

Cho Con Bú Sữa Mẹ Thì Quan Trọng

Tài liệu hướng dẫn quan trọng
về việc cho con bú sữa mẹ dành
cho phụ nữ và gia đình của họ

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



TRI ÂN CÁC SỰ ĐÓNG GÓP

Trung Tâm Hướng Dẫn Cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất (Best Start Resource Centre) xin cảm ơn Các Đơn Vị Y Tế Công Cộng của Ontario đã hỗ trợ cho việc thành lập và soạn thảo nguồn tài liệu này của tỉnh bang cũng như đã chia sẻ một cách hào sảng các nguồn tài lực và kiến thức chuyên môn của họ.

Chúng tôi cũng xin cảm ơn phụ huynh và các chuyên viên, những người đã đóng góp ý kiến cho tập sách nhỏ này.

Việc duyệt lại lần cuối đã được thực hiện bởi Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), và BFI Lead Assessor (Thẩm Định Viên Chính của BFI).

Thông tin trong tập tài liệu nhỏ này thì hiện hành vào thời điểm sản xuất nhưng thông tin theo thời gian có thể thay đổi. Mọi nỗ lực sẽ được thực hiện để bảo đảm thông tin vẫn còn hiện hành.

Tài trợ bởi Chính phủ Ontario.





Mục Lục

PHẦN 1 3

Tầm Quan Trọng của Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

- Quyền của Những Bà Mẹ cho Con Bú Sữa của Mình
- Sáng Kiến về Sự Thân Thiện với Em Bé
- Thực Hiện một Quyết Định Có Hiểu Biết
- Các Rủi Ro của Việc Cho Bú Sữa Pha Chế
- Gia Đình Hỗ Trợ
- Bà Mẹ Hỗ Trợ cho Bà Mẹ

PHẦN 2 11

Giúp Con Quý Vị Có Được Một Sự Khởi

Đầu Tốt Nhất

- Tầm quan trọng của việc áp sát vào da thịt
- Em Bé Tự Tìm Nút Vú Để Ngậm
- Nặn Sữa Non hoặc Sữa Mẹ Bằng Tay
- Cho Bú Dựa Trên Tín Hiệu

PHẦN 3 16

Học Cách Cho Con Bú Sữa Mẹ

- Các Tư Thế Cho Bú
- Giúp Con Quý Vị Ngậm Tốt Nút Vú
- Làm Thế Nào Để Biết Con Quý Vị Có Ngậm Tốt Nút Vú Hay Không
- Các Dấu Hiệu Trẻ Hạp Bú Sữa Mẹ

- Nặn Sữa Ở Vú
- Con Tôi Có Bú Đủ Sữa Hay Không
- Cờ Báo Tử của Con Quý Vị

PHẦN 4 25

Những Điều Quan Trọng Cần Biết

- Đánh Thức Một Em Bé Đang Buồn Ngủ Dậy
- Dỗ Một Em Bé Khóc Nhiều Khó Dễ Nín
- Cho Con Quý Vị Ợ Sữa
- Các Sự Tăng Trưởng Bộc Phát
- Các Nút Vú Bị Đau
- Dùng Một Nút Vú Cao Su (Nút Vú Giả)
- Sưng Vú
- Cắt Trữ Sữa Của Quý Vị

PHẦN 5 31

Các Câu Hỏi Thường Hay Được Hỏi

PHẦN 6 40

Nhờ Giúp Đỡ

- Đi Đầu Để Nhờ Giúp Đỡ



PHẦN 1

Tầm Quan Trọng của Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

Cho con bú sữa mẹ là điều tốt nhất cho quý vị và con quý vị. Sữa mẹ là thực phẩm tự nhiên cho các em bé mới sinh. Sữa mẹ có tất cả những gì con quý vị cần. Không thắc mắc, không tranh cãi, không nghi ngờ gì cả.

Con quý vị chỉ cần sữa mẹ trong 6 tháng đầu tiên. Lúc được 6 tháng, bắt đầu cho ăn thức ăn đặc và tiếp tục cho bú sữa mẹ cho đến khi được 2 tuổi hoặc hơn. Hãy tìm hiểu để biết 10 Lý Do Tuyệt Vời Để Cho Con Quý Vị Bú Sữa Mẹ tại www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf.

Cho con bú sữa mẹ thì quan trọng bởi vì:

- Mọi người đều được lợi từ việc cho con bú sữa mẹ: quý vị, con quý vị, gia đình quý vị và cộng đồng quý vị.
- Sữa mẹ tiện lợi, nhiệt độ lúc nào cũng đúng và lúc nào cũng có sẵn.
- Sữa mẹ miễn phí.
- Cho con bú sữa mẹ thúc đẩy sự gắn kết gần gũi giữa quý vị và con quý vị.
- Cho con bú sữa mẹ là điều thân thiện cho môi trường.
- Cho con bú sữa mẹ giảm thiểu các chi phí chăm sóc y tế cho gia đình quý vị và cho xã hội.

Cho con bú sữa mẹ thì quan trọng cho con quý vị, bởi vì cho con bú sữa mẹ:

- Bảo vệ con quý vị tránh được nhiều sự nhiễm trùng và các bệnh tật.
- Tạo các thói quen ăn uống lành mạnh.
- Thúc đẩy hàm phát triển thích hợp.
- Thúc đẩy sự phát triển trí não lành mạnh.

Cho con quý vị bú sữa mẹ thì quan trọng cho quý vị, bởi vì cho con bú sữa mẹ:

- Kiểm soát việc xuất huyết sau khi sanh.
- Giảm mức độ bị ung thư vú và ung thư buồng trứng.
- Làm chậm việc có kinh trở lại của quý vị.



Ngày nay, hầu hết các bà mẹ tại Ontario quyết định cho con của họ bú sữa mẹ. Hãy đọc *Mười Mẹo Vật Quý Báu Để Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ Thành Công*, để giúp quý vị làm cho việc cho con bú sữa mẹ ngay cả thành công hơn và thích thú hơn tại www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php.

Quyền của Những Bà Mẹ cho Con Bú Sữa của Mình

Quý vị có quyền cho con bú sữa mẹ bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào. Quyền này được bảo vệ bởi Hiến Chương Các Quyền và Quyền Tự do của Canada. Nếu quý vị cảm thấy quyền cho con bú sữa mẹ của mình không được tôn trọng, báo cáo những gì đã xảy ra cho Ủy Ban Nhân Quyền Ontario. Những nhóm như Liên Đoàn La Leche Canada hoặc INFACCT Canada có thể cung cấp thêm sự hỗ trợ. Để biết thêm thông tin về các nhóm này, hãy xem phần *Nhờ Giúp Đỡ* ở trang 40 của tập tài liệu nhỏ này.

Một phụ nữ nào đang cho con bú sữa mẹ và đi làm trở lại, theo Ủy Ban Nhân Quyền Ontario, có quyền được sắp xếp đáp ứng nhu cầu tại sở làm để họ có thể tiếp tục cho con của mình bú sữa mẹ. Truy cập trang mạng www.ohrc.on.ca để xem chính sách và video về *Kỳ Thị Vì Có Thai và Cho Con Bú Sữa Mẹ* hoặc truy cập mạng: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.



Sáng Kiến về Sự Thân Thiện với Em Bé

Quý vị có thể đã nghe qua thuật ngữ, *Thân Thiện với Em Bé (Baby-Friendly)*. Sáng kiến Thân Thiện với Em Bé là một chương trình quốc tế được thiết kế để hỗ trợ cho tất cả các bà mẹ và em bé bằng cách:

- Hỗ trợ cho các bà mẹ trong việc thực hiện một quyết định có hiểu biết về việc cho con của họ bú sữa mẹ.
- Khuyến khích các phương pháp giúp các bà mẹ và em bé có một sự khởi đầu tốt.
- Bảo vệ họ khỏi các áp lực tiếp thị kinh doanh của các công ty sản xuất sữa pha chế.

Có các bệnh viện, các đơn vị y tế công cộng và trung tâm sức khỏe cộng đồng đã nhận sự chọn lựa này hoặc đang làm việc để có sự chọn lựa này. Họ áp dụng các tiêu chuẩn cao trong việc làm thế nào hỗ trợ cho các bà mẹ và gia đình. Các tiêu chuẩn này sẽ giúp quý vị để:

- Thực hiện một quyết định có hiểu biết về việc làm thế nào cho con quý vị bú.
- Được chuẩn bị với thông tin chính xác về việc cho trẻ sơ sinh bú sữa.
- Cảm thấy được hỗ trợ trong lúc quý vị học cách cho con bú và chăm sóc cho con của mình.



Thực Hiện Một Quyết Định Có Hiểu Biết

Hầu hết mọi người đều biết sữa mẹ là sữa tốt nhất cho sức khỏe các em bé. Tuy nhiên, đôi khi, các lý do để cho con bú sữa pha chế có thể là:

- Đứa bé có một tình trạng y khoa và cần phải được cho bú sữa pha chế hoặc phải uống sữa pha chế đặc biệt.
- Người mẹ có một tình trạng y khoa và không thể cho con bú sữa của mình.
- Người mẹ và em bé xa cách mỗi người một nơi và người mẹ không thể tạo đủ sữa cho con mình bú.
- Người mẹ nghĩ đến việc cho con bú sữa pha chế nếu bà ấy đang gặp một số thử thách về việc cho con bú sữa mẹ.

Quyết định cho đứa bé sơ sinh bú sữa pha chế phải được thực hiện một cách cẩn thận. Nếu con quý vị cần có thêm năng lượng, quý vị sẽ cần phải cho đứa bé một thứ bổ sung. Sự chọn lựa tốt nhất là sữa mẹ. Sữa mẹ có thể được nặn ra bằng tay và/hoặc bơm hút ra. Để biết thêm thông tin về việc nặn sữa mẹ, xin xem trang 13.

Cho một đứa bé bú sữa mẹ bú sữa pha chế có thể làm giảm bớt sự sản xuất sữa của quý vị. Cho đứa bé bú giặm thêm bằng sữa pha chế có thể dẫn đến việc đứa bé bỏ bú vú mẹ trước khi quý vị dự định ngưng cho trẻ bú vú mẹ. Có thể sẽ khó mà bú vú mẹ trở lại sau khi đứa bé đã bỏ bú vú mẹ.

Đây là một danh sách các thứ bổ sung thêm để thử trước nếu có sẵn:

- Sữa tươi từ vú của chính quý vị, nặn ra bằng tay và/ hoặc bơm hút ra.
- Sữa từ vú của chính quý vị đã được đông lạnh và chỉ mới làm tan đá trước khi sử dụng.
- Sữa người (sữa lấy từ vú) đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur từ một kho trữ sữa người. Một số kho trữ sữa người có thể chỉ có đủ sữa cho các đứa bé có các nhu cầu đặc biệt chẳng hạn như các đứa bé sinh thiếu tháng.
- Sữa pha chế bán trên thị trường được chế tạo từ sữa của bò.



Nhiều cha mẹ dùng bình sữa để cho đứa bé bú giặm thêm. Những đứa bé nào đã được cho bú bình thì có thể nhận thấy khó bú vú mẹ hơn. Quý vị có thể cho con của quý vị bú giặm thêm bằng cách dùng một hoặc trong các phương pháp này. Với sự giúp đỡ của một chuyên viên hiểu biết rành rẽ, hãy xét đến việc dùng một:

- Cái tách (tách không có nắp, không phải cái tách dùng để mút) hoặc cái muỗng.
- Trọ cụ cho bú sữa mẹ, dùng một cái ống gắn ở vú của quý vị.
- Cho con bú qua ngón tay với một cái ống gắn vào ngón tay sạch của quý vị.
- Bình sữa.
- Thêm các dụng cụ cho bú đặc biệt nữa.

Nếu quý vị đang suy tính đến việc cho con bú sữa pha chế, hãy tự hỏi rằng:

- Tại sao tôi đã quyết định cho con bú sữa mẹ?
- Tại sao tôi đang nghĩ đến việc cho con bú sữa pha chế?
- Tôi nghĩ rằng sữa pha chế sẽ giúp cho con tôi dịu xuống?
- Tôi biết tất cả các phương pháp để giúp cho con tôi dịu xuống?
- Tôi đã có suy xét các vấn đề về sức khỏe của việc cho con tôi bú sữa pha chế, chẳng hạn như tiêu chảy và nhiễm trùng lỗ tai?
- Tôi có đang bị ảnh hưởng sai lạc hay không? (Gia đình, bạn bè, truyền thông, v.v.)
- Các điều lợi và hại của mỗi sự chọn lựa là gì?
- Tôi đã hỏi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe, là người có kiến thức và kinh nghiệm trong việc giúp các bà mẹ và các em bé về việc cho đứa bé bú hay chưa?
- Quyết định nào là tốt nhất cho con của tôi, cho tôi và cho gia đình của tôi?
- Tôi có cảm thấy thoải mái với quyết định của mình hay không?

Quý vị có thể còn có thêm các câu hỏi khác ngoài những câu hỏi liệt kê bên trên. Hãy nói chuyện với một chuyên viên về cho con bú sữa mẹ hoặc gọi cho đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị để nói chuyện với một y tá. Điều quan trọng là bất cứ thông tin nào về việc cho em bé bú mà quý vị nhận được đều dựa trên nghiên cứu và được trao cho quý vị mà không hề có thiên kiến cá nhân, và không bị dẫn dắt sai lạc bởi một chiến dịch tiếp thị.

Hãy học về cách pha chế sữa, cho bú và trữ sữa an toàn. Nếu quý vị dùng một số sữa pha chế và có kế hoạch tiếp tục cho con bú sữa mẹ, điều quan trọng phải có kế hoạch để duy trì nguồn cung cấp sữa. Sau đó, hãy làm việc hướng đến các mục tiêu cho bú sữa mẹ ban đầu của quý vị với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có kiến thức.

“Hãy tìm hiểu cận kề về việc cho con bú sữa mẹ trước khi con của quý vị chào đời. Hãy thực hiện quyết định của quý vị và lập các kế hoạch cho con bú sữa mẹ và biết cách làm thế nào để duy trì sự sản xuất sữa của quý vị. Hãy chia sẻ quyết định của quý vị với những người yêu thương và hỗ trợ quý vị. Cuối cùng, hãy tìm những sự hỗ trợ trong cộng đồng của quý vị để giúp quý vị đạt được các mục tiêu của mình.”

Các Rủi Ro của Việc Cho Bú Sữa Mẹ Pha Chế

Các em bé và trẻ em nhỏ không được cho bú sữa mẹ có nhiều rủi ro hơn để bị:

- Các sự nhiễm trùng chẳng hạn như nhiễm trùng tai và nhiễm trùng phổi.
- Rối loạn bao tử và ruột gây tiêu chảy.
- Triệu Chứng Chết Bất Ngờ Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS).
- Béo phì và các bệnh kinh niên về sau này trong cuộc đời.
- Một số bệnh ung thư.

Với các bà mẹ, KHÔNG cho con bú sữa mẹ làm tăng rủi ro bị:

- Xuất huyết sau khi sanh.
- Bệnh tiểu đường loại 2.
- Ung thư vú và buồng trứng của họ.



Sự hỗ trợ của gia đình

Tất cả các bà mẹ đều có lợi từ sự hỗ trợ của người bạn đồng hành, gia đình, các bà mẹ đang cho con bú sữa của mình và cộng đồng. Họ có thể giúp quý vị cho con quý vị có được sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc sống. Cho con bú sữa mẹ là điều tự nhiên và các em bé được sinh ra để bú sữa mẹ.

Trong những ngày đầu sau khi mới sanh, một số em bé và các bà mẹ cần thời gian để học hỏi và làm đúng. Những gì người khác nói hoặc tin có thể ảnh hưởng đến trải nghiệm cho con bú sữa mẹ của quý vị. Hãy nói chuyện với người bạn đồng hành và gia đình quý vị. Nói với họ rằng quý vị có kế hoạch cho con bú sữa mẹ. Khuyến khích họ làm quen với tập sách nhỏ này và các thông tin đáng tin cậy khác về việc cho con bú sữa mẹ để họ biết làm thế nào hỗ trợ cho quý vị. Hãy chấp nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ của họ để quý vị có thể tự chăm sóc cho bản thân và cho con quý vị.



“*Tôi nghĩ điều quan trọng gia đình phải hiểu tầm quan trọng của việc cho con bú sữa mẹ. Các bà mẹ mới sinh con cần rất nhiều sự hỗ trợ không chỉ riêng ở người bạn đời của họ, mà còn của cả gia đình nữa. Cần phải có sự kiên nhẫn và kiên trì nhưng nó là một trải nghiệm tạo sự thân thiết gắn gũi tuyệt vời, một điều tôi sẽ ấp ủ trong lòng mãi mãi!*”

Gia đình và bạn bè có thể giúp để việc cho con bú sữa mẹ được thành công bằng những cách sau đây:

- 1. Trở nên có hiểu biết.** Tìm hiểu về việc cho con bú sữa mẹ trước khi đứa bé chào đời. Hỏi bạn bè, thân nhân và những gia đình cho con bú sữa mẹ và các chuyên viên y tế để học hỏi điều gì giúp cho trải nghiệm của việc cho con bú sữa mẹ được thành công. Hãy nghĩ đến việc dự một khóa học tiền sản về việc cho con bú sữa mẹ. Đọc quyển sách nhỏ này.
- 2. Biết nơi nào có sẵn sự hỗ trợ.** Hãy làm quen với các nguồn giúp đỡ trong cộng đồng quý vị. Giúp bà mẹ tiếp cận các nguồn hỗ trợ đó.
- 3. Động viên, khuyến khích.** Một bà mẹ có thể lo lắng họ không có đủ sữa cho con mình bú. Hãy trấn an bà ấy rằng hầu hết các bà mẹ đều có đủ sữa cho con họ bú. Nói cho họ biết cho con bú sữa mẹ là cách tốt nhất để nuôi con. Nói với họ rằng quý vị tin tưởng ở họ. Cho họ biết quý vị có mặt để giúp đỡ.
- 4. Đừng quấy rầy.** Hạn chế khách đến thăm, các cú điện thoại và các sự gián đoạn khác trong những tuần đầu tiên. Bằng cách này người mẹ và em bé có thể tìm hiểu lẫn nhau và học cách làm thế nào để cho con bú sữa mẹ.
- 5. Khuyến khích nghỉ ngơi.** Một người mẹ cần nhiều năng lượng để chú trọng vào đứa con. Hãy giúp với các nhu cầu hàng ngày chẳng hạn như chuẩn bị bữa ăn, rửa chén, giặt giũ, giữ nhà cửa cho ngăn nắp và chăm sóc cho những đứa trẻ khác.
- 6. Giúp người mẹ chăm sóc cho em bé.** Các em bé khóc vì nhiều lý do – không phải chỉ vì đói. Học những tín hiệu của em bé, những cách khác nhau để vỗ về em bé chẳng hạn như bồng áp sát vào da thịt, đi bộ, hát hoặc múa. Giúp tắm rửa, thay tã và cho ợ sữa. Giúp người mẹ để họ có thêm thời gian cho con bú cũng như để chăm sóc cho chính bản thân họ.
- 7. Có những điều mong đợi thực tế.** Một đứa bé thay đổi cuộc sống vĩnh viễn. Có các cảm xúc lẫn lộn về những sự thay đổi này là điều bình thường. Không cho con bú sữa mẹ sẽ không chấm dứt các cảm giác này. Cho con bú sữa mẹ sẽ giúp cho cả mẹ lẫn con.
- 8. Nhờ giúp đỡ.** Nếu người mẹ cảm thấy có những điều không ổn với việc cho con bú sữa của mình, hãy khuyến khích họ nhờ sự giúp đỡ.
- 9. Nên nhớ rằng mỗi bà mẹ đều khác nhau.** Hãy hỏi xem họ cảm thấy điều gì sẽ giúp được họ.

Bà Mẹ Hỗ Trợ cho Bà Mẹ

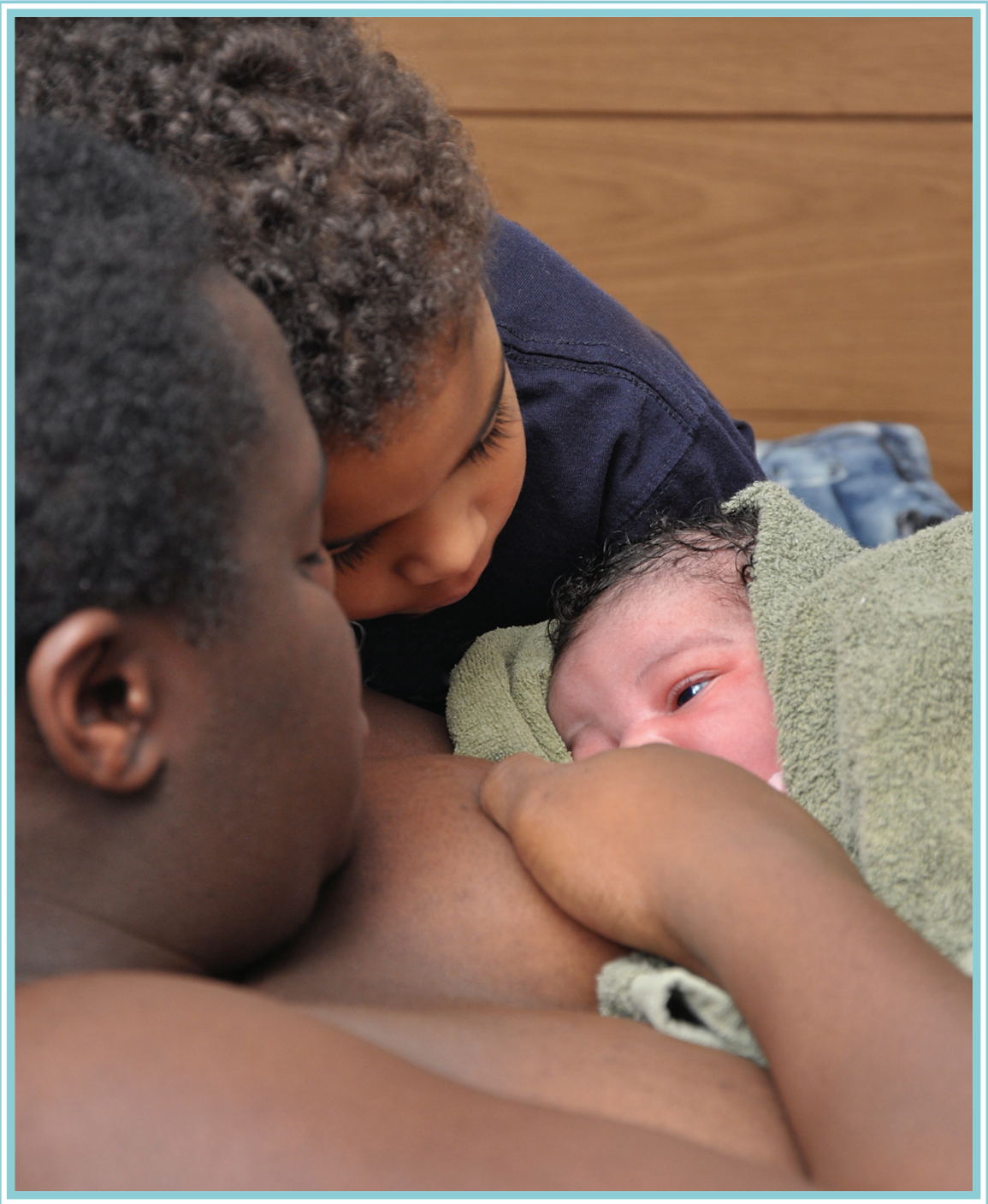
Các bà mẹ cũng hưởng được sự lợi ích từ sự hỗ trợ của những bà mẹ khác cũng đang cho con bú sữa mẹ. Quý vị có thể có bạn bè hoặc thân nhân đang cho con bú sữa mẹ hoặc gần đây đã cho con bú sữa mẹ. Quý vị cũng có thể gặp gỡ những bà mẹ đang mang thai hay đang cho con bú sữa của mình thông qua:

- Các lớp học tiền sản.
- Các nhóm hướng dẫn cách nuôi dạy con.
- Các mạng lưới hỗ trợ việc cho con bú sữa mẹ.
- Các nhóm của Liên Đoàn La Leche Canada.
- Truyền thông xã hội kể cả các nhóm Facebook tại địa phương.

Để biết thêm thông tin về sự hỗ trợ của việc cho con bú sữa mẹ, xin xem trang 40 của tập tài liệu nhỏ này.

“ Tôi đã tìm được sự hỗ trợ từ các bà mẹ hiện đang cho con bú sữa mẹ, từ các y tá của sở y tế công cộng tại địa phương, từ mẹ tôi, một vài người bạn thân, và từ chồng của tôi. Nhưng sự hỗ trợ lớn nhất của tôi là biết rằng tôi đã cho con của tôi tất cả những gì cháu cần để tăng trưởng lành mạnh và khỏe mạnh, và có một hệ miễn nhiễm được bảo vệ. Tôi sẽ làm lại tất cả như cũ một lần nữa với sự sung sướng trong lòng! ”





PHẦN 2

Giúp Con Quý Vị Có Được Một Sự Khởi Đầu Tốt Nhất

Quý vị có thể giúp con của mình học bú sữa mẹ bằng cách:

- Áp sát da thịt con vào da thịt quý vị.
- Thực tập việc để đứa bé tự tìm núm vú để ngậm.
- Làm theo các tín hiệu của con quý vị.
- Học cách làm thế nào dùng tay để nặn sữa non và sữa ở vú.

Áp sát vào da thịt

Áp sát vào da thịt là một cách ôm con của quý vị mà cả mẹ lẫn con đều cảm thấy vui thích. Em bé chỉ mặc tã và được ôm ở tư thế thẳng đứng sát vào ngực trần của mẹ. Ngực của em bé nằm trên ngực của mẹ. Hãy chắc chắn nhìn thấy mũi và miệng của em bé và em bé có thể tự do để ngẩng đầu.

Một tấm mền mỏng có thể được đắp ngang lưng em bé. Khi trẻ em được ôm sát vào lòng, các em có thể nghe nhịp tim và hơi thở của mẹ các em, và ngửi và cảm nhận được mùi da thịt của mẹ. Điều này quen thuộc và thoải mái, và giúp các em sử dụng các bản năng tự nhiên của mình.



Tầm quan trọng của việc áp sát da thịt con vào da thịt mẹ

- Giúp con quý vị cảm thấy an toàn và yên tâm.
- Ổn định nhịp tim, nhịp thở và đường trong máu của con quý vị.
- Giữ cho con quý vị được ấm bằng chính hơi ấm của cơ thể quý vị.
- Khuyến khích sự gắn kết gần gũi và để biết con của quý vị.
- Giúp con quý vị bình tĩnh và ít khóc hơn.
- Giúp quý vị tự tin và thư giãn hơn.
- Giúp sữa của quý vị chảy đều và có thể cải thiện nguồn cung cấp sữa của quý vị.
- Khuyến khích việc ngậm tốt núm vú. Điều này có nghĩa quý vị ít bị đau ở các núm vú hơn và con quý vị bú được nhiều sữa hơn.

Hãy ôm con quý vị áp sát da thịt con vào da thịt quý vị ngay sau khi sanh xong. Thời gian đặc biệt này sẽ giúp cả hai mẹ con hồi phục sau việc sinh nở. Hãy ôm đứa bé không gián đoạn, trong một tiếng hoặc hơn, hoặc lâu bao nhiêu tùy ý. Việc cân em bé và cho dùng các thứ thuốc thông lệ của em bé có thể được làm sau. Quý vị có thể xem thêm thông tin bằng hình ảnh này tại: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin_infographic.pdf. Khi con quý vị tăng trưởng, tiếp tục thường xuyên ôm sát da thịt con vào da thịt quý vị và ôm trong những thời gian dài. Quý vị có thể xem thêm trong video này http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4. Các em bé sinh non cũng sẽ hưởng được sự lợi ích từ việc này nữa. Quý vị có thể đã nghe nói đến thuật ngữ *Mẹ Chăm Sóc Con theo kiểu Kăng-gu-ru (Kangaroo Mother Care)*. Người bạn đời của quý vị, hoặc một người nào khác quý vị gần gũi, thỉnh thoảng có thể thực hiện việc ôm con sát vào da thịt để vỗ về và nuôi dưỡng con của quý vị.

Em Bé Tự Tìm Núm Vú Để Ngậm (cũng còn được gọi là *Cho Con Bú Vú Mẹ Ở Tư Thế Nằm hoặc Cho Con Bú Ở Tư Thế Tự Nhiên*)

Nằm cho con bú là một cách tự nhiên và đơn giản để con quý vị tìm vú mẹ ngay sau khi sanh hoặc bất cứ lúc nào quý vị đang cho con bú sữa mẹ. Điều này đặc biệt hữu ích khi con quý vị đang học cách bú sữa mẹ, nếu con quý vị không bú tốt được sữa mẹ, hoặc khi các núm vú của quý vị bị đau.

- Ngồi một cách thoải mái với gối tựa, ngã lưng ra sau.
- Ôm con quý vị sát vào da thịt quý vị để bụng cháu nằm trên người quý vị với đầu của cháu gần với vú quý vị.
- Con quý vị được sinh ra với một phản xạ giúp cháu tìm núm vú của quý vị. Điều này được gọi là phản xạ “tìm nguồn”. Quý vị sẽ nhận thấy cháu quay đầu của mình hoặc trườn mình lên hoặc xuống để tìm vú quý vị. Điều này có thể trông giống như đang nhấp nhô hoặc mổ vào.
- Dùng cánh tay và bàn tay đỡ lấy phía sau lưng và hông của con quý vị trong lúc cháu di chuyển người về hướng vú của quý vị. Khi vai và hông của cháu được nâng đỡ, cháu có thể ngửa đầu ra phía sau một chút. Việc này giúp cháu ngậm tốt núm vú.
- Con quý vị sẽ tìm núm vú của quý vị. Cháu có thể dùng tay để chạm vào núm vú trước.
- Sau một vài lần làm thử, con của quý vị sẽ đẩy cằm của mình vào vú quý vị, rướn người lên và há miệng, và ngậm vào vú của quý vị.
- Khi con quý vị đã ngậm tốt được núm vú, quý vị có thể điều chỉnh tư thế của mình và tư thế của con quý vị để chắc chắn cả hai đều được thoải mái.

