

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



Dành cho cha mẹ của:

Sanh ngày:

Các nơi để liên lạc/Các số điện thoại:

Bảng Mục Lục

Cho Đứa Con Sinh Thiếu Tháng Nhiều Của Quý Vị Bú Sữa Mẹ	1
Tại sao sữa mẹ quan trọng cho các em bé sinh thiếu tháng?	1
Tại sao việc cho con bú sữa mẹ quan trọng cho các bà mẹ?	2
Khi nào con tôi sẽ có thể bú trực tiếp từ vú mẹ?	2
Sữa non là gì?	2
Giúp Cơ Thể Đứa Bé Miễn Nhiễm Qua Đường Miệng là gì?	2
Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ và Chăm Sóc Con theo kiểu Kăng-gu-ru (Kangaroo Care)	3
Tại sao sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ là điều quan trọng?	3
Sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ giúp não của con tôi phát triển như thế nào?	4
Khởi sự	4
Tạo sữa cho con quý vị	4
Làm thế nào để tôi nặn sữa bằng tay?	4
Cơ thể tôi tạo sữa như thế nào?	5
Tôi có thể mong đợi điều gì trong vài ngày đầu tiên?	6
Hút sữa ra	7
Hút sữa ra cả hai vú: hút sữa cả hai bên vú cùng một lúc	7
Làm thế nào để tạo được sự cung cấp sữa tốt đẹp	7
Chuẩn bị sẵn sàng để hút sữa ra	7
Các mẹo vặt để hút sữa ra một cách thành công	7
Nhật ký về việc cung cấp sữa là gì?	8
Làm thế nào để tôi giữ gìn dụng cụ hút sữa khi đứa bé còn ở bệnh viện?	8
Các hướng dẫn cách trữ sữa mẹ khi đứa bé còn ở bệnh viện	8
Làm thế nào để tôi chuyển sữa của mình một cách an toàn sang khu chăm sóc tích cực sau khi đứa bé chào đời (NICU)?	8
Cho Con Quý Vị Bú Sữa Tại Bệnh Viện	9
Cho con bú sữa mẹ nặn ra	9
Đứa bé mút khan không có sữa (non-nutritive sucking)	9
Sữa của người hiến tặng là gì?	9
Chuyển sang bú vú mẹ	10
Các rủi ro của việc cho bú bình sớm	10
Khi Con Quý Vị Chuyển Đi Một Bệnh Viện Khác	11
Các mẹo vặt cho việc thảo luận về sự chăm sóc con của quý vị nếu được chuyển đi một bệnh viện khác	11
Khi con quý vị về nhà	11
Làm thế nào để tôi giữ gìn dụng cụ hút sữa khi con tôi đã về nhà?	11
Các chỉ dẫn cách trữ sữa mẹ khi đứa bé đã về nhà	11
Nếu con quý vị cần phải uống sữa pha chế	12
Nguồn hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ trong cộng đồng của quý vị	13
Nhật ký về sự cung cấp sữa	14
Sổ ghi các lần cho con bú	17

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

Chúc mừng sự chào đời của con quý vị! Tập tài liệu nhỏ này được thiết kế để giúp quý vị cung cấp sữa mẹ cho đứa con sinh sớm thiếu tháng nhiều của quý vị, chào đời trước tuần thứ 34 của thai kỳ. Có được thông tin chính xác sẽ giúp quý vị biết về điều gì được trù liệu xảy ra và giúp quý vị đối phó dễ dàng hơn. Các em bé sinh thiếu tháng đòi hỏi phải được chăm sóc đặc biệt tại một Khu Chăm Sóc Tích Cực Sau Khi Đứa Bé Chào Đời (Neonatal Intensive Care Unit, viết tắt NICU) hoặc Khu Nuôi Dưỡng Đặc Biệt Đứa Trẻ Sơ Sinh (Special Care Nursery). Trong khắp tập tài liệu nhỏ này, nhóm chữ NICU sẽ được dùng để nói đến cả Khu Chăm Sóc Tích Cực Sau Khi Đứa Bé Chào Đời lẫn Khu Nuôi Dưỡng Đặc Biệt Đứa Trẻ Sơ Sinh. 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, y tá của quý vị, Chuyên Viên Cố Vấn có Bằng Chứng Nhận Quốc Tế về việc cho con bú sữa mẹ, 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. Gần gũi với con của mình càng nhiều càng tốt, áp sát da thịt con vào da thịt mẹ, cho con bú sữa của mình 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 sữa mẹ quan trọng cho các đứa bé sinh thiếu tháng?

Sữa mẹ là thực phẩm lý tưởng cho tất cả các em bé và quan trọng thiết yếu cho các em bé sinh thiếu tháng. Sữa của một người mẹ đặc biệt thích hợp cho đứa con của chính bà ấy.

