

Cho Con Bú Sữa Mẹ

Breastfeeding Your Baby



**CHILDREN'S & WOMEN'S HEALTH
CENTRE OF BRITISH COLUMBIA**

4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1
Điện Thoại: 604-875-2282

Tại sao cho bú sữa mẹ?

Sữa Mẹ Tốt Nhất vì

- ◆ Em bé sẽ được khỏe mạnh tối đa
- ◆ Sữa mẹ giúp em bé miễn nhiễm và ngừa bệnh
- ◆ Quý vị có thì giờ ôm em bé
- ◆ Quý vị tiết kiệm tiền

Tôi cho con bú sữa mẹ trong bao lâu?

- ◆ Bắt đầu cho em bé ăn thức ăn đặc khi được sáu tháng
- ◆ Tiếp tục cho bú sữa mẹ thêm hai năm hoặc hơn nữa. Quý vị càng cho em bé bú sữa mẹ lâu bao nhiêu thì càng tốt cho cả quý vị lẫn em bé

Khi nào con tôi cần gì khác ngoài sữa mẹ?

Nếu em bé:

- ◆ Khi bị bệnh hoặc khi quý vị có ít sữa, lúc đó quý vị có thể cần dùng sữa của người khác tại Ngân Hàng Sữa hoặc sữa bột formula
- ◆ Cần thêm sữa thì cho uống bằng ly. Dùng bình bú có thể làm em bé khó bú sữa mẹ. Y tá có thể giúp quý vị cho em bé uống sữa trong tách.

Tôi chuẩn bị cho bú sữa mẹ như thế nào trong thời gian Thai Nghén?

- ◆ Hãy nói chuyện với người bạn tình và gia đình về tầm quan trọng của việc cho con bú sữa mẹ và về cách họ có thể giúp như thế nào
- ◆ Nói chuyện với các bà mẹ khác đang cho con bú sữa mẹ
- ◆ Dự một lớp dạy cách cho con bú sữa mẹ và các phiên họp của La Leche League
- ◆ Đọc một quyển sách hay về cho con bú sữa mẹ. Thí dụ “Bestfeeding: Getting Breastfeeding Right for You” của Renfrew/Fisher/Arms hoặc “Night-time Parenting” của Sears
- ◆ Gọi cho trạm y tế và hỏi y tá nếu quý vị có quan ngại về khả năng cho con bú sữa mẹ
- ◆ Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các lợi ích của việc cho con bú sữa mẹ

Ngay sau khi sinh thì sao?

- ◆ Em bé được quấn khăn đặt trên bụng quý vị và lau khô ngay sau khi sinh
- ◆ Em bé được đưa lên ngực quý vị và xem xét trong khi quý vị ôm con
- ◆ Em bé bú sữa mẹ hoặc rúc vào vú trong giờ đầu tiên
- ◆ Em bé bú bao lâu cũng được tùy ý quý vị và em bé
- ◆ Ôm em bé sát vào ngực trần của quý vị và đắp chăn ấm lên cả hai mẹ con
- ◆ Để em bé gần quý vị trừ phi cần cấp cứu y khoa

24 giờ đầu sau khi sinh sẽ ra sao:

- ◆ Ngay sau khi sinh em bé ngủ sau khi bú và ngủ trong vài giờ. Đây là lúc quý vị cũng nên ngủ!
- ◆ Ôm em bé để da trần và đội nón cho ấm đầu và đắp chăn lên cả quý vị và em bé cho ấm người
- ◆ Em bé có thể rất buồn ngủ. Hãy để tự em bé thức dậy đòi bú trừ phi em bị bệnh. Nếu em bé ngủ lâu hơn 4 giờ, hãy đánh thức em dậy
- ◆ Em bé có thể bú trong đêm cách nhau 1-3 giờ
- ◆ Hãy nhớ – dạ dày em bé còn nhỏ
- ◆ Mỗi lần bú thì em bé bú một chút sữa non. Sữa non là chất sữa đầu tiên có nhiều calories và giúp chống nhiễm trùng
- ◆ Em bé cho biết khi muốn bú bằng cách cử động miệng và đưa tay lên miệng
- ◆ Cởi quần áo em bé nếu em quá buồn ngủ mà không bú
- ◆ Ôm em bé sát người để cho bú
- ◆ Em bé tiểu uớt ít nhất là một tã và đi tiêu ra củt xu, một chất dính nhớt màu đen từ ruột
- ◆ Nước tiểu có màu hồng đỏ trong tã là bình thường. Màu đỏ là do chất urate crystals gây ra
- ◆ Tránh cho bú bình formula vì chỉ cần một bình cũng làm cho khó cho em bé bú sữa mẹ hơn
- ◆ Chỉ cho bú dặm thêm khi có lý do y khoa.
- ◆ Dùng chính sữa mẹ bơm ra nếu em bé cần dùng thêm sữa người hoặc formula

