

Bú sữa mẹ có lợi như thế nào



HOW BREASTFEEDING WORKS

**This booklet
will tell you the
key things about
breastfeeding.**

You can find more detail
(in English) in booklets
and leaflets from the
Australian Breastfeeding
Association and on its
website:

www.breastfeeding.asn.au



Australian
Breastfeeding
Association

Số tay này sẽ cho quý vị biết những điều quan trọng về việc nuôi con bằng sữa mẹ. Quý vị có thể tìm thấy nhiều thông tin chi tiết hơn — bằng tiếng Anh — trong các số tay và tờ rơi từ Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc và trên trang web của hiệp hội www.breastfeeding.asn.au.

Vietnamese

Bú sữa mẹ có lợi như thế nào

How breastfeeding works

How breastfeeding works	2
Putting your baby to the breast	5
Engorgement/too much milk	8
Blocked ducts & mastitis	12
Sore & cracked nipples	15
Increasing your milk supply	18
Working & breastfeeding	23
How to express breastmilk	26
How to store breastmilk	29

Bú sữa mẹ có lợi như thế nào your 2.	2
Đặt miệng em bé lên vú	5
Căng sữa và có quá nhiều sữa	8
Tắc tuyến sữa và chứng viêm vú	12
Các núm vú bị nhứt và nứt	15
Tăng nguồn sữa của quý vị	18
Đi làm và cho con bú sữa mẹ	23
Cách vắt sữa mẹ	26
Cách bảo quản sữa mẹ	29



How breastfeeding works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. When your baby sucks at the breast, hormones flow through your bloodstream. These hormones control how you make milk. They also cause the milk to 'let down' or flow.

What is colostrum and is it good for your baby?

The first milk you make is called colostrum. It looks thick and is darker and more yellow than normal milk.

Sometimes people say this first milk isn't good for babies. We now know that it is exactly what they need. It is good food and helps protect our babies from getting sick. The amount of colostrum your baby gets is very small, but it is still of great value. After the first few days you start to make more milk. It slowly gets thinner and starts to look more watery. It still has all that your baby needs to be healthy and grow well.

You may feel very tired after the birth and want to get back quickly to your normal health. This may take some time though because looking after a small baby is a hard job. You are on call 24 hours a day. You will feel better if you rest as much as you can and eat healthy foods.

Your friends and family will want to help you. Let them take care of you while you rest and breastfeed your baby. They can bring you healthy food and help look after your home and family. This will help you recover well, even while you breastfeed.

Remember, it is important to balance your needs for recovery with baby's need for sucking. Feed colostrum as soon as you can. You might be surprised to find you can express milk straight away if you give it a try.

Bú sữa mẹ có lợi như thế nào

Con bú sữa mẹ càng nhiều thì vú của quý vị sẽ tiết ra càng nhiều sữa. Khi em bé của quý vị mút vú, các hoặc môn chảy qua dòng máu trong cơ thể của quý vị. Các hoặc môn này kiểm soát cách tiết sữa của quý vị. Chúng cũng làm cho sữa "thoát ra" hoặc chảy ra.

Sữa non là gì và sữa non có tốt cho em bé của quý vị không?

Lớp sữa đầu tiên quý vị tiết ra gọi là sữa non. Sữa non trông đặc, sậm màu và vàng hơn sữa thường.

Một số người nói rằng lớp sữa đầu này không tốt cho em bé. Giờ chúng ta biết chính xác rằng sữa non chính là những gì em bé cần. Đó là thức ăn tốt giúp bảo vệ em bé của chúng ta không bị ốm. Lượng sữa non em bé của quý vị nhận được rất ít nhưng nó có giá trị rất lớn. Sau vài ngày đầu tiên, quý vị bắt đầu tiết ra nhiều sữa hơn. Sữa này ngày càng loãng đi và bắt đầu giống như nước hơn. Sữa vẫn có tất cả những gì bé cần để khỏe mạnh và phát triển tốt.

Quý vị có thể cảm thấy rất mệt sau khi sinh và muốn nhanh chóng hồi phục như bình thường. Điều này có thể mất một thời gian bởi vì chăm sóc trẻ sơ sinh là một công việc khó khăn. Quý vị có thể bị trực 24 giờ mỗi ngày. Quý vị sẽ cảm thấy khỏe hơn nếu quý vị nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt và ăn các thức ăn tốt cho sức khỏe.

Bạn bè và gia đình của quý vị sẽ muốn giúp quý vị. Hãy để họ chăm sóc quý vị trong khi quý vị nghỉ ngơi và cho con bú. Họ có thể mang cho quý vị thức ăn tốt cho sức khỏe và giúp đỡ chăm sóc nhà cửa và gia đình của quý vị. Điều này sẽ giúp quý vị phục hồi tốt ngay cả khi quý vị cho con bú.

Hãy nhớ rằng, điều quan trọng là cân bằng nhu cầu phục hồi của quý vị với nhu cầu bú của em bé. Cho bé bú sữa non ngay khi có thể. Quý vị có thể ngạc nhiên khi thấy mình có thể vắt sữa ngay lập tức nếu thử.



How breastfeeding works

People may tell you to give your baby other drinks, like boiled water, sugar water, honey, cows' or goats' milk. We now know that colostrum and breastmilk are actually just right for new babies. They are all your baby needs. They can help your baby pass his first poo and get rid of any toxins in his body.

Colostrum is full of antibodies. These help your baby fight the germs that might make him sick. At birth a baby's stomach is about the size of a small marble so it doesn't take much to fill it up. When your baby breastfeeds, he gets about one teaspoon of colostrum — the perfect amount for a tiny tummy.

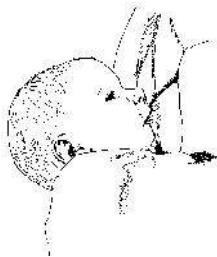
Here are some medical facts about how colostrum helps your baby's health:

- It helps your baby to pass his first poo and get rid of toxins.
- It contains a special antibody called IgA which protects your baby from germs in his throat, lungs and gut.
- It forms a barrier over your baby's gut lining to help prevent infection.

Remember: Most babies want to breastfeed often (8–12 times or more every 24 hours). When you breastfeed often, you help your baby get all the breastmilk he needs. It also helps you to build up a good milk supply. Many mothers get very full, swollen and breasts in the early days and they may feel sore. This is called engorgement. Frequent breastfeeding helps prevent this.

Bú sữa mẹ có lợi như thế nào

Có người có thể chỉ cho quý vị cách cho bé dùng các đồ uống khác như nước đun sôi, nước đường, mật ong, sữa bò hoặc sữa dê (hoặc dầu hạt cải – đối với số tay Punjabi). Bây giờ chúng ta biết rằng sữa non và sữa mẹ thực sự phù hợp cho trẻ sơ sinh. Đó là tất cả những gì bé cần. Sữa có thể giúp bé đi ngoài lần đầu tiên và loại bỏ bất kỳ độc tố nào trong cơ thể.



Sữa non có đầy đủ các kháng thể. Những kháng thể này giúp bé chống lại các vi trùng có thể làm cho bé bị bệnh. Lúc mới sinh dạ dày của bé có kích thước bằng viên bi nhỏ nên không mất nhiều thời gian để ăn no. Khi bé bú sữa mẹ, bé nhận được khoảng một muỗng cà phê sữa non — hàm lượng lý tưởng cho bụng nhỏ của bé.

Dưới đây là một số dữ kiện y tế về việc sữa non hỗ trợ sức khỏe của bé như thế nào:

- Sữa non giúp em bé của quý vị đi ngoài lần đầu tiên và loại bỏ độc tố.
- Sữa non chứa một kháng thể đặc biệt gọi là IgA, kháng thể này giúp bảo vệ bé khỏi các vi trùng trong cổ họng, phổi và ruột.
- Sữa non hình thành rào cản trên niêm mạc ruột của em bé của quý vị để giúp ngăn ngừa nhiễm trùng.

Hãy nhớ rằng: Hầu hết các bé muốn bú thường xuyên (8–12 lần hoặc nhiều hơn trong 24 giờ). Khi quý vị cho con bú thường xuyên, quý vị sẽ giúp bé nhận được tất cả sữa mẹ mà bé cần. Việc này cũng giúp quý vị hình thành nguồn sữa đủ cung cấp cho bé. Nhiều bà mẹ bị sưng và căng vú trong những ngày đầu và họ có thể cảm thấy đau. Trường hợp này được gọi là căng sữa. Cho con bú thường xuyên sẽ giúp tránh điều này.

How breastfeeding works

How is my milk flowing?

You may worry because you can't see how much milk your baby is getting when he feeds. The best way to tell if your milk is flowing well is to watch for changes in your baby's sucking:

At the start of a feed a baby uses quick shallow sucks. When the milk starts to flow, you will notice deeper, more rhythmic sucking and he will swallow more.

Other signs that some mothers notice are:

- tingling or a 'pins and needles' feeling in the breast.
- a sudden feeling of fullness in the breast.
- your other breast may start to leak milk.
- you may feel thirsty.

It is easy to get tired and upset when you have a new baby. Sometimes people will tell you that this affects your breastfeeding. You can help yourself relax — make yourself a cup of tea or other comforting drink, taking a deep breath or putting on some relaxing music or aromas. This can help your milk to flow more readily, even when you feel stressed.

Sometimes mothers worry that they have 'bad' milk. You may be afraid that you don't have enough milk or that it does not have enough goodness. Research has shown that the milk of his own mother has everything a baby needs to grow and be healthy. Knowing this can make you feel better. Even the most tired mother's breastmilk is still much better for her baby than artificial supplements.

It may help to find someone to talk to — such as a breastfeeding counsellor or traditional medicine practitioner. Let the person you talk to know how you feel about your milk and why you feel this way.

Bú sữa mẹ có lợi như thế nào

Sữa của tôi chảy như thế nào?

Quý vị có thể lo lắng bởi vì quý vị không thể nhìn thấy em bé của mình bú được bao nhiêu sữa khi bú. Cách tốt nhất để biết sữa chảy tốt hay không là xem các thay đổi khi bé mút:

Khi bắt đầu bú, em bé mút cạn nhanh chóng. Khi sữa bắt đầu chảy, quý vị sẽ nhận thấy bé bú sâu, nhịp nhàng hơn và nuốt nhiều hơn.

Các dấu hiệu khác một số bà mẹ nhận thấy là:

- cảm giác tê tê hay 'rần rần như kiến bò' ở vú.
- cảm giác vú căng đột ngột.
- vú kia có thể bắt đầu bị rò rỉ sữa.
- quý vị có thể cảm thấy khát.

Rất dễ cảm thấy mệt và khó chịu khi quý vị mới sinh bé. Đôi khi mọi người sẽ nói với quý vị rằng điều này ảnh hưởng việc cho con bú của quý vị. Quý vị có thể tự thư giãn — tự pha một tách trà hoặc đồ uống để chịu khát, hít thở sâu vào hoặc nghe nhạc thư giãn hoặc dùng hương liệu. Điều này có thể giúp cho sữa chảy dễ dàng hơn ngay cả khi quý vị cảm thấy căng thẳng.

Đôi khi các bà mẹ lo lắng rằng sữa của họ 'chất lượng kém'. Quý vị có thể sợ rằng quý vị không có đủ sữa hoặc là sữa có chất lượng không đủ tốt. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng sữa mẹ có tất cả mọi thứ em bé cần để phát triển và khỏe mạnh. Bất kể được điều này có thể làm cho quý vị cảm thấy tốt hơn. Ngay cả khi người mẹ mệt mỏi nhất thì đối với em bé sữa mẹ vẫn là tốt hơn so với những chất bổ sung nhân tạo.