- Sữa non và sữa của quý vị thì có một không hai đối với 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 đối với các đứa bé sinh thiếu tháng rất quan trọng cho:
 - Sự tăng trưởng và phát triển và đặc biệt thích hợp cho các nhu cầu của các em bé sinh thiếu tháng.
 - Sự cung cấp chất đạm cho sự tăng trưởng của não.
 - Sự cung cấp các kháng thể để bảo vệ các em bé sinh thiếu tháng không bị nhiễm trùng.
- Các em bé nào không bú sữa mẹ có nhiều rủi ro hơn để bị:
 - 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).

Một đứa bé sinh thiếu tháng nhiều có thể cần sự dinh dưỡng nhiều hơn để hỗ trợ cho các nhu cầu tăng trưởng của chúng. Điều này có thể bao gồm cho thêm các chất bổ vào sữa người, và/hoặc chất béo vào sữa mẹ được nặn ra.

Tuy các em bé sinh thiếu tháng có khi không thể được cho bú sữa mẹ từ lúc ban đầu, sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ và sữa mẹ thì rất quan trọng đối với các em. Cho đến khi các em bé sinh thiếu tháng có thể bú được trực tiếp từ vú mẹ, các bà mẹ có thể nặn sữa và hút sữa ra để cho con của họ bú.





Áp sát da thịt của con quý vị vào da thịt của quý vị, sữa mẹ và việc cho con bú sữa mẹ giúp não của con quý vị tăng trưởng.

Tại sao việc cho con bú sữa mẹ là điều quan trọng cho các bà mẹ?

- Cho người mẹ một vai trò quan trọng và xây dựng lòng tự tin trong việc chăm sóc con của họ.
- Các kích thích tổ sản xuất sữa mẹ giúp các bà mẹ đối phó trong thời gian căng thẳng này.
- Thúc đẩy sự gắn bó giữa mẹ và con
- Giữ cho các bà mẹ được mạnh khỏe hơn, giảm thiểu rủi ro bị bệnh tiểu đường loại 2 và một số bệnh ung thư.
- Tiện lợi và luôn có sẵn.

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

Các em bé chào đời trước khi được 34 tuần có thể được nuôi bằng ống hút qua lỗ mũi hoặc miệng đi trực tiếp vào bao tử. Sữa mẹ có thể được cho con quý vị uống qua ống này. Một vài em bé có thể không uống được sữa ngay. Các em đó sẽ được cho uống bằng cách truyền vào mạch máu (IV).

Các em bé sinh thiếu tháng nhiều vẫn còn đang học cách để phối hợp mút, nuốt và thở. Khi con quý vị cho thấy đang làm các động tác bú sữa như phản xạ xoay đầu tìm vú mẹ và mút, chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ giúp quý vị và con quý vị học cách bú sữa mẹ.

Sữa non là gì?

Sữa non là sữa do vú 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, rất đậm đặc và sệt. Một số bà mẹ chỉ nặn ra được một vài giọt sữa non trong khi các bà mẹ khác sẽ nặn ra được nhiều hơn mỗi một lần. Điều này bình thường và đó là tất cả những gì mà con quý vị cần. 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!

Giúp Cơ Thể Miễn Nhiễm Qua Đường Miệng (Oral Immune Therapy, viết tắt OIT) là gì?

Sữa non tươi có thể được cho con quý vị uống từng giọt nhỏ, cho vào bên trong má của con quý vị. Sữa này được hấp thụ qua màng tế bào bên trong má và người ta tin là mang lại sự miễn nhiễm tự nhiên chống lại nhiều loại nhiễm trùng bằng cách hủy diệt vi trùng và vi khuẩn có trong cuống họng, phổi và hệ thống tiêu hóa. Trong lúc công việc nghiên cứu vẫn còn đang tiếp tục, người ta tin rằng sự bảo vệ thêm này đặc biệt quan trọng cho đứa bé sinh thiếu tháng. Phương pháp OIT có thể không được dùng tại tất cả các bệnh viện. Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu việc này có thể được thực hiện cho con quý vị.

Giúp con quý vị có sự khởi đầu tốt đẹp bằng cách:

- Học cách làm thế nào để sớm nặn sữa non bằng tay.
- Thường xuyên nặn sữa và hút sữa ra.
- Ôm sát da thịt con quý vị vào da thịt quý vị càng nhiều càng tốt.
- Cho con quý vị bú vú ngay khi nào con quý vị đã ổn định.

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

Ôm sát da thịt của con quý vị vào da thịt của quý vị là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm cho con của mình. Khi con quý vị được áp sát da thịt vào da thịt mẹ, cháu có thể nghe nhịp đập của tim quý vị, cảm nhận được hơi thở của quý vị và người được cũng như cảm thấy được da thịt của quý vị. Điều này trở thành thân thiết và dỗ dành đứa con quý vị. Hãy ôm và nựng nịu con quý vị thường xuyên và càng lâu càng tốt. Hãy nghĩ đến việc liên tục ôm sát da thịt con quý vị vào da thịt quý vị càng sớm càng tốt sau khi sinh và trong những thời gian dài. Điều này cũng được gọi là chăm sóc con theo kiểu kăng-gu-ru.



