



Hướng Dẫn của WIC về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ



Mục lục

Lợi Ích Của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ	3
Trước Khi Em Bé Chào Đời	4
Những Điều Cơ Bản Về Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ	5
Tìm Tư Thế Cho Con Bú Thoải Mái	11
Lời Khuyên Giúp Bé Bú Đúng Khớp Ngậm	17
Sự Hỗ Trợ từ Người Khác	18
Những Điều Cha Mẹ Thường Thắc Mắc	19
Khi Nào Nên Tìm Sự Hỗ Trợ	26
Tài Nguyên từ WIC.	27

Lưu ý:

Chúng tôi luôn coi trọng sự hòa nhập. Các dẫn chiếu đến từ "người mẹ" bao gồm tất cả các cha mẹ sinh con. Các dẫn chiếu đến "sữa mẹ" và "cho con bú" bao gồm cả những hình thức như cho con bú trực tiếp và chỉ hút sữa. Việc sử dụng các thuật ngữ như "người mẹ", "liên quan đến mẹ" hay "cho con bú" không nhằm loại trừ những cha mẹ là người chuyển giới hoặc phi nhị nguyên giới đang cho con bú hoặc cung cấp sữa mẹ cho con mới sinh.



Lợi Ích Của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

- Sữa mẹ đủ đáp ứng tất cả nhu cầu của bé trong 6 tháng đầu sau khi sinh. Khi được khoảng 6 tháng tuổi, bé sẽ sẵn sàng bắt đầu ăn thức ăn đặc ngoài sữa mẹ. Khi bé lớn lên, sữa mẹ cũng thay đổi để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bé. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc bổ sung vitamin D cho bé.
- Trẻ bú mẹ ít bị nhiễm trùng tai, dị ứng và tiêu chảy hơn. Trẻ cũng ít có nguy cơ thừa cân, béo phì hoặc tiểu đường.



- Sữa mẹ luôn sạch, an toàn và có nhiệt độ phù hợp.
- Nuôi con bằng sữa mẹ mang lại rất nhiều lợi ích cho quý vị! Việc này giúp quý vị hồi phục nhanh hơn sau khi sinh, đồng thời có thể giúp giảm cân sau thai kỳ nhanh hơn.
- Các bà mẹ cho con bú ít có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, cao huyết áp và một số loại ung thư.

- Cho con bú sữa mẹ là một cách tiện lợi và dễ dàng để bé được bú ở bất cứ đâu, dù ở nhà hay khi ra ngoài! Không cần phải mang theo và rửa bình sữa hay pha sữa công thức.
- Nuôi con bằng sữa mẹ thân thiện hơn với môi trường. Quý vị không cần bao bì, bình sữa hay xà phòng để vệ sinh các vật dụng này.

Trước Khi Em Bé Chào Đời

Quyết định cho trẻ ăn bằng cách nào là một quyết định quan trọng. Càng tìm hiểu nhiều về việc cho trẻ sơ sinh ăn, quý vị sẽ càng tự tin và thoải mái hơn sau khi bé chào đời. WIC luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị! Trước khi bé chào đời, quý vị có thể:

- Học cách bế bé sao cho thoải mái khi cho bú và tìm hiểu cách nhân viên văn phòng WIC có thể hỗ trợ quý vị.
- Tìm hiểu thêm về những việc cần chuẩn bị qua tờ thông tin [The Hospital Experience](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) tại trang [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) hoặc hỏi về các lớp học mà WIC cung cấp.
- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và bệnh viện địa phương để tìm hiểu về các lớp học tiền sản hiện có.
- Gọi số điện thoại trên thẻ bảo hiểm y tế của quý vị để biết các dịch vụ và thiết bị hỗ trợ việc cho con bú mà bảo hiểm chi trả.



Những Điều Cơ Bản Về Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ



Cơ Thể Tạo Sữa Như Thế Nào



Trong Thai Kỳ

Khi mang thai, cơ thể quý vị bắt đầu chuẩn bị để tạo sữa. Khi các mô tuyến sữa phát triển nhanh, quý vị có thể nhận thấy ngực trở nên đầy đặn và căng tức hơn.



