

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ
CHO GIA ĐÌNH BẠN



Bộ tài liệu này được biên soạn bởi nhóm chuyên viên về nuôi con bằng sữa mẹ của người Á Châu, Đông Nam Á và Đảo Thái Bình Dương (ASAP!) và Cơ Quan Y tế Á Châu (AHS) ở Hạt Alameda, California.

Kinh phí được cung cấp bởi Hiệp Hội Quốc Gia của Các Quan Chức Y Tế Của Hạt và Thành Phố (NACCHO) giấy phép số # 2021-112201.

Khám Thai Tuần 13-15



NHỮNG ĐIỂM CHÍNH

- Cho bé ăn
- Sử dụng sữa
- Hỗ trợ bà mẹ

Khám thai tuần 13-15



1

1. Bạn đã nghĩ về việc cho em bé sữa bằng cách nào chưa?



2

2. Bạn định sẽ cho em bé bú bằng cách nào?
Nếu đây không phải là đứa con đầu lòng của bạn, bạn đã bao giờ nuôi con bằng sữa mẹ chưa?



3

Bạn có câu hỏi hay điều gì quan tâm không?

LỢI ÍCH CỦA VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



- Lợi ích cho em bé
 - Phát triển trí não khỏe mạnh
 - Miễn dịch mạnh
 - Ít táo bón
 - Ít nguy cơ mắc bệnh hen suyễn, tiểu đường và béo phì
- Lợi ích cho bà mẹ
 - Phục hồi sau khi sinh nhanh hơn
 - Giúp cha mẹ làm quen với bé nhanh hơn
 - Ít nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, ung thư vú, ung thư buồng trứng và chảy máu sau khi sinh

1

1. Mỗi khi bạn cho con bú sữa mẹ, bạn tăng cường sức đề kháng của bé và những lợi về ích sức khỏe này bé sẽ mang theo cả cuộc đời.

2

2. Nuôi con bằng sữa mẹ rất tốt cho sức khỏe của bạn và của bé.

3

3. Gia đình bạn có tiền sử mắc bệnh ung thư của phụ nữ hoặc bệnh tiểu đường không? Nuôi con bằng sữa mẹ là một cách tuyệt vời để giảm nguy cơ mắc những bệnh đó.



RỦI RO CỦA SỮA CÔNG THỨC (FORMULA)

Trẻ bú sữa Công Thức (Formula) sẽ

- Có nhiều khả năng bị tiêu chảy, nhiễm trùng phổi, táo bón, đau tai.
- Có nhiều khả năng gặp các vấn đề về béo phì, bệnh lở chàm, hen suyễn, tiểu đường, dị ứng, ung thư.

1

Sữa Công Thức khó tiêu hóa và có thể khiến bé bị táo bón.

2

2. Bạn có thể đã cho con bạn bú theo sữa công thức trước đây. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, khoa học đã khám phá được một số điều tuyệt diệu về sữa mẹ và việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Khám Thai Tuần 20-28



SỮA ĐẦU TIÊN: SỮA NON

Khi trẻ được sinh ra, sữa đầu tiên dành cho trẻ được gọi là sữa non. Đây là một lượng sữa rất ít nhưng giàu dinh dưỡng và kháng thể, và sẽ bảo vệ trẻ khỏi bệnh tật

1

1. Sữa non là nguồn sữa đầu tiên của trẻ mới sinh. Sữa non mang tính chất tạo miễn nhiễm đầu tiên cho trẻ mới sinh vì có nhiều chất đạm và vitamin.

2

Nhiều bà mẹ lo lắng là mình không có đủ sữa để nuôi con.

3

Cơ thể người mẹ bắt đầu tạo sữa từ tuần thứ 14 của thai kỳ. Hãy yên tâm rằng bạn đã có mọi thứ bé cần cho những ngày đầu đời



ĐÁNH THỨC TRẺ ĐỂ CHO BÚ

Các bà mẹ phải đánh thức và cho trẻ bú từ 8 lần trở lên trong 24 giờ để vú không bị căng sữa quá.

1

1. Trẻ sơ sinh phải bú sữa mẹ sớm và thường xuyên. Đặt bé da kề da ở trên ngực của mẹ càng nhiều càng tốt!

2

Trẻ sơ sinh cần bú tối thiểu 8 lần trong một ngày (24 giờ), nhưng nhiều trẻ lại muốn bú nhiều hơn nữa! Đó là điều bình thường.

