



## Tài Liệu Hướng Dẫn Tiền Sản Về Việc Cho Con Bú Mẹ Và Tìm Hiểu Hành Vi Của Trẻ Thơ

Tài Liệu này được soạn thảo chu đáo để giúp cho quý vị cảm thấy thoải mái và tự tin hơn khi trở thành mẹ. Là người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, tôi ủng hộ việc nuôi con bằng sữa mẹ là một cách nuôi con tốt nhất. Khi quý vị trải qua thời kỳ mang thai, các bác sĩ, y tá và trợ lý y tế của chúng tôi sẽ cung cấp các thông tin hữu ích để giúp quý vị có thể biết được những ngày đầu của bé thông thường như thế nào. Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc câu hỏi nào xin vui lòng cho chúng tôi biết.



Tài liệu hướng dẫn này được phát hành với sự hợp tác của Southern Inland Counties Regional Perinatal Program/PAC/LAC và Chương trình WIC của Riverside County. Nguyên gốc thiết kế đồ họa bởi Loma Linda University Children's Hospital.



# Lần Khám Thai Đầu Tiên



Hãy tìm đọc những tin tức quan trọng từ người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trong những vòng tròn như thế này.

Tất cả các tổ chức y tế lớn đều khuyến khích các bà mẹ nên nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong sáu tháng đầu và tiếp tục cho con bú sữa mẹ cộng thêm các loại thực phẩm thích hợp cho đến khi cháu bé ít nhất được một tuổi. Hầu như tất cả các bà mẹ đều có thể cho con bú với sự tư vấn, giáo dục, và hỗ trợ kiến thức thích hợp.

# Chuẩn Bị Để Có Kinh Nghiệm Cho Con Bú

## Trong Thời Gian Đang Mang Thai:

### Quý vị nên học hỏi về cách cho con bú sữa mẹ càng nhiều càng tốt.

- Đọc những quyển sách nhỏ và xem những băng hình DVD gửi đến cho quý vị từ chương trình WIC.
- Tham dự những lớp học tiền sản và cách cho con bú sữa mẹ tại bệnh viện hoặc tại chương trình WIC gần nơi quý vị ở.
- Tìm hiểu về các nhóm bà mẹ thường gặp gỡ trong khu quý vị ở để hỗ trợ lẫn nhau.

### Thành lập một hệ thống hỗ trợ.

- Gia đình: Chia sẻ những gì quý vị học được về cách nuôi con bằng sữa mẹ với những người sẽ giúp đỡ quý vị sau khi bé sanh
- Tìm gặp các cố vấn đồng lứa của chương trình WIC: Cố vấn đồng lứa là những bà mẹ ở trong chương trình WIC đã từng cho con bú và đã được đào tạo để giúp các bà mẹ khác. Nếu quý vị có nhân viên này, xin gọi cô ấy ngay sau khi em bé sanh để được giúp đỡ.

### Dịch Vụ WIC Cung Cấp cho Gia Đình:

- Phiếu thực phẩm mua thức ăn miễn phí
- Giáo dục và hỗ trợ việc cho con bú mẹ
- Giáo dục về dinh dưỡng và sức khỏe

### Lên kế hoạch cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ:

Cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ có nghĩa là con của quý vị chỉ bú sữa mẹ duy nhất và không ăn bất cứ thức ăn nào khác. Trong vòng 4-6 tuần đầu tiên sau khi bé sanh, cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ là một điều vô cùng quan trọng để giúp cho cơ thể quý vị làm ra được nhiều sữa hơn.



**YOUR WIC FOODS**

Để biết thêm chi tiết, xin gọi số 1-888-WICWORKS, vào trang mạng [wicworks.ca.gov](http://wicworks.ca.gov) hoặc nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

# Khám Thai Kỳ 16-20 Tuần

## Những Bà Mẹ Cho Con Bú Tận Hưởng Nhiều Lợi Ích:

- Ít nguy cơ bị ung thư vú và ung thư buồng trứng
- Ít nguy cơ bị bệnh tiểu đường (điều này rất là quan trọng nếu quý vị đã từng chẩn đoán bị bệnh tiểu đường do thai nghén trong giai đoạn mang thai)
- Giảm cân nhanh hơn sau khi sanh
- Ít bị xuất huyết sau khi sanh (đặc biệt quan trọng nếu cơ thể quý vị không đủ chất sắt trong cơ thể)
- Ít nguy cơ rỗng xương

Phụ nữ không cho con bú có nguy cơ bị phát bệnh ung thư vú, ung thư buồng trứng và bệnh tiểu đường cao hơn.