Tìm một người nào đó để nói chuyện — chẳng hạn một tư vấn viên về nuôi con bằng sữa mẹ hoặc bác sĩ y học cổ truyền có thể giúp ích cho quý vị. Hãy cho người đó biết quý vị cảm thấy như thế nào về sữa của mình và tại sao quý vị cảm thấy như vậy.

How breastfeeding works

Tips for how to help your milk flow:

- Make sure you are comfortable. Use pillows if you need to. Have a drink and healthy snack near you.
- Express a few drops of milk before you put your baby to the breast.
- Gently massage your breast as your baby feeds.
- Check that your baby latches onto the breast correctly.
- You might know of some traditional foods you can eat which will help you make breastmilk by giving your body goodness and making your milk flow.

How can I tell that my baby is getting the right amount of milk?

These are the things that tell you that your breastfed baby is getting the milk he needs:

- He is feeding whenever he wants and not to a schedule. He will be having at least 6-8 feeds in 24 hours. Some babies have 10-12 or more feeds.
- From day 5, there should be at least 6 wet cloth nappies or at least 5 wet disposable nappies in 24 hours. Disposable nappies should feel heavy when you change them. The wee should be clear or very pale yellow.
- If you use traditional methods of infant hygiene, without nappies, look to see that your baby's urine is pale and does not smell strongly. Check that he wees frequently, especially after feeds.
- A young baby will have 3 or more soft bowel motions every 24 hours. After 6-8 weeks a baby may not poo as often.
- Your baby seems alert and active and settles well after some feeds each day.
- As the weeks pass, your baby gradually gains weight. The size of his head grows and the length of his body increases.

Bú sữa mẹ có lợi như thế nào

Mẹo giúp sữa chảy:

- Đảm bảo rằng quý vị thấy dễ chịu. Sử dụng gối nếu cần. Để đồ uống và đồ ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe bên cạnh quý vị.
- Trước khi cho em bé ngậm vú, hãy vắt ra vài giọt sữa.
- Khi bé đang bú, hãy xoa bóp vú nhẹ nhàng.
- Kiểm tra xem miệng bé được đặt vào vị trí vú đúng cách hay không.
- Quý vị có thể biết một số loại thực phẩm truyền thống mà quý vị có thể ăn sẽ giúp quý vị tiết ra sữa mẹ bằng cách cung cấp những chất tốt cho cơ thể và làm cho sữa của quý vị chảy ra.

Làm sao tôi có thể biết là bé của tôi nhận đủ sữa?

Những dấu hiệu sau cho quý vị biết em bé bú sữa mẹ của quý vị nhận đủ sữa bé cần:

- Bé sẽ bú bất cứ khi nào bé muốn và không theo lịch trình cụ thể. Bé sẽ bú ít nhất 6-8 lần trong 24 giờ. Một số em bé bú từ 10-12 lần hoặc nhiều hơn.
- Từ ngày thứ 5, trong 24 giờ ít nhất bé có 6-8 tã bị ướt hoặc ít nhất 5 tã lót dùng một lần bị ướt. Tã dùng một lần cần nặng khi quý vị thay chúng. Nước tiểu phải trong hoặc có màu vàng rất nhạt.
- Nếu quý vị sử dụng phương pháp vệ sinh cho trẻ sơ sinh truyền thống, mà không dùng tã, xem nước tiểu của bé nhạt màu và không có mùi nặng hay không. Kiểm tra xem bé tiểu thường xuyên không, đặc biệt là sau khi bú.
- Một trẻ sơ sinh sẽ đi tiêu mềm 3 lần trở lên trong 24 giờ. Sau 6-8 tuần, bé có thể không đi tiêu thường xuyên.
- Em bé của quý vị trông lanh lợi, hoạt bát và vui vẻ sau vài lần bú mỗi ngày.
- Sau vài tuần, em bé của quý vị sẽ từ từ tăng cân. Kích cỡ đầu của bé phát triển và chiều dài cơ thể cũng sẽ tăng lên.

Putting your baby to the breast

The best way for a mother and baby to learn to breastfeed is to let the baby follow his natural instincts. He can find the breast by himself. This is called 'baby-led attachment'. You can try this straight after birth or any time later.

- Sit comfortably, lean back a little and support your back well.
- Start when your baby is awake and calm. Have him just in a nappy and take off your bra and top. Wear something loose over your shoulders to keep you both warm or if you need privacy.
- Place your baby on his tummy between your breasts, skin-to-skin with you. Talk to him, look into his eyes and gently stroke him.
- Gently hold your baby behind his shoulders and under his bottom, but let him move freely when he wants. He may 'bob' his head on your chest and try to move across to one breast.
- He may turn his head from side to side to feel your nipple with his cheek. When he finds just the right spot, he will dig his chin into your breast, open his mouth wide and then take your nipple and breast into his mouth. Don't be in a hurry. Let your baby take his time. He will attach when he is ready. Enjoy your baby!

Some hospital staff may show you another way to attach your baby.

- Sit on your bed or a chair with your back and feet supported. Make sure you are comfortable.
- If your breasts are very full, express to soften around the areola. This will make it easier for your baby to attach.
- Unwrap your baby and hold him close, along your forearm.

Đặt miệng em bé lên vú

Cách tốt nhất để bà mẹ và em bé học cách cho con bú sữa mẹ là để bé làm theo bản năng tự nhiên của mình. Bé có thể tự tìm thấy vú. Chúng ta gọi điều này là 'cho bú theo sự dẫn dắt của bé'. Quý vị có thể thử làm ngay sau khi bé sinh ra hoặc vào bất cứ lúc nào sau đó.

- Ngồi thoải mái, ngã người ra sau một chút và đỡ lưng của quý vị thật tốt.
- Bắt đầu khi em bé của quý vị thức và yên lặng. Chỉ cho bé mặc tã lót và cởi áo ngực và áo của quý vị ra. Mặc một cái gì rộng rãi choàng qua vai để giữ ấm cơ thể của cả mẹ và bé hay nếu cần kín đáo.
- Đặt bé nằm sấp giữa hai bên vú của quý vị, da mẹ và bé tiếp xúc nhau. Nói chuyện với bé, nhìn vào mắt của bé và nhẹ nhàng vuốt ve bé.
- Nhẹ nhàng đỡ phía sau vai của bé và dưới mông, nhưng cho phép bé tự do di chuyển nếu muốn. Bé có thể 'dù' đầu lên ngực của quý vị và cố gắng di chuyển đến một bên vú.
- Bé có thể quay đầu từ bên này sang bên kia để tìm núm vú của quý vị bằng má của bé. Khi tìm được vị trí thích hợp, bé sẽ chạm cằm vào vú của quý vị, mở miệng rộng và sau đó ngậm núm vú và có thể tự mình đưa vú vào miệng. Đừng vội vã. Hãy cho bé của quý vị có thời gian. Bé sẽ ngậm vào khi nào bé muốn. Hãy tận hưởng cùng bé yêu của quý vị!



Một số nhân viên bệnh viện có thể hướng dẫn quý vị gắn bé vào theo một cách khác.

- Ngồi trên giường hoặc ghế có đỡ lưng và chân. Đảm bảo quý vị đang thoải mái.
- Nếu ngực của quý vị rất căng, vắt sữa để làm mềm xung quanh quầng vú. Điều này sẽ làm cho bé ngậm dễ dàng hơn.
- Mở lớp quần cho bé và làm bé sạch dọc cẳng tay của quý vị.

Putting your baby to the breast

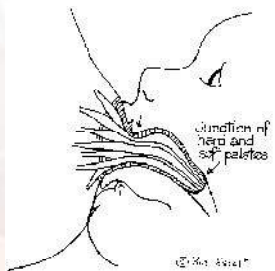
- Support your baby's neck and shoulder blade with your hand, so that he can move his head freely. Don't hold his head.
- Turn him onto his side with his chest towards you, at the same level as your breast. His head should tilt back slightly. His nose will be level with your nipple.
- Tuck your baby's feet around your side and his lower arm near your waist.
- Gently brush your baby's mouth with the underside of your areola (the darker area around the nipple). Your baby should open his mouth wide when you do this. You can hold your breast like you would a sandwich. This may make it easier for him to attach and take in more of your breast.
- When your baby opens his mouth wide and his tongue comes forward over his lower gum, pull him quickly to the breast. Aim your nipple at the roof of his mouth. His lower jaw or chin will touch your breast first, on your areola well down from the nipple.
- As his mouth closes over the nipple he should take in a large mouthful of breast as well. He needs to do this so that he can get the milk out easily.

Check that your baby's chin is well against the breast. His nose should be clear.

If not, pull his body in closer to yours. Your baby's mouth should be wide open against the breast, making a seal. He should suck rhythmically and not make clicking noises.

Đặt miệng em bé lên vú

- Đỡ xương bả vai và cổ của bé để đầu của bé có thể tự do cử động. Không giữ đầu bé.
- Xoay bé quay ngực về phía quý vị, ngang với vú của quý vị. Đầu bé hơi ngửa ra sau. Mũi bé ngang với núm vú của quý vị.
- Đặt chân của bé quanh một bên của quý vị và đặt cẳng tay của bé ở gần eo quý vị.
- Chạm nhẹ miệng của bé vào phần quầng vú dưới của quý vị (vùng da sậm màu xung quanh núm vú). Bé cần mở rộng miệng khi quý vị làm việc này. Quý vị có thể giữ vú như kiểu kẹp bánh sandwich. Điều này khiến bé dễ dàng gắn miệng vào và ngậm nhiều phần vú hơn.
- Khi bé mở rộng miệng và lưỡi di chuyển về phía dưới, nhanh chóng kéo bé lại gần vú. Hướng núm vú của quý vị vào vòm miệng của bé. Hàm dưới hoặc cằm của bé sẽ chạm vào vú của quý vị đầu tiên, phần quầng vú gần dưới núm vú.
- Khi miệng bé ngậm núm vú, bé cần ngậm phần lớn vú. Bé cần phải làm điều này để sữa chảy ra dễ dàng.



Kiểm tra xem cằm của bé áp sát vào vú hay chưa. Mũi của bé cần được để thông thoáng.

Nếu không, hãy kéo cơ thể bé lại gần quý vị hơn nữa. Miệng của bé cần được mở rộng hơn so với vú để có thể ngậm kín. Bé cần bú nhịp nhàng và không tạo ra tiếng chóp chép.

Putting your baby to the breast

If he does not get onto the breast well, or if it hurts, take him off and try again. Don't just pull him off.

Place a clean finger between his gums and gently press down to break the suction. Wait until he lets go before you take your nipple out of his mouth. Keeping on with a feed when your baby is not on the breast well can damage your nipples and make them sore.

The first few times they put their baby to the breast most new mothers feel as if they don't know what they are doing. It takes practice for you and your baby to learn to breastfeed well. The nurses can show you what to do. Do not be afraid to ask for help.

Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help. Take care when you attach your baby to the breast in the early days. This is the best way to prevent sore and damaged nipples.

Đặt miệng em bé lên vú

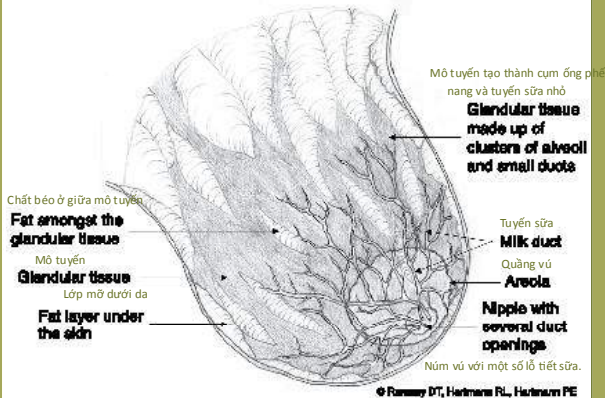
Nếu bé không gắn miệng vào đúng cách hoặc quý vị thấy đau, hãy gỡ em bé ra khỏi vú và thử lại. Đừng chỉ kéo bé ra.