Ấu yếm và ôm con quý vị vào lòng ngày hoặc đêm càng lâu càng tốt. Hãy làm người bệnh vực cho con quý vị! Nếu nhân viên bệnh viện không đề nghị việc ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ, hãy nhờ giúp đỡ để làm điều này.

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

- Ổn định nhịp tim, nhịp thở và đường trong máu của con quý vị.
- Giúp cho não của con quý vị tăng trưởng và phát triển.
- Giữ cho con quý vị được ấm qua hơi nóng của cơ thể quý vị.
- 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.
- Giúp đạt thêm sự thoải mái cho con quý vị trong lúc các công việc diễn ra.
- Giúp sữa của quý vị chảy đều và cải thiện sự 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 qua sữa mẹ và bảo vệ cho con quý vị không bị nhiễm trùng.
- Thúc đẩy sự gắn bó và hiểu biết lẫn nhau giữa mẹ và con.
- Giúp quý vị tự tin hơn và thấy thư thái.

Con quý vị sẽ được cho mặc tã, sau đó được đặt nằm thẳng trên ngực quý vị và được che lại bằng chiếc áo của quý vị hoặc tấm mền. Khi quý vị ôm con mình một cách an toàn sát vào da thịt quý vị, đứa bé sẽ cảm thấy bình tĩnh. Sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ sẽ mang lại cho quý vị và con quý vị một sự khởi đầu tốt nhất có thể được với việc cho con bú sữa mẹ. Người bạn đời của quý vị cũng có thể áp sát da thịt con vào da thịt ông ấy để vỗ về và nuôi nấng đứa con của quý vị.



Sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ giúp não của con tôi phát triển như thế nào?

Các tế bào thần kinh vẫn còn đang phát triển ở các em bé sinh thiếu tháng. Trong 14 tuần cuối của thai kỳ, não của con quý vị tăng trưởng 400%. Khi quý vị áp sát da thịt con vào da thịt mẹ, con quý vị được đặt ở một tư thế nơi cháu trải nghiệm thế giới này bằng cách sờ mó, ngửi, nghe, nếm, và cử động. Các sự trải nghiệm này cùng với quý vị là điều quan trọng tuyệt đối cho sự phát triển não bộ của các đứa bé.

Trong lúc áp sát da thịt con vào da thịt mẹ, đứa bé:

- Ngửi được mùi sữa của quý vị.
- Nếm sữa của quý vị.
- Chạm vào da thịt của quý vị.
- Cử động cùng quý vị.
- Được giữ ấm bởi cơ thể quý vị.

Đọc hoặc nghe về sự áp sát da thịt con vào da thịt mẹ và sự 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 đầu

Tạo sữa cho con quý vị

Nếu con quý vị chưa thể tự mình bú vú được, quý vị có thể tạo nguồn cung cấp sữa của mình bằng cách nặn bằng tay và hút sữa ra. Cả hai phương pháp sẽ lấy sữa từ vú quý vị ra để quý vị có thể cho con mình bú. Điều quan trọng là phải lấy sữa ra nhiều lần theo số lần con quý vị sẽ bú, ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ, kể cả ít nhất một lần trong đêm.

Nhân viên tại NICU sẽ giúp quý vị học cách nặn sữa và trữ sữa của quý vị, làm thế nào để dùng máy hút sữa ra và làm thế nào để cho con quý vị bú sữa mẹ khi trẻ có thể bú được.

Làm thế nào để tôi nặn sữa bằng tay?

Để nặn sữa non bằng tay cho con quý vị:

- Rửa tay cho thật sạch.
- Tìm một nơi quý vị cảm thấy thoải mái và thư thái.
- Đắp những miếng gạc ấm lên ngực quý vị trước khi dùng tay nặn sữa, khi có thể.
- Xoa bóp nhẹ nhàng cặp vú của quý vị từ bên ngoài hướng vào phía núm vú bằng động tác lăn tròn với bàn tay mở hoặc nắm lại.

Các mẹo vặt để sản xuất sữa một cách thành công:

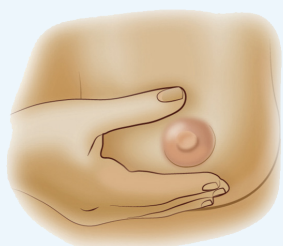
- Bắt đầu sớm và thường xuyên nặn bằng tay và hút sữa ra trong vòng 6 tiếng sau khi sanh và **tốt nhất là trong vòng một tiếng đầu tiên.**
- Nặn bằng tay và hút sữa 8 lần hoặc nhiều hơn trong 24 tiếng.
- Hút sữa ra bằng cách dùng máy hút sữa ở cả hai vú loại chạy bằng điện của bệnh viện.

