



## Cho Con Bú Sữa Mẹ Breastfeeding

Sữa mẹ là thức ăn hoặc thức uống duy nhất em bé cần trong 6 tháng đầu đời. Health Canada (Bộ Y Tế Canada) đề nghị cho em bé bú sữa mẹ cho đến khi trẻ được ít nhất là 2 tuổi.

### Tại sao quý vị nên cho em bé bú sữa mẹ?

Sữa mẹ tốt cho em bé:

- Đây là thức ăn an toàn nhất và lành mạnh nhất cho em bé.
- Đây là thức ăn dễ tiêu cho em bé.
- Sữa mẹ và cho con bú sữa mẹ có thể giúp cho vấn đề phát triển của em bé – thể chất, cảm xúc và trí tuệ.
- Em bé bú sữa mẹ ít bị nhiễm trùng hơn, chẳng hạn như sung phổi, nhiễm trùng tai và tiêu chảy, so với em bé không bú sữa mẹ.
- Em bé bú sữa mẹ bớt được nguy cơ thiệt mạng vì hội chứng trẻ sơ sinh chết đột ngột (SIDS).
- Em bé bú sữa mẹ ít bị bệnh và ít phải đến bác sĩ hoặc bệnh viện hơn.
- Sữa mẹ có thể giúp ngăn ngừa tiểu đường, bệnh bạch cầu (một loại ung thư), và tình trạng béo phì ở thiếu niên và người lớn.

Cho con bú sữa mẹ tốt cho phụ nữ:

- Cho con bú sữa mẹ giúp các bà mẹ gắn bó với con họ.
- Cho con bú sữa mẹ giúp bình phục sau khi sinh.
- Cho con bú sữa mẹ có thể giúp người mẹ trở lại trọng lượng cơ thể như trước khi có thai.
- Cho con bú sữa mẹ giảm bớt rủi ro bị ung thư vú, và cũng có thể giảm bớt rủi ro bị ung thư buồng trứng và tiểu đường cho người mẹ.

### Khi nào quý vị nên cho con bú sữa mẹ?

Em bé nên được cho bú sữa mẹ hoặc nặn sữa mẹ cho bú sớm sau khi sinh – trong vòng giờ đầu tiên sau khi sinh nếu có thể được. Sữa đầu tiên được gọi là sữa non, và thật hoàn hảo cho em bé. Sữa này giúp em bé có chất dinh dưỡng quan trọng sớm và bảo vệ chống nhiễm trùng.

Cho em bé bú sữa mẹ khi em bé tỏ vẻ đói. Ôm sát em bé cho da chạm da sẽ giúp cho em bú sữa mẹ, gắn bó với mẹ và thích nghi với môi trường mới. Ôm em bé cũng sẽ giúp cho việc phát triển của em bé.

### Các dấu hiệu em bé cảm thấy đói

- Em bé bú môi, lưỡi hoặc tay của mình.
- Em bé há miệng nhìn quanh quất, được gọi là phản xạ tự nhiên tìm thức ăn.
- Khóc là dấu hiệu cho thấy đã đói khá lâu.

Hãy để cho em bé quyết định khi nào bú và mỗi lần bú bao lâu – chứ không theo giờ giấc.

Trong vài tháng đầu, em bé sẽ bú khoảng 8 lần trở lên trong 24 giờ (1 ngày). Thỉnh thoảng em bé có thể bú nhiều lần hơn. Trường hợp này được gọi là bú nhiều từng chập và thường là vào buổi tối hoặc trong những thời kỳ tăng trưởng mạnh vào khoảng 3 tuần, 6 tuần, 3 tháng và 6 tháng sau khi sinh.

### Làm thế nào để quý vị biết em bé có bú đủ sữa mẹ hay không?

- Quý vị có thể trông thấy và nghe được em bé bú và nuốt.
- Đến ngày thứ 4 đến thứ 6 sau khi sinh, em bé đi tiểu mỗi ngày ướt từ 5 tã trở lên.
- Đến khoảng ngày thứ 5, em bé đi cầu ra phân lỏng hoặc lợn cợn màu vàng mỗi ngày ít nhất 2-3 lần. Sau 4-6 tuần, em bé thường đi cầu ít hơn.
- Vào khoảng 2 tuần sau khi sinh, em bé nặng bằng hoặc hơn trọng lượng khi sinh và tăng trưởng đều.
- Quý vị sẽ cảm thấy vú căng trước khi cho bú và mềm lại sau khi cho bú.

### Các dấu hiệu em bé cảm thấy no

- Bú và nuốt chậm lại hoặc ngưng.
- Em bé ngậm miệng lại hoặc đẩy người ra khỏi vú sau khi bú.
- Em bé hài lòng hoặc thoải mái sau khi bú.

