

Cho Đứa Con Sinh Thiếu Tháng Ít Của Quý Vị Bú Sữa Mẹ



Bảng Mục Lục

Cho đứa con sanh thiếu tháng ít của quý vị bú sữa mẹ.....	2
Tại sao một đứa bé sanh thiếu tháng ít cần được trợ giúp nhiều thêm trong việc bú sữa mẹ?	3
Tại sao ở chung phòng và có mặt với con quý vị là điều quan trọng?	3
Tại sao sữa mẹ lại quan trọng cho con quý vị?	3
Tại sao việc cho con bú sữa mẹ và cung cấp sữa mẹ là điều quan trọng cho các bà mẹ?	4
Khi nào con tôi sẽ sẵn sàng để bú trực tiếp từ vú mẹ?	4
Sữa non là gì?	4
Áp Sát Da Thịt Con Vào Da Thịt Mẹ và Chăm Sóc Con theo kiểu Kăng-gu-ru (Kangaroo Care)	5
Tại sao áp sát da thịt con vào da thịt mẹ là điều quan trọng?	5
Khởi sự	6
Tạo sữa cho con quý vị	6
Các mẹo vặt để có một sự khởi đầu tốt	6
Làm thế nào để tôi nặn sữa bằng tay?	7
Cơ thể tôi tạo sữa như thế nào?	8
Tôi có thể mong đợi điều gì trong lúc con tôi đang học bú sữa mẹ?	9
Làm thế nào tôi biết con tôi có bú đủ sữa mẹ hay chưa?	10
Hút sữa	11
Hút sữa ở cả hai vú: hút sữa ở cả hai vú cùng một lúc	11
Làm thế nào để tạo được nguồn cung cấp sữa tốt	11
Chuẩn bị sẵn sàng để hút sữa.....	12
Các mẹo vặt để hút sữa thành công	12
Nhật ký về sự cung cấp sữa là gì?	13
Làm thế nào để tôi giữ gìn dụng cụ hút sữa khi con tôi ở bệnh viện?	13
Các chỉ dẫn cách trữ sữa mẹ khi em bé còn ở bệnh viện	13
Làm thế nào để tôi chuyển sữa của mình một cách an toàn sang khu chăm sóc đặc biệt sau khi đứa bé chào đời (NICU)?	13
Cho Con Quý Vị Bú Sữa Tại Bệnh Viện	14
Cho bú sữa mẹ đã nặn ra.....	14
Đứa bé mút khan không có sữa (non-nutritive sucking).....	14
Các rủi ro của việc cho bú bình sớm	15
Khi Con Quý Vị Chuyển Đi Một Bệnh Viện Khác	15
Các mẹo vặt thảo luận việc chăm sóc con của quý vị nếu chuyển đi một bệnh viện khác.....	15
Khi Quý Vị Mang Con Về Nhà	16
Làm thế nào để tôi giữ gìn các dụng cụ hút sữa khi con tôi ở tại nhà ?	16
Các chỉ dẫn cách trữ sữa khi em bé đã về nhà	17
Nếu con quý vị cần phải uống sữa pha chế	17
Nguồn hỗ trợ về việc con bú sữa mẹ trong cộng đồng quý vị	18
Nhật ký về nguồn cung cấp sữa	19
Sổ Ghi Các Lần Cho Đứa Con Sinh Thiếu Tháng Ít Của Quý Vị Bú	20

Cho Đứa Con Sinh Thiếu Tháng Ít Của Quý Vị Bú Sữa Mẹ

Chúc mừng sự ra đời của con quý vị! Tập tài liệu nhỏ này sẽ giúp quý vị học cách cho con bú vú mẹ và/hoặc nuôi bằng sữa mẹ cho đứa con sinh thiếu tháng ít của quý vị. Các đứa bé sinh thiếu tháng ít sinh vào tuần thứ 34, 35 hoặc 36 của thai kỳ là các đứa bé chưa đủ ngày tháng ngay cả khi các em có thể trông như sinh đủ ngày, đủ tháng. Phổi, các bắp thịt, khả năng mút, não và hệ thống thần kinh vẫn còn đang phát triển. Tuy nhiên em bé sinh thiếu tháng ít bú sữa mẹ một cách tốt đẹp, các đứa bé khác có thể cần được giúp đỡ thêm trong việc học bú sữa mẹ. Sữa mẹ cung cấp các dưỡng chất tốt nhất để hỗ trợ cho sự tăng trưởng và phát triển của não. Tập tài liệu nhỏ này bao gồm chỉ dẫn để giúp quý vị học hỏi để biết những gì sẽ đến. Trong tập tài liệu nhỏ này chúng tôi dùng nhóm chữ chuyên viên chăm sóc sức khỏe (health care provider). Họ có thể là bác sĩ của quý vị, y tá, Cố Vấn Viên về Cho Bú Sữa Mẹ Được Hội Đồng Quốc Tế Công Nhận, chuyên viên về dinh dưỡng, chuyên viên điều trị bằng phương pháp vật lý, chuyên viên điều trị về phát âm và ngôn ngữ, chuyên viên điều trị về khả năng làm các việc sinh hoạt hằng ngày, hoặc các nhà chuyên môn khác.

Là một người mẹ, quý vị là người quan trọng nhất để giúp con quý vị tăng trưởng và phát triển. Gắn gũi với con của quý vị càng nhiều càng tốt, ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ, cung cấp sữa mẹ hoặc cho con bú vú mẹ là những cách quý vị có thể hỗ trợ cho đứa con mới sinh của quý vị.



Tại sao một đứa trẻ sanh thiếu tháng ít cần được hỗ trợ thêm để bú sữa mẹ?

Điều đặc biệt quan trọng cho các em bé sanh thiếu tháng ít là bú sữa mẹ và được cho bú sữa mẹ. Một số em bé sanh thiếu tháng ít cần được hỗ trợ thêm để bú sữa mẹ. Các em bé sanh thiếu tháng ít có thể có ít năng lượng dự trữ hơn và có nhu cầu cần nhiều năng lượng hơn. Não của một em bé sanh thiếu tháng chưa hoàn toàn phát triển. Đó là lý do tại sao các em cần các dưỡng chất thiết yếu có trong sữa mẹ để bảo vệ và phát triển não còn non yếu của các em. Việc cho bú tốt đẹp là điều quan trọng để giúp con quý vị tăng trưởng, duy trì mức đường trong máu và để cơ thể có đủ nước. Tuy một số các em bé sanh thiếu tháng ít, học bú vú mẹ một cách dễ dàng từ khi chào đời nhưng những em khác có thể không bú một cách tốt đẹp được vì các em:

- Buồn ngủ nhiều hơn và có ít lúc thức giấc hơn và thời gian thức giấc ngắn hơn.
- Bú yếu khiến càng khó để cho các em uống được đủ sữa.
- Có thể thấy khó để phối hợp mút, nuốt sữa và thở cùng lúc vì các em vẫn còn đang học các năng khiếu này.
- Có thể không thức giấc đòi bú và không cho thấy một cách chắc chắn các dấu hiệu chứng tỏ muốn bú, cũng còn gọi là các tín hiệu đòi bú.
- Mau mệt và dễ rơi vào giấc ngủ và uống không đủ sữa và không có đủ năng lượng để giúp các em tăng trưởng. Rơi vào giấc ngủ không phải lúc nào cũng là một dấu hiệu cho biết các em đã bú xong xuôi.

Các hành vi này có thể khiến gây khó khăn hơn cho em bé sanh thiếu tháng ít uống được đủ sữa mẹ bằng cách bú vú cho đến khi các em đã lớn hơn và trở nên mạnh hơn.