# Khám Thai Kỳ 16-20 Tuần

Sữa mẹ có **THÊM** nhiều chất tố cần thiết cho em bé

**Xin coi dưới đây!**

## SỮA MẸ CÓ:

Kháng thể
Chất Chống Ung Thư (HAMLET)
Yếu Tố Tăng Trưởng
Men Tiêu Hóa
Tế Bào Gốc Chống Bệnh
Nội Tiết Tố
Chất Chống Vi Khuẩn
Chất Chống Dị Ứng
Chất Chống Ký Sinh Trùng
Chất Trợ Sinh
Chất Tiền Sinh
Chất Khoáng
Vi-ta-min
Chất béo
DHA/ARA
Hợp Chất Tinh Bột
Chất đạm
Nước

## SỮA HỘP

Chất Trợ Sinh
Chất Tiền Sinh
Chất Khoáng
Vi-ta-min
Chất béo
DHA/ARA
Hợp Chất Tinh Bột
Chất đạm
Nước

\* Không phải sữa hộp nào cũng có chất Tiền Sinh và Trợ Sinh

Tổ chức này là cơ quan bình đẳng.  
Chương trình WIC của tiểu bang California  
Sở Y tế Công Cộng của tiểu bang California  
1-800-852-5770

## Trẻ Em Bú Sữa Mẹ Thường Ít Bị Bệnh Hơn Trẻ Em Bú Sữa Bột

Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ ít khi bị:

- Nhiễm trùng đường hô hấp (khó thở)
- Bệnh tiêu chảy
- Táo bón
- Nhiễm trùng tai
- Dị ứng và viêm da dị ứng
- Suyễn
- Bệnh ung thư lúc thơ ấu
- Hội Chứng Đột Tử Trẻ Sơ Sinh (SIDS)

Khi lớn lên, những em bé bú sữa mẹ ít bị các bệnh sau đây:

- Bệnh tiểu đường
- Bệnh béo phì
- Bệnh hen suyễn
- Bệnh tim
- Răng không đều và bị sâu

# Khám Thai Kỳ 20-24 Tuần

## Những sự hiểu lầm về việc nuôi con bằng sữa mẹ

*"Cho con bú sẽ bị đau!"*

Trong những ngày đầu tiên cho con bú, quý vị có thể có cảm giác không thoải mái khi em bé ngoạm núm vú và kéo. Cái đau nhức ban đầu này sẽ bớt đi trong vòng 2 đến 4 ngày sau khi sinh. Nếu núm vú vẫn tiếp tục bị đau, quý vị nên tham khảo với nhân viên cố vấn về việc cho con bú mẹ của mình để được giúp đỡ.

*"Tôi không thể nào biết được nếu con tôi ăn đủ không nếu chỉ bú sữa mẹ."*

Xem tã của em bé để theo dõi nước tiểu và phân mỗi ngày. Bé đi tiêu vài lần trong vài ngày đầu sau khi sinh cho thấy em bé được bú đủ sữa non. Sau ngày thứ tư, bé sẽ đi tiêu 4-5 lần và đi tiêu ít nhất 2-3 lần trong 24 giờ. Điều này có nghĩa là em bé được bú sữa mẹ đầy đủ.

*"Tôi không cho con bú được vì tôi phải trở lại đi làm (hoặc đi học)."*

Các bà mẹ vẫn có thể cho con bú ngay cả khi họ phải trở lại đi làm hoặc đi học. Chương trình WIC và các chương trình khác trong cộng đồng có thể cung cấp những thông tin về quyền lợi hợp pháp của các bà mẹ đang cho con bú và về vấn đề bơm sữa cho con trong thời gian đi làm hoặc đi học. Người mẹ cho con bú ít khi phải nghỉ làm để trông con bệnh.

*"Tôi phải sanh mổ và vì vậy cho con bú sẽ rất khó khăn."*

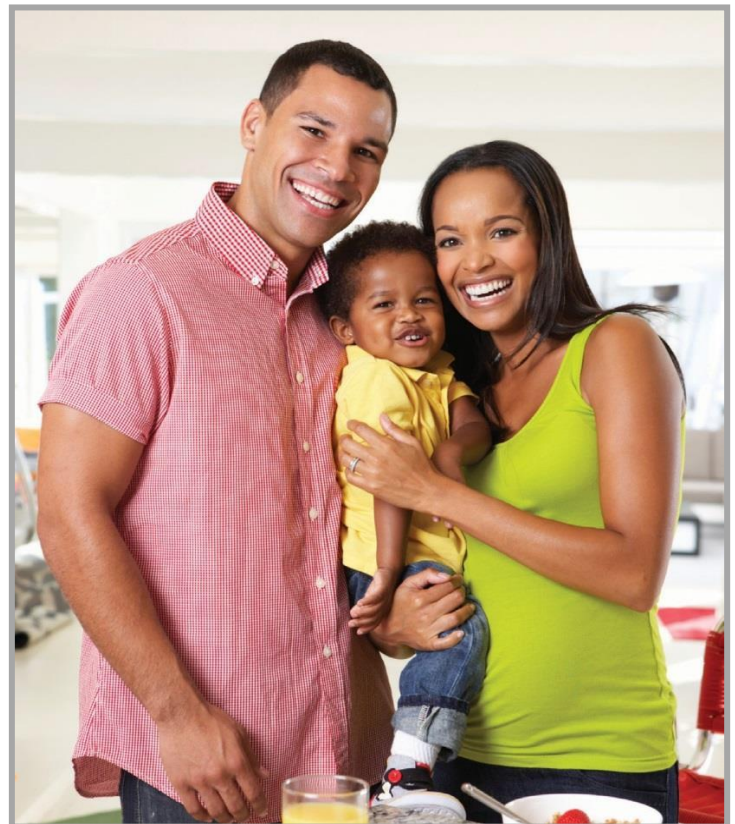
Quý vị sẽ cử động khó khăn và cần nhiều giúp đỡ lúc bắt đầu cho con bú sau khi sanh mổ nhưng sau đó mọi việc sẽ dễ dàng hơn. Y tá của quý vị có thể giúp quý vị tìm các tư thế thoải mái để tránh bé không nằm trên vết mổ trong lúc bú mẹ.

