



---

## Cữ ăn dặm

Cho bé bú sữa nhân tạo sẽ làm cho bé ít đói và muốn ăn sữa mẹ hơn và có thể giảm nguồn cung cấp sữa của quý vị. Nếu việc này cần thiết vì các lý do y khoa, quý vị vẫn có thể củng cố lại nguồn cung cấp sữa của mình bằng cách cho con bú mẹ thường xuyên hơn (xem Tờ Thông tin *Tăng nguồn cung cấp sữa của quý vị*). Cho bé bú mẹ cho sự dễ chịu.

- Cữ ăn dặm có thể là sữa mẹ được vắt ra hay sữa nhân tạo dành cho em bé.
- Luôn luôn cho con bú mẹ trước, cho con bú cả hai bên vú. Thay đổi vú vài lần trong một lần ăn và 20-30 phút sau đó cho bú cả hai bên vú lại như cữ bú cho no thêm. Sau đó chỉ cho bé bú dặm thêm nếu cần.
- Cho bé ăn sữa mẹ được vắt ra (hoặc sữa em bé nhân tạo) trong một cái ly dùng cho thuốc hoặc trong một cái tách nhỏ, thay vì trong bình vì nó cần đòi hỏi bé phải mút một cách khác.
- Khi bắt đầu, hãy thử chỉ cho bé cữ ăn dặm sau cữ ăn tối hoặc ít nhất đừng cho ăn dặm mỗi lần cho ăn. Tuy vậy, điều này sẽ tùy vào nguồn cung cấp sữa của quý vị ạ như thế nào.
- Chỉ cho bé quý vị ăn dặm khi nào bé cần và cũng đừng khuyến khích em ăn thêm.
- Hãy vắt sữa nửa tiếng đồng hồ sau cữ ăn và để dành sữa cho cữ ăn dặm sau này.

### **Làm sao tôi biết nguồn cung cấp sữa của tôi đang tăng?**

Tất cả hay một số điều sau đây sẽ xảy ra:

- Có cảm giác đầy ở hai vú.
- Phản xạ xuống sữa của quý vị xảy ra nhanh hơn và dòng sữa chảy dễ dàng hơn.
- Sữa rỉ ra.
- Bé quý vị sẽ có nhiều tã ướt hơn.
- Bé quý vị tiếp tục lên cân.
- Bé quý vị có thể ăn ít hơn cho những cữ ăn dặm.

### **Làm sao tôi có thể cho bé ngưng ăn dặm và trở lại cho con bú mẹ hoàn toàn?**

- Nếu quý vị cho bé ăn dặm sau mỗi lần cho bé bú mẹ, hãy thử cho con ăn dặm ít lần hơn. Khi quyết định bỏ cữ ăn dặm, chọn cữ mà bé quý vị trông thỏa mãn khi chỉ bú sữa mẹ. Chuẩn bị tinh thần cho con ăn sớm hơn so với thường lệ cho cữ ăn sau đó.
- Các cữ ăn dặm và buổi xế chiều/tối thường là những cữ khó bỏ nhất.

**GHI NHỚ - CHO CON BÚ MẸ CẢ HAI BÊN VÚ, NGHỈ MỘT LÁT, CHO CON BÚ MẸ LẠI VÀ SAU ĐÓ CHỈ CHO BÚ DẶM NẾU CẦN THIẾT.**

### **Nên đọc thêm**

- Tờ Thông tin *Tăng Nguồn cung cấp Sữa của Quý vị*

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