

Suy Nghĩ Về Việc Cho Con Bú?

Nuôi con bằng sữa mẹ là tốt nhất cho em bé. i:

Sữa mẹ được hình thành riêng cho em bé của bạn và thay đổi theo sự phát triển của em bé. Các thành phần bảo vệ có trong sữa mẹ nhưng không có trong sữa công thức bao gồm:

- Kháng thể
- Kháng vi-rút
- Kháng dị ứng nguyên

Sữa mẹ bảo vệ em bé khỏi các bệnh như:

- Nhiễm trùng tai
- Tiêu chảy
- Hen suyễn
- Nhiễm trùng hệ hô hấp
- Tiểu đường
- Mập phì
- Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Sơ Sinh (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)
- Bạch cầu khi còn nhỏ

Cho con bú cũng giúp những người mẹ:

- Giảm cân sau khi sinh bằng cách đốt tới 600 calo mỗi ngày
- Giảm bớt nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim, viêm khớp và thậm chí là một số bệnh ung thư
- Giải phóng hormone giúp bạn cảm thấy bình tĩnh

Cho con bú có lợi cho cả gia đình

- Cho con bú sẽ tốn kém ít hơn sữa công thức vì sữa cho con bú là miễn phí. Các chi phí chăm sóc sức khỏe cũng thấp hơn vì em bé ít phải thăm khám bác sĩ hơn.
- Tiện lợi. Sữa mẹ lúc nào cũng ấm và sẵn có. Không cần phải đo, pha và hâm nóng như sữa công thức. Điều này trở nên đặc biệt quan trọng khi xảy ra các trường hợp khẩn cấp.



Giải Đáp Các Thắc Mắc Phổ Biến về Cho Con Bú

Tôi nên cho con bú trong bao lâu?

Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ khuyến nghị các em bé chỉ nên bú sữa mẹ trong sáu tháng đầu đời và tiếp tục bú sữa mẹ cùng với các loại thực phẩm khác cho đến khi ít nhất là một tuổi đời. Việc cho con bú có thể được tiếp tục ngay sau đó tùy theo ý muốn của cả mẹ và bé.

Tôi có thể dự kiến điều gì lúc đầu khi cho con bú?

Nhiều mẹ cho bé bú sữa mà không có bất kỳ vấn đề nào. Những người mẹ khác có thể cần đến một chút sự giúp đỡ. Một cố vấn đồng đẳng về việc nuôi con bằng sữa mẹ có thể cung cấp cho bạn một vài lời khuyên về các tư thế cho con bú thích hợp.

Liệu tôi có thể sản xuất ra đủ sữa không và làm thế nào để tôi biết điều đó?

Vì bụng em bé rất nhỏ, sẽ không cần nhiều sữa để khiến bé cảm thấy no. Cung và cầu sẽ quyết định lượng sữa được sản xuất. Bạn có thể biết khi nào em bé đang bú đủ sữa bằng cách kiểm tra màu sắc, kết cấu và tần suất ra phân và tã ướt. Các dấu hiệu khác cho thấy em bé đã bú đủ sữa bao gồm:

- Bé cảm thấy hài lòng và mãn nguyện sau khi bú.
- Ngực của bạn mềm hơn sau khi cho bé bú.
- Em bé tăng cân.
- Em bé được bú sữa mẹ từ 8 đến 12 lần mỗi 24 giờ, bao gồm cả ban đêm.

Cho con bú sữa có đau không?

Ban đầu, một số người phụ nữ sẽ cảm thấy căng tức ngực. Con đau thường có nghĩa là em bé đang không được ngậm chặt. Hãy nói chuyện với cố vấn đồng đẳng về việc nuôi con bằng sữa mẹ của bạn nếu bạn cảm thấy đau.

Kích cỡ ngực tôi có quan trọng không?

Không, kích cỡ ngực không ảnh hưởng đến lượng sữa mà bạn sản xuất. Điều quan trọng nhất là tần suất bạn cho con bú sữa mẹ. Bạn càng cho con bú nhiều thì sẽ càng sản xuất ra nhiều sữa.

Tôi có thể dùng đồ ăn và thức uống yêu thích của mình khi cho con bú không?

Khi cho con bú, bạn không cần phải ăn loại đồ ăn đặc biệt nào cả, nhưng sự đa dạng sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn và có nhiều năng lượng hơn. Ngay cả khi bạn không ăn “đúng” đồ ăn mỗi ngày, bạn vẫn sẽ có thể sản xuất ra sữa “ngon”. Hãy uống nhiều thức uống để thỏa mãn cơn khát của bạn. Nhưng quá nhiều caffeine có thể khiến cho trẻ quấy khóc, vậy nên hãy hạn chế uống cà phê trà, nước ngọt, thức uống tăng lực và các thức uống khác có chứa caffeine.

