

Hướng dẫn của Quý vị để

# CHO CON BÚ

Có một Bắt đầu  
Tốt nhất Có thể

**Tạo Đủ Sữa  
cho Bé**

Có một Khớp  
ngậm Đúng



# Nội dung

## tr. 3 Giới thiệu

## tr. 4 Những điều Cơ bản về Cho con bú

- Làm thế nào để tôi bắt đầu cho con bú một cách tốt nhất?
- Cơ thể tôi tạo sữa như thế nào?
- Con tôi cần ăn bao lâu một lần?
- Làm thế nào để tôi cho con ngậm bú?
- Làm cách nào để bế con cho con bú?

## tr. 9 Cung cấp Sữa 101

- Làm thế nào để tôi biết con tôi bú đủ sữa?
- Khi nào tôi nên quan ngại?
- Có bất kỳ lời khuyên khác để thành công không?

## tr. 13 Cho con bú Nhiều lần

- Tôi có thể tạo đủ sữa cho nhiều hơn một em bé không?
- Làm thế nào tôi có thể cho nhiều em bé bú cùng một lúc?
- Làm thế nào những người khác có thể giúp tôi cho em ăn?
- Nếu con tôi và tôi bị tách ra thì sao?

## tr. 15 Nhận Giúp đỡ

- Tôi có thể tìm sự giúp đỡ cho con bú ở đâu?





## Giới thiệu

Sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng hoàn chỉnh cho bé và giúp bảo vệ bé khỏi bệnh tật và hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS). Ngoài ra, nó làm giảm nguy cơ trở nên thừa cân hoặc mắc bệnh tiểu đường loại 2 sau này trong cuộc đời và bảo vệ chống lại một số loại ung thư.

Cho con bú cũng tốt cho quý vị. Nó làm giảm nguy cơ ung thư vú, ung thư buồng trứng, bệnh tim và tiểu đường.

Nhưng việc cho con bú sữa mẹ còn nhiều điều tốt hơn ngoài những lợi ích về sức khỏe. Em bé bú mẹ không chỉ để ăn mà còn để có thời gian thoải mái, yêu thương và ôm ấp. Chúng tôi muốn giúp quý vị trong hành trình cho con bú bằng cách hướng dẫn quý vị những kiến thức cơ bản và cung cấp nguồn trợ giúp nếu quý vị cần trợ giúp



# Những điều Cơ bản về Cho con bú

## Làm thế nào để tôi bắt đầu cho con bú một cách tốt nhất?

Bé sẽ bú mẹ dễ dàng và thường xuyên hơn khi được bế ở tư thế da kề da. Ôm sát da kề da cũng giúp nâng cao mức độ hormone tạo sữa để tăng nguồn sữa của quý vị.

Trong tư thế da kề da, quý vị có thể dễ dàng nhận thấy các dấu hiệu đói của bé, bao gồm:

- Mở và ngậm miệng.
- Đưa tay lên miệng và mút chúng.
- Nhắc đầu lên và xoay sang hai bên.
- Di chuyển về phía ngực của quý vị.



Quý vị sẽ biết bé đã ăn xong bằng cách quan sát các tín hiệu no của bé. Một em bé ăn no sẽ:

- Bú chậm hơn hoặc ngừng bú.
- Quay lưng lại với vú.
- Thư giãn bàn tay và cánh tay của mình.
- Ngủ thiếp đi sau khi đã bú no.

## Cơ thể tôi tạo sữa như thế nào?

Cơ thể quý vị bắt đầu tạo sữa khi quý vị mang thai khoảng 16 tuần. Sữa sớm này được gọi là sữa non và sẽ có khi em bé của quý vị chào đời. Trong vài ngày đầu tiên sau khi sinh, cơ thể quý vị tạo ra một lượng nhỏ sữa non để lấp đầy cái bụng nhỏ bé của bé.

Nguồn sữa của quý vị dựa trên nhu cầu của bé. Khi con quý vị, cơ thể quý vị nhận được tín hiệu để tạo sữa. Con quý vị càng bú thường xuyên thì tín hiệu “tạo sữa” càng mạnh và quý vị càng tạo ra nhiều sữa.

Ba đến năm ngày sau khi em bé chào đời, ngực của quý vị sẽ thay đổi khi nguồn sữa của quý vị tăng lên. Quý vị sẽ cảm thấy ngực nặng hơn, to hơn, ấm hơn và đầy đặn hơn. Quý vị có thể nhận thấy sữa rỉ ra và nghe thấy tiếng bé nuốt khi bú.





## Con tôi cần ăn bao lâu một lần?

- Bé cần ăn 8-12 lần trong 24 giờ.
- Cho con bú bất cứ khi nào bé có dấu hiệu đói.
- Theo dõi các tín hiệu đói và no của bé chứ không phải đồng hồ.
- Thời gian trẻ bú mẹ có thể thay đổi sau mỗi lần bú.

Truy cập trang **BreastmilkCounts.com** để biết thêm thông tin.

### Nếu vì bất kỳ lý do gì mà quý vị phải xa con, quý vị có thể vắt sữa bằng tay.

#### Vắt sữa mẹ bằng tay:

1. Rửa tay.
2. Sử dụng hộp sạch có miệng rộng hoặc thìa để lấy sữa mẹ.
3. Giữ hộp dưới núm vú của quý vị. Giữ bàn tay kia của quý vị theo hình chữ “C” và đặt các ngón tay của bạn cách núm vú của quý vị 1-2 inch.
  - a. Nhấn ngón tay và ngón tay cái về phía xương sườn của quý vị.
  - b. Bóp nhẹ và hứng sữa vào cốc.
  - c. Thả lỏng bàn tay của quý vị.
  - d. Lặp lại quy trình. Nhấn vào, bóp nhẹ, thả lỏng và lặp lại.
4. Có thể mất vài phút trước khi quý vị nhìn thấy sữa mẹ.
5. Hãy nhờ y tá hoặc chuyên gia tư vấn cho con bú giúp quý vị vắt và cho bé bú sữa mẹ.





## Làm thế nào để tôi cho con ngậm bú?

Ngậm sâu núm vú có thể giúp quý vị thoải mái và ngăn ngừa đau. Hãy làm theo các bước sau để cho em bé của quý vị ngậm bú.



Giữ bé sao cho mũi bé thẳng hàng với núm vú của quý vị.



Dùng núm vú chạm vào môi trên của bé và đợi bé há to miệng, giống như khi bé ngáp.



Nhanh chóng cho bé ngậm sâu vào vú của quý vị. Khi bé mút, quý vị sẽ có cảm giác như bị kéo, nhưng không đau.



Nếu quý vị cảm thấy đau hoặc bị véo, hãy trượt ngón tay của quý vị vào khe miệng của bé để phá vỡ lực hút và thử lại.

Với thời gian và thực hành, cả quý vị và bé sẽ sớm trở thành chuyên gia! Cảm thấy đau và tấy trong vài ngày là điều bình thường, nhưng việc cho con bú sẽ không bao giờ gây đau đớn.

**Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc cho bé ngậm bú, hãy nhờ chuyên gia cho con bú của WIC giúp đỡ.**

## Làm cách nào để bế con cho con bú?



### Ôm Bế ẵm và Ôm Bế Chéo

- Đặt bé nằm ngang về phía trước quý vị, bụng đối bụng với quý vị và mũi của bé đối diện với núm vú của quý vị.
- Ở tư thế bế ẵm (trái), khuỷu tay của quý vị sẽ giữ đầu bé và bàn tay đối diện của quý vị sẽ đỡ hông bé.
- Ở tư thế ôm bế chéo (phải), tay quý vị sẽ đỡ đầu bé.



### Ôm kiểu Ôm Bóng

- Đặt em bé dưới cánh tay của quý vị ở bên cạnh quý vị với bụng của bé quay về phía quý vị và mũi của bé đối diện với núm vú của quý vị, giống như quý vị sẽ cầm một quả bóng đá. Vị trí này cho phép quý vị giữ đầu em bé và giúp chúng ngậm bú.



### Ôm Nằm Lót

- Nằm ngửa ở tư thế dựa và đặt em bé vào giữa hai bầu ngực của quý vị.
- Em bé của quý vị sẽ di chuyển về phía vú của quý vị và ngậm lấy.
- Giúp em bé của quý vị theo bất cứ cách nào cảm thấy tự nhiên.



### Bế Nằm Nghiêng

- Nằm nghiêng với đầu gối cong.
- Đặt bé nằm nghiêng, quay mặt về phía quý vị, mũi bé đối diện với núm vú của quý vị.
- Hỗ trợ em bé của quý vị bằng cách đặt cánh tay của quý vị, một chiếc gối hoặc một tấm chăn cuộn lại phía sau bé.



# Cung cấp Sữa 101

## Làm thế nào để tôi biết con tôi bú đủ sữa?

Có ba cách chính để biết con quý vị có bú đủ sữa hay không.

