

Cách Cho Con Bú

Bước Đầu Chuẩn Bị

1. Đặt em bé vào một vị trí thoải mái nhất. Bạn cũng cần phải thật thoải mái.
2. Khi bắt đầu cho con bú, bạn nên đặt bé ngang đối diện với bạn, bụng em sát bụng bạn. Dùng gối làm kệ đỡ lưng và cánh tay bạn. Bạn cũng nên thử qua nhiều vị trí khác nhau (xin xem hình)



3. Nên dùng các ngón tay đỡ bên dưới vú và đặt ngón cái bên trên vú. không nên đặt các ngón tay quá gần núm vú.
4. Dùng núm vú đụng nhẹ vào môi dưới con. Khi miệng con đã mở rộng, ôm con ngay vào vị trí vú. Em bé khi bú cần ngậm trọn núm vú và hút sâu vào khoảng 1 đốt ngón tay.
5. Mũi và cằm của con nên đụng vú bạn. Luôn luôn kiểm soát xem môi dưới của con có cong ra hay không. Nếu không thì nên kéo môi dưới ra.
6. Xin lưu ý, cho con bú thường không bị đau gì. Nếu bạn cảm thấy đau trong lúc cho con bú, bạn nên ngưng một lúc, đưa miệng con ra bằng cách để ngón tay nhỏ nhất vào góc miệng giữa hai hàm để đẩy miệng ra.



Làm Thế Nào Để Biết Con Đã Bú Đủ No?

Trong Vòng Mấy Ngày Đầu

- Cho con bú mỗi 2-3 tiếng một lần hay mỗi khi con đói bụng.
- Em bé đi tiểu ít nhất 2-4 lần mỗi ngày.
- Phân của em bé sẽ thay đổi màu trong vòng 2-5 ngày đầu từ xanh đậm, đen đậm tới xanh nhạt tới phân loãng như sữa (vàng, lỏng, có bã).

Sau Tuần Lễ Đầu

- Cho con bú ít nhất từ 8-12 lần trong 24 giờ hay mỗi khi con đói bụng.
- Em bé đi tiểu khoảng 6-8 lần và đi cầu ít nhất 2 lần mỗi ngày.
- Nên lắng nghe tiếng nuốt của con trong lúc bú.
- Em bé sẽ vui vẻ, ngủ ngon và lên cân.

Vỗ Lưng

Vỗ lưng con nhẹ nhàng để giúp con ợ hơi. Người cha hay mọi người trong gia đình có thể giúp bạn chuyện này. Một vài trẻ có thể không ợ hơi sau khi bú.



Đánh Thức Em Bé Đang Ngủ

Trong vòng mấy ngày đầu, bạn có thể phải đánh thức em bé dậy để bú sữa. Bạn có thể đánh thức bằng cách cởi bớt chăn tã bó người con hay thay tã, thọc lét chân em và lắc nhẹ chân, xoa lưng hay rửa mặt cho con với khăn mát.

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc

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.



Cooperative Extension
University of
California, Berkeley



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



Santa Clara County
Public Health Department