

## Tờ Thông tin về Đi làm và cho con bú sữa Mẹ

### Đi làm và cho con bú sữa Mẹ

Khi trở lại làm việc hay đi học quý vị vẫn có thể cho con bú sữa mẹ. Rất nhiều phụ nữ làm được việc này một cách thành công. Sữa mẹ QUAN TRỌNG cho em bé quý vị. Nếu quý vị có dự tính trở lại làm việc hãy nghĩ đến việc cho con bú sữa mẹ cho dù trong một thời gian ngắn hay một phần nào, như vậy vẫn tốt hơn là không cho con bú sữa mẹ hoàn toàn.

#### Những cách giúp quý vị đi làm và cho con bú sữa mẹ:

##### Các em bé sơ sinh (6 tuần đến 6 tháng) – có 3 lựa chọn khả thi

- 1) Đến chỗ của bé cho mỗi lần ăn
  - mang bé đến nơi làm việc của quý vị
  - người chăm sóc của quý vị có thể mang em bé đến chỗ làm hoặc có thể điện thoại quý vị đến
  - sắp xếp chỗ gửi con gần chỗ làm của quý vị
- 2) Trong lúc đi làm quý vị có thể để sẵn sữa của mình trong bình sữa hay trong tách để người chăm sóc có thể cho em bé quý vị ăn (xem các *Tờ Thông tin Cách Vắt Sữa và Cách Cất giữ Sữa*). Quý vị cần để sẵn sữa đủ cho hai lần ăn. Cho con bú ngay trước khi đi làm và ngay sau khi về đến nhà.  
Khi đang ở sở làm, có thể quý vị sẽ cần vắt sữa một hay hai lần. Việc này tùy theo thời gian làm việc của quý vị và cảm giác vú đầy như thế nào. Quý vị có thể làm việc này trong những giờ nghỉ và giữ sữa lại cho các lần ăn ngày hôm sau. Cất giữ sữa trong tủ lạnh hay đồ đựng có cách nhiệt.
- 3) Sắp xếp cho em bé quý vị có các bình sữa nhân tạo trong lúc quý vị đi làm. Khi ở với em bé cho con bú mẹ thường xuyên.

##### Em bé trên 6 tháng tuổi

- Tiếp tục để sẵn sữa được vắt ra và các thức ăn thích hợp.
- Phần nào cai sữa cho em bé. Khi quý vị không ở nhà, em bé có sữa đúng với tuổi bé và thức ăn gia đình và khi quý vị ở nhà thì cho con bú mẹ.

#### Các câu hỏi thông thường

##### 1. Cho con bú sữa mẹ có nghĩa là con tôi sẽ không chịu bú bình không?

Một số bà mẹ lo ngại là một khi cho con bú sữa mẹ thì bé sẽ không chịu ăn sữa trong bình và điều này sẽ là một điều trở ngại khi họ trở lại làm việc.

- Cố gắng tập cho con quen với việc thỉnh thoảng bú bình. Khi bé được vài tuần tuổi hãy cho bé ăn sữa được vắt ra cho vào bình hay một cái tách. Tập bé một hay hai lần trong một tuần.
- Hãy nhờ một người khác cho con bú bình và đừng ở nơi bé có thể nhìn thấy quý vị. Nếu được hãy cho người mà sẽ chăm sóc bé cho bé bú bình. Thường đây là cách tốt nhất giúp bé quen với các thay đổi.
- Một số bà mẹ thấy dễ hơn tập cho con uống sữa bằng tách thay vì bú bình. Đối với các bé sơ sinh hãy dùng tách bình thường hay ly với miệng ly thanh mảnh. Các em bé lớn tuổi hơn (6 tháng hay lớn hơn) thích uống bằng các tách nước dành cho em bé có bán tại các tiệm.

## 2. Có phải rời một em bé bú sữa mẹ sẽ khó hơn?

- Việc phải rời một bé bú sữa mẹ không khó khăn hơn rời một em bé bú bình.
- Các em bé bú sữa mẹ đều là các cá thể khác nhau. Tuy vậy để có thể rời con dễ dàng hơn quý vị có thể tăng dần thời gian xa con và gửi con với những người đã từng chăm sóc chúng.

### Nên đọc thêm

- Tờ Thông tin *Cách Vắt sữa mẹ*
- Tờ Thông tin *Cách Cất giữ sữa mẹ*

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 6 86 2 68**

Đường dây giúp đỡ của ABA làm việc 7 ngày tuần lễ và toán 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)