24 giờ thứ nhì sau khi sinh sẽ ra sao:

- ◆ Tiếp tục ôm em bé sát người để cho bú
- ◆ Quý vị sẽ cảm thấy mệt mỏi và đây là chuyện bình thường. Giới hạn khách thăm để quý vị có thì giờ nghỉ ngơi với em bé
- ◆ Để em bé tự thức dậy đòi bú trừ phi em bị bệnh. Nếu em bé ngủ lâu hơn 4 giờ, hãy đánh thức em dậy
- ◆ Em bé bú ít nhất 8 lần hoặc hơn trong hai mươi bốn giờ
- ◆ Em bé có thể bú trong đêm cách nhau 1-3 giờ
- ◆ Em bé tiểu uớt từ 2 đến 3 tã
- ◆ Em bé đi tiêu ra hai tã hoặc nhiều hơn trong mỗi hai mươi bốn giờ
- ◆ Nước tiểu có màu hồng đỏ trong tã là bình thường
- ◆ Em bé xuống cân và đó là chuyện bình thường
- ◆ Quý vị có thể cần được giúp về cách cho con bú sữa mẹ vì cần phải tập và mỗi trẻ đều khác nhau
- ◆ Y tá sẽ xem em bé bú sữa mẹ để có thể giúp quý vị thấy em bé bú có đúng và đầy đủ hay không
- ◆ Ghi lại em bé bú, đi tiểu và tiêu bao nhiêu lần
- ◆ Chỉ cho em bé bú sữa mẹ chứ không bú gì khác trừ phi có quan ngại bệnh lý - bú thường xuyên là chuyện bình thường - đa số em bé muốn bú liên tục
- ◆ Nặn ít sữa từ vú cho em bé nếm

Vào ngày thứ ba sau khi sinh và vài ngày sau đó sẽ ra sao:

- ◆ Quý vị sẽ cảm thấy rất mệt. Tình trạng này là bình thường
- ◆ Giới hạn khách thăm để quý vị có thì giờ nghỉ ngơi với em bé
- ◆ Để em bé tự thức dậy bú. Nếu em bé ngủ lâu hơn 4 tiếng, hãy đánh thức em dậy.
- ◆ Em bé có thể muốn bú trong đêm cách nhau 1-3 giờ
- ◆ Cởi quần áo em bé nếu em buồn ngủ
- ◆ Em bé tiểu ướt từ ba tã trở lên. Đến ngày 4-5, em bé tiểu ướt từ 5 tã trở lên
- ◆ Phân lọt màu đi trở thành vàng hoặc hơi xanh và em bé đi tiêu từ bốn tã trở lên trong mỗi hai mươi bốn giờ sau ngày thứ tư
- ◆ Vú quý vị bắt đầu căng sữa vào khoảng ngày 4 hoặc 5 và em bé đi tiểu và tiêu ướt nhiều tã hơn nữa

Trước khi quý vị rời bệnh viện, quý vị và người bạn tình của quý vị cần cảm thấy thoải mái về việc cho con bú. Trong cộng đồng có những nguồn trợ giúp cho quý vị khi về nhà.

Làm thế nào để tôi biết con tôi có bú đủ sữa trong hai tuần đầu hay không?

