



# Hướng dẫn Nuôi con bằng Sữa mẹ

trong 6 Tháng và Lâu Hơn nữa

# Những Lợi ích của việc Duy trì Nuôi con bằng Sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ trong 6 tháng là một thành tựu to lớn. Làm rất tốt, những người mẹ! Tài liệu này sẽ cung cấp cho quý vị những hướng dẫn để duy trì việc nuôi con bằng sữa mẹ khi con quý vị bắt đầu phát triển và có thêm nhiều kỹ năng. Quý vị có biết lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ khi quý vị cho con bú lâu hơn không?

## Những lợi ích sức khỏe:

- Sữa mẹ bảo vệ chống lại bệnh tật trong thời gian tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ. Điều này đặc biệt hữu ích khi con quý vị đến nhiều nơi công cộng hơn.
- Vì trẻ được nuôi bằng sữa mẹ thường ít bị ốm hơn, quý vị sẽ ít phải nghỉ việc hơn vì là một bà mẹ đang nuôi con bằng sữa mẹ.
- Thời gian con quý vị bú mẹ càng lâu thì càng ít có khả năng bị thừa cân hoặc mắc bệnh tiểu đường sau này.
- Ở mỗi giai đoạn phát triển của trẻ, sữa của quý vị sẽ thay đổi để phù hợp với nhu cầu của con quý vị.
- Nuôi con bằng sữa mẹ càng lâu, quý vị càng ít có nguy cơ mắc ung thư vú, ung thư buồng trứng, tiểu đường, huyết áp cao và bệnh tim.



## Những lợi ích về mặt cảm xúc:

- Việc cho con bú có thể là một cách tuyệt vời để an ủi trẻ lớn hơn hoặc trẻ mới biết đi khi trẻ bị ốm, mệt mỏi, khó chịu hoặc tổn thương. Nhiều bà mẹ cảm thấy đây là một lợi ích tuyệt vời khi nuôi con bằng sữa mẹ.

Đây chỉ là một vài lý do tại sao các tổ chức như Viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị quý vị nuôi con bằng sữa mẹ trong 2 năm và lâu hơn, miễn là mẹ và bé muốn.

## Nếu Con tôi Mọc răng thì sao?

Có thể tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ ngay cả khi con quý vị đang mọc răng. Về mặt thể chất, không thể cắn và bú cùng lúc vì lưỡi của bé nằm giữa răng dưới và ngực của quý vị. Tuy nhiên, việc mọc răng có thể khiến nướu của con quý vị bị đau và ngứa. Một số trẻ có thể chà nướu của mình lên ngực mẹ để làm dịu cơn đau nhức này.

### Dưới đây là một số hướng dẫn:

- Việc cắn thường xảy ra khi trẻ gần bú xong. Theo dõi các dấu hiệu no, sau đó đưa trẻ ra khỏi ngực của quý vị.
- Nếu quý vị cảm thấy con mình bắt đầu cắn, hãy nhẹ nhàng đút một ngón tay sạch vào khe miệng bé để làm hờ giác mút và tách bé ra khỏi ngực của quý vị.
- Nói nhẹ nhàng nhưng kiên quyết: “Không” và đợi vài phút trước khi cho con bú lại.



# Làm cách nào để Tôi Cho con Làm quen với Thức ăn Rắn?

Sữa mẹ là tất cả những gì trẻ cần trong khoảng 6 tháng đầu đời. Sau 6 tháng, trẻ cần sữa mẹ và thức ăn rắn để có đủ calo, protein, sắt và kẽm.



## Khi được khoảng 6 tháng, con quý vị có thể:

- Tự ngồi dậy hoặc có sự giúp đỡ.
- Giữ đầu ổn định và thẳng.
- Quan tâm đến những thực phẩm quý vị ăn và cách quý vị ăn.
- Ngậm thìa và ngậm thức ăn trong miệng.
- Nuốt thức ăn mà không bị nghẹn, ho hoặc nghẹn.
- Thể hiện trẻ đã no bằng cách ngả người ra sau, quay đi, đẩy thìa ra hoặc mím môi lại.

Sữa mẹ sẽ tiếp tục là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất cho đến khi con quý vị được 1 tuổi.



Hãy quét mã QR để biết thêm thông tin về cách cho con làm quen với thức ăn rắn.

# Tôi có thể cho Trẻ sơ sinh Lớn hơn hoặc Trẻ nhỏ Bú ở Nơi Công cộng không?

Cho con bú nơi công cộng được pháp luật bảo vệ ở mọi tiểu bang. Quý vị có thể cho con bú ở bất cứ nơi nào quý vị và con quý vị có quyền.

Cho trẻ lớn hơn hoặc trẻ nhỏ bú ở nơi công cộng có thể khó hơn cho trẻ nhỏ hơn bú. Trẻ lớn hơn và trẻ nhỏ dễ bị sao nhãng, không thích bị che chắn và có xu hướng chuyển động nhiều khi bú.

Khi trẻ lớn hơn, việc dự đoán lịch bú của trẻ sẽ dễ dàng hơn. Nếu quý vị không cảm thấy thoải mái khi cho con bú ở nơi công cộng, hãy thử những cách sau:

- Cho con bú ngay trước khi quý vị rời khỏi nhà hoặc ở một địa điểm cho bú thoải mái.
- Cho trẻ bú sữa được vắt vào trong cốc hoặc bình.
- Cho trẻ ăn một bữa ăn nhẹ lành mạnh.



Nuôi con bằng sữa mẹ

**LUẬT**

Chương 165,  
Bộ luật An toàn và  
Sức khỏe Texas

Người mẹ có quyền cho con bú hoặc vắt sữa mẹ ở bất kỳ địa điểm nào mà người mẹ được phép.



**Hãy nhớ rằng luật pháp Texas ủng hộ quyền cho con bú ở nơi công cộng của quý vị.**

## Trẻ Mất Tập trung khi cho Bú

Khoảng 4 - 6 tháng, một số trẻ bắt đầu không tập trung khi bú. Trẻ gặp khó khăn trong việc tập trung vì trẻ quan tâm đến thế giới xung quanh mình.



### Dưới đây là một số gợi ý giúp giảm bớt sự mất tập trung trẻ khi cho bú:

- Tìm một nơi yên tĩnh mà quý vị sẽ không bị quấy rầy.
- Hát một bài hát quen thuộc cho trẻ nghe.
- Đưa cho trẻ một món đồ chơi hoặc một tấm chăn yêu thích để bé luôn hứng thú.

## Bỏ Bú mẹ

Một số trẻ bú sữa mẹ có thể đột ngột cắt giảm hoặc ngừng hoàn toàn. Tình huống này được gọi là bỏ bú sữa mẹ. Nếu con quý vị dưới 12 tháng tuổi, đây thường không phải là dấu hiệu cho thấy trẻ đã sẵn sàng cai sữa. Những khoảng thời gian này là tạm thời.

### Một số điều có thể gây ra việc bé bỏ bú mẹ là:

- Mọc răng.
- Nhiễm trùng tai hoặc bệnh khác.
- Quý vị thay đổi chế độ ăn uống, xà phòng hoặc chất khử mùi.
- Thay đổi trong thói quen điển hình của trẻ.

### Quý vị nên giải quyết thế nào?

- Đừng ép trẻ bú vì điều này có thể khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn.
- Sử dụng máy hút sữa để duy trì nguồn sữa của quý vị trong khi trẻ không bú.
- Đảm bảo trẻ ăn đủ bữa bằng cách cho trẻ bú sữa đã được vắt, sữa công thức hoặc thức ăn đặc.
- Cho trẻ bú khi trẻ đang ngủ hoặc thức dậy.

# Tôi có nên Tiếp tục cho Con bú nếu Tôi Có thai?

Quý vị không cần phải bỏ việc cho con bú trong quá trình mang thai khỏe mạnh. Nuôi con bằng sữa mẹ không lấy đi bất kỳ chất dinh dưỡng nào từ thai nhi của quý vị.

Hương vị của sữa mẹ sẽ thay đổi trong thời kỳ mang thai. Điều này có thể khiến trẻ lớn hơn và trẻ nhỏ cai sữa, mặc dù nhiều trẻ vẫn tiếp tục bú cho đến khi đứa trẻ mới chào đời.

Khi cơ thể quý vị bắt đầu sản xuất sữa non cho em bé mới sinh, quý vị có thể nhận thấy sự thay đổi trên tã của trẻ nhỏ. Đừng lo lắng — điều này là hoàn toàn bình thường và là do tác dụng nhuận tràng tự nhiên của sữa non.

Nếu quý vị có bất kỳ vấn đề y tế nào khi mang thai, hãy nói chuyện với bác sĩ về việc quý vị có nên tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ hay không.



## Tại sao Cần Cai sữa?

Con quý vị có thể bắt đầu quá trình cai sữa dần dần vào khoảng 6 tháng tuổi khi quý vị cho trẻ làm quen thức ăn rắn. Việc cai sữa tiếp tục khi trẻ bắt đầu hứng thú với các hoạt động khác ngoài việc bú mẹ. Khi trẻ được 1 tuổi, nhiều trẻ thường chỉ bú vài lần trong ngày.

Một số trẻ có thể mất hứng thú và cai sữa vào khoảng 18 tháng đến 2 tuổi. Những trẻ khác có thể bú lâu hơn nhưng chỉ bú vài lần trong ngày - như vào buổi sáng, lúc ngủ trưa hoặc trước khi đi ngủ. Bất kỳ số lượng nào mà trẻ muốn bú đều là bình thường.

Không có thời gian cố định để cai sữa mẹ. Đó là một quyết định rất cá nhân của quý vị và con quý vị.

# Để được Trợ giúp với các Câu hỏi hoặc Hỗ trợ Nuôi con bằng Sữa mẹ

## Gọi Văn phòng WIC của Quý vị tại

Văn phòng WIC Địa phương của Quý vị

Chuyên gia Nuôi con bằng Sữa mẹ

Tìm hiểu thêm thông tin tại [BreastmilkCounts.com](http://BreastmilkCounts.com) hoặc gọi cho Đường dây nóng Hỗ trợ Nuôi con bằng Sữa mẹ của Texas theo số 855-550-6667.

## NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ là điều đáng nỗ lực.

Các chuyên gia hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ của WIC bao gồm các chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ, cố vấn là các bà mẹ khác, các lớp học về nuôi con bằng sữa mẹ và đường dây nóng trên toàn tiểu bang. Khách hàng của WIC cũng nhận được thực phẩm lành mạnh!



SCAN TÔI

**WIC** có thể hỗ trợ từ khi mang thai đến 5 tuổi.

Đăng ký trực tuyến tại [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org)



Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội công bằng. © 2018 Bảo lưu mọi quyền.

Văn bản số 13-06-13331 Sửa đổi ngày 7/23