

# Những Điều Cơ Bản về việc Cho Con Bú: Những Tuần Đầu Tiên

Việc bạn quyết định cho con bú mang ý nghĩa quan trọng đối với bạn và con bạn. Khi cho con bú, bạn có thể chắc chắn rằng mình đang cung cấp cho con nguồn dinh dưỡng tốt nhất với những lợi ích sẽ tồn tại suốt đời.

## Các Mẹo Khi Nằm Viện:

- Lựa chọn một bệnh viện Baby-Friendly®
- Thực hành chăm sóc da kề da. Nên đặt mọi trẻ sơ sinh trên ngực mẹ ngay sau khi sinh trong ít nhất một giờ và sau đó ở tần suất mỗi khi chúng muốn.
- Cho con bú sớm nhất có thể sau khi sinh.
- Lên kế hoạch bú sữa mẹ hoàn toàn, nghĩa là con bạn sẽ chỉ bú sữa mẹ.
- Luôn ở cùng phòng với con.
- Hầu hết trẻ sơ sinh bú 8-12 lần mỗi 24 giờ.
- Tránh cho trẻ bú bình hoặc núm vú giả.
- Hãy yêu cầu giúp đỡ về việc cho con bú.
- Nếu con bạn không thể bú mẹ, hãy yêu cầu một máy hút sữa.

## Những Lợi Ích của Da Kề Da:

- Giúp bạn và con bạn bình tĩnh trở lại.
- Giải phóng các hormone làm giảm căng thẳng và ổn định nhịp tim, nhịp thở, nhiệt độ và lượng đường trong máu của bé.
- Giúp bé ít khóc hơn.
- Giúp sữa non chảy ra dễ dàng hơn. Sữa non là sữa đầu tiên, chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng giúp bảo vệ bé.
- Giúp bé tăng cân nhanh hơn.
- Cải thiện hệ thống miễn dịch của bé bằng cách giúp bảo vệ khỏi ốm đau và bệnh tật.
- Giúp mẹ cho con bú lâu hơn bằng cách tăng nguồn sữa và gắn kết với con.



## Những Lợi Ích của Da Kề Da

- Tăng cường quá trình phát triển trí não của bé thông qua mùi, kết cấu và âm thanh mà bé tiếp xúc khi ở trên ngực của mẹ hoặc cha.
- Giảm nguy cơ rối loạn tâm trạng hậu sản của mẹ.
- Cho phép mẹ giải lao và nghỉ ngơi.

## Theo dõi con bạn để biết các dấu hiệu cho bú

### Cho bé bú khi bé cho thấy dấu hiệu đói:

- Đưa tay hoặc nắm tay lên miệng.
- Tạo chuyển động bú.
- Bặm môi.
- Rúc vào hoặc tìm kiếm ngực mẹ.

### Cho bé ngừng bú khi bé cho thấy dấu hiệu no:

- “Thả” hoặc buông ngực mẹ.
- Quay đi khỏi núm vú.
- Nắm tay mở ra và cơ thể thả lỏng.

## Các Bước Giữ Bé Ngậm Vú Dễ Dàng:

1. Ôm con bạn bên dưới bầu ngực của bạn với toàn bộ cơ thể của bé hướng về phía bạn.
2. Giữ tai, vai và hông của bé trên một đường thẳng.
3. Chạm vào môi trên của em bé bằng núm vú của bạn. Sau đó, đợi bé mở miệng ra.
4. Nhanh chóng đưa trẻ ngậm sâu vào bầu ngực. Cằm của trẻ phải chạm vào bầu ngực của bạn, nhưng cần có đủ khoảng trống giữa mũi của trẻ và bầu ngực của bạn để giữ cho đường thở thông thoáng.

5. Môi của bé hướng ra ngoài.
6. Khi bé bú, bạn sẽ cảm thấy cảm giác kéo mạnh, nhưng không đau. Nếu bạn cảm thấy đau hoặc cảm giác như bị nhéo, hãy ngắt quá trình bú bằng cách trượt ngón tay của bạn vào khóm miệng của bé và thử lại.
7. Cho bé bú bên thứ nhất bao lâu tùy thích. Cho bé ợ hơi. Nếu bé vẫn cho thấy dấu hiệu đói, hãy cho trẻ bú bầu ngực bên kia.

