

# Cho Con Bú Sữa Mẹ Breastfeeding

## Tại sao sữa mẹ tốt cho con của tôi?

Sữa mẹ là thực phẩm duy nhất con quý vị cần trong 6 tháng đầu tiên. Hãy tiếp tục cho con bú sữa mẹ cho đến con quý vị được 2 tuổi hay hơn.

Sữa mẹ tốt cho con của quý vị bởi vì:

- Sữa mẹ là thực phẩm an toàn và bổ dưỡng nhất cho các em bé.
- Sữa mẹ dễ tiêu hóa cho con quý vị.
- Sữa mẹ và cho con bú sữa mẹ có thể giúp cho sự phát triển thể chất, tình cảm và trí tuệ của con quý vị.
- Các em bé bú sữa mẹ ít bị các sự nhiễm trùng hơn, chẳng hạn như viêm phổi, viêm tai và tiêu chảy hơn là các em bé không được cho bú sữa mẹ.
- Các em bé bú sữa mẹ ít bị tử vong vì hội chứng chết bất ngờ ở trẻ em hơn (Sudden infant death syndrome, viết tắt SIDS).

## Tại sao cho con bú sữa mẹ tốt cho các bà mẹ?

Cho con bú sữa mẹ tốt cho quý vị bởi vì:

- Điều này giúp quý vị gắn bó với con của mình.
- Điều này giúp cơ thể mau lành sau khi sanh con.
- Điều này có thể giúp quý vị có lại được số cân như lúc trước khi có thai.
- Điều này giảm thiểu nguy cơ bị ung thư vú của quý vị, và cũng có thể giảm nguy cơ bị bệnh ung thư tử cung và bệnh tiểu đường.

## Khi nào tôi nên cho con tôi bú sữa mẹ?

Cho con bú sữa mẹ hoặc cho con uống sữa mẹ càng sớm càng tốt sau khi quý vị sanh con, lý tưởng là trong một tiếng đồng hồ đầu tiên. Sữa đầu tiên được gọi là sữa non. Sữa non rất tốt cho con quý vị. Sữa non chứa đầy các dưỡng chất có thể giúp ngăn ngừa các sự nhiễm trùng.

Hãy cho con bú sữa của quý vị khi các em cho thấy các dấu hiệu khát sữa. Hãy ôm con quý vị áp sát vào lòng để có sự tiếp xúc giữa da thịt với nhau. Điều này sẽ khuyến khích việc bú sữa mẹ và tạo mối dây liên kết. Nó cũng sẽ giúp cho sự phát triển của con quý vị.

## Làm thế nào để tôi biết con mình đói sữa?

Cho con bú sữa khi quý vị nhận thấy các dấu hiệu đầu tiên cho biết cháu đói bụng:

- Con quý vị đưa tay lên miệng.
- Con quý vị có các động tác hay các âm thanh mút sữa.
- Con quý vị quay đầu hướng về phía người đang bồng mình, thường là với miệng há ra (điều này được gọi là tìm vú để bú).
- Con quý vị khóc. Đây thường là dấu hiệu cuối cùng để cho biết là đói bụng. Hãy cho con quý vị bú trước khi cháu bắt đầu khóc.

Trong một vài tháng đầu tiên, con quý vị sẽ bú khoảng 8 lần hay hơn trong 24 tiếng (1 ngày). Con quý vị có thể bú rất nhiều, cách 1-2 tiếng, và sau đó cách khoảng lâu hơn mới đòi bú lại. Điều được gọi là bú cụm và thường xảy ra vào buổi chiều hoặc trong thời gian có những sự tăng trưởng bộc phát khoảng 3 tuần, 6 tuần, 3 tháng và lúc 6 tháng tuổi.

Hãy để con quý vị quyết định khi nào muốn bú sữa mẹ và bú bao lâu mỗi lần tùy cháu. Đừng lo việc bú bao lâu và bú khi nào trong ngày.

Quý vị sẽ biết con mình đã no sữa khi:

- Việc mút và nuốt sữa chậm lại hay ngưng.
- Con quý vị ngậm miệng lại và đẩy vú sau khi bú xong.
- Con quý vị hài lòng hoặc thư giãn sau khi bú xong.

## Làm thế nào để tôi biết con của mình có bú đủ hay không?

Hầu hết các bà mẹ có đủ sữa cho con của họ. Nếu quý vị lo ngại về việc con mình có lớn hay không hoặc không biết bú có đủ no hay không, hãy hỏi bác sĩ, người hộ sinh, y tá của sở y tế công cộng, hoặc cố vấn viên về cho bú sữa.

Quý vị sẽ biết con của mình có bú đủ hay không khi:

- Quý vị có thể nhìn thấy và nghe tiếng em bé mút và nuốt sữa.
- Con quý vị có đủ số tã ướt:
  - Ngày đầu tiên sau khi sanh, con quý vị có 1 hoặc nhiều hơn một tã ướt với nước tiểu trong, có màu nhạt.