Tại sao ở chung phòng hoặc có mặt với con quý vị là điều quan trọng?

Quý vị và con quý vị thuộc về nhau. Giữ con trong phòng quý vị cả ngày lẫn đêm (ở chung phòng) là điều được khuyến nghị nên làm ngay khi quý vị và con quý vị đã ổn định về mặt y khoa. Khi quý vị ở chung với con, quý vị có thể ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ, làm quen với con của mình, quan sát các tín hiệu đòi bú của con quý vị và đáp ứng được việc đòi bú một cách nhanh chóng. Con quý vị sẽ cảm thấy an toàn với hơi ấm của quý vị, sự sờ mó và mùi của cơ thể quý vị mà cháu nhận biết được.

Đứa con sanh thiếu tháng ít của quý vị có thể trước tiên cần phải được chăm sóc tại Đơn Vị Chăm Sóc Tích Cực Sau Khi Đứa Bé Chào Đời (Neonatal Intensive Care Unit, viết tắt NICU) hoặc Khu Nuôi Dưỡng Đặc Biệt Trẻ Sơ Sinh (Special Care Nursery). Quý vị có thể ở với con của mình tại nơi đó càng nhiều càng tốt. Xuyên suốt tập tài liệu nhỏ này, thuật ngữ NICU sẽ đề cập đến cả Neonatal Intensive Care Unit lẫn Special Care Nursery.

Tại sao sữa mẹ quan trọng cho con quý vị?

Sữa mẹ là thực phẩm lý tưởng cho tất cả các em bé và quan trọng sống còn cho các em bé sanh non. Sữa của một người mẹ thì đặc biệt thích hợp cho chính con của người đó.

- Sữa non và sữa của quý vị thì có một không hai cho con quý vị. Sữa của quý vị thích nghi để đáp ứng các nhu cầu của con quý vị và thay đổi theo thời gian.
- Sữa mẹ rất quan trọng cho:
 - Sự tăng trưởng và phát triển.
 - Cung cấp chất đạm và chất béo cho sự tăng trưởng của não.
 - Cung cấp các kháng thể để bảo vệ các em bé sanh thiếu tháng ít không bị nhiễm trùng.

Ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ, vuốt ve và trò chuyện với con quý vị, sữa mẹ và việc cho con bú sữa mẹ tất cả đều giúp não của con quý vị tăng trưởng.

- Các em bé nào không được cho bú sữa mẹ có nhiều rủi ro bị:
 - Các sự nhiễm trùng lỗ tai.
 - Các vấn đề về phổi và hô hấp.
 - Tiêu chảy.
 - Tiểu đường.
 - Quá trọng lượng và béo phì.
 - Một số bệnh ung thư ở tuổi thơ.
 - Triệu Chứng Chết Bất Ngờ Ở Trẻ Em (Sudden Infant Death Syndrome).

Tuy một số em bé sanh thiếu tháng ít có thể không đủ khả năng bú trực tiếp từ vú mẹ lúc ban đầu, sữa mẹ rất quan trọng cho các em. Các bà mẹ được khuyến khích nặn sữa bằng tay hoặc hút sữa ra bằng máy để cho con mình bú cho đến khi con của họ đã sẵn sàng để bú trực tiếp từ vú mẹ.

Tại sao việc cho con bú sữa mẹ và cung cấp sữa mẹ cho con thì quan trọng cho các bà mẹ?

Cho con bú sữa mẹ và cung cấp sữa mẹ cho con bú:

- Giúp các bà mẹ chăm sóc con của mình.
- Giữ cho các kích thích tố hoạt động tạo ra sữa. Các kích thích tố này giúp các bà mẹ đối phó trong thời gian căng thẳng này.
- Thúc đẩy sự gắn bó giữa mẹ và con.
- Giúp cho các bà mẹ được mạnh khỏe hơn, giảm thiểu rủi ro mắc bệnh tiểu đường loại 2 và một số bệnh ung thư.
- Tiện lợi và lúc nào cũng có sẵn.

Khi nào con tôi sẽ có thể bú trực tiếp từ vú mẹ?

Khi các em bé lớn hơn, các em phát triển khả năng phối hợp mút, nuốt và thở. Nếu con quý vị đang cho thấy các dấu hiệu muốn bú như phản xạ xoay đầu tìm núm vú, hãy nói cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe biết vì họ có thể giúp quý vị để chắc chắn việc cho con bú sữa mẹ được khởi đầu tốt đẹp.

Nhiều em bé sanh thiếu tháng ít cần phải được nuôi thêm bằng các chất phụ trợ khác hoặc truyền chất lỏng vào mạch máu (IV) cho đến khi các em đã sẵn sàng để hoàn toàn bú trực tiếp từ vú mẹ. Nếu quý vị cần cho con uống thêm chất bổ, hãy cho con bú sữa do quý vị nặn ra trước khi cho uống các chất bổ khác.

Việc cho con bú sữa mẹ có thể được kết hợp với các phương pháp cho bú khác cho đến khi con quý vị có thể hoàn toàn bú vú mẹ mỗi lần cho bú và đang tăng trưởng tốt.

Sữa non là gì?

Sữa non là sữa do vú quý vị tạo ra trong thời gian thai nghén và trong một vài ngày đầu tiên sau khi con quý vị chào đời. Sữa có màu vàng nhạt, đậm đặc và sệt. Sữa non cung cấp sự dinh dưỡng toàn hảo cho con quý vị và giúp bảo vệ con quý vị không bị nhiễm trùng. Sữa này thường được gọi là ‘vàng lỏng’ vì nó rất quý báu cho con quý vị. Mỗi một giọt sữa đều quan trọng!



Áp Sát Da Thịt Con vào Da Thịt Mẹ và Chăm Sóc Con theo kiểu Kăng-gu-ru (Kangaroo Care)

Ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm để giúp con của mình. Khi con quý vị được ôm sát vào lòng, cháu có thể nghe nhịp đập của tim quý vị, hơi thở và mùi hương da thịt của quý vị và cảm nhận được da quý vị. Điều này quen thuộc và giúp vỗ về cho con quý vị. Hãy ôm ấp con quý vị thường xuyên và càng lâu càng tốt. Hãy có kế hoạch ôm con quý vị sát vào da thịt của mình càng sớm càng tốt, ôm liên tục và kéo dài, sau khi sinh con. Việc này được gọi là chăm sóc con theo kiểu chuột túi (kangaroo care).

Tại sao sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ thì quan trọng?

- Ổn định nhịp tim, nhịp thở và đường trong máu của con quý vị.
- Giữ cho con quý vị được ấm qua hơi nóng của cơ thể quý vị.
- Giúp cho não của con quý vị tăng trưởng và phát triển. Các tế bào thần kinh vẫn đang tăng trưởng ở em bé sinh thiếu tháng ít. Việc ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ kích thích các tế bào thần kinh này tăng trưởng. Con quý vị ở một tư thế mà cháu trải nghiệm thế giới qua sự sờ mó, ngửi, nghe, nếm và cử động.
- Giúp con quý vị:
 - Cảm thấy an toàn và vững tâm.
 - Bình tĩnh và khóc ít hơn.
 - Ngủ ngon hơn, tiết kiệm sức lực để tăng trưởng.
 - Thấy thoải mái trong lúc các sự việc diễn ra.
- Giúp sữa quý vị chảy đều và có thể cải thiện nguồn cung cấp sữa của quý vị.
- Giúp quý vị phát triển sự miễn nhiễm đặc biệt chống lại các vi trùng được tìm thấy tại NICU. Sự miễn nhiễm này sau đó được truyền sang cho con quý vị bằng sữa mẹ và bảo vệ con quý vị không bị các sự nhiễm trùng.
- Thúc đẩy sự gắn bó và mẹ con làm quen lẫn nhau.
- Giúp quý vị tự tin hơn và được thư thái.