Nặn Sữa Non hoặc Sữa Mẹ Bằng Tay

Nặn sữa bằng tay là dùng tay quý vị để nặn sữa ở vú ra. Sữa non, một chất dịch màu hơi vàng, giàu dưỡng chất, là những giọt sữa đầu tiên. Điều quan trọng cho con quý vị là cháu phải uống sữa non của quý vị, vì nó giúp cho hệ miễn dịch của em bé và rất giàu dưỡng chất. Trong 2-3 ngày đầu tiên sau khi sanh, quý vị sẽ có một số lượng nhỏ sữa non.

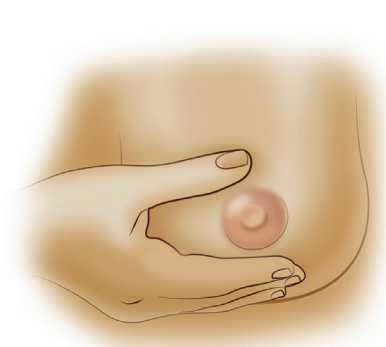
Nặn sữa bằng tay là một kỹ năng quan trọng cho các bà mẹ. Nặn sữa non hoặc sữa mẹ bằng tay thì quan trọng vì nó giúp quý vị:

- Nặn ra một vài giọt sữa để em bé thích thú ngậm được tốt núm vú.
- Ngừa việc bị đau bằng cách nhẹ nhàng xoa một vài giọt sữa lên trên núm vú của quý vị.
- Làm mềm bầu vú gắn các núm vú của quý vị trước khi cho con quý vị ngậm vào, nếu vú căng đầy sữa.
- Làm cho vú quý vị được thoải mái nếu chúng căng đầy sữa và con quý vị không đang bú.
- Nặn sữa ra cho con quý vị nếu quý vị sẽ không ở cạnh con hoặc cần phải cho cháu bú bằng một cách khác hơn là bú trực tiếp từ vú quý vị.
- Làm tăng nguồn cung cấp sữa của quý vị.

Quý vị có thể tập nặn sữa bằng tay ngay sau khi con quý vị chào đời hoặc thậm chí một hoặc hai tuần trước khi con quý vị ra đời.

Để nặn sữa non hoặc sữa mẹ cho con quý vị:

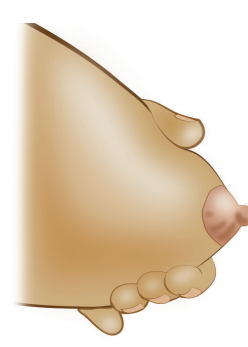
- Rửa tay thật kỹ.
- Tìm một nơi quý vị thấy thoải mái và thư giãn.
- Xoa nhẹ đôi vú của quý vị từ phía lồng ngực hướng về phía núm vú. Xoa bóp có thể giúp sữa chảy ra. Cũng có thể có ích khi dùng các ngón tay để vè nhẹ núm vú của quý vị.
- Thử đắp một khăn ấm lên ngực quý vị trong một vài phút.
- Dùng một tay nâng vú của quý vị, không quá gần với núm vú. Ngón tay cái và các ngón tay còn lại phải đối diện với nhau và cách núm vú quý vị khoảng từ 2 ½ – 4 cm (1 đến 1½ inches).



ấn (hướng ngược vào phía ngực quý vị)



ép



thả lỏng

- Nhẹ nhàng **ấn** vú quý vị vào bên trong phía ngực quý vị
- Nhẹ nhàng **ép** ngón tay cái và các ngón tay kia lại với nhau mà không xoa lấy da.
- **Thả lỏng** các ngón tay của quý vị trong một vài giây sau đó lặp lại cùng một động tác. Đừng bóp phía dưới đáy của núm vú, vì điều này sẽ làm sữa ngưng chảy và có thể khiến quý vị bị đau.
- Di chuyển các ngón tay của quý vị chung quanh vú để quý vị có thể nặn sữa ra từ cả vú. Tiếp tục khoảng một phút hoặc cho đến khi sữa đã ngưng chảy. Quý vị có thể đổi tay và chuyển từ vú này sang vú kia. Thử nặn bất cứ các cục u sữa nào có thể có trong vú quý vị. Nếu quý vị cần thêm thông tin xin xem tài liệu chỉ dẫn thực tế về *Các Tuyến Dẫn Sữa Bị Nghẹt (Blocked Ducts)* để bổ sung thêm cho tài liệu chỉ dẫn này tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.
- Hứng sữa vào muỗng cà phê hoặc cho vào đồ đựng có miệng rộng. Quý vị có thể cho con của mình bú sữa non hoặc sữa mẹ bằng cách dùng một cái tách hoặc muỗng nhỏ. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, bệnh viện hoặc y tá của sở y tế công cộng chỉ cho quý vị làm thế nào để làm điều này.

Đôi khi một người mẹ có thể không thể cho con mình bú ngay lập tức. Hoặc một người mẹ và em bé có thể cần phải ở riêng vì các lý do y khoa. Trong cả hai trường hợp, điều quan trọng phải tạo và duy trì nguồn cung cấp sữa của quý vị. Nếu con quý vị không bú trực tiếp từ vú quý vị, quý vị có thể tạo nguồn cung cấp sữa của mình bằng cách dùng tay để nặn, dùng máy hút sữa, hoặc cả hai. Điều quan trọng quý vị phải nặn sữa nhiều lần đủ cho con quý vị bú, ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ. Quý vị có thể thậm chí bắt đầu ngay trong một giờ đồng hồ đầu tiên sau khi sanh, sau khi con quý vị đã được đặt lên ngực quý vị. Nếu quý vị cần thêm thông tin xin xem tài liệu chỉ dẫn thực tế về việc *Nặn Sữa và Trữ Sữa Mẹ* để bổ sung thêm cho tài liệu chỉ dẫn này tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



Cho Bú Dựa Trên Tín Hiệu

Cho con quý vị bú sữa mẹ thường xuyên. Các em bé cần bú **ít nhất 8 lần** trong 24 tiếng đồng hồ. Hãy để ý các tín hiệu của con quý vị. Con quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào cháu sẵn sàng để được cho bú, nếu cháu cần nghỉ một chút trong lúc đang bú, và khi nào cháu đã bú no.

Con của quý vị sẽ cho thấy cháu đã sẵn sàng và háo hức muốn được bú. Cháu sẽ cho thấy một số các dấu hiệu được gọi là *tín hiệu đòi bú*.



Các Tín Hiệu Đòi Bú Ban Đầu:
Miệng mở ra, ngáp, chép môi.



Các Tín Hiệu Đòi Bú Vừa Phải: Cựa quậy, âm thanh thờ dài nghe lớn hơn.



Các Tín Hiệu Đòi Bú Về Sau:
Quấy, khóc, bồn chồn.

Các tín hiệu ban đầu: **“Con đói bụng.”**

- Quơ tay, cử động cánh tay.
- Miệng mở, ngáp hoặc liếm môi.
- Đưa tay lên miệng.
- Quay đầu từ hướng này sang hướng khác.
- Tìm nguồn, dùng miệng của mình để vói tìm.

Các tín hiệu khoảng giữa: **“Con thật sự đói lắm.”**

- Duỗi người.
- Cử động người nhiều hơn.
- Đưa tay lên miệng.
- Mút, gù gù trong miệng (cooing) hoặc có các âm thanh như thở dài.

Quý vị biết con mình bú đủ sữa khi:

- Con quý vị bú ít nhất tám lần trong 24 tiếng đồng hồ. Con quý vị bú sữa mẹ thường xuyên hơn cũng không sao.
- Con quý vị thay đổi từ mút nhanh lúc mới bắt đầu bú sang mút chậm. Quý vị có thể nghe hoặc thấy con quý vị nuốt sữa. Cháu có thể đổi sang mút nhanh trở lại sau đó trong khi bú. Quý vị nhận thấy có sự tạm dừng trong lúc bú khi miệng con quý vị mở ra to nhất.
- Sau khi con của quý vị đã được bốn ngày, con của quý vị có ít nhất từ ba đến bốn tấm tả dính phân mỗi 24 tiếng. Phân có màu vàng và giống như súp đặc. Sau sáu hoặc tám tuần, cháu có thể đi tiêu ít lại. Điều này bình thường.
- Vú của quý vị có thể cảm thấy mềm hơn sau khi con của quý vị bú.

Để dỗ con quý vị để cho bú hãy thử các mẹo vặt này:

- Thử đáp ứng với con quý vị một cách nhanh chóng nếu cháu bắt đầu khóc. Rất khó dỗ một đứa bé nín nếu cháu đã khóc lâu.
- Cởi quần áo của đứa bé ra và ôm con sát vào da thịt trần của quý vị.
- Thử cho đứa bé bú lần nữa ngay cả khi cháu vừa mới bú xong trước đó chưa bao lâu.
- Ôm sát con của quý vị vào ngực hoặc vào vai của quý vị và đi vòng vòng với cháu, hoặc đu đưa cháu trong cái ghế đu đưa.
- Thử cho cháu ợ hơi.
- Nói chuyện với đứa bé, hát cho cháu nghe, hoặc nói “shhhh.”
- Thay tả cho đứa bé nếu tả ướt hoặc dính phân.
- Dùng một giỏ xách em bé hoặc khăn quấn cho em bé trong lúc quý vị đi dạo một vòng.

Các tín hiệu về sau: **“Hãy dỗ con, rồi cho con bú.”**

- Khóc.
- Cơ thể cử động mạnh.
- Chuyển sang màu đỏ.

Nếu con quý vị cho thấy có các tín hiệu đòi bú khi bị cho bú trễ, đã đến lúc phải dỗ con quý vị trước khi cho cháu bú. Quý vị có thể làm điều này bằng cách:

- Âu yếm, nựng nịu.
- Ôm con áp sát vào da thịt.
- Nói chuyện hoặc hát.
- Xoa nhẹ nhẹ hoặc đu đưa.



PHẦN 3

Học Cách Cho Con Bú Sữa Mẹ

Các Tư Thế Cho Bú

Khi quý vị sắp cho con của mình bú, hãy chắc chắn quý vị và con quý vị ở trong một tư thế tạo sự dễ dàng để con bú sữa mẹ. Các bà mẹ và con có thể cho bú và được cho bú trong nhiều tư thế khác nhau. Trước tiên, quý vị có thể thấy mình thoải mái hơn ở một tư thế nào đó chẳng hạn như ngồi ngả người trong một cái ghế ưa thích hoặc nằm ở giường. Khi quý vị và con quý vị trở thành các chuyên viên cho bú và bú, quý vị sẽ có thể cho con mình bú bất cứ nơi nào, trong lúc đang đi, khi mang cháu trong xe đẩy, hoặc khi đang ngồi ở bàn.



Bất kể quý vị thích dùng tư thế nào (nằm ngửa cho bú, ngồi thẳng lưng hoặc nằm dài), con của quý vị phải ở một tư thế cho phép cháu ngậm chặt núm vú và nuốt dễ dàng. Đây là một số các điểm cần nhớ:

- Có vật tựa đỡ tốt sau lưng.
- Hãy chắc chắn quý vị ở một tư thế không gây đau cho mình (do bị rạch âm hộ hoặc do sanh mổ ở bụng).
- Lỗ tai, vai và hông của con quý vị phải nằm trên một đường thẳng.
- Đầu của con quý vị phải hơi nghiêng ra phía sau. Điều này cho phép cháu ngậm tốt, ngậm sâu và nuốt sữa một cách dễ dàng.
- Hãy để sẵn một ly nước cho chính mình trong tầm tay quý vị trước khi quý vị bắt đầu.

Giúp Con Quý Vị Ngậm Tốt Núm Vú

Khi con quý vị đã sẵn sàng để bú, hãy đưa cháu lên vú quý vị. Có nhiều tư thế và nhiều cách để ngậm tốt núm vú. Đây là một số mẹo vặt có thể giúp.

Áp Bụng Vào Mẹ – Đặt bụng của con quý vị lên bụng quý vị. Giữ vai và thân người của con quý vị vì các em bé làm được tốt hơn khi các em có thể tự do nâng người và cử động đầu của chúng.

Các tư thế – Ở tư thế ngồi, dùng các ngón tay của quý vị đỡ lấy đầu của cháu phía dưới hai lỗ tai hoặc đỡ lấy cổ của cháu. Trong tư thế nằm ngả người ra phía sau hoặc nằm nghiêng một bên, con quý vị đã có thể tự do để di chuyển đầu.



Nằm xuống

Khi quý vị mệt mỏi (và tất cả các bà mẹ mới sinh con đều mệt mỏi!) thì điều giúp quý vị là có thể nằm cho con bú.

- Nằm nghiêng một bên, với một cái gối đặt dưới đầu quý vị. Một số bà mẹ cũng thích đặt chiếc gối ở sau lưng hoặc một chiếc gối ở giữa hai đầu gối nữa.
- Để chiếc gối đỡ lấy sức nặng của đầu quý vị.
- Đặt con quý vị nằm một bên và quay mặt về phía quý vị.
- Kéo đứa bé đến gần để cho mũi của cháu ngang tầm với núm vú của quý vị và cằm của cháu ép vào ngực quý vị. Khi cháu ngả đầu ra sau và há miệng to, đưa cháu vào gần hơn để giúp cháu ngậm vào núm vú.



Tư thế nằm vắt ngang qua (cross-cradle)

(khi cho con bú từ vú bên trái)

- Dùng cánh tay phải để giữ con quý vị.
- Đặt bàn tay phải của quý vị sau hai vai và cổ của đứa bé.
- Quý vị có thể dùng bàn tay trái của mình để nâng lấy bầu vú.



Ôm con kiểu ôm bóng bầu dục

(khi cho con bú từ vú bên trái)

- Đặt một cái gối sau lưng và bên cạnh quý vị để đỡ cánh tay quý vị và em bé.
- Ôm con quý vị bên cạnh quý vị với tư thế thân người của đứa bé nằm giữa cùi chỏ trái của quý vị và hông của quý vị, sao cho đôi chân và bàn chân của đứa bé hướng vào lưng quý vị.
- Tay trái của quý vị sẽ ở phía sau hai vai và cổ của cháu.
- Quý vị có thể dùng bàn tay phải của mình để đỡ bầu vú.



Tư thế nằm nôi

(khi cho con bú từ vú bên trái)

- Giữ con quý vị trong cánh tay trái của quý vị, với đầu của đứa bé gần cùi chỏ của quý vị. Bàn tay quý vị đỡ lấy mông của đứa bé.
- Quý vị có thể dùng bàn tay phải để đỡ lấy bầu vú của mình nếu cần, hoặc dùng bàn tay phải để giúp nâng đỡ sức nặng của con quý vị.

Bất cứ tư thế nào thoải mái cho quý vị và cho con quý vị đều được chấp nhận. Một tư thế tốt khiến cho đứa bé ngậm vào núm vú dễ dàng hơn.

