



Cho con bú sữa mẹ Breastfeeding

Tại sao sữa mẹ tốt cho con tôi?

Sữa mẹ là thức ăn duy nhất mà con bạn cần trong 6 tháng đầu đời. Khi con bạn bắt đầu ăn thức ăn đặc (solid food), hãy tiếp tục cho bé bú sữa mẹ cho đến khi bé được 2 tuổi hoặc lớn hơn.

Sữa mẹ tốt cho con bạn bởi vì:

- Sữa mẹ là thức ăn an toàn và tốt nhất cho các em bé
- Con bạn tiêu hóa sữa mẹ dễ dàng
- Sữa mẹ và việc cho con bú sữa mẹ có thể giúp cho sự phát triển về thể chất, tình cảm và trí tuệ của con bạn
- Những em bé được bú sữa mẹ ít bị các bệnh nhiễm trùng, như viêm phổi, viêm tai và tiêu chảy, hơn các em bé không được bú sữa mẹ
- Việc cho con bú sữa mẹ có thể làm giảm nguy cơ của hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (sudden infant death syndrome, SIDS)

Tại sao cho con bú sữa mẹ thì tốt cho các bà mẹ?

Việc cho con bú sữa mẹ tốt cho bạn bởi vì:

- Nó giúp bạn gắn kết với con mình
- Nó giúp cho việc phục hồi sau khi sinh
- Nó có thể giúp bạn trở lại cân nặng như trước khi mang thai
- Nó làm giảm nguy cơ bị ung thư vú của bạn và cũng có thể làm giảm nguy cơ ung thư buồng trứng và tiêu đường

Khi nào thì tôi cho con tôi bú sữa mẹ?

Cho con bú sữa mẹ hoặc cho con uống sữa mẹ càng sớm càng tốt sau khi bé được sinh ra, lý tưởng nhất là trong vòng một giờ sau khi sinh. Sữa đầu tiên được gọi là sữa non. Sữa non rất tốt cho con bạn. Sữa non giàu các chất dinh dưỡng quan trọng có thể giúp ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng.

Cho con bạn bú sữa mẹ khi bé thể hiện các dấu hiệu bị đói. Ôm sát con bạn và cho bé tiếp xúc da-tiếp-da. Điều này sẽ kích lệ việc cho con bú sữa mẹ và tạo sự gắn kết. Nó cũng sẽ giúp cho sự phát triển của con bạn.

Làm sao tôi biết được con mình đang đói?

Cho con bạn bú khi bạn nhận thấy các dấu hiệu sớm thể hiện bé đang đói:

- Con bạn đưa tay lên miệng

- Con bạn làm các hành động mút hoặc âm thanh mút
- Con bạn quay đầu về hướng người đang bế bé, thường kèm theo mở miệng (đây được gọi là phản xạ tìm vú mẹ, rooting)
- Con bạn khóc. Đây thường là dấu hiệu muộn thể hiện bé đang đói. Cố gắng cho con bạn bú trước khi bé bắt đầu khóc

Trong những tháng đầu tiên, con bạn sẽ bú khoảng 8 lần hoặc nhiều hơn trong vòng 24 giờ (1 ngày). Con bạn có thể bú nhiều lần. Có thể chưa đầy một giờ kể từ lúc bắt đầu bú lần này đến lúc bắt đầu bú lần tiếp theo. Việc cho con bú sữa mẹ nhiều lần gần nhau được gọi là cho bú liên tục (cluster feeding) và thường xảy ra trong những ngày đầu tiên và vào các giai đoạn tăng trưởng nhảy vọt (growth spurts). Theo thời gian, số lần bú sẽ giảm, và sẽ có những quãng thời gian dài hơn giữa các lần bú.

Hãy để cho con bạn quyết định lúc nào bú sữa mẹ và mỗi lần bú là bao lâu. Đừng lo lắng khoảng thời gian là bao lâu hoặc vào thời gian nào trong ngày.

Bạn sẽ biết con bạn đã no khi:

- Việc mút và nuốt chậm lại hoặc dừng lại
- Con bạn ngậm miệng hoặc đẩy người xa khỏi vú sau khi bú
- Con bạn hài lòng hoặc thư giãn sau khi bú

Làm sao để tôi biết là con tôi đang bú đủ sữa mẹ?

Phần lớn các bà mẹ đều tiết đủ sữa cho con mình. Nếu bạn lo lắng về sự phát triển của con mình hoặc không biết bé có đang bú đủ sữa mẹ hay không, hãy liên lạc với bác sĩ, bà đỡ (midwife), y tá chuyên về sức khỏe cộng đồng hoặc tư vấn viên về cho con bú của bạn.

Bạn biết rằng con bạn đang bú đủ sữa mẹ khi:

- Bạn có thể thấy và nghe con bạn mút và nuốt
- Con bạn có đủ số tã (bim) ướt cho mỗi ngày*:
 - Ngày 1: 1 tã ướt
 - Ngày 2: 2 tã ướt
 - Ngày 3: 3 tã ướt
 - Ngày 4: 4 tã ướt
 - Ngày 5 đến 7: 5 tã ướt
 - Sau ngày 7: 6 tã ướt trở lên
- * Nước tiểu màu vàng nhạt

- Con bạn đi đại tiện đủ:
 - Ngày 1 đến 2: Đại tiện ít nhất 1 đến 2 lần. Phân có thể có màu đen hoặc xanh lá sẫm, sệt, dẻo, giống như hắc ín
 - Ngày 3 đến 4: Đại tiện ít nhất 2 đến 3 lần một ngày. Phân có thể có màu nâu, xanh lá hoặc vàng, lỏng hơn
 - Ngày 5 đến 3 tuần: Đại tiện ít nhất 3 lần trở lên trong một ngày nếu các lần đi ít phân (bằng kích thước một đồng xu một đô-la, loonie). Đại tiện ít nhất một lần một ngày nếu đi nhiều phân. Phân có thể có màu vàng và hình dạng giống như hạt, thành cục hoặc lỏng
 - Sau 3 đến 4 tuần: Em bé thường đại tiện ít lần hơn
- Đến thời điểm 2 tuần sau khi sinh, con bạn đạt được hoặc nặng hơn cân nặng lúc sinh và phát triển tốt
- Ngực của bạn có cảm giác mềm hơn sau khi cho con bú, đặc biệt là trong những tuần đầu tiên

Con tôi có cần gì khác ngoài sữa mẹ không?