Bố của bé có cảm thấy bị bỏ rơi nếu tôi là người cho con bú không?

Có rất nhiều thứ mà bố của trẻ có thể làm: như là hát hay đọc truyện cho em bé, ru ngủ hoặc bế em bé hoặc đôi khi cho bé bú sữa mẹ đã bơm vắt sẵn khi mẹ không có nhà.

Tôi có thể đi làm trở lại và tiếp tục cho con bú không?

Nhiều người phụ nữ đi làm hoặc đi học trở lại và cho bé bú sữa mẹ đã được bơm vắt sẵn. Hãy tham khảo với cố vấn đồng đẳng về việc nuôi con bằng sữa mẹ của bạn để có những lời khuyên về việc chuyển sang làm một người mẹ đi làm mà vẫn duy trì cho con bú.

Tôi có thể sử dụng biện pháp tránh thai khi cho con bú không?

Có, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để giúp bạn chọn biện pháp tránh thai an toàn dành cho người mẹ đang cho con bú.

Thế còn các loại thuốc khác thì sao?

Có nhiều loại thuốc an toàn cho các bà mẹ đang cho con bú. Hãy gọi cho cố vấn đồng đẳng về việc nuôi con bằng sữa mẹ hoặc bác sĩ để biết thông tin chi tiết. Trước khi uống bất kỳ loại thuốc nào, hãy đảm bảo rằng bạn đã cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình biết là bạn đang cho con bú.

Tôi có thể cho con bú nếu tôi hút thuốc không?

Hút thuốc lá có thể gây hại đến em bé ngay cả khi bạn cho con bú hay bú bằng sữa bình, ngay cả khi bạn không hút thuốc gần bé. Trẻ sơ sinh tiếp xúc với khói thuốc lá

- Hãy cố bỏ thuốc lá. Nếu không thể, hãy cắt giảm tần suất.
- Hạn chế hút thuốc bằng cách ra ngoài và tránh xa trẻ.
- Luôn giữ bé tránh xa khói thuốc gián tiếp.
- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để có thêm lời khuyên về việc bỏ thuốc lá.

Tôi có thể uống rượu được không?

Một người mẹ cho con bú đôi khi có thể được uống rượu theo Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. Hạn chế uống rượu liên tục hoặc thường xuyên vì điều này có thể gây hại cho em bé. Vì rượu sẽ truyền vào trong sữa mẹ, hãy đợi từ hai đến ba giờ trước khi cho con bú.

Luật pháp Mississippi bảo vệ quyền được cho con bú của bạn.

Mississippi đã ban hành luật vào năm 2006 cho biết bạn có thể cho con bú ở bất cứ nơi đâu bạn có quyền được làm vậy. Nói cách khác, em bé có quyền được bú sữa vào mọi lúc và mọi nơi khi bé cảm thấy đói. Chủ sở hữu lao động phải cho phép nhân viên bơm vắt sữa trong mọi thời gian nghỉ ăn hoặc nghỉ giải lao. Các nhà trẻ cũng phải hỗ trợ thực hành nuôi con bằng sữa mẹ

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

- Nhận thêm đồ ăn trong gói dành cho phụ nữ đang cho con bú của WIC, những người không nhận sữa công thức từ WIC
- Nhận lời khuyên và hỗ trợ cho con bú từ các nhân viên hỗ trợ cho con bú được đào tạo
- Được tiếp cận với máy bơm sữa, sách, video và các lớp học về việc cho con bú

Theo Luật dân quyền liên bang và các quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, các các Cơ quan văn phòng và nhân viên của USDA, cũng như các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác hoặc có sự trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đó trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào được thực hiện hoặc tài trợ bởi USDA.

Những người khuyết tật cần có các phương tiện giao tiếp 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 Tiểu Bang hoặc địa phương, nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những cá nhân bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Chuyển Tiếp Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin chương trình có thể có sẵn ở nhiều ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại chương trình về phân biệt đối xử, vui lòng hoàn thành Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình của USDA, (AD-3027) có thể được tìm thấy trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại mọi văn phòng của USDA hoặc viết một lá thư cho USDA và cung cấp trong thư tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn. Để yêu cầu một bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Gửi mẫu đơn hoàn chỉnh hoặc lá thư của bạn đến cho USDA bằng:

- (1.) Thư gửi qua đường bưu điện:
U.S. Department of Agriculture
Office of Assistant Secretary for Civil Rights,
1400 Independence Avenue, SW,
Washington, D.C. 20250-9410
- (2.) Số fax: 202-690-7442 hoặc
- (3.) Email: program.intake@usda.gov.

Tuyên Bố Không Phân Biệt Đối Xử | Dịch Vụ Thực Phẩm và Dinh Dưỡng (usda.gov)

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH