

Hướng Dẫn cho Con Bú

Cách cho trẻ sơ sinh bú là một trong những điều đầu tiên quý vị sẽ quyết định để chăm sóc trẻ. Quý vị có các chọn lựa như cho con bú sữa mẹ, cho con bú sữa bột hoặc cả hai. Đây là chọn lựa cá nhân và có thể thay đổi theo thời gian. Hướng dẫn này là nguồn hỗ trợ hành trình cho con bú của quý vị và cung cấp thông tin về nhiều chủ đề khác nhau.

Mục Lục

LỢI ÍCH CỦA VIỆC CHO CON BÚ.....	2
CÁCH BẮT ĐẦU CHO CON BÚ.....	2
- Bệnh viện Thân thiện với Trẻ em.....	3
- Những ngày đầu cho con bú	4
- Biết sức chứa dạ dày của trẻ sơ sinh.....	5
- Giúp bé ngậm ti tốt	5
- Kiểu bú và tư thế bú	6
- Tăng cân cho bé.....	7
MỘT SỐ LỜI KHUYÊN TỐT NHẤT ĐỂ CHO CON BÚ SỚM THÀNH CÔNG.....	8
- Dịch vụ Hỗ trợ Thai phụ.....	8
VIỆC CHO CON BÚ THAY ĐỔI NHƯ THẾ NÀO THEO THỜI GIAN	8
- Các giai đoạn phát triển vượt bậc của bé	8
- Không ở bên bé/hút sữa mẹ.....	9
- Bảo quản Sữa mẹ	9
- Ngân hàng Sữa	10
- Cho trẻ ăn dặm.....	10
- Cai sữa	10
CHĂM SÓC VÚ.....	11
- Các loại núm vú.....	11
- Nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc nấm men.....	11
- Căng tức sữa.....	11
- Ống dẫn sữa bị tắc.....	12
- Viêm vú	12-13
NGUỒN HỖ TRỢ.....	14

Lợi Ích của Việc Cho Con Bú

Đối với Quý vị	Đối với Bé
- Tiết kiệm tiền bạc và thời gian. Quý vị không cần lo lắng về việc mua sữa bột và nhiều dụng cụ cho bú như bình sữa. - Quý vị không cần đổ sữa vào bình mỗi khi con quý vị đói. - Cách này giúp quý vị mau lành. Tử cung của quý vị sẽ trở lại kích thước bình thường nhanh hơn và chảy máu ít hơn. - Cách này có thể làm giảm nguy cơ ung thư vú và buồng trứng của quý vị. - Đây là cách tuyệt vời để gắn kết với con quý vị.	- Cách này bảo vệ con quý vị khỏi bệnh tật. Sữa mẹ chứa đầy các kháng thể, protein đặc biệt chống lại nhiễm trùng. Sữa của quý vị thậm chí có thể thay đổi khi quý vị hoặc con quý vị bị bệnh để giúp bé khỏe hơn nhanh hơn. - Sữa mẹ làm giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn, tiểu đường (loại 1 và 2), nhiễm trùng tai và béo phì cho con quý vị. - Đây là loại thực phẩm hoàn hảo. Sữa mẹ có protein, đường, chất béo và vitamin mà con quý vị cần để phát triển.

Sữa bột: Mặc dù việc cho con bú sữa mẹ được khuyến khích, một số cha mẹ có thể không cho con bú sữa mẹ được hoặc chọn không cho con bú sữa mẹ. Sữa bột vẫn là một chọn lựa lành mạnh. Nếu quý vị không biết nên cho con bú loại sữa bột nào, hãy trao đổi với bác sĩ của con quý vị.

Cách Bắt Đầu Cho Con Bú

Quý vị sẽ muốn bắt đầu cho con bú càng sớm càng tốt sau khi sinh. Yêu cầu nhóm chăm sóc cho phép quý vị bế con ngay khi an toàn. Thường được gọi là "giờ vàng" hoặc "da kề da" ngay sau khi sinh, đặt con lên ngực trần của quý vị khi con không mặc gì hoặc chỉ mặc tã. Hãy tận hưởng khoảng thời gian này! Đây là khoảnh khắc gắn kết kỳ diệu và là cơ hội để bắt đầu cho con bú. Em bé sẽ bắt đầu di chuyển về phía bầu ngực và núm vú của quý vị. Cho em bé ngậm ti và bắt đầu hành trình cho con bú của quý vị.