Sau Khi Em Bé Chào Đòi

Việc bé bú mót sẽ kích thích vú sản xuất sữa. Bé bú càng nhiều thì cơ thể quý vị càng tạo ra nhiều sữa hơn.

Khi bé bú, vú cũng được kích thích tiết sữa. Quá trình này được gọi là phản xạ xuống sữa. Phản xạ này giúp tiết sữa để quý vị có thể cho bé bú.



Sữa Mẹ Thay Đổi Theo Quá Trình Phát Triển Của Trẻ

Sữa mẹ có ba giai đoạn—sữa non, sữa chuyển tiếp và sữa trưởng thành. Mỗi giai đoạn của quá trình tạo sữa đều quan trọng trong việc nuôi dưỡng bé.

Những Tuần Đầu Tiên



Ngày 1

Sữa Non

Đây là loại sữa đầu tiên được tạo ra từ vú. Sữa đặc, có màu vàng và giàu dưỡng chất. Những giọt sữa nhỏ này cung cấp mọi thứ bé cần trong vài giờ và vài ngày đầu đời.

Ngày 2–4

Sữa Chuyển Tiếp

Khoảng từ 2 đến 4 ngày sau sinh, vú bắt đầu sản xuất nhiều sữa hơn. Loại sữa chuyển tiếp này thường được mô tả là "sữa đang về". Vú có thể căng tức trong vài ngày rồi mềm dần. Đây là hiện tượng bình thường và không có nghĩa là lượng sữa bị giảm. Giai đoạn sữa chuyển tiếp thường kéo dài đến khoảng tuần thứ hai.

Từ Tuần Thứ 2–3 Trở Đi

Sữa trưởng thành

Sữa trưởng thành bắt đầu hình thành khoảng từ 10 đến 15 ngày sau khi sinh. Sữa có vẻ loãng hơn nhưng vẫn chứa đầy đủ dưỡng chất và kháng thể giúp bảo vệ sức khỏe cho bé trong quá trình phát triển. Sữa trưởng thành sẽ tiếp tục thay đổi để đáp ứng nhu cầu của bé.

Tạo Đủ Sữa Cho Bé

- Càng cho bé bú hoặc hút sữa nhiều, cơ thể sẽ càng sản xuất nhiều sữa hơn. Việc cho bé dùng thêm sữa công thức, dù chỉ một lượng nhỏ, cũng có thể làm giảm lượng sữa mẹ được tạo ra.
- Dạ dày của trẻ sơ sinh rất nhỏ, vì vậy bé cần bú thường xuyên. Hãy cho bé bú từ 8 đến 12 lần hoặc nhiều hơn trong vòng 24 giờ.



Dạ Dày Của Trẻ Sơ Sinh Có Kích Thước Bao Nhiêu?

Vào ngày 1, dạ dày của bé chỉ bằng cỡ một quả anh đào. Đến khi được 1 tháng tuổi, dạ dày của bé sẽ lớn bằng cỡ một quả trứng.

Ngày 1

Bú sữa non nhiều lần với lượng nhỏ. **1 đến 1 ½ muỗng cà phê**



Quả anh đào

Ngày 3

Bé bú thường xuyên hơn, nên lượng sữa sản xuất tăng lên. **4 ½ đến 5 ½ muỗng cà phê**



Quả óc chó

Tuần 1

Bé bú thường xuyên. Lúc này bé bú khoảng **1 ½ đến 2 oz.** mỗi lần.



Quả mơ

1 Tháng

Cho bé bú thường xuyên giúp tạo sữa. Lúc bé bú khoảng **2 ½ oz.** mỗi lần.



Quả trứng

6 muỗng cà phê = 1 oz. | 30 ml = 1 oz.