- Dùng một tay nâng bầu vú, không quá gần với núm vú. Ngón tay cái và các ngón tay khác phải nằm đối diện nhau và cách xa núm vú của quý vị khoảng từ 2½ đến 4 cm (1-1½ inches). Nhẹ nhàng nâng bầu vú của quý vị lên, và bóp nhẹ vú hướng vào phía bên trong ngực quý vị.
- Nhẹ nhàng bóp ngón tay cái và các ngón tay của quý vị lại với nhau trong lúc vẫn giữ ngón tay cái và ngón tay của quý vị sâu trong vú hướng về phía ngực của quý vị.
- Thả lỏng các ngón tay của quý vị ra trong một vài giây sau đó lặp lại cùng động tác.
- Di chuyển bàn tay của quý vị chung quanh vú của quý vị, xoa bóp mỗi khu vực để quý vị nặn sữa từ cả bầu vú. Tiếp tục như vậy cho đến khi sữa chảy ra chậm lại. Chuyển sang phía khác và lặp lại ở vú bên kia. Tiếp tục luân phiên đổi cả hai bên, xoa bóp vú và nặn sữa lần nữa cho đến khi sữa đã ngưng chảy.
- Trước tiên quý vị sẽ nặn ra được một vài giọt sữa non. Đừng nản lòng; điều này bình thường.
- Húng sữa vào muỗng cà phê hoặc vật đựng do bệnh viện cung cấp, để sau đó có thể dùng cho con quý vị uống sữa non của mình.
- Việc nặn sữa bằng tay cần sự thực hành để có kinh nghiệm. Công việc từ từ sẽ dễ dàng hơn.

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

Kỹ thuật nặn sữa bằng tay

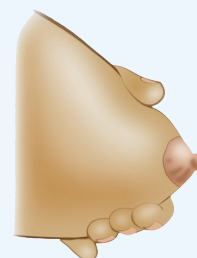
Các bước then chốt: ÉP – NẶN – THẢ LỎNG



ép nặn thả lỏng
(hướng về phía trong
ngực của quý vị)



nặn



thả lỏng

Xem video về cách nặn sữa.

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

Cơ thể tôi tạo ra sữa mẹ như thế nào?

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

Prolactin là một kích thích tố quan trọng bởi vì nó tạo ra sữa. Quý vị có thể làm cho gia tăng prolactin bằng cách:

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

Oxytocin được tạo ra trong lúc quý vị cho con bú, dùng tay nặn sữa hoặc hút sữa ra.

Oxytocin là một kích thích tố quan trọng vì nó làm cho sữa chảy ra từ vú của quý vị. Điều này được gọi là nhả sữa ra (let-down). Trong lúc xả sữa ra quý vị có thể cảm thấy:

- Ngứa lằn tằn ở vú.
- Sữa rỉ ra từ một hoặc cả hai vú.
- Bị vộp bẻ hoặc bị co rút trong tử cung tức là dạ con.
- Không có gì cả. Không bị các triệu chứng này không có nghĩa là quý vị không qua giai đoạn xả sữa ra.

Quý vị sẽ tạo ra thêm sữa, tạo ra nhanh hơn, qua việc thường xuyên dùng tay nặn sữa và hút sữa ra một cách có hiệu quả!

Tôi có thể mong đợi điều gì trong vài ngày đầu tiên?

NGÀY THỨ NHẤT:

- Bắt đầu dùng tay nặn sữa và dùng một máy hút sữa trong vòng 6 tiếng đồng hồ sau khi sinh con, nếu có thể thì trong vòng một tiếng đồng hồ đầu tiên.
- Dùng một máy hút sữa cả ở hai vú loại chạy bằng điện của bệnh viện. Trước tiên hãy nặn bằng tay, sau đó dùng máy hút ra.
- Nặn bằng tay và hút sữa ra 8 lần hoặc nhiều hơn hay nhiều đến mức quý vị có thể. Quý vị có thể làm điều này mỗi tiếng đồng hồ trong lúc quý vị thức.
- Đừng lo về số lượng sữa non quý vị nặn ra. Kích thích vú sớm và thường xuyên và nặn sữa ở vú ra giúp gia tăng nguồn cung cấp sữa của quý vị.

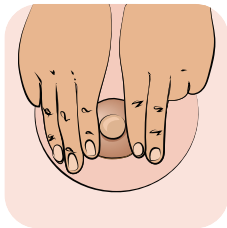
NGÀY THỨ NHÌ:

- Tiếp tục nặn bằng tay và hút sữa ra ít nhất 8 lần hoặc nhiều hơn trong 24 tiếng đồng hồ. Làm điều này ít nhất một lần trong đêm.

NGÀY THỨ BA:

- Nặn bằng tay và hút ra 8 lần hoặc nhiều hơn trong 24 tiếng đồng hồ.
- Tiếp tục hút sữa ra ít nhất một lần trong đêm vì kích thích tố (prolactin) giúp sản xuất sữa là nhiều nhất vào ban đêm.
- Chỉ nghỉ một lần 4 tiếng trong thời gian ban đêm.
- Vú của quý vị có thể trở nên căng hơn vì lượng sữa của quý vị gia tăng. Điều này bình thường.
- Lấy sữa ra đều đặn là điều quan trọng để ngăn ngừa việc bị cương đau do ứ sữa.
- Nếu vú của quý vị trở nên quá căng đầy và không thoải mái, điều này được gọi là cương đau do ứ sữa. Đắp các miếng gạc ướp lạnh và thường xuyên lấy sữa ra sẽ giúp hết bị cương đau. Nhiều bà mẹ cũng thấy 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.