Đôi khi, kế hoạch chuyển dạ và sinh nở của quý vị có thể thay đổi bất ngờ. Nếu quý vị không thể cho con bú sữa mẹ hoặc bé không thể bú hoặc gắn kết ngay lập tức, đừng mất hy vọng. Việc cho con bú sữa mẹ vẫn có thể thực hiện được. Cho con bú càng sớm càng tốt. Nếu quý vị bị tách khỏi em bé (như khi ở trong Đơn Vị Chăm Sóc Tích Cực cho Trẻ Sơ Sinh [Neonatal Intensive Care Unit, NICU]), hãy yêu cầu máy hút sữa của bệnh viện. Yêu cầu nhóm chăm sóc hướng dẫn quý vị cách sử dụng máy. Máy hút sữa có thể giúp cơ thể quý vị có được sự kích thích cần thiết để sản xuất nhiều sữa mẹ hơn.

Bệnh viện Thân thiện với Trẻ em

“Thân thiện với Trẻ em” là một chương trình chứng nhận đặc biệt dành cho các bệnh viện. Những bệnh viện này được biết đến là cung cấp dịch vụ tốt nhất về nuôi con bằng sữa mẹ và gắn kết mẹ con.

Một vài điều được những bệnh viện này nhấn mạnh là...

- Mẹ và bé được tiếp xúc da kề da ngay sau sinh (giờ vàng)
- Chế độ cho mẹ và bé chung phòng - em bé ở cùng phòng với mẹ khi có thể
- Phổ biến kiến thức và hỗ trợ để nuôi con bằng sữa mẹ thành công

Để xem danh sách đầy đủ các bệnh viện thân thiện với trẻ em, hãy truy cập www.babyfriendlyusa.org



**Lưu ý: Các Bệnh viện Kaiser Permanente, mặc dù không được liệt kê trong trang web trên, cũng tuân thủ các nguyên tắc thân thiện với trẻ em. Tất cả các bệnh viện tại California phải tuân thủ Đạo luật về Nuôi dưỡng Trẻ sơ sinh tại Bệnh viện.*



Những ngày đầu cho con bú

Khi em bé mới chào đời, cơ thể quý vị tạo ra một loại sữa gọi là sữa non. Loại sữa này đặc, có màu vàng và được sản sinh với số lượng nhỏ. Dạ dày của em bé rất nhỏ, vì vậy bé không cần nhiều. Sữa non chứa đầy đủ mọi thứ bé cần, đặc biệt là các kháng thể giúp bé khỏe mạnh khi bước vào thế giới mới.

Bé sẽ muốn bú nhiều trong những ngày đầu. Quý vị nên cho bé bú thường xuyên – ít nhất 8-12 lần trong 24 giờ (mỗi 2-3 giờ). Việc cho con bú thường xuyên hơn thế nữa là điều bình thường. Trong vòng 3-5 ngày sau khi sinh, quý vị sẽ thấy ngực mình căng đầy hơn. Sữa của quý vị sẽ trắng hơn và loãng hơn. Đây được gọi là "sữa thuần thực". Quý vị sẽ tiết nhiều hơn khi bé lớn lên.

Hãy cho bé bú khi bé cần trong thời gian này. Giữ bé gần quý vị. Việc tiếp xúc da kề da sẽ giúp quý vị có sữa. Thời gian này thường giống như một cuộc chạy marathon – quý vị thấy mệt mỏi! Nhưng hãy cho bé bú thường xuyên nếu bé muốn. Mỗi lần bú, bé đang "yêu cầu" để có thêm sữa. Việc nuôi con bằng sữa mẹ là "cung và cầu". Quý vị càng cho bé bú nhiều, cơ thể quý vị sẽ sản xuất càng nhiều sữa. Tất cả những yêu cầu bú sữa sẽ giúp cơ thể quý vị theo kịp sự phát triển của em bé.

Cố gắng ngủ chợp mắt một lát khi em bé ngủ. Hãy hiểu rằng thời gian này chỉ là tạm thời. Chẳng mấy chốc, em bé của quý vị sẽ có lịch ăn uống có thể dự đoán trước được. Bây giờ, hãy thoải mái với bé và tận hưởng thời gian gắn kết này!