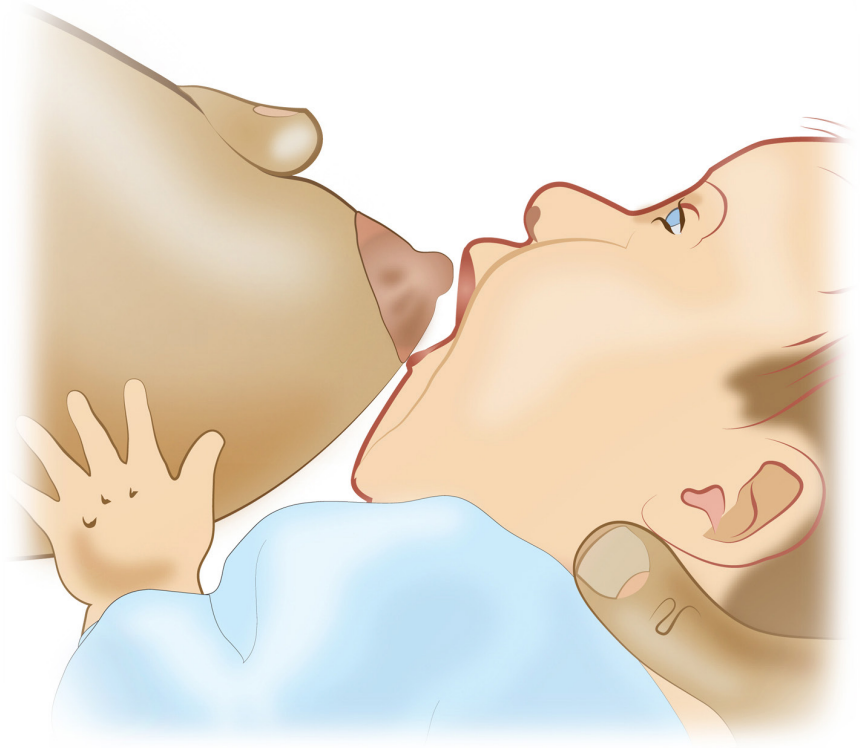
Dùng tay hướng dẫn – Trong tư thế ngồi, quý vị có thể cần phải nâng bầu vú trong lúc đứa bé ngậm vú để bú. Khi dùng các ngón tay để nâng bầu vú quý vị, hãy chắc chắn rằng các ngón tay quý vị nằm xa khỏi phần màu sậm hoặc màu hồng (quầng vú) chung quanh núm vú của quý vị.

Ngậm vú – Giữ cho miệng của con quý vị ngang tầm với núm vú của quý vị. Khi cháu ngậm được núm vú rồi, cằm của cháu sẽ được ép vào vú quý vị, đầu của cháu sẽ ngả ra phía sau, và chóp mũi của cháu có thể chạm vào vú quý vị. Quý vị muốn đứa bé ngậm núm vú của quý vị và một phần bầu vú của quý vị nằm trong miệng của cháu.

Há rộng miệng ngậm vào vú của quý vị – Cằm của con quý vị sẽ chạm vào vú quý vị, cách núm vú của quý vị khoảng một inch. Sau đó chờ cho miệng đứa bé há to trên núm vú của quý vị. Sau đó, dùng ngón tay cái của bàn tay đang hướng dẫn vú, nhẹ nhàng đẩy quầng vú vào miệng của cháu. Núm vú của quý vị sẽ hầu như là phần cuối cùng vào trong miệng của cháu. Ấn vai của đứa bé vào thêm chút nữa. Khi đứa bé ngậm núm vú sâu vào miệng, quầng vú sẽ nằm trong miệng của cháu nhiều hơn và quý vị sẽ được thoải mái hơn. Con quý vị bây giờ có thể bắt đầu mút sữa. Quý vị không cần phải đẩy con vào vú quý vị. Thực ra, các em bé không thích bị đẩy và có thể đẩy ngược lại tay quý vị. Điều này có thể khiến quý vị nghĩ con mình không muốn bú sữa. Khi ngồi cho bú, quý vị có thể dùng một chiếc ghế đầu để giúp giữ vững đùi của quý vị và giúp cho chiếc gối không bị xô dịch.

Các chiếc gối – Bất cứ loại gối nào cũng có thể hỗ trợ cho quý vị đặc biệt là dưới cườm tay và cùi chỏ. Chúng cũng có thể bảo vệ sọ của quý vị nếu quý vị đã sinh con bằng cách mổ ở bụng.

Dáng vẻ sau cùng – Khi con quý vị đang bú, quý vị sẽ nhận thấy cằm của đứa bé ấn vào vú của quý vị, đầu của cháu hơi nghiêng nhẹ về phía sau, và mũi của cháu được tự do.



“ Các cố vấn viên về cho bú sữa là một nguồn trợ giúp tuyệt vời nếu quý vị đang gặp khó khăn trong việc cho con bú sữa mẹ. ”

“ Cho con bú sữa mẹ là một quá trình học hỏi, và có thể mất nhiều thời gian hơn quý vị nghĩ. Đó là một trải nghiệm tạo cảm giác thân thiết, gần gũi dễ chịu nhất và nhiều cảm xúc nhất quý vị có thể có với con của mình. Ngay cả lúc 6 tháng tuổi, nếu cháu thực sự bức tức không kèm chế được, ôm sát cháu vào lòng và/hay cho bú sữa mẹ sẽ luôn luôn làm cho con gái của tôi dịu xuống. ”

Nếu con quý vị khóc nhiều không chịu nín và không chịu ngậm lấy núm vú, hãy thử những điều sau đây:

- Đưa cháu trở về tư thế ngồi thẳng lưng giữa hai vú của quý vị.
- Vỗ nhẹ nhẹ và nói chuyện với con của quý vị cho đến khi cháu đã dịu xuống.
- Quý vị hãy bình tĩnh. Điều này cũng sẽ làm con quý vị dịu xuống.
- Chuyển sang một tư thế cho bú khác.
- Xem đứa bé có sẽ tự mình ngậm lấy vú mẹ hay không trong tư thế nằm.
- Nặn ra chút ít sữa trên đầu núm vú của quý vị để cho con quý vị sẽ ngửi và sẽ nếm sữa ấy ngay lập tức.

Nếu quý vị không thể cho con mình ngậm chặt núm vú của mình, hãy nhờ giúp đỡ. Để có thông tin về việc *Nhờ Giúp Đỡ*, hãy xem trang 40 của tập tài liệu nhỏ này.

Làm Thế Nào Để Biết Con Quý Vị Có Ngậm Tốt Núm Vú Hay Không

Trong lúc con quý vị đang bú, quý vị sẽ biết con của mình có ngậm chặt núm vú hay không nếu những điều này đang diễn ra:

- Việc cho con bú thoải mái cho quý vị.
- Con quý vị mút mạnh, chậm, đều.
- Quý vị có thể nghe tiếng nuốt sữa.
- Miệng của con quý vị há rộng với vành môi vén cong lên. Nếu con quý vị ngậm sâu vào vú, quý vị có thể sẽ không thấy môi của cháu.
- Lỗ tai và thái dương của con quý vị chuyển động khi cháu mút.

Khi con quý vị đã bú xong:

- Núm vú của quý vị sẽ có hình dạng bình thường, hình tròn và chúng không có vẻ nhìn như bị nhéo.
- Vú của quý vị có thể cảm thấy mềm hơn. Điều này có thể nhận thấy được trong một vài tuần đầu tiên cho bú sữa mẹ.
- Con quý vị trông có vẻ thư giãn và hài lòng. Các em bé nhỏ hơn có thể ngủ khi đã bú xong. Các em bé lớn hơn có thể vẫn còn thức nhưng cho quý vị biết là các em đã bú xong bằng cách xoay mặt đi nơi khác hoặc bắt đầu chơi.
- Các em bé còn nhỏ thường hay ngủ khi bú vú, nhưng khi lấy vú ra, các em lại thức dậy. Nếu con quý vị làm điều này, đó là dấu hiệu cho biết cháu bú chưa xong.





Các Dấu Hiệu Trẻ Hạp Bú Sữa Mẹ

Tôi nên cho con tôi bú sữa mẹ thường xuyên như thế nào và bú trong bao lâu?

Hầu hết các em bé mới sinh bú ít nhất 8 lần hoặc hơn trong 24 tiếng đồng hồ. Sữa mẹ cung cấp thực phẩm cho con quý vị tăng trưởng và phát triển. Điều này cũng giúp quý vị và con quý vị phát triển mối quan hệ tình cảm gắn bó. Một số các em bé bú thường xuyên và lập một thông lệ nhanh chóng, các em khác thích có những lần cho bú ngắn nhưng bú rất thường xuyên nhất là vào buổi chiều hoặc ban đêm. Điều này được gọi là bú cụm (cluster feeding). Điều này rất bình thường trong một vài tuần đầu.

Hãy cho con quý vị bú bất cứ lúc nào cháu cho thấy các tín hiệu đòi bú. Hãy cho bú cho đến khi nào cháu vẫn còn muốn bú. Khi cháu ngưng bú ở bên vú đầu tiên, hãy cho cháu ợ hơi và cho bú tiếp ở vú thứ nhì. Điều này sẽ bảo đảm quý vị có một nguồn cung cấp sữa tốt khi con quý vị tăng trưởng. Một số các em bé bú trong 20 phút, trong khi những em khác bú lâu hơn. Con quý vị cũng có thể bú lâu hơn ở một số cữ bú và bú ít hơn ở những lần cho bú khác. Quý vị không cần phải canh giờ cho bú hoặc lo sợ cháu đói chùng nào mà con quý vị:

- Bú thường xuyên, 8 lần hoặc hơn trong 24 tiếng đồng hồ, cả ban ngày lẫn ban đêm. Điều này bình thường. Nếu con quý vị có những cữ ngủ lâu bỏ bú, hãy nhờ một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có năng lực thẩm định.
- Bú bằng cách mút mạnh và nuốt sữa.
- Có nhiều tã ướt và dơ.
- Tăng cân một cách thích hợp. Con quý vị sụt cân trong một vài ngày đầu tiên sau khi sanh là điều bình thường (xin xem biểu đồ ở trang 22).

Nên nhớ, quan sát con quý vị, chứ không phải nhìn đồng hồ.



Khi các em bé lớn hơn, các em có thể thay đổi việc mình bú trong bao lâu và bú thường xuyên như thế nào. Hãy làm theo các tín hiệu của con quý vị. Con quý vị biết khi nào mình đói và khi nào mình no.

Bất cứ khi nào con quý vị muốn bú, hãy bắt đầu bên vú nào có đầy sữa nhất. Điều này thường là ở vú mà cháu đã bú lần cuối cùng. Nếu lần cuối cùng đó cháu chỉ bú ở một vú, hãy bắt đầu cho bú ở vú mà cháu chưa bú lần trước. Hãy để con quý vị muốn bú bao lâu tùy ý. Đổi sang vú kia:

- Khi vú đầu tiên cảm thấy mềm hơn.
- Con quý vị không tích cực mút sữa nữa.
- Con quý vị nhả vú ra hoặc rơi vào giấc ngủ.

Hãy chắc chắn rằng con quý vị bú đều đặn

ở cả hai vú. Nếu con quý vị nhả vú thứ nhì ra và trông có vẻ vẫn còn đói, hãy cho nó bú lần nữa ở vú đầu tiên. Vú của quý vị tiếp tục tạo ra sữa khi con quý vị đang bú. Cho con quý vị bú ở mỗi vú nhiều hơn một lần trong lúc cho bú được gọi là “đổi bên cho bú”. Điều này đặc biệt có ích trong những ngày đầu hoặc những tuần lễ đầu.

Một số em bé nhả vú ra, một số khác không nhả. Nếu con quý vị đã tạm nghỉ nhiều lần và không còn nuốt nữa, quý vị có thể gỡ miệng cháu ra khỏi vú của mình. Lòn một ngón tay vào giữa vú và lợi của con quý vị để tách việc mút. Một số em bé luôn luôn đòi bú cả hai vú, một số em khác thì không. Một số bé ngủ một giấc ngắn và sau đó bú vú kia.

Đổi bên vú bắt đầu bú, mỗi lần quý vị cho con bú. Đôi khi các bà mẹ biết vú bên nào căng sữa hơn. Một số phụ nữ theo dõi bằng cách gắn một cái nơ lên áo nịt vú hoặc mang một cái vòng ở cánh tay họ. Hãy làm bất cứ điều gì hiệu quả cho quý vị và con quý vị.

Nặn Sữa Ở Vú

Một số em bé sơ sinh ngủ một cách dễ dàng trong lúc đang được cho bú. Để khuyến khích con quý vị tiếp tục bú cho đến khi đã no, quý vị có thể dùng cách nặn sữa ở vú ra. Ép bầu vú của quý vị giữa xương sườn và quầng núm vú để giúp sữa chảy ra khi:

- Con quý vị ngủ sau khi chỉ bú ở vú quý vị có một vài phút.
- Cháu đang mút nhẹ với chỉ một vài lần nuốt sữa.
- Việc mút sữa chuyển sang mút nhẹ hoặc chỉ mút chút chút.
- Ngưng bú sữa.

Dùng cả bàn tay của quý vị và bóp nhẹ nhưng chắc. Việc nặn sữa ở vú không bao giờ nên làm cho đau hoặc làm cho bầm vú của quý vị. Để ý xem con quý vị có nuốt thêm sữa hay không khi quý vị bóp nhẹ vú của mình giữa những lần mút sữa hoặc với một lần mút. Cách này sẽ giúp con quý vị bú thêm được sữa. Dùng cách nặn vú trong suốt thời gian cho bú có thể là một vấn đề cho một số em bé vì lượng sữa chảy ra quá nhiều. Một số em bé sau đó có thể không chịu bú vú nữa. Việc ép vú nặn sữa chỉ nên được sử dụng khi cần có một nguồn sữa chảy ra nhiều hơn. Cách tốt nhất là quan sát các kiểu mút sữa của con quý vị.

Để biết thêm thông tin về việc ép vú nặn sữa một cách thích hợp, xin xem video tại www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. Một số em bé bú tốt khi việc nặn sữa diễn ra ngay khi em bé bắt đầu mút sữa như trong video cho thấy. Các em bé khác bú tốt hơn khi việc nặn sữa diễn ra giữa những lần tạm ngưng mút sữa. Hãy làm thử và xem cách nào có hiệu quả nhất cho con quý vị.

Con của tôi có bú đủ sữa hay không?





















Có những dấu hiệu cho biết con quý vị bú đủ sữa (xin tham khảo biểu đồ dưới đây):

- Con quý vị bú ít nhất 8 lần mỗi 24 tiếng đồng hồ.
- Con quý vị có đủ số tã ướt và đờ theo tuổi của cháu.
- Con của quý vị năng động và khóc mạnh mẽ.
- Miệng con quý vị ướt, hồng hào, và mắt sáng.

Để chắc chắn con quý vị bú đủ sữa trong tuần lễ đầu tiên, hãy theo dõi con số các tã ướt và đờ trong khoảng thời gian 24 tiếng đồng hồ.

Lúc đầu có thể khó để cha mẹ mới có con biết con của mình có đái ướt tã hay không. Một tấm tã ướt nặng hơn một tấm tã khô ráo. Nếu quý vị muốn biết một tấm tã ướt cảm thấy như thế nào, hãy chế 30 ml (2 muỗng canh) nước vào một tấm tã khô. Nước tiểu (nước đái) của em bé phải có màu trong hoặc vàng nhạt, và phải không có mùi. Nếu một tã đờ nặng, hãy tính đó là một tã ướt và có phân trong đó hoặc một tã phân.