- 1. Số lượng tã.** Trong vài ngày đầu tiên sau khi sinh, hãy theo dõi tã của bé. Biểu đồ này sẽ giúp quý vị biết có bao nhiêu tã ướt và phân của con quý vị cứ sau 24 giờ.
- 2. Tăng cân.** Trẻ sơ sinh sụt cân trong vài ngày đầu đời là điều bình thường. Một khi quý vị nhận thấy lượng sữa tăng lên trong khoảng từ ngày thứ ba đến ngày thứ năm, em bé của quý vị sẽ bắt đầu tăng cân. Em bé của quý vị sẽ trở lại cân nặng khi sinh khi được 14 ngày tuổi.
- 3. Sự hài lòng của bé.** Một em bé ăn đủ sẽ có dấu hiệu no vào cuối mỗi lần bú. (Xem các gợi ý đầy đủ ở trang 4.)

Số lượng tã trung bình của em bé trong bốn tuần đầu tiên:

| Tuổi của bé                            | 1 Ngày  | 2 Ngày   | 3 Ngày   | 4 Ngày  | 5-30 Ngày  |
|--|---|--|--|---|--|
| Tần suất quý vị nên cho con bú ra sao? | Ít nhất 8 lần nhưng thường là 10-12 lần mỗi ngày  |  |  |   |  |
| Bao nhiêu tã ướt?                      | <br>Ít nhất 1              | <br>Ít nhất 2                   | <br>Ít nhất 3                   | <br>Ít nhất 4                    | <br>Ít nhất 6               |
| Bao nhiêu tã bẩn?                      | <br>Ít nhất 1 cái phân đen | <br>Ít nhất 2 cái phân xanh đen | <br>Ít nhất 3 cái phân xanh đậm | <br>Ít nhất 3 cái phân xanh-vàng | <br>Ít nhất 3 cái phân vàng |



Ngày 1-2



Ngày 3-4



Ngày 5 trở lên

## Khi nào tôi nên quan ngại?



### Quý vị nên gọi cho bác sĩ của bé nếu bé:

- Có ít hơn ba chiếc tã ướt và ba chiếc tã có phân mỗi ngày qua ngày thứ ba.
- Vẫn có phân đen hoặc xanh đậm vào ngày thứ ba.
- Có ít hơn sáu chiếc tã ướt và bốn chiếc tã có phân mỗi ngày cho đến ngày thứ sáu.
- Không có phân vàng vào ngày thứ năm.
- Sẽ không thức dậy để ăn ít nhất tám lần một ngày.
- Cho thấy dấu hiệu đói suốt ngày đêm và dường như không bao giờ no.
- Không trở lại cân nặng khi sinh vào ngày thứ 14.
- Ngủ hơn sáu giờ liên tục mà không thức dậy.
- Ngủ thiếp đi hoặc ngừng bú ngay sau khi bé ngậm ti.

ASau khi gọi cho bác sĩ của con quý vị, hãy gọi cho văn phòng WIC tại địa phương của quý vị hoặc Đường dây nóng Hỗ trợ Cho con bú của Texas theo số 855-550-6667 để được trợ giúp về việc cho con bú. Nếu bác sĩ của quý vị đã khuyên dùng sữa công thức, hãy học cách cho bé bú bình theo cách bảo vệ việc cho con bú.



Quý vị chỉ nên cho bé bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho bé ăn thức ăn đặc trong 2 năm hoặc lâu hơn. Điều này có thể được thực hiện không chỉ bằng cách cho trẻ bú từ vú mẹ mà còn bằng cách cho sữa mẹ của quý vị vào bình.

Để biết thêm thông tin, vui lòng quét mã QR để đọc:

**Bottle-Feeding Your Breastfed Baby:  
A Guide for Success**





## Có bất kỳ lời khuyên khác để thành công không?

- **Hãy cho bản thân và con quý vị thời gian để học cách cho con bú.** Hầu hết các bà mẹ phải mất vài tuần để cảm thấy tự tin về việc cho con bú.
- **Đón nhận sự giúp đỡ từ bạn bè và gia đình.** Bạn bè và gia đình có thể giúp đỡ những việc như nấu ăn, giặt giũ và dọn dẹp.
- **Ngủ càng nhiều càng tốt.** Cố gắng ngủ bất cứ khi nào bé ngủ. Nhờ bạn bè và gia đình giúp đỡ bằng cách bế em bé trong khi quý vị chợp mắt.
- **Ăn thức ăn lành mạnh và uống cho đỡ khát.** Quý vị sẽ cần thêm khoảng 500 calo mỗi ngày để tạo sữa cho một em bé, 1000 calo mỗi ngày nếu quý vị sinh đôi và thêm 1500 calo mỗi ngày nếu quý vị sinh ba. Cho con bú có thể khiến quý vị khát nước, vì vậy hãy chắc chắn rằng quý vị luôn có nước bên cạnh.
- **Nói chuyện với những người thân của quý vị.** Những tuần đầu chăm sóc em bé của quý vị có thể khó khăn. Thật tốt khi nói về những khó khăn, dựa vào người khác để được hỗ trợ và yêu cầu giúp đỡ khi quý vị cần. Nếu quý vị cảm thấy buồn, lo lắng hoặc chán nản, hãy nói chuyện với bác sĩ của mình.