*"Không ai trong gia đình tôi cho con bú sữa mẹ, vì vậy tôi không thể làm được."*

Trước đây nhiều phụ nữ không cho con bú vì họ không biết những lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ hoặc họ không được giúp đỡ khi gặp khó khăn. Hiện nay, chúng ta biết tầm quan trọng nuôi con bằng sữa mẹ tốt như thế nào đối với người mẹ và em bé.

*"Tôi bị tiểu đường vì vậy tôi không thể cho con bú."*

Cho con bú thực ra rất tốt cho các bà mẹ bị bệnh tiểu đường và con của họ. Cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ có thể giúp giảm nguy cơ con của quý vị bị bệnh tiểu đường.



# Khám Thai Kỳ 24-28 Tuần

**Cho bé bú thêm sữa bột có thể gây ra nhiều trở ngại, nhất là vào những tuần đầu tiên sau khi sinh.**

**Em bé không bú thường xuyên khiến cho bầu ngực thiếu sự kích thích để làm ra nhiều sữa.**

Cho bé bú thường xuyên sẽ giúp bầu vú làm ra sữa nhanh hơn. Quý vị có thể làm tăng thêm nguồn sữa của mình bằng cách cho bé bú nhiều lần. Khi em bé bú sữa bột, bé sẽ bú sữa mẹ ít đi, do đó nguồn sữa của quý vị sẽ giảm xuống. Cho em bé bú nhiều lần và tránh không cho bé bú sữa bột hoặc ngậm vú giả sẽ giúp cho cơ thể quý vị tạo ra nhiều sữa hơn.

**Nguy cơ mắc một số chứng bệnh của bé sẽ cao hơn.**

Nghiên cứu cho thấy chỉ một lần cho bé bú sữa bột có thể thay đổi những vi trùng bình thường ở trong đường ruột tiêu hóa của bé, có thể tăng nguy cơ bé bị nhiễm trùng. Cho bé bú sữa bột không thể nào được xem là tốt bằng cho bé bú sữa mẹ.

**Dùng sữa bình và ngậm núm vú giả có thể gây trở ngại cho việc nuôi con bằng sữa mẹ.**

Dùng sữa bình trong thời gian đang huấn luyện cho bé học cách bú sữa mẹ có thể làm cho bé bị nhầm lẫn và bực bội. Khi bú mẹ, miệng của bé cử động hoàn toàn khác so với khi bú bình.

**Bầu ngực của quý vị rất có thể bị căng sữa.**

Cho bé bú sữa mẹ thường xuyên và tránh dùng sữa bột sẽ giúp cho quý vị khỏi bị căng sữa. Nếu cho bé bú sữa bột, bé sẽ no và không thể bú sữa mẹ nhiều.

Cho bé bú thêm sữa bột có thể gây ra nhiều trở ngại.

# Khám Thai Kỳ 28-32 Tuần

## Tìm Hiểu Những Hành Vi Của Bé

### Giấc Ngủ

Trẻ sơ sinh phải thức dậy vào ban đêm mỗi khi bé cần được sự chăm sóc của cha mẹ. Giấc ngủ của mỗi bé thường khác nhau, nhưng hầu hết mỗi đêm các bé thức dậy 3-4 lần hay nhiều hơn.

### Thức dậy vào ban đêm

Giấc ngủ của trẻ sơ sinh khác so với giấc ngủ của người lớn. Bé bắt đầu ngủ từ trạng thái ngủ nhẹ và chuyển đến trạng thái ngủ sâu sau khoảng 20 phút. Đặt bé xuống nôi sau khi bé đã ngủ sâu sẽ dễ dàng hơn. Một số dấu hiệu khi bé đã ngủ sâu là:

- Rất ít cử động
- Hơi thở thường xuyên và đều
- Tay và chân được thả lỏng và mềm
- Miệng bé cử động giống như đang mút sữa

Thời gian trẻ sơ sinh ngủ trong trạng thái nhẹ cũng bằng khoảng thời gian ngủ trong trạng thái sâu, khoảng 50-60 phút mỗi chu kỳ. Ban đầu, trẻ sơ sinh có thể thức dậy trong mỗi chu kỳ, hoặc mỗi một hay hai giờ đồng hồ.

Thức dậy vào ban đêm là bình thường và giữ cho em bé an toàn và khỏe mạnh.