- ◆ Em bé tiểu ướt ít nhất là 5 tã trong 24 giờ và nước tiểu có màu vàng nhạt và không có mùi
- ◆ Em bé đi tiêu 2-3 lần trong 24 giờ. Màu phân đổi từ hơi nâu sang màu vàng mù tạc và cỡ bằng đồng các “loonie” (một đồng) hoặc lớn hơn
- ◆ Em bé bú ít nhất 8 lần trong 24 giờ
- ◆ Em bé tỏ ra hài lòng sau hầu hết những lần bú
- ◆ Quý vị nghe tiếng em bé nuốt sữa trong khi bú
- ◆ Vú căng sữa trước khi cho bú và mềm hơn sau khi em bé bú xong
- ◆ Em bé lên cân
- ◆ Em bé tiêu tiểu thường xuyên và phân lỏng là dấu hiệu cho thấy em bé bú đủ sữa
- ◆ Khoảng từ bốn đến sáu tuần sau thì thông thường em bé đi tiêu ít hơn vì ruột em bé đã cứng cáp và tiêu hóa thực phẩm nhiều hiệu năng hơn. Miễn là phân lỏng và em bé đi tiêu thì đó là bình thường.

Tôi ôm em bé như thế nào

Những hình vẽ sau đây cho thấy các tư thế thông thường:



Kiểu Nôi



Kiểu Nôi Biến Thể



Kiểu Nằm



Kiểu Football

Tôi kê em bé vào vú như thế nào?

Những hình sau đây cho thấy đúng cách kê em bé vào vú

- ◆ Nâng vú, đặt các ngón tay cách xa sau nhũ hoa (quầng vú màu nâu)
- ◆ Kê núm vú cao vào miệng em bé



- ◆ Kéo em bé vào gần
- ◆ Đặt tay đỡ vai em bé, chú không phải đỡ vào đầu

- ◆ Chạm vú vào môi em bé để giúp em há miệng lớn
- ◆ Chờ đến khi em bé mở miệng lớn như đang ngáp



Tôi cần mua gì để cho con bú sữa mẹ?

Có lẽ quý vị không phải mua dụng cụ gì đặc biệt. Nếu em bé bị bệnh hoặc không bú vú mẹ được, hãy thuê hoặc mua một máy bơm điện tốt. Nhờ y tá hướng dẫn cách nặn sữa bằng tay. Đeo em bé trên người trong miếng vải đeo giúp được rất nhiều trong việc đỡ em – hãy đem theo miếng vải đeo này đến bệnh viện.

Có các khó khăn thông thường nào khi cho con bú sữa mẹ?

Cho con bú sữa mẹ đúng cách và em bé ngậm vú đúng thông thường sẽ ngừa được các khó khăn. Nếu quý vị gặp một trong các khó khăn dưới đây, cứ tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Nếu việc cho con bú quá đau đớn, lấy em bé ra khỏi vú, nặn hoặc bơm sữa ra để cho em bé bú. Nhờ giúp.

Một số quan ngại thông thường là:

Đau núm

- ◆ Hầu như tất cả phụ nữ đều bị đau núm vú khi bắt đầu cho con bú sữa mẹ
- ◆ Nặn ra bớt sữa, đắp khăn ướt ấm hoặc xoa kem có thể giúp đỡ đau
- ◆ Nếu không bớt đau hoặc núm bị nứt nẻ hoặc chảy máu, hãy nhờ y tá giúp hướng dẫn về tư thế và cách cho con ngậm vú

Căng sữa (vú căng đầy sữa)

- ◆ Vú có thể căng khi có sữa trong 3-5 ngày
- ◆ Cho con bú thường xuyên - ít nhất từ tám lần trở lên trong 24 giờ
- ◆ Nếu quý vị không cho em bé ngậm được núm vú của mình, dùng miếng vải tẩm nước nóng đắp vào vú cho mềm và dùng tay hoặc dùng bơm nặn sữa để em bé dễ ngậm hơn
- ◆ Tắm bằng nước nóng có thể giúp sữa dễ chảy

Em Bé Khó Bú

- ◆ Em bé cần được ôm sát người, bế và vỗ về
- ◆ Gia đình có thể giúp về việc này
- ◆ Nên cho bú thường xuyên

Rỉ sữa

- ◆ Thường bị trong vài tuần đầu và từ từ đỡ hơn
- ◆ Nếu dùng miếng độn vú, hãy thường xuyên thay mới
- ◆ Dùng gót bàn tay dè vào vú để ngưng rỉ sữa

Khối u trong vú

- ◆ Đa số những trường hợp cảm thấy có khối u trong vú là vì sữa tích tụ trong những đường dẫn sữa trong vú
- ◆ Tình trạng này thông thường sẽ hết khi tắm nước ấm, xoa bóp và cho con bú thường xuyên
- ◆ Nếu quý vị thấy có khối u mà không tan, hãy gọi cho y tá hoặc nhóm tư vấn trợ của các bà mẹ để hỏi thêm

Viêm vú

- ◆ Khi người mẹ cho con bú sữa mẹ lên cao thân nhiệt, vú đỏ lên và có các triệu chứng như cúm thì có thể đang bị nhiễm trùng vú
- ◆ Tiếp tục cho con bú sữa mẹ và gọi bác sĩ để được điều trị thêm

Vàng da

- ◆ Da em bé thường có sắc vàng sau khi sinh 24 giờ
- ◆ Con con bú sữa mẹ từ 8 lần trở lên trong 24 giờ
- ◆ Nặn sữa ra cho em bé bú nếu em bé quá buồn ngủ mà không bú
- ◆ Nhờ giúp để bảo đảm là em bé bú đủ sữa
- ◆ Tiếp tục cho con bú sữa mẹ nếu em bé được điều trị “dưới ánh đèn”

Quá nhiều sữa? Không đủ sữa?

- ◆ Nhiều phụ nữ quan ngại về lượng sữa của họ
- ◆ Đa số em bé sẽ bú một bên vú, rồi vú đó và bú bên vú kia
- ◆ Một số em bé bú cả hai vú mỗi lần bú và những em khác thì không
- ◆ Nếu quý vị quan ngại về lượng sữa của mình hoặc về cách bú của em bé, hãy nhờ giúp để biết rõ xem có gì trở ngại hay không

Tôi phải làm gì nếu bị bệnh?

- ◆ Tiếp tục cho em bé bú sữa mẹ nếu có thể được. Sữa quý vị có kháng thể giúp bảo vệ em bé không bị bệnh
- ◆ Để em bé gần quý vị để giúp quý vị nghỉ ngơi

Tôi hỏi thêm chi tiết ở đâu?

- ◆ Hãy hỏi y tá bệnh viện, y tá cộng đồng, bác sĩ hoặc chuyên viên hộ sinh
- ◆ Liên lạc với một nhóm tương trợ của các bà mẹ cho con bú sữa mẹ như La Leche League
- ◆ Hãy liên lạc với Dịch Vụ Tham Vấn Sữa Mẹ của Bệnh Viện Phụ Nữ BC
Thắc mắc: 604-875-2282 Hẹn: 604-875-3135
- ◆ Liên lạc với thư viện
- ◆ Tìm trên Internet. Nhớ để ý tìm những chi tiết mới nhất

Khi nào tôi nên nhờ giúp?

Hãy nhờ giúp khi em bé:

- ◆ Không đi tiểu ướt đủ số tã; ít hơn 5 tã vải mỗi ngày sau khi sinh được 3-4 ngày
- ◆ Trong 3 tuần đầu đi tiêu dưới 2-3 lần mỗi ngày sau khi sinh 3-4 ngày
- ◆ Không bú ít nhất là 8 lần trong 24 giờ trong ba tuần đầu
- ◆ Bú không ngừng
- ◆ Buồn ngủ nhiều và bỏ bú
- ◆ Da vàng lan từ mặt đến khắp cơ thể, hoặc không hết vàng
- ◆ Ói phun ra có vôi (mạnh)

Ngoài ra cũng nhờ giúp nếu:

- ◆ Vú quý vị bị đau và quý vị thấy có các triệu chứng như bị cúm
- ◆ Quý vị vẫn cảm thấy có khối u trong vú
- ◆ Núm vú vẫn bị đau

Hãy gọi bác sĩ nếu quý vị nghĩ là em bé bị bệnh.

Thực hiện: Bệnh Viện Phụ Nữ BC và Hội Đồng Y Tế Vancouver-Richmond
Tháng Chín 1994

Úng trích: Ủy Ban Giáo Dục Gia Đình Hậu Sân/Sinh Nở, Tháng Giêng 2003
Hiệu Đỉnh Tháng Năm 2005

©Children's Women's Health Centre of B.C.

BCW# 732 - Vietnamese