Con quý vị sẽ được cho mặc tã, sau đó được đặt nằm thẳng lên, ngực áp vào ngực giữa hai bầu vú của quý vị. Khi quý vị ôm con mình một cách an toàn sát vào da thịt quý vị, cháu sẽ cảm thấy bình tĩnh và có thể cho thấy nhiều ham muốn được bú vú hơn. Người bạn đời của quý vị cũng có thể ôm con sát vào da thịt ông ấy để vỗ về và nuôi nấng con quý vị.



***Ôm sát da thịt con vào da thịt quý vị ngày hoặc đêm càng nhiều càng tốt.
Hãy là người bình vực cho con quý vị! Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị giúp
quý vị học cách làm thế nào để ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ!***

Đọc và nghe thêm về sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ và chăm sóc con theo kiểu kăng-gu-ru tại NICU.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

Khởi sự

Tạo sữa cho con quý vị

Cách tốt nhất để tạo đủ sữa cho con quý vị là bằng cách cho con bú vú bất cứ khi nào con quý vị cho thấy các dấu hiệu đói bụng. Đứa con sinh thiếu tháng ít của quý vị có thể chưa đủ lớn hoàn toàn để bú vú mẹ. Nếu con quý vị không thể bú vú mẹ được lâu, hoặc ở mỗi lần cho bú, thì quý vị sẽ cần giúp tạo nguồn cung cấp sữa của mình bằng cách nặn bằng tay và dùng máy hút sữa. Cả hai phương pháp đều lấy sữa từ vú quý vị ra để quý vị có thể cho con mình bú. Điều quan trọng phải nặn sữa nhiều lần theo số lần con quý vị bú, ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ, kể cả ít nhất một lần vào ban đêm. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ giúp quý vị học làm thế nào để nặn và trữ sữa mẹ, cách sử dụng máy hút sữa và làm thế nào để cho con bú vú mẹ khi đứa bé đã sẵn sàng.

Các mẹo vặt để có một sự khởi đầu tốt đẹp:

- Bắt đầu sớm và đều đặn nặn bằng tay và hút sữa non ra tốt nhất trong vòng một tiếng đồng hồ sau khi mới sinh xong và nếu điều đó không thể được thì bắt đầu làm trong vòng 6 tiếng.
- Ôm sát da thịt con quý vị vào da thịt quý vị càng nhiều càng tốt.
- Trước tiên hãy cho con quý vị bú sữa mẹ trước, sau đó dùng tay nặn sữa hoặc dùng máy hút ra bất cứ số sữa nào còn lại và cho con quý vị bú. Ép và xoa bóp ngực của quý vị trong lúc con quý vị đang bú giúp con quý vị bú được nhiều sữa hơn.
- Cho con bú sữa mẹ hoặc dùng tay nặn sữa và hút sữa ra ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ. Việc này bao gồm cả ít nhất một lần vào ban đêm. Nếu quý vị hút sữa, hãy dùng một máy chạy điện loại của bệnh viện để hút sữa ở cả hai vú cùng một lúc bất cứ khi nào quý vị có thể.
- Nặn sữa bằng tay một vài phút trước khi và sau khi hút sữa ra.
- Xoa bóp cặp vú của quý vị trong một vài phút trước khi dùng tay nặn sữa và dùng máy hút sữa.
- Xoa bóp hoặc ép cặp vú của quý vị trong lúc đang dùng máy hút sữa ở cả hai vú.



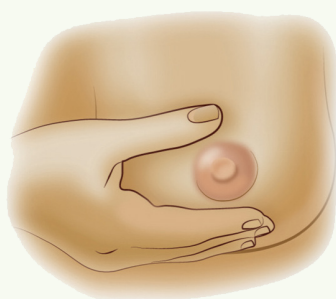
Tôi nặn sữa bằng tay như thế nào?

Để nặn sữa non bằng tay cho con quý vị:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc dùng thuốc cồn không có nước để lau sạch trước khi hút sữa hoặc khi cầm nắm sữa mẹ.
- Tìm một nơi quý vị cảm thấy thoải mái và thư thái.
- Đắp những miếng gạc ấm lên vú quý vị trước khi dùng tay nặn sữa, khi có thể.
- Xoa bóp vú của quý vị một cách nhẹ nhàng từ ngoài hướng vào núm vú.
- Dùng một tay để nâng bầu vú của quý vị, không quá gần với núm vú. Ngón tay cái và các ngón tay khác của bàn tay quý vị phải đối diện nhau và cách núm vú của quý vị khoảng từ 2½ đến 4 cm (1–1½ inches). Nhẹ nhàng nâng vú của quý vị lên, và bóp nhẹ vào bên trong vú hướng về phía ngực của quý vị.
- Nhẹ nhàng ấn ngón tay cái và các ngón tay chung với nhau mà không trượt về phía núm vú.
- Thả lỏng các ngón tay của quý vị trong một vài giây rồi lặp lại cùng động tác đó.
- Di chuyển bàn tay của quý vị chung quanh vú, để quý vị nặn sữa ra từ cả bầu vú. Tiếp tục làm điều này cho đến khi sữa chảy ra chậm lại. Đổi bên và lặp lại việc này ở vú bên kia. Tiếp tục lần lượt đổi bên, xoa bóp vú và nặn sữa lần nữa cho đến khi sữa đã ngưng chảy.
- Mới đầu quý vị có thể chỉ nặn ra được một vài giọt sữa non. Đừng nản lòng; điều này bình thường.
- Húng sữa vào muỗng cà phê hoặc vào vật đựng do bệnh viện cung cấp.
- Việc nặn sữa bằng tay cần sự thực tập, công việc này từ từ sẽ dễ dàng hơn.

Kỹ Thuật Nặn Sữa Bằng Tay

Các bước then chốt: ÉP – NẶN – THẢ LỎNG

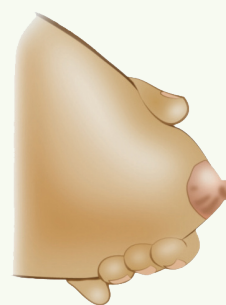


Ép

(hướng về phía bên trong ngực của quý vị)



nặn



thả lỏng

Xem một video về việc nặn sữa mẹ.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

Việc nặn sữa phải cảm thấy thoải mái, chứ không phải để cảm thấy đau.

Cơ thể của tôi tạo ra sữa mẹ như thế nào?

Trong lúc quý vị mang thai, cơ thể quý vị cũng chuẩn bị việc cho con bú sữa mẹ. Hai kích thích tố quan trọng liên quan đến việc tạo sữa cho con bú là prolactin và oxytocin.

Prolactin là một kích thích tố quan trọng vì nó tạo ra sữa.

Quý vị có thể làm gia tăng prolactin bằng cách:

- Cho con quý vị bú sữa mẹ thường xuyên hơn.
- Kích thích vú của quý vị ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ bằng cách cho con bú sữa mẹ, nặn sữa bằng tay và dùng máy hút sữa ra.

Oxytocin được tạo ra trong lúc quý vị cho con bú sữa mẹ, khi nặn sữa bằng tay hoặc khi hút sữa ra. Oxytocin là một kích thích tố quan trọng vì nó giúp nhả sữa từ vú quý vị ra. Điều này được gọi là xả sữa ra (let-down). Trong lúc xả sữa ra quý vị có thể:

- Cảm thấy ngứa lặn tẩn ở vú.
- Cảm thấy sữa rỉ ra từ một vú hoặc từ cả hai vú.
- Quan sát thấy con quý vị nuốt sữa trong lúc đang bú vú.
- Cảm thấy bị vộp bẻ hoặc co rút trong tử cung tức dạ con.
- Không cảm thấy gì cả. Không bị các triệu chứng này không có nghĩa là quý vị không qua giai đoạn xả sữa ra.

Quý vị sẽ làm ra sữa nhanh hơn bằng cách cho con bú đều đặn, nặn sữa bằng tay hoặc dùng máy hút sữa một cách hiệu quả!

Trong thời gian từ 3 đến 5 ngày, vú của quý vị sẽ tạo ra thêm sữa và chúng có thể trở nên căng cứng. Điều này bình thường. Nếu vú của quý vị quá đầy sữa và cảm thấy khó chịu, điều này được gọi là cương sữa. Đắp các miếng gạc ướp lạnh lên ngực và lấy sữa ra đều đặn sẽ giúp hết bị cương sữa. Nhiều bà mẹ cũng thấy rằng việc làm cho dịu bớt áp suất bầu vú (reverse pressure softening) thì hữu ích. Làm cho dịu bớt áp suất bầu vú là một cách để làm cho mềm quầng đen chung quanh núm vú của quý vị và điều này giúp sữa chảy ra. Kỹ thuật làm cho dịu bớt áp suất ở bầu vú có thể giúp ích khi bị cương sữa.



Làm Cho Dịu Bớt Áp Suất Bầu Vú (Reverse Pressure Softening)

1. Đặt các ngón tay vào mỗi bên của núm vú quý vị.
2. Đẩy về phía xương sườn của quý vị. Giữ yên trong khoảng một phút.
3. Vê tròn các ngón tay của quý vị chung quanh núm vú và lặp lại.
4. Nếu phần của quầng vú (areola) quý vị vẫn còn cứng, lặp lại động tác ở nơi đó.
5. Làm dịu bớt áp suất bầu vú có thể hơi khó chịu nhưng không phải là làm cho đau.
6. Nên nhớ quý vị đang đẩy chất dịch ra khỏi quầng vú. Con của quý vị sẽ có thể ngậm được chặt hơn ở phần đã được làm cho mềm này của quầng vú.

Nếu vú vẫn còn cảm thấy bị căng cứng hoặc bị cương sữa, hãy chắc chắn nhớ hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về điều này.



Tôi có thể mong đợi điều gì khi con tôi đang học cách bú vú mẹ?

Một đứa bé sanh thiếu tháng ít sẽ qua các giai đoạn đặc biệt trong lúc chúng học cách bú sữa mẹ. Điều này cũng giống như học bất cứ một năng khiếu nào mới. Hãy bắt đầu cho con quý vị bú vú mẹ khi cháu cho thấy các dấu hiệu khát sữa và các tín hiệu đòi bú. Một số em bé có thể bú sữa mẹ một lần mỗi ngày và những em khác có thể bú sữa mẹ nhiều lần trong ngày. Hãy để con quý vị làm những gì cháu có thể làm, sau đó dùng tay để nặn sữa hoặc bơm hút sữa ra. Con của quý vị sẽ từ từ bú sữa mẹ tốt đẹp hơn. Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để nhờ giúp đỡ khi quý vị và con quý vị đang học cách cho bú sữa mẹ. Đây là những gì quý vị có thể nhìn thấy:

Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ/chăm sóc con theo kiểu kangaroo.



Quan sát con quý vị để thấy các tín hiệu đòi bú, chẳng hạn như phản xạ xoay đầu vào tìm vú mẹ, mút và đặt tay lên miệng. Ngoài việc cho biết là con quý vị đang đói bụng, các dấu hiệu này cũng cho biết rằng con quý vị đang học để phối hợp việc mút, nuốt và thở trong lúc đang bú sữa.



Đặt con quý vị ở tư thế sao cho miệng con quý vị gần với núm vú và quan sát con quý vị liếm và ngửi tìm vú.



Nặn sữa ra trên núm vú của quý vị và nhẹ nhàng thoa sữa lên môi của con quý vị. Điều này sẽ giúp con quý vị trở nên quen thuộc với vị và mùi của sữa mẹ.



Con quý vị có thể ngậm chặt núm vú của quý vị vào miệng và bắt đầu mút và nuốt sữa.



Con quý vị có thể bú sữa mẹ nhưng có thể cần phải được cho thêm chất bổ cho đến khi cháu có thể bú vú mẹ một cách hiệu quả hơn.



Hãy ở cùng con quý vị càng nhiều càng tốt. Điều này sẽ giúp quý vị và con quý vị làm quen nhau và quý vị sẽ có thể đáp ứng được tốt hơn với các tín hiệu của con mình.



Hãy ở cùng phòng với con quý vị. Nếu nhân viên bệnh viện không đề nghị cho quý vị được ở chung phòng với con, hãy hỏi nhờ giúp đỡ để được ở chung phòng với con.

Làm thế nào để tôi biết con tôi bú đủ sữa mẹ hay chưa?

Hầu hết các em bé sút giảm trọng lượng trong một vài ngày đầu tiên sau khi sinh. Điều này bình thường. Khi con quý vị bắt đầu tăng trọng lượng trở lại, đây là một dấu hiệu cho biết cháu đang uống đủ sữa mẹ để tăng trưởng.

Đây là các dấu hiệu cho biết con quý vị đang uống đủ sữa:

- Con quý vị bú ít nhất 8 lần mỗi 24 tiếng đồng hồ.
- Quý vị có thể thấy con mình tích cực nuốt sữa trong lúc bú, chỉ một vài lúc ngưng bú ngắn mà thôi.
- Con quý vị đi tiêu đi tiểu ra tả đúng mức theo tuổi của cháu.
- Con quý vị năng động và có tiếng khóc khỏe.
- Miệng con quý vị ướt, đỏ hồng, và đôi mắt sáng.

Hãy tìm thêm chỉ dẫn về các bà mẹ cho con bú sữa mẹ trên trang mạng của Trung Tâm Hướng Dẫn cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất (Best Start Resource Center): www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

Tải xuống “Tài Liệu Hướng Dẫn Dành Cho Tôi về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ (My Breastfeeding Guide)” hoặc tập sách nhỏ “Cho Con Bú Sữa Mẹ Thì Quan Trọng (Breastfeeding Matters)”, biểu đồ “Các Hướng Dẫn dành cho Những Bà Mẹ Đang Cho Con Bú Sữa Của Mình (Guidelines for Nursing Mothers)” và các nguồn tài liệu khác về việc cho con bú sữa mẹ.