### Lời khuyên cho những cha mẹ dễ buồn ngủ

- Chờ một chút sau khi cho bú mới đặt bé xuống.
- Cho bé chơi và hoạt động lúc ban ngày rất quan trọng để giúp cho bé có một giấc ngủ ngon vào ban đêm.
- Tắt đèn và tắt máy truyền hình gần nơi bé ngủ.
- Nghỉ ngơi trong khi bé ngủ; thậm chí ngồi nghỉ một cách lặng lẽ cũng có thể giúp quý vị cảm thấy đã được nghỉ ngơi.
- Chấp nhận sự giúp đỡ của gia đình và bạn bè.
- Đặt nôi hoặc cũi di động của bé gần giường ngủ của quý vị.



Để tìm hiểu thêm về giấc ngủ và việc khóc lóc kêu la của trẻ con, xin viếng mạng [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov) và bấm vào trang: California Baby Behavior Campaign.



# Khám Thai Kỳ 32-34 Tuần



## Những điều cần biết khi bé khóc:

- Tất cả các em bé đều khóc.
- Để ý và đáp ứng sớm những dấu hiệu bé cần chăm sóc sẽ khiến cho bé giảm khóc.
- Khóc là khó chịu do một lý do nào đó; đây là một dấu hiệu cho thấy em bé cần được giúp đỡ.
- Càng lớn em bé sẽ càng khóc ít hơn.
- Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy bức bối hoặc tinh thần bị áp lực bởi vì bé khóc, quý vị có thể đặt bé nằm xuống ở một nơi an toàn và nghỉ giải lao.
- Liên lạc với bác sĩ nhi đồng nếu quý vị nghĩ con mình khóc quá nhiều.

Em bé sử dụng tiếng khóc để nói cho quý vị biết là bé cần sự giúp đỡ của quý vị.

## Khi bé khóc:

Hãy cố gắng tìm ra lý do gì làm cho em bé khóc. Ví dụ, em bé có thể:

- Cần được thay tã mới
- Bị kích động quá độ
- Quá nóng hoặc quá lạnh
- Không thoải mái
- Đói bụng
- Mệt mỏi

Ôm em bé vào lòng của quý vị và có thể lặp tới lặp lui một trong những hành động sau đây:

- Nói chuyện nhẹ nhàng hoặc hát cho em bé nghe
- Rung chuyển, lắc lư hay nâng bé lên xuống một cách nhẹ nhàng.
- Xoa bóp lưng, cánh tay và chân của bé thật nhẹ nhàng

**Hãy nhớ rằng, học cách giao tiếp với bé cần nhiều thời gian. Khi bé lớn hơn, bé sẽ khóc ít đi và sẽ dễ hiểu hơn.**

# Khám Thai Kỳ 34-36 Tuần

## Cách ôm con cho bú trong tư thế thoải mái

### *Tư Thế “Nâng Đỡ”*

Tư thế này thông thường dùng cho các bé mới sinh và các bé nhẹ cân.

- Dùng một tay để nâng đỡ mình và đầu của bé.
- Đặt bé nằm ngang qua người quý vị, áp bụng-vào-bụng với mẹ
- Kéo chân của bé lại bên cạnh hông của quý vị.
- Cho bé bú vào vú đối diện với cánh tay mà quý vị dùng để nâng đỡ bé.

### *Tư Thế “Nằm Nghiêng”*

Cho bé bú trong tư thế nằm nghiêng thì thuận tiện cho những người phụ nữ vừa trải qua cuộc sanh nở khó khăn hoặc cho bé bú ban đêm.

- Dùng gối cho đỡ mỏi nếu cần thiết.
- Đặt mũi của bé trước núm vú của mẹ, giống như các vị thế khác.
- Dùng cánh tay để đỡ bé, hay dùng một chiếc gối hoặc chăn cuộn lại để sau lưng bé.

### *Tư Thế “Áp Ủ”*

Tư thế này thường được sử dụng sau khi đã cho bé bú vài tuần và được dùng phổ biến cho các em bé lớn hơn.

- Đặt một cái gối vào lòng của quý vị.
- Đặt bé nằm nghiêng và trong tư thế bụng-ép-bụng với quý vị.
- Để đầu bé lên cánh tay của quý vị với mũi của bé ngang tầm núm vú của mẹ.
- Đẩy cánh tay của bé xuống dưới tầm vú của mẹ.

### *Tư Thế “Cầu Thủ Ôm Banh”*

Tư thế này thuận tiện cho các bà mẹ sanh bằng cách giải phẫu hay có ngực lớn.

- Đặt một hoặc nhiều gối ở bên cạnh hông để đỡ cánh tay của quý vị.
- Đặt bé nằm trên gối với chân của bé nằm dưới cánh tay của quý vị.
- Luồn cánh tay của quý vị xuống thân người của bé và dùng bàn tay để đỡ sau gáy của bé.
- Ôm em bé với cánh tay cùng bên vú cho bú.

### *Tư Thế Nằm Ngã Người*

Tư thế nằm ngã người xuống giúp mẹ cho bé bú một cách tự nhiên.

- Ngã người thoải mái trên một chiếc ghế dài, giường hoặc ghế mà quý vị có thể tựa lưng. Có thể lót gối cho đỡ mỏi nếu muốn.
- Đặt bé nằm trên ngực trần của mẹ.
- Thư giãn và giúp cho bé tìm kiếm núm vú của mẹ nhiều như quý vị muốn.
- Hãy nhớ rằng hai mẹ con là đồng đội của nhau.

# Khám Thai Kỳ 34-36 Tuần

## Các tư thế cho con bú

*Tư Thế Nâng Đỡ*



*Tư Thế Nằm Nghiêng*



*Tư Thế Nằm Ngã*



*Tư Thế Ấp Ủ*



*Tư Thế Cầu Thủ Ôm Banh*

# Khám Thai Kỳ 34-36 Tuần

## Bám Núm Vú

Bám núm vú là cách bé túm vú mẹ để bú. Bám núm vú đúng cách rất quan trọng để:

- Tránh núm vú bị đau
- Để bé được bú đủ sữa
- Giúp cơ thể người mẹ sản xuất nhiều sữa hơn

Có nhiều tư thế ôm con cho bú. Cho bé bú nhiều lần, mẹ sẽ tìm ra được những tư thế cho bé bú thoải mái hơn.

## Chỉ dẫn giúp cho bé bú đúng cách:

- Để mũi của bé ngang tầm núm vú của mẹ. Đầu của bé có thể nghiêng về phía sau giúp cho miệng của bé có thể chồm lên ngậm tròn vú mẹ.
- Bảo đảm miệng bé há to và rộng trước khi cho bé ngoạm núm vú. Miệng bé mở rộng sẽ giúp cho bé ngậm được nhiều quầng vú mẹ.
- Cho cằm và môi dưới của bé chạm vào vú mẹ trước. Sau đó, cho cằm của bé áp sát vào bầu vú mẹ.

## Dấu hiệu khi bé ngậm núm vú đúng cách:

Hai môi của bé đặt trên quầng vú mẹ, không bị mút vào.

- Má của bé phồng tròn.
- Quý vị có thể nghe hoặc nhìn thấy bé nuốt sữa.
- Quý vị không cảm thấy đau khi cho bé bú.



# 9 Giai Đoạn Bản Năng Của Bé

## Những Giờ Đầu Tiên Sau Khi Ra Đời:

### Giai đoạn 1: Tiếng khóc đầu đời

Giai đoạn đầu tiên là tiếng khóc chào đời. Tiếng khóc đặc trưng này xảy ra ngay sau khi sanh khi mà phổi của bé nở rộng.

### Giai đoạn 2: Nghi ngơi

Giai đoạn thứ hai là giai đoạn bé nghỉ ngơi. Trong giai đoạn này, miệng của bé không di chuyển và hai bàn tay thả lỏng. Giai đoạn này thường bắt đầu sau khi bé đã ngừng khóc. Cho bé nằm xấp trên ngực mẹ trong tư thế da-kề-da và phủ một chiếc khăn khô và ấm, hoặc cuốn chần cho bé.

### Giai đoạn 3: Thức Dậy

Giai đoạn thứ ba là giai đoạn thức dậy. Đây là giai đoạn mà đầu và hai vai bé di chuyển nhẹ. Giai đoạn này thường bắt đầu khoảng 3 phút sau khi bé mới sinh. Trong giai đoạn này em bé có những biểu hiện như di chuyển đầu, mở mắt ra, cử động miệng, và có thể di chuyển hai vai.

### Giai đoạn 4: Hoạt động

Giai đoạn thứ tư là giai đoạn bé hoạt động. Trong giai đoạn này, phản xạ lùng xục của bé sẽ thấy rõ hơn khi mà chuyển động miệng và động tác mút sữa tăng lên. Giai đoạn này thường bắt đầu khoảng 8 phút sau khi bé sinh.

### Giai đoạn 5: Nghi Ngơi

Bé nằm nghỉ ngơi bất cứ lúc nào trong giai đoạn này. Bé có thể nghỉ ngơi giữa những giai đoạn hoạt động trong suốt khoảng giờ đầu tiên sau khi sinh.

### Giai đoạn 6: Trườn

Giai đoạn thứ sáu là giai đoạn bé trườn. Bé tự lần về phía bầu vú và núm vú mẹ trong thời gian ngắn. Giai đoạn này thường bắt đầu khoảng 35 phút sau khi bé sinh.

### Giai đoạn 7: Làm quen.

Giai đoạn thứ bảy là giai đoạn bé làm quen với mẹ. Trong giai đoạn này, bé làm quen với mẹ bằng cách liếm núm vú, sờ và xoa bóp vú mẹ. Giai đoạn này thường bắt đầu khoảng 45 phút sau khi bé sinh và có thể kéo dài 20 phút hoặc hơn.

### Giai đoạn 8: Bú sữa

Giai đoạn thứ tám là bé bú sữa. Trong giai đoạn này, bé ngoạm lấy núm vú mẹ, tự bám vào người mẹ và bú tự nhiên. Kinh nghiệm đầu tiên học cho con bú thường bắt đầu khoảng một giờ sau khi sinh. Nếu người mẹ có sử dụng thuốc giảm đau hoặc thuốc gây mê trong lúc sinh sản, thời gian nằm da-kề-da với mẹ có thể kéo dài để bé có thể đi qua hết các giai đoạn và bắt đầu bú.

### Giai đoạn 9: Ngủ

Giai đoạn cuối cùng là ngủ. Bé và đôi khi người mẹ rơi vào một giấc ngủ ngon. Bé thường buồn ngủ khoảng 1½ đến 2 giờ sau khi sinh.

# Khám Thai Kỳ 36 Tuần

## Tại Bệnh Viện:

Nhiều bệnh viện đã có sẵn kinh nghiệm hỗ trợ sự gắn bó giữa hai mẹ con và cho con bú mẹ. Học hỏi thêm về những kinh nghiệm này sẽ giúp người mẹ chuẩn bị sẵn sàng cho thời gian ở bệnh viện.

- Thời gian dành riêng cho bé ngay sau khi sinh: Những giờ đầu tiên sau khi sinh rất quan trọng cho sự phát triển của bé đặc biệt là để tạo nên sự gắn bó với mẹ và cơ hội bú mẹ. Thời gian đặc biệt này cần được bảo vệ, kín đáo, và không bị gián đoạn.
- Cho bé bú càng sớm càng tốt ngay sau khi sinh: Bé sẽ tỉnh táo và muốn được bú sữa trong một hoặc hai giờ sau khi sinh. Nếu người mẹ sanh bằng phương pháp giải phẫu và không thể cho bé bú ngay sau khi sinh, nên yêu cầu cho con bú càng sớm càng tốt.
- Ở Chung Một Phòng: Bác sĩ, nữ hộ sinh, và y tá sẽ khuyến khích cho người mẹ và trẻ sơ sinh ở chung phòng với nhau. Ở chung phòng giúp người mẹ sớm nhận ra những dấu hiệu đầu tiên của bé.
- Hạn chế người đến thăm: Hạn chế người đến thăm để cho mẹ và bé có nhiều thời gian gần gũi với nhau không bị gián đoạn để cho bé bú mẹ và quan trọng hơn, nằm da-kề-da với mẹ.
- Núm vú giả: Không nên cho bé ngậm vú giả ngoại trừ khi phải làm thủ tục y tế chẳng hạn như chích lấy máu ở gót chân để xét nghiệm rối loạn chuyển hoá cho trẻ sơ sinh.
- Lên kế hoạch cho con bú sữa mẹ mà thôi: Các bác sĩ, nữ hộ sinh và y tá tạm thời ngưng việc bú mẹ và cho bé bú sữa bột chỉ khi nào cần thiết về mặt y tế mà thôi. Không cho bé uống nước hoặc nước đường.
- Thủ tục thường lệ của bệnh viện: Cân đo và tắm cho bé có thể bị trì hoãn để giảm thời gian gian mẹ con xa nhau để mẹ và bé đỡ căng thẳng.
- Cho nằm kề da-với-da: Cho bé nằm kề da-với-da với mẹ là điều rất quan trọng ngay sau khi sinh, trong thời gian ở bệnh viện, và ở nhà.

Những em bé được gần gũi kề da với mẹ có nhiều khả năng bú mẹ tốt và thường xuyên, quan trọng cho việc phát triển nguồn sữa của quý vị.



# Khám Thai Kỳ 37 Tuần

## Những Dấu Hiệu Và Hành Vi Của Trẻ Sơ Sinh

### Bú sữa

Trẻ sơ sinh cần được cho bú sữa thường xuyên vì bao tử của bé rất nhỏ.



Ngày thứ nhất  
bao tử nhỏ bằng trái  
anh đào  
5-7 ml  
1-1.4 muỗng  
cà phê



Ngày thứ ba  
bao tử nhỏ  
bằng trái  
walnut  
22-27 ml  
.75-1oz



Ngày thứ bảy  
bao tử nhỏ bằng  
quả mơ  
45-60 ml

Trẻ sơ sinh cần được cho bú sữa xuyên vì bao tử của bé rất nhỏ.

### Khi bé cần một cái gì khác, bé có thể:

- Nhìn chỗ khác, quay mặt đi hoặc cong lưng lên
- Mặt xịu xuống hoặc mắt nhìn lơ đãng
- Bàn tay, cánh tay hoặc chân gồng cứng lên
- Miệng ngáp hoặc rơi vào trạng thái ngủ

### Dấu Hiệu Bé Bị Đói

Khi bé đói, bé có thể:

- Để tay gần miệng hoặc ngậm nắm tay
- Cánh tay và chân co lại về phía giữa cơ thể
- Miệng làm tiếng mút
- Môi chu lên
- Tìm kiếm núm vú mẹ (nút nút miệng)

### Dấu Hiệu Bé Đã Bú No

Khi bé đã bú no, bé có thể:

- Bú chậm lại hoặc ngừng bú
- Thả lỏng bàn tay và cánh tay
- Quay miệng ra xa núm vú
- Đẩy núm vú ra
- Ngủ say

### Khi bé sẵn sàng để tiếp xúc, học hỏi hay chơi, bé có thể:

- Thả lỏng cơ bắp trên khuôn mặt và cơ thể
- Tìm nguồn âm thanh và khuôn mặt quý vị
- Quay hướng về phía quý vị
- Ngẩng đầu lên
- Nhìn ngắm khuôn mặt của quý vị

Đáp ứng những nhu cầu của bé nhanh chóng trước khi bé quấy sẽ giúp bé ít khóc.



