



**MỘT**  
**HƯỚNG DẪN**  
**HỖ TRỢ**  
**CHO CON BÚ**  
**DÀNH CHO CÁC**  
**ÔNG BỐ**

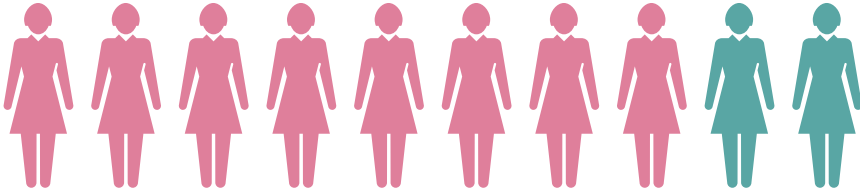




## Xin chúc mừng, quý vị đã là một người cha!

---

Trở thành cha là một công việc lớn, với rất nhiều phần thưởng và thay đổi. Ưu tiên hàng đầu của quý vị là gắn kết với bé con để thương và đảm bảo người mẹ vẫn khỏe mạnh. Khi hai vợ chồng thích nghi với vai trò mới là cha mẹ, hãy thường xuyên nói chuyện với nhau và lắng nghe những việc mà quý vị có thể giúp đỡ.



Quý vị có biết rằng 8 trên 10 người mẹ cho con bú sữa mẹ?

## Mỗi ounce sữa đều có giá trị!

---

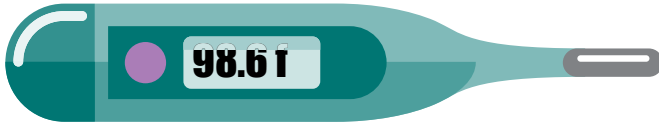
Nuôi con bằng sữa mẹ có thể là một thử thách nhưng mỗi lần cho con bú đều mang lại cho em bé lợi ích sức khỏe quan trọng có thể kéo dài suốt đời. Khuyến khích người mẹ cho con bú càng nhiều và càng lâu càng tốt. Khi mẹ càng cho con bú thì sẽ càng tạo ra nhiều sữa.

### Viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị các bà mẹ:

- 1) Chỉ cho bé bú sữa mẹ và không ăn thức ăn nào khác trong khoảng 6 tháng đầu.
- 2) Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ và cho bé ăn dặm khi được 6 tháng.
- 3) Cho bé bú sữa mẹ trong 2 năm hoặc lâu hơn, hoặc bao lâu tùy theo mong muốn của mẹ và bé.

# Sữa mẹ là th

Lợi ích của việc cho con



Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ thường ít bị ốm hơn vì sữa mẹ có các thành phần có thể bảo vệ con quý vị khỏi bệnh tật.

Mẹ phục hồi sau khi sinh nhanh hơn.



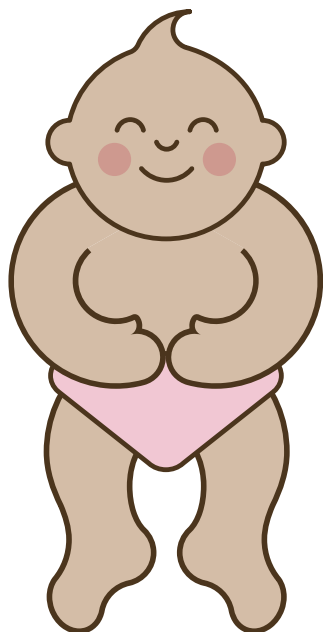
Mẹ ít có nguy cơ mắc bệnh tim, ung thư vú, ung thư buồng trứng và tiểu đường hơn.

# ức ăn tốt nhất.

bú có thể kéo dài suốt đời.

Trẻ bú sữa mẹ giảm nguy cơ mắc:

- Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)
  - Viêm tai giữa
- Các vấn đề về tiêu hoá
- Bệnh bạch cầu ở trẻ em
  - Béo phì ở trẻ em
  - Bệnh tiểu đường
  - Bệnh hen suyễn



Cho con bú  
tiết kiệm tiền.

SỮA CÔNG THỨC  
CÓ THỂ TỐN

**\$1500**

HOẶC HƠN HÀNG NĂM

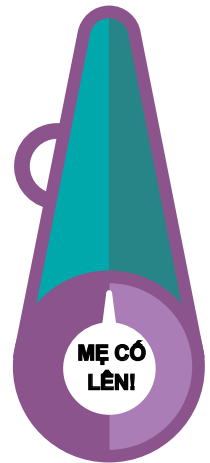
# Nuôi con bằng sữa trợ của mẹ

Vợ của quý vị cần tất cả sự hỗ trợ



Sau khi mẹ cho bé  
bú, hãy cho bé ợ  
hơi và có thời gian  
ôm ấp thoải mái.