CÁC HƯỚNG DẪN DÀNH CHO CÁC BÀ MẸ ĐANG CHO CON BÚ SỮA CỦA MÌNH									
Tuổi Của Con Quý Vị	1 TUẦN							2 TUẦN	3 TUẦN
	1 NGÀY	2 NGÀY	3 NGÀY	4 NGÀY	5 NGÀY	6 NGÀY	7 NGÀY		
Quý Vị Nên Cho Con Bú Sữa Mẹ Thường Xuyên Như Thế Nào? Mỗi ngày, trung bình trong 24 tiếng đồng hồ	       								Cho bú ít nhất 8 lần mỗi ngày. Con quý vị đang mút sữa một cách mạnh mẽ, từ từ, vững chãi và nuốt sữa thường xuyên.
Cữ Bụng Của Con Quý Vị	 Cữ của một trái đào (cherry)		 Cữ của một hạt dẻ (walnut)		 Cữ của một trái mơ (apricot)		 Cữ của một quả trứng		
Các Tã Ướt: Bao Nhiêu Tã Ướt, Ướt Như Thế nào Mỗi ngày, trung bình trên 24 tiếng đồng hồ	 Ít nhất 1 tấm tã ƯỚT		 Ít nhất 2 tấm tã ƯỚT		 Ít nhất 3 tấm tã ƯỚT		 Ít nhất 4 tấm tã ƯỚT		 Ít nhất 6 TẤM Tã ƯỚT NẶNG VỚI NƯỚC TIỂU MÀU VÀNG NHẠT HOẶC TRONG
Tã Dơ: Số Tã Dơ và Màu Phân Mỗi ngày, trung bình trên 24 tiếng đồng hồ	 Ít nhất từ 1 đến 2 tấm tã dơ với phân MÀU ĐEN HOẶC XANH LÁ CÂY ĐẬM		 Ít nhất 3 tấm tã dơ với phân MÀU NÀU, XANH LÁ CÂY, HOẶC VÀNG		 Ít nhất 3 tấm tả lớn dơ, phân mềm và có hạt, MÀU VÀNG				
Trọng Lượng Của Con Quý Vị	Hầu hết các em bé sút giảm trọng lượng đôi chút trong 3 ngày đầu tiên sau khi chào đời.				Từ ngày thứ tư trở đi, hầu hết các em bé tăng trọng lượng đều đặn.				
Các Dấu Hiệu Khác	Con quý vị phải có tiếng khóc to, cử động tích cực và dễ thức giấc. Vú của quý vị phải cảm thấy mềm hơn và bớt căng đầy sau khi cho con bú vú.								
 best start meilleur départ by/par health nexus santé Sữa mẹ là tất cả thực phẩm một em bé cần trong sáu tháng đầu tiên. Quý vị có thể nhận được lời khuyên, sự giúp đỡ và hỗ trợ từ: – Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. – Đường dây hỗ trợ của Telehealth Ontario của các dịch vụ đặc biệt về việc cho con bú sữa mẹ ở số 1-866-797-0000 hoặc số TTY 1-866-797-0007. – Danh sách Các Dịch Vụ Song Ngữ Trên Mạng về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ của Ontario (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services) tại www.ontariobreastfeeds.ca.									

2016

2016

Hút sữa ra

Nhu cầu hút sữa ra tùy thuộc vào việc:

- Con quý vị đang bú vú mẹ thường xuyên như thế nào.
- Con quý vị mút và nuốt sữa tốt đẹp như thế nào.
- Nguồn cung cấp sữa của quý vị.

Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về những gì tốt nhất cho quý vị và con quý vị. Dùng máy hút sữa ở cả hai vú cùng lúc chạy bằng điện loại của bệnh viện cộng thêm nặn sữa bằng tay là cách hiệu quả nhất để thu thập sữa mẹ và kích thích nguồn cung cấp sữa của quý vị.

Tốt nhất là hút sữa ở cả hai vú cùng một lúc. Điều này được gọi là hút sữa ở cả hai bên. Hút sữa ở cả hai bên cùng một lúc thì nhanh hơn là hút sữa từng vú một. Điều này cũng giúp quý vị tạo thêm sữa, nhanh hơn.

Kiểm lại với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc đến đâu để thuê một máy hút sữa loại của bệnh viện để dùng tại nhà.

Hút sữa ở cả hai vú: hút sữa cả hai bên vú cùng một lúc

- Dùng hai bộ dụng cụ hút sữa theo như chỉ dẫn bởi bệnh viện.
- Máy hút sữa ở cả hai vú cùng lúc chạy bằng điện loại của bệnh viện thì tốt nhất.
- Hút sữa ở cả hai vú trong 15 phút.
- Tiếp tục hút lâu hơn nếu quý vị vẫn còn sữa chảy ra.
- Xoa bóp vú của quý vị trước khi và trong lúc đang hút sữa.
- Hãy xét đến việc dùng kỹ thuật “nặn sữa bằng tay” là cách quý vị nhẹ nhàng xoa nắn và bóp cặp vú của quý vị trong lúc đang dùng máy bơm điện để hút sữa ở cả hai vú cùng lúc.

Xem một video về việc xoa bóp cặp vú của quý vị trong lúc đang hút sữa ra để làm tăng lượng sữa sản xuất.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Làm thế nào để tạo một nguồn cung cấp sữa tốt

- Hút sữa bằng máy và nặn bằng tay ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ.
- Xoa bóp cặp vú trước khi và trong khi đang dùng máy hút sữa.
- Hút sữa ít nhất một lần trong đêm khi các mức prolactin đang cao nhất.
- Ban đêm, tránh ngủ hơn 4 tiếng giữa những lần hút sữa.
- Nặn sữa ra bằng tay sau khi đã dùng máy để hút.

*Hút sữa sớm. Hút sữa thường xuyên.
Hút sữa một cách hiệu quả.*



© B. Wilson-Clay. Sử dụng với sự cho phép.

Chuẩn bị sẵn sàng để hút sữa

- Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc dùng miếng lau khử trùng loại không có nước để lau trước khi dùng máy hút sữa hoặc khi cầm nắm sữa mẹ.
- Hút sữa ở một nơi thoải mái cho quý vị.

Các mẹo vặt để hút sữa thành công

- Hãy hút sữa ngay trước khi, trong khi hoặc sau khi tiếp xúc với con của quý vị.
- Ôm hoặc sờ vào con quý vị càng thường xuyên càng tốt.
- Ôm sát da thịt con quý vị vào da thịt quý vị thường xuyên, nhất là trước khi quý vị bơm hút sữa.
- Dùng các miếng gạc ấm, xoa bóp nhẹ nhàng và dùng tay nặn sữa để kích thích phản xạ sữa ra trước khi quý vị bắt đầu việc hút sữa.
- Việc hút sữa phải thoải mái. Nếu quý vị bị đau núm vú, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc dùng đúng cỡ cái chụp vú và điều chỉnh sức hút sữa.
- Việc có ít sữa có thể ngăn ngừa bằng cách nặn sữa bằng tay và hút sữa đều đặn. Nếu quý vị lo lắng, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để được giúp đỡ.
- Thường xuyên nghỉ ngơi.
- Hãy nghĩ đến việc dùng nịt ngực loại dành cho việc hút sữa để hai tay quý vị được rảnh rang nhờ đó quý vị có thể xoa bóp vú của mình trong lúc đang hút sữa. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe về việc làm thế nào để làm một cái nịt vú như vậy.



Nhật ký về sự cung cấp sữa là gì?

Một quyển nhật ký về sự cung cấp sữa là một bản ghi chép mỗi lần quý vị cho con mình bú vú mẹ và mỗi lần nặn sữa ra. Nhiều bà mẹ cũng thích theo dõi xem họ đã ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ bao nhiêu lần. Một ví dụ của nhật ký về sự cung cấp sữa có thể tìm thấy ở trang 19. Nếu con quý vị đang bắt đầu bú vú một cách tốt đẹp, quý vị có thể nên dùng Sổ Ghi về Việc Cho Bú ở trang 20.

Làm thế nào để tôi giữ gìn dụng cụ hút sữa khi con tôi ở bệnh viện?

Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị làm thế nào để rửa sạch và cất giữ dụng cụ bơm hút sữa của quý vị.

Các hướng dẫn cách trữ sữa mẹ khi con quý vị ở bệnh viện

Thời gian trữ sữa có thể thay đổi vì vậy hãy hỏi các hướng dẫn của bệnh viện quý vị. Sữa mẹ tươi nên được dùng trong vòng 24 đến 48 tiếng đồng hồ từ khi hút sữa ra.