Đúc một ngón tay sạch giữa nướu răng của bé và nhẹ nhàng ấn xuống để bé không mút nữa. Đợi cho đến khi bé nhả ra thì lấy núm vú ra. Tiếp tục cho bú khi em bé của quý vị không ngậm vú đúng cách có thể ảnh hưởng đến núm vú và khiến chúng nhức nhối.

Hầu hết bà mẹ mới có con cảm thấy như thế họ không biết họ đang làm gì khi đặt bé lên vú trong vài lần đầu. Với sự tập luyện, bé và quý vị sẽ học được cách bú mẹ hay hơn. Các y tá có thể hướng dẫn quý vị việc cần làm. Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ.

Cho con bú mẹ không gây đau. Nếu thấy đau, hãy yêu cầu giúp đỡ. Cần thận khi quý vị đặt miệng bé lên vú trong những ngày đầu. Đây là cách tốt nhất để ngăn chặn tình trạng núm vú bị đau và tổn thương.

Cấu trúc cơ quan vú người



Engorgement & too much milk

In the first few weeks, most mothers make more milk than their baby needs. This can sometimes lead to engorgement. On the second or third day after birth, your milk starts to change from colostrum (the thick, first milk that suits the special needs of babies at the start) to thinner bluish-white milk. With this change, the blood flow to the breasts increases.

You may find you have a sudden very large amount of milk. Engorged (very full) breasts may feel tight, hard and sore. Feed your baby whenever he wants. These frequent feeds help engorgement settle down quickly. They help make sure that your breasts make the right amount of milk for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable.

Things you can do to ease engorgement

- Engorged breasts make it harder for babies to latch on. To soften the areola (the darker skin around the nipple), gently express some milk before you attach your baby. Or you can use the fingertips of one hand to push in the breast tissue around the whole nipple. Hold the pressure for 2–3 minutes or until you feel the tissue soften beneath them. This may also start your let-down reflex and help the milk to flow.
- Warmth (from a hot flannel or heated rice) on your breasts before a feed can also help the flow of milk. Take care not to burn yourself.
- After feeds, cold can relieve pain. Cold washers, clean, cold, crisp cabbage leaves or a frozen disposable nappy, placed over the breast, may help ease engorgement.
- Your breastmilk is all the food and drink your baby needs. If you give other fluids, your baby will not take as much breastmilk. This will mean you won't make the right amount of milk for him.
- Take your bra off completely before you start to breastfeed.

Căng sữa và có quá nhiều sữa

Trong vài tuần đầu tiên, hầu hết các bà mẹ tiết sữa nhiều hơn nhu cầu của bé. Điều này đôi khi có thể dẫn đến vú căng đầy. Vào ngày thứ hai hoặc ba sau khi sinh, sữa của quý vị bắt đầu thay đổi từ sữa non (sữa đầu đặc phù hợp những nhu cầu đặc biệt của em bé lúc đầu) sang sữa loãng hơn có màu trắng hơi xanh. Cùng với thay đổi này, máu chảy lên vú gia tăng.

Quý vị có thể nhận thấy đột ngột quý vị có một lượng sữa rất lớn. Hai vú căng sữa (rất đầy) có thể đem lại cảm giác căng cứng và nhức nhối. Cho em bé của quý vị bú bất cứ khi nào bé muốn. Việc cho bú thường xuyên giúp tình trạng căng sữa này dịu đi một cách nhanh chóng. Chúng giúp đảm bảo vú có lượng sữa phù hợp với bé. Hãy cho y tá biết nếu vú của quý vị trở nên quá đầy hoặc khó chịu.

Những việc quý vị có thể làm để giúp giảm tình trạng căng sữa

- Em bé của quý vị có thể thấy khó khăn khi ngậm vú căng sữa. Để làm cho quầng vú (vùng da sạm màu hơn xung quanh núm vú) mềm đi, nhẹ nhàng vắt ít sữa ra trước khi cho con bú. Hoặc quý vị có thể sử dụng đầu ngón tay của một bàn tay ấn phần mô vú xung quanh toàn bộ núm vú. Ấn giữ trong 2-3 phút hoặc đến khi nào quý vị cảm thấy mô phía dưới vú mềm ra. Việc này cũng có thể bắt đầu phân xạ chảy sữa và giúp sữa chảy ra.
- Đặt vật gì đó ấm (miếng vải nóng hoặc com nóng) lên vú trước khi cho bé bú cũng giúp cho chảy sữa. Cần thận không bị bỏng.
- Sau khi bú, đắp vật gì đó lạnh lên vú có thể giúp giảm đau. Khăn mặt lạnh, lá bắp cải rửa sạch, dòn và lạnh hoặc một tấm tã dùng một lần được đông lạnh đắp lên vú có thể giúp làm giảm bớt tình trạng căng sữa.
- Sữa mẹ là tất cả thức ăn và đồ uống em bé của quý vị cần. Nếu quý vị cho trẻ uống các chất lỏng khác, trẻ của quý vị sẽ không bú nhiều sữa mẹ. Điều này có nghĩa là quý vị sẽ không tiết ra đủ sữa cho bé.
- Cởi áo ngực ra hoàn toàn trước khi bắt đầu cho con bú sữa mẹ.

Engorgement & too much milk

- Wake your baby for a feed if your breasts feel very uncomfortable.
- If your breasts are very engorged, it may help to empty the breasts well, just once, with an electric breast pump.
- Lumps, sore spots or red patches on the breast can be a sign of a blocked duct or mastitis.

You are less likely to get engorged after the first week of breastfeeding. Sometimes it returns if a baby's feeding pattern changes suddenly. This may happen when your baby starts to sleep through the night, if he is ill and doesn't feed as well or if you wean suddenly.

Use reverse pressure softening before feeding or expressing.

(Note: This is most effective when mother is lying on her back). This method of softening the breasts works well for many women. Your fingernails can be short for methods 1 & 3.

Method 1. Two-handed, 1-step method

Push in with your fingertips curved and each fingertip touching the side of the nipple. Hold for 1-3 minutes or more.

Method 2. Two-handed, 2-step method

Use 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching the nipple. Push in and hold for 1-3 minutes or more. Repeat above and below the nipple.

Method 3. One-handed, 'flower hold'

With fingernails short and fingers curved, push in around the nipple in a circle. Hold for 1-3 minutes or more. A hand-mirror may help you see your areola more easily.

Your fingernails need to be short if you use Methods 1 & 3.

Căng sữa và có quá nhiều sữa

- Đánh thức bé và cho bé bú nếu quý vị cảm thấy rất khó chịu ở hai bên vú.
- Nếu vú của quý vị quá căng sữa, việc dùng máy hút sữa chạy bằng điện chỉ một lần để làm cho vú cạn hết sữa có thể hữu dụng.
- Sự xuất hiện các chỗ bị sưng, chỗ bị đau hoặc mảng đỏ ở vú có thể là dấu hiệu tuyến sữa bị tắc hoặc chứng viêm vú.

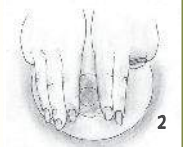
Quý vị có thể sẽ ít bị căng sữa hơn sau tuần đầu tiên quý vị cho con bú. Tình huống tình trạng này có thể tái diễn nếu thói quen bú của bé thay đổi đột ngột. Điều này có thể xảy ra khi bé bắt đầu ngủ suốt đêm, nếu bé bị bệnh và không bú hoặc quý vị cai sữa cho bé một cách đột ngột.

Sử dụng phương pháp làm mềm bằng cách ấn bầu ngực xuống trước khi cho trẻ bú hoặc vắt sữa.

(Lưu ý: Đây là cách hiệu quả nhất khi mà mẹ nằm ngửa) Phương pháp làm mềm vú này có tác dụng tốt cho nhiều phụ nữ. Móng tay của quý vị cần phải được cắt ngắn nếu quý vị sử dụng Phương pháp 1 & 3.



1



2



3

Phương pháp 1. Phương pháp có 1 bước, dùng hai tay

Dùng đầu ngón tay uốn cong rồi ấn xuống và các ngón tay đặt xung quanh núm vú. Giữ trong 1-3 phút hoặc lâu hơn.

Phương pháp 2. Phương pháp gồm 2 bước, dùng hai tay

Sử dụng 2 hoặc 3 ngón tay thẳng đặt mỗi bên, đặt ngón tay đầu tiên chạm vào núm vú. Ấn và giữ trong 1-3 phút hoặc lâu hơn. Lặp lại ở vùng trên và dưới núm vú.

Phương pháp 3. 'Áo nhũ hoa' bằng một tay

Bằng móng tay ngắn và các ngón tay cong, ấn xuống xung quanh núm vú theo một vòng tròn. Giữ trong 1-3 phút hoặc lâu hơn. Một chiếc gương cầm tay có thể giúp quý vị thấy quanh vú để đảm bảo hơn.

Engorgement & too much milk

Too much milk

It can take 6 weeks or more for your breasts to get used to making the right amount of milk for your baby.

After this time, some mothers still make more milk than their babies can easily cope with.

You may be making too much milk if:

- Your breasts seem to fill quickly.
- Your breasts are often lumpy and tight, even if they soften when you breastfeed.
- Your baby gags or gulps (especially at the start of a feed) and often will not take the second breast.
- Your baby brings up quite a lot of milk at the end of the feed.
- Baby gains a lot of weight quickly; but very occasionally poor weight gain can occur.
- Your baby is extra fussy between feeds, especially in the evening.
- You are changing lots of wet nappies (more than the usual 5 heavy wet disposable nappies or 6 wet cloth nappies in 24 hours).
- Your baby generally has a bowel motion at each feed. Poos are often green and frothy (and sometimes also explosive).

Things to try when you have more milk than your baby seems able to handle

- Finish the first breast first. Leave your baby on the first side until he comes off by himself or falls asleep. Then offer the second side. Don't worry if he doesn't feed for long or doesn't want both breasts at every feed.
- Make sure your baby attaches well.

Căng sữa và có quá nhiều sữa

Quá nhiều sữa

Có thể mất 6 tuần hoặc lâu hơn để vú của quý vị quen với việc tiết ra lượng sữa đủ dùng cho em bé.

Sau thời gian này, một số bà mẹ vẫn tiết ra nhiều sữa hơn khả năng em bé có thể xử lý dễ dàng.

Quý vị có thể tiết ra quá nhiều sữa nếu:

- Vú của quý vị có vẻ nhanh căng đầy.
- Vú của quý vị thường sưng và căng, ngay cả khi vú được làm mềm khi quý vị cho con bú.
- Em bé của quý vị nghẹn hoặc nuốt chửng (đặc biệt khi bắt đầu bú) và thường không bú bên vú thứ hai.
- Em bé của quý vị ợ lên nhiều sữa lúc gần bú xong.
- Em bé nhanh tăng cân và tăng nhiều; nhưng có khi xảy ra tình trạng tăng cân chậm.
- Em bé của quý vị rất khó tính những lúc không bú, đặc biệt vào buổi tối.
- Quý vị thay nhiều tã bị ướt (hơn 5 tã dùng một lần bị ướt nhiều hoặc 6-8 tã vài bị ướt nhiều trong 24 tiếng).
- Em bé của quý vị thường đi đại tiện vào mỗi lần bú. Phân thường màu xanh và sủi bọt (và đôi khi cũng phọt ra).

