



Nuôi con bằng sữa mẹ

Bắt đầu

Hướng dẫn này giải thích cách bắt đầu nuôi con bằng sữa mẹ và cách nhận biết liệu con bạn đã bú đủ sữa hay không.

Tạo sữa

Trong thời gian mang thai, vú của bạn bắt đầu chuẩn bị sẵn sàng để nuôi con bằng sữa mẹ. Bạn sẽ nhận thấy rằng:

- vú của bạn trở nên lớn hơn.
- núm vú và quầng vú (vùng da sẫm màu quanh núm vú) trở nên sẫm màu hơn.

Trong 2 đến 3 ngày đầu sau khi sinh:

- cơ thể bạn tạo ra một lượng nhỏ sữa đầu tiên được gọi là sữa non
- sữa này trông giống như kem, màu vàng hoặc trong suốt
- sữa này thường có tất cả dinh dưỡng mà một em bé khỏe mạnh cần.

Khoảng 40 đến 60 giờ sau khi sinh, sữa mẹ bắt đầu chuyển thành 'sữa trưởng thành'. Đây còn được gọi là 'sữa về'.

Bạn sẽ nhận thấy rằng:

- lượng sữa của bạn tăng lên
- vú của mình nặng hơn và có thể hơi khó chịu
- vú bạn cảm thấy dễ chịu hơn khi lượng sữa của bạn tạo ra phù hợp với nhu cầu của con.

Hóc-môn và việc cho con bú

Cơ thể bạn cần một loại hormone gọi là prolactin để tạo sữa. Cơ thể bạn sản sinh ra prolactin khi bạn cho con bú hoặc vắt sữa. Bạn cho con bú hoặc vắt sữa càng thường xuyên thì cơ thể càng tạo ra nhiều sữa.

Cơ thể bạn cũng tạo ra một loại hormone gọi là oxytocin khi bạn cho con bú hoặc vắt sữa. Oxytocin làm cho các cơ nhỏ trong vú co bóp và đẩy sữa mẹ về phía em bé. Đây được gọi là phản xạ xuống sữa.

Khi điều này xảy ra, bạn có thể nhận thấy:

- sữa chảy ra từ bên vú còn lại
- cách con bạn bú và nuốt sữa thay đổi.

Một số người cũng cảm thấy ngứa ran ở vú hoặc vú căng đầy.

Khởi đầu thuận lợi ngay khi sinh

Một số việc bạn có thể làm để hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ là:

- tiếp xúc da kề da với bé bằng cách ẵm và đặt bé trên ngực bạn ngay sau khi sinh
- cố gắng cho con bú trong giờ đầu tiên sau khi sinh.

Chúng tôi sẽ giúp bạn:

- nhận biết khi nào con bạn cần được cho bú, còn gọi là 'dấu hiệu đòi bú'
- tư thế của con
- học cách cho bé nhậm bắt vú đúng cách để bú.

Giai đoạn đầu nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ trong những ngày và tuần đầu tiên cần thời gian và luyện tập. Những lời khuyên sau đây có thể hữu ích.

- Làm theo các dấu hiệu đòi bú của con, như:
 - mở miệng
 - liếm môi
 - quay đầu vào ngực bạn
 - tìm kiếm vú mẹ
 - con đưa tay lên miệng.
- Em bé bú thường xuyên, khoảng 8 đến 12 lần trong vòng 24 giờ.
- Thử các tư thế cho con bú khác nhau mà cả bạn và con đều cảm thấy thoải mái.

- Nếu con có vẻ buồn ngủ, hãy cho bú theo kiểu da kề da hoặc nhẹ nhàng vuốt ve làn da của con để giúp con tỉnh táo và tích cực bú mót.
- Cho bú cả hai bên ngực trong mỗi cữ bú. Đổi bên vú 'bắt đầu' cho bú trong mỗi cữ bú.
- Nếu con bạn khó ngậm bắt vú, hãy vắt một ít sữa và cho con ăn sữa vắt bằng cốc hoặc thìa.
- Cố gắng không sử dụng núm vú giả, núm vú bình sữa hoặc bình sữa nếu không cần thiết.
- Con bạn không cần dùng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh hoặc các loại chất lỏng khác. Chúng tôi sẽ cho bạn biết nếu con bạn cần sữa đó.
- Bạn sẽ cảm thấy mệt, vì vậy hãy nghỉ ngơi bất cứ khi nào có thể.
- Cố gắng ăn đầy đủ và uống nhiều nước khi thấy khát. Nước tiểu của bạn nên luôn có màu nhạt.

Các dấu hiệu cho thấy con bạn đang bú đủ sữa

Những dấu hiệu này có thể cho thấy con bạn đang bú đủ sữa.

- Con bạn ngoan giữa hầu hết các cữ bú.
- Khi cho con bú bạn có thể nhìn thấy hoặc nghe thấy tiếng con nuốt và mút vú. Việc con bạn chỉ mút vú không phải lúc nào cũng có nghĩa là con đang bú được sữa.
- Sau khi sữa đã về, con sẽ tiểu ướt từ 5 đến 6 chiếc tã ướt trong vòng 24 giờ.
- Phân của con thay đổi từ màu đen sang màu vàng hoặc màu vàng mù tạt.
- Con bạn sẽ đi tiêu ít nhất một lần một ngày trong 6 đến 8 tuần đầu tiên.
- Sau lần giảm cân sơ sinh bình thường, con bạn sẽ tăng cân và trở lại mức cân nặng khi sinh khi bé được 2 tuần tuổi.
- Hầu hết các em bé sẽ tăng khoảng 150 gram mỗi tuần trong 3 tháng đầu tiên. Y tá chăm sóc Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em sẽ giúp bạn theo dõi sự tăng trưởng này.

Việc nuôi con bằng sữa mẹ có thể gây chút khó khăn lúc ban đầu. Thường phải mất khoảng vài tuần thì mọi việc mới trở nên dễ dàng hơn. Điều này là bình thường. Hãy kiên nhẫn và nhờ giúp đỡ nếu bạn cần.

Để biết thêm thông tin và được tư vấn

Hãy trao đổi với y tá chăm sóc Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em tại địa phương của bạn.

Hãy gọi đến Đường dây Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em Victoria theo số **13 22 29** vào bất kỳ lúc nào, ban ngày hoặc ban đêm, để trao đổi với y tá chăm sóc Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em.

Hãy gọi đến Hiệp hội Nuôi con bằng sữa mẹ Úc (Australian Breastfeeding Association) theo số **1800 686 268** vào bất kỳ lúc nào, ban ngày hoặc ban đêm, để trao đổi với chuyên gia tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ. Bạn cũng có thể truy cập trang mạng của họ để biết thông tin và nhận hỗ trợ: breastfeeding.asn.au

Bạn cần thông dịch viên không?



Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây nóng Quốc gia 1800 Respect

Bạn có thể nhận được sự trợ giúp nếu bạn đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Bạn có thể gọi bất cứ lúc nào cả ngày lẫn đêm.

1800 737 732 |

1800respect.org.au

Miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc con bạn, bạn nên tìm kiếm lời khuyên từ nhân viên y tế của mình. Bệnh viện Royal Women's Hospital không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về sự tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh từ việc quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì đến gặp chuyên viên y tế. Nếu bạn hoặc con bạn cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ khoa cấp cứu gần nhất.

© The Royal Women's Hospital 2026