




















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 trên 24 tiếng đồng hồ	        <p>Cho bú ít nhất 8 lần mỗi ngày. Con quý vị đang mút sữa một cách mạnh mẽ, từ từ, vũng chãi và nuốt sữa thường xuyên.</p>								
Cỡ Bụng Của Con Quý Vị	 Cỡ của một trái đào (cherry)		 Cỡ của một hạt dẻ (walnut)		 Cỡ của một trái mơ (apricot)		 Cỡ 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 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 tã 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.								

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.

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé