


# HƯỚNG DẪN TRỢ GIÚP NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ CỦA QUẬN ALAMEDA



Chúc mừng quý vị sinh em bé. Khi quý vị và con mình đang cố gắng nhau và đang học cách cho con bú sữa quý vị có thể có các thắc mắc. Tài liệu Hướng Dẫn này sẽ cung cấp cho quý vị thông tin nuôi con bằng sữa mẹ và các nguồn để gọi khi cần giúp đỡ.

## THÔNG TIN NHANH VỀ VIỆC CHO CON BÚ SỮA MẸ

- Dòng sữa đầu tiên của quý vị là sữa non. Sữa này đặc, nhiều sinh tố, và dễ tiêu hóa. Sữa này bảo vệ con quý vị khỏi bệnh tật và là tất cả những gì con quý vị cần trong vài ngày đầu tiên. Trong 3-5 ngày, quý vị sẽ nhận thấy là bầu vú mình tiết ra nhiều sữa hơn, loãng và có màu nhạt hơn.
- Càng cho con bú sữa mẹ nhiều, quý vị càng tiết ra nhiều sữa.
- Dạ dày của trẻ sơ sinh nhỏ và chỉ cần một lượng nhỏ sữa mẹ thường xuyên, khoảng mỗi 1-3 tiếng. Chú ý tới các dấu hiệu cho thấy là em bé đang đói (xem phần Các Dấu Hiệu Cho Biết Em Bé Đang Đói).
- Trẻ sơ sinh chỉ cần sữa mẹ trong năm tới sáu tháng đầu. Bé không cần nước, nước trái cây, sữa bột, trà hay ngũ cốc.
- Không nên dùng bình hoặc núm vú giả cho tới khi trẻ đã biết cách bú sữa mẹ. Việc này mất khoảng 3-4 tuần.

Chào mừng quý vị đến với chương trình Làm Mẹ và Cho Con Bú Sữa Mẹ



[www.first5ecc.org](http://www.first5ecc.org)

## KHI CHO CON BÚ SỮA MẸ

- Cơ thể của quý vị nên chạm sát cơ thể bé - để bụng bé chạm với bụng quý vị.
- Miệng em bé mở rộng như đang ngáp
- Cằm của bé nên để chạm vào ngực mẹ, để môi bé chạm vào đầu vú (xem hình bên dưới).
- Má của bé sẽ tròn không có hõm vào (xem hình bên dưới).

## MỌI VIỆC DIỄN RA TỐT ĐẸP KHI

- Con của quý vị có bú 8-15 lần một ngày hoặc trong vòng 1-3 tiếng.
- Con của quý vị ngủ một giấc dài liên tục trong 4-5 tiếng trong thời gian 24 tiếng



## BIẾT CÁC DẤU HIỆU CHO BIẾT CON CỦA QUÝ VỊ ĐANG ĐÓI

- Cho em bé ăn ngay khi em có biểu hiện đói bụng.
- Các dấu hiệu ban đầu cho biết em bé đang đói bụng:

Động đậy môi và lưỡi và há miệng	Mút miệng hoặc ngón tay
Tạo chút ồn ào	Chảy nước miếng
Quay đầu sang bên này bên kia	Cử động nhiều hơn
Cố cho tay vào miệng	Ngọ ngoạy

- Khóc là dấu hiệu cuối cho biết trẻ đang đói.
- Việc cho con bú sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn khi quý vị cho bé bú ngay khi trẻ có các dấu hiệu cho thấy là em đang đói.

## KHI CẦN GỌI NGƯỜI GIÚP ĐỠ

- Nếu quý vị thấy khó chịu, hay đau, quý vị có thể phải rút bé ra khỏi vú và cho bé ngậm lại đầu vú ở tư thế thoải mái hơn. Trước hết hãy đặt ngón tay sạch của quý vị vào góc miệng của bé để làm bé ngừng mút, và nhẹ nhàng rút bé ra khỏi vú.
- Nếu quý vị vẫn còn cảm thấy đau hoặc khó chịu, hãy gọi điện thoại nhờ người giúp đỡ (xem địa chỉ giới thiệu ở trang đầu của tài liệu hướng dẫn này).

## SỰ TỨC SỮA

Bầu vú căng đầy sữa là điều bình thường trong tuần thứ nhất hoặc thứ hai. Nếu bầu vú của quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây, quý vị có thể bị tức sữa:

- Nếu bầu vú của quý vị bị sưng, cứng hoặc nóng và căng bóng.
- Quý vị không thể nhẹ nhàng bóp vào phía sau núm vú.
- Em bé khó ngậm đầu vú.