# Cho con bú Nhiều lần

## Tôi có thể tạo đủ sữa cho nhiều hơn một em bé không?

Bởi vì quý vị tạo ra sữa trên cơ sở cung và cầu, quý vị càng cho nhiều trẻ bú thì quý vị càng tạo ra nhiều sữa.

Hai em bé gửi tín hiệu “tạo sữa” sẽ báo cho cơ thể quý vị tạo đủ sữa cho hai em bé. Và ba em bé gửi tín hiệu sẽ báo cho cơ thể quý vị tạo đủ sữa cho ba em bé.



## Làm thế nào tôi có thể cho nhiều em bé bú cùng một lúc?



- Thường mất vài tuần trước khi các bà mẹ cảm thấy tự tin khi cho con bú cùng nhau.
- Để bắt đầu, hãy cho các bé bú lần lượt để giúp quý vị hình dung về cách cho ăn của từng bé.
- Sau đó, đặt cả hai em bé vào ngực của quý vị để quý vị có thể thực hành tư thế nào có thể hoạt động tốt nhất.
- Với thời gian và sự luyện tập, việc cho bé ăn cùng nhau sẽ trở nên dễ dàng hơn.

## Làm thế nào những người khác có thể giúp tôi cho em ăn?

Một người hỗ trợ có thể giúp bế em bé của quý vị ở ngực, đảm bảo rằng quý vị cảm thấy thoải mái, cho em bé ợ hơi và đặt em bé xuống khi bú xong. Nếu quý vị có nhiều hơn hai em bé, một người trợ giúp có thể bế em thứ ba trong khi những em khác bú mẹ. Quý vị cũng có thể chọn cho từng em bé bú và nhờ người cho em bé kia bú sữa mẹ trong bình.

### Nếu con tôi và tôi bị tách ra thì sao?

Đôi khi các cặp song sinh và sinh ba chào đời trước ngày dự sinh và quá nhỏ để có thể bú mẹ. Cho đến khi con quý vị đủ lớn để bú mẹ, quý vị có thể vắt sữa cho chúng. Gọi cho nhà cung cấp bảo hiểm của quý vị hoặc WIC để nhận máy hút sữa. Hầu hết trẻ sinh sớm đều học cách bú mẹ theo thời gian và luyện tập.





# Nhận Giúp đỡ

Tôi có thể tìm sự giúp đỡ cho con bú ở đâu?

- Gọi Đường dây nóng Hỗ trợ Cho con bú 24/7 của Texas theo số **855-550-6667**.
- Tìm văn phòng WIC tại địa phương của quý vị tại **TexasWIC.org**.
- Truy cập **BreastmilkCounts.com**.

Để biết thêm chi tiết xin gọi:

**BreastmilkCounts.com/breastfeeding-101/need-help/.**

## CHO CON BÚ Là giá trị nỗ lực.

Đội ngũ chuyên gia hỗ trợ cho con bú của WIC bao gồm các chuyên gia tư vấn cho con bú, cố vấn từ các bà mẹ khác, các lớp học cho con bú và đường dây nóng trên toàn tiểu bang. Các khách hàng của WIC cũng nhận được thực phẩm tốt cho sức khỏe!



SCAN TÔI

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

Đăng ký trực tuyến tại **TexasWIC.org**





Lúc đầu, việc cho con bú có thể khó khăn, nhưng sẽ dễ dàng hơn theo thời gian, thực hành và hỗ trợ. Chăm sóc tốt cho bản thân. Mang nó một ngày tại một thời điểm. Cảm thấy tự hào về những nỗ lực của mình và tìm kiếm sự giúp đỡ nếu quý vị cần.



Ghé thăm trang web của chúng tôi tại [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org).

Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

© 2023 Bảo lưu mọi quyền. Stock no. 13-220V Sửa đổi 1/23