



Australian
Breastfeeding
Association

Vietnamese
How Breastfeeding Works
2011

Tờ thông tin *Kỹ thuật cho con bú sữa Mẹ*

Kỹ thuật cho con bú sữa Mẹ

Con bú mẹ càng nhiều thì vú sẽ sản xuất càng nhiều sữa. Khi em bé quý vị mút vú của mình thì các chất kích thích tố được thoát ra. Các kích thích tố này tạo nên sữa và làm cho sữa '**xuống**' hay dòng chảy.

Lớp sữa đầu tiên quý vị sản xuất gọi là sữa non và sữa nhìn đặc và vàng vàng. Một số người nghĩ rằng sữa đầu này không tốt cho em bé, nhưng nó lại là phần sữa rất quan trọng. Sữa này chứa các chất mà vừa là thức ăn vừa có thể bảo vệ em bé quý vị tránh bệnh. Sữa này càng ngày sẽ loãng đi và sẽ giống như nước hơn, nhưng sữa vẫn có tất cả những gì bé cần để lớn và thấy no.

Quý vị có thể biết là sữa của mình có dòng chảy đúng cách bằng một số cách:

- Tốc độ bé mút có thay đổi từ những cái mút nhỏ và nhanh thành mút và nuốt một cách đều đặn, ở tốc độ một lần mút mỗi giây.
- Một số bà mẹ có cảm giác ngứa ran hay 'rần rần' bên trong vú.
- Thỉnh thoảng sẽ có cảm giác vú đầy bất thành linh, và vú kia bắt đầu bị rỉ sữa.
- Quý vị có thể thấy khát.

Các xúc cảm như lo âu, xấu hổ, căng thẳng hay mệt mỏi người đôi lúc ảnh hưởng đến dòng chảy sữa. Nghỉ ngơi cho thư giãn sẽ giúp dòng chảy sữa của quý vị tốt hơn.

- Làm cho mình thấy dễ chịu. Uống nước và có gần kề những món ăn nhẹ lành mạnh.
- Trước khi đặt em bé lên vú hãy vắt ra vài giọt sữa.
- Khi bé đang bú hãy xoa nhẹ vú.
- Đảm bảo là bé được đặt vào vị trí vú đúng cách.

Làm sao tôi biết là bé tôi có đủ sữa?

Em bé bú sữa mẹ của quý vị có đủ sữa nếu:

- Bé sẽ ăn khi nào bé muốn và không theo kế hoạch thời gian. Điều này có nghĩa là bé sẽ ăn ít nhất 6-8 lần trong 24 giờ. Một số em bé ăn từ 10-12 lần hay nhiều hơn.
- Trong 24 giờ ít nhất bé có từ 6-8 tã vải thấm ít hoặc 3-5 tã dùng một lần thấm nhiều. Trong 24 giờ một bé sơ sinh sẽ có 2 hoặc hơn 2 lần đi tiêu mềm.
- Em bé quý vị trông lanh lợi, năng động và vui vẻ.

Qua thời gian vài tuần, em bé quý vị sẽ từ từ lên cân. Đầu của bé sẽ lớn mà chiều dài cũng sẽ tăng.

Nên đọc thêm

- Tờ Thông tin *Đặt Em bé lên Vú*

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 6 8

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