



*Quý vị
có thai?*



*Quý vị có
một đứa con
mới sinh?*



*Quý vị có muốn
biết thêm về
việc cho con
bú sữa mẹ
hay không?*



Tài Liệu Hướng Dẫn Của Tôi Về Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

Tài Liệu Hướng Dẫn Của Tôi Về Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

Tài liệu hướng dẫn về việc cho con bú sữa mẹ này có thông tin và giải đáp các thắc mắc mà quý vị có thể có khi sắp sinh con hoặc khi mới có con. Quý vị có thể chia sẻ tài liệu hướng dẫn này với những người đang hỗ trợ cho quý vị.

Quý vị cũng có thể muốn học một khóa trực tuyến về việc cho con bú sữa mẹ cùng với người bạn đồng hành của quý vị: <http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. Người bạn đồng hành của quý vị có thể là người bạn thân nhất, một người cha hay mẹ, hoặc bất cứ người nào quý vị trông cậy.

Nếu quý vị có một đứa con sinh sớm, sinh đôi, hoặc trong những tình huống đặc biệt khác, quý vị có thể cần được giúp đỡ thêm ngoài những gì có trong tập tài liệu hướng dẫn này. Quý vị có thể tìm một danh sách các nguồn chỉ dẫn đáng tin cậy và các trang mạng ở phần cuối của quyển sách này.

Các Lý Do Cho Con Bú Sữa Mẹ

Mỗi một bà mẹ có những lý do riêng để cho con bú sữa mẹ. Hơn 90% phụ nữ tại Ontario quyết định cho con của họ bú sữa mẹ. Đây là một số những điều mà các bà mẹ và gia đình của họ cho biết:

“

“Tôi muốn cho Ahmed bú sữa mẹ để cháu được mạnh khỏe hơn. Tôi tiếp tục cho con bú sữa mẹ vì điều này giúp tôi cảm thấy gần gũi với con của mình.”





“

*“Tôi không cần phải
súc rửa các chai sữa
hoặc mua sữa bột. Tôi
tiết kiệm được nhiều
tiền bằng cách con
con bú sữa của mình.”*

“

*“Cho con bú sữa mẹ thoát
đầu thì khó, nhưng bây giờ
thì dễ dàng.”*



“Tôi vui vì con tôi đang bú sữa mẹ. Cháu có một cơ hội tốt hơn để tăng trưởng khỏe mạnh và thông minh. Tôi khuyến khích người bạn đồng hành của mình thật nhiều bằng hết khả năng của tôi.”



“Tôi đã không cho các con của tôi bú sữa mẹ. Tôi ước gì mình đã biết rằng các đứa bé được cho bú sữa mẹ thì ít bớt rủi ro bị Triệu Chứng Chết Bất Ngờ (Sudden Infant Death Syndrome, viết tắt SIDS).”

Các bác sĩ và các chuyên viên khác cũng khuyến khích việc cho con bú sữa mẹ nữa.

“Việc cho con bú sữa mẹ giúp cho các bà mẹ lẫn các đứa bé. Cơ thể quý vị sẽ phục hồi nhanh hơn sau khi sinh. Nếu quý vị cần sụt cân sau khi sinh con, thì việc cho con bú sữa mẹ sẽ giúp quý vị sụt cân. Quý vị sẽ ít rủi ro bị ung thư vú hoặc bị các bệnh ung thư khác.”





**Việc cho con bú sữa mẹ
bảo vệ các đứa bé khỏi:**

- Bị bệnh.
- Bị Triệu Chứng Chết Bất Ngờ (SIDS).
- Bị bệnh tiểu đường.
- Bị béo phì.
- Bị các vấn đề khác về sức khỏe.

Sữa mẹ là thực phẩm duy nhất đứa con quý vị cần cho đến khi được 6 tháng tuổi. Cho con bú sữa mẹ sẽ giúp cho con quý vị được tăng trưởng khỏe mạnh nhất.

Một số lý do tại sao tôi muốn cho con bú sữa mẹ:

Trước Khi Quý Vị Sanh Con

Tôi có đôi vú nhỏ. Tôi sẽ có thể cho con bú sữa mẹ được hay không?

Được. Đôi vú nhỏ hay to không thành vấn đề. Đôi vú nhỏ vẫn có thể tạo ra đầy đủ sữa!

Tôi hút thuốc. Tôi có nên cho con bú sữa mẹ hay không?

- Được, ngay cả nếu quý vị hút thuốc, cho con bú sữa mẹ vẫn là sự chọn lựa tốt nhất cho sức khỏe của con quý vị.
- Để giúp giảm thiểu rủi ro cho con quý vị, hãy cho con bú sữa mẹ trước khi quý vị hút thuốc, hút ngoài trời trong lúc con quý vị đang ở trong nhà với gia đình hoặc bạn bè.
- Nếu quý vị đã hút thuốc, hãy rửa tay và thay quần áo ngoài của quý vị trước khi bế con.
- Nếu có thể, quý vị hãy cố gắng giảm hút thuốc hoặc bỏ hẳn hút thuốc. Để biết thêm thông tin, xin tham khảo trang 27 ở phần Bỏ Hút Thuốc (*Smoking Cessation*).

Tôi thỉnh thoảng thích uống bia rượu. Tôi có nên cho con bú sữa mẹ hay không?

- Nếu quý vị chọn cách thỉnh thoảng uống một ly trong thời gian cho con bú sữa mẹ, điều quan trọng là phải lập kế hoạch trước và cho con bú sữa mẹ trước khi uống rượu bia.
- Nhiều bà mẹ chọn uống rượu bia loại không có chất cồn. Đây là sự chọn lựa an toàn nhất.
- Để biết thêm thông tin, xin tham khảo tài liệu về việc Uống Rượu Trong Thời Gian Cho Con Bú Sữa Mẹ (*Mixing Alcohol and Breastfeeding*) tại www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf





“Con của tôi bị bệnh khi vừa chào đời. Cháu đã không bú đầy đủ, vì vậy phải mất một thời gian lâu hơn để tôi tạo được nguồn cung cấp sữa tốt. Hiện giờ tôi đang cho cháu uống sữa pha theo công thức qua một ống gắn ở vú tôi. Tôi vui mừng vì mình vẫn còn đang cho con bú sữa mẹ.”

Tôi không luôn luôn ăn đầy đủ. Tôi vẫn có thể cho con bú sữa mẹ được chứ?

- Được, ngay cả khi quý vị không ăn những thức ăn tốt nhất cho sức khỏe, sữa của quý vị vẫn tốt và tốt hơn nhiều so với sữa pha chế.
- Để có gợi ý về dinh dưỡng tốt cho sức khỏe, xin xem trang 27 ở phần Dinh Dưỡng Tốt Cho Sức Khỏe (Healthy Nutrition).

Tôi có thể uống thuốc nếu tôi cho con bú sữa mẹ hay không?

- Được, hầu hết thuốc đều an toàn để uống trong lúc quý vị đang cho con bú sữa mẹ, nhưng luôn luôn kiểm lại với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, dược sĩ của quý vị hoặc với cơ quan Motherisk.
- Motherisk (1-877-439-2744) có thể trả lời các câu hỏi của quý vị về sự an toàn của các thứ thuốc có toa bác sĩ, các sản phẩm không cần toa bác sĩ, và dược thảo
- Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc cho con bú sữa mẹ nếu quý vị dùng ma túy. Ma túy có thể làm hại con quý vị.