Một số việc nên thử khi quý vị có nhiều sữa hơn khả năng bé của quý vị có thể xử lý

- Cho bú xong một bên vú trước. Cho bé bú ở bên đầu tiên cho đến khi bé ngừng hoặc ngủ. Sau đó chuyển sang bên thứ hai. Đừng lo nếu bé không bú trong thời gian lâu hoặc không muốn bú cả hai bên vào mỗi lần bú.
- Đảm bảo bé ngậm vú đúng cách.

Engorgement & too much milk

- Express only when you need to (for your comfort or to help your baby to attach properly).

It may take a few days before you will notice any real change.

If you have tried this and you are still seeing the signs above, you could try feeding to a schedule for a while. This may help bring your supply under control. Breastfeed only every 2-3 hours. Rock, carry or cuddle your baby or use a dummy to soothe him at other times. If you do need to feed more often, try feeding from one breast only, for (say) a 4-hour period.

Then switch to the other side and feed from that breast for the next 4-hour period. Once your supply settles down, go back to feeding from both breasts. Watch out for lumps, sore or red areas on your breasts. These may be a sign of blocked ducts or mastitis, so start treatment straight away. See page 12 of this booklet.

Fast flow of milk

Some babies find it hard to cope with a fast flow of milk. They may cough, gag and come off the breast near the start of the feed while your milk continues to spray out.

If your baby has trouble coping with a fast flow of milk:

- Leaning back to feed often helps. You may not need to do this at every feed.
- Express the first fast flow of milk, or take your baby off the breast until the flow reduces.

Căng sữa và có quá nhiều sữa

- Chỉ vắt sữa khi nào cần thiết: (để quý vị thấy dễ chịu hoặc để giúp bé ngủ yên đúng cách).

Có thể mất vài ngày trước khi quý vị nhận thấy có bất kỳ thay đổi thực sự nào.

Nếu quý vị đã thử cách này mà vẫn thấy các dấu hiệu ở trên, quý vị có thể thử cho con bú theo một lịch nhất định trong một khoảng thời gian. Việc này có thể giúp kiểm soát nguồn sữa của quý vị. Chỉ cho con bú sữa mẹ 2-3 giờ một lần. Để dành bé vào những lúc khác bằng cách ẵm ẵm, ôm ấp hoặc dùng núm vú giả. Nếu quý vị cần cho bú thường xuyên hơn, hãy thử cho con bú từ một bên vú mà thôi, trong (ví dụ) khoảng thời gian 4 tiếng. Sau đó đổi sang bên kia và cho bú từ bên vú đó trong khoảng thời gian 4 tiếng tiếp theo. Sau khi nguồn sữa đã ổn định, hãy quay trở lại cho con bú cả hai bên vú. Để ý các vùng bị sưng, đau hoặc tấy đỏ ở vú. Đây có thể là những dấu hiệu của tuyến sữa bị tắc hoặc chứng viêm vú, vì vậy hãy bắt đầu điều trị ngay. Xem trang ? trong sổ tay này.

Chảy sữa nhanh

Một số em bé gặp khó khăn khi bú dòng sữa chảy nhanh. Bé có thể ho, nghẹn và nhả vú ngay khi vừa bắt đầu bú trong khi sữa của quý vị vẫn tiếp tục phun ra.

Nếu em bé của quý vị gặp khó khăn khi bú dòng sữa chảy nhanh

- Việc ngả lưng ra sau khi cho con bú thường giúp ích. Quý vị có thể không cần làm việc này mỗi lần cho bú.
- Hãy vắt dòng sữa chảy nhanh đầu tiên hoặc để bé nhả ra cho đến khi chảy ít hơn.

Blocked ducts and Mastitis

Blocked ducts

A blocked duct is a lump or engorged area in the breast. It may be sore and red. It may hurt when your milk lets down. Blocked ducts can happen at any time during breastfeeding. Start treatment straight away as untreated blocked ducts can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed often to keep the sore breast as empty as you can. Your baby's sucking can clear many blocked ducts. He will suck more strongly when he is hungry, so start each feed on the sore side. Continue to check the other breast for engorgement and blocked ducts.
- Gently but firmly massage the lump towards the nipple during and after feeds.
- Keep the milk flowing. Change feeding positions to help drain different parts of the breast.
- Use warmth on the sore area before a feed.
- Cold packs after a feed may help to ease pain.
- Rest as much as possible.
- Express by hand or pump if your baby won't feed or if it is too painful to feed.
- See your doctor if you cannot clear the lump in 12 hours or if you develop a fever or feel unwell.

Mastitis

Mastitis is the inflammation of breast tissue. There may or may not be infection present. Part of the breast can be red, swollen and painful. It may feel warm when you touch it. Your temperature may go up and you may feel as if you have the flu. This is NOT the time to wean. If you have mastitis, your milk IS safe for your baby. Continue to feed so that your breast drains. This can help the mastitis to clear up faster. Untreated mastitis can cause a breast abscess.

Tắc tuyến sữa và chứng viêm vú

Tắc tuyến sữa

Tuyến sữa bị tắc là một vùng trên vú bị sưng hoặc căng sữa. Nó có thể bị đỏ và đau. Khi sữa chảy xuống có thể quý vị sẽ thấy đau. Tắc tuyến sữa có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong thời gian cho con bú sữa mẹ. Khi tuyến sữa bị tắc cần điều trị ngay nếu không tình trạng này có thể dẫn đến chứng viêm vú.

Những việc cần làm:

- Giữ bên vú bị đau cạn sữa nhất có thể bằng cách cho con bú bên đó thường xuyên. Nhiều tuyến sữa bị tắc sẽ được thông khi bé bú sữa mẹ. Bé sẽ bú mạnh hơn khi bé đói, bởi vậy hãy bắt đầu cho bé bú ở bên bị đau trước. Tiếp tục kiểm tra vú kia xem có bị căng sữa và các tuyến sữa có bị tắc hay không.
- Xoa bóp nhẹ nhàng nhưng chắc chắn chỗ bị sưng và xoa về phía núm vú trong lúc và sau những lần cho con bú.
- Để cho sữa chảy. Thay đổi tư thế của quý vị khi cho con bú để giúp các phần khác của vú chảy hết.
- Chườm các vật ấm nóng lên chỗ đau trước khi cho con bú.
- Dùng túi lạnh chườm lên vú sau khi cho con bú có thể giúp giảm đau.
- Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt.
- Vắt sữa bằng tay hoặc bằng máy hút nếu em bé không chịu bú hoặc nếu thấy quá đau khi cho bé bú.
- Nếu trong 12 giờ chỗ sưng vẫn không khỏi hoặc quý vị bị sốt hoặc thấy không khỏe hãy đến gặp bác sĩ.

Chứng viêm vú

Chứng viêm vú là tình trạng mô vú bị viêm. Có thể có hoặc có thể không xuất hiện tình trạng nhiễm trùng. Một phần vú có thể bị đỏ, sưng và đau đớn. Khi quý vị chạm vào, có thể cảm thấy nóng ở chỗ đó. Nhiệt độ của quý vị có thể tăng lên và quý vị có thể cảm thấy như bị cúm. Đây KHÔNG phải là lúc nên cai sữa. Nếu quý vị mắc chứng viêm vú, sữa của quý vị VẪN an toàn cho em bé. Hãy tiếp tục cho bé bú để vú chảy hết sữa. Điều này có thể giúp chứng viêm vú nhanh hết. Chứng viêm vú không được điều trị có thể gây nên áp xe vú.

Blocked ducts and Mastitis

Things to do:

- Start treatment straight away.
- Continue with the suggestions for a blocked duct.
- Consult your medical adviser.
- Go to bed and rest if you can. Keep your baby with you so that you can feed often.
- Breastfeed frequently to keep your breast drained. Your milk is safe for your baby.
- Feed from the sore breast first, when your baby sucks most strongly.
- Express by hand or pump to drain the breast even more.
- Ask your medical adviser or pharmacist about pain relief if you need it.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor if you need more help.

How can I prevent mastitis?

- Avoid hurried and interrupted feeds
- Don't let your breasts get too full
- Avoid tight bras or clothing, sleeping on your stomach or anything else that puts pressure on your breasts.
- Look after your health and try to reduce stress.

Remember

- **Start treatment at once.**
- **If you cannot clear a blocked duct within 12 hours, or you have a fever, feel unwell or it becomes worse, see your doctor straightaway.**

Tắc tuyến sữa và chứng viêm vú

Những việc cần làm:

- Bắt đầu điều trị ngay lập tức.
- Tiếp tục làm theo các gợi ý đối với tình trạng tắc tuyến sữa.
- Hỏi ý kiến tư vấn viên y tế của quý vị.
- Nằm nghỉ nếu có thể. Ấm theo bé của quý vị để có thể cho bé bú thường xuyên.
- Cho con bú sữa mẹ thường xuyên để vú luôn được bú cạn. Sữa của quý vị an toàn cho bé.
- Cho con bú bên vú bị đau trước, vì đó là lúc bé bú mạnh nhất.
- Vắt sữa bằng tay hay bằng máy hút để giúp rút cạn thêm sữa trong bầu vú.
- Hỏi tư vấn viên y tế của quý vị hoặc dược sĩ về cách giảm đau nếu cần thiết.
- Liên lạc y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em của quý vị hoặc chuyên viên cố vấn của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc để được giúp đỡ thêm.

Tôi có thể ngăn ngừa chứng viêm vú bằng cách nào?

- Tránh cho con bú một cách vội vã và bị gián đoạn
- Đừng để vú của quý vị trở nên quá đầy
- Tránh mặc áo ngực, quần áo chật, ngủ nằm sấp hoặc bất kỳ thứ gì ép chặt vú của quý vị.
- Chăm sóc sức khỏe của quý vị và cố gắng giảm thiểu sự căng thẳng.

Ghi nhớ:

- Bắt đầu điều trị ngay lập tức.
- Nếu quý vị không thông được tuyến sữa bị tắc trong vòng 12 giờ hoặc quý vị bị sốt, cảm thấy không khỏe hoặc tình trạng trở nên tệ hơn, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức.

Sore and cracked nipples

Most women have tender nipples when they first start to breastfeed, but real pain is a sign that something is wrong. Seek help straight away as this will make it easier to solve any problems.

To help relieve sore nipples feed your baby often. Avoid putting off feeds. Frequent feeding helps because the baby will be calmer at feed times and suck more gently.

Before feeds:

- Relax and get comfortable. Breathe deeply.
- Massage your breasts gently.
- Use heat—warm shower, warm face washer.
- Express some milk to soften the areola (the darker skin around the nipple) and start the flow of milk.
- If pain makes it hard for you to relax, ask your doctor for help.

During feeds:

- Offer the less sore side first.
- Make sure baby is positioned well when he feeds—his chest against yours and his chin touching your breast. Incorrect positioning and attachment are the most common causes of sore nipples.
- Limit comfort sucking while nipples are tender. Gently break the suction with a clean finger before you remove baby from the breast.

After feed:

- Check your nipples after each feed.
- Express a few drops of milk and smear it on your nipple and areola.
- Keep your nipples dry—leave them open to the air until they are dry. Change nursing pads as soon as they become wet.
- Use nipple protectors so that your clothes don't rub on your sore nipples. They also allow air to flow around your nipples and help keep them dry.