## Em bé có cần gì khác ngoài sữa mẹ hay không?

Đa số các bà mẹ có thể tiết sữa nhiều hơn mức em bé cần. Nếu quý vị lo ngại về việc em bé bú sữa mẹ hoặc tăng trưởng, hãy liên lạc với bác sĩ, nhân viên hộ sinh, y tá sức khỏe cộng đồng hoặc tham vấn viên sữa mẹ.

Em bé bú sữa mẹ cần thêm 400 IU thuốc bổ sinh tố D mỗi ngày trong năm đầu tiên. Em bé bú sữa mẹ lớn hơn 1 tuổi cần 600 IU mỗi ngày từ thức ăn và/hoặc thuốc bổ.

Khi em bé được khoảng 6 tháng, hãy tiếp tục cho bú sữa mẹ và bắt đầu cho em bé ăn các loại thực phẩm đặc có nhiều chất sắt. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#69c Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé](#).

## Quý vị nên ăn gì khi đang cho con bú sữa mẹ?

- Hãy ăn nhiều các loại thực phẩm lành mạnh khác nhau theo lượng đề nghị trong Eating Well with Canada's Food Guide (Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada).
- Nhiều bà mẹ cho con bú sữa mẹ cần ăn thêm 2-3 phần ăn mỗi ngày, như:
  - trái cây và da ua để ăn vặt; hoặc
  - thêm một lát bánh mì nướng trong bữa điểm tâm; và
  - thêm một ly sữa vào bữa tối.
- Uống nhiều chất lỏng và nên chọn nước lã thường xuyên nhất.
- Sữa ít chất béo cũng là thức uống lành mạnh và giúp quý vị có đủ chất vôi và các chất dinh dưỡng cần thiết khác.
- Uống thuốc bổ đa sinh tố có acid folic.

Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho em bé dù quý vị không thể theo đúng hướng dẫn về thực phẩm mỗi ngày.

## Có các loại thực phẩm nào quý vị không nên ăn hoặc uống hay không?

Có một vài loại thực phẩm quý vị nên tránh hoặc giới hạn trong thời gian cho con bú sữa mẹ:

- Cá là một nguồn quan trọng có các chất béo omega-3 và tốt cho em bé. Một số loại cá có nhiều thủy ngân, và nên giới hạn lượng ăn các loại này. Thay vào đó, hãy chọn cá nào có ít thủy ngân như cá hồi, cá bơn hoặc tôm. Muốn biết

thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#68m Ăn Uống Lành Mạnh: Chọn Cá Có Ít Thủy Ngân](#).

- Có thể dùng cà phê và trà nhưng giới hạn lượng caffeine tối đa là 300 mg mỗi ngày. Lượng này là từ 1-2 tách cà phê nhỏ (6 ounce hay 175 mL) hoặc khoảng 6 tách trà nhỏ. Caffeine cũng có trong một số loại nước ngọt có ga, thức uống thể thao, các loại thuốc bán tự do, và sô cô la. Em bé nhỏ hơn có thể nhạy cảm hơn với caffeine.
- Tốt nhất là không uống rượu trong thời gian cho con bú sữa mẹ. Rượu có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của em bé và giảm bớt số lượng sữa quý vị sản xuất và số lượng sữa cho em bé vào giờ bú.

## Khi nào quý vị nên nhờ giúp về việc cho con bú sữa mẹ?

Hãy nhờ giúp sớm nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề cho con bú sữa mẹ.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc [Baby's Best Chance](#).

Muốn nhờ giúp hoặc cố vấn, hãy liên lạc với bác sĩ, nhân viên hộ sinh, y tá sức khỏe cộng đồng hoặc tham vấn viên sữa mẹ. Quý vị cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một y tá hoặc dược sĩ nếu có các lo ngại sau đây hoặc bất cứ thắc mắc nào.

- Quý vị bị đau khi cho con bú sữa mẹ.
- Núm vú đau, nứt nẻ hoặc chảy máu.
- Quý vị lo ngại là em bé không bú được đủ sữa mẹ.
- Em bé không đi tiểu đủ mỗi ngày.
- Em bé không đi cầu được ít nhất 2-3 lần mỗi ngày sau khi sinh được 4 ngày đến 4-6 tuần đầu.
- Em bé không muốn bú và thường không bú gì cả trong 4-5 tiếng trong vài tuần đầu sau khi sinh.

Muốn biết thêm các đề tài của BC HealthFile vào [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế cộng đồng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số **7-1-1** tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.