Cho Bé Bú Thường Xuyên

- Cho bé bú từ 8 đến 12 lần hoặc nhiều hơn trong vòng 24 giờ.
- Hãy linh hoạt về các cữ bú. Không có khoảng thời gian cố định cho mỗi lần bú. Mỗi bên vú có thể cho bú khoảng 10 đến 20 phút. Bé sẽ cho biết khi nào đã bú no. Hãy chú ý các [dấu hiệu bé đói và no](#).
- Cho bé bú bên vú đầu tiên đến khi bên đó mềm hẳn hoặc khi bé có dấu hiệu no. Sau đó cho bé ợ hơi rồi chuyển sang bên vú còn lại. Thay đổi bên vú bắt đầu cho bú ở mỗi cữ bú.
- Nếu quý vị chọn dùng núm vú giả, nên chờ đến khi bé được ít nhất 1 tháng tuổi để bảo đảm việc cho bú đã ổn định.
- Một dấu hiệu khác cho thấy nên cho bé bú là khi vú cảm thấy căng đầy. Việc cho bé bú sẽ giúp vú không bị quá đầy hoặc căng tức. Một số bé cần được đánh thức để bú. Nếu có thắc mắc, quý vị hãy trao đổi với cố vấn WIC.



Vắt sữa bằng tay?

Mọi bà mẹ cho con bú đều có thể học cách vắt sữa bằng tay. Quý vị sẽ không biết trước được khi nào máy hút sữa có thể bị hỏng hoặc khi quý vị quên mang theo một bộ phận nào đó của máy. Việc kết hợp vắt sữa bằng tay và hút sữa bằng máy cũng có thể giúp quý vị dự trữ được nhiều sữa hơn cho bé.

Cách vắt sữa bằng tay:

- Rửa sạch tay.
- Dùng bình sạch có miệng rộng để hứng sữa.





1

Đặt ngón cái phía trên núm vú và các ngón tay phía dưới núm vú, cách núm vú khoảng 1–2 inch. Ngón cái và các ngón tay sẽ tạo thành hình chữ “C”.

2

Nhấn các ngón tay và ngón cái về phía ngực.



3

Ép nhẹ các ngón tay và ngón cái lại với nhau mà không nhấc hoặc di chuyển các ngón tay.



4

Thả lỏng rồi lặp lại. Di chuyển tay theo vòng tròn quanh vú sau vài lần ép hoặc khi dòng sữa ngừng chảy. Việc di chuyển quanh vú sẽ giúp lấy được hết lượng sữa trong vú.



... Hình minh họa do B. Elliott cung cấp.



Tìm Tư Thế Cho Con Bú Thoải Mái

Hãy thử nhiều tư thế cho con bú và chọn tư thế phù hợp với quý vị và bé. Ghi nhớ những lời khuyên sau:

- Cơ thể quý vị cảm thấy thoải mái và không phải cúi người về phía bé.
- Ngực của bé hoàn toàn hướng về phía cơ thể của người mẹ.
- Bé bám sát vào người mẹ. Nếu tay bé gây vướng, hãy nhẹ nhàng di chuyển tay bé ra ngoài. Sau đó, đưa bé lại gần hơn.
- Cơ thể, đầu, vai và hông bé thẳng hàng với nhau. Cầm bé không nghiêng sang một bên hay gập xuống.

Tư Thế Ngả Lưng

- Ngả người ra sau ở tư thế nửa nằm nửa ngồi. Tư thế này là cách tốt nhất để giúp bé sử dụng bản năng bú mẹ tự nhiên.
- Đặt bé nằm trên người quý vị, mặt bé ở gần vú.
- Đỡ thân người bé. Trọng lực sẽ giữ bé áp sát vào người quý vị. Bé sẽ từ từ tìm thấy núm vú và bắt đầu ngậm bú.



Tự Thế Ôm



- Ngồi với lưng tựa vững, đỡ bé trên cẳng tay và ôm bé sát vào người.
- Đỡ đầu bé gần khuỷu tay.
- Để bé đối diện với vú, ngang tầm núm vú. Đầu bé không nghiêng sang bên.
- Giữ cơ thể bé thẳng hàng với tai, vai và hông thẳng hàng với nhau.
- Dùng gối để kê tay nếu cần. Một chiếc ghế đẩu nhỏ hoặc vài cuốn sách có thể giúp nâng chân lên, thay đổi trọng lượng và giảm áp lực.