Làm Dịu Bớt Áp Suất Bầu Vú



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. Vẽ tròn các ngón tay của quý vị chung quanh núm vú và lặp đi lặp lại.
4. Nếu một phần của quầng vú quý vị vẫn còn cứng, hãy lặp lại động tác ở vùng đó.
5. Làm dịu bớt áp suất bầu vú có thể gây hơi khó chịu nhưng không làm cho đau.
6. Nên nhớ là quý vị đang đẩy chất dịch ra khỏi quầng vú.

Nếu vú vẫn còn bị căng đầy hoặc bị cương đau, hãy chắc chắn nhớ hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

CHO TỚI NGÀY THỨ 7:

- Trông đợi có sự gia tăng đáng kể số lượng sữa vào ngày thứ 7. Nếu quý vị thấy không có sự gia tăng số lượng sữa, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

NGÀY THỨ 14:

- Số lượng sữa của quý vị phải gia tăng một cách nhanh chóng trong vòng từ 10 đến 14 ngày đầu tiên. Hãy thường xuyên hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về cách nặn sữa bằng tay và hút sữa ra. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể chỉ quý vị cách hút sữa ra thường xuyên hơn.
- Kết hợp việc nặn sữa bằng tay và hút sữa ra bằng máy giúp ích được cho hầu hết các bà mẹ.
- Tiếp tục nặn sữa bằng tay và dùng máy hút sữa ra 8 lần hay hơn trong 24 tiếng đồng hồ, kể cả ít nhất một lần vào ban đêm. Nghỉ một lúc 4 tiếng không lấy sữa ra thì thường không sao. Nhiều bà mẹ thích được nghỉ liền một lúc 4 tiếng không lấy sữa ban đêm.

Hút sữa ra

Dùng máy hút sữa ra là một cách hiệu quả để lấy sữa và kích thích sự cung cấp sữa của quý vị.

Tốt nhất là hút sữa từ cả hai bầu vú cùng lúc. Điều này được gọi là hút sữa cả hai bên. Hút sữa cả hai bên thì nhanh hơn chỉ hút có một bên mỗi lần. Nó cũng giúp quý vị tạo ra thêm sữa, nhanh hơn.

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

Nếu quý vị gặp khó khăn với cách sử dụng máy hút sữa của mình, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, liên lạc với công ty cho thuê máy hút sữa hoặc tham khảo trang mạng của nhà sản xuất.

Hút sữa ra từ cả hai vú: hút sữa từ cả hai vú cùng một lúc

- Dùng bộ dụng cụ hút sữa cả hai vú theo như chỉ dẫn bởi bệnh viện.
- Loại máy chạy bằng điện hút cả hai vú cùng lúc của bệnh viện là tốt nhất.
- Hút ở cả hai vú trong 15 phút.
- Tiếp tục hút ra lâu hơn nếu quý vị vẫn còn sữa chảy ra.
- Xoa bóp hai bầu vú của quý vị trong lúc đang hút sữa.
- Hãy xét đến kỹ thuật “dùng tay để hút sữa”, đó là khi quý vị xoa bóp một cách nhẹ nhàng và ấn vú của mình trong lúc quý vị đang hút sữa ở cả hai vú bằng cách dùng máy hút sữa chạy điện.

Xem video về cách xoa bóp vú trong lúc đang hút sữa để gia tăng việc tạo sữa.

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Làm thế nào để tạo một nguồn cung cấp sữa tốt

- Hút và dùng tay để nặn ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ.
- Xoa bóp vú của quý vị trước và trong lúc đang hút sữa.
- Hút sữa ít nhất một lần trong đêm khi các mức prolactin có nhiều nhất.
- Ngủ tối đa 4 tiếng giữa những lần hút sữa ban đêm.
- Nặn sữa bằng tay sau khi đã dùng máy hút sữa.

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

Chuẩn bị sẵn sàng để hút sữa

- Rửa tay với xà phòng và nước hoặc bằng miếng giấy lau khử trùng loại không cần nước, trước khi hút sữa hoặc chạm tay vào sữa mẹ.
- Hút ở một khu vực thoải mái cho quý vị.

Các mẹo vặt để hút sữa thành công

- Hút trước khi, trong khi hoặc sau khi áp sát da thịt con với da thịt của quý vị.
- Ôm hoặc bế ẵm con quý vị càng thường xuyên càng tốt.