Các núm vú bị nhức và nứt

Hầu hết các phụ nữ có các núm vú hơi bị nhức khi họ mới bắt đầu cho con bú sữa mẹ nhưng cơn đau thực sự là dấu hiệu có gì đó không ổn. Tìm trợ giúp ngay lập tức vì điều này sẽ giúp khắc phục được bất kỳ vấn đề nào phát sinh một cách dễ dàng hơn.

Để giúp giảm nhức núm vú

- Cho bé bú thường xuyên. Tránh đình trệ việc cho con bú. Cho con bú thường xuyên có lợi vì bé sẽ bình tĩnh hơn vào những lần cho bú và mút nhẹ nhàng hơn.

Trước khi cho bé bú:

- Làm cho người thấy thoải mái và dễ chịu. Hít thở sâu.
- Xoa bóp vú một cách nhẹ nhàng.
- Làm ấm—tắm nước nóng, dùng khăn lau mặt ấm.
- Vắt ít sữa ra để làm mềm chỗ quầng vú (vùng da sậm màu hơn xung quanh núm vú) và giúp sữa chảy ra.
- Nếu cơn đau làm quý vị thấy khó thư giãn, hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị giúp đỡ.

Trong các lần cho bú:

- Cho bé bú bên ít bị nhức hơn trước.
- Đảm bảo bé được đặt ở tư thế đúng khi bú—ngực của bé áp sát ngực của quý vị, cằm của bé chạm vào vú của quý vị. Đặt bé vào tư thế không đúng hay cắn miệng không đúng cách là các nguyên do thường gặp nhất khiến cho núm vú bị nhức.
- Hạn chế sự thoải mái lúc bé bú trong khi núm vú đang nhức.
- Nhẹ nhàng ngừng cho bé bú bằng ngón tay sạch trước khi dứt bé ra khỏi vú.

Sau các lần bú:

- Kiểm tra núm vú sau mỗi lần cho bé bú.
- Vắt ra vài giọt sữa và bôi lên núm vú và quầng vú.
- Giữ núm vú khô ráo—để vú trần cho đến khi khô. Thay miếng lót thấm sữa ngay khi bị ướt.
- Dùng vật bảo vệ núm vú để núm vú nhức không bị chà xát với quần áo. Chúng cũng giúp thoáng khí quanh núm vú của quý vị và giúp giữ núm vú khô.

Sore and cracked nipples

To prevent sore nipples

- Avoid using things on your nipples that might dry out or damage them (Do not use methylated spirits, soap, shampoo, rough towels or toothbrushes).
- Make sure your bras fit well.
- Do not use nursing pads that hold moisture against your skin.
- If you are using a breast pump or nipple shields, make sure you know how to use them correctly. A lactation consultant or breastfeeding counsellor will be able to help you with this. *See your doctor if your nipples remain sore.*

To help relieve cracked nipples

- Find the cause. It may be incorrect attachment, an infection or damage from breast pumps.
- Treat as for sore nipples. Take special care with positioning and attachment. Allow air to circulate around nipples after feeds.
- If feeding is too painful, take baby off the breast for a short time (eg 12–24 hours). This rests the nipple and allows healing to start.
- Express your milk by hand or with a suitable breast pump.
- Feed the expressed milk to your baby.
- Start feeding again gradually. See your doctor if healing is slow or you need pain relief.
- Discuss the use of a nipple shield with hospital staff, a lactation consultant, child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor.
- Ask hospital staff, child health nurse or ABA counsellor for further help.

Remember: Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help!

Các núm vú bị nhức và nứt

Để ngăn ngừa núm vú bị nhức:

- Tránh dùng những thứ gì làm khô hoặc gây tổn thương cho núm vú (Không sử dụng cồn pha metanol, xà phòng, dầu gội đầu, khăn quá khô cứng hoặc bàn chải đánh răng).
- Mặc áo ngực vừa vặn.
- Không dùng loại miếng lót thấm sữa giữ ẩm trên da của quý vị.
- Sử dụng máy hút sữa hoặc miếng chắn núm vú đúng cách nếu quý vị sử dụng chúng. Một nhà tư vấn cho con bú hoặc cố vấn cho con bú sữa mẹ sẽ có thể giúp quý vị về vấn đề này. *Hãy đến gặp bác sĩ của quý vị nếu núm vú vẫn tiếp tục nhức.*

Để giúp giảm tình trạng núm vú bị nứt

- Tìm ra nguyên do. Tình trạng đó có thể do gắn miếng bé vào không đúng cách, sự nhiễm trùng hoặc tổn thương do các máy hút sữa gây ra.
- Điều trị núm vú bị nhức. Đặc biệt thận trọng khi đặt bé vào vị trí cho bú và gắn miếng bé vào. Sau khi cho con bú xong hãy để cho núm vú được thoáng khí.
- Nếu cảm thấy quá đau khi cho con bú, hãy dứt bé ra khỏi vú một lúc (ví dụ như 12–24 tiếng đồng hồ). Điều này giúp núm vú được nghỉ ngơi và có thể hết đau trước khi cho bú lại.
- Vắt sữa bằng tay hoặc bằng máy hút sữa thích hợp.
- Cho con bú sữa mẹ được vắt ra.
- Từ từ cho con bú sữa mẹ lại.
- Hãy đến gặp bác sĩ nếu không nhanh hết đau hoặc quý vị cần thuốc giảm đau.
- Thảo luận việc sử dụng miếng chắn núm vú với nhân viên ở bệnh viện, nhà tư vấn cho con bú, y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc cố vấn của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc.
- Hỏi nhân viên ở bệnh viện, y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc cố vấn của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc để được giúp đỡ thêm.

Ghi nhớ: Việc cho con bú thường không gây đau. Nếu thấy đau, hãy yêu cầu giúp đỡ!

Increasing your milk supply

How much milk a mother makes depends on how much her baby sucks. The more milk he takes from your breasts, the more milk you will make. Your breastmilk will increase to match your baby's need if you breastfeed more often — 1, 2 or 3 hourly or whenever your baby seems unsettled or hungry.

As your baby grows he may have fussy periods when he is unsettled and seems to want breastfeeds more often. This does not mean that your milk is no good or that don't have enough for him. People used to think these were 'growth spurts' when the baby needed more milk. We now know that babies don't suddenly grow more at these times. We have also learned that a baby's milk intake does not change much between 1-6 months. So we don't really know for sure why babies have fussy periods. However, they are very common in the first year. Some people believe that these are 'wonder weeks', when the child takes a leap forward in mental development. Whatever the reason for these fussy periods, follow your baby's lead and offer more frequent breastfeeds and extra cuddles for a few days. When they do this, most mothers find that their babies soon settle down again.

Many breastfeeding mothers find that their breasts get smaller and softer after the first few weeks of breastfeeding. This doesn't mean that your milk is going. It's just that your breasts have got better at making milk. They now make just the right amount for your baby and don't get overfull.

Do not look to the size of your breasts, how much you can express or how much your baby takes from a bottle for signs that you are making the amount of milk he needs. His wet and dirty nappies, growth patterns and general wellbeing tell you much more. Even if your milk supply does drop for some reason, you can build it up again. You do not have to stop breastfeeding.

Tăng nguồn sữa của quý vị

Lượng sữa mà người mẹ tiết ra tùy thuộc vào lượng sữa bé bú. Bé càng bú sữa mẹ nhiều thì quý vị sẽ càng tiết ra nhiều sữa. Sữa của quý vị sẽ gia tăng để đáp ứng nhu cầu của bé nếu quý vị cho con bú thường xuyên hơn – 1, 2 hoặc 3 tiếng một lần hoặc bất kỳ khi nào bé trông có vẻ quấy khóc hoặc đói.

Khi bé của quý vị phát triển thì có thể có những lúc bé khó tính khi bé quấy khóc và dường như bé muốn bú thường xuyên hơn. Điều này không có nghĩa là sữa mẹ không tốt hay không đủ cho bé. Mọi người đã từng nghĩ đây là những lúc bé đang 'phát triển nhanh' và cần nhiều sữa hơn. Bây giờ chúng ta đã biết rằng em bé không đột ngột phát triển hơn vào những thời điểm này. Chúng ta cũng biết rằng từ 1-6 tháng lượng sữa bé bú không thay đổi. Vì vậy chúng ta không thực sự biết chắc chắn tại sao bé lại có những giai đoạn khó tính. Tuy nhiên, trong năm đầu tiên thường xuất hiện những giai đoạn này. Một số người cho rằng đây là 'những tuần tuyệt vời' khi bé có một bước nhảy vọt về sự phát triển tinh thần. Dù lý do xuất hiện những giai đoạn khó tính này là gì thì hãy làm theo sự dẫn dắt của bé và cho bé bú thường xuyên hơn và ôm ấp bé nhiều hơn trong vài ngày. Khi làm những việc này, hầu hết bà mẹ nhận thấy em bé của họ sớm dịu lại.

Nhiều bà mẹ cho con bú thấy rằng vú của họ nhỏ hơn và mềm hơn sau vài tuần đầu tiên cho con bú. Điều này không có nghĩa là sữa của quý vị đang biến mất. Chỉ là vú của quý vị đã trở nên tiết sữa hiệu quả hơn. Thời điểm này chúng chỉ tiết ra lượng sữa phù hợp với em bé của quý vị và không đầy quá.

Đừng nhìn vào kích cỡ vú của quý vị, lượng sữa quý vị có thể vắt hoặc lượng sữa em bé của quý vị bú từ bình để xem dấu hiệu cho thấy quý vị đang tiết ra lượng sữa bé cần. Tã ướt và bẩn của bé, mô hình tăng trưởng và sức khỏe tổng quát cho quý vị biết nhiều hơn. Ngay cả khi nguồn sữa của quý vị bị giảm vì lý do nào đó, quý vị có thể hình thành lại nguồn sữa. Quý vị không cần phải ngừng cho con bú.

Increasing your milk supply

What can I do to build up my milk supply?

- Feed more often than is normal for you, up to 12 times a day or more:
 - ♦ Offer the breast to comfort your baby, instead of a dummy.
 - ♦ Cut down the length of time between feeds. Feed your baby as soon as he wakes and starts looking for the breast. Don't wait for him to cry.
 - ♦ Wake your baby before you go to bed to fit in an extra feed.
- Offer each breast twice or more at each feed.
- Position and attach your baby well. A baby gets more milk if attached correctly.
- Give top-up feeds. Your breasts are not like a bottle. They are never empty. Your body makes milk all the time and most quickly when your breasts feel soft. Put your baby back to the breast 20–30 minutes after a feed. This extra milk you make in this time is often enough to satisfy his hunger. This will also help build up your milk supply.
- If your baby won't take extra feeds, express milk between and after breastfeeds. You can give the expressed milk as a top-up, or freeze it to use later.
- Avoid giving anything other than your expressed breastmilk in a bottle. Using formula reduces your baby's appetite for your breastmilk and his need to suck. Bottle-feeds of other milks will reduce your own milk supply. Even very young babies can learn to drink from a small cup.
- Eat a good diet.
- Massage breasts during feeds.
- Cuddle your baby skin-to-skin. This builds up your hormone levels and increases your supply.
- If you smoke, give up — or at least cut down, as this affects your milk supply.

