

## Cho con bú mẹ: chuẩn bị

### Sản xuất sữa

Trong thời kỳ mang thai, để đáp ứng với các thay đổi nội tiết tố, vú của người phụ nữ bắt đầu chuẩn bị cho việc cho con bú mẹ. Mô tuyến bắt đầu phát triển và vú sẽ lớn ra. Sữa đầu – nhìn có thể trong và có màu vàng tươi - được gọi là sữa non. Sữa non có thể chảy ra từ núm vú ngay từ khi thai kỳ quý vị được 20 tuần.

Ngay sau khi sinh, sữa non cung cấp mọi chất nước và dinh dưỡng cần thiết cho một em bé khỏe mạnh. Sữa non còn giúp ngăn ngừa các loại bệnh và nhiễm trùng ở bé sơ sinh. Trong vài ngày tới, sữa non sẽ từ từ thay đổi và sẽ có nhiều hơn, chúng ta thường nói sữa "bắt đầu có". Trong thời gian này, sữa được sản xuất nhiều hơn bé cần và vú sẽ trở nên đầy và có thể gây khó chịu. Việc này bình thường và sẽ ổn định. Các thói quen cho con bú mẹ tốt (xem chi tiết phía dưới) sẽ giúp điều chỉnh nguồn sữa đúng theo nhu cầu của em bé quý vị. Đến hai tuần thì sữa trở nên trắng và loãng hơn và lượng sữa sẽ tiếp tục tăng để đáp ứng nhu cầu của em bé đang lớn.

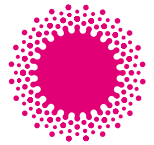
Sự liên tục sản xuất sữa lệ thuộc vào sự thường xuyên vú được kích thích và cho ra hết sữa, hoặc bằng cách cho con bú mẹ hoặc vắt ra. Khi cho con bú mẹ hay vắt sữa một loại nội tiết tố được tiết ra gọi là 'oxytocin' đẩy sữa qua các ống dẫn sữa đến các lỗ ở núm vú. Chúng ta gọi động tác này là phản xạ 'buông thông'. Quá trình này mất khoảng 60 giây và một số phụ nữ sẽ có cảm giác ngứa ran hoặc vú căng đầy; một số khác không có cảm giác nhưng có thể để ý thấy sữa chảy ra từ vú bên kia hoặc bé thay đổi qua động tác mút nuốt thường.

### Các thói quen tốt cho con bú mẹ

Những điểm sau đây là một sự hướng dẫn cho sự bắt đầu cũng như củng cố việc cho con bú mẹ.

Khi bé vừa được sanh ra:

- Ngay sau khi sinh hãy cho bé bú, tốt nhất là trong vòng một tiếng
- Đặt bé trần truồng thẳng lên ngực quý vị (da chạm da)
- Đảm bảo bé được gắn liền với vú một cách vừa và đúng
- Trước khi sữa 'bắt đầu có' số lần nhiều bé có thể bú lên đến 12 lần trong vòng 24 giờ
- Lý tưởng là quý vị và em bé ở bên nhau để bé có thể bú mẹ tùy theo nhu cầu trong ngày và đêm
- Nếu bé gặp khó khăn gắn liền với vú, hãy dùng tay vắt sữa non ra và cho con bú
- Bú mẹ là một kỹ năng cần học và thường cần được giúp đỡ. Đừng ngại khi phải hỏi để được giúp đỡ
- Tránh dùng núm vú giả, núm vú cao su và sữa formula cho bé sơ sinh trừ khi có lời khuyên của một chuyên viên y tế.



## Cho con bú mẹ: chuẩn bị

Củng cố việc cho con bú mẹ:

- Để chuẩn bị cho con bú mẹ, tìm một tư thế thoải mái nhất, hoặc là ngồi hoặc là nằm
- Đảm bảo bé quý vị gắn liền với vú một cách vừa và đúng
- Em bé cần được cho bú hơn sáu lần trong 24 giờ
- Khi cho con bú mẹ, đảm bảo là bé vừa mút vừa nuốt
- Khuyến khích em bé thức và hoạt động khi đang bú mẹ. Khi cho bú hãy để da chạm da và vuốt ve nhẹ nhàng sẽ có hiệu quả
- Mỗi khi cho con bú, để bé bú cho xong một bên vú trước khi cho bé bú vú bên kia. Quý vị có thể xoa nhẹ vú để đảm bảo bé bú hết sữa trong vú
- Nếu bé gặp khó khăn gắn liền với vú hoặc bú mẹ một cách hiệu quả, quan trọng là quý vị vắt sữa mẹ ra và cho con bú mỗi khi đến giờ bú
- Cố gắng có một chế độ ẩm thực đúng mực và luôn uống đủ nước (uống đến tám ly nước mỗi ngày)
- Nghỉ ngơi thường xuyên khi nào có thể được
- Không cần cho bé sơ sinh sữa formula hay những thức uống khác trừ khi có lời khuyên của một chuyên viên y tế.

Các dấu hiệu biết bé bú đủ sữa:

- Giữa những lần cho bú bé yên ổn
- Sau khi sữa 'bắt đầu có', số tả ướt có nhiều hơn, sáu đến tám tám tả vải ướt đẫm hoặc bốn đến năm tám tả lớn dùng một lần trong vòng 24 giờ
- Trong vòng mấy ngày đầu phân của bé sẽ đổi từ phân đen bé mới ra đời qua phân có màu vàng đậm và mềm. Trong ba tháng đầu đời hầu hết các em bé sẽ đi tiêu mỗi ngày một lần

- Đầu tiên bé sẽ sụt cân nhưng sau đó bé sẽ bắt đầu lên cân và trở lại trọng thể sanh khi bé được hai tuần tuổi. Trong ba tháng đầu đời em bé trung bình lên khoảng 150 gram hoặc hơn mỗi tuần. Điều này lên xuống thất thường nhưng phải có sự tiến triển đều trên biểu đồ tăng trưởng về trọng thể, chiều cao và chu vi đầu của bé.

### 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

Tel: (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

Tel: 1800 686 2 686  
Web: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

#### Đường dây Sức Khỏe Mẫu Nhi (24 trên 24)

ĐT: 13 22 29

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