Nếu tôi có thắc mắc hoặc cần giúp đỡ thì sao?

- Hỏi bạn bè hoặc gia đình, những người đã cho con bú sữa mẹ. Quý vị có thể học hỏi được nhiều từ những bà mẹ khác.
- Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe, người có kinh nghiệm giúp các bà mẹ cho con bú sữa của mình.
- *Danh bạ Song Ngữ Trực Tuyến về Các Dịch Vụ Cho Con Bú Sữa Mẹ của Ontario* tại www.ontariobreastfeeds.ca có thể giúp quý vị nối kết và nhận sự giúp đỡ cũng như sự hỗ trợ từ những người đồng cảnh, từ những chuyên gia và những người thông thạo.

Những Ai Có Thể Giúp



Một bác sĩ

"Tôi có thể giúp quý vị tìm một cơ quan y tế hoặc chuyên viên về cho bú sữa mẹ."

Y Tá của Sở Y Tế Công Cộng, Y Tá Điều Trị (Nurse Practitioner) hoặc một chuyên viên hộ sinh

"Quý vị có thể gọi cho tôi nếu quý vị có thắc mắc về việc cho con bú sữa mẹ. Tôi có thể giúp tìm các giải đáp cho quý vị."



Một cố vấn viên về cho con bú sữa

"Tôi giúp các bà mẹ có được một sự khởi đầu tốt về việc cho con bú sữa mẹ và có thể giúp họ nếu họ gặp bất cứ vấn đề gì."

Xin xem www.ilca.org để giúp quý vị tìm một cố vấn viên gần nơi quý vị cư ngụ về việc cho con bú sữa.



Một chuyên viên (doula) giúp đỡ hậu sản

"Tôi làm việc với các bà mẹ nào mới sinh con. Tôi có thể giúp nếu gặp các trở ngại trong việc cho con bú sữa mẹ."

Người đồng cảnh hỗ trợ

"Tôi đã cho con tôi bú sữa mẹ, và tôi được huấn luyện thêm về việc cho con bú sữa của mình. Quý vị có thể gọi cho tôi, đến dự một trong các cuộc họp của chúng tôi hoặc chúng ta có thể lập kế hoạch để gặp nhau. Tôi biết tôi có thể giúp những gì cho những bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ!"



Gia đình hoặc bạn bè

"Mới đầu cần phải có thời gian để học cách cho con bú sữa mẹ. Quý vị cũng muốn một người nào mà sẽ chăm sóc cho QUÝ VỊ nữa, chứ không phải chỉ chăm sóc cho em bé của quý vị mà thôi!"



Gia đình

"Đôi khi quý vị chỉ muốn nghe người ta nói quý vị là một bà mẹ tốt, và quý vị đang làm tốt đẹp công việc cho con bú sữa mẹ."

Các số điện thoại hoặc các hộp thư điện tử (e-mail) của những người có thể giúp quý vị trong việc cho con bú sữa mẹ:

Dùng thuốc lúc lâm bồn sẽ khiến việc cho con bú sữa mẹ khó hơn hay không?

Sẽ dễ dàng hơn trong việc cho con bú sữa mẹ nếu quý vị dùng ít thuốc hoặc không dùng thuốc lúc lâm bồn:

- Phụ nữ nào dùng thuốc trong lúc lâm bồn hoặc sinh mổ ở bụng vẫn có thể cho con bú sữa mẹ.
- Một số thuốc mà bác sĩ cho các bà mẹ dùng lúc lâm bồn có thể khiến việc cho con bú sữa mẹ khó hơn vì các phản ứng phụ chẳng hạn như sự buồn ngủ ở đứa bé mới sinh.
- Lâm bồn có thể là một công việc nặng nhọc nhưng một người hỗ trợ có thể làm cho việc ấy trở nên dễ dàng hơn và giảm bớt nhu cầu phải dùng thuốc của quý vị.
- Hãy chắc chắn nhớ hỏi bác sĩ, người hộ sinh hoặc y tá của quý vị về các chọn lựa của quý vị.

Những người có thể hỗ trợ quý vị trong lúc lâm bồn là:



“Tôi được mô ở bụng khi con tôi chào đời. Khó mà tìm được sự thoải mái để cho con bú sữa mẹ. Nhưng y tá đã chỉ tôi cách dùng gối ra làm sao để giúp việc cho con bú được dễ dàng hơn.”

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

Khi Con Quý Vị Chào Đời

Bao lâu sau khi sanh thì quý vị có thể cho con mình bú sữa mẹ?

Ngay lập tức!

Con quý vị biết làm thế nào để bú vú mẹ. Quý vị chỉ cần giúp cháu một chút.

Ngay sau khi con quý vị chào đời, quý vị có thể đặt con áp sát vào da thịt của mình. Điều này sẽ giúp cháu yên tâm và thư giãn. Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ có nghĩa là cháu chỉ cần mặc một tấm tã (hoặc có thể chỉ một cái nón) và da thịt phôi trăn của cháu sẽ áp sát vào bộ ngực trần và bụng của quý vị. Con quý vị sẽ được lau khô và sẽ được đắp mền để giữ cho cả hai được ấm.

Ngay cả nếu con quý vị chưa sẵn sàng để được cho bú sữa mẹ ngay lập tức, sự áp sát da thịt con vào da thịt quý vị liên tục không gián đoạn trong ít nhất từ một đến hai tiếng đồng hồ, hoặc cho đến khi cháu đã sẵn sàng để bú vú mẹ, là một điều tốt cho cháu.

Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ sẽ giúp con quý vị:

- Được bình tĩnh hơn.
- Thở tốt hơn.
- Có mức đường trong máu bình thường.
- Được giữ ấm.

Để khuyến khích cháu tập bú vú mẹ, quý vị có thể thử cách này (thường được gọi là “nằm ngửa cho bú”):

- Quý vị nằm ngửa với các cái gối để nâng đầu và vai của quý vị lên đồng thời để được thoải mái.
- Trong lúc đang áp sát da thịt con vào da thịt quý vị, đặt con quý vị nằm sấp trên ngực của mình.
- Dùng tay quý vị để đỡ mông và vai của cháu.

Khi đứa bé đã sẵn sàng, cháu sẽ bắt đầu tìm vú. Cháu sẽ nâng đầu của mình lên, chòì người về phía trước và dùng bàn tay của mình để giúp cháu tìm được núm vú.

Trước tiên, cháu có thể chỉ liếm núm vú hoặc có thể chỉ ngẩng đầu lên xuống trên bầu vú.

Sau một lúc, cháu sẽ tìm núm vú và ngậm vào đó để bú.

Trong lúc cháu đang chạm vào núm vú của quý vị, quý vị có thể cảm thấy có những cơn co thắt trong bụng, cũng giống như khi quý vị đang lâm bồn. Điều này bình thường.