# Khám Thai Kỳ 37 Tuần

## Tâm trạng của người mẹ thay đổi

### Đôi khi tôi cảm thấy suy sụp. Như vậy có bình thường không?

Nuôi nấng trẻ sơ sinh là thời gian đầy xúc cảm và thử thách cho người mẹ. Phần lớn các bà mẹ cảm thấy buồn bã, khó chịu, hay thỉnh thoảng lo lắng. Đó là do:

- Những thay đổi về kích thích tố trong cơ thể
- Ngủ không đủ giấc
- Trách nhiệm mới chăm sóc cho bé
- Xa bạn bè và thay đổi các hoạt động hàng ngày

Việc nuôi con sẽ dễ dàng hơn khi bé thích ứng hơn với môi trường mới. Nếu vẫn tiếp tục cảm thấy buồn bã, quý vị có thể bị trầm cảm. Quý vị có thể cảm thấy không quan tâm đến bé, đến việc ăn uống, quan hệ tình dục, hay đời sống nói chung. Việc chăm sóc bé có thể trở nên khó khăn. Quý vị có thể cảm thấy muốn gây tổn thương cho bé. Nếu có những cảm giác này, nên đi gặp bác sĩ hoặc nhân viên tư vấn ngay lập tức để được giúp đỡ.

### Đối phó với những thay đổi về tâm trạng:

- Yêu cầu và chấp nhận sự giúp đỡ của gia đình và bạn bè trong những việc vặt và công việc trong nhà
- Tâm sự về những cảm xúc của mình với những người thân
- Giảm bớt làm những công việc căng thẳng hoặc những công việc tùy ý.
- Tập thể dục; đi bộ đoạn ngắn cũng thường hữu hiệu
- Dùng băng vải để ôm bé trước ngực
- Nghi ngơi lúc bé ngủ
- Tham gia vào nhóm với những bà mẹ mới đang gặp phải các thách thức tương tự để trao đổi và học hỏi lẫn nhau

Cảm giác trầm cảm và lo âu có thể xảy ra với bất cứ người mẹ nào dù đó không phải là lỗi của quý vị.





# Khám Thai Kỳ 38 Tuần

## Tôi cần biết những gì về việc cho con bú trong tuần đầu tiên sau khi bé sinh?

- Trẻ sơ sinh có dạ dày nhỏ và cần được cho bú thường xuyên, khoảng 10 lần hay hơn trong 24 giờ.
- Bé có thể ngủ nhiều trong 24 giờ đầu tiên, đặc biệt nếu người mẹ có dùng thuốc giảm đau trong khi đau đẻ hoặc sinh mổ.
- Qua thời gian ngủ say, bé sẽ trở nên tỉnh táo và muốn bú sữa thường xuyên và khóc nhiều hơn.
- Người mẹ có thể nghe được tiếng nuốt sữa hoặc nhìn thấy bé nuốt sữa sau vài lần mút.
- Để cho bé biểu lộ bú bao nhiêu là đủ. Khi bé đã bú nhiều một bên bầu sữa mẹ và dừng lại hoặc nhả ra, cho em bé ợ hơi và cho bé bú bầu thứ hai để xem bé còn muốn bú thêm nữa không.
- Cho bé ngậm núm vú giả hoặc bú sữa bình có thể làm cho cơ thể người mẹ sản xuất ít sữa đi vì bé sẽ không bú mẹ thường xuyên.
- Núm vú của người mẹ có thể bị đau. Nếu có thắc mắc, xin gọi chương trình WIC, người hỗ trợ cho con bú mẹ của quý vị, y tá, bác sĩ hoặc chuyên gia về việc cho con bú mẹ để được giúp đỡ.
- Bé có thể xuống cân nhưng sau đó sẽ lên trở lại trọng lượng lúc mới sanh trong vòng 10-14 ngày.

Chất sữa đầu tiên (gọi là sữa non) đặc và hơi vàng. Ngay cả số lượng nhỏ cũng đủ tất cả những chất bổ em bé cần.

