

Sữa mẹ: đặc tính và cách cấu tạo

Sữa mẹ là nguồn thực phẩm tốt nhất cho con! Sữa mẹ chứa đựng tất cả những dinh dưỡng cần thiết như chất đạm, chất béo, tinh bột, sinh tố, chất khoáng, và những kháng thể con trẻ cần để phát triển mà sữa bột không cung cấp được.

Sữa mẹ thay đổi theo nhu cầu cần thiết của con trẻ. Cơ thể của bạn sẽ tạo ra nhiều loại sữa khác nhau để nuôi dưỡng con.

Các Loại Sữa: Sữa Non Và Sữa Mẹ

Sữa Non: Chất sữa đầu tiên được gọi là sữa non. Chất sữa hiếm quý, hơi đặc và màu vàng này đã được tạo ra trước khi bé sanh và một tuần sau khi sanh nở. Trẻ sơ sinh cần loại sữa này trong tuần đầu để có đủ dinh dưỡng và sức đề kháng để chống bệnh tật. Chất sữa này cũng giúp em dễ đi tiêu lần đầu tiên. Những chất kháng thể có sẵn trong cơ thể bạn cũng được truyền cho con qua sữa non và giúp con khỏe mạnh. Màu vàng của sữa non chính là khối lượng cao của sinh tố và chất đạm có trong sữa. Sữa non là nguồn dinh dưỡng cần thiết duy nhất mà trẻ sơ sinh cần có trong lúc đầu. Dần dà, càng bú nhiều, sữa mẹ càng được tạo ra theo đúng với nhu cầu của con.

Sữa Mẹ: Trong khoảng từ 3 đến 6 ngày, bạn sẽ thấy sữa của mình thay đổi dần dần. Sữa sẽ trở nên nhạt hơn, lỏng hơn và giống như nước. Điều này xảy ra vì lượng nước trong sữa mẹ được gia tăng để đáp ứng nhu cầu của em bé. Trong khi đó, sữa bột không thể làm được điều này. Màu của sữa mẹ có thể thay đổi từ cam lợt cho tới xám nhạt tùy theo loại thức ăn bạn dùng. Sữa mẹ tuy nhìn giống như loại sữa bò không chất béo, nhưng thực tế sữa mẹ không “nhạt nhèo” như vậy. Sữa mẹ cung cấp lượng chất béo tốt nhất, cần thiết để tăng trưởng trí óc. Chất đạm trong sữa mẹ dễ tiêu và ít gây ra dị ứng hơn sữa



bột. Nguồn tinh bột chính đến từ lactose có trong sữa mẹ sẽ tạo năng lượng cho em bé. Càng lâu về sau, sữa mẹ càng được tạo ra theo đúng nhu cầu của con.

Xin ghi nhớ rằng, trạng thái tinh thần bạn không ảnh hưởng đến chất lượng sữa. Bạn không thể làm “hư” sữa được. Dù cho con bú ít hay nhiều, sữa của bạn luôn luôn có đủ chất kháng thể để giúp cho con trẻ tránh được nhiều bệnh tật.

Nguồn Sữa Mẹ

- Cho con bú sữa mẹ ngay sau khi vừa mới sanh.
- Tránh cho em bé bú thêm nước hay sữa bột trừ khi tình trạng bệnh lý đòi hỏi. Con của bạn cần phải quen thuộc cách bú sữa mẹ.
- Cho con bú từ 8 đến 12 lần trong vòng mỗi 24 tiếng.
- Cơ thể của bạn liên tục tạo ra sữa. Cho con bú theo nhu cầu cần thiết của con sẽ giúp sữa được tạo ra nhiều hơn.
- Ý tưởng không đúng khi cho rằng ít cho con bú, sữa sẽ ra nhiều hơn. Xin nhớ rằng, càng cho con bú nhiều, sữa càng được tạo ra nhiều hơn.
- Cho con bú sữa mẹ sẽ không làm ngực người mẹ bị xệ.

Nhu Cầu Đòi Tăng Sữa Bất Ngờ

Phần lớn trẻ sơ sinh có những nhu cầu tăng sữa bất ngờ trong những tháng đầu. Nhu cầu này thấy rõ ở khoảng 2 tuần, 6 tuần và 3 tháng tuổi. Tuy nhiên, không phải trẻ sơ sinh nào cũng có nhu cầu tăng sữa giống nhau. Biết rõ nhu cầu tăng sữa đó sẽ giúp bạn hiểu thêm khi nào em bé cần. Nhu cầu đòi tăng sữa chỉ cần thể hiện trong vòng vài ngày, là đủ để nguồn sữa trong người bạn tăng theo nhu cầu của con. Em bé có thể quấy, không chịu yên và đòi bú nhiều lần hơn. Nếu cho con bú thường xuyên hơn, cơ thể bạn sẽ tạo thêm sữa để đáp ứng đúng với nhu cầu mới của con.



Breastfeeding: Best for You, Your Baby and Your Family (Vietnamese version)
Developed by Kim-Phuc Nguyen, MS, Cara T. Mai, MPH, RD, and the Santa Clara Valley Breastfeeding Task Force.
Illustrated and designed by Viet Marketing Group, San Jose, CA.
Some illustrations are adapted from Childbirth Graphics, Ltd.
This project is supported by the State of California, Department of Health Services, WIC Branch and the Santa Clara County WIC Program.

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc



Cooperative Extension
University of
California, Berkeley



Special Supplemental
Nutrition Program for Women,
Infants & Children (WIC)



Santa Clara County
Public Health Department