

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium (Hội nuôi con bằng sữa mẹ Monmouth/Ocean)

Hướng dẫn về việc nuôi con bằng sữa mẹ



Bắt đầu

1. Bắt đầu

- Trong những giờ đầu tiên của cuộc sống, ôm em bé của bạn để da của bé tiếp xúc với da mẹ và việc để em bé sơ sinh của bạn ngậm vú mẹ có thể giúp việc nuôi con bằng sữa mẹ có một khởi đầu tốt đẹp
- Đặt miệng em bé vào vú mẹ bắt đầu bằng việc bế bé chặt và đặt mũi bé gần núm vú của mẹ
- Lấy vú mẹ lau miệng bé, để cho bé mở miệng đủ rộng
- Khi miệng bé đã mở to, hãy hướng bé về phía núm vú của mẹ, đưa núm vú hướng lên phía trên miệng bé (với phần quầng vú, vùng da sẫm màu xung quanh núm vú, vào miệng bé ở phía dưới cằm. Phần quầng vú sẽ được nhìn thấy nhiều hơn ở gần phía trên mũi hơn là phía dưới mũi)
- Cằm của bé phải đẩy vào ngực mẹ khi bé ngậm vú
- Nếu bé ngậm vú mẹ đúng, mẹ sẽ cảm thấy dễ chịu và không đau; tuy nhiên, lúc đầu nếu bạn cảm thấy không dễ chịu lắm khi bé ngậm vú mẹ cũng là chuyện bình thường. Nếu bạn thấy sự khó chịu kéo dài đến vài phút, hoặc nếu bé chỉ ngậm vào núm vú mẹ, hãy ngăn dòng sữa chảy ra bằng ngón tay, gỡ bé ra khỏi vú mẹ và thử lại. Bạn sẽ thành công sau khi thử lại vài lần. Y tá hoặc chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ có thể giúp bạn.

2. Tần suất cho con bú

Một bé sơ sinh cần được bú từ 8-12 lần trong 24 tiếng. Để nuôi con bằng sữa mẹ thành công, bạn cần cho bé bú bất cứ khi nào bé đói. Thông thường từ khi bắt đầu một lần cho bé bú đến khi bắt đầu lần bú tiếp theo thường trong khoảng từ 1 ½-3 giờ nhưng thường việc này thất thường và bạn không thể định giờ. Tốt nhất là bạn không nên cho bé bú theo kiểu định giờ như vậy. Một số bé có thể bú vài lần trong vài giờ sau đó bé ngủ dài.

3. Cách nhận biết khi nào bé muốn bú

Hãy làm theo báo hiệu của bé và lắng nghe những dấu hiệu bé đòi bú:

- Miệng và lưỡi có cử động thèm bú
- Bé cử động cơ thể liên tục và cử động mạnh lên, đặc biệt là tay đưa lên miệng
- Mở to miệng và ngo nguậy đầu (tìm vú mẹ)
- Những tiếng động nhỏ
- Hãy quan sát những dấu hiệu bé đòi bú, thậm chí khi bé đang ngủ
- Khóc là dấu hiệu bé đã quá đói, vì vậy bạn hãy cố gắng cho bé bú trước khi bé khóc

Những dấu hiệu này nghĩa là bé đói và đòi bú.

4. Thời gian cho bú là bao lâu cho mỗi bên vú

Để bé bú bên vú đầu tiên cho tới khi bé không còn mút và nuốt nữa khi bạn xoa vú hoặc vỗ má bé. Sau đó cho bé bú thêm bên vú còn lại nếu bé muốn. Nếu bé đã dễ chịu bạn chỉ cần cho bé bú một bên vú cũng được. Để cho bé quyết định khi nào ngừng bú - bé sẽ nhả vú và ngủ. Đặt bé ở vị trí tốt và không giới hạn thời gian có thể ngăn bé bị đau.

5. Cách nhận biết khi nào bé nuốt

Bé sẽ nuốt sau khi bú vài miếng. Bé nuốt nếu bạn:

- Nghe tiếng bé nuốt (việc nuốt có thể khó vào những ngày đầu bé bú mẹ)
- Nhìn bé nuốt
- Nhìn hoặc cảm nhận cổ họng bé di chuyển; cố gắng đặt ngón tay nhẹ nhàng vào cổ họng bé để cảm nhận sự di chuyển
- Thấy sự thay đổi trong nhịp điệu nuốt từ nhanh, nuốt sau nhiều lần mút hơn, bú sâu hơn khi hàm cử động và có dừng trước khi tiếp tục bú

6. Quản lý việc bú ngẫu nhiên

Nhiều phụ nữ cảm thấy vú của họ có thể thấy rất căng, nóng và đau bắt đầu vào ngày thứ 2 đến ngày thứ 5 trong tuần đầu tiên cho con bú (trong khi những người khác có thể cảm thấy ít thay đổi). Đây là một dấu hiệu tốt báo hiệu sữa ngon (qua giai đoạn sữa non) của bạn đang về, nhưng điều này có thể làm cho bạn khó chịu và chán nản tạm thời. Điều này sẽ qua đi trong vòng từ 24 đến 48 giờ.