Nếu con quý vị không có đủ số tã ướt và tã đờ, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức!

CÁC HƯỚNG DẪN DÀNH CHO CÁC BÀ MẸ ĐANG CHO CON BÚ SỮA CỦA MÌNH										
Tuổi Của Con Quý Vị	1 TUẦN							2 TUẦN	3 TUẦN	
	1 NGÀY	2 NGÀY	3 NGÀY	4 NGÀY	5 NGÀY	6 NGÀY	7 NGÀY			
Quý Vị Nên Cho Con Bú Sữa Mẹ Thường Xuyên Như Thế Nào? Mỗi ngày, trung bình trên 24 tiếng đồng hồ	       									
Cỡ Bụng Của Con Quý Vị	 Cỡ của một trái đào (cherry)		 Cỡ của một quả óc chó (walnut)		 Cỡ của một trái mơ (apricot)		 Cỡ của một quả trứng			
Các Tã Ướt: Bao Nhiêu Tã Ướt, Ướt Như Thế Nào? Mỗi ngày, trung bình trên 24 tiếng đồng hồ	 ít nhất 1 tấm tã ƯỚT		 ít nhất 2 tấm tã ƯỚT		 ít nhất 3 tấm tã ƯỚT		 ít nhất 4 tấm tã ƯỚT		 ít nhất 6 TẤM Tã ƯỚT NẶNG VỚI NƯỚC TIỂU MÀU VÀNG NHẠT HOẶC TRONG	
Tã Đờ: Số Tã Đờ và Màu Phân Mỗi ngày, trung bình trên 24 tiếng đồng hồ	 ít nhất từ 1 đến 2 tấm tã đờ với phân MÀU ĐEN HOẶC XANH LÁ CÂY ĐẬM		 ít nhất 3 tấm tã đờ với phân MÀU NÀU, XANH LÁ CÂY, HOẶC VÀNG		 ít nhất 3 tấm tã lớn đờ, phân mềm và có hạt, MÀU VÀNG					
Trọng Lượng Của Con Quý Vị	Hầu hết các em bé sút giảm trọng lượng đôi chút trong 3 ngày đầu tiên sau khi chào đời.				Từ ngày thứ tư trở đi, hầu hết các em bé tăng trọng lượng đều đặn.					
Các Dấu Hiệu Khác	Con quý vị phải có tiếng khóc to, cử động tích cực và dễ thức giấc. Vú của quý vị phải cảm thấy mềm hơn và bớt căng đầy sau khi cho con bú vú.									
<p>Sữa mẹ là tất cả thực phẩm một em bé cần trong sáu tháng đầu tiên. Quý vị có thể nhận được lời khuyên, sự giúp đỡ và hỗ trợ từ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. - Đường dây hỗ trợ của Telehealth Ontario của các dịch vụ đặc biệt về việc cho con bú sữa mẹ ở số 1-866-797-0000 hoặc số TTY 1-866-797-0007. - Danh sách Các Dịch Vụ Song Ngữ Trên Mạng về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ của Ontario (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services) tại www.ontariobreastfeeds.ca. 										

Để tải xuống biểu đồ này, hãy truy cập www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

Các em bé trung bình mất khoảng 7% số cân lúc sanh trong 3 ngày đầu tiên sau khi sanh. Ví dụ, một em bé nặng 7 pound sẽ mất khoảng 230 grams hoặc ½ pound. Từ ngày thứ tư trở đi, con quý vị phải đạt được từ 20 đến 35 g mỗi ngày (2/3 đến 1 1/3 oz) và lấy lại được số cân lúc mới sanh trong khoảng từ 10 đến 14 ngày. Trong thời gian 3-4 tháng đầu tiên con quý vị phải tiếp tục có được 20-35 g (2/3 đến 1 1/3 oz) mỗi ngày.

Nếu con quý vị tăng cân một cách chậm chạp hơn, hãy đánh thức con quý vị dậy để cho bú thêm, và nhờ giúp đỡ nếu con quý vị không bú sữa tốt. Quý vị cũng có thể dùng phương pháp nặn sữa và cho bú ở cả hai bên vú nhiều hơn một lần. Quý vị cũng có thể nặn sữa ra bằng tay và cho con quý vị bú bất cứ số sữa mẹ nào. Luôn luôn cho con quý vị bú khi cháu cảm thấy đói bụng.

Sau khi con quý vị ra đời được nhiều hơn, hãy mong đợi rằng đứa con bú sữa mẹ của quý vị phải đi tiêu 3 lần hoặc nhiều hơn 3 lần mỗi ngày ra phân to, mềm, thường là phân có hạt. Hãy xem phần *Nhờ Giúp Đỡ* ở trang 40 nếu con quý vị không có 3 hoặc nhiều hơn 3 lần đi tiêu mỗi ngày dưới 3 tuần tuổi.

Khoảng từ ba đến bốn tuần tuổi, một số em bé sẽ chỉ đi tiêu khoảng từ 1 đến 2 lần mỗi ngày. Một số trẻ đi tiêu nhiều mỗi vài ngày. Điều này bình thường chừng nào con quý vị vẫn được cho bú đủ, có vẻ thỏa mãn và phân của cháu thì mềm. Nếu con quý vị không bú đủ, khóc nhiều hơn khó dỗ nín hoặc đã không đi tiêu trong hơn một tuần, xin xem phần *Nhờ Giúp Đỡ* ở trang 40 của tập tài liệu nhỏ này.



“ *Những người bạn đời chung sống hoặc những người thân trong gia đình có thể giúp bằng rất nhiều cách. Thay tã cho em bé, cho bé ợ hơi, đu đưa hoặc hát có thể giúp họ biết em bé và biết họ đang làm phần trách nhiệm của mình.* ”

Cỡ Bụng của Con Quý Vị

Con của quý vị cần được cho bú thường xuyên vì bao tử của cháu nhỏ. Khi con quý vị chào đời, bao tử của cháu chỉ cỡ trái anh đào. Sang ngày thứ 3, bao tử của con quý vị tăng lên khoảng cỡ quả óc chó. Khoảng 7 ngày tuổi, bao tử của con quý vị lớn cỡ bằng quả trứng. Quý vị có thể xem điều này trên biểu đồ ở trang 22.



PHẦN 4

Những Điều Quan Trọng Cần Biết

Đánh Thức Một Em Bé Buồn Ngủ

Một số trẻ em mới sinh thì rất buồn ngủ. Điều này có nghĩa con quý vị không thể tự mình thức dậy ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ. Hoặc con quý vị có thể ngậm tốt núm vú và rơi vào giấc ngủ ngay sau khi việc cho bú vừa mới bắt đầu. Cho đến khi con quý vị thức dậy đều đặn và tăng cân đều đặn, quý vị đôi khi phải đánh thức con mình dậy để cho bú.

Các mẹo vặt để đánh thức và cho một em bé đang buồn ngủ bú:

- Giữ con quý vị gần bên mình để quý vị nhận biết khi trẻ cho thấy các tín hiệu đòi bú. Các em bé có thể được cho bú ngay cả khi các em không hoàn toàn tỉnh thức hoặc buồn ngủ. Tốt nhất là cho bú khi các em cho thấy các tín hiệu đòi bú.
- Cho con quý vị bú ngay khi cháu cho biết một số các tín hiệu đòi bú, hoặc cháu có thể rơi vào giấc ngủ sâu trở lại. Để biết các tín hiệu đòi bú, xin xem trang 13 của tập tài liệu nhỏ này.
- Áp sát da thịt con vào da thịt quý vị. Con quý vị sẽ bú sữa mẹ thường xuyên hơn, nếu cháu được ôm sát vào da thịt quý vị, trong lúc quý vị đang thức.
- Không quấn con quý vị và cởi quần áo cháu ra. Thay tã của cháu nếu tã ướt hoặc dơ.
- Bồng cháu trên vai và xoa lưng cháu. Xoa bóp nhẹ cơ thể cháu.
- Lăn cháu nhẹ nhàng từ bên này sang bên kia. Nói chuyện với cháu.
- Nặn ra chút sữa khi quý vị đưa con mình lên vú, để khuyến khích cháu ngậm tốt núm vú.
- Nặn vú trong lúc cho bú sẽ giúp một em bé đang buồn ngủ tỉnh táo hơn. Điều này sẽ gia tăng số lượng sữa bú vào. Để biết về việc nặn sữa ở vú, xin xem trang 21 của quyển tài liệu nhỏ này.
- Cho bú ở mỗi bên vú nhiều hơn một lần. Đổi vú thường xuyên hơn giúp đánh thức con quý vị và khuyến khích việc tích cực bú.



Dễ Một Đứa Bé Khóc Nhiều Khó Dễ Nín

Các em bé khóc vì nhiều lý do – khó chịu, cô đơn, đói, sợ, căng thẳng, hoặc mệt mỏi. Một số em bé khóc nhiều hơn những em khác ngay cả khi các em mạnh khỏe và được cho bú đầy đủ. Điều này xảy ra thường xuyên hơn trong ba tháng đầu tiên. Điều này cũng xảy ra nhiều hơn vào ban đêm. Quý vị không có làm con mình hư bằng cách bồng ẵm và vỗ về cháu. Thực ra, các em bé phát triển tốt nhất khi cha mẹ của các em đáp ứng các nhu cầu và tín hiệu của các em.

Khi con của quý vị khóc không vì một lý do nào cả, hãy thử các đề nghị này:

- Nếu quý vị biết con của mình đã được cho bú no và đã được cho ợ hơi, hãy thử ôm con sát vào da thịt của quý vị, đi bộ, đong đưa hoặc đứng và đu đưa. Các em bé trở nên quen thuộc với nhịp tim, giọng nói và các chuyển động của mẹ các em trong những tháng trước khi chào đời và được dỗ yên bằng cách này. Một người bạn đời hoặc người nào quen thuộc với em bé cũng có thể làm những điều này.
- Thay tã của con quý vị nếu tã dơ hoặc ướt.
- Điều chỉnh quần áo hoặc các thứ phủ ngoài của con quý vị nếu cháu có vẻ quá ấm hay quá mát.
- Thử cho bú lần nữa. Dùng các hình thức ép vú nặn sữa và thử cho bú bên phải và vú bên trái lần nữa.
- Dùng những phương pháp làm dịu để giúp quý vị bình tĩnh lại, chẳng hạn như đếm chậm chậm từ một tới mười, hít thở sâu, hoặc giả bộ như quý vị đang thổi bong bóng. Các phương pháp này thường cũng sẽ làm dịu em bé.
- Nếu quý vị bức tức, hãy nhờ người bạn đời chung sống hoặc một người nào khác bồng con dùm quý vị trong lúc quý vị tạm nghỉ.

Cho Con Quý Vị Ợ Hơi

Một em bé bú sữa mẹ không nuốt nhiều hơi vào bụng. Nhưng cho con quý vị ợ hơi cũng là một ý hay. Một số em bé khóc nhiều không chịu nín, nếu các em cần được cho ợ hơi. Ợ cũng có thể giúp đánh thức con quý vị dậy để cháu có thể tiếp tục được cho bú nếu cháu muốn. Hãy để ý xem con quý vị cần được cho ợ thường xuyên như thế nào.

- Một số em bé cần phải được cho ợ trong lúc cho bú và lần nữa vào lúc bú xong.
- Một số em bé tự mình ợ lấy, trong lúc bú hoặc khi các em đã bú xong
- Một số em bé có thể không phải lúc nào cũng ợ.
- Một số em bé nhả sữa sau khi bú xong. Chùng nào con quý vị trông có vẻ thỏa mãn và lên cân theo thời gian hàng tuần, không cần phải lo về việc ọc đầy miệng sữa.

Để cho ợ, đơn giản chỉ cần đỡ lấy đầu của con quý vị và vỗ nhẹ vào lưng của cháu. Một bong bóng khí có thể trào lên dễ dàng hơn nếu lưng cháu được thẳng. Đây là một số tư thế cho ợ.



Ôm con quý vị thẳng chồm qua vai quý vị.



Ôm con quý vị ở tư thế ngồi trên đùi quý vị. Con quý vị sẽ hơi nghiêng về phía trước với tay quý vị đỡ lấy hàm của cháu.



Đặt con quý vị nằm sấp vắt ngang qua đùi quý vị.

Những Lúc Tăng Trưởng Rất Nhanh

Các em bé có những ngày khi các em trông có vẻ đói hơn thường lệ. Các giai đoạn này được gọi là các sự tăng trưởng bộc phát. Khi điều này xảy ra, một số bà mẹ lo lắng họ không có đủ sữa cho con bú. Không cần phải lo lắng. Quý vị càng cho con bú nhiều chừng nào thì cơ thể quý vị sẽ sản xuất ra thêm nhiều sữa chừng đó.

Đau Núm Vú

Trước hết, hầu hết các bà mẹ cảm thấy như bị giựt kéo khi con của họ mút. Điều này có thể hơi không thoải mái một chút. Quý vị sẽ không cảm thấy đau ở núm vú. Nguyên nhân phổ biến nhất của việc đau núm vú là do trẻ ngậm không chặt.

Nếu các núm vú của quý vị bị đau do trẻ ngậm vú không chặt, quý vị có thể thấy:

- Việc bị đau bắt đầu từ 1 đến 4 ngày sau khi sanh.
- Việc bị đau có thể tệ hơn lúc bắt đầu cho bú, và sau đó đỡ hơn.
- Núm vú của quý vị trông có vẻ như bị nhéo hoặc biến dạng sau những lần cho con bú.
- Núm vú của quý vị có thể bị chảy xức hoặc chảy máu (nuốt máu từ núm vú của quý vị sẽ không làm hại con của quý vị.)

Để ngăn ngừa và cải thiện việc bị đau núm vú, hãy chắc chắn:

- Con quý vị há to miệng và ngậm vào quầng núm vú.
- Lưỡi của con quý vị nằm dưới núm vú và môi của cháu phồng lên.
- Đầu của con quý vị hơi ngả về phía sau để cháu có thể há rộng miệng.
- Bàn tay của quý vị đặt ở phía sau núm vú và các ngón tay của quý vị không chạm vào má hoặc môi của con quý vị.

Hãy xem thông tin ở trang 19 về việc cho trẻ ngậm tốt núm vú.

Nếu các núm vú của quý vị bị đau:

- Nhẹ nhàng thoa chút sữa nặn ra lên các núm vú của quý vị sau khi cho con bú.
- hong gió cho khô núm vú sau những lần cho bú. Quý vị có thể cảm thấy thoải mái hơn nếu hạ các miếng che vú xuống thấp càng nhiều càng tốt giữa những lần cho con bú và mặc một áo T-shirt rộng bằng vải cô-tông. Quý vị cũng có thể để trần núm vú trong lúc ngủ.
- Giữ cho núm vú của quý vị được khô ráo và thay các miếng đắp vú bất cứ khi nào chúng bị ẩm ướt.
- Cho bú ở bên vú ít đau nhất trước cho đến khi các núm vú của quý vị cảm thấy đã đỡ đau hơn.
- Thử cho bú ở tư thế nằm, xin xem trang 12, hoặc thử một tư thế khác.
- Nếu quý vị ngồi lên, hãy đỡ lấy bầu vú trong lúc cho con bú.
- Nhờ giúp đỡ để chắc chắn con quý vị ngậm chặt núm vú hoặc kiểm tra xem điều gì khiến núm vú của quý vị bị đau.