Nếu núm vú của quý vị cảm thấy đau khi con quý vị mút hoặc nếu quý vị không thoải mái, quý vị có thể di chuyển con mình một chút cho đến khi quý vị cảm thấy đỡ hơn. Quý vị muốn con mình phải ngậm được bầu vú trong miệng càng nhiều càng tốt, chứ không phải chỉ có núm vú mà thôi. Hãy hỏi y tá hoặc người hỗ trợ khác để giúp quý vị.



“Tôi đã không hề biết rằng các em bé có thể làm được điều này! Thật tuyệt vời khi thấy cháu tự mình tìm vú và ngậm được núm vú. Cháu thật thông minh.”

Học Cách Cho Con Bú Sữa Mẹ

Có những cách khác nhau để biết khi nào con tôi đói bụng?

Trong lúc quý vị tập làm quen với con của mình, quý vị sẽ học được rằng đứa bé làm gì để cho quý vị biết cháu đang đói bụng. Mỗi đứa bé hơi khác nhau một chút! Đây là một số điều mà đứa bé có thể làm:

- Cử động môi như thể cháu đang mút.
- Đặt tay của cháu lên miệng hoặc mặt.
- Mút nắm tay hoặc các ngón tay của cháu.
- Quay đầu qua lại trong lúc há miệng.
- Tìm cách trườn về phía vú của quý vị.

Luôn luôn cố gắng cho con bú sữa mẹ khi quý vị thấy các dấu hiệu báo trước này. Nếu quý vị bỏ lỡ các dấu hiệu báo trước này và con quý vị đang khóc, quý vị cần dỗ cháu nín trước khi cháu có thể bú vú mẹ. Xin xem trang 19 để biết các mẹo vặt về việc dỗ con của quý vị.

Có những cách khác nhau để ôm con của tôi trong lúc cho con bú sữa của mình hay không?

Tư thế nằm ngửa hoặc nửa nằm nửa ngồi thì tốt để giúp một đứa bé mới sinh bú sữa mẹ nhưng có thể dùng tư thế này bất cứ lúc nào quý vị và con quý vị thích.

Cũng có những tư thế khác quý vị có thể dùng.

Với bất cứ tư thế nào:

- **Bụng áp sát bụng:** Khi bụng của con quý vị áp sát vào bụng quý vị, cháu có thể ngậm vào núm vú của quý vị một cách dễ dàng hơn. Khi quý vị ẵm con của mình để mũi của cháu ngang với núm vú của quý vị, cháu có thể ngả đầu ra trong lúc ngậm vào núm vú. Với cách này đứa bé sẽ ngậm được phần lớn bầu vú của quý vị và núm vú của quý vị trong miệng cháu.
- **Ngậm vào núm vú:** Khi đứa bé ngậm núm vú đúng cách, cằm của cháu sẽ ép vào ngực quý vị, đầu của cháu sẽ nghiêng ra phía sau, và mũi của cháu sẽ cách xa ngực quý vị. Quý vị muốn đứa bé ngậm núm vú của quý vị và một phần bầu vú của quý vị trong miệng của cháu.
- **Dùng các chiếc gối:** Các chiếc gối có thể hỗ trợ quý vị có một tư thế thoải mái, hoặc bảo vệ vết sẹo của quý vị nếu quý vị sanh mổ ở bụng. Quý vị không cần chiếc gối đặc biệt để cho con bú, nhưng một số bà mẹ thích có chúng.
- **Tư thế tay của quý vị:** Nếu tay quý vị đỡ phía sau đầu của cháu, cháu có thể ngả đầu vào tay quý vị và không ngậm chặt núm vú. Để dễ dàng giúp cháu ngậm chặt núm vú hơn nếu tay của quý vị đặt phía sau vai cháu và đỡ lấy cổ của cháu.
- **Chờ cho đến khi đứa bé há miệng to:** Hãy chắc chắn là cằm của con quý vị đang chạm vào vú của quý vị. Chú ý khi con quý vị há to miệng tìm núm vú, hãy nhẹ nhàng ép vai con quý vị để cháu sát vào người quý vị hơn. Bằng cách này núm vú và khu vực chung quanh núm vú sẽ nằm sâu trong miệng của cháu hơn.
- **Đỡ lấy bầu vú của quý vị:** Quý vị có thể cần phải dùng tay để đỡ bầu vú của mình. Quý vị sẽ cần phải đưa các ngón tay và ngón cái xa khỏi bầu vú để chúng không cản trở miệng của con quý vị.





Nằm xuống

Khi quý vị mệt mỏi (và tất cả các bà mẹ mới sinh con đều mệt mỏi!) thì điều giúp quý vị là có thể nằm cho con bú.

- Nằm nghiêng một bên, với một cái gối đặt dưới đầu quý vị. Một số bà mẹ cũng thích đặt chiếc gối ở sau lưng hoặc một chiếc gối ở giữa hai đầu gối nữa.
- Để cho chiếc gối đỡ lấy sức nặng của đầu quý vị.
- Đặt con quý vị nằm một bên và quay mặt về phía quý vị.
- Kéo đứa bé đến gần để cho mũi của cháu ngang tầm với núm vú của quý vị và cằm của cháu ép vào ngực quý vị. Khi cháu ngả đầu ra sau và há miệng to, đưa cháu vào gần hơn để giúp cháu ngậm vào núm vú.



Ôm con kiểu ôm bóng bầu dục

(khi cho con bú từ vú bên trái)

- Đặt một cái gối sau lưng quý vị.
- Ôm con quý vị bên cạnh quý vị với tư thế thân người của đứa bé nằm giữa cùi chỏ trái của quý vị và hông của quý vị, sao cho đôi chân và bàn chân của đứa bé hướng vào lưng quý vị.
- Tay trái của quý vị sẽ ở phía sau hai vai và cổ của cháu.
- Quý vị có thể dùng bàn tay phải của mình để đỡ bầu vú.



Tư thế nằm vắt ngang qua (cross-cradle)

(khi cho con bú từ vú bên trái)

- Dùng cánh tay phải để giữ con quý vị.
- Đặt bàn tay phải của quý vị sau hai vai và cổ của đứa bé.
- Quý vị có thể dùng bàn tay trái của mình để nâng đỡ bầu vú.



Tư thế nằm nôi

(khi cho con bú từ vú bên trái)

- Giữ con quý vị trong cánh tay trái của quý vị, với đầu của đứa bé gần cùi chỏ của quý vị. Bàn tay quý vị đỡ lấy mông của đứa bé.
- Quý vị có thể dùng bàn tay phải để đỡ lấy bầu vú của mình nếu cần, hoặc dùng bàn tay phải để giúp nâng đỡ sức nặng của con quý vị.

Bất cứ tư thế nào thoải mái cho quý vị và cho con quý vị đều được chấp nhận. Một tư thế tốt khiến cho đứa bé ngậm vào núm vú dễ dàng hơn.

Nếu tôi cần phải làm tăng nguồn cung cấp sữa của mình thì sao?