- Dùng các bình đựng đã được khử trùng được đề nghị bởi bệnh viện.
- Dán nhãn rõ ràng các bình đựng sữa mẹ của quý vị theo chỉ dẫn của bệnh viện. Hãy chắc chắn nhớ ghi tên của con quý vị, ngày và giờ quý vị nặn sữa ra.
- Sữa mẹ tươi thì tốt nhất nên nếu quý vị có thể, hãy cho con của quý vị bú ngay. Nếu không, hãy cất sữa mẹ trong tủ lạnh ngay sau khi hút sữa ra. Đông lạnh sữa mẹ nào mà sẽ không được sử dụng trong vòng từ 24 đến 48 tiếng đồng hồ.
- Rót sữa mẹ mới hút ra của quý vị vào một bình đựng mới mỗi lần quý vị hút sữa. Không pha trộn sữa từ những lần hút khác nhau.



TƯƠI THÌ TỐT NHẤT!

Làm thế nào để tôi chuyển sữa của mình một cách an toàn đến NICU?

Giao sữa mẹ tươi mới hút của quý vị sang NICU càng sớm càng tốt.

- Đặt các đồ đựng sữa mẹ của quý vị vào một bao đựng/bình đựng sạch.
- Dùng một thùng cách nhiệt (giữ lạnh) hoặc một thùng đựng có một túi đông lạnh trong đó.
- Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị chỉ quý vị làm thế nào để dán nhãn sữa mẹ của quý vị và trữ sữa mẹ ở đâu khi quý vị mang đến bệnh viện.

Cho Con Quý Vị Bú Tại Bệnh Viện

Lúc ban đầu, đứa con sanh thiếu tháng ít của quý vị có thể cần sự giúp đỡ để bú được tất cả số sữa mẹ mà cháu cần khi bú vú mẹ. Quý vị có thể hỗ trợ cho con của quý vị để cháu bú sữa mẹ được tốt đẹp hơn. Hãy ép và xoa bóp vú quý vị trong lúc con quý vị đang bú sẽ giúp con quý vị bú được nhiều sữa mẹ hơn trong một khoảng thời gian ngắn. Nếu con quý vị vẫn không bú đủ sữa trong lúc bú vú mẹ, quý vị có thể cho con bú thêm với sữa được hút ra của quý vị.

Cho con bú sữa mẹ được nặn hoặc hút ra

Sữa được nặn hoặc hút ra có thể cho con quý vị bú bằng cách dùng các phương pháp khác nhau. Phương pháp được sử dụng phải phù hợp với quý vị và các nhu cầu của con quý vị. Các phương pháp cho bú thêm này được sử dụng để hỗ trợ việc cho con bú vú mẹ cho đến khi con quý vị trở nên mạnh hơn và có thể bú vú mẹ một cách tốt đẹp hơn. Quý vị và chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể thảo luận các điều lợi và hại của mỗi phương pháp và quyết định phương pháp nào thích hợp và an toàn cho con quý vị.

- Ống dẫn qua mũi (naso-gastric) hoặc ống dẫn qua miệng (oro-gastric tube): một ống đưa vào bao tử của con quý vị thông qua đường mũi (ống dẫn qua mũi) hoặc miệng (ống dẫn qua miệng) để nuôi ăn con quý vị.
- Ống trợ giúp việc cho bú sữa: một ống dẫn thức ăn từ một bình chứa dẫn đến núm vú của quý vị. Khi con quý vị bú vú mẹ, con quý vị nhận được sữa từ vú của quý vị và đồng thời qua ống dẫn thức ăn cùng một lúc.
- Nuôi ăn qua ngón tay: một ống dẫn thức ăn từ một bình chứa được gắn dọc theo cạnh mềm của ngón tay quý vị. Con quý vị sẽ bú bằng cách mút ngón tay của quý vị và mút ống dẫn thức ăn cùng một lúc.
- Tách: một cái tách nhỏ được đặt vào môi của con quý vị để nó có thể nhắm nhấp từ đó. Con quý vị tự định nhịp điệu nhắm nhấp. Đừng rót sữa vào miệng con quý vị.
- Ống chích, ống nhỏ giọt hoặc muỗng: đôi khi được dùng để cho bú với số lượng nhỏ.
- Miếng che núm vú (nipple shield): Một vật đặc biệt gắn vừa vặn lên núm vú của quý vị. Nó giúp con quý vị ngậm chặt núm vú, bú và không rời vú quý vị. Sữa của quý vị sẽ chảy qua các lỗ ở đầu của miếng che núm vú.



Hãy thảo luận các phương pháp này với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con quý vị.

Đứa bé mút khan không có sữa (non-nutritive sucking)

Hầu hết các em bé đều mút khan không có sữa (non-nutritive sucking) để thỏa mãn sự thôi thúc phải mút. Việc này giúp cho sự tiêu hóa, phối hợp việc mút và thở, và cũng có thể giúp làm dịu con của quý vị. Con của quý vị có thể làm điều này bằng cách mút vú quý vị sau khi quý vị đã nặn sữa ra hoặc hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về các phương pháp khác chẳng hạn như mút ngón tay của quý vị hoặc dùng một núm vú giả (pacifier). Điều quan trọng quý vị phải có các chỉ dẫn mà quý vị cần để thực hiện một quyết định có hiểu biết.

Hãy đọc thêm về các tín hiệu đòi bú của em bé

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



Các rủi ro của việc cho bú bình sớm

Nếu quý vị đang nghĩ đến việc cho con mình bú bình, quý vị nên thảo luận điều này với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để hiểu các điều rủi ro. Cho bú bình sớm có thể làm giảm sự thành công của việc bú vú mẹ và thời gian bú vú mẹ và có thể làm giảm nguồn cung cấp sữa của quý vị. Một số em bé sinh thiếu tháng có thể cần phải được cho bú bằng bình. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị làm thế nào để giảm thiểu các rủi ro. Điều quan trọng quý vị phải có tất cả chỉ dẫn về việc cho bú bình ảnh hưởng như thế nào đến việc bú vú mẹ. Điều này sẽ giúp quý vị thực hiện một quyết định có hiểu biết.

Khi Con Quý Vị Chuyển Đi Một Bệnh Viện Khác

Con quý vị có thể được chuyển đi một bệnh viện khác gần nhà quý vị hơn khi cháu không còn cần phải được chăm sóc đặc biệt nữa. Đây có thể là thời gian căng thẳng cho cả quý vị lẫn con quý vị. Bệnh viện mới có thể có các thông lệ và các thủ tục khác hơn với những gì quý vị đã quen thuộc. Đây là một số các đề nghị để giúp quý vị và con quý vị thích nghi.

Các mẹo vặt cho việc thảo luận về sự chăm sóc cho con quý vị tại một bệnh viện khác

- Thảo luận các mục tiêu cho bú của quý vị với nhân viên để tất cả mọi người có thể làm việc chung hướng đến các mục tiêu đó.
- Cho nhân viên biết quý vị muốn được thường xuyên ôm ấp da thịt con sát vào da thịt của mình.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị tham gia trong việc chăm sóc con của mình với sự hỗ trợ từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trong lúc quý vị làm quen với đứa con của mình.
- Hỏi ai cung cấp sự hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ tại bệnh viện mới và xin gặp người đó.
- Nếu quý vị đã được cho rời bệnh viện, hãy xin được ở chung cùng con quý vị cả ngày lẫn đêm trong cùng một phòng (rooming-in) trước khi con quý vị được cho rời bệnh viện.
- Tìm hiểu về các sự hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ có sẵn trong cộng đồng của quý vị.