Để bớt tức sữa, hãy cố gắng:

- Cho con bú thường xuyên, mỗi 1-2 tiếng.
- Dùng dụng cụ bơm sữa hoặc tay để lấy ra một ít sữa mẹ. Đựng sữa trong một chiếc bình sạch và cất trong tủ đá để dùng sau (xem hướng dẫn về biểu lộ bằng tay).
- Đắp khăn ướt lạnh hoặc các túi đá lạnh thường xuyên lên bầu vú bị căng trong 20 phút.
- Gọi điện thoại nhờ người giúp đỡ (xem trang sau của tài liệu hướng dẫn này)

## BIỂU LỘ BẰNG TAY

- Rửa tay quý vị bằng xà bông và nước
- Dùng cái chén sạch để hứng sữa chảy ra
- Nhẹ nhàng xoa nhẹ vú hướng về phía đầu vú
- Để ngón tay cái của quý vị lên phần đậm phía trên đầu vú và đặt những ngón tay còn lại lên phần đậm phía dưới đầu vú của quý vị. Tay quý vị có thể để hình chữ “C”.
- Ấn tay của quý vị vô ngực của mình, sau đó chậm rãi đưa các ngón tay về phía đầu vú
- Bóp sữa chảy ra ngoài
- Tiếp tục ấn tay, xoay các ngón tay của quý vị quanh phần đậm của đầu vú, tay của quý vị nên để hình chữ “U”
- Tiếp tục cho đến khi quý vị cảm thấy phần đậm chung quanh đầu vú mềm đi. Điều này sẽ giúp cho em bé dễ bám hơn vào ngực mẹ.



## Sổ Tay Ghi Tã Lót Con Quý Vị Dùng

### Làm sao để biết con quý vị bú đủ? Đếm tã lót của bé!

Sổ tay này sẽ giúp quý vị theo dõi con quý vị bú sữa mẹ tốt như thế nào trong tuần đầu tiên. Khi sữa quý vị thay đổi việc đi cầu của con quý vị cũng thay đổi theo.

Vào ngày thứ 1 và thứ 2 phân của con quý vị sẽ đen, dày và bị ứ đọng. Vào ngày thứ 3 phân sẽ chuyển sang màu nâu/xanh lá. Vào ngày thứ 4 phân sẽ chuyển sang màu xanh hoặc vàng. Vào ngày thứ 5 phân của con quý vị sẽ có màu vàng.

Con quý vị nên được thay 1 tã lót Ướt (W) và 1 tã lót Đi Cầu (P) mỗi ngày. Vào ngày thứ 5 con quý vị nên được thay 5 tã lót Ướt và 3 – 4 tã lót Đi Cầu trong 24 giờ.

Khoanh tròn W mỗi lần con quý vị được thay tã lót Ướt Khoanh tròn P mỗi lần con quý vị thay một tã lót Đi Cầu. Điều tốt là nếu con quý vị dùng nhiều tã lót hơn số ghi trong sổ tay bên dưới, chỉ thêm một W hoặc P tùy vào việc thay đổi tã lót.

<b>Ngày 1</b>	W	P									Đen, dày, ẩm ướt
<b>Ngày 2</b>	W	W	P	P							Phân Nâu/ xanh
<b>Ngày 3</b>	W	W	W	P	P	P					Xanh hoặc Vàng
<b>Ngày 4</b>	W	W	W	W	P	P	P				Xanh hoặc Vàng
<b>Ngày 5</b>	W	W	W	W	W	P	P	P	P		Vàng
<b>Ngày 6</b>	W	W	W	W	W	W	P	P	P		Vàng
<b>Ngày 7</b>	W	W	W	W	W	W	P	P	P		Vàng





## NGƯỜI CHA VÀ NGƯỜI BẠN TÌNH CÓ THỂ GIÚP NHƯ THẾ NÀO

### Những cách gắn bó và dỗ dành em bé

- Tư Thế Áp Minh Vô Cổ: Áp đầu em bé vào trong cổ của quý vị, để cằm quý vị lên đỉnh đầu của em bé và hát hoặc ngâm nga bằng giọng trầm và đều đều. Tiếng của quý vị vọng vào trong đầu và tai của em bé và giúp em dịu lại.
- Cho em bé tắm nước ấm.
- Hát cho em bé nghe những bài hát ru dịu ngọt.
- Địu con: Địu em bé trong một dây đeo hoặc túi đỡ phía trước và đi bộ.
- Tư Thế Ôm Ấp: Bế em bé lên ngực, da chạm da, để tai em bé trên vùng tim đập của quý vị.
- Xoa Bóp Cho Trẻ Sơ Sinh: Dùng kem thoa hoặc dầu xoa bóp, nhẹ nhàng xoa bóp cho em bé, bắt đầu từ bàn chân, sau đó nhẹ nhàng di chuyển lên phía đầu.
- Tư Thế Giữ Bóng: Em bé nằm dọc theo cẳng tay của quý vị, đầu em bé dựa vào gần phần khuỷu tay của quý vị, và. Chân bé giạng trên tay quý vị. Một em bé đang trong trạng thái thư giãn sẽ để tay chân của em thòng xuống.
- Gặp Người Em Bé: Nắm lấy chân của em bé và kéo về phía bụng. Đồng thời, nên thử các cử động đạp xe với chân của em. Hãy thận trọng làm việc này thật nhẹ nhàng!