- Hầu hết các bà mẹ có thể tạo ra đủ sữa cho con của họ - ngay cả khi họ sanh đôi hoặc sanh ba.
- Một số bà mẹ trên thực tế tạo ra đủ sữa, nhưng đứa bé gặp khó khăn để bú được sữa. Họ có thể phải giúp đứa bé ngậm núm vú đúng cách hơn hoặc là phải cho con bú vú thường xuyên hơn. Đứa bé có thể có vấn đề khiến cháu khó bú được sữa.
- Cách dễ nhất để làm tăng nguồn cung cấp sữa của quý vị là cho con bú sữa mẹ, nặn sữa ra bằng tay và/hoặc bơm hút sữa ra thường xuyên hơn.
- Rất ít bà mẹ không tạo ra đủ sữa cho con bú đủ no. Họ vẫn có thể cho con bú vú mẹ, nhưng họ có thể cũng cần phải cho con bú giặm thêm.
- Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có những điều lo ngại.

Nếu con của tôi gặp khó khăn trong việc ngậm vào vú thì sao?

Các em bé nào đã khóc nhiều có thể khó để cho bú hơn. Một em bé đang khóc thì cái lưỡi nằm phía trên của vòm miệng khiến cho cháu khó ngậm được vú.

Quý vị có thể thử:

- Để ý xem các dấu hiệu ban đầu cho biết con quý vị đã sẵn sàng để bú sữa mẹ (ví dụ như đưa tay lên miệng) và cho cháu bú sữa mẹ trước khi cháu bắt đầu khóc.
- Bồng đứa bé thẳng lên cho bụng con áp sát vào ngực quý vị, vỗ nhẹ vào lưng con và nói chuyện với con cho đến khi con đã nín. Sau đó thử cho bú vú mẹ lại lần nữa.
- Chuyển sang một tư thế cho bú khác.
- Xem đứa bé có sẽ tự mình ngậm lấy vú mẹ hay không trong tư thế nằm ngửa.
- Để cho con của quý vị mút ngón tay sạch của quý vị trong một phút để giúp cháu nín. Sau đó thử cho bú vú mẹ lại lần nữa.
- Nặn ra chút ít sữa trên đầu núm vú của quý vị để cho con quý vị ngửi và cháu sẽ nếm sữa ngay lập tức.
- Cho cháu uống bằng tách hoặc bằng muỗng chút ít sữa nặn ra từ vú và sau đó thử cho bú ở vú.



“

“Con của tôi mới đầu bú đang hoảng. Sau đó vú tôi bị căng và dường như đứa bé quên không biết phải làm gì. Nếu tôi nặn một chút sữa ra trước tiên, thì điều này sẽ giúp ích.”

Tại sao vú tôi bị căng đầy? Tôi có thể làm gì?

Từ hai đến bốn ngày sau khi con của quý vị chào đời, cơ thể quý vị sẽ bắt đầu tạo ra nhiều sữa. Vú của quý vị có thể cảm thấy cứng và đau. Vú của quý vị có thể bị căng đầy khiến con của quý vị khó ngậm được núm vú.

Điều này sẽ giúp ích, nếu quý vị:

- Cho con quý vị bú thường xuyên mỗi khi cháu muốn bú.
- Cho bú ở cả hai bên vú mỗi lần cho con bú.
- Chắc chắn là con quý vị ngậm được núm vú đúng cách. Điều này sẽ giúp đứa bé bú được nhiều sữa hơn.

Nếu con quý vị vẫn không thể ngậm vào núm vú được, quý vị có thể thử nặn ra một chút sữa. Con quý vị có thể bú sữa này từ một chiếc muỗng hoặc tách. Sau đó thử cho cháu bú vú mẹ lần nữa, trước khi vú của quý vị trở nên quá căng cứng.

Nếu vú quý vị bị căng đầy khiến con quý vị không thể ngậm được núm vú, quý vị có thể thử:

- Nặn ra một chút sữa trước khi cho con quý vị bú. Điều này làm cho khu vực chung quanh núm vú mềm hơn.
- Đặt một túi nước đá (bọc trong một tấm vải) hoặc một cái khăn lạnh lên vú của quý vị giữa những lần cho bú.
- Đặt một cái khăn ấm lên vú quý vị trước khi cho bú để giúp sữa chảy ra dễ dàng.
- Liên lạc với chuyên viên cho bú sữa mẹ nếu quý vị tiếp tục gặp khó khăn trong việc cho con ngậm vào núm vú của mình.

Có thể phải mất một hoặc hai ngày hoặc cho tới một tuần để hoàn toàn chấm dứt cảm giác vú bị quá căng. Điều này bình thường. Quý vị vẫn sẽ còn đầy đủ sữa cho con của mình khi vú quý vị cảm thấy mềm hơn

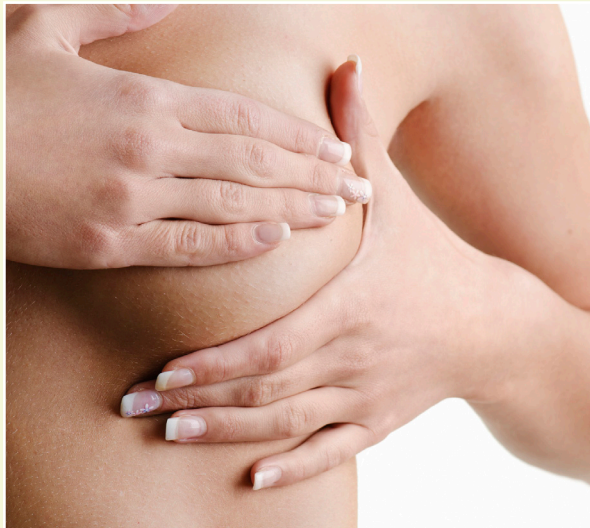
Nếu như bị đau khi cho bú vú mẹ thì sao?

Nếu con quý vị không ngậm được bầu vú của quý vị, thì các núm vú của quý vị có thể bị đau.

Quý vị có thể thử:

- Nhẹ nhàng ép vai con quý vị vào sát người của quý vị.
- Ngã người ra sau để con quý vị nằm nhiều hơn trên người quý vị.
- Giúp con quý vị ngậm được bầu vú của quý vị nhiều hơn vào miệng của cháu.

Cho con bú sữa mẹ không phải để bị đau. Nếu bị đau, hãy tìm một chuyên viên về cho con bú sữa mẹ để tìm hiểu lý do tại sao bị đau và làm sao để khỏi bị đau.



Tôi đã cho con bú trong một vài ngày và các núm vú của tôi rất đau. Tại sao điều này lại xảy ra?

Lý do phổ biến nhất khiến cho núm vú bị đau là vì đứa bé không ngậm vào núm vú đúng cách.

Làm thế nào quý vị có thể biết nếu con quý vị không ngậm vào núm vú đúng cách?

- Khi con quý vị nhả núm vú ra khỏi miệng, núm vú trông bị phẳng một bên.
- Quý vị thấy các vết nứt, phỏng giộp hoặc chảy máu ở trên các núm vú của mình.



“Núm vú của tôi bị quá đau đến độ tôi đã muốn ngưng không cho con bú sữa mẹ nữa. Nhưng tôi đã nhờ sự giúp đỡ và đã học cách làm thế nào cho đứa bé ngậm vú của mình đúng cách và bây giờ mọi việc đã ổn thỏa.”

Tôi có thể làm gì?