Tư Thế Ôm Chéo

- Bắt đầu bằng cách bế bé theo tư thế ôm. Dùng tay còn lại vòng qua người bé, đỡ cổ và vai bé, đồng thời rút cánh tay đang đỡ bé ra. Mông bé sẽ nằm trên khuỷu tay của quý vị.
- Giữ cơ thể bé thẳng hàng với tai, vai và hông thẳng hàng với nhau và miệng ngang tầm núm vú.
- Dùng gối để kê tay nếu cần.
- Dùng tay đỡ vai và cổ bé, không đỡ phần đầu bé. Không đẩy đầu bé vào vú. Điều này có thể khiến bé đẩy ngược lại và rời khỏi vú.
- Nên cân nhắc tư thế này nếu quý vị sinh mổ. Tư thế này cũng tốt cho các bé nhỏ hơn.



Tư Thế Bế Kẹp Nách



- Đặt lưng bé lên cẳng tay bên hông, sao cho đầu bé ngang tầm núm vú.
- Dùng tay đỡ vai và cổ bé. Tay quý vị không được đẩy vào đầu bé.
- Có thể dùng gối hoặc khăn quấn lại đặt dưới cánh tay để nâng bé lên ngang tầm ngực, nếu cần.
- Đỡ chân bé bằng gối đặt bên hông quý vị.
- Đưa bé lên vú từ phía dưới.
- Nên cân nhắc tư thế này nếu quý vị có vú lớn, sinh mổ, hoặc có núm vú phẳng hoặc tụt vào trong. Tư thế này cũng rất phù hợp để cho 2 bé bú cùng lúc.

Tư Thế Nằm

- Nằm nghiêng, với đầu gối hơi co lại.
- Đặt bé nằm nghiêng, sao cho ngực bé đối diện với ngực quý vị. Miệng bé nên ở gần núm vú.
- Đặt cánh tay dưới của quý vị hoặc một chiếc gối dưới đầu, dùng tay còn lại để đưa bé lại gần và đỡ cổ, lưng bé.
- Đưa bé vào vú để bú, sau đó nâng lên hoặc hạ vú xuống để bé ngậm bú đúng khớp.
- Bảo đảm không có quần áo hay chăn màn lỏng lẻo gần bé.
- Hãy cân nhắc tư thế này nếu quý vị sinh khó hoặc áp dụng cho các cữ bú ban đêm.



Lời Khuyên Giúp Bé Bú Đúng Khớp Ngậm

Ngậm bú là cách bé ngậm vú mẹ để bú sữa. Bú đúng khớp ngậm rất quan trọng để:

- Bảo đảm bé nhận đủ lượng sữa mẹ cần thiết
- Tránh đau núm vú
- Giúp vú sản xuất thêm sữa mẹ



Nhiều cha mẹ và bé có thể cần một chút hỗ trợ và trấn an trong thời gian đầu. WIC luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị! Dưới đây là một số lời khuyên:

- Chọn tư thế thoải mái và có nhiều điểm tựa. Ôm bé sát vào người.
- Đặt mũi bé ngang tầm núm vú. Khi đó, đầu bé có thể ngửa ra, giúp miệng bé có thể mở rộng và ngậm lên trên núm vú.
- Miệng mở rộng sẽ giúp bé ngậm được nhiều phần quầng vú (vùng da sẫm màu quanh núm vú) vào miệng hơn.
- Quan sát để bảo đảm cằm và môi dưới của bé chạm vào vú trước tiên. Khi đã ngậm vào vú, cằm bé sẽ ép vào vú.

