần cho con bú hoàn toàn để có thể đảm bảo lượng sữa tiết ra thường xuyên và ổn định.

KHÔNG DỪNG BÌNH SỮA HAY NÚM VÚ GIẢ

Vui lòng không cho con tôi sử dụng núm vú nhân tạo, bao gồm cả núm vú giả hay bất kỳ loại bình nào đựng sữa công thức, nước hay nước đường. Nếu vì bất kỳ lý do y tế nào mà con tôi phải dùng thực phẩm thay thế, tôi muốn được thảo luận trước với cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ hoặc bác sỹ nhi khoa về việc dùng thử các phương thức cho ăn thay thế bằng sữa vắt ra.

TIẾP XÚC DA KÈ DA

Khi con tôi được sinh ra, tôi muốn đặt con trên ngực để tiếp xúc da kề da trong ít nhất một giờ. Nếu được, vui lòng tiến hành đánh giá định kỳ các thông số của bé mới sinh khi bé được đặt trên ngực tôi. Trong suốt thời gian này, tôi muốn được ôm con tiếp xúc da kề da càng lâu càng tốt. Nếu cần giữ ấm, có thể đặt một tấm chăn phía trên, nhưng không phải là ở giữa hai mẹ con.

GIỜ ĐẦU TIÊN

Vui lòng giúp tôi cho con bú trong 1 giờ sau sinh. Điều này có nghĩa là đặt con tôi tiếp xúc da kề da với tôi càng sớm càng tốt ngay sau khi sinh, và hỗ trợ tôi cho con bú khi bé đói (ví dụ, bé chớp chớp miệng, liếm lưỡi, v.v.). Vui lòng không ép con tôi phải ngậm ti khi bé chưa có tín hiệu muốn ăn. Thay vào đó, hãy cứ để bé tiếp xúc da kề da với tôi cho đến khi bé sẵn sàng ngậm ti.

KIỂM TRA ĐỊNH KỲ

Vui lòng kiểm tra con tôi khi có mặt tôi, và không mang con tôi đi trừ khi bé cần điều trị y tế mà không thể thực hiện điều đó ngay trong phòng tôi.

MỎ LẤY THAI KHẨN CẤP

Nếu tôi phải mổ để lấy thai, thì tôi vẫn muốn được ôm con da kề da ngay sau khi phẫu thuật càng sớm càng tốt. Nếu tôi không thể ôm bé da kề da ngay sau khi sinh, vui lòng để chồng tôi ôm con da kề da.

Ở CÙNG PHÒNG

Tôi muốn được ở cùng phòng với con suốt 24 giờ mỗi ngày để có thể tiếp xúc da kề da với con thật nhiều, và để tôi biết được khi nào con có những dấu hiệu muốn ăn và sẽ cho con bú ngay khi con có dấu hiệu đói đầu tiên. Nếu vì lý do nào đó mà tôi không thể ở cùng phòng với con, vui lòng mang con lại cho tôi ngay khi con tôi có những dấu hiệu đói đầu tiên, chẳng hạn như mút tay, tạo ra âm thanh như đang mút sữa, mắt chuyển động nhanh hoặc chớp chớp miệng.

HỖ TRỢ CHO CON BÚ

Vui lòng dạy tôi cách nhận biết khớp ngậm đúng và cách điều chỉnh tư thế bú và ngậm ti của con tôi nếu cần thiết. Vui lòng dạy tôi cách nhận biết những dấu hiệu đói đầu tiên của con và cách xác định xem con tôi bú có tốt không.

VẮT SỮA

Nếu con tôi không thể bú mẹ hoặc bị tách khỏi tôi vì lý do y tế, thì tôi muốn được vắt sữa trong vòng 6 giờ sau sinh. Nếu tôi nghĩ mình cần dùng máy vắt sữa sau khi xuất viện, vui lòng nhắc tôi gọi điện cho văn phòng Chương Trình Hỗ Trợ Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC) hoặc công ty bảo hiểm của mình.

TIẾP THỊ SỮA CÔNG THỨC

Vui lòng không đưa cho tôi bất kỳ loại sữa công thức hay tài liệu tiếp thị nào có khuyến khích dùng sữa công thức.

HỖ TRỢ NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ SAU KHI XUẤT VIỆN

Tôi muốn nhận được các thông tin liên hệ để trợ giúp nuôi con bằng sữa mẹ trong trường hợp tôi có nhu cầu khi cho con bú tại nhà.

Sản Xuất Sữa

- Cho con bú sớm và thường xuyên. Bé càng bú nhiều, thì cơ thể bạn càng sản sinh thêm nhiều sữa.
- Hãy cho con bú bất kỳ khi nào bé đói. Hãy quan sát bé chứ không phải là căn giờ để cho bé bú. Hãy để bé cho bạn biết khi nào bé no thay vì lên lịch cho bé bú. Nếu chỉ bú một bên ngực mà bé đã no thì cũng không sao cả.
- Nói “không” với ti giả và bình sữa cho đến khi bé được ít nhất 3 - 4 tuần tuổi.
- Không nhận các sản phẩm mẫu miễn phí, quà tặng hay các tài liệu giáo dục từ những công ty sản xuất sữa công thức.
- Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc hay mối lo ngại nào về việc nuôi con bằng sữa mẹ, hãy liên hệ với một chuyên gia nuôi con bằng sữa mẹ, chuyên gia dinh dưỡng của WIC hoặc các cố vấn cá nhân ngay lập tức, thay vì ngừng cho con bú hoặc cho con uống sữa công thức.

Bạn Có Thắc Mắc? Bạn Cần Lời Khuyên?

Massachusetts WIC Nutrition Program
(Chương Trình Dinh Dưỡng Massachusetts WIC)
Massachusetts Breastfeeding Coalition
(Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Massachusetts)

La Leche League (Liên Đoàn La Leche)

Nursing Mothers' Council
(Hội Đồng Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ)

International Lactation Consultant Association
(Hiệp Hội Cố Vấn Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Quốc Tế)
National Women's Health Information Center
(Trung Tâm Thông Tin Sức Khỏe Cho Phụ Nữ Quốc Gia)

ZipMilk

(800) 942-1007

www.massbreastfeeding.org

(800) LA LECHE

(617) 244-5102

www.ilca.org

(800) 994-9662

www.zipmilk.org

1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic

   @MassWIC



TDD/TTY: (617) 624-5992

Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