- Giúp con quý vị ngậm núm vú của quý vị vào trong miệng càng sâu càng tốt. Quý vị có thể ép vai của cháu một cách nhẹ nhàng sát vào người quý vị hơn khi cháu ngậm núm vú của quý vị. Một tư thế cho bú vú khác cũng có thể giúp ích.
- Ngã đầu của đứa bé ra phía sau một chút bằng cách chuyển tư thế của quý vị hoặc bằng cách nhét cái mông của cháu vào sát người của quý vị hơn. Điều này có thể giúp đứa bé ngậm được vú của quý vị vào miệng cháu nhiều hơn.

Nếu các núm vú của quý vị không đỡ hơn sau một hoặc hai ngày, quý vị có thể nhờ giúp đỡ thêm. Có thể vì một lý do nào khác. Một chuyên viên về cho con bú sữa mẹ sẽ giúp quý vị tìm ra lý do tại sao như vậy và phải làm gì.

Tại sao tôi cảm thấy có một cục u trong ngực của mình?

Nếu quý vị cảm thấy có một cục u trong ngực gây đau, điều này có thể là vì một ống dẫn sữa bị nghẽn. Chỗ bị nghẽn này có thể là ở bất cứ đâu trên ngực quý vị. Một vài điều quý vị có thể thử để làm cho hết bị nghẽn:

- Quý vị có thể dùng các ngón tay hoặc ngón tay cái xoa nhẹ vú của mình nơi có cục u. Nếu quý vị làm việc đó trong lúc con của quý vị đang bú sữa mẹ, thì việc đó có thể giúp ích được nhiều hơn. Quý vị cũng có thể dùng mặt lưng của một bàn chải đánh răng bằng điện để xoa, nếu quý vị có một cái bàn chải như vậy.
- Một miếng vải ấm hoặc một miếng đệm giữ nóng (heating pad) đặt lên vú của quý vị nơi có cục u, có thể giúp ích cho quý vị. Sau khi đã dùng hơi nóng, hãy cho con quý vị bú vú hoặc dùng tay nặn sữa và/hoặc dùng máy bơm để hút sữa ra từ vú của quý vị.
- Quý vị cũng có thể nhận thấy có ích khi cho con bú ở một tư thế khác. Cho con bú ở tư thế cái cằm của con quý vị gần sát cục u, có thể giúp ích.
- Đôi khi các bà mẹ có một cục u gây nên đau, có một vùng bị đỏ trên vú ở gần cục u và họ cảm thấy bị bệnh cùng với bị sốt. Điều này có thể là do nhiễm trùng. Hãy liên lạc bác sĩ của quý vị, đó là người mà có thể đề nghị quý vị dùng thuốc chữa trị trường hợp này. Thuốc sẽ không làm hại con của quý vị. Sữa của quý vị vẫn tốt cho con của quý vị, và quý vị sẽ lành bệnh mau hơn nếu quý vị tiếp tục cho con bú sữa của quý vị.

Xin tham khảo tài liệu chỉ dẫn thực tế về *Nghẽn Ống Dẫn Sữa* tại www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf để biết thêm chi tiết.

Làm thế nào để tôi biết nếu con tôi có bú đủ sữa hay không?

Hầu hết các đứa bé sẽ sụt cân trong một vài ngày đầu tiên, nhưng sau đó chúng phải bắt đầu lên cân lại. Người hộ sinh của quý vị, trung tâm y tế cộng đồng của quý vị, đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị hoặc bác sĩ của quý vị sẽ cân đứa con của quý vị để kiểm tra.

Tại nhà, quý vị có thể quan sát các điều sau đây:

- Con quý vị đang bú ít nhất tám lần trong 24 tiếng đồng hồ. Con quý vị bú thường xuyên hơn cũng không sao. Bụng của cháu nhỏ nên cháu cần phải bú nhiều lần.
- Con quý vị thay đổi từ mút nhanh lúc mới bắt đầu bú sang mút chậm. Quý vị có thể nghe hoặc thấy con quý vị nuốt sữa. Cháu có thể đổi sang mút nhanh trở lại sau đó trong khi bú. Điều này không sao.
- Sau khi con của quý vị đã được bốn ngày, con của quý vị có ít nhất từ ba đến bốn tã dính phân mỗi 24 tiếng. Phân có màu vàng và giống như súp đặc. Sau sáu hoặc tám tuần, cháu có thể đi tiêu ít lại. Điều này bình thường.
- Vú của quý vị có thể cảm thấy mềm hơn sau khi con của quý vị bú.

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	       							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.	
Cỡ Bụng Của Con Quý Vị	 Cỡ của một trái đào (cherry)		 Cỡ của một quả óc chó (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 tã ướt		 Ít nhất 2 tã ướt		 Ít nhất 3 tã ướt		 Ít nhất 6		
Tã Dơ: Số Tã Dơ và Màu Phân Mỗi ngày, trung bình trên 24 tiếng đồng hồ	 Ít nhất từ 1 đến 2 tã dơ với phân MÀU ĐEN HOẶC XANH LÁ CÂY ĐẬM		 Ít nhất 3 tã dơ với phân MÀU NÂU, XANH LÁ CÂY, HOẶC VÀNG		 Ít nhất 3 tã dơ lớn dơ, phân mềm và có hạt, MÀU VÀNG				
Trọng Lượng Của Con Quý Vị	Hầu hết các em bé sụt 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

16

Để tải xuống biểu đồ này, hãy vào trang mạng: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

Thông thường các vấn đề gặp phải khi cho con bú sữa mẹ có thể được giải quyết tốt đẹp với sự giúp đỡ.

Làm thế nào tôi có thể cho một đứa bé hay buồn ngủ bú sữa mẹ?

Hầu hết các em bé sẽ thức dậy khi đói bụng. Nhưng đôi khi một em bé mới sinh có thể quá buồn ngủ. Nếu con quý vị ngủ lâu hơn ba tiếng đồng hồ, trong tuần đầu tiên hoặc thứ nhì, quý vị có thể cần phải đánh thức đứa bé dậy để cho bú. Nếu quý vị không thể đánh thức con của quý vị dậy để cho bú, quý vị cần phải nhờ chăm sóc y khoa.

Đây là một số gợi ý quý vị có thể thử:

- Cởi quần áo của đứa bé ra. Cởi áo của quý vị ra để đứa bé có thể nằm trên ngực quý vị áp sát da thịt cháu vào da thịt quý vị.
- Để ý các dấu hiệu cho biết đứa bé đói bụng. Nếu đứa bé đặt tay lên miệng của mình hoặc xoay đầu từ phía này sang phía kia, thì có thể cháu đã sẵn sàng để được cho bú.
- Thay tã cho đứa bé.
- Xoa nhẹ lưng và chân của đứa bé.
- Nói chuyện với đứa bé.
- Nặn một chút sữa ra trên núm vú của quý vị, để đứa bé có thể ngửi được mùi sữa.



“

“Trong hai tuần đầu tiên, Mackenzie đã ngủ rất nhiều. Tôi đã cởi quần áo của cháu ra và thay tã để đánh thức cháu dậy, và sau đó cho cháu bú. Bây giờ cháu đã lớn hơn, cháu tự mình thức dậy.”