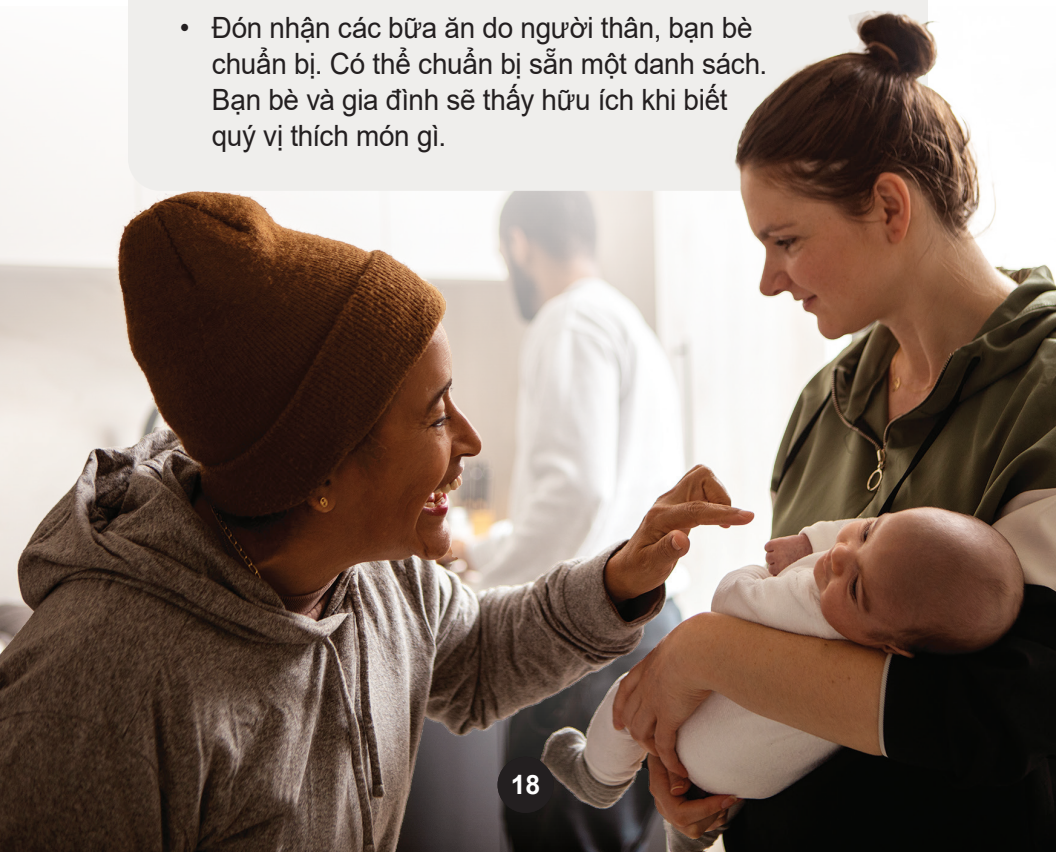
Quý vị có thể nhận biết bé đã ngậm bú đúng khớp và đang bú sữa nếu:

- Cả hai môi của bé đều bạnh ra ngoài, không bị mím vào
- Má bé tròn trịa
- Quý vị có thể nghe hoặc thấy bé nuốt sữa
- Quý vị không cảm thấy đau khi cho bé bú



Sự Hỗ Trợ từ Người Khác

- Giữ tinh thần lạc quan. Mọi việc sẽ dần trở nên dễ dàng hơn. Việc tìm kiếm sự hỗ trợ và cần được động viên là điều hoàn toàn bình thường.
- Hạn chế số lượng và thời gian khách đến thăm tại bệnh viện khi quý vị và bé đang làm quen với việc bú mẹ.
- Chia sẻ trước với mọi người về các vấn đề có thể gặp phải, nhất là về giấc ngủ và việc bé quấy khóc. Quý vị có thể tham khảo thêm thông tin trong tờ thông tin của WIC, [Getting to Know Your Baby](#).
- Chia sẻ với mọi người lý do quý vị chọn nuôi bé bằng sữa mẹ và đề nghị họ tôn trọng, ủng hộ quyết định đó.
- Nhờ hỗ trợ việc đón các bé lớn ở trường, nấu ăn, dọn dẹp, giặt giũ và làm việc nhà.
- Đón nhận các bữa ăn do người thân, bạn bè chuẩn bị. Có thể chuẩn bị sẵn một danh sách. Bạn bè và gia đình sẽ thấy hữu ích khi biết quý vị thích món gì.



Những Điều Cha Mẹ Thường Thắc Mắc



Làm sao để biết bé đã bú đủ sữa?

