

9 Xác nhận trẻ đã ăn đủ, không tùy ý bổ sung thực phẩm khác

Biểu hiện tốt nhất để đánh giá là mỗi ngày tối thiểu thay 6 lần bỉm/quần đầm nước tiểu, màu sắc trong trở lên (3 ngày đầu là 1 đến 3 lần); trẻ nhỏ từ 5 ngày đến trong vòng 3 tuần tuổi mỗi ngày tối thiểu đại tiện màu vàng 3-4 lần, sau 3 tuần có thể giảm số lần đại tiện.

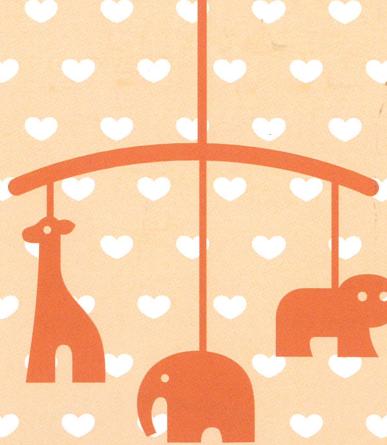
Không nên lấy việc trẻ quấy khóc, tần suất và thời gian bú sữa dài ngắn để phán đoán bản thân mình có đủ sữa hay không, mà bổ sung thêm thực phẩm khác ngoài sữa mẹ.

10 Gặp vấn đề có thể xin giúp đỡ mọi lúc Khi bạn gặp khó khăn trong nuôi con bằng sữa mẹ, xin hãy đừng dễ dàng từ bỏ, có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ các nguồn dưới đây:

Website thông tin tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ là www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index09.htm
Đường dây tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ của Bệnh viện/ Phòng khám sản

Đường dây tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ của Sở Cục Y tế địa phương

Đoàn thể ủng hộ nuôi con bằng sữa mẹ địa phương



桃園市政府衛生局

Department of Public Health, Taoyuan

Address: No.55, Xianfu Rd., Taoyuan Dist.,
Taoyuan City 33001, Taiwan (R.O.C.)

Tel: (03) 334-0935

資料來源：衛生福利部國民健康署



10

Bí quyết tăng cường tiết sữa



Sự không hiểu biết về việc thiê u sữa luôn là nỗi trăn trở của các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ, trên thực tế, chuẩn bị tốt lúc trước và khi sinh nở, thành thục 10 bí quyết tăng ti ết sữa dưới đây, thì nuôi con bằng sữa mẹ thành công không phải là giấc mơ !!



桃園市政府衛生局

1 Kiểm tra và sinh nở tại bệnh viện/ Phòng khám thân thiện với bà mẹ và trẻ em

Bạn có thể lên mạng tìm kiếm “Bệnh viện/ Phòng khám thân thiện với bà mẹ và trẻ em” đạt tiêu chuẩn:
<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index-05-3.htm>

Những bệnh viện phòng khám này đã được Cục Sức khỏe Quốc dân Sở Y tế xác nhận đạt tiêu chuẩn, cung cấp một môi trường để bạn thuận lợi cho con bú sữa mẹ.

2 Sau khi sinh nhanh chóng cho tiếp xúc da

1-2 tiếng đầu sau khi sinh là thời khắc trẻ sơ sinh tỉnh táo nhất trong mấy ngày đầu, cũng là thời điểm tốt nhất để trẻ và mẹ khắc ghi trong lòng. Nếu trong thời khắc này tiếp xúc bằng da với mẹ có thể khơi dậy tình yêu của người mẹ và bài tiết sữa.

3 Ngoài sữa mẹ vẫn là sữa mẹ

Nhu cầu của trẻ sơ sinh khỏe mạnh đủ tháng trong mấy ngày đầu là không nhiều, cho dù là ba ngày đầu sau khi sinh, sữa non của người mẹ đã có thể thỏa mãn đủ nhu cầu của trẻ. Việc bổ sung thực phẩm ngoài sữa mẹ (như: sữa công thức, nước đường glucose, nước lọc), có thể làm giảm việc trẻ bú sữa, mà ảnh hưởng tới bài tiết sữa.

4 Cho bú sữa không giới hạn thời gian và thường xuyên

Chỉ cần trẻ muốn ăn, thì nên cho bú sữa, việc cho bú sữa thường xuyên và không giới hạn thời gian sau khi sinh có thể kích thích bài tiết sữa, để sữa sớm về, cũng có thể tránh việc căng tức sữa xảy ra sau đó.



5 Để cho trẻ và bố mẹ ở cùng phòng trong 24 tiếng

Trẻ không chỉ cần sữa, mà còn cần hơn cả là sự ấm áp và cảm giác an toàn có bố mẹ bên cạnh. Sau khi sinh, không nên rời xa trẻ, có thể giúp bạn quen với thói quen của trẻ, tăng cường giao lưu tình cảm giữa bố mẹ và con cái, học được việc an ủi con và cho con bú sữa như thế nào, hơn nữa giảm thiểu cơ hội trẻ bị lây nhiễm trong bệnh viện.

6 Đảm bảo tư thế ngậm vú của trẻ thực sự bú được sữa

Khi trẻ bú cần ngậm trọn đầu vú và phần lớn quầng vú, cầm dính chặt vào bầu ngực, như vậy mới có thể bú sữa hiệu quả. Ngoài việc cần phải ngậm vú chính xác, còn cần lưu ý trẻ có bú sữa sâu và chậm hay không, có thể mới thực sự bú được sữa.

7 Sau khi bú một bên bầu vú , thì đổi sang bú bên bầu vú kia.

Để trẻ bú hết một bên bầu vú, nếu trẻ còn có thể bú, thì cho trẻ bú bên bầu vú kia. Vào bữa ăn sau thì bắt đầu cho bú từ bên bầu vú đó trước, có như vậy thì cả hai bên bầu vú mới được kích thích, đều có thể tạo ra sữa.

8 Vắt sữa đúng lúc

Việc vắt sữa ngoài có thể làm dịu tình trạng căng sữa, còn là một trong biện pháp quan trọng để duy trì tiết sữa khi trẻ sơ sinh tách rời mẹ. Khuyến nghị mỗi người mẹ đều nên học cách vắt sữa bằng tay, bởi vì đây là phương thức tiện lợi nhất và cũng đơn giản nhất.