Làm thế nào để tôi dỗ cho con của mình nín khi đứa bé khóc nhiều?

Tất cả các em bé đều khóc. Một số em bé khóc nhiều hơn những đứa khác. Có thể khó khăn cho quý vị nếu quý vị là mẹ của một đứa bé khóc nhiều. Hãy nhờ giúp đỡ nếu quý vị cảm thấy rất bối rối hoặc nản lòng.

Mọi đứa bé đều khác nhau, nhưng đây là một số điều có thể giúp được:

- Cởi quần áo của đứa bé ra và ôm con sát vào da thịt trần của quý vị.
- Thử cho đứa bé bú lần nữa ngay cả khi cháu vừa mới bú xong trước đó chưa bao lâu.
- Thử đáp ứng với con quý vị một cách nhanh chóng nếu cháu bắt đầu khóc. Rất khó dỗ một đứa bé nín nếu cháu đã khóc lâu.
- Ôm sát con của quý vị vào ngực hoặc vào vai của quý vị và đi vòng vòng với cháu, hoặc đu đưa cháu trong cái ghế đu đưa.
- Thử làm cho đứa bé ợ hơi.
- Nói chuyện với đứa bé, hát cho cháu nghe, hoặc nói “shhhh.”
- Thay tã cho đứa bé nếu tã ướt hoặc dính phân.
- Dùng một giỏ xách em bé hoặc khăn quấn cho em bé trong lúc quý vị đi dạo một vòng.



“

“Con của tôi thì vui hơn rất nhiều khi cháu được ở gần bên tôi.”

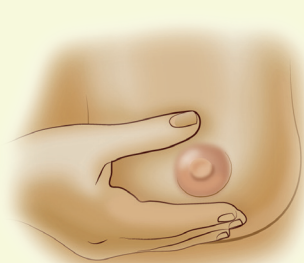


Làm thế nào để tôi nặn sữa bằng tay?

Nhiều bà mẹ nhận thấy các bước sau đây giúp ích cho họ trong việc nặn sữa bằng tay:

- Rửa tay quý vị.
- Xoa bầu vú của quý vị từ trên xuống núm vú. Dùng ngón tay để vẽ tròn núm vú.
- Một bàn tay nâng lấy bầu vú, không quá gần với núm vú. Đặt ngón tay cái của quý vị phía trên và các ngón tay ở phía dưới.
- Ấn ngón tay cái và các ngón tay kia của quý vị lại với nhau và cùng lúc đẩy lùi về phía ngực của quý vị.
- Thả lỏng ngón tay cái và các ngón tay kia và sau đó làm lại lần nữa. Có thể phải mất chút ít thời gian để sữa bắt đầu chảy ra. Quý vị có đang thấy một vài giọt sữa? Tuyệt! Quý vị có thể dùng một cái muỗng hoặc một vật đựng nhỏ, sạch để hứng sữa.
- Khi sữa không còn chảy ra nữa, di chuyển các ngón tay kia và ngón tay cái của quý vị một chút xíu và lặp lại động tác lần nữa.
- Việc nặn sữa bằng tay có thể hữu ích sau đó.

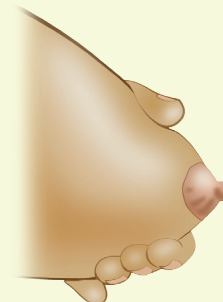
Quý vị có thể cho con quý vị bú sữa mà quý vị nặn ra được bằng cách dùng muỗng hoặc một cái tách. Ngay cả nếu con quý vị chưa có thể bú, nặn sữa ra có nghĩa là cơ thể của quý vị sẽ tạo ra thêm sữa. Sữa có thể được cất trong tủ lạnh hoặc đông lạnh để quý vị sử dụng khi con quý vị đã sẵn sàng. Xin tham khảo tài liệu chỉ dẫn thực tế về việc *Nặn Sữa và Trữ Sữa Mẹ* để biết thêm chi tiết tại www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



ấn (hướng ngược vào phía ngực quý vị)



ép



thả lỏng

Có những cách khác để đưa sữa của tôi cho con tôi bú?



- Có. Nếu quý vị không có mặt hoặc nếu con quý vị không thể bú vú mẹ, thì quý vị có thể đưa sữa của quý vị cho con quý vị bú với một cái muỗng hoặc với một cái tách nhỏ.
- Trong hai hoặc ba ngày đầu tiên, nặn sữa bằng tay thường sẽ cho nhiều sữa hơn dùng máy bơm hút sữa.
- Nhờ một chuyên viên đủ tiêu chuẩn về cho con bú sữa mẹ giúp ý kiến cho quý vị về những cách khác để cho con quý vị uống sữa của quý vị.
- Nên nhớ, cho con bú vú mẹ là cách tốt nhất để lấy những giọt sữa đầu tiên (sữa non) ra khỏi vú quý vị và để kích thích cơ thể quý vị sản xuất sữa.

Hãy Tiếp Tục Cho Con Bú Sữa Mẹ!

Con của tôi sẽ bú thường xuyên như thế nào?

Các đứa bé bú sữa mẹ cần phải được cho bú thường xuyên. Các đứa bé mới sinh sẽ cần bú tám hoặc nhiều lần hơn một ngày. Một số đứa bé bú hơn 12 lần một ngày. Điều đó bình thường.

Đôi khi các bà mẹ muốn con mình bú theo một giờ giấc nhất định, nhưng điều quan trọng là phải cho con quý vị bú bất cứ khi nào đứa bé đói.

Cho bú thường xuyên không có nghĩa là quý vị không có đủ sữa, hoặc sữa của quý vị không đủ tốt.

Một số đứa bé sẽ có ba hoặc bốn cữ bú gần kề nhau và sau đó ngủ một giấc dài. Điều này cũng bình thường. Thường thì chúng sẽ có những cữ bú gần kề nhau vào buổi chiều.



Khi con quý vị tăng trưởng, sẽ có những ngày mà cháu bú thường xuyên hơn bình thường. Đây là cách đứa bé nói cơ thể quý vị hãy tạo thêm sữa cho cháu bú. Thông thường đứa bé sẽ bú ít thường xuyên hơn sau một hoặc hai ngày.

Một số bà mẹ cố gắng tìm cách kéo dài ra thời gian trống giữa những cữ bú bằng cách cho đứa bé ngậm núm vú giả bằng cao su. Điều này có thể là một vấn đề bởi vì đứa bé có thể không bú đủ, và đôi vú của quý vị sẽ bắt đầu tạo ra ít sữa hơn. Nhiều đứa bé không bao giờ ngậm núm vú giả. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị nghĩ đến việc cho con ngậm núm vú giả.

Tại sao đôi lúc con tôi lại ọc sữa?

Một số em bé thỉnh thoảng ọc sữa một lần, và một số em bé khác ọc sữa sau mỗi lần cho bú. Điều này bình thường. Thông thường chỉ vì em bé bú sữa hơi nhiều một chút.

Làm thế nào để tôi ngủ được đủ giấc?