Hướng Dẫn về Dung Tích Dạ Dày của Trẻ Sơ Sinh

Ngày 1



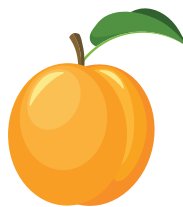
Bé có thể chứa được 5-7ml (1 muỗng cà phê) mỗi lần bú sữa non. Những lần cho bú ít có thể sản sinh tới 30ml (1 oz) sữa non trong vòng 24 tiếng.

Ngày 3



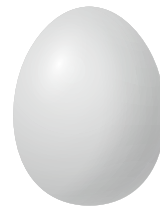
Sản lượng sữa tăng lên, điều này khiến bé muốn bú thường xuyên hơn. Dạ dày phát triển đến kích thước cỡ bằng quả óc chó để chứa 22-27ml.

Tuần 1



Do bú thường xuyên hơn, bây giờ bé uống 45-60ml mỗi lần bú. Dạ dày bây giờ lớn bằng quả mơ và chứa được 45-60 ml.

Tháng 1



Việc cho bú thường xuyên hơn giúp thiết lập nguồn cung cấp sữa. Mỗi lần bú, bé uống 80-150ml.

Ngậm ti

Ngậm ti là cách miệng bé ngậm vào vú của quý vị khi bé bú. Cách ngậm ti tốt rất quan trọng vì hai lý do:

- 1) Để quý vị thoải mái.** Nếu bé ngậm ti đúng cách, quý vị sẽ không cảm thấy đau hoặc bị véo. Nếu bé ngậm ti sai cách, quý vị có thể bị đau, phỏng rộp hoặc nứt nẻ vú.
- 2) Để có đủ sữa.** Ngậm ti đúng cách có nghĩa là bé có thể kéo hết sữa ra khỏi ti. Nếu bé ngậm ti không đúng cách, ti có thể không truyền đủ sữa.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc cho bé ngậm ti khi mới bắt đầu, hãy tìm sự trợ giúp. Yêu cầu gặp Chuyên Gia Hướng Dẫn Về Cách Cho Con Bú Được Chứng Nhận (Certified Lactation Educator, CLE) càng sớm càng tốt. Quý vị không đơn độc. Nhiều người mẹ gặp khó khăn trong việc này khi mới bắt đầu.

Các bệnh viện có CLE vì lý do này. Họ có thể giúp quý vị về cách bé ngậm ti và hướng dẫn quý vị về nhiều kỹ thuật cho con bú. Hãy tận dụng nguồn hỗ trợ này. Nếu bệnh viện của quý vị không có CLE hoặc quý vị không thể gặp một CLE nào, hãy gọi đến đường dây trợ giúp Loving Support để nói chuyện với một CLE bất kỳ lúc nào (xem phần nguồn hỗ trợ).

Hướng dẫn chung về cách ngậm ti đúng cách

- 1)** Giữ đầu bé gần với quý vị, toàn bộ cơ thể bé hướng về phía quý vị.
- 2)** Nhẹ nhàng cù môi dưới của bé cho đến khi miệng bé mở rộng (với đầu hơi nghiêng về phía sau).
- 3)** Đưa bé về phía quý vị, cầm trước. Hướng núm vú của quý vị về phía vòm miệng (mũi). Bảo đảm một phần lớn quầng vú của quý vị nằm trong miệng bé.
- 4)** Bảo đảm môi bé xòe ra sau khi ngậm. Quý vị có thể giúp bé ngậm bằng cách nhẹ nhàng kéo môi bé ra ngoài.
- 5)** Nếu quý vị cảm thấy thoải mái khi bé bú, nghĩa là bé ngậm đúng cách. Nếu quý vị cảm thấy đau hoặc bị véo, hãy nhẹ nhàng ngắt lực hút (bằng ngón tay) và thử lại.
- 6)** Sử dụng các vật dụng như gối hoặc Boppy để đặt dưới bé khi cho bé bú. Quý vị sẽ thấy thoải mái hơn khi để bé nằm trên một vật gì đó ngang tầm với mình. Khi đó, quý vị không cần cúi lưng trong khi cho con bú và có thể dùng tay vào những việc khác.