Tăng nguồn sữa của quý vị

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

- Cho con bú thường xuyên hơn, đến 12 lần một ngày hoặc nhiều hơn:
 - ♦ Dùng vú mẹ để giúp đỡ bé thay vì dùng núm vú giả.
 - ♦ Rút ngắn thời gian giữa những lần bú. Cho bé bú ngay khi bé thức và tìm vú mẹ. Đừng chờ đến khi bé khóc đói.
 - ♦ Đánh thức bé trước khi quý vị đi ngủ để cho bé bú thêm lần nữa.
- Vào mỗi lần bú, cho bé bú mỗi bên vú từ hai lần trở lên.
- Đặt và gắn miệng bé đúng cách. Em bé sẽ bú nhiều sữa hơn nếu gắn miệng đúng cách.
- Cho bé bú thêm. Vú của quý vị không giống như sữa bình. Chúng không bao giờ cạn hết sữa. Cơ thể của quý vị luôn luôn tiết ra sữa vào mọi lúc và thường tiết sữa nhanh nhất khi hai vú thấy mềm. Cho bé bú lại 20-30 phút sau một lần bú. Lượng sữa bổ sung quý vị tiết ra vào thời gian này thường đủ đáp ứng cơn đói của bé. Điều này cũng giúp tăng nguồn sữa của quý vị.
- Nếu em bé của quý vị không chịu bú thêm, hãy vắt sữa ra giữa các lần cho bé bú và sau khi cho bé bú. Quý vị có thể vắt sữa cho lần bú thêm hoặc trữ đông để sử dụng sau.
- Tránh cho bé dùng bất cứ thứ gì khác ngoài sữa mẹ đã vắt trong bình. Dùng sữa bột sẽ giảm sự thèm ăn sữa mẹ của bé và nhu cầu bú. Cho bé bú bình các loại sữa khác sẽ làm giảm nguồn sữa của quý vị. Ngay cả các em bé sơ sinh cũng có thể biết uống từ một tách nhỏ.
- Ăn chế độ ăn có lợi.
- xoa bóp vú trong những lần cho con bú.
- Ôm ấp bé cho da quý vị và bé chạm nhau. Việc này giúp hình thành lượng hoóc-môn và làm tăng nguồn sữa của quý vị.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ hút thuốc — hoặc ít nhất hãy cắt giảm vì hút thuốc ảnh hưởng đến nguồn sữa của quý vị.

The complementary feed

Health experts recommend that babies be fed only breastmilk for the first 6 months of life. Giving your baby formula or any foods other than your own milk in the first 6 months will make him less hungry for the breastmilk that keeps him healthy.

Research shows that antibodies, healthy digestive bacteria and immune-strengthening substances, pass from mother to baby through the breastmilk. It is good to know that your baby keeps getting good things from your breastmilk even after he starts family foods.

Complementary feeds should only be given on medical advice. Before trying them, discuss with your doctor whether it is safe to wait until you have tried the ideas for building up your milk supply (see page 16).

Some ideas to keep your supply strong even when you complement:

- Let your baby suck at the breast, rather than a dummy, when he is unsettled.
- Give a complementary feed of expressed breastmilk instead of formula.
- Always breastfeed from both breasts before you give a complement. Change sides several times during the feed. Then give both breasts again as a top-up feed 20–30 minutes later. Then offer the complementary feed, but only if the baby still seems hungry.
- Offer expressed breastmilk (or formula) in a medicine glass or a small cup, rather than from a bottle which needs a different sucking action.
- How often you give complements depends in part on how low your milk supply is. To start with, try offering the complementary feed only after the evening feed or at least not after every feed.

Sometimes it may be a family member who suggests that you start or continue with complementary feeding. Think about how their

Bú bổ sung

Các chuyên gia y tế khuyến nghị rằng em bé chỉ cần được bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời. Cho bé ăn sữa bột hoặc bất kỳ thức ăn nào khác ngoài sữa của chính quý vị trong 6 tháng đầu tiên sẽ làm cho bé ít đói sữa mẹ hơn mà nguồn sữa này lại giúp bé khỏe mạnh.

Nghiên cứu cho thấy các kháng thể, vi khuẩn giúp tiêu hóa lành mạnh và các chất tăng cường miễn dịch, chuyển từ mẹ sang con qua sữa mẹ. Thật là tốt khi biết rằng em bé của quý vị luôn nhận được những chất tốt từ sữa mẹ ngay cả sau khi bé bắt đầu ăn thức ăn gia đình.

Chỉ nên cho bú bổ sung khi có lời khuyên y tế. Trước khi thử cho bú bổ sung, hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị xem liệu nếu đợi cho đến khi quý vị đã thử các ý tưởng để tăng nguồn sữa thì có an toàn không. (xem trang 7).

Một số kiến để duy trì nguồn sữa mạnh ngay cả khi quý vị cho bú bổ sung

- Để cho bé mút vú thật hơn là núm vú giả khi bé quấy khóc.
- Cho bé bú bổ sung sữa mẹ đã vắt thay vì sữa bột.
- Luôn cho bé bú từ cả hai bên vú trước khi quý vị cho bé bú bổ sung. Thay đổi hai bên vú vài lần trong một lần bú. 20-30 phút sau đó cho bé bú thêm cả hai bên vú lần nữa. Sau đó chỉ cho bé bú bổ sung nếu bé vẫn cảm thấy đói.
- Cho bé dùng sữa mẹ đã vắt (hoặc sữa bột) trong một cái ly dùng uống thuốc hoặc tách nhỏ, thay vì cho bé bú bình vì bú bình đòi hỏi bé phải bú một cách khác.
- Mức độ cho bú bổ sung thường xuyên như thế nào tùy thuộc một phần vào lượng sữa mà quý vị có thể tiết ra để cung cấp cho bé. Khi bắt đầu, hãy thử chỉ cho bé bú bổ sung sau lần bú buổi tối hoặc ít nhất là không phải sau mỗi lần cho bú.

Đôi khi có thể một thành viên trong gia đình gợi ý bạn bắt đầu hoặc tiếp tục cho bú bổ sung. Hãy xem ý tưởng của họ phù hợp với quan điểm của riêng quý vị về sức khỏe và năng lượng của bé ra sao. Mẹ và bé cùng phối hợp để giúp sữa tiết ra đủ đáp ứng nhu cầu của bé. Trong trường hợp cho con bú, người mẹ là người tốt nhất để quyết định việc cho bú bổ sung có cần thiết hay không. Cơ thể của người mẹ tiết sữa và hợp tác với bé theo cách này.

The complementary feed

ideas fit with your own view of your baby's health and energy. Mothers and babies work together to make the milk the baby needs. In the case of breastfeeding, the mother is the best person to decide if complementary feeds are necessary. Her body is the one making the milk and working with her baby in this way.

- Offer only as many complementary feeds as your baby needs; don't force him to finish up the bottle or push him to take more complementary feeds than he wants.
- Express about an hour after a breastfeed and save your milk to use as a complement later.

How do I tell if my milk supply is increasing?

You may see all or some of these signs:

- Your breasts feel full.
- Your let-down reflex happens more quickly and the milk flows more easily. Your breasts leak milk.
- Your baby has more wet nappies or wetter nappies than usual or wees more often.
- Your baby continues to gain weight or your baby may take less of the complementary feed.

How do I stop the complementary feed and go back to full breastfeeding?

- Choose a feed when your baby seems satisfied after just your breastmilk and skip the complementary feed. Your baby may not wait as long for his next feed. Follow his lead and breastfeed as soon as he seems hungry. There will be more milk there. The extra breastfeed will signal to your breasts that they need to make more milk. This will help build up your supply.
- Complementary feeds in the late afternoon or evening are usually the hardest ones to stop.

Remember: Breastfeed on both sides, rest a while and breastfeed again. Then offer the complementary feed, but **ONLY** if your baby still seems hungry.

Bú bổ sung

- Chỉ cho bé của quý vị bú bổ sung khi nào bé cần; cũng đừng ép bé bú hết bình hoặc ép bé bú bổ sung nhiều hơn lượng bé muốn.
- Hãy vắt sữa khoảng một tiếng sau khi cho bé bú và để dành sữa cho lần bú bổ sung sau đó.

Làm sao tôi biết nguồn sữa của tôi đang tăng?

Quý vị có thể thấy tất cả hoặc một số dấu hiệu sau đây:

- Có cảm giác đầy ở hai vú.
- Phản xạ chảy sữa của quý vị xảy ra nhanh hơn và sữa chảy dễ dàng hơn.
- Vú chảy sữa ra.
- Bé của quý vị sẽ có nhiều tã ướt hoặc tã ẩm ướt hơn thường ngày hoặc đi tiểu thường xuyên hơn.
- Bé của quý vị tiếp tục tăng cân.
- Bé của quý vị có thể bú bổ sung ít hơn.

Làm sao tôi có thể ngừng cho bú bổ sung và trở lại cho con bú mẹ hoàn toàn?

- Chọn lần cho bú mà bé của quý vị vẻ thỏa mãn sau khi chỉ bú sữa mẹ và bỏ việc cho bú bổ sung. Bé của quý vị có thể không đợi lâu cho lần bú tiếp theo. Làm theo sự dẫn dắt của bé và cho bé bú ngay khi bé cảm thấy đói. Lúc đó sẽ có nhiều sữa hơn. Việc cho bú thêm sẽ gửi tín hiệu đến vú của quý vị báo rằng cần tiết ra nhiều sữa hơn. Điều này sẽ giúp tăng nguồn sữa của quý vị.
- Cho bú bổ sung vào cuối buổi chiều muộn hoặc buổi tối thường rất khó ngừng lại.

Ghi nhớ: Cho con bú mẹ cả hai bên vú, nghỉ một lát và cho con bú lại lần nữa. Sau đó **CHỈ** cho bú bổ sung nếu bé vẫn cảm thấy đói.

Working and breastfeeding

You can keep on breastfeeding after you go back to work or study. Many women in Australia do this. If you plan to return to work, remember that breastmilk is still **IMPORTANT** for your baby. Breastfeeding for a short time, or part-time breastfeeding, is better for your baby than no breastfeeding at all.

Ways that you can work and breastfeed:

Young baby: 6 weeks to 6 months — 3 possible ways to go about it

1) Go to your baby for each feed

- have your baby at work with you
- have your carer bring your baby to you or phone you when he needs a feed
- arrange child care close to your work so you can get there easily.

2) Leave your own expressed milk in a bottle or cup for the carer to feed to your baby when you are at work. Feed your baby just before you leave and breastfeed as soon as you come home. How much milk you leave will depend on how long you are at work and how often your baby usually feeds. Most mothers need to leave enough for at least two feeds. While you are at work, you will probably need to express your milk once or twice. This will keep your breasts comfortable and help your milk supply. You can express in your breaks and keep the milk for the next day's feed. Store it in a refrigerator or insulated container. Many workplaces in Australia now allow special breaks for mothers who need to breastfeed or express. They will be happy to arrange somewhere for you to express and store your milk safely. Just ask a workmate, your boss, or someone in the human resources department about this.

3) Arrange for your baby to have bottles of formula when you are at work. Breastfeed often when you are with your baby. Many mothers who leave their babies with a carer during the day, breastfeed more often at night. This is a good way to keep up your milk supply.

Đi làm và cho con bú sữa mẹ

Quý vị có thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ sau khi đi làm hoặc đi học trở lại. Nhiều phụ nữ ở Úc đều làm như vậy. Nếu quý vị có dự tính đi làm trở lại, hãy nhớ rằng sữa mẹ vẫn **QUAN TRỌNG** đối với em bé của quý vị. Cho con bú sữa mẹ trong một thời gian ngắn hoặc một phần nào vẫn tốt hơn là không cho con bú sữa mẹ hoàn toàn.

