



Đặt Em bé lên Vú

Cách tốt nhất cho một bà mẹ và em bé học cách cho con bú mẹ là theo các bản năng tự nhiên của bé. Chúng ta gọi đây là **'gắn vào theo sự dẫn dắt của bé'** và có thể làm ngay sau khi bé sanh ra đời hay bất cứ lúc nào sau đó.

- Ngồi thoải mái, ngã người ra chút xíu, với lưng quý vị được chống đỡ tốt.
- Bắt đầu khi em bé quý vị thức và yên lặng, và cởi hết quần áo em ra chỉ để lại tã. Cởi áo vú và áo quý vị ra. Quý vị có thể mặc một cái gì rộng rãi hay cái gì đó choàng qua vai để giữ ấm và/hay cho sự kín đáo.
- Đặt bé lên ngực da sát vào da. Nói chuyện với bé, nhìn vào mắt của bé và vuốt ve em một cách mềm mại.
- Nhẹ nhàng đỡ phía sau vai của bé và dưới mông, cho phép em có thể di chuyển một cách dễ dàng nếu muốn. Bé có thể 'lất nhệ' đầu trên ngực quý vị và sau đó di chuyển đến một bên vú.
- Khi cằm của bé chạm với vú, bé có thể tự mình gắn vào vú. Đừng vội vã. Hãy cho bé quý vị thời gian để gắn vào khi nào bé thấy sẵn sàng. Hãy sung sướng với bé!

Một số nhân viên bệnh viện có thể hướng dẫn cách gắn bé vào theo một phương pháp có sắp xếp hơn. Quý vị có thể dùng phương pháp này sau sự gắn vào theo sự dẫn dắt của bé.

- Tìm một tư thế thoải mái ngồi trên giường hoặc chiếc ghế, với lưng được chống đỡ tốt.
- Ấm bé sát vào với toàn thân của bé xoay về phía quý vị. Hai vai và cổ của bé phải được đỡ, nhưng đầu của bé cần được tự do nghiêng ra phía sau chút đỉnh.
- Phần dưới của cánh tay cần được đặt qua một bên; một là choàng eo quý vị hoặc được nhét vào một bên thân của bé. Thân người bé cần uốn cong theo thân của quý vị, với ngực và hông được ôm gần và cổ hơi ngửa ra. Bé cần được ấm ngang với vú của quý vị.
- Khi đang gắn bé vào, đặt ngón cái của quý vị lên một bên của núm vú và các ngón tay ở phía bên kia đưa về phía mũi của bé, giúp cho bé dễ gắn liền với mô vú hơn.
- Thay vì nhắm núm vú của quý vị vào miệng của bé, bắt đầu gắn vào với núm vú nằm ngay trên miệng của em, hướng về phía mũi. Em bé cần ngậm đầy mồm càng nhiều phần mô vú càng tốt, thay vì chỉ ngậm phần núm vú.
- Khuyến khích bé quý vị há mồm to bằng cách dùng vú của mình vuốt môi dưới của bé thay vì chỉ phần núm vú.
- Khi em bé quý vị há mồm to, đưa bé lên vú. Để môi dưới của bé xa chỗ quàng (phần da xung quanh núm vú), sau đó đặt bé lên với động tác xoay tròn, với môi trên được nhắm ngay phía trên núm vú. Cố gắng cho các mô của vú tựa vào lưỡi chứ không tựa trên vòm miệng. Nếu quàng của quý vị to, quý vị sẽ nhìn thấy nó nhiều hơn ở phía môi trên so với môi dưới.
- Đảm bảo là cằm của bé nằm sát vào vú; điều này cũng sẽ làm trống chỗ mũi của bé. Nếu không hãy đưa bé gần sát lại người của quý vị hơn nữa.
- Miệng của bé phải được mở to khi ngậm vú tạo sự bịt kín.
- Bé được gắn vào đúng cách nếu em mút một cách đều đặn và không có tiếng lách cách.

- Nếu bé không gắn vào đúng cách, hay nếu sau 30 giây quý vị vẫn thấy đau, hãy gỡ em ra khỏi vú bằng cách đút một ngón tay sạch giữa lợi răng của bé và nhẹ nhàng kéo xuống để phá sự hút. Lấy núm vú ra khi nào cảm thấy nó đã được nhả ra.

Các bà mẹ mới có con thường thấy ngỡ ngàng ngừng khi đặt bé lên vú trong vài lần đầu. Với sự tập luyện, bé và quý vị sẽ học được cách bú mẹ giỏi hơn. Nhân viên y tá có thể giúp quý vị đặt bé lên vú. Đừng ngại hỏi để được giúp đỡ.

CHO CON BÚ MẸ KHÔNG NÊN ĐAU ĐỚN. NẾU THẤY ĐAU, HÃY HỎI ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ. CHÚ Ý ĐẾN TỰ THỂ ĐẶT EM BÉ QUÍ VỊ LÊN VÚ TRONG NHỮNG NGÀY ĐẦU LÀ CÁCH HAY NHẤT ĐỂ NGĂN CHẶN CÁC NÚM VÚ BỊ ĐAU HAY HƯ HẠI.

Để được thêm thông tin liên lạc Trung tâm Sức khỏe Trẻ em hoặc Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc (Australian Breastfeeding Association – ABA).

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

Đường dây giúp đỡ của ABA làm việc 7 ngày tuần lễ và toàn nhân viên là các chuyên viên cố vấn về cho con bú sữa mẹ làm việc tình nguyện.

Nếu cần giúp đỡ cho các cú gọi bằng tiếng Anh, hãy gọi Dịch vụ Thông Dịch và Phiên Dịch (Translating and Interpreting Service – TIS) qua số 131 450.

Cố vấn bằng email và các thông tin khác có sẵn tại www.breastfeeding.asn.au