Kiểu bú và tư thế bú

Em bé sẽ thể hiện dấu hiệu cho quý vị biết khi bé đói. Những dấu hiệu này có thể là...

- Mút bàn tay, đồ chơi, quần áo, v.v.
- Chép môi hoặc liếm môi
- Tìm ti – cố gắng xoay đầu vào và ngọam người đang bế mình
- Ngọ nguy/khó chịu

Khóc là dấu hiệu đói là – cố gắng không để trẻ đến mức này, nếu có thể. Trẻ sẽ thấy khó bình tĩnh và khó ngậm ti tốt hơn khi rất khó chịu.

Khi đến giờ cho trẻ bú, hãy tìm một vị trí thoải mái với trẻ. Chọn tư thế cho con bú. Một số tư thế phổ biến...



Ngả lưng



Nằm nghiêng



Tư thế ôm nôi chéo



Ôm nách

Các bước cho con bú:

- Cho trẻ ngậm bầu vú đầu tiên và trẻ sẽ bắt đầu bú nhanh.
- Quý vị có thể biết khi nào sữa bắt đầu chảy bằng cách cho trẻ bú lâu hơn và chậm hơn.
- Cho trẻ bú hết bên đầu tiên. Lúc đầu, việc này có thể mất nhiều thời gian hơn (15-25 phút hoặc hơn).
- Khi bé đã quen với việc bú, bé có thể bú hết vú của quý vị nhanh hơn nhiều.
- Lấy bé ra khỏi núm vú và cho bé ợ hơi, sau đó cho bé bú bên vú còn lại.
- Đôi khi, bé sẽ bú hết vú bên kia của quý vị và đôi khi thì không.
- Việc bé bú bên này có thể ngắn hơn tùy vào thời điểm bé no. Lần sau khi quý vị cho bé bú, hãy bắt đầu ở bên này.

Một cách hay để nghĩ về mỗi lần cho bé bú là "bữa tối, rồi tráng miệng". Quý vị có thể cho bé bú bên vú đầu tiên như bữa tối – bữa ăn chính của bé. Sau đó, cho bé ợ hơi và cho bé bú bên vú thứ hai như món tráng miệng. Đôi khi bé sẽ muốn ăn tráng miệng, hoặc một ít tráng miệng, hoặc không muốn ăn chút nào.

Luôn đổi bên vú mà quý vị bắt đầu cho bé bú, để mỗi bên vú đều có cơ hội được bú hết.

Bí quyết cho bé bú lúc "bé buồn ngủ"

Đôi khi bé (đặc biệt là trẻ sơ sinh) có thể dễ rơi vào giấc ngủ khi bú. Một số bí quyết giúp bé tỉnh táo để bú no:

- Thay tã cho bé trước khi bú.
- Tháo mền hoặc chăn quần cho bé.
- Không giữ phòng quá ấm.
- Xoa bóp hoặc ấn ngực của quý vị trong khi cho con bú để sữa tiếp tục chảy.
- Xoa chân cho bé.

Tăng cân cho bé

Nhóm chăm sóc của quý vị sẽ thường xuyên kiểm tra cân nặng của bé trong những ngày sau khi sinh. Việc bé sụt cân trong vài ngày đầu là bình thường. Nhưng bé không nên sụt cân quá nhiều. Bằng cách theo dõi cân nặng của bé và ghi chú số cân nặng cũng như tã bẩn, nhóm chăm sóc của quý vị sẽ biết được bé có bú đủ sữa để phát triển hay không. Bé sẽ trở lại cân nặng khi sinh vào thời điểm bé được 10-14 ngày tuổi.



Hãy nhớ tham gia đầy đủ các buổi khám sức khỏe định kỳ cho trẻ! Trong những lần khám này, cùng với việc bảo đảm bé phát triển, nhóm chăm sóc của quý vị có thể trả lời các câu hỏi của quý vị. Họ cũng có thể hỗ trợ quý vị về việc cho con bú và các nhu cầu khác mà quý vị và bé có thể có.

Những Lời Khuyên Tốt Nhất Để Cho Con Bú Sớm Thành Công

Hộ lý trợ sản, một người được đào tạo để chăm sóc cho mẹ và bé, có thể giúp đỡ quý vị trong thời gian này! Với IEHP, quý vị có thể được hộ lý trợ sản hỗ trợ miễn phí. Truy cập mã QR này để tìm hiểu thêm!