Những em bé được bú sữa mẹ cần bổ sung vitamin D dạng nước, 400 IU mỗi ngày. Sữa mẹ có một lượng vitamin D rất nhỏ, không đủ để đáp ứng các nhu cầu của con bạn.

Lúc được khoảng 6 tháng, bắt đầu cho con bạn ăn những thức loại thức ăn đặc giàu chất sắt dành cho em bé. Tiếp tục cho con bú sữa mẹ hoặc cho uống sữa mẹ. Để biết thêm thông tin, xem [HealthLinkBC File #69c Những Thức ăn Đầu tiên của Em bé](#).

Tôi ăn gì khi đang cho con bú sữa mẹ?

Những phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ có thể cần ăn nhiều thức ăn hơn một chút mỗi ngày. Ví dụ như thêm trái cây và sữa chua cho bữa ăn nhẹ hoặc thêm một lát bánh mì nướng cho bữa ăn sáng và thêm một ly sữa cho bữa ăn tối.

Điều quan trọng là cần uống nhiều chất lỏng. Nước là lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe. Sữa gạn bột kem cũng là một lựa chọn tốt. Sữa cung cấp cho bạn canxi và những dưỡng chất khác bạn cần.

Tiếp tục uống vitamin tổng hợp có chứa axit folic.

Có đồ ăn thức uống gì tôi không được ăn hay uống không?

Bạn có thể thưởng thức hầu hết các loại đồ ăn và thức uống trong khi đang cho con bú sữa mẹ. Có một số loại thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh.

Hạn chế các loại cá có hàm lượng thủy ngân cao. Chọn những loại cá có hàm lượng thủy ngân thấp như cá hồi hoặc cá bon (sole). Cá là nguồn cung cấp các chất béo omega-3, tốt cho con bạn. Để biết thêm thông tin, xem [HealthLinkBC File #68m An toàn Thực phẩm: Thủy ngân trong Cá](#).

Hạn chế caffeine tối đa là 300 mg mỗi ngày. Tức là 1 đến 2 cốc nhỏ (8 ounce hoặc 237 mL) cà-phê hoặc khoảng 4 cốc nhỏ trà. Caffeine cũng có trong một số loại nước ngọt hoặc nước có ga (pop), các loại thức uống dành cho người tập thể thao, các loại thuốc mua không cần toa bác sĩ và sô-cô-la. Những em bé nhỏ hơn có thể nhạy cảm với caffeine hơn.

Tránh các thức uống tăng lực có caffeine. Những thuốc uống này có chứa lượng caffeine cao. Một số loại có thể có bổ sung thêm vitamin, khoáng chất, axit amino và thảo mộc. Những thành phần này tiềm ẩn những nguy cơ về sức khỏe.

Sự lựa chọn an toàn nhất là không uống các thức uống có cồn trong khi đang cho con bú sữa mẹ. Chất cồn có thể làm giảm lượng sữa bạn tiết ra. Chất cồn cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển kỹ năng vận động và giấc ngủ của con bạn và giảm lượng sữa mẹ bé nạp vào trong thời gian bú sữa.

Nếu bạn uống các thức uống có cồn, hãy lên kế hoạch cho con bạn bú sữa mẹ như thế nào để ngăn ngừa việc bé hấp thụ chất cồn. Điều này có thể bao gồm việc bơm và dự trữ sữa trước khi bạn uống rượu bia hoặc đợi đến khi chất cồn đã được đào thải ra khỏi sữa mẹ trước khi cho con bạn bú sữa mẹ. Thời gian để chất cồn đào thải ra khỏi sữa mẹ là khác nhau tùy theo mỗi phụ nữ. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc gì về chất cồn và việc cho con bú sữa mẹ.

Tốt nhất là không sử dụng cần sa trong khi cho con bú sữa mẹ. Cần sa ngấm vào sữa mẹ. Con bạn có thể bị buồn ngủ và gặp khó khăn trong việc ngậm vú mẹ. Cần sa ảnh hưởng đến con bạn về lâu dài như thế nào thì hiện vẫn chưa được biết. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc gì về cần sa và việc cho con bú sữa mẹ.

Khi nào thì tôi cần trợ giúp về việc cho con bú sữa mẹ?

Tốt nhất là tìm kiếm sự trợ giúp sớm. Nói chuyện với bác sĩ, bà đỡ, y tá chuyên về sức khỏe cộng đồng hoặc tư vấn viên về cho con bú của bạn. Bạn cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một y tá có đăng ký hành nghề hoặc một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề.

Tìm kiếm trợ giúp nếu bạn có bất kỳ điều lo ngại nào sau đây:

- Bạn bị đau khi cho con bú sữa mẹ
- Núm vú của bạn bị đau, nứt hoặc chảy máu
- Bạn lo lắng là con bạn không bú đủ sữa mẹ
- Con bạn không có đủ số tã ướt hoặc số lần đi đại tiện mỗi ngày

Muốn biết thêm các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy vào trang www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.