- Hãy cho bé bú thường xuyên, tối thiểu là từ 8 đến 12 lần trong vòng 24 giờ; bạn đừng bỏ cho bé bú.
- Có thể bạn cần làm mềm đầu vú và quầng vú giúp bé ngậm vú mẹ dễ hơn
 - Đặt ngón cái và ngón tay của bạn trên vùng da sáng hơn sát vùng quầng vú; quầng vú là vùng da tối hơn quanh núm vú
 - Ấn vú về hướng thành ngực
 - Ấn các ngón tay nhẹ nhàng, giữ các ngón tay ở phía sau quầng vú
- Xoay tay và lặp lại
- Đắp khăn lạnh giữa các lần cho bé bú để giảm sưng

7. Cho bé bú không theo lịch đặt sẵn, cho bé bú bất cứ khi nào bé muốn, việc không cần cho bé ăn thêm đồ ăn khác như nước hoặc sữa công thức là quan trọng trong vòng từ 3 đến 6 tuần đầu

Những bé khỏe mạnh, đủ tháng không cần bú nước hoặc sữa công thức ngoại trừ lý do y tế. Sữa non, ít chất béo, là thức ăn hoàn hảo cho bé sơ sinh, và chỉ tiết với số lượng nhỏ. Dạ dày của một em bé sơ sinh có vẻ kích thước bằng một viên bi, tăng lên thành một viên bi to vào ngày thứ 3 và bằng một quả bóng golf vào ngày thứ 10 sau khi bé ra đời. Bình làm sữa chảy quá nhanh và đem lại lượng sữa quá nhiều sữa cho bé. Bú bình có thể ảnh hưởng tới việc bé học bú mẹ và ảnh hưởng tới nguồn cấp sữa của mẹ. Nếu em bé của bạn cần bổ sung sữa mẹ hoặc sữa công thức vì lý do y tế, bạn nên dùng sữa mẹ vắt ra. Hãy nói chuyện với y tá và chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ của bạn về các tùy chọn cho ăn; họ cũng có thể cung cấp các trợ giúp đặc biệt trong việc làm cho bé bú trở lại.

Mỗi lần em bé của bạn bú, bé "nói chuyện" với cơ thể của bạn, nói với cơ thể bạn rằng bé đói đến mức nào và bé cần bao nhiêu sữa. Cơ thể bạn sẽ "lắng nghe" và phản ứng bằng hóc-môn, sản xuất ra lượng sữa đủ cho bé. Nếu việc đặt lịch bú hoặc bú bình can thiệp, cơ thể bạn có thể không sản xuất được lượng sữa đúng.

Khi việc cho bé bú đã đi vào ổn định, nói chung trong vòng từ 3 đến 6 tuần, bạn cũng có thể cho con bú bình bằng sữa mẹ hút ra mà không ảnh hưởng đến việc cho con bú. Mỗi khi bạn cho bé bú, sữa được lấy ra từ vú, cho vú bạn cơ hội làm cho sữa nhiều hơn cho lần bé bú tiếp theo. Nếu bạn bỏ lỡ cữ cho bé bú, bạn cần vắt hết lượng sữa cho cữ bú đó bằng cách sử dụng một bơm hút sữa, để vú bạn có thể tiếp tục sản xuất thêm sữa cho lần cho bé bú tiếp theo. Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) khuyến cáo cho bé bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu tiên nhằm bảo vệ bé tối đa chống dị ứng và bệnh tật.

8. Cách lưu trữ sữa mẹ

Hướng dẫn về cách lưu trữ sữa mẹ

Nơi lưu trữ	Nhiệt độ	Khuyến nghị
Nhiệt độ phòng	60-85°F	Tối đa từ 3-4 giờ Có thể chấp nhận từ 6-8 giờ
Tủ lạnh	39° F	Tối ưu trong 372 giờ Có thể chấp nhận từ 5-8 ngày
Tủ đá	0°F	Tối ưu trong vòng 6 tháng Có thể chấp nhận trong vòng 12 tháng

- Dùng dụng cụ chứa sạch (bình sữa, túi đựng sữa bằng nhựa)
- Dán nhãn ngày khi sữa được đưa vào dụng cụ chứa lần đầu tiên. Bạn có thể thêm sữa vào dụng cụ chứa nhưng nếu sữa được để đóng đá, bạn cần làm lạnh sữa vừa được vắt trong tủ lạnh trước khi đổ vào sữa đã đóng đá

*Tích trữ sữa mẹ, Viện y học Nuôi con bằng sữa mẹ, lấy thông tin vào ngày 10 tháng 1, năm 2012 từ tài liệu <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9. Bạn nhận trợ giúp từ đâu nếu bạn có vấn đề về việc nuôi con bằng sữa mẹ sau khi bạn rời bệnh viện