- Quý vị có thể nhận biết bé bú đủ sữa qua việc tăng cân và số lượng tã bé sử dụng.
- Trong vài ngày đầu, trẻ sơ sinh có thể sụt vài ounce cân nặng. Sau đó, bé sẽ bắt đầu tăng cân và trở lại mức cân nặng lúc sinh khi được khoảng 2 tuần tuổi. Hãy nhớ đưa bé đi khám bác sĩ theo đúng lịch hẹn.



- Quý vị có thể tham khảo biểu đồ để ước lượng số lượng tã mà bé bú sữa mẹ có thể dùng. Nếu bé dùng ít tã hơn hoặc có điều gì khiến quý vị lo lắng, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc cố vấn WIC.
- Trong tuần đầu tiên, số lượng tã ướt sẽ tăng dần mỗi ngày.
- Ban đầu, phân của bé sẽ đặc, màu đen và dính như hắc ín. Đến ngày thứ 3, phân sẽ loãng hơn và có màu xanh hơn. Đến ngày thứ 4, phân sẽ có màu vàng hơn. Đến ngày thứ 5, hầu hết các bé sẽ đi tiêu ít nhất 3 đến 4 lần với phân màu vàng mù tạt, dạng hạt nhỏ và lỏng. Chỉ tính những lần đi tiêu có lượng phân lớn hơn đồng 25 xu.

	Tã Ướt	Tã Bẩn
1 Ngày		
2 Ngày		
3 Ngày		
4 Ngày		
5–6 Ngày		



Em bé có thể đi tiêu và đi tiêu nhiều hơn mỗi ngày.





Nên cho bé bú mẹ trong bao lâu?

The American Academy of Pediatrics khuyến nghị nên cho trẻ sơ sinh bú sữa mẹ trong 2 năm đầu đời hoặc lâu hơn, tùy theo sự lựa chọn của mẹ và bé.

Tôi có cần phải chú ý đến việc ăn uống khi cho bé bú không?

- Không có loại thực phẩm đặc biệt nào bắt buộc phải ăn khi cho bé bú. Quý vị nên cố gắng ăn đa dạng các thực phẩm lành mạnh. Ngay cả khi không ăn đúng loại thực phẩm mỗi ngày, cơ thể vẫn tạo ra sữa tốt cho bé. Chương trình WIC cung cấp gói thực phẩm nhiều hơn cho cha mẹ đang cho con bú so với cha mẹ không cho con bú. Hãy hỏi nhân viên WIC về những gì có trong gói thực phẩm. Tìm hiểu thêm tại MyFamily.WIC.ca.gov, [Your WIC Foods](#).



- Quý vị nên uống đủ nước theo cảm giác khát của cơ thể. Uống nhiều nước hơn mức cần thiết sẽ không giúp tạo thêm sữa mẹ.



- **Caffeine** có thể đi vào sữa mẹ và ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị và bé. Quý vị có thể uống một lượng nhỏ cà phê, tối đa khoảng 2 ly mỗi ngày, hoặc các loại thức uống chứa caffeine khác trong thời gian cho bé bú. Quá nhiều caffeine có thể khiến bé bồn chồn hoặc khó ngủ.
- Theo **Centers for Disease Control** và **United States Department of Agriculture**, không uống rượu là lựa chọn an toàn nhất cho các bà mẹ đang cho con bú. Tuy nhiên, chưa có bằng chứng cho thấy nếu uống ở mức độ vừa phải, tối đa 1 ly mỗi ngày, sẽ gây hại cho trẻ sơ sinh, đặc biệt nếu cha mẹ chờ ít nhất 2 đến 4 tiếng sau khi uống một ly duy nhất rồi mới cho bé bú. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được hướng dẫn thêm.
- Sử dụng cần sa hoặc thuốc lá trong thai kỳ hay khi cho bé bú có thể gây hại cho bé. Việc hút thuốc lá hoặc sử dụng thuốc lá điện tử cũng có thể có hại cho cả gia đình. Khói thuốc lá và khí dung từ thuốc lá điện tử rất có hại cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Nếu quý vị có những mối quan ngại về việc cho con bú, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên WIC. Quý vị cũng có thể tìm thêm lời khuyên và thông tin trong các tờ hướng dẫn tại [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) như **Marijuana and Pregnancy**, và **Healthy You!**

Những điều cha mẹ cần biết khi sử dụng máy hút sữa?

