

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ LÀ CÁCH NUÔI CON TỰ NHIÊN

Vì Sao Sữa Mẹ Tốt Hơn Cho Con Của Bạn

- ◆ Tiêu hóa dễ dàng... lúc nào cũng có.
- ◆ Bảo vệ con bạn khỏi bị viêm nhiễm.
- ◆ Trẻ sẽ bớt bị nôn, bớt bị dị ứng và bớt bị tiêu chảy.

Vì Sao Nuôi con Bằng sữa mẹ Lại Tốt Hơn Cho Bạn

- ◆ Giúp tử cung của bạn trở lại kích cỡ bình thường.
- ◆ Tiết kiệm tiền bạc và thời gian của bạn.
- ◆ Cho bạn thời gian thư giãn và vui vẻ khi được gần con bạn.

Bắt đầu như thế nào

Sữa ban đầu của bạn có màu hơi vàng và đặc. Nó bảo vệ và nuôi dưỡng con bạn cho đến khi bạn có sữa khác vào 2 -3 ngày sau khi sinh.

Cho con bú thường xuyên... ít nhất hai giờ một lần cả ngày lẫn đêm trong một vài tuần đầu. Mỗi lần cho bú cả hai bên vú.

Cho bú đến lúc con bạn thấy thỏa mãn... con bạn càng bú nhiều, bạn càng có nhiều sữa hơn.

Chai sữa và núm vú giả làm giảm lượng sữa của bạn.

Trẻ không cần thức ăn khác cho tới khi chúng được 4-6 tháng tuổi.

Bạn sẽ biết rằng con bạn sẽ được ăn đầy đủ nếu:

Cháu đi tiểu nhiều ít nhất 5 lần mỗi ngày.

Đại tiện ít nhất 2 lần mỗi ngày và vú bạn mềm đi sau khi cho bú.

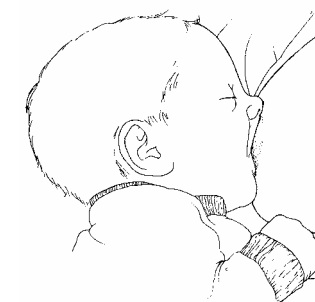
SẴN SÀNG CHO CON BẠN BÚ



Bé con ngang tầm vú bạn, để cháu nằm nghiêng hướng mặt vào vú bạn, bụng cháu áp vào bụng bạn. Giữ đầu, cổ và lưng cháu bằng khuỷu tay và cẳng tay. Dùng bàn tay giữ hông cháu.



Giữ vú bằng tay bên kia (ngón cái ở phía trên, các ngón kia ở phía dưới). Mon trón môi dưới của cháu bằng đầu vú của bạn và đợi đến khi cháu mở miệng rộng (như là ngáp).



Hãy bế cháu thật gần bạn. Cằm và mũi cháu phải chạm vào ngực bạn. Miệng cháu phải ngậm một phần vùng da thẫm màu xung quanh đầu vú.

Khi cháu nuốt chậm dần, hãy cho cháu bú vú bên kia. Khi tách cháu ra khỏi vú bạn, hãy đặt ngón tay út vào mép con bạn. Hành động này sẽ làm cháu thôi bú.

THÔNG TIN BỔ SUNG ĐỂ GIÚP BẠN

NGHỈ NGƠI

- Khi con bạn ngủ, bạn hãy nghỉ ngơi hoặc ngủ. Nếu bạn thấy rất mệt, hãy bế cháu vào giường cùng bạn khi bạn cho cháu bú. Cần thận không ngủ quên khi có con bạn nằm trên giường cùng bạn.

ĐỒ UỐNG

- Bạn sẽ cảm thấy khát hơn khi cho con bú. Hàng ngày uống nhiều nước, nước hoa quả và sữa hơn. Hạn chế đồ uống có chất caffeine như cà phê, chè, và sô đa chứa caffeine.

VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT BỔ SUNG

- Hãy dùng nốt những viên vitamin-khoáng chất dùng để bổ dưỡng trước khi sinh mà bạn đã nhận khi đang mang thai.

THUỐC MEN

- Bạn có thể dùng nhiều loại thuốc khi bạn nuôi con bằng sữa mẹ. Kiểm tra với bác sỹ của bạn trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào.

MA TÚY, RƯỢU CỒN, VÀ THUỐC LÁ

- Ma túy, thuốc lá và rượu cồn sẽ có hại cho con bạn.

THỨC ĂN

- Bạn không cần phải tránh một số loại thức ăn khi đang nuôi con bằng sữa mẹ. Hãy ăn cùng những loại thức ăn ngon như khi bạn đang mang thai.

ĐẼ MỔ TỬ CUNG

- Nếu bạn phải mổ khi đẻ, bạn vẫn có thể cho con bú. Hãy đề nghị một y tá giúp bạn bắt đầu.

NGỪA THAI

- Cho con bú không phải là một biện pháp ngừa thai. Hãy nhớ giữ cuộc hẹn Kế Hoạch Hóa Gia Đình của bạn.

Vui Đùa Cùng Con Bạn!

- Cho con bạn ăn bất kỳ khi nào cháu đói. Thường xuyên bế cháu lên và ôm cháu. Hãy tận hưởng thời gian vui vẻ với cháu.

Bạn Có Thắc Mắc ư?

- Hãy gọi trung tâm y tế của bạn và đề nghị được nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng, y tá hay nhà giáo dục về sức khỏe hoặc gọi văn phòng WIC ở địa phương bạn, hoặc La Leche League, 1-800-LA LECHE.

BẠN CÓ THỂ NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



SỞ DỊCH VỤ Y TẾ HẠT LOS ANGELES
CÁC CHƯƠNG TRÌNH VÀ DỊCH VỤ SỨC KHỎE CÔNG CỘNG
CHƯƠNG TRÌNH DINH DƯỠNG