- Giữ các hình ảnh hoặc các vật khác nhắc nhở đến con quý vị gần máy hút sữa của quý vị, hoặc hút sữa ở trong phòng của con quý vị.
- Dùng các miếng gạc ẩm, xoa bóp nhẹ nhàng và dùng tay nặn sữa để kích thích phản xạ làm sữa chảy 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 chụp vú và việc điều chỉnh sức hút sữa.
- Việc tạo ra ít sữa thường có thể ngăn ngừa bằng cách hút sữa sớm, thường xuyên. Nếu vấn đề này cứ kéo dài, 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 ra. 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?

Đây là quyển sổ ghi lại số lượng sữa quý vị hút ra và nặn ra được mỗi lần. Ghi lại thời gian và số lượng sữa quý vị đã hút và nặn ra được. Đồng thời cũng đánh dấu những lần quý vị áp sát da thịt con vào da thịt mẹ. Dùng quyển nhật ký về sự cung cấp sữa và sổ ghi chép những lần cho bú được cung cấp ở các trang 14 đến 17. Ghi lại các lần quý vị hút và nặn sữa bằng tay để giúp quý vị nhớ mình đã hút và nặn sữa bằng tay bao nhiêu lần mỗi ngày và theo dõi số lượng sữa quý vị có được.

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

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị làm thế nào để giữ gìn, lau chùi và cất dụng cụ hút sữa của quý vị.

Các chỉ dẫn về việc trữ sữa mẹ trong lúc con quý vị ở bệnh viện

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

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

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

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

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

SỮA TƯƠI THÌ TỐT NHẤT CHO CON QUÝ VỊ!

Cho Con Quý Vị Bú Sữa Tại Bệnh Viện

Cho con bú sữa mẹ được nặn ra

Sữa mẹ nặn ra có thể cho con quý vị bú bằng cách dùng nhiều phương pháp khác nhau. Phương pháp được dùng phải thích ứng với các nhu cầu của quý vị và các nhu cầu của con quý vị. Các phương pháp cho bú thêm này được dùng để hỗ trợ việc cho con bú sữa mẹ cho đến khi con quý vị trở nên mạnh hơn và có thể bú vú mẹ tốt 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): là 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 cung cấp thức ăn cho con quý vị.
- Ống trợ giúp việc cho bú sữa: một ống dẫn thức ăn từ bình chứa dẫn đến núm vú của quý vị. Khi con quý vị được cho bú sữa mẹ, con quý vị nhận được sữa từ vú của quý vị và đồng thời qua ống dẫn thức ăn cùng một lúc.
- Cung cấp thức ăn qua ngón tay: một ống dẫn thức ăn từ một bình đựng được gắn dọc theo bên phần mềm của ngón tay quý vị. Con quý vị sẽ nhận thức ăn bằng cách mút ngón tay của quý vị và ống dẫn thức ăn cùng một lúc.
- Tách: một cái tách nhỏ được đặt vào môi của con quý vị để cháu có thể mút lấy. Con quý vị tự ấn định nhịp điệu mút. Đừng rót sữa vào miệng con quý vị.
- Ống chích, ống thuốc giọt hoặc muỗng: đôi khi được dùng để cho uống các số lượng nhỏ.
- Miếng che núm vú: Một vật đặc biệt gắn vừa vặn lên núm vú của quý vị. Nó giúp con quý vị ngậm chặt núm vú và tiếp tục bú. Sữa của quý vị sẽ chảy qua các lỗ ở đầu của miếng che núm vú.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thêm về các phương pháp khác nhau để cho con quý vị bú. Điều quan trọng là phải được chỉ dẫn làm thế nào để dùng bất cứ phương pháp nào trong các phương pháp này để chắc chắn quý vị cho con mình bú một cách an toàn và thoải mái.

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 là quý vị phải có thông tin quý vị cần để thực hiện một quyết định có hiểu biết.

Việc mút khan không có sữa cũng quan trọng để làm dịu một đứa bé, nhất là khi cha mẹ của đứa bé không có mặt để dỗ nín con của họ.

Sữa của người hiến tặng là gì?

Một số bệnh viện dùng sữa biểu từ một kho trữ sữa mẹ để cung cấp sữa mẹ đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur từ những phụ nữ đã được chọn lựa cẩn thận. Ở những bệnh viện này, sữa biểu được dùng cho các em bé nào hội đủ các tiêu chuẩn của bệnh viện. NICU sẽ luôn luôn dùng sữa của chính người mẹ trước khi dùng sữa của người hiến tặng. Sữa lấy từ một kho trữ sữa thì rất an toàn. Sữa qua một tiến trình thanh lọc cẩn thận, xét nghiệm và được khử trùng theo phương pháp Pasteur.

Trang mạng của Kho Trữ Sữa Người Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank (www.milkbankontario.ca) giải thích rằng sữa người hiến tặng được khử trùng có thể bảo vệ các đứa bé sinh thiếu tháng hoặc các đứa bé sinh ra rất thiếu trọng lượng chống lại các bệnh đe dọa đến tính mạng chẳng hạn như viêm ruột hoại tử (necrotizing enterocolitis, viết tắt NEC). Sữa của người hiến tặng cũng bảo vệ chống lại các sự nhiễm trùng và các biến chứng nghiêm trọng. Sữa của người hiến tặng cũng có tất cả những gì cần có để giúp các đứa bé phát triển tốt đẹp và được mạnh khỏe.