### Quý vị có thể làm gì để giúp người mẹ đang cho con bú sữa mẹ

- Giúp đỡ người mẹ của đứa trẻ. Dỗ em bé và để người mẹ có thời gian nghỉ ngơi và chăm sóc bản thân vào những khi không cho con bú.
- Mang vào hoặc chuẩn bị thức ăn và làm giúp các công việc nhà thường nhật khác.
- Khuyến khích người mẹ ngủ thêm giấc trưa trong ngày.
- Chiều chuộng người mẹ. Các bà mẹ mới sinh con cần ăn thêm đồ vật và uống thêm nước. Mang những món đó đến cho người mẹ.
- Biết người mẹ cần những gì. Xin nhớ rằng những người mẹ mới sinh con thường mệt mỏi và tâm trạng thay đổi nhiều do thay đổi về hoóc môn.
- Hãy kiên nhẫn và yêu thương chăm sóc. Khuyến khích người mẹ tìm sự giúp đỡ cần thiết để tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Dẫn dắt việc cho con bú sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn và việc đó sẽ có lợi cho cả đời.
- Hãy tận hưởng gia đình mới của quý vị!

Dựa theo bài viết *Người Cha và Người Bạn Tình Có Thể Giúp Như Thế Nào* của William Sears, MD, bác sĩ và là người cha của 8 đứa con bú sữa mẹ

## NGUỒN HỖ TRỢ VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ CHO CÁC CƯ DÂN QUẬN ALAMEDA

NGUỒN	THÔNG TIN LIÊN HỆ	GHI CHÚ	LỆ PHÍ
Bay Area Lactation Associates	510-524-5521	Hệ thống thu âm thông tin giới thiệu tới các cố vấn viên về cho con bú sữa mẹ. Chỉ tiếng Anh.	Lệ phí
La Leche League East Bay	510-496-6009 www.lalecheleague.org	Thông tin giới thiệu hỗ trợ tình nguyện giúp các bà mẹ. Chỉ tiếng Anh.	Miễn phí
Trung Tâm Thông Tin về Sức Khỏe Phụ Nữ Quốc Gia	1-800-994-WOMAN (96626)	Đường Dây Trợ Giúp Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Quốc Gia (Giờ Chuẩn Phía Đông).	Miễn phí

## NHÓM HỖ TRỢ NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ TẠI BỆNH VIỆN

NGUỒN	THÔNG TIN LIÊN HỆ
Trung Tâm Y Tế Quận Alameda	510-437-5195
Alta Bates/Trung Tâm Y Tế Summit	510-204-6546
Bệnh Viện Eden	510-889-5045
Bệnh Viện St Rose	510-264-4044
Hệ Thống Chăm Sóc Y Tế Thung Lũng	925-416-3598
Bệnh Viện Washington	510-494-7013

## HỘI VIÊN CHƯƠNG TRÌNH BẢO HIỂM Y TẾ

NGUỒN	THÔNG TIN LIÊN HỆ	GHI CHÚ
Tổ Chức Liên Kết Y Tế quận Alameda	510-747-4577	Có nhân viên nói nhiều ngôn ngữ. Sẽ gọi lại trong vòng 24 giờ.
Blue Cross of California:	1-800-231-2999	Đường dây thông tin tổng quát.
Kaiser Hayward:	510-784-2804	Có nhân viên nói nhiều ngôn ngữ. Sẽ gọi lại trong vòng 24 giờ.
Kaiser Oakland:	510-752-7557	Có nhân viên nói nhiều ngôn ngữ. Sẽ gọi lại trong vòng 24 giờ.

## NGƯỜI THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH WIC

**Có nhân viên nói nhiều ngôn ngữ tại các địa điểm WIC. Xin để lại lời nhắn. Chúng tôi thường phúc đáp các tin nhắn vào cuối ngày làm việc, từ thứ Hai đến thứ Sáu.**

Quận Alameda Eastmont	510-577-7058
Quận Alameda Hayward	510-670-5061
Quận Alameda Telegraph	510-595-6470
Chăm Sóc Sức Khỏe Công Cộng của Thành Phố Berkeley (City of Berkeley Public Health Nursing)	510-981-5390 - Đường Dây Trợ Giúp
La Clinica de la Raza	510-535-4110
Trung Tâm Y Tế Thổ Dân Mỹ (Native American Health Center)	510-434-5310
Pleasanton	925-462-2365
Trung Tâm Y Tế Tiburcio Vasquez (Tiburcio Vasquez Health Center)	510-471-5913 ext. 3227
Trung Tâm Y Tế West Oakland	510-302-3734