

Cho con bú Breastfeeding or chestfeeding

Sữa người (sữa từ vú) là thức ăn duy nhất mà con bạn cần trong 6 tháng đầu đời. Khi bé bắt đầu ăn thức ăn đặc, hãy tiếp tục cho bé bú sữa người nếu bạn có thể, cho đến khi bé được 2 tuổi hoặc lớn hơn.

Tại sao sữa người lại tốt cho con tôi?

Sữa người tốt cho con của bạn vì loại sữa này:

- Là thực phẩm an toàn nhất và lành mạnh nhất cho trẻ sơ sinh
- Dễ tiêu hóa đối với bé
- Giúp bé phát triển về thể chất, cảm xúc và trí tuệ
- Giúp bé ít bị nhiễm khuẩn hơn, chẳng hạn như các bệnh viêm phổi, viêm tai và tiêu chảy, so với các em bé sơ sinh không được uống sữa người
- Có thể làm giảm nguy cơ đột tử liên quan đến giấc ngủ ở trẻ sơ sinh

Tại sao việc cho con bú lại tốt cho những bậc cha mẹ đang tiết sữa?

Việc cho con bú có thể giúp bạn:

- Gắn kết với con mình
- Hồi phục sau khi sinh
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư vú, ung thư buồng trứng và tiểu đường

Khi nào tôi có thể bắt đầu cho con bú?

Cho bé bú càng sớm càng tốt sau khi bé chào đời, lý tưởng nhất là trong vòng một giờ sau sinh. Chất sữa đầu tiên bạn tiết ra được gọi là sữa non. Sữa non rất tốt cho con bạn. Loại sữa này giàu các chất dinh dưỡng quan trọng mà có thể giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn.

Ôm sát con bạn và cho bé tiếp xúc da tiếp da. Điều này sẽ kích lệ bé bú sữa và tăng cường sự gắn kết. Tiếp xúc da kề da cũng sẽ giúp cho sự phát triển của con bạn. Hãy nhớ chỉ cho bé tiếp xúc da kề da khi bạn hoàn toàn tỉnh táo và tránh những thứ gây mất tập trung như điện thoại di động.

Tôi nên cho bé bú thường xuyên ở mức độ nào?

Hãy để bé quyết định thời điểm bé muốn bú. Con bạn có thể bú nhiều lần. Việc bú sữa vài lần gần nhau được gọi là bú liên tục. Điều này thường xảy ra trong vài ngày đầu tiên và trong những giai đoạn bé tăng trưởng đột biến.

Đến ngày thứ hai sau khi sinh, hầu hết trẻ sơ sinh sẽ uống sữa ít nhất 8 lần trong 24 giờ (một ngày). Điều này không có nghĩa là trẻ uống sữa 3 giờ một lần. Giữa hai lần uống sữa có thể cách nhau chưa đến một giờ. Dần dần, số lần bé uống sữa sẽ giảm và thời gian giữa các lần uống sữa sẽ dài hơn.

Việc bé uống sữa vào ban đêm là điều bình thường. Những lần uống sữa ban đêm có thể hỗ trợ [giấc ngủ an toàn hơn cho bé](#) và giúp cơ thể bạn tiếp tục tiết sữa.

Tôi nên cho con tôi uống bao nhiêu sữa?

Hãy để bé quyết định khoảng thời gian bé muốn bú. Bắt đầu cho bé bú khi bé thể hiện những dấu hiệu ban đầu của cơn đói và dừng lại khi bé thể hiện các dấu hiệu đã no.

Khi bé đói, bé có thể:

- Mở miệng hoặc liếm môi
- Đưa bàn tay lên miệng
- Chép môi hoặc tạo ra tiếng như đang mút

- Quay đầu về phía người đang bế bé, thường kèm theo mở miệng. Đây được gọi là phản xạ tìm vú mẹ (rooting)
- Khóc. Đây thường là dấu hiệu muộn thể hiện bé đang đói. Cố gắng cho con bú trước khi bé bắt đầu khóc

Khi bé no, bé có thể:

- Chậm lại hoặc ngừng mút và nuốt
- Ngậm miệng lại hoặc đẩy ra
- Thể hiện sự thoải mái và thư giãn

Con tôi có đang uống đủ sữa không?

Con bạn đang nhận được đủ sữa người nếu bé phát triển tốt và có đủ tã/ỉm ướt (tiểu tiện) và tã/ỉm bẩn (đại tiện).

Việc bé sụt cân trong vài ngày sau khi sinh là điều bình thường. Bạn sẽ biết con bạn đang nhận được đủ sữa nếu sau 2 tuần, cân nặng của bé bằng hoặc lớn hơn cân nặng khi sinh và bé phát triển tốt.

Số lượng tã ướt và tã bẩn của bé sẽ thay đổi mỗi ngày trong tuần đầu tiên. Bảng dưới đây hiển thị số lượng tã trung bình mà bé có thể có mỗi ngày. Số lượng tã bẩn có thể khác nhau rất nhiều ở mỗi trẻ sơ sinh. Con bạn có thể có nhiều hơn hoặc ít hơn những con số được ghi.

Ngày	Tã ướt (màu vàng nhạt)	Tã bẩn (màu sắc sẽ thay đổi)
1	1 trở lên	1-2
2	2 trở lên	(màu đen hoặc xanh lá cây đậm)
3	3 trở lên	2-3
4	4 trở lên	(nâu, xanh lá cây hoặc vàng)
5-7	5 trở lên	3 trở lên một ngày nếu ít, 1 một ngày nếu nhiều
8+	6 trở lên	(vàng đậm-vàng)

Sau tháng đầu tiên, bé có thể có ít tã bẩn hơn. Một số trẻ sơ sinh chỉ đại tiện một lần trong vài ngày hoặc một lần trong một tuần.

