

UNICEF và Sáng Kiến vì Trẻ em

Quý Trẻ em của Liên Hợp Quốc, Unicef, hoạt động trên toàn cầu với mục đích giúp mọi trẻ em đạt được sự phát triển tiềm năng của mình. Chúng tôi hoạt động ở hơn 160 nước, hỗ trợ các chương trình nhằm giúp cho trẻ có:

- Sức khỏe và dinh dưỡng tốt hơn
- Nước sạch và vệ sinh
- Giáo dục



UNICEF cũng giúp các trẻ em cần được bảo vệ đặc biệt, như lao động trẻ em và nạn nhân chiến tranh trẻ em.

UNICEF's Baby Friendly Initiative làm việc cùng các bệnh viện, trung tâm y tế và phòng mạch của bác sĩ đa khoa. Mục đích của chúng tôi là giúp họ cung cấp dịch vụ chăm sóc đạt tiêu chuẩn cao để các phụ nữ mang thai và phụ nữ mới làm mẹ nhận được sự hỗ trợ mà họ cần để cho con bú thành công. Chúng tôi khuyến khích các bệnh viện, trung tâm y tế và phòng mạch của bác sĩ đa khoa cải thiện các dịch vụ của họ để đạt được các tiêu chuẩn quốc tế về thực hành tốt nhất. Để tìm hiểu thêm về Baby Friendly tại Úc, hãy truy cập trang mạng www.bfhi.org.au

Thông tin về sự hỗ trợ để cho con bú sữa mẹ luôn sẵn có tại địa phương:

Australian Breastfeeding Association
Breastfeeding Helpline **1800 686 2 686**
Maternal and Child Health Line (24 hours)
13 22 29

© UNICEF Enterprises Ltd, 2003. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna.

The Royal Women's Hospital kindly thanks UNICEF and BFI UK for the permission to adapt and use this booklet. November 2010



This item has been produced using a Clean Green Print process which means all the processes involved with the manufacture of this item are guaranteed to have minimum impact on the environment. For more information on this initiative, please visit www.fsc.org www.scs-coc-06790.com Printed by Print Bound Pty Ltd



Nuôi con bằng sữa mẹ



the women's
the royal women's hospital

Thông tin quan trọng dành cho phụ nữ mới làm mẹ



Breastfeeding Your Baby - Vietnamese

unicef

Lời nói đầu

Cuốn sách nhỏ này được xuất bản để phục vụ các bà mẹ mới bắt đầu nuôi con bằng sữa mẹ. Cuốn sách sẽ hướng dẫn bạn cách bắt đầu và cách tránh những khó khăn thường gặp. Cuốn sách cũng có riêng một phần hướng dẫn việc nặn sữa mẹ.

Khi đã quen, việc cho con bú sẽ rất dễ dàng và trở thành một việc rất thú vị đối với hầu hết các bà mẹ và em bé. Tuy nhiên, trong một vài ngày đầu bạn và em bé đều cần phải học làm quen với kỹ năng này. Do đó, bạn sẽ cần thực hành và nếu cần thiết, phải gặp các bà đỡ để được giúp đỡ và tham khảo ý kiến chuyên môn. (Nếu bạn đã bắt đầu cho bé bú bình, bạn vẫn có thể chuyển sang cho bé bú mẹ; tuy nhiên sẽ không phải luôn dễ dàng - bạn nên tìm gặp và trao đổi với bà đỡ hoặc người có chuyên môn hướng dẫn việc cho bé bú mẹ.)

Nên nhớ:

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho CON BẠN, có khả năng điều chỉnh để đáp ứng với nhu cầu luôn thay đổi của con bạn. Phần lớn trẻ sơ sinh không cần đến bất kỳ loại thức ăn hay thức uống nào khác ngoài sữa mẹ cho tới 6 tháng tuổi.

Tại sao nuôi con bằng sữa mẹ lại đặc biệt như vậy?

Sữa mẹ chứa những kháng thể tránh cho bé khỏi nguy cơ nhiễm khuẩn. Ốm và tiêu chảy (vi khuẩn viêm bao tử có thể sẽ rất nguy hiểm đối với bé), nhiễm khuẩn vùng ngực, viêm tai, viêm đường tiết niệu là những chứng bệnh dễ có ở các em bé được nuôi bằng sữa bình.

Sữa mẹ sẽ luôn có lợi cho con của bạn trong quá trình phát triển. Nghiên cứu cho thấy trẻ được nuôi bằng sữa mẹ phát triển trí tuệ tốt hơn. Những trẻ được nuôi bằng sữa bình có nhiều nguy cơ bị bệnh nấm ngoài da và bệnh béo phì và dễ bị bệnh áp huyết cao so với những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ.