- Nếu quý vị nhận thấy có ích, thì hãy ngủ hoặc nghỉ ngơi lúc con quý vị ngủ trong ngày.
- Hãy tự cho phép quý vị kéo dài thêm giấc ngủ thông thường vào ban đêm. Ví dụ, buổi chiều sau khi cho con quý vị bú xong, nếu đứa bé ngủ lúc 8 giờ tối và quý vị cảm thấy cũng muốn ngủ, hãy đi ngủ mặc dù như vậy có vẻ hơi sớm. Buổi sáng cũng vậy, nếu con của quý vị ngủ lại sau khi đã bú và quý vị cảm thấy mình muốn ngủ thêm, hãy ngủ lại một chút.



- Hãy giữ con quý vị gần bên quý vị ban đêm để quý vị có thể chăm sóc con ngay khi con thức giấc và quý vị không cần phải sang một phòng khác để bế con. Hãy đặt giường em bé, nôi hoặc xe nôi có mui (bassinet) cạnh bên giường của quý vị ít nhất trong thời gian sáu tháng đầu đời.
- Cho một đứa bé sanh đủ ngày tháng bú sữa mẹ ở nơi quý vị ngủ thì không trở ngại gì. Điều này khiến việc cho con bú sữa mẹ được dễ dàng hơn và giúp quý vị đáp ứng nhanh hơn với các tín hiệu đòi bú và đòi vỗ về của con quý vị.
- Khi quý vị đã sẵn sàng để đi ngủ, hãy đặt con quý vị vào lại trong giường em bé, nôi hoặc xe nôi có mui. Đây là nơi an toàn nhất để con quý vị ngủ.
- Nếu quý vị giữ tã và các miếng lau cạnh bên giường quý vị, quý vị có thể thay tã cho cháu (nếu cần) mà không cần phải đi bất cứ chỗ nào khác.
- Hãy nghĩ đến việc nhờ người phối ngẫu hoặc người thân trong gia đình quý vị trông chừng đứa bé để quý vị có thể ngủ một giấc ngắn. Họ có thể mang con đến cho quý vị để quý vị cho bú sữa mẹ. Sau đó, họ có thể mang đứa bé đi thay tã hoặc cho cháu ợ sữa trong lúc quý vị ngủ trở lại.

Con quý vị sẽ ngủ từ hai đến bốn tiếng một lần trong một vài tuần đầu tiên.

Nếu quý vị cảm thấy áy náy, lo lắng hơn bình thường, cảm thấy kém hứng thú trong một thời gian lâu hơn hai tuần, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Quý vị có thể tìm thêm chỉ dẫn về việc ngủ ở trang 26 ở phần *Ngủ Khỏe và An Toàn*.

Tôi có thể cho con bú sữa mẹ ở những nơi công cộng như trong thương xá, trên xe buýt hoặc trong nhà hàng hay không?

Được! Quý vị có thể cho con bú sữa mẹ bất cứ nơi nào. Quý vị không cần phải dùng tấm vải hoặc tấm mền để che nếu quý vị không muốn. Không ai có quyền bảo quý vị phải vào phòng vệ sinh hoặc một nơi nào khác để cho con bú sữa mẹ.

Một số bà mẹ cảm thấy mắc cỡ khi con bú vú ở nơi công cộng. Các gợi ý sau đây có thể tạo dễ dàng hơn cho quý vị:

- Hãy mặc một áo khoác ngoài hoặc áo len dài tay (sweater) bên ngoài một chiếc áo rộng. Quý vị có thể vén áo lên để cho con bú vú và áo khoác ngoài sẽ giúp che quý vị và con của quý vị.
- Nếu quý vị mặc áo cài nút phía trước, quý vị có thể cởi nút áo từ dưới lên. Điều này sẽ che được nhiều hơn cho quý vị.



“Nếu chúng tôi đi ra công viên, tôi không cần phải lo lắng việc giữ cho các bình sữa mát lạnh. Tôi chỉ cần cho con bú vú là xong. Điều này thật là dễ dàng.”

“Tại sao Chantal lại phải cho con bú trong nhà vệ sinh? Quý vị có bao giờ ăn trưa trong nhà vệ sinh hay không?”



“Tôi cho con bú sữa mẹ trên đường đưa cháu đến nhà giữ trẻ. Nhờ vậy cháu no bụng và vui khi tôi để cháu ở lại nhà giữ trẻ.”

Tôi nên cho con bú sữa mẹ bao lâu?

Quý vị có thể cho con bú sữa mẹ cho tới chừng nào mà con quý vị và quý vị vẫn còn muốn. Quý vị không cần phải ngừng cho bú trừ khi quý vị muốn ngưng. Không có vấn đề về tuổi tác khi nào thì đứa bé quá lớn để ngừng bú sữa.

Các chuyên viên về sức khỏe đề nghị nên cho bú sữa mẹ trong sáu tháng và sau đó tiếp tục cho bú sữa mẹ đồng thời cho ăn thêm các thực phẩm khác ít nhất trong hai năm. Điều này sẽ giúp con quý vị được mạnh khỏe và phát triển bình thường.

"Tôi nghĩ là con tôi cần sữa của tôi lúc này hơn bao giờ hết. Sữa mẹ giúp cháu được mạnh khỏe trong lúc nhiều đứa bé khác ở nhà giữ trẻ chung với cháu thì bị bệnh."



"Tôi dự định cho Olivia bú sữa mẹ cho đến khi nào mà tôi vẫn còn có thể cho cháu bú."

Lúc được sáu tháng, con của quý vị có thể bắt đầu ăn thức ăn đặc cũng như bú sữa mẹ.



"Bây giờ cháu đã lớn hơn, tôi có thể giúp cho cháu ăn. Nhưng cháu vẫn thích sữa của mẹ cháu."

Các thách mắc khác của tôi về việc cho con bú sữa mẹ:

Quý vị cần sự giúp đỡ nếu:

- Nút vú hoặc vú của quý vị bị đau.
- Quý vị bị sốt hoặc cảm thấy bị bệnh.
- Con của quý vị không có ít nhất ba tã dính phân một ngày sau bốn ngày đầu tiên.
- Con của quý vị không có ít nhất sáu tã ướt nhiều sau ngày thứ năm.
- Con của quý vị đi tiêu ra phân màu đen sau khi chầu chào đời được bốn ngày.
- Con của quý vị buồn ngủ rất nhiều và lúc nào cũng phải được đánh thức để cho bú.
- Quý vị đang nghĩ đến việc ngưng cho bú sữa.
- Quý vị đang cảm thấy lo âu về việc cho con bú sữa mẹ.
- Quý vị lo lắng về chính bản thân mình hoặc cho con của quý vị vì bất cứ lý do gì.

