

# Cách Tạo Đủ Lượng Sữa Mẹ



VÀ:  
10 Cách Thức  
để làm Tăng  
Cường Nguồn  
Sữa Của Bạn





## Làm sao tôi biết mình có đủ lượng sữa cho con?

Bạn đã biết rằng việc cho bú sữa mẹ là món quà tốt đẹp nhất bạn có thể tặng cho con trẻ. Sữa có tất cả chất dinh dưỡng và kháng tố mà bé cần. Lo nghĩ về số lượng sữa mà bạn cung cấp cũng chỉ là chuyện thường tình. Sự thật là hầu hết các bà có nhiều sữa cho con trẻ - hoặc nhiều trẻ.

## Mẹ tôi không có đủ sữa cho con. Có phải nguồn sữa mẹ ít ỏi là do sự di truyền trong gia đình tôi không?

Nhiều bà mẹ trẻ quay về với gia đình, nhất là mẹ mình, để vấn đề về việc cho con bú sữa mẹ. Mỗi cơ thể đàn bà đều khác nhau; bạn có thể cảm thấy yên tâm khi biết rằng nguồn sữa mẹ ít ỏi không phải là do sự di truyền trong gia đình. Phần lớn là bạn sẽ có thể tạo đủ sữa cho nhu cầu của con trẻ.

### NHỮNG DẤU HIỆU CHO BIẾT TRẺ BÚ ĐỦ SỮA MẸ TRONG THÁNG ĐẦU:

Ngày	Số Tã ướt	Màu tã dơ	Số cân tăng
1	Số tã khác nhau	Đen, sệt	Giảm ít cân trong vài ngày đầu là bình thường.
2	Số tã khác nhau	Nâu, sệt	
3	3 hoặc hơn	Xanh lá cây	
4	4 hoặc hơn	Vàng	
5 tới 28	6 hoặc hơn	Vàng	4 – 8 oz. mỗi tuần

Sau tháng đầu tiên, bé đi cầu ít hơn nhưng nên tỏ vẻ hài lòng sau mỗi lần bú sữa.



## Làm sao cơ thể tôi biết được con tôi cần bao nhiêu sữa?

Con trẻ báo cho cơ thể bạn biết bé cần bao nhiêu sữa bằng số lần bú mẹ. Bạn càng cho bé bú nhiều hoặc bơm sữa nhiều thì cơ thể bạn càng làm ra nhiều sữa hơn. Theo dõi con trẻ, bé biết bé cần bao nhiêu sữa.

Cho bé bú thường xuyên giúp bạn làm nhiều sữa hơn, vì vậy đừng đợi cho đến khi nào vú căng sữa mới cho con bú hoặc bơm sữa. Đợi vú căng sữa làm cơ thể bạn nghĩ rằng bạn đang có quá nhiều sữa. Cảm giác “đầy” báo hiệu cho cơ thể bạn giảm sự sản xuất sữa.

## Nếu con tôi khóc hoài thì sao?

Các trẻ sơ sinh không thể nói với mẹ là cần gì nên chúng khóc vì nhiều lý do. Chẳng phải lúc nào cũng vì đói. Đôi khi chúng có thể khóc vì cần được ợ hoặc vì tã dơ.

Thường thường, trẻ sơ sinh khóc vì chúng cần thời gian để thích ứng vào thế giới mới. Ánh đèn chói, tiếng động mạnh, và khách viếng thăm có thể làm bé khó chịu. Với tư thế ôm bé vào lòng hoặc sát người bạn trong sự gần gũi da-kề-da, bạn giúp con trẻ hòa nhập với khung cảnh mới.





**Bạn càng cho con bú mẹ nhiều thì bạn càng có nhiều sữa hơn.**

## Dùng sữa nhi đồng làm giảm nguồn sữa mẹ như thế nào?

Mỗi khi con trẻ bú mẹ, cơ thể bạn nhận tín hiệu để tạo thêm sữa. Con bạn càng bú nhiều thì cơ thể bạn càng tạo nhiều sữa hơn. Bất cứ khi nào bạn cho con bú sữa nhi đồng, cơ thể bạn không nhận được tín hiệu “tạo sữa”, và bạn sẽ không cung cấp nhiều sữa như trước cho lần nuôi ăn tới. Kết quả là, bạn càng dùng nhiều sữa nhi đồng hơn thì cơ thể bạn càng tạo sữa ít hơn. Cách tốt nhất để bảo vệ nguồn sữa mẹ là cho con bú sữa thường xuyên, ngay khi con trẻ cho thấy có dấu hiệu đói sớm.

## Tại sao dùng như bé đòi bú ít lần hơn nếu tôi cho con sữa nhi đồng?

Trẻ em uống sữa nhi đồng không đòi bú thường như trẻ bú sữa mẹ vì sữa nhi đồng khó tiêu hơn. Sữa mẹ thì tốt hơn cho trẻ bởi vì dễ tiêu hóa và hấp thụ. Thêm vào đó, sữa bình chảy liên tục vì thế trẻ phải nuốt cho dù chúng không đói. Cho trẻ một bình

sữa nhi đồng có thể làm giảm nguồn sữa mẹ và dễ cho trẻ ăn quá nhiều.