Nuôi con bằng sữa mẹ cũng tốt cho cả mẹ. Nó giúp bạn giảm số cân tăng lên trong thời kỳ mang thai. Nó cũng có thể giúp bảo vệ bạn khỏi nguy cơ bị ung thư vú và ung thư tử cung và giúp xương cốt dẻo dai hơn về sau. Những thông tin sau đây sẽ giúp bạn có một sự khởi đầu tốt đẹp.

Những lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ - Bạn có thể kể ra bao nhiêu điểm lợi?



Bảo quản sữa mẹ tại nhà

Sữa mẹ có thể được cất giữ trong tủ lạnh ở nhiệt độ 2-4°C khoảng 3 đến 5 ngày. Nếu tủ lạnh của bạn không có nhiệt kế thì để bảo đảm an toàn bạn nên làm đông lạnh lượng sữa mà bạn chưa định dùng trong vòng 24 tiếng tới. Sữa mẹ có thể được bảo quản một tuần trong ngăn đá tủ lạnh hay tới 3 tháng nếu để trong tủ đá.

Khi đông lạnh sữa để dùng một dịp nào đó ở nhà, bạn có thể dùng bất kỳ bình chứa bằng nhựa nào có nút đậy chặt và có thể tiệt trùng được. Bạn nhớ ghi ngày trên mỗi bình chứa để có thể dùng lần lượt mỗi bình. Nếu bạn định làm đông lạnh sữa vì em bé của bạn sinh thiếu tháng hay bị ốm, bạn nên tham khảo ý kiến của các y tá đang chăm sóc bé. Nếu máy đông lạnh của bạn có bộ phận làm tan đá tự động, bạn nên cất sữa dự trữ càng xa bộ phận đó càng tốt.

Sữa mẹ đông lạnh nên được để tan đá từ từ trong tủ lạnh hay ở nhiệt độ trong phòng. Sữa mẹ đã được làm tan đá nên được cất trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 tiếng. Khi sữa đã ở nhiệt độ trong phòng, bạn nên dùng sữa ngay, nếu không thì nên bỏ sữa đi. Dùng bao giờ làm sữa đông lạnh lại thêm lần nữa.

Không nên làm tan đá sữa mẹ bằng lò vi sóng (microwave) vì sữa có thể có nhiệt độ không đều, do đó có thể làm bé bị bỏng miệng.

Nên hỏi ai để có thêm thông tin

Nữ hộ sinh của quý vị sẽ có thể giúp được nếu quý vị cần bất kỳ thông tin thêm nào về việc cho em bé bú.

Tổ chức hỗ trợ trên toàn quốc Australian Breastfeeding Association (ABA) sẽ cho cung cấp cho quý vị số điện thoại của chuyên viên tư vấn về cho con bú sữa mẹ, được huấn luyện, của khu vực địa phương của quý vị.

Ngoài ra, quý vị có thể liên hệ với những tổ chức sau để biết thêm thông tin:

Breastfeeding Education and Support Services (BESS),
The Royal Women's Hospital, 03 8345 2400

Australian Breastfeeding Association (ABA), Head office 03 9885 0855
Breastfeeding Helpline 1800 686 2 686, www.breastfeeding.asn.au

Maternal and Child Health Line (24 hours) – 13 22 29

Để có một danh sách các chuyên viên hướng dẫn tư về cách cho bú sữa mẹ, hãy truy cập các trang mạng sau:

- Australian Lactation Consultants Association www.alca.asn.au
- College of Lactation Consultants Victoria Inc www.lactation.org.au/vic/index.html

Cách đưa em bé tới bầu vú

Tư thế của bạn

Điều quan trọng là bạn tìm được một tư thế thoải mái.

Nếu bạn ngồi cho con bú, cố gắng đảm bảo:

- Lưng thẳng và có chỗ dựa
- Đùi ở tư thế nằm ngang
- Bàn chân áp sát đất (bạn có thể lấy một chiếc ghế nhỏ hay một quyển sách dày để kê chân)
- Có thêm gối để dựa lưng và kê tay hoặc để đỡ em bé nếu cần thiết



Cho em bé bú trong tư thế nằm có thể rất thoải mái. Tư thế này rất tốt cho những cử bú đêm vì bạn có thể nghỉ trong khi em bé bú.



Cố gắng nằm thẳng với một chiếc gối kê đầu và vai để sát một giường.

Nằm nghiêng sang một bên. Bạn có thể dùng một chiếc gối đỡ lưng và một chiếc gối nữa kẹp giữa hai chân để hỗ trợ tư thế này.

(Một khi em bé của bạn đã quen với việc bú mẹ, bạn có thể cho bé bú một cách thoải mái ở mọi tư thế mà không cần gối).

Tư thế của em bé

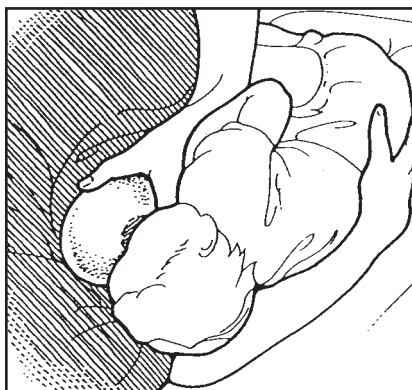
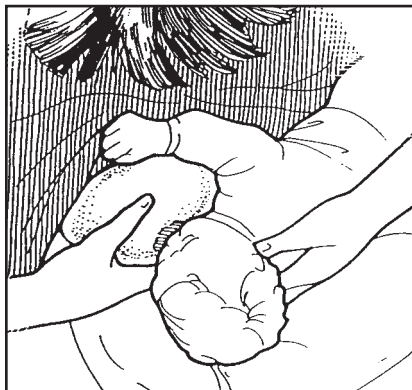
Có nhiều cách bạn có thể bế bé khi cho bú.

Dù bạn chọn cách nào, một số điểm chỉ dẫn sau đây sẽ giúp bạn đảm bảo rằng em bé của bạn có thể bú được dễ dàng:

1. Em bé phải được bế sát người mẹ.
2. Mặt của bé phải được đặt ngang bầu vú mẹ, đầu, vai và người bé được bế theo một đường thẳng.
3. Mũi hoặc môi trên của bé phải được đặt đối diện với đầu vú mẹ.
4. Bé phải chạm được bầu vú mẹ một cách dễ dàng mà không phải với hay vịn người.
5. Nên nhớ là luôn phải đưa bé lên sát bầu vú mẹ chứ không phải đưa bầu vú mẹ lại cho em bé.

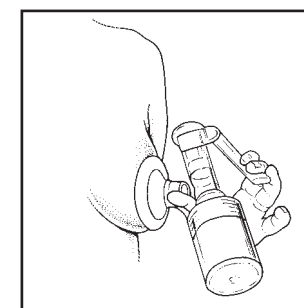
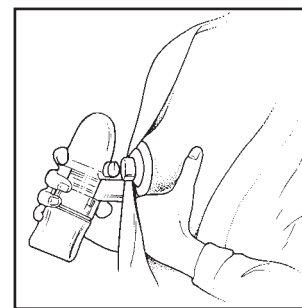
Tóm lại:

- **Bụng bé sát người mẹ**
- **Đầu vú ngang mũi bé**
- **Đưa bé lên ngực mẹ, không phải đưa ngực mẹ lại cho bé.**



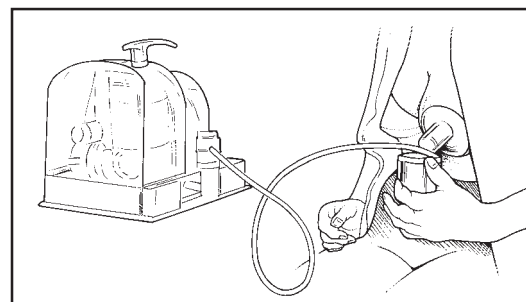
Máy bơm tay

Máy bơm hút sữa bằng tay dễ sử dụng khi ngực căng đầy sữa hơn là khi ngực mềm. Có nhiều kiểu máy bơm khác nhau, mỗi một kiểu có cách sử dụng khác nhau đôi chút. Một số máy bơm hút được vận hành bằng tay, một số loại khác chạy bằng pin. Các máy đều có một phễu hút vừa khít với đầu vú và vùng quầng vú. Mỗi phụ nữ hợp với một loại bơm khác nhau - do đó nếu có thể, tốt nhất là bạn nên thử bơm trước khi mua.



Máy bơm điện

Với tính năng tự động, máy bơm hút loại này chạy nhanh và dễ dùng. Máy bơm điện đặc biệt tốt nếu bạn cần hút sữa trong một giai đoạn dài, ví dụ nếu con bạn phải nằm tại Khoa chăm sóc trẻ đặc biệt. Trong trường hợp này, bạn nên nặn hút sữa tối thiểu từ 6 đến 8 lần trong vòng 24 tiếng (kể cả ban đêm) để duy trì nguồn sữa của bạn.