Khi Quý Vị Mang Con Về Nhà

Khi con quý vị từ bệnh viện về nhà, quý vị sẽ có một kế hoạch cho bú để giúp quý vị và con quý vị tiếp tục việc bú sữa mẹ. Việc hút sữa có thể cần tiếp tục và giảm bớt từ từ khi con quý vị trở nên mạnh hơn và việc bú sữa mẹ được cải thiện. Sự tiếp tục hỗ trợ về việc cho bú sữa mẹ thì quan trọng để chắc chắn rằng cả quý vị lẫn con quý vị được mạnh khỏe.

Làm thế nào để tôi giữ gìn dụng cụ hút sữa khi con tôi ở nhà?

Các chỉ dẫn về việc giữ gìn dụng cụ hút sữa thay đổi khi con quý vị về nhà:

- Rửa tất cả các bộ phận của máy hút sữa, các bình đựng sữa và dụng cụ cho bú bằng nước xà phòng nóng và rửa sạch lại thật kỹ bằng nước nóng.
- Khử trùng tất cả các dụng cụ hút sữa theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất.
- Đặt lên một tấm vải sạch để hong cho khô.
- Cất các bộ đồ dùng đã rửa sạch, khô vào trong một chiếc túi sạch. Chúng đã sẵn sàng để dùng hút sữa.



Các chỉ dẫn cách trữ sữa mẹ khi con quý vị ở tại nhà

Các chỉ dẫn cách trữ sữa sẽ khác khi quý vị và con quý vị về nhà. Đây là một số các đề nghị để trữ sữa mẹ tại nhà:

- Dùng một bình chứa sạch không có chất BPA, hoặc các chiếc túi được làm để trữ sữa mẹ đông lạnh.
- Dán nhãn bình đựng với ngày quý vị đã nặn ra hoặc hút sữa ra.
- Trữ sữa mẹ theo đúng số lượng con quý vị cần cho mỗi lần bú để tránh lãng phí.
- Cất vào tủ lạnh hoặc đông lạnh sữa mẹ sau khi nặn hoặc hút ra. Sữa mẹ mới nặn lúc nào cũng tốt nhất cho con quý vị. Nếu quý vị có dư sữa mẹ, quý vị có thể đông lạnh nó.
- Đừng đem đông lạnh lại số sữa đã từng được đông lạnh trước đó.
- Quý vị có thể cho thêm sữa mẹ tươi đã ướp lạnh vào sữa mẹ đã được đông lạnh sẵn. Đừng pha sữa mẹ ấm vào sữa đã đông lạnh.
- Làm tan đá sữa mẹ đông lạnh bằng cách để trong tủ lạnh hoặc để dưới vòi nước ấm, hoặc trong một đồ đựng với nước ấm. Hãy chắc chắn rằng nước không lọt vào trong sữa.

Dùng các hướng dẫn sau đây trừ khi được chỉ dẫn khác hơn bởi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Các chỉ dẫn trữ sữa mẹ cho các em bé khỏe mạnh đang ở nhà Viện Y Học về Cho Bú Sữa Mẹ, 2010 (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)

Sữa mẹ đã ướp lạnh để ở nhiệt độ trong phòng	• 1-2 tiếng
Sữa mẹ mới nặn để ở nhiệt độ trong phòng (16-29°C)	• 3-4 tiếng
Sữa tươi để trong tủ lạnh ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72 tiếng
Sữa được làm tan đá để trong tủ lạnh	• 24 tiếng kể từ khi sữa đã bắt đầu tan đá
Thùng ướp lạnh có túi đông đá	• 24 tiếng
Ngăn đông đá của tủ lạnh (có cửa tủ đông đá riêng)	• 3-6 tháng
Tủ đông đá thật lạnh ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6-12 tháng
Vứt bỏ tất cả lượng sữa nào đã quá các thời hạn trữ như ghi bên trên!	

Đọc thêm về việc nặn hút sữa và trữ sữa mẹ.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Nếu con quý vị bú sữa pha chế

Nếu con quý vị đang bú sữa pha chế vì một lý do y khoa hoặc quý vị đã thực hiện một quyết định có hiểu biết để cho con mình bú sữa pha chế, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc làm thế nào để pha chế, trữ và cho con bú sữa pha chế một cách an toàn.

Nếu quý vị đang cho con mình bú thêm sữa pha chế dành cho em bé sơ sinh, quý vị nên cho con mình bú sữa nước pha chế đã được khử trùng chẳng hạn sữa pha chế sẵn hoặc sữa nước loại đậm đặc. Sữa bột pha chế dành cho em bé thì không được khử trùng và vì vậy không thích hợp cho các em bé sinh thiếu tháng, có trọng lượng thấp khi chào đời và/hoặc có rủi ro bị nhiễm trùng.

Hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ trong cộng đồng của quý vị

Tuy việc mang con về nhà thì phần khởi, điều này cũng có thể căng thẳng. Trong lúc quý vị điều chỉnh lại cho thích nghi với cuộc sống tại nhà, quý vị sẽ được lợi khi có được sự tiếp tục hỗ trợ cho đến khi việc cho con bú sữa mẹ đã ổn định chu đáo. Sự hỗ trợ này có sẵn từ các dịch vụ khác nhau, bao gồm những nguồn sau đây:

