Sở Y tế Tiểu bang Mississippi

WIC — Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em

Quý vị Đang Cân nhắc Việc Cho Con Bú?

Tôi nên cho con bú trong bao lâu? *Viện Nhi khoa Mỹ khuyến cáo nên cho con bú duy nhất sữa mẹ trong 6 tháng đầu và tiếp tục ăn sữa mẹ cùng với các thực phẩm khác ít nhất cho đến khi một tuổi. Việc cho con bú có thể tiếp tục sau đó trong bao lâu tùy ý người mẹ và bé.*

Tôi có thể ăn món ưa thích của mình nếu tôi cho con bú không? *Có, việc ăn nhiều thức ăn đa dạng sẽ giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn và cho quý vị nhiều năng lượng hơn.*

Tôi có thể quay lại làm việc và vẫn tiếp tục cho con bú không?
Nhiều phụ nữ quay lại làm việc hoặc quay lại học để ở nhà sữa đã được bơm cho con mình.
Nếu quý vị không muốn bơm sữa, hãy dùng sữa công thức khi xa con và cho con bú khi ở cùng con. Có một chút sữa mẹ vẫn tốt hơn là không có chút nào.

Tôi có thể dùng biện pháp tránh thai khi cho con bú không? *Có, hãy nói chuyện với bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để giúp quý vị chọn phương pháp tránh thai an toàn cho người mẹ đang cho con bú.*

Sữa từ vú mẹ luôn ấm, tươi, và sẵn sàng. Không cần phải hâm nóng, tẩy trùng, hay đo đạc.

Các loại thuốc khác thì sao? *Có nhiều loại thuốc mà người mẹ đang cho con bú có thể dùng. Hãy gọi cho cố vấn về cho con bú hay bác sĩ của quý vị để biết thông tin cụ thể. Trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào, hãy nhớ báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết là quý vị đang cho con bú.*

Bố của bé có cảm thấy mình không được tham gia không nếu tôi là người duy nhất cho bé bú? *Có rất nhiều điều mà bố của bé có thể làm: hát hoặc đọc cho bé nghe, đu đưa hay bế bé, hay đôi khi cho bé ăn sữa mẹ đã bơm ra khi mẹ vắng nhà.*

Tôi có thể lường trước từ đầu những gì đối với việc cho con bú? *Nhiều người mẹ cho con bú mà không gặp phải bất cứ vấn đề gì. Những người khác có thể cần được giúp đỡ đôi chút. Cố vấn viên về cho con bú có thể cho quý vị biết một số gợi ý về tư thế cho con bú phù hợp. Việc biết một số gợi ý đơn giản có thể ngăn các vấn đề xảy ra.*

Cho con bú có gây đau không? *Ban đầu một số phụ nữ bị đau vú. Cảm giác đau thường là do bé không ngậm núm vú đúng cách. Hãy nói chuyện với cố vấn viên về cho con bú nếu quý vị bị đau.*

Kích thước của vú có quan trọng không? *Không, kích thước vú của quý vị không ảnh hưởng đến lượng sữa mà quý vị có. Điều quan trọng hơn cả là tần suất cho con bú của quý vị. Quý vị cho con bú càng nhiều thì lượng sữa quý vị sản xuất ra càng nhiều.*

Tôi có thể cho con bú sau khi sinh mổ (C-section) không? *Có. Nếu quý vị sinh mổ, hãy yêu cầu một y tá hay cố vấn viên về cho con bú giúp quý vị tìm ra các tư thế thoải mái khi cho con bú.*

Việc cho con bú sản sinh ra các hoóc môn giúp người mẹ cảm thấy bình tâm và thư giãn.

Nếu tôi hút thuốc, tôi có thể cho con bú không? Hút thuốc có thể gây hại cho bé dù quý vị cho con bú từ vú hay cho con bú bình, ngay cả khi quý vị không hút thuốc gần bé.
Trẻ sơ sinh tiếp xúc với khói thuốc lá gia tăng nguy cơ bị nhiễm trùng đường hô hấp trên và Hội chứng Đột Tử Trẻ Sơ sinh (SIDS).
Ngay cả khi quý vị hút thuốc, thì cho con bú vẫn là cách cho bé ăn tốt nhất.

- *Hãy cố bỏ thuốc lá. Nếu quý vị không thể bỏ thuốc lá, hãy giảm hút.*
- *Chỉ hút thuốc ở ngoài trời và không bao giờ hút thuốc ở gần bé.*
- *Luôn giữ bé cách xa khói thuốc lá.*
- *Hỏi nhà cung cấp dịch vụ để biết thêm các gợi ý về bỏ thuốc lá.*
- *Luật Mississippi bảo vệ quyền cho con bú của quý vị*

Luật Mississippi bảo vệ quyền cho con bú của quý vị

Mississippi đã thông qua luật năm 2006 cho quý vị quyền cho con bú nơi công cộng. Luật này nêu rõ quý vị có thể cho con bú ở bất cứ nơi nào quý vị có quyền đi vào. Nói một cách khác, con quý vị có quyền bú mẹ bất cứ khi nào và bất cứ nơi đâu bé thấy đói. Các chủ lao động phải cho phép các công nhân của mình bơm sữa trong bất kỳ thời gian bữa ăn hay giờ giải lao nào. Các nơi giữ trẻ phải hỗ trợ các thực hành cho con bú.