Đi đâu để nhờ giúp đỡ

- Đường Dây Nóng về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ - Telehealth Ontario cho lời khuyên và cung cấp dịch vụ hỗ trợ 24 giờ/7 ngày một tuần về việc Cho con Bú Sữa Mẹ : 1-866-797-0000
- Các Dịch Vụ Song Ngữ Trên Mạng về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ của Ontario – Để giúp quý vị tìm các dịch vụ về cho con bú sữa mẹ gần nơi quý vị cư ngụ: www.ontariobreastfeeds.ca
- Đơn vị y tế công cộng tại địa phương: 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Liên đoàn La Leche Canada – Bà mẹ hỗ trợ bà mẹ trong việc cho con bú sữa mẹ:
1-800-665-4324 www.lllc.ca
- Cơ quan Motherisk: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- Để tìm một Cố Vấn Viên về việc Cho Con Bú (Lactation Consultant):
<http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

Các dịch vụ hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ chẳng hạn như các trung tâm nơi ghé vào mà không cần phải lấy hẹn trước (drop-ins), các cơ sở y tế, hoặc các nhóm trong cộng đồng của tôi để tôi sẽ đến đó trong vòng một tuần sau khi rời bệnh viện về nhà:

Những người bạn và gia đình mà tôi có thể gọi:

Các Nguồn Tài Liệu Trực Tuyến

Bú Sữa Mẹ

- Vấn Đề Cho Bú Sữa Mẹ: Tập Cẩm Nang Quan Trọng về Cho Bú Sữa Mẹ dành cho Các Phụ Nữ và Gia Đình của Họ (Breastfeeding Matters: An Important Guide to Breastfeeding for Women and their Families) www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- Việc Cho Bú Sữa Mẹ vì Sự Khỏe Mạnh Và Tương Lai Của Quốc Gia Chúng Ta (Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation) www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- Cho Con Của Quý Vị Bú Sữa Mẹ – Vấn Đề Thu Hút (Breastfeeding Your Baby – Magnet) (các hướng dẫn căn bản dành cho các bà mẹ đang cho con bú) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Chỉ Dẫn Về Cho Con Bú Sữa Mẹ Dành Cho Cha Mẹ (Breastfeeding Information for Parents) www.breastfeedinginfoforparents.ca

Các video về việc cho con bú sữa mẹ:

- BreastFeeding Inc www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- Các Video Hướng Dẫn Cho Con Bú Sữa Mẹ www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

Các ứng dụng điện toán về cho con bú sữa mẹ:

- Các Giải Pháp Cho Con Bú Sữa Mẹ (Breastfeeding Solutions) www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI – Thông Tin về việc Cho Con Bú Sữa Mẹ
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Sắp Làm Mẹ và Em Bé Sắp Chào Đời (Mom and Baby to Be)
<https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

Ngủ Mạnh Khỏe và An Toàn

- Ngủ Ngon, Ngủ An Toàn (Sleep Well, Sleep Safe) – Một tập sách nhỏ dành cho phụ huynh của trẻ em từ sơ sinh đến 12 tháng và dành cho tất cả những ai làm công việc chăm sóc cho trẻ em nhỏ
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- Hội Nhi Khoa Canada (Canadian Paediatric Society) – Chăm Sóc Cho Trẻ Em (Caring for Kids)
www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada (Public Health Agency of Canada): Ngủ An Toàn (Safe Sleep)
www.publichealth.gc.ca/safesleep
- Video về vấn đề Ngủ An Toàn (Safe Sleep video)
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

Dinh Dưỡng Tốt Cho Sức Khỏe

- EatRight Ontario – Nói chuyện miễn phí với một Chuyên Viên Dinh Dưỡng Chính Ngạch: 1-877-510-510-2 www.eatrightontario.ca
- Thai Nghén và Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ (Pregnancy and Breastfeeding) www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

Rượu và Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

- Đường Dây Trợ Giúp Từ Bỏ Ma Túy và Rượu: 1-800-565-8603 www.drugandalcoholhelpline.ca
- Hãy Giữ An Toàn: Hãy Nhận Tập Tài Liệu Nhỏ về việc Không Uống Rượu Khi Mang Thai (Be Safe: Have an Alcohol-free Pregnancy Brochure) www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- Hướng Dẫn Làm Món Ăn Thức Uống Bằng 2 Ngôn Ngữ: Thức Uống Không Rượu cho Các Bà Mẹ (Mocktails for Mom) www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Tập tài liệu nhỏ: Việc Uống Rượu Trong Thời Gian Cho Con Bú Sữa Mẹ (Mixing Alcohol and Breastfeeding) www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Tập tài liệu nhỏ - Thổ Dân Mang Thai và Rượu (Aboriginal Pregnancy and Alcohol) www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

Bỏ Hút Thuốc

- Đường Dây Trợ Giúp Bỏ Hút Thuốc (Smoker's Helpline) – cung cấp các dịch vụ đặc biệt cho phụ nữ mang thai -1-877-513-3333 www.smokershelpline.ca
- STARSS: Các Nguồn Trợ Giúp cho Phụ Nữ www.aware.on.ca/resources/resources-women
- Các Cặp Vợ Chồng và Sự Hút Thuốc – Những Điều Quý Vị Nên Biết Khi Quý Vị Mang Thai (Couples and Smoking- What You Need to Know When You are Pregnant) www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- Cẩm Nang Mang Thai Khỏe Mạnh – Việc Hút Thuốc Lúc Mang Thai (The Healthy Pregnancy Guide – Smoking and Pregnancy) www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Pregnets – cung cấp thông tin, các nguồn chỉ dẫn trợ giúp và hỗ trợ cho phụ nữ mang thai và sau khi sanh con www.pregnets.org

Tri Ân Các Sự Đóng Góp

Trung Tâm Hướng Dẫn Cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất (Best Start Resource Centre) tri ân Teresa Pitman trong việc nghiên cứu và soạn thảo tài liệu này. Cũng xin tri ân những người đã đóng góp ý kiến trong khi soạn thảo tập tài liệu chỉ dẫn này:

- Marie-Josée Trépanier, RN BScN MEd PNC(C),
Regional Director (Giám Đốc Vùng), Champlain Maternal Newborn
Regional Program (CMNRP) (Chương Trình Bà Mẹ và Trẻ Sơ Sinh
của Vùng Champlain)
- Beverly Guttman, Senior Project Manager, Provincial
Council for Maternal and Child Health (Giám Đốc Chính Đề Án,
Hội Đồng Tỉnh Bang đặc trách Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em)
- Heather Lokko, RN BScN MPH CCHN(C), Associate Director,
Middlesex-London Health Unit (Phó Giám Đốc, Đơn Vị Y Tế
Middlesex-London)
- Janet Allingham, RN BScN IBCLC MA,
Health Literacy/Readability Consultant (Cố Vấn Viên về Kiến Thức
Y Tế/Sự Sẵn Sàng)
- Olga Jovkovic, Healthy Families Manager, Toronto Public Health
(Giám Đốc Chương Trình Các Gia Đình Khỏe Mạnh, Sở Y Tế Công
Cộng Toronto)
- Susan Gallagher, Public Health Nurse, Toronto Public Health
(Y Tá Y Tế Công Cộng, Sở Y Tế Công Cộng Toronto)

Việc duyệt lại lần cuối đã được thực hiện bởi Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), BFI Lead Assessor (Thẩm Định Viên Chính của BFI)

Best Start Resource Centre Lead (Người Lãnh Đạo Trung Tâm Hướng Dẫn Cho Sự Khởi Đầu Tốt Nhất): Marie Brisson

Chúng tôi cũng xin cảm ơn phụ huynh và các chuyên viên, những người đã đóng góp ý kiến cho tập sách nhỏ này.



by/par health **nexus** santé

www.beststart.org