

Lợi Ích cho Cha Mẹ

- Cha mẹ sẽ ngủ ngon hơn khi trẻ chỉ bú sữa mẹ.
- Tiết kiệm chi phí hơn \$1500/năm
- Không cần pha sữa bột
- Tốt hơn cho môi trường
- Bảo vệ người mẹ khỏi bị:
 - Buồn nản
 - Bệnh tim
 - Bệnh tiểu đường
 - Huyết áp cao
 - Ung thư vú
 - Ung thư buồng trứng

Trẻ Nhỏ Bú Sữa Bột Có Nguy Cơ Bị Những Bệnh Sau Đây Cao Hơn

- Béo phì
- Viêm dạ dày
- Bệnh bạch cầu
- Viêm tai
- Viêm phổi
- Chứng Trẻ Em Bị Chết Bất Ngờ
- Bệnh tiểu đường
- Dị ứng

Trước Khi Sinh Con

- Dự một lớp học cho con bú sữa mẹ, lớp học sinh con hay buổi họp Liên Đoàn Sữa (La Leche League).
- Tự học cách cho con bú sữa mẹ.
- Tự học các phương pháp làm giảm đau trong lúc sinh không ảnh hưởng đến việc cho con bú sữa mẹ như xoa bóp; thở theo nhịp; tập thể dục thư giãn; hay tắm, tắm vòi sen, thay đổi vị trí, hoặc đi bộ.
Có người kèm theo hay doula để hướng dẫn sinh con là điều rất hữu ích.

Cách Khởi Đầu

Cho con bú sữa mẹ càng sớm càng tốt sau khi sinh. Bắt đầu bằng sớm tiếp xúc gần gũi với con.

Con sơ sinh của quý vị sẽ ngủ trong ngày đầu đời. **Hãy kiên nhẫn.** Sau thời điểm ngủ này, bé sẽ **thường xuyên bú** để cho cơ thể quý vị tiết sữa. Đây là điều bình thường và chỉ kéo dài vài ngày.

Dấu hiệu trẻ đói là em mút tay, cử động miệng, và xoay đầu để tìm vú. Trẻ sẵn sàng bú khi quý vị nhìn thấy những dấu hiệu này.

Vị trí nằm nghiêng sẽ thuận tiện khi quý vị mệt.

Cho **bú bình hay núm vú giả** sẽ làm trẻ bị xáo trộn và có thể giảm nguồn sữa.

Quý vị không cần phải kiêng một số thức ăn hay uống sữa. Nên có chế độ ăn lành mạnh và uống để hết khát. **Gọi cho y tá** để giúp quý vị khởi đầu và kiểm tra việc cho bú sữa mẹ có suôn sẻ hay không.



Tiếp Xúc Gần Gũi

- Làm dịu căng thẳng cho con mới sinh
- Mùi vú mẹ giúp bé tìm vú để bú sữa
- Cải tiến việc cho con bú sữa mẹ
- ↑ nguồn sữa
- ↓ nhiễm trùng trẻ sơ sinh
- ↑ tăng cân
- Giúp trẻ sơ sinh ngủ ngon
- Điều chỉnh thân nhiệt
- ↓khóc

Những Chỉ Dẫn Hữu Ích

- Hãy tin rằng quý vị sẽ có sữa.
- Đừng cho con bú sữa bột.
- Không dùng núm vú giả.
- Không cho em bé bú theo giờ.
- Ở chung phòng với con.
- Bị đau núm vú trong 7-10 ngày đầu là điều bình thường, nhưng khi bị đau dai dẳng hay lở núm vú thì nên gọi để tìm người giúp đỡ.

Người Cha Đóng Vai Trò Quan Trọng

Người mẹ có cơ hội **mười lần** hơn để cho con bú sữa mẹ nếu được sự giúp đỡ của người cha. Em bé sẽ lớn nhanh khi người cha chăm sóc cho con như thay tã, cho con ợ và ôm ấp con. Cho em bé bú bình trong những tuần đầu sẽ khó làm cho con bú sữa mẹ thành công.

Cho Con Bú Sữa Mẹ Nhiều Hơn = Nhiều Lợi Ích Hơn

Chúng tôi khuyến quý vị nên chỉ **cho bú sữa mẹ** trong 6 tháng đầu, và **tiếp tục cho bú** trong 6 tháng nữa khi tập bé dùng thức ăn đặc. **Tiếp tục cho bú sữa mẹ** cho đến khi nào quý vị và con vẫn còn muốn sau năm đầu tiên.

Trở Lại Trường Học hoặc Đi Làm

Quý vị có thể bơm sữa khi xa con để giữ nguồn sữa, và tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Quý vị sẽ nhận thông tin về việc này trong lúc nằm viện và có thể gọi cho bệnh xá cho con bú sữa mẹ để được giúp đỡ.

Giúp Đỡ Cho Con Bú Sữa Mẹ

Bệnh Xá Cho Con Bú Sữa Mẹ UNMH:
505-272-0480

Lớp Học Sinh Con: 505-925-6550

Liên Đoàn Sữa (La Leche League):
800-525-3243 www.llli.org

Nhóm Cho Con Bú Sữa Mẹ New Mexico:
www.breastfeedingnewmexico.org

Đường Dây Nóng về Thuốc Men Khi Cho
Con Bú Sữa Mẹ: 806-352-2519
www.4woman.gov/breastfeeding
Đường Dây Nóng: 802-994-9662

Quý Vị và Con – cung cấp trước khi sinh
Cho Con Bú Sữa Mẹ – cung cấp sau khi
sinh

Đề chắc là y tá biết lựa chọn cho con bú
của quý vị, yêu cầu họ dán những dấu
hiệu này lên nôi của bé:

Gởi Tất Cả Y Tá: Trong lúc con ở đây và
học cách bú sữa mẹ **XIN ĐỪNG CHO BÚ
BÌNH HAY NÚM VÚ GIẢ.**

Mẹ con sẽ rất vui khi cho bú vú mỗi khi
con quấy khóc.

Cám ơn, em bé _____

Người mẹ thường thôi cho con bú sữa mẹ
trong giai đoạn tìm hiểu vì họ có ít hướng
dẫn và hỗ trợ.

**Gọi cho bệnh xá bú sữa mẹ để tìm lớp
học giúp quý vị chuẩn bị và thành công.**

F/K 6.6 12/10

Dịch Vụ Bú Sữa Mẹ Bệnh Viện UNM

Mẹ/Em Bé: 505-272-5934

Phòng Chăm Sóc Tăng Cường Trẻ Sơ
Sinh: 505-272-2149

ICN: 505-272-4192

Bệnh Xá/Lớp Học Bú Sữa Mẹ:
505-272-0480

Gọi cho bất cứ số nào ở trên để sử dụng
phòng bơm sữa cho nhân viên.

**CHÚNG TÔI HÂN HẠNH GIÚP QUÝ VỊ
CHO CON BÚ SỮA MẸ THÀNH CÔNG.**



Trao Món Quà Cho Con Bú Sữa Mẹ

Cho con bú sữa mẹ là điều bình thường và
cách nuôi con lành mạnh, sữa mẹ có **tất cả**
những gì mà con quý vị cần. Quý vị và con
mình sẽ được lợi ích nhiều nhất từ việc
nuôi con bằng sữa mẹ khi bé bú **100% sữa
mẹ**. Con sơ sinh của quý vị không cần
nước hay sữa bột. Em bé bú một ít sữa
non nhiều dinh dưỡng trong lúc học hỏi
cách bú sữa mẹ. Cho con bú sữa mẹ càng
nhiều thì quý vị càng tiết ra nhiều sữa hơn.