Rất nhiều trong số các thành phần này chỉ có thể được tìm thấy ở sữa mẹ và chúng không có trong sữa pha chế theo công thức dành cho trẻ sơ sinh.

Chuyển sang bú sữa từ vú mẹ

Các đứa bé sanh non trải qua các giai đoạn đặc biệt khi chúng học cách bú sữa từ vú mẹ. Điều này giống như học bất cứ một năng khiếu mới nào. Các đứa bé sinh non từ từ học được cách bú sữa từ vú mẹ tốt hơn khi các em chuyển sang bú vú mẹ hoàn toàn. Hội chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để nhờ giúp đỡ khi quý vị và con của quý vị đang học bú vú mẹ.

Đây là sự tiến bộ quý vị có thể nhìn thấy.

Da thịt con áp sát vào da thịt mẹ/chăm sóc con theo kiểu kang-gu-ru.



Quan sát con quý vị để thấy các tín hiệu đòi bú, chẳng hạn như phản xạ xoay đầu vào tìm vú mẹ (rooting) và đặt tay lên miệng.



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 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.



Đứa bé có thể ngậm chặt vú mẹ vào miệng và bắt đầu mút và nuốt sữa.



Đứa bé có thể ngậm chặt vú mẹ và bú trong một thời gian lâu hơn.



Con quý vị có thể bú vú mẹ thường xuyên hơn mỗi ngày cho đến khi trẻ đã sẵn sàng để bú vú mẹ mỗi lần cho bú.



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

MẸO VẶT: Trong những ngày đầu học bú vú mẹ, con quý vị có thể bị sữa tràn trong miệng. Quý vị có thể cần phải hút sữa ra một chút trước khi cho con ngậm vú mình. Con quý vị sẽ dần dần bú một cách thoải mái nơi bầu vú của quý vị.

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. Điều quan trọng quý vị phải có tất cả thông tin về việc cho bú bình ảnh hưởng như thế nào đến việc bú sữa mẹ. Điều này sẽ giúp quý vị thực hiện một quyết định có hiểu biết.

Khi Đưa Bé 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 ở 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 ôm ấp da thịt con sát vào da thịt mẹ liên tục và trong những khoảng thời gian lâu.
- Thảo luận làm thế nào quý vị có thể tham gia vào sự chăm sóc cho con của mình để quý vị cảm thấy tự tin khi đã đến lúc mang con về nhà.
- Hỏi xem ai cung cấp sự hỗ trợ về việc cho con bú sữa mẹ tại bệnh viện mới và trong cộng đồng mới và xin gặp người đó.
- Điều quan trọng quý vị phải cảm thấy tự tin trong việc chăm sóc cho con của mình. Nếu quý vị đã được cho rời bệnh viện về nhà, hãy yêu cầu được cho ở chung với con của quý vị cả ngày lẫn đêm (ngủ chung phòng) trước khi con quý vị rời bệnh viện. Ở chung với con của quý vị có thể giúp cả hai thực tập và trở nên tự tin hơn trong việc cho bú sữa mẹ.

Khi Đưa Bé 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. Hút sữa có thể tiếp tục và giảm bớt từ khi con quý vị trở nên mạnh hơn và việc bú sữa mẹ tiến triển. Sự tiếp tục hỗ trợ về việc cho bú sữa mẹ sẽ giúp quý vị và con quý vị tiếp tục việc cho bú sữa mẹ ngay sau khi về nhà. Hãy có các kế hoạch để được theo dõi tiếp theo với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Làm thế nào để tôi giữ gìn dụng cụ hút sữa khi con tôi đã về 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 xả sạch thật kỹ bằng nước nóng.
- Khử trùng tất cả các dụng cụ hút sữa mỗi ngày một lần, căn cứ theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất.
- Đặt lên một chiếc khăn sạch để hong cho khô.
- Cất các đồ dùng đã rửa sạch, khô vào trong một chiếc túi sạch. Chúng đã sẵn sàng để dùng cho việc hút sữa.

Các chỉ dẫn về việc trữ sữa mẹ khi con quý vị về nhà

Các chỉ dẫn về việc trữ sữa mẹ đôi 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 hoặc hút sữa ra.
- Chứa 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 em bé. 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 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.

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

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

Sữa mẹ đã giữ lạnh được đưa ra nhiệt độ trong phòng	• 1-2 tiếng
Sữa mẹ mới nặn ra 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 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 tủ lạnh (có cửa tủ đông đá riêng)	• 3-6 tiếng
Tủ đông thật lạnh ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6-12 tiếng

Vứt bỏ tất cả lượng sữa đã quá thời hạn cất trữ như ghi bên trên!

Đọc thêm về việc nặn sữa và trữ sữa mẹ.