Các bà mẹ WIC cho con bú nhận được các quyền lợi đặc biệt của WIC:

- *Thêm thực phẩm trong gói hỗ trợ của WIC dành cho phụ nữ cho con bú không nhận sữa công thức từ WIC*
- *Lời khuyên và hỗ trợ về cho con bú từ các nhân viên đã qua đào tạo và phụ nữ đã từng cho con bú*
- *Được tiếp cận máy bơm sữa, sách, video và các lớp học về cho con bú*
- *Được các nhân viên cố vấn về cho con bú tới thăm hay gọi điện*
- *Và hơn thế nữa…*

Sữa mẹ là tốt nhất cho bé.

Sữa của quý vị có các thành phần bảo vệ bé khỏi:
Nhiễm trùng

- *Tiêu chảy*
- *Táo bón*
- *Dị ứng*
- *Hen suyễn*
- *Hội chứng Đột Tử Trẻ Sơ sinh (SIDS)*
- *Tiểu đường*
- *Các loại ung thư nhất định*

Hầu hết các loại sữa công thức trẻ em được làm từ sữa bò hay đậu nành và không có những thành phần bảo vệ như trong sữa mẹ.

Cho Con Bú Giúp Con Quý vị Phát triển Bình thường

- *Sữa của quý vị thay đổi để đáp ứng nhu cầu của con quý vị khi bé lớn lên.*
- *Sữa mẹ giúp phát triển não bộ.*
- *Sữa mẹ có thể giúp bé tránh bị thừa cân sau này.*

Cho con bú giúp ích cho mẹ:

- *Giảm cân sau khi mang thai*
- *Hồi phục sau sinh*
- *Giảm nguy cơ ung thư vú và buồng trứng và loãng xương (bệnh xương dễ vỡ)*
- *Tăng cường tình cảm gắn kết giữa mẹ và bé*

Quý vị có biết rằng cho con bú tốt cho cả gia đình không?

Vì cho con bú giúp tiết kiệm tiền (ít phải khám bác sĩ, không cần mua sữa công thức), các gia đình có thêm tiền để mua nông sản phẩm tươi và các thực phẩm lành mạnh khác cho gia đình.

Sữa của quý vị luôn tươi và luôn sẵn sàng, và điều này đặc biệt quan trọng trong các tình huống khẩn cấp.

SỞ Y TẾ TIỂU BANG MISSISSIPPI

www.HealthyMS.com
1-866-HLthy4U
1-866-458-4948

Là một người mẹ đang cho con bú, quý vị sẽ nhận được nhiều sự hỗ trợ từ WIC. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho y viện WIC ở địa phương hoặc 1-800-545-6747.

Theo luật về dân quyền của Liên bang và các quy định và chính sách của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), USDA, các Cơ quan, văn phòng, và nhân viên của bộ, và các tổ chức tham gia vào hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, quốc gia xuất xứ, giới tính, khuyết tật, tuổi tác, hay trả đũa hoặc trả thù vì hoạt động dân quyền trước đây trong bất kỳ chương trình hay hoạt động nào được USDA tổ chức hoặc tài trợ.

Những người khuyết tật cần các phương tiện giao tiếp khác cho thông tin về chương trình (ví dụ chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng audio, Ngôn ngữ Ký hiệu Mỹ, v.v), cần liên hệ với Cơ quan (cấp tiểu bang hoặc địa phương), nơi họ làm đơn xin phúc lợi. Những người bị điếc, khiếm thính hay có khuyết tật về khả năng nói có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch vụ Tiếp âm Liên bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, các thông tin về chương trình có thể có sẵn bằng các ngôn ngữ khác Tiếng Anh.

Để gửi khiếu nại phân biệt đối xử trong chương trình, vui lòng điền Mẫu đơn Khiếu nại Phân biệt Đối xử trong Chương trình, (AD-3027) có trên mạng trực tuyến http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại bất kỳ văn phòng USDA nào hoặc gửi thư cho USDA và trong thư cung cấp mọi thông tin yêu cầu trong mẫu đơn khiếu nại. Để yêu cầu một bản sao của mẫu khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Nộp mẫu đơn đã điền đầy đủ của quý vị hay lá thư cho USDA qua: (1.) Thư: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 (2.) Fax: 202-690-7442 hoặc (3.) Email: program.intake@usda.gov.

Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội công bằng.

5195 3/26/18