- 1) Tiếp xúc da kề da thường xuyên nhất có thể.
- 2) Hoàn thiện cách ngậm ti. Hãy trao đổi với Chuyên Gia Hướng Dẫn Về Cách Cho Con Bú Được Chứng Nhận để được giúp đỡ!
- 3) Cho con bú thường xuyên theo nhu cầu của bé. Ít nhất 8-12 lần trong vòng 24 giờ.
- 4) Nhận sự giúp đỡ! Những việc như việc nhà, nấu ăn và chăm sóc trẻ lớn hơn rất khó để theo kịp trong thời gian đầu này. Cố gắng nhờ bạn bè và thành viên gia đình đáng tin cậy giúp làm những việc đó.
- 5) “Ngủ khi em bé ngủ” ... chúng tôi biết rằng thực tế khó hơn nhiều so với nói suông! Cố gắng ngủ ít nhất một lần với em bé trong ngày.

Việc Cho Con Bú Thay Đổi Theo Thời Gian

Sẽ nhanh thôi, quý vị và em bé của mình sẽ có được thói quen bú mẹ ổn định. Việc cho con bú có thể thay đổi vào những thời điểm khác nhau đối với mẹ và em bé. Sau đây là một số điều quý vị có thể trải qua khi cho con bú...

Các giai đoạn phát triển vượt bậc của bé

Vào một số thời điểm nhất định trong năm đầu tiên, em bé của quý vị sẽ trải qua giai đoạn phát triển nhanh hơn. Quý vị có thể nhận thấy rằng em bé của mình muốn bú nhiều hơn bình thường trong giai đoạn phát triển vượt bậc. Các giai đoạn phát triển vượt bậc thường diễn ra khi bé được khoảng ...

- 2-3 tuần tuổi
- 6 tuần tuổi
- 3 tháng tuổi
- 6 tháng tuổi
- Hoặc thường xuyên hơn

Hãy chắc chắn rằng quý vị đáp ứng lại các tín hiệu bú sữa của con quý vị trong những thời điểm này. Hãy nhớ rằng, con quý vị đang đưa ra nhiều "yêu cầu" bú sữa hơn, vì vậy cơ thể quý vị tiếp tục sản xuất đủ sữa để đáp ứng nhu cầu của bé khi bé lớn lên.

Không ở gần con/hút sữa mẹ

Quý vị có thể có những lúc trong hành trình cho con bú mà quý vị không ở gần con. Việc sử dụng máy hút sữa (máy hút điện hoặc máy hút tay) tạo điều kiện cho quý vị cung cấp sữa vào những thời điểm như vậy. Vài tuần trước khi quý vị không ở gần con, hãy cố gắng bắt đầu hút sữa (thay vì cho con bú) khoảng một lần mỗi ngày. Quý vị có thể hút sữa trong một lần cho con bú trong khi người khác cho con bú bình. Qua đó, quý vị có thể thực hành với máy hút sữa và cho con quý vị làm quen với bình sữa. Một số bà mẹ bắt đầu điều này khi con được khoảng một tháng tuổi. Sau đó, khi quý vị không ở gần bé, hãy cố gắng tuân theo lịch trình hút sữa của con. Nếu quý vị không thể tuân thủ đúng lịch trình của bé, hãy hút sữa sau mỗi vài giờ. Sữa này có thể được giữ lạnh hoặc đông lạnh để dùng cho các bữa ăn sau này của bé.

Có những hướng dẫn từ Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ về cách bảo quản sữa mẹ an toàn. Quý vị có thể tìm thấy liên kết đến trang web này trong phần nguồn hỗ trợ.

Quét mã
ở đây



Các phúc lợi IEHP của quý vị đòi hỏi một máy hút sữa khi quý vị đang trong thai kỳ hoặc giai đoạn sau sinh!

Quý vị có thể nhận được:

- Mỗi năm một lần: Một máy hút sữa bằng tay và vật tư
- 3 năm một lần: Một máy hút sữa chạy bằng điện và vật tư
- Hai lần một năm: Vật tư thay thế cho máy hút sữa (chẳng hạn như ống, bộ chuyển đổi, phễu hút sữa, bình sữa và nắp, v.v.) khi cần.