Bác sĩ hoặc y tá của bạn sẽ cho bạn một danh sách các nguồn tài nguyên hỗ trợ về việc nuôi con bằng sữa mẹ tại địa phương hoặc bạn có thể đến trang web của Monmouth /Ocean Breastfeeding Consortium để tìm danh sách các tài nguyên tại địa phương, <http://www.njbreastfeeding.org/>

10. Cách nhận biết khi nào bé đã bú đủ: Lượng bím ướt và bảncó thể giúp bạn quyết định xem bé đã bú đủ chưa.

- Biểu đồ ở trang cuối cùng sẽ là hướng dẫn dành cho bạn trong tuần đầu tiên
- Nếu em bé của bạn có số lần bú, số bím ướt, số bím bần và số bím khô như được liệt kê trên biểu đồ cho mỗi ngày, bé đã bú đủ
- Sau 7 ngày, bé nên tiếp tục có ít nhất 6 bím ướt, và 3 lần đi ngoài trong vòng 24 giờ
- Vào tháng thứ hai, số lượng đi ngoài có thể giảm đi mỗi ngày

Bím có ướt nhiều không?

Có thể khó nói liệu bím đã dùng có ướt nhiều không - đặt khăn giấy trắng sạch trong mỗi chiếc bím mới sẽ giúp bạn biết khi nào bé tè.

Được biên tập bởi:

Alicia Dermer, MD, IBCLC

Rose St Fleur, MD, FAAP

HÃY GỌI CHO NHÀ CUNG CẤP Y TẾ CỦA BẠN NẾU BÉ:
CÓ SỐ LƯỢNG BÍM ƯỚT HOẶC BẦN ÍT HƠN HIỂN THỊ TRONG BIỂU
ĐỒ SỐ LẦN BÚ ÍT HƠN 8 LẦN TRONG VÒNG 24 TIẾNG
GẦN NHƯ LÚC NÀO CỨNG NGỦ VÀ KHÓ ĐÁNH THỨC BÉ DẬY ĐỀ CHO BÉ BÚ

HOẶC NẾU ME:
• BỊ BÉ NGIỀM VÚ GÂY SÓT, RẾT VÀ NHỮNG TRIỆU CHỨNG GIỐNG CẢM CÚM

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium
(Hội nuôi con bằng sữa mẹ Monmouth/Ocean)

LƯỢNG BÚ HÀNG NGÀY

Tên bé _____ Ngày và giờ sinh _____

- Hãy đánh dấu chéo vào giờ (hoặc đánh dấu ở giữa) mỗi lần bạn cho bé bú
- Đánh dấu chéo **W** mỗi lần bạn thay **bỉm ướt**
- Đánh dấu chéo **S** mỗi lần bạn thay **bỉm bẩn (bé đã ị)**
- Nếu bạn đánh dấu nhiều W và S mỗi ngày, bạn sẽ đạt được mục tiêu của mỗi ngày, bạn biết rằng bé đã bú đủ

MỤC TIÊU:

Ngày 1	SÁNG 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 CHIỀU 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Bỉm ướt: W Bỉm bẩn (đen, phân su dính): S	Cho bé bú càng sớm càng tốt Giữ bé trong cùng phòng với bạn Áp da bé vào da mẹ càng thường xuyên càng tốt Không dùng bình sữa hoặc núm ti giả
Ngày 2	SÁNG 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 CHIỀU 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Bỉm ướt: W W Bỉm bẩn (phân đen hoặc nâu): S S	Cho bé bú thường xuyên: 8-10 lần/24 giờ Giữ bé trong cùng phòng với bạn Áp da bé vào da mẹ càng thường xuyên càng tốt Không dùng bình sữa hoặc núm ti giả
Ngày 3	SÁNG 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 CHIỀU 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Bỉm ướt: W W W Bỉm bẩn (phần xanh hoặc vàng): S S	Cho bé bú 8-12 lần Cảm giác ngực căng khi sữa non bắt đầu chuyển sang sữa Giữ bé trong cùng phòng với bạn Áp da bé vào da mẹ càng thường xuyên càng tốt
Ngày 4	SÁNG 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 CHIỀU 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Bỉm ướt: W W W W Bỉm bẩn (phần lỏng màu vàng): S S S	Cho bé bú 8-12 lần Cảm giác ngực căng khi chuyển sang sữa
Ngày 5	SÁNG 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 CHIỀU 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Bỉm ướt: W W W W W W Bỉm bẩn (phần lỏng màu vàng): S S S	Cho bé bú 8-12 lần Sữa đã về!
Ngày 6	SÁNG 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 CHIỀU 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Bỉm ướt: W W W W W W W Bỉm bẩn: S S S S	Cho bé bú 8-12 lần
Ngày 7	SÁNG 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 CHIỀU 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Bỉm ướt: W W W W W W W Bỉm bẩn: S S S S	Cho bé bú 8-12 lần Cảm thấy dễ chịu với việc cho con bú