Những cách giúp quý vị có thể đi làm và vẫn cho con bú sữa mẹ:

Bé mới sinh: 6 tuần đến 6 tháng tuổi — có 3 lựa chọn khả thi

1) Đến chỗ của bé cho mỗi lần cho bú

- mang bé đến nơi làm việc cùng quý vị
- nhờ người chăm sóc của quý vị mang em bé đến chỗ làm hoặc gọi điện thoại cho quý vị khi em bé cần bú sữa
- sắp xếp chỗ gửi con gần chỗ làm của quý vị để quý vị có thể dễ dàng đến đó

2) Trong lúc đi làm quý vị hãy để sẵn sữa đã vắt của mình trong bình sữa hoặc trong tách để người chăm sóc có thể cho em bé của quý vị ăn. Cho con bú ngay trước khi đi làm và ngay sau khi về đến nhà. Lượng sữa quý vị để sẵn tùy theo quý vị ở chỗ làm bao lâu và em bé của quý vị thường xuyên bú như thế nào. Hầu hết các bà mẹ cần để sẵn sữa đủ cho ít nhất hai lần bú. Khi đang ở chỗ làm, có thể quý vị sẽ cần vắt sữa một hay hai lần. Việc này sẽ giữ cho vú của quý vị thoải mái và giúp duy trì nguồn sữa của quý vị. Quý vị có thể vắt sữa trong những giờ nghỉ và giữ sữa lại cho lần bú ngày hôm sau. cất giữ sữa trong tủ lạnh hoặc đồ đựng có cách nhiệt. Nhiều nơi làm việc tại Úc hiện nay cho phép những bà mẹ cần cho con bú hoặc vắt sữa có những giờ nghỉ đặc biệt. Họ sẵn lòng sắp xếp một nơi nào đó để quý vị vắt sữa và lưu trữ sữa của mình an toàn. Chỉ cần hỏi đồng nghiệp, cấp trên của quý vị, hoặc một người nào đó trong bộ phận nhân sự về điều này.

3) Sắp xếp cho em bé của quý vị bú sữa bột trong lúc quý vị đi làm. Khi ở với em bé, cho con bú mẹ thường xuyên. Nhiều bà mẹ để con ở với người chăm sóc cả ngày thì cần cho con bú mẹ thường xuyên hơn vào buổi đêm. Đây là phương thức tốt nhằm duy trì nguồn sữa của quý vị.

Working and breastfeeding

Baby over 6 months

- Continue to leave expressed milk and other suitable food.
- Partially wean your baby. Give him baby milk suitable for his age, as well as family foods, when you are at work. Let him breastfeed as often as he likes when you're at home.
- A baby older than 1 year can have regular cows' milk instead of formula.

Common questions

1) Will my baby take a bottle if I breastfeed?

Some mothers worry that their breastfed baby will not feed from a bottle when they go back to work.

- Try to get your baby used to taking the bottle occasionally. Wait until he is a few weeks of age. Then give him some expressed breast milk in a bottle or cup. Try once or twice a week.
- Ask someone else to give the bottle. Your baby may want to breastfeed if he can see you. If you can, ask the person who will be looking after the baby to give the bottle. This is often the best way for baby to get used to it.
- Some mothers find it easier to teach their babies to drink from a cup than a bottle. For small babies, use an ordinary cup or glass with a fine rim. There are many different baby cups you can buy. Older babies (6 months or more) like to drink from these.

2) Isn't it more difficult to leave a breastfed baby?

- Breastfed babies are no harder to leave than bottle-fed babies. Every baby is different. Some will take longer than others to get used to being away from their mothers. You can make it easier for your baby by taking it slowly. Start by leaving him for a short time and gradually increase the time you are away. If you can, leave him with the same carers, so that he gets to know them.

Đi làm và cho con bú sữa mẹ

Em bé trên 6 tháng tuổi

- Tiếp tục để sữa được vắt ra và các thức ăn thích hợp khác.
- Cho sữa dần cho em bé. Khi quý vị ở chỗ làm, cho em bé bú sữa phù hợp với độ tuổi bé và thức ăn gia đình. Khi quý vị ở nhà thì cho con bú mẹ bất kỳ khi nào em bé muốn.
- Em bé hơn 1 tuổi có thể uống sữa bò thường xuyên thay cho sữa bột.

Các câu hỏi thường gặp

1) Nếu tôi cho con bú sữa mẹ thì con tôi có 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 khi họ trở lại làm việc.

- Có gắng tập cho con quen với việc thỉnh thoảng bú bình. Đợi cho đến khi bé được vài tuần tuổi. Sau đó cho bé ăn sữa được vắt ra cho vào bình hoặc tách. Tập cho bé một hoặc hai lần trong một tuần.
- Hãy nhờ một người khác cho con bú bình. Em bé của quý vị có thể muốn bú sữa mẹ nếu 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 việc này.
- Một số bà mẹ thấy dễ hơn khi tập cho con uống sữa bằng tách thay vì bú bình. Đối với các bé sơ sinh hãy dùng tách bình thường hoặc ly có miệng ly thanh mảnh. Quý vị có thể chọn mua rất nhiều loại tách khác nhau dành cho bé. Các bé lớn tuổi hơn (6 tháng hoặc lớn hơn) thích uống bằng các loại tách này.

2) Có phải là 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.
- Mỗi em bé đều khác nhau. Một số em bé sẽ mất nhiều thời gian hơn những em bé khác để quen với việc xa mẹ. Quý vị có thể từ từ rời con để khiến em bé cảm thấy dễ dàng hơn. Bắt đầu bằng cách rời con trong một thời gian ngắn và tăng dần thời gian quý vị xa con. Nếu quý vị có thể, hãy để con với những người sẽ chăm sóc bé để bé quen dần với họ.

How to express breastmilk

Expressing is when a mother collects her own milk by gently milking her breasts. This can be by hand or with a breast pump (manual or electric).

Why express?

- you need to go out
- you are starting work again
- your baby is either unable or unwilling to breastfeed
- your baby is premature or in hospital or you are in hospital
- you need to increase your milk supply
- your breasts are overfull and uncomfortable or you have a blocked duct or mastitis

When expressing

It is important that your milk lets down when you express

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and take steps to relax your body.
- Put a warm cloth on your breast to encourage your milk to flow.
- Before expressing gently roll your nipple between your fingers and stroke your breast lightly.
- Gently massage your breast towards the nipple as you express.
- Think about your baby and/or look at his photo.
- Have a routine, such as always having a drink and sitting in the same chair when you express.

Cách vắt sữa mẹ

Vắt sữa là khi bà mẹ lấy sữa của mình bằng cách nhẹ nhàng vắt sữa ra từ hai bên vú. Việc này có thể làm bằng tay hay bằng máy hút sữa (bằng tay hay bằng điện).

Tại sao nên vắt sữa?

- quý vị cần đi ra ngoài
- quý vị bắt đầu đi làm trở lại
- em bé của quý vị không thể hoặc không chịu bú mẹ
- em bé của quý vị sinh non hoặc phải nằm viện hoặc quý vị phải nằm viện
- quý vị cần tăng nguồn sữa của mình
- vú của quý vị quá căng và khó chịu hoặc có tuyến sữa bị tắc hoặc bị viêm vú.

Khi vắt sữa

Điều quan trọng là khi vắt sữa, sữa của quý vị sẽ chảy xuống

- Ngồi thoải mái.
- Thở sâu và thực hiện một số bước khiến cơ thể thư giãn.
- Chườm khăn ấm lên vú để kích thích sữa chảy.
- Trước khi nhẹ nhàng vắt sữa, dùng ngón tay vẽ núm vú và lắc nhẹ vú.
- Nhẹ nhàng xoa bóp vú hướng về phía núm vú khi quý vị vắt sữa.
- Nghĩ về em bé của quý vị và/hoặc nhìn ảnh bé.
- Tập cho có thói quen chẳng hạn như luôn luôn uống một ly nước và ngồi trên cùng một chiếc ghế khi vắt sữa.

How to express breastmilk

How to hand express

- Gently warm your skin and stimulate your breasts and nipples.
- Place four fingers of one hand under your breast, with the thumb on top of your breast, several centimetres back from the nipple. Press the thumb in slightly towards the chest wall and then move it towards your fingers.
- Squeeze the breast tissue under the skin. Milk will squirt out. Keep squeezing the breast in a rhythmic way, like a baby sucking.
- When the flow of milk stops, move your hand around the breast. Continue to rotate the position of your hand until you are no longer getting much milk from that breast. Then start on the other breast.
- Your hands may tire quickly to start with. You can change hands and breasts often to rest them. Your hands will get stronger with practice.
- Use a clean bowl to catch the milk. A deep bowl with a wide top works well.
- Put a clean towel over your knees to catch drips and dry your hands.

Cleanliness is vital

- You don't need to express in the toilet. Ask for somewhere private and clean. Your workplace may have a special room for breastfeeding mothers.
- Wash all containers carefully with hot water and dishwashing liquid. Rinse twice with hot water and drain on clean paper towels. Keep clean containers covered.

Cách vắt sữa mẹ

Cách vắt sữa bằng tay

- Nhẹ nhàng làm ấm làn da và kích thích hai đầu vú và bầu vú.
- Đặt bốn ngón tay của một bàn tay xuống phía dưới bầu vú, trong đó ngón cái ở phần phía trên của vú, cách núm vú vài centimét. Ấn ngón cái nhẹ về phía thành ngực và di nó về hướng các ngón tay kia.
- Bóp phần mô dưới da của vú. Sữa sẽ vọt ra. Tiếp tục vắt một cách đều đặn như một em bé đang bú.
- Di chuyển bàn tay xung quanh vú khi dòng sữa ngừng. Tiếp tục xoay vị trí của bàn tay cho đến khi sữa không còn chảy ra nhiều từ bầu vú đó nữa. Sau đó bắt đầu vắt bên vú kia.
- Quý vị có thể thấy nhanh mỗi tay khi mới bắt đầu. Quý vị có thể đổi tay và vú thường xuyên để chúng được nghỉ. Tập càng nhiều thì tay quý vị sẽ càng trở nên mạnh hơn.
- Dùng một cái bát sạch để hứng sữa. Dùng một cái bát sâu lòng, miệng rộng sẽ hiệu quả.
- Để một tấm khăn sạch trên hai đầu gối quý vị để hứng sữa chảy nhỏ giọt và để lau tay.

Sạch sẽ là điều rất quan trọng

- Quý vị không cần vắt sữa trong nhà vệ sinh. Hãy hỏi xem có nơi nào riêng tư và sạch sẽ không. Chỗ làm việc của quý vị có thể có phòng đặc biệt cho các bà mẹ đang cho con bú.
- Rửa thật kỹ tất cả mọi đồ đựng bằng nước nóng và dung dịch rửa chén đĩa. Rửa sạch hai lần bằng nước nóng và lau khô bằng khăn giấy sạch. Đậy kín các đồ đựng sạch.

How to express breastmilk

- Wash your hands well with soap and water. Dry them on something clean.
- Express into a wide-mouthed deep bowl.
- Pour milk carefully into a clean container, put the lid on and label with the date.
- When you express milk by hand you copy the way your baby sucks. With practice you will become very fast. Remember that your baby is very good at draining the breast, much better than most mothers who express. Do not judge how much milk you are making by how much you can express. The nurses in hospital can show you how to express, or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.
- If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.
- If you are expressing more than once a day, you do not need to wash your breast pump or pumping kit every time. Put it in a clean plastic bag or closed container and keep it in the fridge. If you do not have access to a fridge, rinse the pump parts in cold water each time you use it and store them in a clean, closed container.
- At least once in every 24 hours, wash the breast pump thoroughly in hot water and detergent, rinse well with clean hot water and dry with new paper towels or air-dry.
- If you do not use it every day, wash the pump parts thoroughly after each use.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for further assistance.