Đưa em bé của quý  
vị đi chơi. Mẹ có thể  
tận dụng thời gian để  
nghỉ ngơi.

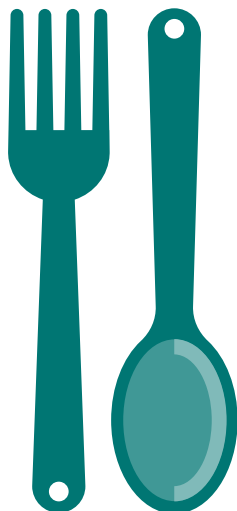


Cổ vũ cho mẹ!  
Hãy cho cô ấy  
biết cô ấy thật  
tuyệt vời và đang  
làm rất tốt.

# a mẹ cần có sự hỗ trợ người.

mà quý vị có thể làm cho cô ấy.

Mẹ cho bé ăn, nhưng ai đảm bảo việc ăn uống cho mẹ? Mang đồ ăn nhẹ và nước cho mẹ trong khi cô ấy cho con bú.



Giúp đỡ dành bé khi em bé khóc, đặc biệt là vào ban đêm. Các em bé thích được bế đung đưa và hát cho nghe.



Đỡ con: trong khi mẹ chuẩn bị cho con bú, hãy bế em bé đến chỗ mẹ.









## Điều gì là bình thường?

---



- **Ăn.** Trẻ sơ sinh cần ăn 8 đến 12 lần một ngày vì dạ dày của bé rất nhỏ và đang phát triển nhanh.



- **Ngủ.** Trẻ sơ sinh chỉ ngủ vài giờ mỗi lần trong suốt cả ngày và đêm. Sau sáu tháng, một số bé có thể ngủ đến sáu tiếng vào ban đêm.



- **Khóc.** Khóc có nghĩa là cần phải thay đổi điều gì đó — không phải lúc nào cũng có nghĩa là con quý vị đang đói. Nếu con quý vị khóc nhưng không có dấu hiệu đói, hãy kiên nhẫn và trấn an bé bằng cách vỗ về và hát ru. Hãy thử đừng đưa nhẹ nhàng. Trong vài tháng đầu tiên, nhiều trẻ sơ sinh trải qua các giai đoạn khóc thường xuyên hơn, đặc biệt là vào ban đêm. Điều này có thể là bình thường, nhưng nếu quý vị lo lắng, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bé.



- **Đi vệ sinh nặng (và đi vệ sinh nhẹ).** Tã ướt và bẩn có thể giúp bố và mẹ biết rằng bé đã bú đủ. Sau ngày thứ 3, em bé nên có ít nhất sáu chiếc tã ướt trong 24 giờ. Trong vài tuần đầu tiên, một số trẻ sơ sinh sẽ đi vệ sinh nặng sau mỗi lần bú.



## Da kề da cũng dành cho bố!

---

Trong thời gian da kề da, em bé núc vào ngực trần của bố. Đây là thời gian gắn kết tuyệt vời và nó giúp mẹ có thời gian nghỉ ngơi.



## Cho con bú nơi công cộng được pháp luật bảo vệ.

---

Cho con bú nơi công cộng được chấp nhận 100%. Bé nên ăn bất cứ khi nào bé đói, bất kể bé và mẹ ở đâu. Có nhiều lựa chọn quần áo giúp việc cho con bú nơi công cộng trở nên dễ dàng hơn, chẳng hạn như áo sơ mi rộng rãi, áo cài khuy hoặc thậm chí là áo chỉ dành cho các bà mẹ đang cho con bú.

## Quý vị muốn biết thêm?

---

Truy cập trang **BreastmilkCounts.com** để biết thêm thông tin. Nếu mẹ cần giúp đỡ ngay bây giờ, hãy gọi cho Đường dây nóng Hỗ trợ Cho con bú (Texas Lactation Support) 24/7 của Texas theo số 855-550-6667 hoặc đến phòng khám WIC tại địa phương của quý vị.



## WIC Chào mừng các ông bố

# CHO CON BÚ MẸ rất đáng làm.

Sự hỗ trợ chuyên gia về cho con bú của WIC bao gồm tư vấn cho con bú, cố vấn đồng đẳng, các lớp học cho con bú và một đường dây nóng toàn tiểu bang. Khách hàng của WIC cũng được nhận thực phẩm lành mạnh!



SCAN Ở ĐÂY

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

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



Truy cập [BreastmilkCounts.com](https://BreastmilkCounts.com)

hoặc gọi Đường dây nóng Hỗ trợ Cho con bú của Texas theo số 855-550-6667.



TEXAS  
Health and Human  
Services



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

© 2022 Bảo lưu mọi quyền. Stock no. 13-53 Rev. 11/22