

## Tăng Nguồn cung cấp Sữa của Quý vị

Lượng sữa mà người mẹ sản xuất tùy thuộc vào vú được kích thích nhiều thế nào khi bé bú. Sữa mẹ quý vị sẽ tăng để bằng với nhu cầu càng tăng của bé nếu quý vị cho con bú mẹ thường xuyên hơn – mỗi 1, 2 hay 3 tiếng hoặc khi nào bé trông có vẻ không yên hay đói.

Bé càng lớn thì sẽ có những lúc bé sẽ không yên và dường như bé muốn ăn thường xuyên hơn. Sự suy nghĩ trước đây về việc này là đây là những lúc bé đang lớn nhanh và cần nhiều sữa hơn. Tuy nhiên, bây giờ chúng ta biết là từ 1-6 tháng lượng sữa bé ăn không tăng bao nhiêu. Những thời kỳ bé không yên hay khó tánh xảy ra ở khoảng 6 tuần, 3 tháng, và 6 tháng tuổi, nhưng cũng có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Hãy đơn giản thử làm theo ý bé và cho bé ăn thường xuyên hơn và ôm ấp bé nhiều hơn trong vài ngày.

Sau vài tuần cho con bú mẹ nhiều bà mẹ thấy vú của họ nhỏ lại. Điều này không có nghĩa là sữa quý vị đang biến mất. Vú của quý vị đã trở nên hiệu quả hơn trong việc sản xuất sữa.

### Tôi có thể làm gì để tăng nguồn cung cấp sữa của mình?

- Cho con ăn thường xuyên hơn, số lần có thể lên đến 12 lần hay hơn trong một ngày.
  - o Dùng vú mẹ để giúp bé thấy dễ chịu thay vì dùng núm vú giả.
  - o Làm ngắn lại thời gian giữa những lần ăn. Cho bé ăn ngay cả lúc bé thức và không yên. Đừng chờ đến khi bé khóc.
  - o Đánh thức bé trước khi quý vị đi ngủ để cho bé thêm một cữ ăn.
- Mỗi cữ ăn cho bé bú hai lần hay hơn hai cả hai vú.
- Xem là tư thế và sự gắn liền của bé đã đúng. Em bé sẽ bú hết sữa một cách hiệu quả hơn nếu gắn liền đúng cách (xem Tờ Thông tin *Đặt Bé Lên Vú*).
- Các cữ bú đậm thêm. Một cữ cho bú mẹ nhanh 20-30 phút sau một cữ ăn thường đủ thỏa mãn em bé quý vị và sẽ giúp tăng nguồn cung cấp sữa của quý vị. Không như sữa bình, vú quý vị không bao giờ cạn hết sữa. Cơ thể quý vị luôn luôn làm ra sữa và thường làm nhanh nhất khi hai vú thấy mềm.
- Nếu em bé quý vị không hợp tác và bú đậm thêm, hãy vắt sữa ra giữa các cữ ăn và sau khi cho con bú mẹ.
- Tránh đừng cho bé ăn bất cứ thứ gì khác ngoài sữa mẹ trong bình vì nó sẽ giảm sự thèm ăn của bé và sự cần thiết mút. Ngay cả các em bé sơ sinh cũng có thể tập uống từ một cái tách. Cho bé ăn các loại sữa khác trong bình sẽ giảm đi nguồn cung cấp sữa của quý vị.
- Nghỉ ngơi càng nhiều có thể được. Ăn uống tốt và uống khi nào thấy khát. Sự thư giãn sẽ giúp dòng sữa của quý vị (xem Tờ Thông tin *Kỹ thuật cho con bú Mẹ*).
- Xoa bóp vú trong những lần đang cho con bú cũng có thể có hữu dụng.
- Ôm ấp bé cho da quý vị và bé chạm nhau để giúp kích thích tổ để tăng nguồn cung cấp sữa của quý vị.
- Nếu hút thuốc hãy bỏ hút thuốc, hoặc ít nhất hãy hút ít lại vì hút thuốc ảnh hưởng đến nguồn cung cấp sữa của quý vị.

### **Làm sao tôi biết em bé tôi có đủ sữa?**

- Trong 24 tiếng em bé quý vị sẽ có ít nhất 5 tã dùng một lần thấm ướt nhiều hoặc 6-8 tã vài thấm ướt ít, nếu quý vị không cho bé ăn hay uống thêm chất lỏng hay thức ăn nào khác. Bé càng lớn thì phân bé sẽ mềm và việc đi tiêu sẽ trở nên ít đi.
- Em bé quý vị trông cũng lanh lợi, năng động và vui vẻ.
- Em bé quý vị cũng sẽ lên cân và có sự tăng trưởng ở đầu và chiều dài.
- Trong vòng 24 tiếng các em bé cần ít nhất 6-8 lần ăn và nhiều em bé có thể cần ăn hơn 12 lần.

### **Nên đọc thêm**

- Tờ Thông tin *Kỹ thuật cho con bú sữa Mẹ*
- Tờ Thông tin *Đặt Em bé lên Vú*
- Tờ Thông tin *Cữ ăn dặm*

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**

**1 800 686 268**

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](http://www.breastfeeding.asn.au)