Cách vắt sữa mẹ

- Rửa sạch sẽ hai tay bằng xà phòng và nước. Lau khô tay bằng khăn sạch.
- Vắt sữa vào một cái bát có miệng rộng và sâu lòng.
- Cẩn thận rót sữa vào một đồ đựng sạch, đậy nắp lại và dán nhãn ghi ngày trên đồ đựng.
- Vắt sữa bằng tay tương tự với động tác khi em bé của quý vị bú. Khi vắt quen dần thao tác của quý vị sẽ trở nên rất nhanh. Nhớ rằng em bé có thể bú cạn sữa nhanh hơn hầu hết các bà mẹ vắt sữa. Đừng bao giờ đánh giá chung lượng sữa tiết ra của mình bằng lượng sữa quý vị vắt được. Hãy hỏi nhân viên y tá ở bệnh viện chỉ quý vị cách vắt sữa, hoặc hỏi một chuyên viên cố vấn của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc.
- Nếu vắt sữa cho em bé sinh non, hãy hỏi nhân viên bệnh viện về đồ đựng cho sữa mẹ vắt ra. Một số bệnh viện có những quy định về các loại đồ đựng họ chấp nhận và sẽ cung cấp cho các bà mẹ.
- Nếu quý vị vắt sữa nhiều hơn một lần một ngày, quý vị không cần phải rửa máy hút sữa hoặc dụng cụ hút sữa sau mỗi lần vắt. Cho nó vào trong túi nhựa sạch hoặc đồ đựng kín và giữ trong tủ lạnh. Nếu quý vị không thể dùng tủ lạnh, rửa sạch các bộ phận máy hút sữa bằng nước lạnh mỗi lần sử dụng và cất trong đồ đựng sạch, đậy kín.
- Ít nhất một lần trong mỗi 24 giờ, rửa máy hút sữa thật kỹ bằng nước nóng và chất tẩy rửa, súc sạch bằng nước nóng sạch và lau khô bằng khăn giấy mới hoặc phơi khô.
- Nếu quý vị không sử dụng hàng ngày, rửa các bộ phận bơm sữa kỹ lưỡng sau mỗi lần sử dụng.
- Liên lạc với y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc chuyên viên cố vấn của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc để được hỗ trợ thêm.

How to express breastmilk

Breast pumps

- You can buy manual breast pumps from pharmacies and from the Australian Breastfeeding Association. Only buy good quality pumps that use a piston action to create suction.
- There are many kinds of electric breast pumps. Some small pumps are designed for personal use and occasional expressing only. Pumps built for regular use, for example by mothers in the paid work force, are stronger. Hospital grade pumps are designed to be used for long periods by many different users. They are used in hospitals and can be rented for home use if a mother needs to do a lot of expressing. The Australian Breastfeeding Association rents hospital-grade electric pumps to mothers.



Cách vắt sữa mẹ

Máy hút sữa

- Quý vị có thể mua các máy hút sữa bằng tay từ các nhà thuốc và tại Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc. Chỉ nên mua các máy hút sữa có chất lượng tốt sử dụng piston để tạo sức hút.
- Có nhiều loại máy hút sữa chạy bằng điện khác nhau. Một số máy hút sữa nhỏ được thiết kế dùng cho cá nhân và chỉ thỉnh thoảng vắt. Các máy hút sữa thiết kế để dùng thường xuyên, ví dụ như cho các bà mẹ phải đi làm công sở, sẽ mạnh hơn. Các loại dùng cho bệnh viện được thiết kế để được nhiều người khác nhau dùng trong thời gian lâu. Chúng được sử dụng trong bệnh viện và có thể thuê mang về nhà dùng nếu bà mẹ cần vắt sữa thường xuyên. Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc cho các bà mẹ thuê máy hút sữa chạy bằng điện dùng cho bệnh viện.

How to store breastmilk

It is important to chill, freeze and store breastmilk safely.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep expressed milk in the fridge at 4° C (or less) for up to 3 days before use.

Frozen milk: Breastmilk can be frozen. How long it keeps depends on the temperature of your freezer.

- for 2 weeks in the freezer compartment inside a refrigerator
- up to 3 months in the freezer section of a refrigerator with a separate compartment
- 6–12 months in a deep freeze, frozen below -20 C.

It is easier to thaw small amounts of milk e.g. 50 mL, for example in ice block trays. Once frozen, store in good quality freezer bags. Label with the date. Thaw only the amount you need.

- If thawed breast milk has not been heated, it keeps in the refrigerator for 24 hours.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you cannot refrigerate it.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat the breastmilk if your baby doesn't finish the feed. It must be thrown out. You will avoid wasting your precious milk if you only warm up small amounts at a time. Some babies will drink the milk cold.

Cách bảo quản sữa mẹ

Điều quan trọng là sữa mẹ cần được giữ lạnh, đông lạnh và bảo quản an toàn.

Có hai cách để bảo quản sữa mẹ:

- Làm lạnh sữa: Quý vị có thể giữ sữa đã vắt ra trong tủ lạnh ở 4°C (hoặc thấp hơn) trong tối đa 3 ngày trước khi dùng.
- Làm đông sữa: Sữa mẹ có thể được làm đông. Giữ được bao lâu tùy thuộc vào nhiệt độ của ngăn đông lạnh.
- 2 tuần nếu cất trong ngăn đông lạnh của tủ lạnh
- lên đến 3 tháng nếu cất trong khoang đông lạnh của tủ lạnh có ngăn riêng
- 6–12 tháng trong một tủ đông lạnh sâu, đông dưới -20 C.

Dễ dàng hơn để làm rã đông lượng sữa nhỏ, chẳng hạn như 50mL, trong khay đá. Một khi làm đông, hãy cất trong các túi giữ đông có chất lượng tốt. Ghi ngày trên túi đựng. Chỉ rã đông số lượng cần dùng.

- Sữa đã rã đông nhưng chưa được hâm nóng có thể cất trong tủ lạnh tối đa 24 tiếng.
- Sữa đã rã đông không cất trong tủ lạnh phải dùng trong vòng 4 tiếng.
- Không được làm đông lại sữa đã rã đông.
- Không được hâm nóng lại sữa mẹ nếu bé bú không hết sữa. Phải đổ đi. Quý vị sẽ tránh lãng phí sữa quý giá của mình nếu mỗi lần chỉ hâm nóng một lượng nhỏ. Một số em bé sẽ uống sữa lạnh.

How to store breastmilk

Store breastmilk in clean containers

Containers suitable for storing breastmilk include:

- plastic baby bottles
- freezable plastic cups or containers with lids
- small glass baby food jars
- special breastmilk freezer bags, available from the ABA or pharmacies.

If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.

Freezing milk

- Put the freshly expressed milk in the fridge until it is cool.
- Then place it in the coldest part of the freezer.
- You can add freshly expressed milk to frozen milk, but always cool it in the fridge first.
- Label each container with the date.

Remember that frozen milk expands — only fill containers three-quarters full.

Thawing and warming milk

- Thaw frozen breastmilk in the fridge over 24 hours, or warm it quickly. Do NOT leave it to stand at room temperature.
- Place the container under cold running water. Slowly make the water warmer until the milk becomes liquid.
- Warm chilled or thawed milk in a jug or pan of hot water until it is body temperature.

Cách bảo quản sữa mẹ

Bảo quản sữa mẹ trong các đồ đựng sạch sẽ

Các đồ đựng thích hợp để bảo quản sữa mẹ gồm:

- các bình sữa em bé làm bằng nhựa
- các tách hay đồ đựng làm bằng nhựa có thể dùng để đồng và có nắp đậy
- các lọ nhỏ đựng thức ăn cho bé làm bằng thủy tinh
- các túi đặc biệt để giữ sữa mẹ trong tủ đông có bán tại Hiệp Hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc hoặc các nhà thuốc.

Nếu vắt sữa cho trẻ sinh non, hãy hỏi nhân viên bệnh viện về các đồ đựng sữa mẹ được vắt ra. Một số bệnh viện có quy định về các loại đồ đựng hợp chấp nhận và cung cấp cho các bà mẹ đồ đựng sữa được vắt ra.

Làm đông sữa

- Đợi sữa mới được vắt vào trong tủ lạnh cho đến khi sữa lạnh.
- Sau đó cất sữa ở chỗ lạnh nhất trong tủ đông lạnh.
- Quý vị có thể bỏ sữa mới được vắt vào chung sữa đã đông, nhưng luôn luôn phải làm lạnh sữa trong tủ lạnh trước.
- Dán nhãn ghi ngày trên đồ đựng.
- Lưu ý rằng sữa đông lại sẽ nở ra — chỉ đổ đầy ba phần tư bình đựng.

Làm rã đông và hâm nóng sữa

- Sữa mẹ đã đông có thể được rã đông trong tủ lạnh trong thời gian 24 tiếng, hoặc hâm nóng nhanh. KHÔNG để sữa ở nơi có nhiệt độ phòng.
- Để đồ đựng dưới vòi nước lạnh. Từ từ vận nước ấm hơn cho đến khi sữa tan thành chất lỏng.
- Hâm nóng sữa lạnh hoặc đã rã đông trong một cái bình hoặc trong nồi nước nóng cho đến khi sữa đạt tới nhiệt độ cơ thể.

How to store breastmilk

- Frozen breastmilk can divide into layers. Shaking to mix it can damage the milk, so swirl it gently.
- Never thaw or heat milk in a microwave oven, as they heat unevenly and can damage the milk. Some babies have been burned by unevenly heated milk from microwave ovens.

Remember

- **Store thawed breastmilk in the refrigerator for up to 24 hours if it hasn't been heated.**
- **Use thawed breastmilk within 4 hours if you can't keep it in a fridge.**
- **Do not re-freeze thawed breastmilk.**
- **Do not reheat breastmilk if baby doesn't finish the feed. Throw out what is left in the bottle. Only warm small amounts of breastmilk at a time.**

Cách bảo quản sữa mẹ

- Sữa mẹ đã đông có thể chia thành các lớp. Lắc mạnh để trộn có thể làm hư sữa vì vậy hãy khuấy nhẹ.
- Không rã đông hoặc hâm nóng sữa trong lò vi sóng vì chúng làm nóng không được đều và có thể làm hư sữa. Một số bé đã bị bỏng do sữa không nóng đều hâm trong lò vi sóng.

Ghi nhớ

- **Bảo quản sữa mẹ trong tủ lạnh trong thời gian tối đa 24 tiếng nếu chưa hâm nóng sữa.**
- **Sữa mẹ rã đông không cất trong tủ lạnh chỉ dùng trong thời gian 4 tiếng.**
- **Không được làm đông trở lại sữa mẹ đã rã đông.**
- **Không được hâm nóng lại sữa mẹ nếu bé bú không hết: cứ ăn đó. Đồ phần còn thừa trong bình đi. Chỉ hâm nóng một lượng nhỏ sữa mẹ mỗi lần.**

Notes



Hiệp Hội Cho Con Bú mẹ Úc

You can call the National Breastfeeding Helpline on 1800 686 268. If you need help with phone calls in English, ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450.

Quý vị cũng có thể gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ quốc gia theo số 1800 686 268. Nếu quý vị cần giúp đỡ với các cuộc gọi điện thoại bằng tiếng Anh, hãy gọi Translating and Interpreting Service (TIS) theo số 131 450.



Photo: Unicef/ Trương Việt Hùng



Australian Breastfeeding Association
actnswoffice@breastfeeding.asn.au
onlinebreastfeedingcafe.com.au/
other-language-breastfeeding-resources

You can also ask for help from your doctor, hospital and early childhood centres.

Quý vị cũng có thể yêu cầu giúp đỡ từ bác sĩ, bệnh viện và các trung tâm dành cho trẻ em.

The National Breastfeeding Helpline is supported by funding from the Australian Government.



Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268