## Người mẹ có thể biết bé bú sữa có đủ hay không bằng cách đếm số tã của bé đã sử dụng.

- Phân của bé sẽ thay đổi.
  - Ngày 1-2: Phân màu đen, đặc và dính
  - Ngày 3-4: Phân xanh màu lá tới màu vàng và đỡ đặc.
  - Trước ngày 5: Phân màu vàng sậm giống mù-tạc hoặc vàng nhạt, lộn cợn hoặc lỏng

Tuổi của bé	Tã ướt	Tã có phân
1 ngày tuổi	1 	1 
2 ngày tuổi	2 	2 
3 ngày tuổi	3 	3 
4 ngày tuổi	4 	4 
5 ngày tuổi	5 	5 
6 ngày tuổi	6 	6 
7 ngày tuổi	7 	7 

# Khám Thai Kỳ 38 Tuần

## Những Mối Lo Ngại Thông Thường

### "Tôi không có đủ sữa"

Cơ thể người mẹ luôn luôn sản xuất ra sữa. Cho bé bú bất cứ lúc nào bé muốn sẽ giúp cơ thể người quý vị sản xuất nhiều sữa hơn để đáp ứng đủ nhu cầu của bé.

### "Tôi muốn cha của bé cho con bú để cha con gần gũi nhau hơn."

Người cha có nhiều cơ hội để gần gũi với bé ngoài giờ cho bé bú. Ví dụ, bé muốn được áp ụ nâng niu da-kề-da với người cha khi bé không đói.

### "Con tôi không muốn bú sữa mẹ."

Đây là thời gian mẹ con học hỏi lẫn nhau. Những "bước học hỏi nhỏ này" sẽ đến một cách tự nhiên hơn nếu quý vị cho bé được nằm da-kề-da với mẹ và tiếp tục tập cho con bú.

### "Tôi phải đi làm việc trở lại vì vậy tôi muốn con tôi tập uống sữa bình."

Các cháu bé học bú bình trước thông thường sẽ không bú mẹ giỏi, nhưng nếu bé học bú mẹ trước, sau này bé thường thường có thể qua lại giữa bú mẹ và bú bình một cách dễ dàng.

### "Tôi không muốn tập cho bé những thói hư."

Cháu bé muốn gần gũi thường xuyên với mẹ là điều bình thường. Giọng nói, sự vuốt ve và mùi hương của mẹ làm cho bé được thoải mái.

Tất cả em bé đều có lúc muốn bú thường xuyên. Hãy cho bé bú mẹ trong lúc này mặc dù bé mới được bú - Cơ thể người mẹ luôn sản xuất ra sữa.



# Khám Thai Kỳ 39 Tuần

## Hỗ trợ cho con bú mẹ lúc ở bệnh viện

Thời gian quý vị ở trong bệnh viện có thể chỉ từ 24-48 tiếng đồng hồ. Quan trọng là quý vị yêu cầu bệnh viện giúp đỡ việc cho con bú mẹ trong lúc này. Nếu quý vị chưa làm vậ y thì có thể hỏi bệnh viện về những dịch vụ cho con bú mà họ đang cung cấp.

- **Cố Vấn Viên:** Cố Vấn Viên là chuyên viên y tế được đào tạo thêm và có nhiều kinh nghiệm liên quan đến việc hỗ trợ cho con bú bằng sữa mẹ.
- **Y tá:** Y tá ban ngày của quý vị khác với người y tá ban đêm. Y tá có thể thay đổi ca trong ngày và những ngày sau đó.

Các y tá và bác sĩ hiểu biết nhiều, tuy nhiên, các thông tin về cho con bú mẹ có thể không thống nhất, giống như hướng dẫn về cách cho con bú sẽ thay đổi tùy thuộc vào độ tuổi của bé theo giờ và/hoặc ngày.

Hãy hỏi Cố Vấn Viên hoặc y tá để được giới thiệu giúp đỡ về việc cho con bú sau khi xuất viện.

Những thực hành nào khác của bệnh viện mà bạn muốn biết sau khi sinh, chẳng hạn như ôm bé da-kề-da?



# Khám Thai Kỳ 40 Tuần



## Con của quý vị sắp chào đời!

Hãy nói cho chúng tôi biết chúng tôi có thể làm gì hơn để giúp cho quý vị được chuẩn bị sẵn sàng trong việc cho con bú bằng sữa mẹ hoặc hiểu về các dấu hiệu và hành vi của trẻ sơ sinh.

*Chúng tôi hy vọng những thông tin trong cuốn sách này sẽ giúp cho quý vị chuẩn bị sẵn sàng để đón nhận sự ra đời của bé. Xin chúc mừng quý vị!*

# WIC GIÚP GIA ĐÌNH PHÁT TRIỂN LÀNH MẠNH



## WIC là gì?

WIC, chương trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em, là một chương trình Dinh Dưỡng Phụ Trợ, giúp phụ nữ mang thai, cho con bú, vừa sảy thai, hoặc có con dưới 5 tuổi

## WIC cung cấp miễn phí cho các gia đình:

- Chi phiếu để mua thực phẩm lành mạnh
- Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe
- Giới thiệu đến các dịch vụ khác trong cộng đồng
- Hỗ trợ cho con bú sữa mẹ

## Để tìm hiểu thêm chi tiết, xin xem trang mạng:

[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)

## Để biết thêm về WIC và lấy hẹn xin gọi:

1-888-WIC-WORKS  
(1-888-942-9675)



Cơ quan này áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Gia đình lao động nhập cư hoặc đi làm vẫn có thể xin WIC.