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

Nếu con quý vị phải 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 của quý vị bú thêm sữa pha chế, thì con của quý vị nên được cho bú sữa nước đã được khử trùng và pha chế sẵn hoặc sữa nước loại đậm đặc. Sữa bột cho em bé không được khử trùng và vì vậy không thích hợp cho các đứa bé sinh thiếu tháng, thiếu trọng lượng khi sinh ra và/hoặc có rủi ro bị nhiễm trùng.



Sự 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 khi quý vị thích nghi với cuộc sống tại nhà. Quý vị sẽ có lợi khi được liên tục hỗ trợ trong việc cho con bú sữa mẹ cho đến khi việc cho con bú sữa mẹ đã ổn định chu đáo. Sự hỗ trợ này có sẵn từ một số 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 cộng đồng 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.motherrisk.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.

Ví dụ		Nặn sữa bằng tay/Hút sữa/Cho con bú sữa mẹ		Ôm sát da tay/Hút sữa/Cho da thịt mẹ	
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			

Ngày

Ngày cuộc sống:

1	2	3	4	5	6	7
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
Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ	Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ	Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ	Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ	Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ	Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ	Áp sát da thịt con vào da thịt mẹ
Thời gian						
Số lượng						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
Tổng cộng trong 24 tiếng						

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 số 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.

NHẬT KÝ VỀ SỰ CUNG CẤP SỮA, TUẦN THỨ NHÌ Dùng mẫu này nếu con quý vị không thể bú vú mẹ hoặc chỉ mới đang học bú vú mẹ.

Mục tiêu: Nặn sữa bằng tay và dùng máy hút sữa ở cả hai bên vú ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ. Ngủ tối đa 4 tiếng giữa hai lần hút sữa ban đêm.	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. • 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. • Ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ càng nhiều càng tốt. • Số lượng sữa mẹ phải gia tăng một cách nhanh chóng trong khoảng thời gian từ 10 đến 14 ngày đầu tiên. Hãy thường xuyên hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc nặn sữa bằng tay và hút sữa và sự cung cấp sữa của quý vị. • Tiếp tục nặn sữa bằng tay sau khi đã hút sữa giúp bảo đảm vú của quý vị đã ra sạch hết sữa. • Khi con quý vị đang bú vú mẹ, hãy ghi vào sổ cho bú ở trang 17.	Mục tiêu:		Mục tiêu:		Mục tiêu:		Mục tiêu:		Mục tiêu:		Mục tiêu:		Mục tiêu:	
		Ngày		Ngày		Ngày		Ngày		Ngày		Ngày		Ngày	
		Ngày cuộc sống:		Ngày cuộc sống:		Ngày cuộc sống:		Ngày cuộc sống:		Ngày cuộc sống:		Ngày cuộc sống:		Ngày cuộc sống:	
		1		2		3		4		5		6		7	
		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian	
		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng	
		3		4		5		6		7		8		9	
		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian	
		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng	
		5		6		7		8		9		10		11	
		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian	
		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng	
		6		7		8		9		10		11		12	
		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian	
		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng	
7		8		9		10		11		12		13			
Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian			
Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng			
8		9		10		11		12		13		14			
Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian			
Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng			
9		10		11		12		13		14		15			
Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian			
Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng			
10		11		12		13		14		15		16			
Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian			
Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng			
11		12		13		14		15		16		17			
Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian			
Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng			
12		13		14		15		16		17		18			
Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian		Thời gian			
Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng		Số lượng			
Tổng cộng trong 24 tiếng		Tổng cộng trong 24 tiếng		Tổng cộng trong 24 tiếng		Tổng cộng trong 24 tiếng		Tổng cộng trong 24 tiếng		Tổng cộng trong 24 tiếng		Tổng cộng trong 24 tiếng			

NHẬT KÝ VỀ SỰ CUNG CẤP SỮA, TUẦN THỨ BA Dùng mẫu này nếu con quý vị không thể bú vú mẹ hoặc chỉ mới đang học bú vú mẹ.

Ngày	15	16	17	18	19	20	21
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							

Mục tiêu:

Nặn sữa bằng tay và dùng máy hút sữa ở cả hai bên vú ít nhất 8 lần trong 24 tiếng đồng hồ.
 Ngủ tối đa 4 tiếng giữa hai lần hút sữa ra ban đêm.

Các chỉ dẫn:

- Ghi lại thời gian và số lượng sữa mỗi lần quý vị hút ra.
- Mỗi ngày, tổng số lượng sữa quý vị đã hút ra.
- Đánh dấu vào sổ khi quý vị ôm sát da thịt con vào da thịt mẹ.
- Tiếp tục nặn sữa bằng tay sau khi đã hút sữa ra giúp bảo đảm vú của quý vị đã ra sạch hết sữa.
- Khi con quý vị đang bú vú mẹ, hãy ghi vào sổ cho bú ở trang 17.

Ghi chú:

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 bài viết cho tập sách 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 ân 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.

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

Để biết chi tiết về vấn đề bản quyền hoặc để in lại tài liệu, xin 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.

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 các dịch vụ được liệt kê trong tập tài liệu này.