**Lưu ý: Thời gian quý vị nhận được máy hút sữa, thương hiệu và loại máy hút sữa quý vị nhận được là những gì nhà cung cấp của quý vị cho biết là cần thiết về mặt y tế dựa trên nhu cầu riêng của quý vị.*

Đây là những điều quý vị sẽ làm để nhận được máy hút sữa và vật tư:

1. Tham gia các buổi thăm khám trước và sau sinh của quý vị.
2. Trao đổi sớm với bác sĩ của quý vị về mong muốn nuôi con bằng sữa mẹ.
3. Vào khoảng tuần thứ 32 trở đi của thai kỳ, hoặc bất cứ lúc nào sau sinh, hãy yêu cầu bác sĩ đặt hàng máy hút sữa và/hoặc vật tư cho quý vị.
4. Sau khi IEHP nhận được đơn đặt hàng, quý vị sẽ được liên hệ (hoặc quý vị có thể liên hệ) với công ty cung cấp, đây là đơn vị sẽ tiến hành vận chuyển máy hút sữa và/hoặc vật tư của quý vị. Quý vị có thể nhận được một lá thư qua đường bưu điện có thông tin của công ty cung cấp.
5. Trả lời mọi cuộc gọi điện thoại hoặc tin nhắn từ công ty cung cấp. Họ có thể gọi điện để đảm bảo rằng họ có địa chỉ chính xác của quý vị và gửi đúng sản phẩm.
6. Nếu bác sĩ đặt hàng cho quý vị và quý vị không nhận được thông tin gì sau một tuần, hãy liên hệ lại với văn phòng nhà cung cấp của quý vị.

Nếu quý vị gặp vấn đề về việc nhận máy hút sữa và/hoặc vật tư, hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-440-IEHP (4347)**, Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều. **TTY: 1-800-718-4347**.

Ngân hàng Sữa

Nếu quý vị đang tìm sữa mẹ được hiến tặng, điểm khởi đầu tuyệt vời chính là hỏi bác sĩ hoặc bệnh viện tại địa phương của quý vị. Về cơ bản, sữa mẹ được hiến tặng tại các “ngân hàng sữa” được cấp phép, tại đây, sữa được sàng lọc để đảm bảo an toàn trước khi chia sẻ với các gia đình cần thêm hỗ trợ. Phần lớn lượng sữa này được đưa vào khoa chăm sóc tích cực sơ sinh (NICU) trong bệnh viện.

Cha mẹ cũng có thể yêu cầu bác sĩ kê toa sữa. Bác sĩ của quý vị và các nhân viên trong NICU cũng đưa ra các lời khuyên đơn giản về việc bảo quản và xử lý an toàn, vì vậy các gia đình giống như gia đình của quý vị tại vùng Inland Empire có thể cảm thấy tự tin khi sử dụng sữa của người hiến tặng. Để tìm hiểu thêm hoặc tìm một ngân hàng sữa ở gần quý vị, hãy truy cập <https://mothersmilk.org/request-milk>.

Cho trẻ ăn dặm

Khi bé được khoảng sáu tháng tuổi, bác sĩ có thể đề nghị cho bé ăn thức ăn xay nhuyễn hoặc thức ăn đặc. Đây là giai đoạn rất thú vị! Cho bé ăn thức ăn sau khi cho bé bú sữa mẹ. Hãy làm theo lời khuyên của bác sĩ để dần dần cho bé ăn thức ăn mới. Trong quá trình chuyển đổi này, quý vị có thể thấy rằng bé bắt đầu ăn nhiều thức ăn đặc hơn và bú mẹ ít hơn. Sữa mẹ và/hoặc sữa bột vẫn là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất của bé cho đến khi bé được một tuổi. Những loại sữa này có thể tiếp tục là một phần tuyệt vời trong chế độ ăn hàng ngày của bé ngay cả sau năm đầu tiên.

Thức ăn dặm đầu tiên phổ biến cho bé bao gồm



Cai sữa

Đến một thời điểm nào đó, quý vị hoặc bé (hoặc cả hai mẹ con) sẽ quyết định kết thúc hành trình cho con bú. Các bà mẹ và trẻ sơ sinh bắt đầu cai sữa vì nhiều lý do khác nhau, tùy thuộc vào từng gia đình. Bất kể khi nào điều này xảy ra với quý vị – hãy tự hào về thời gian quý vị cho con bú! Đó là một thành tựu to lớn.