3

Trẻ sơ sinh thức giấc và có dấu hiệu muốn bú thường xuyên là điều bình thường. Những dấu hiệu này bao gồm đưa tay lên miệng, luôn cựa quậy và thậm chí là la khóc. Bạn nên cho trẻ bú mẹ ngay mỗi khi thấy một trong những tín hiệu này.



CƯƠNG TỨC VÚ

Sau tuần lễ đầu tiên, cảm giác căng cứng sẽ biến mất và vú của người mẹ sẽ cảm thấy mềm hơn.



1

1. Một vài ngày sau khi em bé được sinh ra, sữa của bạn sẽ chuyển từ sữa non sang sữa trưởng thành.



2

2. Khi sữa của bạn chuyển tiếp, số lượng sữa mẹ cũng sẽ tăng lên để đáp ứng nhu cầu của em bé. Một số người gọi đây là "sữa về".



3

Trong giai đoạn sữa chuyển tiếp, ngực của bạn có thể cảm thấy căng và khó chịu. Hãy tiếp tục cho bé bú và cảm giác đó sẽ từ từ mất đi trong vòng một tuần.

Khám Thai Tuần 30-40



- Da kề da ổn định thân nhiệt của bé, khuyến khích bản năng tìm vú và bú mẹ của một đứa trẻ mới sinh. Đặt bé nằm trên da mẹ ngay sau khi sinh để bé có thể chạm sát vào ngực mẹ.
- Xin nhớ là, trì hoãn việc tắm bé cho đến sau lần cho bú mẹ đầu tiên hoặc thậm chí cho đến khi bạn xuất viện về nhà!



1

1. Da kề da, cho bé bú thường xuyên và luôn ở cùng phòng mẹ là những điều bé cần nhất trong những ngày đầu đời.



2

2. Em bé nên ở trên người mẹ và tránh ngủ một mình ở nôi; cởi bỏ quần áo, trù tã, của em bé. Hãy ôm bé trên ngực và quấn chăn kín cả hai người để giữ ấm.



3

3. Trẻ rất cần bú nhiều và liên tục suốt đêm. Ít nhất 8 lần trở lên trong 24 giờ. Như vậy, bé mới bú đủ được lượng sữa cần thiết và bé được an toàn khi ở gần bên mẹ.

BÚ MẸ HOÀN TOÀN



- Các bác sĩ khuyến cáo chỉ nên cho trẻ bú sữa mẹ, không dùng sữa làm theo công thức (Formula) trong 6 tháng.
- Tiếp tục khuyến khích cho trẻ bú sữa mẹ trong vòng 1 năm và không bắt đầu ăn dặm trước 6 tháng.
- Sữa mẹ là thức ăn toàn vẹn, cung cấp hỗ trợ miễn dịch từ mẹ trong khi hệ miễn dịch của em bé đang phát triển.



1

1. Cho bé bú mẹ sớm và thường xuyên để lưu lượng sữa được nhiều.



2

2. Khi em bé bú liên tục và thường xuyên, cơ thể người mẹ tự nhiên tạo ra lượng sữa cần thiết theo nhu cầu của bé. Nếu bạn cho bé bú bình trong những ngày đầu tiên này, cơ thể bạn có thể không nhận được tất cả các dấu hiệu để tạo ra nguồn sữa đủ cho bé bú mẹ hoàn toàn.



3

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng cần thiết cho bé trong 6 tháng đầu đời.

Sau Khi Sinh

NUÔI DƯỠNG TRẺ SƠ SINH



- Cho trẻ bú thường xuyên giúp mẹ tăng nguồn sữa.
- Ngậm vú đúng và tư thế cho trẻ bú đúng cách giúp tăng lượng sữa bé bú.

Tư thế cho trẻ bú:

- Mũi bé ở vị trí đối diện với núm vú
- Chờ cho miệng bé mở rộng
- Đầu em bé ngửa ra sau
- Ôm em bé sát vào người mẹ

1

1. Có nhiều cách cho con bú sữa mẹ. Không cách nào đúng hay sai. Bạn hãy xem cách nào phù hợp với mình.

2

2. Đặt mũi, cằm và ngực của em bé đều chạm vào người mẹ.

3

Đặt tai, vai thân và hông của bé nằm trên một đường thẳng

BƯỚC KHỞI ĐẦU VỮNG CHẮC



- Chỉ cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn và thường xuyên trong những ngày đầu đời sẽ giúp bạn có nhiều sữa, và giúp trẻ khỏe mạnh.
- Tránh bình sữa và ti giả trong những ngày đầu tiên của cuộc đời em bé. Cho trẻ ngậm bất kỳ núm vú nhân tạo nào như bình sữa hoặc ti giả trong tháng đầu tiên có thể khiến bạn không tạo được nguồn sữa đầy đủ.
- Nếu các thành viên khác trong gia đình muốn giúp cho bé bú, họ có thể giúp sau khi việc bú sữa mẹ đã trở thành hoàn toàn bình thường. Điều này cần trong vòng 3-4 tuần.