Nếu quý vị không cảm thấy đỡ hơn trong vòng 24 tiếng đồng hồ hoặc quý vị nhận thấy núm vú bị đỏ, bị bầm hoặc nứt nẻ, hãy gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để được giúp đỡ. Hãy xem phần *Nhờ Giúp Đỡ* ở trang 40 của tập tài liệu nhỏ này.



Dùng một núm vú giả (núm vú bằng cao su)

Nhiều em bé bú sữa mẹ không bao giờ ngậm núm vú giả. Các núm vú giả có thể là một vấn đề bởi vì:

- Một đứa bé nào còn đang học cách bú vú mẹ, và ngay cả một đứa bé đã học cách bú vú mẹ, có thể thấy khó để mà chuyển từ một núm vú giả sang bú vú mẹ.
- Một em bé có thể thích núm vú giả và bắt đầu không chịu bú vú.
- Con quý vị có thể không bú đủ và rồi sẽ không lên cân, nhất là nếu núm vú giả được dùng để đứa bé có những cử nghỉ lâu hơn giữa những lần cho bú.
- Các bà mẹ có thể sản xuất ra ít sữa hơn nếu thời gian cho con bú bị kéo dài.
- Các núm vú giả làm tăng rủi ro khiến con quý vị bị nhiễm trùng lỗ tai và sau này có các vấn đề về răng.

Nếu quý vị quyết định dùng núm vú giả, hãy thử cho con quý vị ngậm núm vú giả chỉ một thời gian ngắn sau khi con quý vị đã bú xong. Quý vị cũng có thể cho con quý vị bú một ngón tay sạch của quý vị. Nếu mút ngón tay một lúc ngắn không giúp đỡ nín được con quý vị, hãy cho cháu bú vú mẹ lần nữa.

Nếu quý vị đang nghĩ đến việc dùng núm vú giả để dỗ nín con quý vị, hãy xem trang 26 *Đỗ Một Em Bé Khóc Nhiều Khó Dỗ Nín*. Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị đang nghĩ đến việc cho con mình ngậm núm vú giả.

Sưng vú

Hầu hết phụ nữ cảm thấy vú của họ có vẻ to hơn và nặng hơn vào ngày thứ 3 hay thứ 4 sau khi sanh con. Điều này có thể kéo dài trong một vài ngày. Nếu vú của quý vị cảm thấy bị sưng và đau, điều này được gọi là sưng vú. Nếu vú của quý vị trở nên bị sưng, điều này có thể khó hơn để con quý vị ngậm tốt được núm vú.

Nếu việc sưng vú xảy ra thì thường là trong tuần đầu tiên khi cho con bú sữa mẹ, khi việc sản xuất sữa của quý vị bắt đầu thay đổi từ sữa non sang sữa chính. Điều này có thể là do:

- Lượng máu tới vú của quý vị tăng thêm.
- Vú quý vị bị sưng.
- Sữa ở vú có nhiều hơn số sữa con quý vị bú ra.

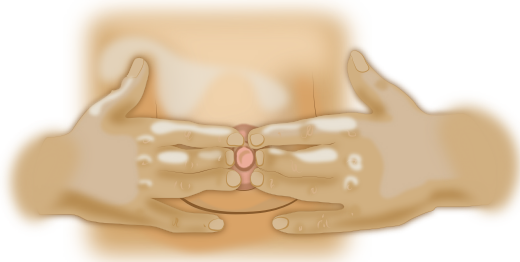
Quý vị có thể thường xuyên ngăn ngừa việc bị sưng vú nếu quý vị:

- Cho con bú sữa của mình bất cứ khi nào con quý vị muốn bú, 8 hoặc nhiều lần hơn trong 24 tiếng đồng hồ.
- Hãy chắc chắn con quý vị ngậm tốt núm vú và việc cho bú có hiệu quả. Quý vị phải thường xuyên nghe được tiếng nuốt sữa của con quý vị.
- Cho bú ở cả hai vú. Nếu con quý vị không chịu bú ở bên vú thứ nhì, và vú cảm thấy rất đầy, hãy dùng tay nặn đủ sữa ở vú đó ra để quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Sau một vài ngày vú của quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.
- Tránh dùng núm vú giả.

Nếu vú quý vị bị sưng:

- Cho con quý vị bú sữa mẹ thường xuyên hơn.
- Nếu con quý vị không ngậm chặt tốt được núm vú, hãy nặn sữa ra để làm mềm quầng núm vú và sau đó thử lại lần nữa.
- Một số bà mẹ thấy dễ chịu hơn khi mang áo ngực. Các bà mẹ khác thích không mặc áo ngực. Nếu quý vị mang áo ngực, hãy chắc chắn áo không quá chặt.
- Dùng phương pháp làm dịu bột áp suất bầu vú.
- Đắp một túi nước đá hoặc một miếng gạc lạnh lên vú giữa những lần cho bú.

Làm Dịu Bớt Áp Suất Bầu Vú



1. Đặt các ngón tay vào mỗi bên của núm vú quý vị.
2. Đẩy về phía xương sườn của quý vị. Giữ yên trong khoảng một phút.
3. Vê tròn các ngón tay của quý vị chung quanh núm vú và lặp đi lặp lại.
4. Nếu một phần của quầng vú quý vị vẫn còn cứng, hãy lặp lại động tác.
5. Làm dịu bớt áp suất bầu vú có thể gây hơi khó chịu nhưng không làm cho đau.
6. Nên nhớ là quý vị đang đẩy chất dịch ra khỏi quầng vú. Con quý vị vẫn có thể ngậm được núm vú tốt hơn ở quầng vú đã được làm cho mềm này.

Nếu tình trạng vú bị căng không đỡ hơn và con quý vị có vẻ như không bú đủ, điều quan trọng là phải nhờ giúp đỡ. Nặn sữa ra khỏi vú và cho con quý vị uống cho đến khi nào quý đã có được sự giúp đỡ. Dùng phương pháp làm dịu bớt áp suất bầu vú trước khi cho con quý vị ngậm vú.

Vú bị căng là điều bình thường và có thể kéo dài một vài ngày cho đến hai tuần. Sau khi giai đoạn này qua đi, vú của quý vị sẽ cảm thấy mềm hơn và ít đầy hơn. Điều này là vì việc vú bị sưng đã qua đi. Điều này không có nghĩa quý vị đang bị mất nguồn cung cấp sữa.

Trữ Sữa Của Quý Vị

Nếu quý vị đã nặn một số sữa và muốn giữ nó cho con của mình, hãy làm theo các chỉ dẫn từ Viện Y Học về Cho Bú Sữa Mẹ (Academy of Breastfeeding Medicine).

Các chỉ dẫn về việc trữ sữa mẹ cho các đứa bé khỏe mạnh đang ở tại nhà

(Viện Y Học về Cho Bú Sữa Mẹ, 2010)

Sữa mẹ đã giữ lạnh được đưa ra nhiệt độ trong phòng	• 1-2 tiếng
Sữa mẹ mới nặn ra để ở nhiệt độ trong phòng (16-29°C)	• 3-4 tiếng
Sữa tươi để trong tủ lạnh ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72 tiếng
Sữa làm tan đá để trong tủ lạnh	• 24 tiếng kể từ khi sữa đã bắt đầu tan đá
Thùng ướp lạnh có túi đông đá	• 24 tiếng
Ngăn đông đá tủ lạnh (có cửa tủ đông đá riêng)	• 3-6 tháng
Tủ đông thật lạnh ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6-12 tháng

Vứt bỏ tất cả lượng sữa đã cũ hơn thời gian cất trữ như ghi bên trên!

Dùng ly thủy tinh sạch hoặc đồ đựng bằng nhựa cứng không có chất BPA, hoặc các túi được sản xuất để dùng cho việc đông lạnh sữa. Các túi lót trong bình đựng sữa có thể rách dễ dàng, nhưng có thể được dùng nếu chúng được trữ trong một vật đựng khác trong tủ đông đá của quý vị. Ghi ngày quý vị nặn sữa ra trên các túi hoặc chai đựng sữa. Dùng sữa cũ trước nhất. Vứt bỏ bất cứ số sữa nào cũ hơn thời gian cho phép trữ.

Quý vị có thể dùng tách hoặc muỗng để hút sữa đã nặn từ vú ra cho con quý vị uống. Nếu quý vị muốn có thêm thông tin hoặc sự giúp đỡ, xin liên lạc với đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị hoặc xem phần *Nhờ Giúp Đỡ* ở trang 40 của quyển tài liệu nhỏ này. Để biết thêm thông tin, xin xem tài liệu chỉ dẫn thực tế về *Nặn Sữa và Trữ Sữa Mẹ* để bổ sung thêm cho tài liệu chỉ dẫn này tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



PHẦN 5

Các Câu Hỏi Thường Hay Được Hỏi

Nếu tôi có cặp vú nhỏ, tôi sẽ có đủ sữa hay không?

Ngực nhỏ và to đều có thể làm ra cùng số lượng sữa. Số lượng sữa quý vị tạo ra có liên hệ trực tiếp đến số lượng sữa được lấy ra khỏi vú quý vị khi con quý vị bú, hoặc khi quý vị nặn sữa ra.

Tôi đã giải phẫu vú. Tôi có thể cho con bú sữa mẹ hay không?

Khả năng làm ra đủ sữa sau khi giải phẫu vú tùy thuộc vào một vài yếu tố:

- Loại phẫu thuật quý vị đã làm.
- Cách thức phẫu thuật đã được thực hiện.
- Các dây thần kinh và các tuyến sữa có bị tổn thương hay không.
- Thời gian kể từ khi được giải phẫu.

Không thể nào tiên đoán được sự thành công của việc cho con bú sữa mẹ sau khi đã giải phẫu vú. Cách duy nhất để biết chắc chắn là phải cho bú thử. Có thể phải mất thời gian lâu hơn bình thường để tạo nguồn cung cấp sữa của quý vị. Con quý vị nên được khám đều đặn bởi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe trong một vài tuần đầu tiên. Nếu có thể hãy làm việc với một cố vấn viên về cho bú sữa. Tốt nhất là nên bắt đầu làm việc với một cố vấn viên về cho bú sữa trước khi con quý vị chào đời. Điều này sẽ giúp quý vị lập một kế hoạch cho con bú sữa mẹ kể cả việc theo dõi tiếp theo với cố vấn viên về cho bú sữa và các chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác.



Các núm vú của tôi bị phẳng hoặc thụt ngược vào trong. Tôi có thể cho con bú sữa mẹ được hay không?

Hầu hết các em bé sẽ học cách ngậm chặt núm vú mẹ bất kể kích cỡ và hình dạng của vú, ngay cả nếu chúng bị phẳng hoặc thụt ngược vào trong. Có thể phải mất một ít thời gian để quý vị và con quý vị học được cách nào tốt cho quý vị. Nếu quý vị và con quý vị gặp vấn đề khó khăn, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức. Xin xem phần *Nhờ Giúp Đỡ* ở trang 40 của tập tài liệu nhỏ này.

Nếu tôi không có đủ sữa cho con bú thì sao?

Hầu hết phụ nữ đều có dư sữa cho con của họ bú. Đây là một số điều quý vị có thể làm để chắc chắn quý vị có nhiều sữa cho con của mình.

- Bắt đầu cho con bú sữa mẹ càng sớm càng tốt sau khi con quý vị chào đời.
- Cho con quý vị bú sữa mẹ thường xuyên, ngay cả trong ngày đầu tiên, ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ hay hơn.
- Ôm con quý vị sát vào da thịt càng nhiều càng tốt.
- Đưa vú cho con quý vị bú bất cứ khi nào con quý vị khóc nhiều khó dỗ nín hoặc cho thấy các tín hiệu muốn được bú.
- Nếu quý vị có bất cứ điều gì lo ngại, hãy dùng tay nặn sữa ra sau mỗi lần cho bú và cho con quý vị uống sữa của mình. Dùng một tách nhỏ hoặc muỗng để cho uống sữa này.

Nếu quý vị lo ngại, hãy nhờ giúp đỡ. Hãy xem phần *Nhờ Giúp Đỡ* ở trang 40 của tập tài liệu nhỏ này.

Tại sao con của tôi nuốt chửng, sặc và khó chịu không có lý do hoặc nhả vú ngay khi tôi vừa mới ướm vú cho bú?

Đôi khi sữa ra hơi nhanh một chút cho một em bé. Điều này được gọi là phản xạ bắn sữa (nhả sữa). Điều này có thể khiến con quý vị bị tích khí, ọc sữa hoặc đi tiêu phân lỏng. Điều này phổ biến trong 6 tuần đầu tiên cho bú sữa mẹ. Đây là một số điều quý vị có thể làm:

- Cho con bú sữa mẹ lập tức ngay khi con quý vị vừa thức dậy, trước khi cháu trở nên quá đói. Con quý vị sẽ mút một cách nhẹ nhàng hơn.
- Nằm xuống hoặc dựa người ra sau khi cho bú để sữa của quý vị chảy lên hướng em bé.
- Ngưng cho bú và cho con quý vị ợ bất cứ khi nào con quý vị nuốt chửng, ho, hoặc, hoặc bị sặc.
- Một số bà mẹ nhận thấy có ích khi cho con của họ bú lâu hơn ở một bên vú đầu tiên trước khi chuyển sang vú bên kia. Trong một số trường hợp, có thể có ích khi cho bú một bên vú mỗi cữ bú. Chuyển sang vú khác cho lần bú kế tiếp.
- Một số bà mẹ thấy có ích khi nặn bằng tay ra một ít sữa trước khi họ bắt đầu cho con bú vú. Điều này có nghĩa là con quý vị bắt đầu được cho bú khi sự chảy sữa ra nhanh nhất đã chấm dứt. Tốt nhất không nên làm điều này thường xuyên, vì nó khiến vú quý vị sản xuất ra nhiều sữa hơn mức cần thiết.



Tôi có thể cho hơn một đứa con bú sữa mẹ cùng một lúc hay không?

Được. Quý vị có thể cho hai đứa bé sinh đôi hoặc sinh ba hay sinh tư bú sữa mẹ. Cũng vậy, quý vị cũng có thể cho con bú sữa mẹ trong lúc có thai, và quý vị có thể cho một đứa bé lớn hơn và nhỏ tuổi hơn bú sữa mẹ. Sữa sẽ được dùng cho đứa bé nhỏ tuổi hơn và sẽ tốt cho sức khỏe của đứa bé lớn tuổi hơn. Đứa bé nhỏ tuổi cần được ưu tiên bú sữa, và hầu như sẽ luôn luôn cần được cho bú thường xuyên hơn. Vú mẹ thường thích nghi để tạo ra đủ tất cả sữa cần thiết.