Khi quý vị bắt đầu cai sữa cho con, hãy cố gắng cắt giảm từng lần cho con bú. Bằng cách cắt giảm từng lần cho con bú sau mỗi vài ngày, cơ thể quý vị sẽ dần dần tạo ra ít sữa. Cách này có thể giúp bé dễ dàng chuyển đổi hơn để từ từ cai sữa. Cách này cũng có thể giúp cơ thể quý vị chuyển đổi, để biết cách ngừng sản sinh sữa. Qua đó, quý vị có thể ngăn ngừa các vấn đề về vú như căng tức sữa.

Chăm sóc vú

Các loại núm vú:

Núm vú của mỗi phụ nữ đều khác nhau. Một số nhô ra, một số đẩy vào (lộn ngược) và một số phẳng. Tất cả những núm vú này đều bình thường. Trẻ sơ sinh dễ ngậm núm vú nhô ra hơn. Nhưng bất kể quý vị có loại núm vú nào, việc cho con bú vẫn có thể hiệu quả. Theo thời gian, bé có thể học cách ngậm bất kỳ loại núm vú nào. Nếu quý vị cần hỗ trợ, hãy liên hệ với CLE.

Một số bí quyết quý vị có thể thử để bé ngậm núm vú phẳng hoặc lộn ngược là...

- Nhẹ nhàng kéo hoặc lăn núm vú ra ngoài trước khi cho con bú.
- Sử dụng máy hút sữa chỉ trong vài phút trước khi cho con bú để kéo núm vú ra.

Nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc nấm men:

Các loại nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc nấm men khác nhau có thể xảy ra trong khi cho con bú. Núm vú bị tổn thương hoặc nứt có thể dẫn đến tình trạng này.

Nếu quý vị thấy các vùng có màu vàng, đóng vảy trên núm vú nứt nẻ không lành, quý vị có thể bị nhiễm trùng do vi khuẩn.

Nhiễm trùng nấm men có thể khiến núm vú của quý vị bị đau, đỏ và bóng. Nhiễm trùng nấm men thường lây truyền từ em bé của quý vị. Hãy chú ý đến các mảng trắng trong miệng của bé. Đây được gọi là tưa miệng. Nếu quý vị lo lắng về núm vú bị tổn thương hoặc đau, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị. Họ có thể giúp điều trị nhiễm trùng.

Căng tức sữa:

Sau khi sữa "về" vào một thời điểm nào đó trong tuần đầu tiên sau khi sinh, quý vị có thể thức dậy và thấy ngực mình to, cứng và khó chịu. Đây là tình trạng căng tức sữa. Nếu quý vị bị căng tức sữa, bé có thể khó ngậm và bú. Cho bé bú thường xuyên trong thời gian này. Điều này sẽ giúp ngực quý vị ra hết sữa. Tình trạng căng tức sữa thường xảy ra sau khi bé ngủ một giấc dài. Cho con bú ít nhất 1-2 lần trong đêm để ngăn ngừa tình trạng này trong những tháng đầu. Theo thời gian, tình trạng căng tức sữa sẽ ít xảy ra hơn.

Trước khi cho con bú:

- Mát-xa ngực của quý vị. Dùng lòng bàn tay vuốt nhẹ xuống theo chuyển động tròn hướng về núm vú.
- Tắm nước nóng hoặc chườm ấm (như miếng đệm sưởi, khăn mặt ấm) vào bầu ngực của quý vị. Cách này sẽ giúp sữa chảy ra.
- Nếu bé không ngậm được vì bầu ngực của quý vị quá cứng, quý vị có thể thử vắt bằng tay hoặc hút đủ sữa để làm mềm bầu ngực.