### Chăm Sóc Nút Vú Đúng Cách

- Bắt đầu cho bú ở núm vú ít đau nhất vì càng đói, bé sẽ càng bú mạnh hơn.
- Đảm bảo đặt bé ở đúng vị trí.
- Đảm bảo bé ngậm vú tốt.
- Nhìn vào núm vú của bạn khi bé không ngậm nữa:
  - Núm vú của bạn nên có hình dáng tương tự như khi bắt đầu cho trẻ bú - không bị nhéo.
  - Nếu có vẻ bị nhéo hoặc bị cong ở phần chóp (giống như một thỏi son mới), thì bé đã ngậm vú không đúng cách. Yêu cầu giúp đỡ cho con bú sớm nhất có thể.

### Bạn sẽ biết quá trình cho con bú đang diễn ra tốt đẹp khi:

- Bé thức dậy để bú.
- Bạn nghe thấy tiếng nuốt khi bé bú.
- Bầu ngực của bạn mềm hơn trong khi cho bú.
- Bé có nhiều tã ướt và bẩn.
- Bé đã trở lại cân nặng lúc mới sinh trong vòng 10-14 ngày.

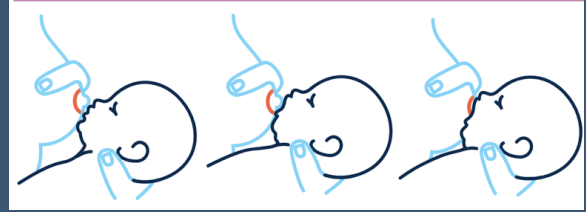
### Tã-Thể nào là bình thường?

- Ít nhất một tã ướt và một lần ị vào ngày đầu tiên.
- Vào ngày thứ ba, trẻ bú mẹ thường có 3-4 lần tã ướt và 1-2 lần ị.
- Trong tuần đầu tiên, phân sẽ thay đổi từ màu đen và giống như hắc ín sang màu vàng và lỏng. Điều này là bình thường và không phải là tiêu chảy. Kết cấu phân bình thường là từ lỏng đến mềm. Trong vài tuần đầu tiên, một số trẻ sơ sinh bị ị tã sau mỗi lần bú. Bạn sẽ nhận thấy nhiều tã ướt và ị nhiều hơn khi nguồn sữa của bạn tăng lên.
- Sau đó trong tuần đầu tiên, trẻ sơ sinh bú sữa mẹ thường có khoảng sáu tã ướt và một tã phân màu vàng gần như sau mỗi lần bú.

### Các mẹo tăng nguồn sữa:

- Cho bé bú mỗi khi bé đói.
- Đảm bảo rằng bé ngậm vú tốt.
- Cho bé bú cả hai bên bầu ngực mỗi lần cho bú.
- Cho bú hết sữa mỗi lần cho bú.
- Tránh sử dụng bình sữa và núm vú giả trong những tuần đầu.
- Bơm hoặc vắt sữa mẹ.
- Thư giãn và mát xa.
- Chăm sóc bản thân bằng cách ăn uống lành mạnh, đủ chất và nghỉ ngơi phù hợp.

### Các bước để cho bé ngậm vú tốt:



**Quan sát bé, chứ không phải đồng hồ, để biết các dấu hiệu cho bú và no.**

**Hãy kiên nhẫn với bản thân và bé. Cho con bú là một kỹ năng có thể học được và cần phải luyện tập.**

Theo luật dân quyền của liên bang và các quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), tổ chức này bị cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính (bao gồm bản dạng giới và xu hướng tính dục), khuyết tật, tuổi tác, hoặc trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đây.

Thông tin chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Người khuyết tật cần các phương tiện liên lạc thay thế để biết thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng ghi âm, Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với cơ quan chịu trách nhiệm tại tiểu bang hoặc địa phương quản lý chương trình hoặc Trung Tâm TARGET của USDA theo số (202) 720-2600 (giọng nói hoặc TTY) hoặc liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Tiếp Âm Liên Bang theo số (800) 877-8339.

Để nộp đơn khiếu nại về phân biệt đối xử trong chương trình, Người Khiếu Nại hãy hoàn thành Biểu Mẫu AD-3027, Biểu Mẫu Khiếu Nại về Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình của USDA, được tìm thấy trực tuyến: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, từ bất kỳ văn phòng nào của USDA, bằng cách gọi số (866) 632-9992 hoặc bằng cách viết thư gửi đến USDA. Thư này phải chứa tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại và văn bản mô tả hành động phân biệt đối xử bị cáo buộc một cách đủ chi tiết để thông báo cho Thư Ký Trợ Lý về Dân Quyền (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) về tính chất và ngày diễn ra hành vi vi phạm dân quyền bị cáo buộc. Phải gửi biểu mẫu AD-3027 đã hoàn thành hoặc thư tới USDA qua:

(1.) Đường Bưu Điện: 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 or (3.)  
Email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

*Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.*



MISSISSIPPI  
STATE DEPARTMENT OF HEALTH