- o Ngày thứ 2 và thứ 3: từ 2 đến 3 tấm tã ướt một ngày.
- o Ngày thứ 3 đến thứ 5: từ 3 đến 5 tấm tã ướt một ngày.
- o Ngày thứ 4 đến thứ 6: 5 hoặc nhiều hơn 5 tấm tã ướt một ngày.
- Con quý vị đi tiêu đều đặn:
  - o Ngày thứ nhất đến thứ nhì sau khi sanh: Đi tiêu ít nhất 1 lần (phân có màu hơi xanh lá cây-đen, có thể đặc và dính).
  - o Ngày thứ 3 đến 4 tuần: Mỗi ngày đi tiêu ít nhất 2 lần, (phân có màu vàng, có thể có hạt, phân dẻo hoặc phân lỏng).
  - o Sau 3 đến 4 tuần: Các em bé thường bớt đi tiêu lại.
- Khoảng 2 tuần sau khi sanh, con quý vị có được đúng số cân hoặc nhiều hơn khi sanh và tăng trưởng tốt.
- Quý vị cảm thấy vú căng sữa trước khi cho bú và mềm đi sau khi cho con bú xong.

## Con tôi có cần thêm bất cứ thứ gì khác ngoài sữa mẹ hay không?

Các em bé bú sữa mẹ cần được bổ sung sinh tố D 400 IU loại nước mỗi ngày. Sữa mẹ có một ít sinh tố D nhưng không đủ để đáp ứng các nhu cầu của con quý vị.

Khoảng 6 tháng tuổi, hãy bắt đầu cho con quý vị ăn thực phẩm đặc giàu chất sắt dành cho em bé. Tiếp tục cho con bú sữa mẹ hoặc cho con uống sữa của mẹ. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #69c Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé](#).

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

Nhiều bà mẹ đang cho con bú sữa cần thêm 2 đến 3 phần ăn mỗi ngày. Ví dụ bao gồm ăn dặm trái cây và yaourt, hoặc thêm 1 lát bánh mì vào buổi ăn sáng và thêm một ly sữa vào bữa ăn chiều.

Điều quan trọng là phải uống thật nhiều nước. Nước là sự lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe. Sữa ít chất béo là một sự lựa chọn tốt. Nó cho quý vị chất vôi và các dưỡng chất khác cơ thể quý vị cần.

Tiếp tục uống một viên thuốc bổ đa sinh tố có chất folic acid.

## Có những thứ gì tôi không thể ăn hoặc uống hay không?

Quý vị có thể ăn hầu hết các loại thực phẩm và nước giải khát trong lúc đang cho con bú sữa mẹ. Có một vài loại thực phẩm nên hạn chế hoặc tránh.

**Hạn chế ăn cá có nhiều chất thủy ngân.** Chọn cá có ít chất thủy ngân chẳng hạn như cá hồi hoặc cá bơn (sole).

Cá là nguồn thực phẩm giàu chất béo omega-3, rất tốt cho con quý vị. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #68m An Toàn Thực Phẩm: Thủy ngân trong Cá](#).

**Giới hạn chất caffeine là 300 mg mỗi ngày.** Đó là 1 đến 2 ly cà phê nhỏ (8 ounce hoặc 237 mL) hoặc khoảng 4 tách trà nhỏ. Caffeine cũng được tìm thấy có trong một số loại nước ngọt hoặc nước có ga, nước uống thể thao, các thuốc mua không cần toa bác sĩ, và sô-cô-la. Các em bé còn nhỏ có thể mẫn cảm với caffeine.

**Sự lựa chọn an toàn nhất là không uống rượu bia trong lúc đang cho con bú sữa mẹ.** Rượu có thể làm giảm số lượng sữa quý vị tạo ra. Rượu cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển kỹ năng vận động và giấc ngủ của con quý vị và làm giảm lượng sữa con quý vị uống mỗi khi cho con bú.

Nếu quý vị uống rượu, hãy có kế hoạch cho con bú sữa mẹ như thế nào để con quý vị tránh không tiếp xúc với chất rượu. Điều này có thể bao gồm nặn sữa và trữ sẵn trước khi uống rượu hoặc chờ cho đến khi chất rượu đã ra khỏi sữa mẹ trước khi cho con quý vị bú sữa của mình. Thời gian để rượu ra khỏi sữa mẹ thì khác nhau cho mỗi phụ nữ. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về việc uống rượu bia và cho con bú sữa mẹ.

## Khi nào tôi nên nhờ giúp đỡ về việc cho con bú sữa mẹ?

Tốt nhất là nên sớm nhờ giúp đỡ. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị, người hộ sinh, y tá của sở y tế công cộng, hoặc cố vấn viên về cho bú sữa.

Quý vị cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một y tá chính ngạch hoặc một chuyên viên dinh dưỡng nếu quý vị có các điều lo ngại nào sau đây:

- Quý vị bị đau khi cho con bú sữa mẹ.
- Núm vú của quý vị bị đau, bị nứt, hoặc chảy máu.
- Quý vị lo ngại con mình không bú đủ sữa mẹ.
- Con quý vị không có đủ số tã ướt mỗi ngày.
- Con quý vị không đi tiêu ít nhất 2 lần mỗi ngày từ ngày thứ 3 cho đến khoảng 3 đến 4 tuần tuổi.
- Con quý vị không muốn bú và thường bỏ bú trong thời gian 4 đến 5 tiếng trong vài tuần đầu tiên sau khi sanh.

## Để biết thêm thông tin

Để biết các mẹo vặt và những cách giúp quý vị nuôi con mạnh khỏe, xin truy cập trang mạng Healthy Families BC Pregnancy & Parenting (Gia Đình Khỏe Mạnh tại BC, Mang Thai & Nuôi Dạy Con) tại trang mạng [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting).

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.