Ống dẫn sữa bị tắc:

Sữa không cho bú đôi khi có thể làm tắc ống dẫn sữa và gây ra cục cứng, đau. Nếu quý vị thấy ống dẫn sữa bị tắc, hãy cố gắng thông ống dẫn sữa. Những cách sau có thể giúp thông ống dẫn sữa:

- Tắm nước nóng hoặc chườm khăn mặt ấm lên bầu ngực của quý vị trong vài phút trước khi cho con bú.
- Trước tiên, hãy cho bé bú bên ngực bị tắc để bé có thể bú lâu hơn ở bên đó.
- Nhẹ nhàng xoa bóp khối u trong khi bé bú.
- Sử dụng máy hút sữa.
- Chất bổ sung lecithin chiết xuất từ hạt hướng dương có thể giúp sữa của quý vị bớt dính và giúp ngăn ngừa ống dẫn sữa bị tắc hoặc giúp làm lỏng ống dẫn sữa. Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Nếu việc cho con bú gây đau hoặc núm vú của quý vị bị nứt hoặc chảy máu, hãy đến gặp Chuyên Gia Hướng Dẫn Về Cách Cho Con Bú Được Chứng Nhận (Certified Lactation Educator, CLE) hoặc bác sĩ sản phụ khoa ngay lập tức.

Viêm vú:

Viêm vú là tình trạng nhiễm trùng vú do núm vú bị tổn thương, không cho con bú đủ, cho con bú kém hoặc ống dẫn sữa bị tắc. Bệnh có thể trở nên trầm trọng hơn nếu quý vị kiệt sức. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Đau vú
- Vùng đỏ, cứng và đau trên vú (ống dẫn sữa bị tắc)
- Sốt
- Các triệu chứng giống cúm

Quý vị có lo lắng nào khác về vú không?

Hãy gọi ngay cho bác sĩ để đặt lịch hẹn và trao đổi về những lo lắng của quý vị. Điều này rất quan trọng nếu quý vị nhận thấy bất kỳ khối u mới, thay đổi về kích thước hoặc hình dạng vú, tiết dịch ở núm vú, thay đổi da hoặc đau bất thường ở vùng vú.



Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể bị viêm vú, hãy gọi ngay cho bác sĩ. Tình trạng viêm vú có thể được điều trị với trụ sinh. Quý vị cũng có thể...

- Uống nhiều nước.
- Nghỉ ngơi nhiều nhất có thể.
- Tiếp tục cho con bú. Một bên (hoặc cả hai bên) ngực của quý vị có thể rất đau. Nếu cần, quý vị có thể thay thế việc cho con bú trực tiếp bằng cho bú bình sữa mẹ đã vắt cho đến khi ngực của quý vị lành lại. Chỉ cần nhớ vắt sữa thường xuyên để cơn đau không trở nên tồi tệ hơn và quý vị không bị mất nguồn sữa trong thời gian này.
- Nhận lời khuyên từ chuyên gia hướng dẫn về cách cho con bú.



Nguồn Hỗ Trợ

- Đường Dây Trợ Giúp Cho Con Bú Loving Support 24/7. Trao đổi với Chuyên Gia Hướng Dẫn Về Cách Cho Con Bú Được Chứng Nhận (CLE) về bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến việc cho con bú: Những ngày đầu, ngậm ti, hút sữa, các vấn đề về vú và bất kỳ điều gì khác mà quý vị cần! Gọi điện đến đường dây hỗ trợ 24/7 (Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha) theo số **1-888-451-2499** hoặc truy cập www.lovingssupport.org.
- WIC: Women, Infants and Children (Chương trình WIC: Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em) <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>.
- Stanford Medicine có trang tuyệt vời với các video về việc ngậm ti, cho con bú những ngày đầu và hơn thế nữa. <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>
- La Leche League hỗ trợ các bà mẹ cho con bú bằng cách khuyến khích và giáo dục. llusa.org
- ConnectIE là công cụ tìm kiếm nguồn hỗ trợ trực tuyến. Tìm xem có nhóm hỗ trợ hoặc nguồn hỗ trợ nào về cách cho con bú ở gần quý vị hay không. ConnectIE.org
- Hướng dẫn Bảo quản Sữa <https://www.aap.org/en/patient-care/breastfeeding/milk-storage-guidelines/>



[illegible]



GHI CHÚ

[illegible]



GHI CHÚ

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair holding a newborn baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. She is wearing a light-colored, textured top with a lace-like collar and a necklace with a heart pendant. The baby is lying against her chest, looking up at her. The background is a soft, out-of-focus light color.

Ban Dịch Vụ Hội Viên
1-800-440-IEHP (4347)
TTY: 1-800-718-4347

Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối
Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều



iehp.org

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