Nếu trong thời gian mang thai, quý vị có ý định hút sữa trong thời gian dài, hãy gọi đến bộ phận dịch vụ thành viên của chương trình bảo hiểm y tế để tìm hiểu cách nhận máy hút sữa. Nếu chương trình bảo hiểm y tế không được cung cấp máy hút sữa, hãy liên hệ với WIC để tìm hiểu xem liệu quý vị có thể nhận máy hút sữa sau khi bé chào đời hay không.

Tại bệnh viện, nếu bé không thể bú mẹ hoặc quý vị chọn hút sữa, cần bắt đầu hút sữa trong vòng 6 giờ sau sinh. Hãy sử dụng máy hút sữa điện đôi và nhờ y tá hoặc chuyên gia tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ hỗ trợ.



Việc hút sữa với tần suất tương đương số lần bé bú sữa mẹ mỗi ngày sẽ giúp cơ thể quý vị tạo ra lượng sữa phù hợp với nhu cầu của bé. Lượng sữa mẹ có thể khác nhau ở mỗi bé và sẽ thay đổi khi bé lớn lên. Nếu lượng sữa hút ra chưa đủ cho bé bú, quý vị có thể cần thêm một lần hút sữa nữa. Nếu có thắc mắc về việc sử dụng máy hút sữa và cách hút sữa mẹ, hãy liên hệ với cố vấn WIC.



Cách bảo quản sữa mẹ?

Khi bảo quản sữa mẹ, quý vị có thể sử dụng sữa mới vắt, trữ lạnh hoặc trữ đông để dùng sau. Hãy hỏi nhân viên WIC về cách bảo quản phù hợp nhất với quý vị và bé. Tìm thêm lời khuyên và thông tin tại MyFamily.WIC.ca.gov, [Breastmilk Storage](#).

Vị Trí và Nhiệt Độ Bảo Quản

Loại Sữa Mẹ	Mặt bàn 77° F (25° C) hoặc lạnh hơn (nhiệt độ phòng)	Tủ lạnh 40° F (4° C)	Tủ đông 0° F (-18° C) hoặc lạnh hơn
Sữa Mới Vắt hoặc Hút Ra	Tối đa 4 Giờ	Tối đa 4 Ngày	Tốt nhất trong vòng 6 tháng Chấp nhận được đến 12 tháng
Sữa Đã Rã Đông	1–2 Giờ	Tối đa 1 Ngày (24 giờ)	Không được cấp đông lạnh lại sữa mẹ sau khi đã rã đông
Sữa Còn Lại Sau Khi Bú (bé chưa bú hết bình)	Sử dụng trong vòng 2 giờ sau khi bé bú xong		

Khi Nào Nên Tìm Sự Hỗ Trợ

Đau Nút Vú



Nút vú của quý vị có thể nhạy cảm hoặc hơi đau trong thời gian đầu khi cơ thể điều chỉnh theo việc cho bé bú. Nếu quý vị bị đau kéo dài hoặc có cảm giác đau nhức, hoặc nếu nút vú của quý vị bị đau nhức, nứt nẻ, phồng rộp hoặc chảy máu, hãy trao đổi với cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ của WIC. Các chuyên gia của chúng tôi có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn.



Vú Sưng và Đau

Căng tức ngực xảy ra khi vú bị sưng và đau, có thể do bỏ sót hoặc chậm các cữ bú. Bé có thể không bú đúng khớp ngậm. Hãy liên hệ với WIC càng sớm càng tốt để được hướng dẫn. Nhân viên WIC có thể khuyên quý vị vắt một lượng nhỏ sữa mẹ bằng tay. Quý vị cũng có thể hỏi thêm về cách làm mềm quầng vú để giúp bé ngậm đúng khớp dễ hơn. Không nên cho bé bú sữa công thức, bỏ bú hoặc ngưng cho bé bú. Điều này sẽ làm tình trạng căng tức trở nên nghiêm trọng hơn.