CƠ QUAN	CÁC NƠI ĐỂ LIÊN LẠC	CÁC DỊCH VỤ ĐƯỢC CUNG CẤP
NICU hoặc phân khoa về cho con bú sữa mẹ của bệnh viện	Liên lạc với bệnh viện tại địa phương quý vị hoặc bệnh viện nơi con quý vị đã được chăm sóc.	Hãy hỏi y tá hoặc một nhân viên Cố Vấn được chứng nhận bởi Hội Đồng Quốc Tế về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ (International Board Certified Lactation Consultant) tại một cơ sở của bệnh viện. Nhận sự giúp đỡ khi gặp các thử thách với việc cho con bú sữa mẹ.
Dịch vụ Song Ngữ Trên Mạng của Ontario về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services)	www.ontariobreastfeeds.ca	Tìm các dịch vụ về việc cho con bú sữa mẹ gần nơi quý vị.
Viếng thăm tại nhà bởi cơ quan y tế công cộng hoặc phân khoa phụ trách về việc cho con bú sữa mẹ	Liên lạc với đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	Hỏi một y tá khi quý vị có bất cứ điều gì lo ngại hoặc thắc mắc về việc cho con bú sữa mẹ. Các cuộc viếng thăm tại nhà, các cơ quan y tế giúp đỡ trong việc cho con bú sữa mẹ và các nhóm hỗ trợ có thể có sẵn để cung cấp sự giúp đỡ trong việc cho con bú sữa mẹ.
Bà mẹ hỗ trợ cho bà mẹ về việc cho con bú sữa mẹ	Liên lạc với đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị để biết xem dịch vụ này có sẵn trong khu vực của quý vị hay không.	Một bà mẹ thiện nguyện viên kinh nghiệm có thể trả lời các thắc mắc của quý vị và hướng dẫn quý vị vượt qua các thử thách.
Các nhóm của Liên Đoàn La Leche của Canada	www.lllc.ca	Thúc đẩy và cung cấp sự hỗ trợ và giáo dục trực tiếp giữa bà mẹ với bà mẹ về việc cho con bú sữa mẹ thông qua các cuộc họp mặt nhóm và sự hỗ trợ cá nhân từ một Người Lãnh Đạo của Liên Đoàn La Leche.
Các Dịch Vụ Đặc Biệt về Cho Con Bú Sữa Mẹ của cơ quan Telehealth Ontario	1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007	Các bà mẹ mới sanh con và sắp sanh con bây giờ được tiếp cận với sự cố vấn chuyên môn và hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần, thông qua một dịch vụ cố vấn bằng điện thoại. Dịch vụ miễn phí này được cung cấp bởi Các Y Tá Chính Ngạch, những người cũng đã được huấn luyện để hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ và cách cho bú sữa.
Hiệp Hội Quốc Tế Cố Vấn về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ (International Lactation Consultant Association, viết tắt ILCA)	www.ilca.org	Danh sách <i>Tìm một Cố Vấn Viên về việc Cho Bú Sữa Mẹ</i> liệt kê Các Cố Vấn Viên về Cho Bú Sữa Mẹ được Hội Đồng Quốc Tế Công Nhận (International Board Certified Lactation Consultants) hiện là các thành viên của ILCA và cung cấp các dịch vụ cho các bà mẹ.
Trung Tâm Hướng Dẫn Cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất (Best Start Resource Centre)	www.beststart.org	Trung Tâm Hướng Dẫn cho Sản Phụ Trẻ Sơ Sinh và Sự Phát Triển của Trẻ Mầm Non tại Ontario (Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre) là một cơ quan phục vụ cho sức khỏe bằng hai ngôn ngữ, phục vụ cho sức khỏe của phụ nữ và gia đình, trước, trong khi và sau khi mang thai. Trên trang mạng quý vị có thể tìm các nguồn tài liệu về vấn đề trước khi thụ thai, khi mang thai, cho trẻ sơ sinh bú và sự phát triển của đứa trẻ.
Cơ quan Motherisk	www.motherisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Các nhân viên cố vấn của cơ quan Motherisk sẵn sàng để cung cấp sự hướng dẫn và hỗ trợ, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, giờ miền Đông (EST). Một thư mục có sẵn trên liên mạng về sự an toàn thuốc men, các sản phẩm được thảo và dinh dưỡng, và việc dùng được chất trong lúc mang thai và cho con bú sữa mẹ.

Nhật ký ghi số lượng sữa cung cấp dành cho các bà mẹ của một đứa bé sanh thiếu tháng ít

Dùng mẫu này nếu con quý vị không thể bú vú mẹ hoặc chỉ mới đang học cách bú vú mẹ.

Ôm sát da thịt con quý vị	Ôm sát da thịt con quý vị
Thời gian 9:30	✓
Số lượng 3 mL	
Thời gian 11:30	✓
Số lượng 5 mL	
Thời gian 2:00	✓
Số lượng 5 mL	
Tổng cộng trong 24 tiếng đồng hồ	13 mL

Mục tiêu:

Ngày thứ nhất: Nặn sữa bằng tay và dùng máy hút sữa ở cả hai bên vú 8 lần hoặc nhiều hơn ngày hôm nay.

Ngày thứ nhì: Tiếp tục nặn sữa bằng tay và dùng máy hút sữa ít nhất 8 lần hoặc nhiều hơn trong 24 tiếng đồng hồ (ít nhất một lần trong đêm). Ngay cả nếu con quý vị có thể bú được ở vú mẹ, hãy dùng máy hút sữa chạy điện của bệnh viện để hút sữa ở cả hai vú cùng lúc. Hút sữa ở cả hai vú cùng lúc trong 15 phút ít nhất mỗi 3 tiếng và một lần lúc ban đêm. Đứng chờ lâu hơn 4 tiếng mới hút sữa lần nữa.

Các chỉ dẫn:

- Ghi lại thời gian và số lượng sữa mỗi lần quý vị hút ra.
- Đánh dấu vào sổ khi quý vị ôm sát da thịt con vào da thịt của mình.
- Khi con quý vị đã sẵn sàng, hãy ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ càng nhiều càng tốt.
- Ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ trước khi quý vị hút sữa sẽ giúp làm tăng nguồn sữa của quý vị và con quý vị sẽ thích thú hưởng thụ.
- Khi con quý vị đang bú vú mẹ, hãy ghi vào sổ cho bú ở trang 17.

Ngày	1	2	3	4	5	6	7
Ngày cuộc sống:	1 Nặn sữa bằng tay/ Hút sữa/Cho bú sữa mẹ	2 Nặn sữa bằng tay/ Hút sữa/Cho bú sữa mẹ	3 Nặn sữa bằng tay/ Hút sữa/Cho bú sữa mẹ	4 Nặn sữa bằng tay/ Hút sữa/Cho bú sữa mẹ	5 Nặn sữa bằng tay/ Hút sữa/Cho bú sữa mẹ	6 Nặn sữa bằng tay/ Hút sữa/Cho bú sữa mẹ	7 Nặn sữa bằng tay/ Hút sữa/Cho bú sữa mẹ
1	Thời gian						
	Số lượng						
2	Thời gian						
	Số lượng						
3	Thời gian						
	Số lượng						
4	Thời gian						
	Số lượng						
5	Thời gian						
	Số lượng						
6	Thời gian						
	Số lượng						
7	Thời gian						
	Số lượng						
8	Thời gian						
	Số lượng						
9	Thời gian						
	Số lượng						
10	Thời gian						
	Số lượng						
11	Thời gian						
	Số lượng						
12	Thời gian						
	Số lượng						
Tổng cộng trong 24 tiếng							

Sổ ghi những lần cho đứa con sinh thiếu tháng nhiều của quý vị bú sữa

Sổ ghi những lần cho bú là một cách hữu ích để giúp theo dõi xem con quý vị bú được bao nhiêu sữa. Sổ này sẽ giúp quý vị và chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết con quý vị đang tăng trưởng tốt. Là điều hữu ích để biết tổng số lần cho bú, số lần đi tiểu và đi tiêu trong mỗi 24 tiếng đồng hồ.

[illegible]



Tri ân các sự đóng góp:

Cám ơn Ủy Ban Thi Hành Chiến Lược BFI cho Ontario (BFI Strategy for Ontario Implementation Committee) và các chuyên gia khác đã đóng góp cho quyển tài liệu nhỏ này. Cám ơn các gia đình đã đóng góp ý kiến và hình ảnh cho tập sách nhỏ này. BFI Strategy for Ontario xin tri ơn Ruth Turner, Giám Đốc Chính phụ trách đề án, PCMCH, về vai trò lãnh đạo của bà trong việc soạn thảo tập sách nhỏ này và Marg La Salle, Thẩm Định Viên Chính của BFI, đã duyệt lại lần cuối.

Tài liệu này đã được soạn thảo với sự tài trợ của Chính phủ Ontario. Thông tin trong tài liệu này phản ánh quan điểm của các tác giả và không được chính thức xác nhận bởi Chính phủ Ontario. Lời khuyên được cung cấp trong tài liệu chỉ dẫn này không thay thế cho sự cố vấn y khoa của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Trung tâm Best Start Resource, Bệnh viện Michael Garron và Hội đồng Tỉnh bang đặc trách vấn đề Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em không nhất thiết xác nhận các nguồn chỉ dẫn và dịch vụ được liệt kê trong tập tài liệu này.

Chi tiết để liên lạc về tập tài liệu nhỏ này:

Để đặt mua tài liệu này hoặc để biết chi tiết về việc xin in lại tài liệu này, hãy liên lạc với The Best Start Resource Centre (Trung Tâm Hướng Dẫn Cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất) tại: beststart@healthnexus.ca hoặc 1-800-397-9567.