### Con bạn no khi:

- Bạn thấy người bé thư giãn.
- Bàn tay bé mở ra và thư giãn.
- Bé nhả vú mẹ và lăn ra ngủ.

## Tôi cảm thấy con mình lúc nào cũng đòi bú – Có gì không ổn chẳng?



Nếu thấy con trẻ gầy nhiều hơn hoặc đòi bú nhiều hơn, bé có thể đang trải qua giai đoạn tăng trưởng nhanh. Trẻ trải qua giai đoạn này nhiều lần trong năm đầu. Trong giai đoạn tăng trưởng nhanh, con trẻ sẽ đòi bú nhiều hơn thường lệ. Việc này là bình thường chứ không phải là bạn thiếu sữa.


Việc tăng trưởng nhanh thường bắt đầu từ lúc bé được khoảng hai tới ba tuần và sau đó lúc sáu tuần, ba tháng, và sáu tháng.

Bạn có thể không nhận ra các lúc tăng trưởng nhanh này, nhưng nếu bạn có, hãy nhớ rằng chúng rất ngắn ngủi. Hãy kiên nhẫn vì phần lớn các em bé trở lại lối ăn bú bình thường trong vài ngày.

### Gọi cho bác sĩ nếu con bạn:

- có ít hơn sáu tã ướt lúc bé được sáu ngày
- có tã dơ vẫn còn màu nhựa đen lúc bé được bốn ngày
- không thức dậy để bú tới thiếu tám lần trong ngày
- thiếp đi hoặc ngừng bú sau khi vừa ngậm vú
- không lên cân





Hãy nhớ rằng chỉ vì  
con bạn muốn bú  
thường xuyên hơn, không có  
nghĩa là bạn thiếu sữa.

# 10 chỉ dẫn để làm tăng nguồn sữa của bạn:

1. Cho con bú mẹ hoặc bơm sữa thường xuyên hơn – 10 – 12 lần một ngày. Cách tốt nhất để có nhiều sữa hơn là trút hết sữa trong vú ra.
2. Cho bé bú ngay khi thấy các dấu hiệu đói đầu tiên - cựa quậy nhẹ sau cơn ngủ say, vươn tay chân, đưa tay lên mặt, hoặc quay đầu tìm kiếm.
3. Xoa nắn ngực trước khi cho con bú, khi bé đang mải mê bú, và khi bạn đang bơm sữa để trút ra được nhiều sữa hơn.
4. Hãy hỏi vị cố vấn bạn hoặc chuyên viên về việc cho con bú sữa mẹ của WIC, để quan sát lúc bạn cho con bú hầu bảo đảm mọi việc đều tốt đẹp.
  - Miệng bé phải mở rộng, như đang ngáp, thì bé sẽ ngậm đầy đầu vú và vú mẹ.
  - Bé nên đối mặt trực tiếp với bạn (ngực sát ngực).
  - Cầm bé nên vùi vào vú mẹ.
  - Đừng trì hoãn hỏi han khi bạn cần sự giúp đỡ.
5. Chỉ cho bé bú vú mẹ thôi. Tránh núm vú giả, các bình sữa nhi đồng hay nước lã.
6. Phần lớn các trẻ muốn bú mẹ thường hơn ở một lúc nào đó trong ngày. Hãy cho bé bú càng nhiều càng tốt vào những lúc này.



7. Hãy để con trẻ tự ngừng bú khi bé nhả vú ra hoặc ngủ thiếp đi. Rồi cho bé ợ và cho bú vú kia.
8. Ngủ gần con trẻ - Đặt giường hoặc nôi của bé cạnh giường bạn hoặc trong cùng phòng.
9. Hãy săn sóc nhiều cho chính mình. Ngủ khi bé ngủ và làm những bữa ăn đơn giản, chẳng hạn như súp hoặc bánh mì.
10. Mang con trẻ với bạn và cho bú mẹ bất kỳ nơi nào. Luật Texas bảo vệ quyền bạn cho con bú nơi công cộng.



## Tôi có thể gọi ai để được giúp đỡ?



Nếu bạn đã cố gắng thử các chỉ dẫn để làm tăng nguồn sữa mà vẫn cảm thấy mình không tạo đủ sữa:

- **hãy vào mạng**  
[www.breastmilkcounts.com](http://www.breastmilkcounts.com)
- **Gọi văn phòng WIC địa phương để xin giúp đỡ về việc nuôi con bằng sữa mẹ.**
- **Gọi số điện thoại yểm trợ việc cho bú mẹ Texas**  
**Breastfeeding Support**  
**Hotline:**  
**1-855-550-6667**

Để biết thêm về cơ thể tạo sữa thế nào,  
hãy vào mạng [www.breastmilkcounts.com](http://www.breastmilkcounts.com).

Hãy tìm xem WIC có thể giúp bạn tạo những trẻ tuyệt vời bằng cách nào.  
Vào mạng [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org) để học hỏi thêm và tìm văn phòng WIC gần bạn nhất.



Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2016 Bộ Phục Vụ Y-Tế Toàn Bang. Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng.

Cơ Quan giữ bản quyền.