1

1. Kiên quyết cho bé bú sữa mẹ sớm và thường xuyên khi bé muốn bú. Làm như vậy sẽ giúp bạn thành công trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.

2

2. Bé có thể sẽ buồn ngủ vào ngày đầu tiên, nhưng em bé sơ sinh thường có xu hướng thức dậy và muốn bú vào ngày thứ hai. Hãy nhớ cho bé bú sữa mẹ bất cứ khi nào bé có những dấu hiệu đói!

3

Cho trẻ ngậm bất kỳ núm vú nhân tạo nào như bình sữa hoặc ti giả trong tháng đầu tiên có thể khiến bạn không tạo được nguồn sữa tốt.

4

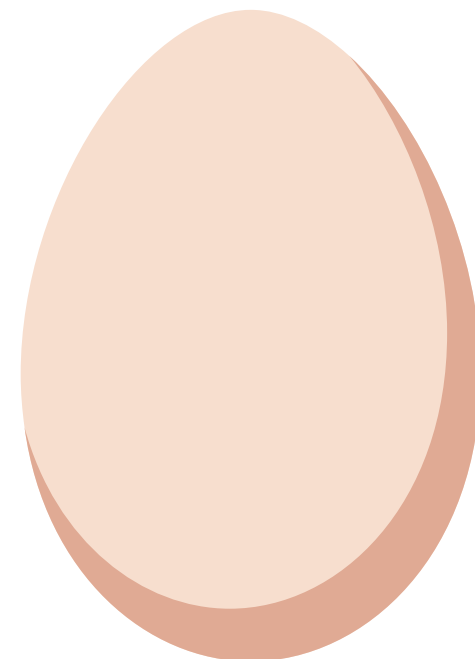
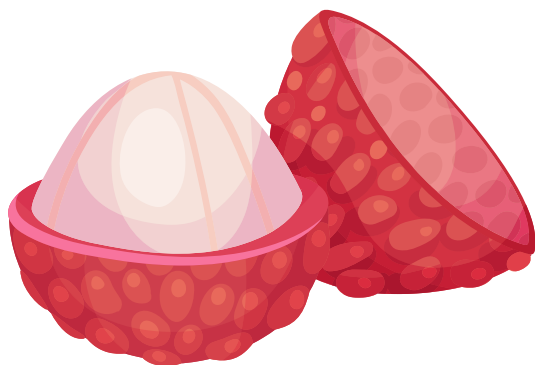
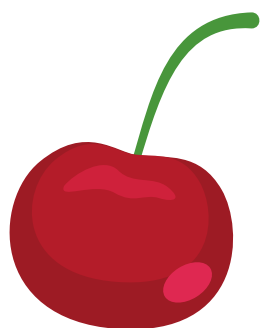
Nếu người trong gia đình của bạn muốn giúp mẹ cho em bé bú, họ có thể giúp sau khi việc bú sữa mẹ đã được thiết lập hoàn toàn.

TIẾP TỤC



CUỘC TRÒ CHUYỀN

Kích Thước Dạ Dày Trẻ Sơ Sinh



Ngày thứ 1

Ngày thứ 2

1 Tuần lễ

1 Tháng

**Kích cỡ trái
Cherry**

**Kích cỡ trái
Vải Thiều**

**Kích cỡ một
trái Apricot**

**Kích cỡ một
quả trứng**

5-7mL

22 - 27mL

45 - 60mL

80 - 120mL

khoảng 1

hoặc

hoặc

hoặc

muỗng cà -phê

0.75 - 1oz

1.5 - 2oz

2.5 - 4oz

CHO CON BÚ SỮA MẸ TRONG GIỜ ĐẦU TIÊN (VIDEO)



tiếng Việt



Quét Mã số!

TƯ THẾ CHO TRẺ BÚ MẸ (VIDEO)



tiếng Việt



Quét Mã số!

BÉ CÓ ĐỦ SỮA MẸ KHÔNG (VIDEO)



tiếng Việt



Quét Mã số!

CÁCH VẮT SỮA MẸ BẰNG TAY (VIDEO)



tiếng Tàu



tiếng Việt



Quét Mã số!

LÀM GÌ KHI BẠN BỊ ĐAU NÚM VÚ (VIDEO)



tiếng Việt



Quét Mã số!