“Tôi phải mất 6 tuần để tập cho đứa con trai của tôi biết bú sữa mẹ. Tôi phải hút sữa và cho cháu bú sữa của mình trong lúc cả hai mẹ con học cách bú và cho bú. Có được sự hỗ trợ là điều tốt. Một điều gì đó thật tự nhiên, không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng quý vị có thể học hỏi, nếu quý vị có được các nguồn giúp đỡ đúng, sự hỗ trợ và thật nhiều kiên nhẫn.”

“*Hãy lắng nghe con của quý vị! Các em biết khi nào mình đói và khi nào các em cần được vỗ về. Kiên trì bởi vì nó sẽ trở nên dễ dàng hơn...hãy dành ra ít nhất vài tháng để biết lẫn nhau. Đây chỉ là một khoảng thời gian ngắn ngủi trong cả cuộc đời to lớn sau này.*”

Tôi bị sốt và một trong hai vú của tôi bị đau. Tôi vẫn có thể cho con bú sữa mẹ phải không?

Nếu quý vị bị đau, bị sưng hoặc bị đỏ ở vú và bị sốt, quý vị có thể bị nhiễm trùng vú, cũng còn gọi là viêm vú. Tiếp tục cho con bú sữa mẹ thì không sao. Thực ra, điều rất quan trọng là phải cho sữa ra khỏi vú khi bị nhiễm trùng mỗi 2-3 tiếng, hoặc sự nhiễm trùng có thể bị tệ hơn. Xin liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để được điều trị. Để biết thêm thông tin, xin xem tài liệu chỉ dẫn thực tế về *Viêm Vú (Mastitis)* để bổ sung thêm cho tài liệu chỉ dẫn này tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Tôi nhận thấy có khối u trong vú của mình. Khối u đó là gì vậy?

Nếu quý vị nhận thấy một khối u trong vú của mình mà không hết đi khi cho con bú sữa mẹ, rất có thể một tuyến dẫn sữa bị nghẹt. Hãy tiếp tục cho con quý vị bú sữa mẹ. Để biết thêm thông tin, xin xem tài liệu chỉ dẫn thực tế về *Nghẽn Tuyến Dẫn Sữa* để bổ sung thêm cho tài liệu chỉ dẫn này tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Nói với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có một khối u trong vú mà không hết đi.

Tôi có nhiều sữa hơn số lượng con tôi cần. Thực ra, tôi có nhiều sữa trữ trong tủ đá. Tôi có thể làm gì?

Một số bà mẹ có nhiều sữa hơn số lượng con họ cần trong vài tuần đầu tiên cho bú sữa mẹ là điều bình thường, nhất là khi họ có một đứa con thân hình bé nhỏ hoặc một đứa con sinh non. Nguồn cung cấp sữa thường sẽ ổn định trong một vài tuần.

Một số bà mẹ tiếp tục có số lượng sữa dư dôi dào. Điều này tự nhiên cho cơ thể quý vị hoặc nó có thể do quý vị nặn sữa thường xuyên cũng như cho con bú sữa của mình. Nếu quý vị nặn sữa, hãy giảm dần dần số lần quý vị nặn sữa cho đến khi quý vị chỉ còn nặn vừa đủ số sữa con mình cần có để bú.

Nếu nguồn cung cấp sữa của quý vị dồi dào mà không cần phải nặn, hãy thử các mẹo vặt ở phần trên của trang 32. Khi con quý vị bắt đầu ăn thức ăn đặc, quý vị có thể dùng sữa đã trữ trong tủ đá của quý vị để trộn với các thức ăn đặc.

Nếu quý vị muốn cung cấp sữa của mình cho các em bé bị bệnh hoặc sinh non, xin liên lạc với kho trữ sữa người. Tại Ontario, hãy truy cập www.milkbankontario.ca.



Làm thế nào để tôi biết tôi có bị nổi đẹn (thrush) hay không?

Đôi khi một bà mẹ và/hoặc con của bà ấy sẽ bị nổi đẹn. Nổi đẹn là một sự nhiễm trùng nấm có thể phát triển ở núm vú của quý vị và cũng ở trong miệng của con quý vị. Có thể có nhiều triệu chứng. Núm vú của quý vị có thể bị đau và ngứa ngáy. Miệng của con quý vị có thể có các đốm trắng. Nếu quý vị nghĩ mình và/hoặc con quý vị có thể bị nổi đẹn, hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Để biết thêm thông tin, xin xem tài liệu chỉ dẫn thực tế về *Nổi Đẹn (Thrush)* để bổ sung cho tài liệu chỉ dẫn này tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Vú của tôi cảm thấy mềm hơn so với lúc mới bắt đầu cho bú. Tôi có ít sữa hơn chăng?

Số lượng sữa ở vú quý vị không liên quan đến việc quý vị cảm thấy ngực của mình như thế nào. Vú của quý vị thay đổi theo thời gian và thích nghi theo sự tăng trưởng của con quý vị. Thông thường, có một đứa bé lớn tuổi có nghĩa vú mềm hơn.

Tôi nghe nói rằng tôi nên cho con bú sữa mẹ trong lúc con tôi đang được chích ngừa. Điều này có đúng không?

Đúng, cho con bú sữa mẹ trong lúc con quý vị đang được chích ngừa sẽ giúp làm giảm đau và sự lo lắng trong lúc chích. Hãy nói cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết quý vị muốn con mình được chích ngừa trong lúc quý vị đang cho con bú sữa mẹ và khi con quý vị đang mút sữa tốt. Hãy bắt đầu bằng việc trước tiên cởi quần áo của con quý vị để lộ ra chân hoặc cánh tay của nó, nơi thuốc sẽ được chích vào. Hãy chắc chắn con quý vị ngậm tốt núm vú khi quý vị bắt đầu cho con bú sữa mẹ và tiếp tục cho con bú sữa mẹ sau khi chích xong. Sự kết hợp giữa việc cho bú sữa mẹ với sự chạm tay và nói những lời dịu dàng của quý vị là một trong những cách tốt nhất để làm giảm đau cho con của quý vị.



Khi nào con tôi sẽ ngủ qua đêm?

Mỗi em bé đều khác nhau và các em cần được cho bú cả ngày, nhất là trong những ngày mới sinh. Điều này đáp ứng các nhu cầu của con quý vị bởi vì bụng cháu nhỏ và giúp quý vị bằng cách kích thích vú của quý vị một cách thường xuyên. Cho ngủ những giấc dài trong đêm mà không cho bú là điều không có lợi cho con của quý vị trong một vài tháng đầu tiên.

Quý vị có thể nhận thấy con của mình thức giấc thường xuyên hơn vào ban đêm nếu:

- Con quý vị có sự tăng trưởng bộc phát.
- Con quý vị bị bệnh.
- Con quý vị đang học một kỹ năng mới như tập lăn người qua một bên hoặc tập đứng dậy.
- Con quý vị cần cảm thấy được an toàn.
- Quý vị đã đi làm hoặc đi học trở lại và không gặp mặt con thường xuyên hơn vào ban ngày.

Khi con quý vị tăng trưởng, cháu sẽ ít thức hơn. Điều này phải có thời gian cho hầu hết các em bé. Không phải chỉ riêng con quý vị mới như vậy... tất cả các bà mẹ mới có con đều mong đợi khi nào họ sẽ có thể ngủ qua đêm. Nhưng lúc này, hãy nhờ giúp đỡ và hãy nghỉ ngơi bất cứ khi nào có thể, lúc con quý vị đang ngủ.

Tôi cảm thấy mình hay khóc, lo âu và bực bội. Tôi cũng cảm thấy như thể mình không muốn có đứa bé. Tại sao tôi lại cảm thấy như vậy?

Một số bà mẹ cảm thấy buồn hoặc không có hứng thú trong bất cứ việc gì, thậm chí ngay cả với con của họ. Quý vị không phải là người duy nhất trải nghiệm vấn đề này. Khoảng 1 trong số 5 bà mẹ sẽ bị chứng suy nhược tâm thần sau khi sanh con. Có sự giúp đỡ. Các sự rối loạn tâm thần sau khi sanh có thể chữa trị bằng thuốc men, tư vấn và sự hỗ trợ từ những bà mẹ khác, những người đã trải qua một trải nghiệm tương tự. Hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị cảm thấy như thế này. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm thông tin từ trang mạng www.lifewithnewbaby.ca.

Tôi có thể cho con bú sữa mẹ trong lúc tôi bị bệnh hay không?

Ngay cả khi quý vị bị bệnh, quý vẫn có thể cho con bú sữa mẹ. Nếu quý vị bị cảm lạnh, cúm hoặc bị bất cứ sự nhiễm trùng nào khác, cơ thể của quý vị sẽ tạo ra các kháng thể để chống lại bệnh. Quý vị sẽ truyền các kháng thể này sang cho con quý vị qua sữa mẹ. Việc này sẽ đem lại cho đứa bé một số sự bảo vệ chống lại bệnh của quý vị. Khi quý vị bị bệnh, hãy luôn luôn kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình để biết xem quý vị có cần phải thực hiện bất cứ các biện pháp để phòng nào hay không.



Tôi nên ăn gì khi tôi đang cho con bú sữa mẹ?

Hãy tiếp tục ăn bình thường và ăn tất cả những thực phẩm lành mạnh ưa thích của quý vị. Ngay cả nếu quý vị không có một chế độ ăn hoàn hảo, sữa của quý vị sẽ chứa tất cả những chất dinh dưỡng con quý vị cần. Để có thông tin về thuốc bổ sinh tố D cho con quý vị, xin xem trang 37. Về vấn đề sức khỏe của chính quý vị, hãy làm theo Tài Liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada, uống nước cho đã khát và nghỉ ngơi thật nhiều. Hãy gọi cho đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị để xin một bản sao tài liệu *Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe theo Tài Liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada*, hoặc truy cập trang mạng www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

Nếu quý vị có thêm thắc mắc về vấn đề dinh dưỡng của mình, xin liên lạc **Eat Right Ontario** tại www.eatrightontario.ca hoặc gọi 1-877-510-5102.

Có an toàn để tôi uống rượu trong lúc đang cho con bú sữa mẹ hay không?

Rượu được truyền sang đứa bé qua sữa mẹ. Rượu làm giảm phản xạ tiết sữa và điều này đồng nghĩa với việc con quý vị bú được ít sữa mẹ hơn trong những cữ bú. Các đứa bé của các bà mẹ nghiện rượu thì có rủi ro bị thiếu trọng lượng cơ thể, sự tăng trưởng kém, và có thể bị chậm phát triển. Nếu quý vị chọn cách thính thoàng uống một ly trong thời gian cho con bú sữa mẹ, điều quan trọng là phải lập kế hoạch trước và uống rượu bia sau khi cho con bú sữa mẹ, chứ không phải trước khi cho con bú sữa mẹ. Để biết thêm thông tin, xin tham khảo tài liệu về việc *Uống Rượu Trong Thời Gian Cho Con Bú Sữa Mẹ (Mixing Alcohol and Breastfeeding)* tại www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf và www.motherisk.org. Quý vị cũng có thể gọi cho cơ quan Motherisk ở số 1-877-439-2744.

Uống thuốc có an toàn hay không trong lúc tôi đang cho con bú sữa mẹ?

Hầu hết thuốc men đều an toàn khi quý vị cho con bú sữa mẹ, nhưng hãy luôn luôn kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, với dược sĩ hoặc với cơ quan Motherisk. Hãy hỏi người chăm sóc sức khỏe cho quý vị về việc cho con bú sữa mẹ nếu quý vị dùng ma túy. Ma túy có thể làm hại con quý vị. Nếu quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc về thuốc men hoặc các loại thuốc khác và việc cho con bú sữa mẹ, xin truy cập trang mạng Motherisk tại www.motherisk.org hoặc gọi 1-877-439-2744.

Nếu tôi hút thuốc, tôi có nên cho con bú sữa mẹ hay không?

Ngay cả nếu quý vị hút thuốc, cho con bú sữa mẹ vẫn là sự lựa chọn lành mạnh nhất cho con quý vị. Nếu có thể, cố gắng giảm hút hoặc bỏ hẳn. Hút thuốc có thể làm cho con quý vị khó khăn khó dỗ nín. Hút thuốc nhiều có thể làm giảm số lượng sữa quý vị sản xuất. Nếu quý vị hoặc một người nào trong nhà quý vị hút thuốc, giảm thiểu việc con quý vị tiếp xúc với khói thuốc do người khác hút. Vì các em bé và trẻ em đặc biệt có thể bị làm hại bởi hậu quả của khói thuốc, đây là một vài gợi ý để nghĩ đến nhằm giảm thiểu rủi ro:

- Cho con bú sữa mẹ trước khi quý vị hút thuốc.
- Hút bên ngoài nhà hoặc bên ngoài xe hơi của quý vị.
- Nếu quý vị đã hút thuốc, hãy rửa tay và thay quần áo ngoài của quý vị trước khi bế con.
- Yêu cầu những người khác không hút thuốc chung quanh quý vị và con quý vị.

Để giúp quý vị làm cho môi trường của quý vị không có khói thuốc lá, xin xem *Thông Tin về Khói Thuốc Mà Người Thứ Nhì và Người Thứ Ba Hít Phải – Tờ Phân Phát* tại www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf

Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ giúp quý vị bỏ hoặc giảm bớt việc hút thuốc xin truy cập:

- www.smokershelpline.ca hoặc gọi đường dây trợ giúp bỏ hút thuốc ở số 1-877-513-5333
- www.pregnets.org

Tôi có nên cho con tôi uống bất cứ loại thuốc sinh tố nào hay không?

Cơ quan Y Tế Công Cộng Canada và Hiệp Hội Nhi Khoa Canada khuyến tất cả trẻ em bú sữa mẹ nên được cho uống thêm các giọt thuốc sinh tố D. Quý vị có thể mua các thuốc này tại nhà thuốc tây tại địa phương quý vị. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc cho cháu uống bao nhiêu giọt.

Tôi không thấy thoải mái cho con bú sữa mẹ tại nơi công cộng. Tôi có thể làm gì?

Quý vị có thể cho con bú sữa mẹ bất cứ nơi nào. Quý vị không cần phải dùng tấm vải hoặc tấm mền để che nếu quý vị không muốn. Không ai có quyền bảo quý vị phải vào phòng vệ sinh hoặc một nơi nào khác để cho con bú sữa mẹ.

Nếu quý vị không cảm thấy thoải mái cho con bú sữa mẹ ngay tại nơi cộng đồng, nhiều thương xá và các tòa nhà công cộng có một nơi sạch sẽ, riêng tư dành cho các bà mẹ cho con bú sữa mẹ. Quý vị có thể thấy hữu ích với các gợi ý này:

- Khoác một tấm mền lên một phần thân thể của con quý vị để giúp che quý vị và con quý vị.
- Mặc một áo cài nút và mở khuy áo từ dưới lên.



- Mặc một áo khoác hoặc một áo len dài tay bên ngoài một chiếc áo rộng mặc bên trong. Quý vị có thể vén áo lên để cho con bú và áo khoác ngoài sẽ giúp che hai bên cho quý vị.
- Hãy mặc một chiếc áo để trần hai vai và hai cánh tay (tube top) hoặc các lớp áo khác để che da thịt quý vị nhiều hơn.