Trớ Sữa

Trớ sữa là hiện tượng bình thường và sẽ giảm dần theo thời gian. Để giúp hạn chế tình trạng trớ sữa:

- Theo dõi các dấu hiệu cho thấy bé đã no. Không cho bé bú quá nhiều.
- Cho bé bú ngắn hơn nhưng thường xuyên hơn.
- Cho bé ợ hơi giữa cữ bú.
- Giữ bé ở tư thế thẳng đứng trong 30 phút sau khi bú.
- Nếu có thắc mắc, quý vị hãy trao đổi với cố vấn WIC.



Tài Nguyên từ WIC



The Hospital Experience

Tờ hướng dẫn này cung cấp lời khuyên giúp quý vị biết trước những gì sẽ xảy ra tại bệnh viện. [Tài xuống tập tin PDF](#)

MyFamily.WIC.ca.gov





3 Newborn Feeding Secrets

Biết được những bí quyết này sẽ giúp quý vị tự tin hơn khi cho bé bú.

[Tải xuống tập tin PDF](#)



Breastmilk Compared to Formula

Sữa mẹ giàu vitamin, khoáng chất và kháng thể giúp bé phát triển khỏe mạnh. [Tải xuống tập tin PDF](#)



Breastfeeding and Returning to Work or School

Nhiều cha mẹ vẫn tiếp tục cho con bú sau khi đi làm trở lại hoặc tiếp tục đi học. Học cách vắt sữa bằng tay và tìm hiểu nhiều thông tin hữu ích khác.

[Tải xuống tập tin PDF](#)



How Do I Keep Up a Good Milk Supply

Càng cho bú thường xuyên, cơ thể quý vị sẽ tạo ra càng nhiều sữa hơn.

[Tải xuống tập tin PDF](#)



Know Your Breastfeeding Rights

Có những luật hỗ trợ quý vị đạt được mục tiêu nuôi con bằng sữa mẹ, bao gồm luật cho phép cho con bú nơi công cộng và hút sữa tại nơi làm việc.

Tổ chức [California Breastfeeding Coalition](#) cung cấp thông tin về cả quyền lợi ở cấp tiểu bang và liên bang của quý vị. Trang web này cũng cung cấp thông tin về cách nộp khiếu nại khi quyền lợi của quý vị bị vi phạm.



Feed Me Birth to 6 Months

6 tháng đầu đời là giai đoạn có nhiều thay đổi. Tham khảo các lời khuyên và hướng dẫn về cách cho bé ăn, bao gồm cách nhận biết bé có đang nhận đủ dinh dưỡng hay không.

[Tải xuống tập tin PDF](#)



Marijuana and Pregnancy

Những lựa chọn mà quý vị đưa ra trong thời gian mang thai và sau khi sinh có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bé ngay lúc này và nhiều năm về sau.

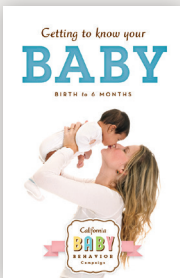
[Tải xuống tập tin PDF](#)



A Postpartum Guide to Being Healthy for You and Your Baby

Việc có con có thể là một trong những thời khắc hạnh phúc nhất. Tuy nhiên, cũng có những lúc quý vị cảm thấy bị quá tải và đầy cảm xúc. Tại đây, chúng tôi chia sẻ những lời khuyên và kinh nghiệm từ các cha mẹ khác để giúp quý vị vượt qua giai đoạn này.

[Tải xuống tập tin PDF](#)



Getting to Know Your Baby

Tìm hiểu hành vi của bé giúp quý vị hiểu rõ hơn về nhu cầu của con. Cuốn sách nhỏ này trả lời các câu hỏi về giấc ngủ, dấu hiệu đói no và tiếng khóc của bé. [Tải xuống tập tin PDF](#)



Healthy You

Bảy lời khuyên để có một gia đình khỏe mạnh. [Tải xuống tập tin PDF](#)

Gia Đình Khỏe Mạnh Hơn cùng WIC!

WIC là nơi tuyệt vời để nhận được sự hỗ trợ và hướng dẫn về nuôi con bằng sữa mẹ.



California Department of Public Health, California WIC program

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Vietnamese) Rev 10/24