



# Danh sách kiểm tra cho con bú mẹ

## Các lợi ích cho em bé

Sữa mẹ của quý vị là thức ăn lý tưởng nhất cho em bé. Sữa mẹ bảo vệ bé tránh khỏi bệnh viêm dạ dày ruột, tiêu chảy, nhiễm trùng tai và ngực, các dị ứng và tiểu đường.

## Các lợi ích cho người mẹ

Cho con bú mẹ giảm nguy cơ xuất huyết hậu sản, giúp quý vị trở lại trọng thể trước khi mang thai, tiện lợi và không tốn kém gì cả. Cho con bú mẹ còn bảo vệ được quý vị tránh khỏi ung thư vú và buồng trứng và chứng loãng xương.

## Sự quan trọng của việc da chạm da sau khi sinh

Giữ em bé cạnh bên mình thúc đẩy cảm giác gần gũi, tạo một sự đáp ứng nội tiết tố mạnh mẽ và có liên kết với việc cho con bú mẹ thành công hơn và lâu hơn. Sau một cuộc sanh mổ, bé có thể ở cùng quý vị trong phòng hồi sức – hãy nói chuyện với bà mẹ của quý vị về vấn đề này.

## Có một tư thế và sự gắn liền đúng

Mấy ngày đầu, vú quý vị sẽ mềm trước khi sữa thay đổi từ sữa non bổ dưỡng qua sữa hoàn thiện. Điều này cho quý vị và em bé cơ hội học và thực tập cách gắn liền và sẽ giúp tránh khỏi bị đau và đảm bảo bé quý vị có được nhiều sữa nhất. Bú mẹ là một kỹ năng cần học và cần có thời gian, sự kiên nhẫn và thực tập.

## Cho bú theo sự đòi hỏi

Trong thời gian quý vị đang củng cố việc cho con bú mẹ, em bé sẽ bú ít nhất 7 đến 8 lần và lên đến 12 lần trong 24 giờ – đây là chuyện bình thường và sẽ ổn định qua thời gian.

## Chung phòng

Giữ cho bé cạnh bên mình sẽ giúp quý vị nhận ra được khi nào bé đói, mệt hay cần được ôm ấp.

## Chung giường

Ngủ chung giường một cách an toàn tốt cho việc cho con bú mẹ. Tuy nhiên, nếu quý vị hay phối ngẫu có hút thuốc, sử dụng những chất như rượu hoặc các thứ được khác có thể ảnh hưởng đến khả năng đáp ứng với nhu cầu của bé, thì chúng tôi đề nghị không nên ngủ chung giường. Thói quen này tăng nguy cơ Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS). Không nên ngủ chung giường trên ghế xa-lông, các tấm đệm mềm hay đệm nước, những chỗ bé dễ bị mắc kẹt.

## Sử dụng núm vú cao su, núm vú giả và cho bú dặm

Em bé còn nhỏ của quý vị đang học cách bú mẹ và nếu cho bé núm vú cao su hay núm vú giả trước khi bé bú mẹ rành có thể làm cho bé trở nên lúng túng. Cho bé uống những thứ khác ngoài sữa mẹ sẽ giảm số lần bé bú mẹ, dẫn đến nguồn sữa của quý vị bị giảm đi. Cho bé bú mẹ thường một cách không hạn chế sẽ thỏa mãn được bé.

## Cho bú mẹ hoàn toàn cho đến khi bé sáu tháng tuổi

Khi bé được hoàn toàn cho bú mẹ, chúng không cần thức ăn hay thức uống gì khác cho đến khi bé ít nhất 6 tháng tuổi. Quý vị có thể tin chắc rằng bé quý vị có đủ sữa mẹ khi thấy tả bé ướt và nặng, cần thay sáu hay hơn sáu lần, mỗi ngày đi tiêu ít nhất một lần trong mấy tuần đầu và thường thì sau những lần bú bé yên ổn.

## Đến đâu để có thêm thông tin

### Royal Women's Hospital

Góc đường Flemington Rd và Grattan St  
Parkville VIC 3052  
ĐT: (03) 8345 2000

### Trung Tâm Thông Tin Sức Khỏe Phụ Nữ

ĐT: (03) 8345 3045  
1800 442 007 (các cú gọi từ vùng quê)

### Các Dịch vụ Giáo dục & Yểm trợ Cho Con Bú Mẹ (BESS)

ĐT: (03) 8345 2000

### Hiệp Hội Cho Con Bú Mẹ Úc

ĐT: 1800 686 2 686

Web: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

**Tờ dữ kiện có liên quan:** Cho con bú mẹ: Chuẩn bị

Khước từ trách nhiệm

The Royal Women's Hospital (bệnh viện Phụ Nữ Royal) không chấp nhận bất cứ trách nhiệm nào đối với bất cứ ai cho thông tin và sự cố vấn (hoặc cho sự sử dụng thông tin hay sự cố vấn) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp vào qua sự tham khảo. Chúng tôi cung cấp thông tin với điều kiện là tất cả những ai tìm đến và sử dụng thông tin, có trách nhiệm đánh giá tính xác thực cũng như tính có liên quan của thông tin. Chúng tôi khuyến khích phụ nữ nên bàn các nhu cầu về sức khỏe với một chuyên viên y tế. Nếu có các quan ngại về sức khỏe của mình, quý vị nên tìm đến sự cố vấn từ cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình hoặc nếu cần chăm sóc khẩn cấp quý vị nên đến Khoa Cấp Cứu của một bệnh viện gần nhất.

© The Royal Women's Hospital, May 2008