Quý vị sẽ cảm thấy thoải mái hơn cho con bú sữa mẹ tại nơi công cộng khi quý vị đã thực tập một vài lần. Một số bà mẹ thấy có ích để tập cho con bú sữa mẹ trước mặt người bạn đời của họ hoặc trước mặt một người bạn thân hay trước tấm gương trước khi họ cho con mình bú sữa mẹ tại một nơi công cộng.



Khi nào tôi nên cho con mình uống thêm sữa khác ngoài sữa mẹ?

Các em bé chỉ cần bú sữa mẹ và uống các giọt sinh tố D trong 6 tháng đầu tiên.

Khi con quý vị cho thấy các dấu hiệu đã sẵn sàng, và không lâu hơn sau khi đứa bé vừa được sáu tháng, quý vị có thể bắt đầu cho con quý vị ăn thức ăn đặc. Con quý vị cần thêm chất sắt từ các thực phẩm giàu chất sắt.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, hoặc một y tá của sở y tế công cộng, nếu quý vị cần thêm thông tin về việc khi nào thì con quý vị đã sẵn sàng để ăn thức ăn đặc:

- Các chuyên viên dinh dưỡng của Canada: gọi số miễn phí 1-877-510-5102 hoặc truy cập www.dietitians.ca
- Sở y tế công cộng tại địa phương quý vị: nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch hoặc y tá của sở y tế công cộng 1-800-267-8097 hoặc truy cập www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phys_locations.aspx
- Eat Right Ontario: nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch ở số miễn phí 1-877-510-5102 hoặc truy cập www.eatrightontario.ca

Sau đó tiếp tục cho con bú sữa mẹ trong hai năm hoặc hơn trong lúc tập cho con quý vị ăn và uống các loại thực phẩm đặc và nước uống khác. Việc cho con bú sữa mẹ cung cấp cho con quý vị các chất dinh dưỡng quan trọng và sức đề kháng để bảo vệ cơ thể ngay cả khi đứa bé mới bắt đầu ăn thức ăn đặc. Để biết thêm thông tin, xin xem quyển tài liệu nhỏ về *Cho Con Quý Vị Ăn* tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months

“*Tìm những bà mẹ khác trong cộng đồng của quý vị. Trung Tâm Ấu Nhi (Early Years Centre) nơi tôi đã đến là điều tốt nhất tôi đã làm từ trước đến giờ. Tôi vẫn còn đến đó hàng tuần và con gái tôi hiện được 10.5 tháng tuổi. Chúng tôi nói chuyện, lắng nghe, chia sẻ các câu chuyện và học hỏi. Thật là tuyệt vời vì tụy cho con bú sữa mẹ là điều tự nhiên, vẫn còn có rất nhiều việc khác để học hỏi.*”

Khi nào tôi có thể cho con tôi uống sữa bò?

Quý vị có thể tập cho con bú sữa bò trong lúc tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Hãy chờ cho đến khi con quý vị từ 9 đến 12 tháng tuổi, trước khi quý vị tập cho con uống sữa bò. Khi quý vị bắt đầu dùng sữa bò, điều quan trọng phải cho uống sữa có nguyên chất béo (3.25 %) đã được tiệt trùng. Não của con quý vị cần chất béo và năng lượng trong sữa để phát triển thích hợp. Đừng cho uống sữa đã gạn bỏ chất béo, sữa 1% hoặc 2% cho đến khi con quý vị được 2 tuổi.

Nếu tôi đi học hoặc đi làm trở lại thì sao?

Khi quý vị đi học hoặc đi làm trở lại, quý vị vẫn có thể cho con của mình bú sữa mẹ hoặc cho con uống sữa của quý vị. Hãy hỏi các bà mẹ khác, những người đã làm điều này, hoặc hỏi cố vấn viên về cho bú sữa hoặc một y tá của sở y tế công cộng. Để biết thêm thông tin, xin xem tờ tài liệu chỉ dẫn thực tế về *Nặn Sữa và Trữ Sữa Mẹ* để bổ sung thêm cho tài liệu chỉ dẫn này tại http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Quý vị cũng có thể xem tập thông tin nhỏ về *Đi Làm Trở Lại Sau Khi Có Con (Returning to Work After Baby)* tại www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

Tôi có thể dùng biện pháp ngừa thai nào?

Cho con bú sữa mẹ và ngừa thai thì tương hợp. Lý tưởng là hãy giữ cách nhau ít nhất 2 năm trước khi có thai lần kế. Quý vị và người bạn đời của quý vị có nhiều sự lựa chọn ngừa thai đáng tin cậy để chọn lựa.

Các sự chọn lựa sau đây hoàn toàn không ảnh hưởng đến quan hệ của việc cho con bú sữa mẹ và nói chung có thể bắt đầu ngay sau khi sanh con hoặc sau lần khám kiểm tra hậu sản.

- Bao cao su ngừa thai (cho nam và nữ)
- Đặt vòng ngừa thai trong tử cung (Intra-Uterine Device, viết tắt I.U.D.)
- Phẫu thuật cắt ống dẫn tinh (vĩnh viễn cho nam)
- Phương pháp ngừa thai trong lúc cho con bú sữa mẹ (Lactational Amenorrhea Method, viết tắt LAM) (được giải thích dưới đây)
- Thuốc diệt tinh trùng (chất sủi bọt (foam), chất keo sệt (gel), màng ngừa thai ở âm đạo)
- Màng chắn (phải được đặt lại sau khi sanh con)
- Thắt ống dẫn trứng (vĩnh viễn cho nữ)

Phương pháp ngừa thai trong lúc cho con bú sữa mẹ (viết tắt LAM) là một hình thức ngừa thai hiệu quả, nhưng **chỉ hiệu quả nếu quý vị trả lời có cho tất cả** các câu sau đây:

- Con của tôi còn nhỏ hơn 6 tháng tuổi.
- Kinh nguyệt hàng tháng của tôi chưa có trở lại (“Amenorrhea” có nghĩa mất kinh).
- Con tôi bú sữa mẹ hoàn toàn hoặc gần như hoàn toàn bằng sữa mẹ.
- Con tôi bú sữa mẹ ít nhất mỗi bốn tiếng lúc ban ngày và ít nhất mỗi sáu tiếng ban đêm.

“Cho bú sữa mẹ hoàn toàn” có nghĩa là con quý vị bú sữa hoàn toàn từ vú quý vị. “Cho bú gần như sữa mẹ hoàn toàn” có nghĩa là con quý vị đang được cho uống sinh tố D và/hoặc một hoặc hai ngụm đầy 1-2 lần một tuần bất cứ các chất lỏng hoặc thức ăn đặc nào khác.

Nếu quý vị không dự định mang thai và đã trả lời không cho dù chỉ một câu trong số những câu trên, quý vị sẽ cần dùng một hình thức ngừa thai khác. Có những tình trạng y khoa được khuyến không nên dùng phương pháp LAM. Hãy hỏi chuyên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Cũng có những biện pháp ngừa thai dựa trên nội tiết tố (hormone). Nếu quý vị quyết định dùng hình thức ngừa thai với nội tiết tố, các bà mẹ được khuyến dùng hình thức ngừa thai chỉ với chất Progestin-không-thôi, hình thức này có thể được bắt đầu sau khi con quý vị được 6 tuần tuổi. Có một số báo cáo về việc nguồn cung cấp sữa bị giảm đi khi dùng một số hình thức ngừa thai chỉ với chất Progestin-không-thôi, vì vậy hãy thử dùng chúng và đừng quên điều này. Các sự chọn lựa hình thức ngừa thai dựa trên nội tiết tố bao gồm:

Chỉ với chất Progestin không thôi

- Thuốc viên nhỏ (Mini Pill)
- Depo Provera
- Các vòng xoắn ngừa thai đặt

trong tử cung có tiết ra nội tiết tố

Estrogen và progestin

- Thuốc Viên Ngừa Thai
- Miếng Băng Dán Ngừa Thai
- Vòng Ngừa Thai Đặt Vào Âm Đạo

Là điều khôn ngoan khi bắt đầu bằng cách ngừa thai chỉ với chất Progestin tác dụng ngắn hạn chẳng hạn như thuốc Mini Pill trước khi bắt đầu một hình thức khác có tác dụng lâu dài hơn chẳng hạn như Depo Provera. Bằng cách đó nếu quý vị nhận thấy có sự thay đổi trong nguồn cung cấp sữa của mình, quý vị có thể dễ dàng hơn đổi sang một hình thức ngừa thai khác.

Tôi sẽ có thể cho con của mình bú sữa mẹ hay không khi con tôi mọc răng?

Được, vì nhiều em bé không bao giờ dùng đến răng trong lúc đang bú sữa mẹ. Nhiều bà mẹ lo rằng khi con của họ mọc răng, cháu sẽ cắn hoặc nhai nướu. Nhiều em bé không bao giờ dùng răng của mình trong lúc bú sữa mẹ. Nếu con quý vị cắn, phản xạ tự nhiên là lấy con quý vị ra khỏi vú. Điều này sẽ làm cháu nản, không cắn nữa.





PHẦN 6

Nhờ Giúp Đỡ

Cho con bú sữa mẹ là điều tự nhiên, nhưng có thể cần phải có thời gian để học cách cho bú. Có những lúc quý vị có thể cần sự giúp đỡ từ một nhà chuyên môn. Nếu quý vị cần sự giúp đỡ, hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, một cố vấn viên về cho bú sữa, hoặc với đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Hãy chắc chắn nhờ giúp đỡ ngay lập tức nếu quý vị nhận thấy bất cứ các dấu hiệu nào sau đây:

- Con quý vị bú ít hơn 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ.
- Sau ngày thứ 4, con quý vị có phân màu đen hoặc màu xanh lá cây đậm.
- Sau ngày thứ 4, con quý vị đi tiêu ít hơn 3 lần hoặc có ít hơn 6 tã ướt rất nhiều trong 24 tiếng đồng hồ.
- Con quý vị buồn ngủ một cách bất bình thường, khóc nhiều khó dỗ nín, hoặc không chịu nằm yên.

Có những dấu hiệu khác cho biết có điều gì đó không ổn.

- Núm vú quý vị bị đau.
- Vú quý vị cảm thấy cứng và đau.
- Quý vị cảm thấy giống như bị bệnh cúm.

Đi đâu để nhờ giúp đỡ?

Tất cả các bà mẹ mới sinh con đều hưởng được lợi ích từ sự hỗ trợ của những bà mẹ khác đang cho con bú sữa của mình hoặc từ các nhà chuyên môn. Các sự hỗ trợ này có thể giúp xây dựng lòng tự tin về việc cho con bú sữa mẹ của quý vị. Để tìm các dịch vụ về cho con bú sữa mẹ bao gồm các nhóm, các nơi ghé vào không cần phải làm hẹn trước, các lớp học hoặc các cơ sở chăm sóc y tế, hoặc truy cập danh sách **Các Dịch Vụ Song Ngữ Trên Mạng về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ của Ontario** tại www.ontariobreastfeeds.ca.

Các nguồn trợ giúp khác cung cấp sự giúp đỡ và hỗ trợ bằng cách trực tiếp gặp mặt, qua điện thoại hoặc trên liên mạng:

- Các Đơn Vị Y Tế Công Cộng
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Liên Đoàn La Leche Canada – bà mẹ hỗ trợ bà mẹ trong việc cho con bú sữa mẹ
www.lllc.ca hoặc gọi 1-800-665-4324
- Telehealth Ontario – để tiếp cận miễn phí với y tá chính ngạch 24 tiếng một ngày, gọi 1-866-797-0000
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- Cơ quan Motherisk – thông tin về ma túy và thuốc men
www.motherisk.org hoặc gọi 1-877-439-2744
- EatRight Ontario
www.eatrightontario.ca hoặc gọi 1-877-510-5102
- INFACT Canada
www.infactcanada.ca
- OMama
www.omama.com/en/postpartum.asp

Các Cố Vấn Viên về Cho Con Bú Sữa:

- Để tìm một cố vấn viên về việc cho con bú sữa tại khu vực quý vị, xin truy cập www.ilca.org/why-ibclc/falc và cuộn xuống phía dưới. Có thể có một cố vấn viên về con bú sữa gần nơi quý vị cư ngụ.

Trung Tâm Hướng Dẫn Cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất có một vài tư liệu về việc cho con bú sữa mẹ:

- Việc Tôi Cho Con Bú Sữa Của Mình
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- Cho Con Quý Vị Bú Sữa Mẹ - Magnet (các hướng dẫn căn bản dành cho các bà mẹ đang cho con bú)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Việc Uống Rượu Trong Thời Gian Cho Con Bú Sữa Mẹ
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Thức Uống Không Rượu cho Các Bà Mẹ (Mocktails for Mom)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Mong Đợi Điều Gì trong Ba Tháng Đầu Tiên – Thông Tin dành cho Các Những Người Sắp Làm Cha Mẹ
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

Các Nguồn Hỗ Trợ Tại Địa Phương:

- **211 Ontario**
Một đường dây giúp quý vị tìm các chương trình và dịch vụ tại khu vực quý vị.
www.211ontario.ca
- **Các Chương Trình dành cho Trẻ Em và Gia Đình**
Lấy thông tin về các chương trình và dịch vụ có sẵn dành cho trẻ em nhỏ và gia đình của các em và nói chuyện với các nhà chuyên môn về ấu nhi, cũng như với các phụ huynh khác và những người làm công việc chăm sóc trong cộng đồng
www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **Đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị**
Để giúp quý vị tìm đơn vị y tế gần nhất và các dịch vụ được công hiến trong cộng đồng quý vị xin gọi 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **Tìm các dịch vụ chăm sóc y khoa tại cộng đồng quý vị**
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **Hội Các Chương Trình Trợ Giúp Gia Đình của Canada (Canadian Association of Family Resource Programs)** Để tìm danh mục các chương trình trợ giúp gia đình trên toàn Canada 1-866-637-7226
www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

Có sẵn nhiều nguồn trợ giúp tại địa phương kể cả các chương trình của nhóm người đồng cảnh để tương trợ về việc cho con bú sữa mẹ (bà mẹ hỗ trợ cho bà mẹ). Hãy tìm hiểu về các nguồn trợ giúp tại địa phương của quý vị và viết xuống ở khoảng trống dưới đây để dễ tham khảo.

“ Tôi thật sự biết ơn tập tài liệu nhỏ này và các nhóm hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ. Khi con gái tôi mới sinh ra, tôi bị hụt hẫng và sụp đổ về tinh thần. Tôi thật cảm động với tất cả các sự hỗ trợ mà khu vực đã cống hiến cho tôi. Các bà mẹ khác trong các nhóm hỗ trợ đã rất tuyệt vời! Kể cho nhau nghe các câu chuyện, các sự thành công và các khó khăn của chúng tôi cho phép tôi rời nơi đó với sự tự tin để tiếp tục giữ quyết định cho con bú sữa mẹ. Các nhóm này và các quyển tài liệu nhỏ thì thật sự quan trọng. ”



Khởi Đầu Tốt Nhất: Trung Tâm Hướng Dẫn Cho Sản Phụ, Trẻ Sơ Sinh và Sự Phát Triển Ấu Nhi của Ontario
www.healthnexus.ca | www.beststart.org

Tài liệu này đã được soạn thảo với sự tài trợ của Chính phủ Ontario.