Con tôi có cần thức ăn gì khác ngoài sữa người không?

Trẻ sơ sinh uống sữa người cần bổ sung vitamin D dạng lỏng có liều lượng 400 IU mỗi ngày. Sữa người có một lượng vitamin D rất nhỏ, không đủ đáp ứng nhu cầu của bé.

Khi bé được khoảng 6 tháng tuổi, hãy bắt đầu cho bé ăn các loại thức ăn rắn giàu chất sắt. Tiếp tục cho bé uống sữa người. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #69c Những món ăn đầu tiên của em bé](#).

Tôi nên ăn gì khi đang cho con bú?

Bạn không cần phải tuân theo chế độ ăn uống đặc biệt để hỗ trợ việc tiết sữa. Hãy thường thức các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ đều đặn với nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng. Lượng thức ăn bạn ăn có thể thay đổi hoặc không thay đổi so với khi bạn mang thai. Lắng nghe tín hiệu đói và no của cơ thể bạn. Nếu bạn cần ăn nhiều hơn một chút mỗi ngày, bạn có thể thử:

- Thêm một bữa ăn nhẹ trong ngày, chẳng hạn như trái cây với sữa chua nguyên chất hoặc rau củ với hummus
- Ăn thêm một phần trong các bữa ăn. Ví dụ, thêm một lát bánh mì nướng vào bữa sáng

Điều quan trọng là bạn phải uống đủ nước. Cố gắng để một cốc nước gần bên người khi bạn cho con bú.

Tiếp tục uống viên vitamin tổng hợp có chứa 400 mcg axit folic mỗi ngày. Bạn cũng có thể cần bổ sung vitamin B12 với liều lượng 1000 mcg nếu bạn không thường xuyên ăn thực phẩm từ động vật hoặc có nguy cơ thiếu vitamin B12. Hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc về các chất cần bổ sung.

Có điều gì tôi nên hạn chế hoặc tránh không?

Cá có hàm lượng thủy ngân cao. Chọn những loại cá có hàm lượng thủy ngân thấp, chẳng hạn như cá hồi hoặc cá bơn. Cá cung cấp các chất béo dạng omega-3, chất này tốt cho con bạn.

Caffeine. Giới hạn ở mức 300 mg mỗi ngày. Lượng này tương đương với khoảng 2 cốc (250 mL mỗi cốc) cà phê hoặc 4 cốc trà. Caffeine cũng có trong một số loại nước ngọt, đồ uống thể thao, thuốc không kê đơn và sô cô la.

Đồ uống tăng lực có caffeine. Nhiều loại có hàm lượng caffeine cao, bổ sung vitamin, các loại khoáng chất, axit amin và thảo mộc mà có thể gây nguy hiểm cho con bạn.

Các loại thực phẩm bổ sung và thuốc thảo dược. Hãy tham khảo ý kiến dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để biết liệu một chế phẩm bổ sung hoặc thuốc thảo dược có an toàn để bạn dùng trong thời gian cho con bú hay không.

Rượu bia. Rượu bia có thể làm giảm lượng sữa bạn tiết ra và lượng sữa bé bú được trong mỗi lần bú. Rượu bia cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ, khả năng tăng trưởng và giấc ngủ của bé. Lựa chọn tốt nhất là không uống rượu bia.

Nếu bạn uống rượu bia, hãy lên kế hoạch trước để tránh nguy cơ con bạn tiếp xúc với rượu bia. Ví dụ, bạn có thể:

- Cho bé bú trước khi uống
- Vắt và bảo quản sữa trước khi uống
- Đợi cho rượu bia đào thải hết khỏi sữa trước khi cho con bú. Trung bình, cứ mỗi ly bạn nên đợi 2 đến 3 giờ trước khi cho con bú

Cần sa, dưới bất kỳ hình thức nào. Cần sa hòa vào sữa người và có thể được trữ trong các tế bào mỡ và não của em bé. Không có liều lượng nào được xác định là an toàn trong thời gian bạn cho con bú.

Hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng đến lượng sữa của bạn, giấc ngủ, sự tăng trưởng và sự phát triển lâu dài của em bé. Tốt nhất là bạn nên tránh hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử.

Nếu bạn thường xuyên uống rượu bia, sử dụng cần sa, hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe, y tá y tế cộng đồng hoặc dược sĩ. Họ có thể giúp bạn tìm hiểu cách thức nhằm giảm thiểu những tác hại tiềm ẩn cho con bạn.

Khi nào tôi nên tìm sự giúp đỡ?

Hãy tìm sự trợ giúp sớm nếu bạn gặp phải bất kỳ vấn đề nào sau đây:

- Đau khi cho con bú
- Núm vú bị đau, nứt hoặc chảy máu
- Lo lắng rằng con bạn không bú được đủ sữa, hoặc bé không có đủ tã ướt hoặc bẩn

Hãy thảo luận với chuyên gia chăm sóc sức khỏe, nữ hộ sinh, y tá y tế cộng đồng hoặc chuyên gia tư vấn về cho con bú. Bạn cũng có thể gọi **8-1-1** để nói chuyện với y tá có giấy phép đăng ký hoặc chuyên gia dinh dưỡng.