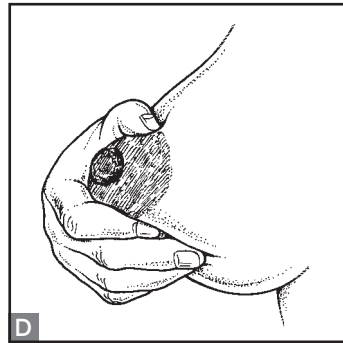
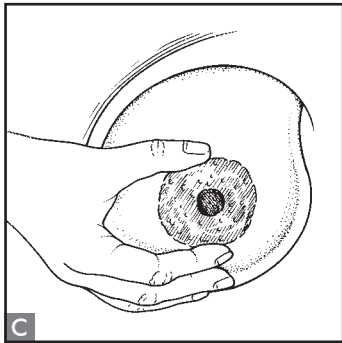


Bạn có thể dùng máy bơm điện hút sữa ở cả hai bên bầu vú cùng một lúc. Cách này nhanh hơn các phương pháp khác và có thể giúp bạn tiết sữa nhiều hơn. Bạn sẽ cần một bộ bơm 2 phễu liền hoặc 2 phễu đơn và một bộ nối hình chữ T.

Bạn nên cẩn thận làm theo lời chỉ dẫn của nhà sản xuất nếu bạn sử dụng máy bơm tay hay bơm điện.

Kỹ thuật nặn sữa bằng tay

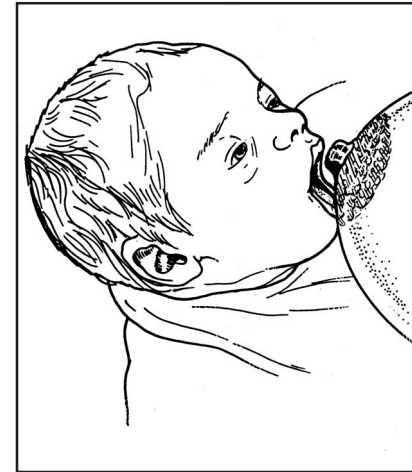
1. Đặt ngón tay trỏ phía bên dưới bầu vú, gần về phía quầng vú và ngón cái ở phía trên bầu vú đối diện với ngón trỏ. (Bạn có thể cảm nhận được các túi sữa ở dưới da). Nếu quầng vú của bạn lớn, bạn có thể phải đặt các ngón tay lui vào phía bên trong quầng vú một chút (còn nếu quầng vú của bạn nhỏ, bạn nên đặt các ngón tay lui ra phía ngoài). Các ngón tay khác được sử dụng để đỡ ngực. (C)
2. Giữ các ngón tay và ngón cái ở nguyên vị trí trên ngực, bạn hãy nhẹ nhàng ấn các ngón về phía sau.
3. Giữ lực ép về phía sau, đồng thời dùng ngón trỏ và ngón út cùng một lúc ép xuôi nhẹ về phía trước, làm cho sữa tràn ra khỏi các túi sữa và chảy về phía đầu vú. (D)
4. Nới lỏng lực ép để các túi sữa đầy lại và rồi lại lặp lại các bước 2 và 3.



Khi bạn đã nắm được "kỹ thuật" này, các bước từ 2 đến 4 sẽ không lâu hơn vài giây đồng hồ. Rồi bạn sẽ có thể đạt được một nhịp độ đều đặn. Kết quả sữa sẽ nhỏ giọt chảy ra và có thể còn phun thành tia.

Cách đưa bầu vú vào miệng bé

Điều quan trọng là bạn phải đảm bảo em bé ngậm bầu vú đúng cách, nếu không bé có thể sẽ không bú được đủ sữa trong mỗi cữ bú và đầu vú của bạn sẽ bị đau.



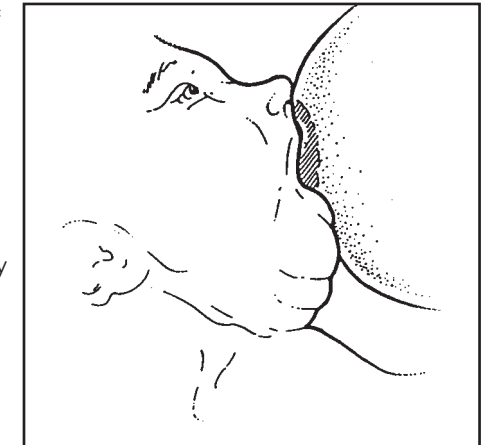
Đặt bé như được miêu tả ở trang 4, với mũi hoặc môi trên đối diện với đầu vú.

Đợi khi bé mở to miệng (bạn có thể nhẹ nhàng cọ đầu vú lên môi của bé để kích thích bé mở miệng).

Nhanh chóng đưa bé tới bầu vú, sao cho môi dưới của bé chạm bầu vú, nên càng xa đầu vú càng tốt. Với cách này, đầu vú sẽ hướng tới vòm họng của bé.

Khi em bé đã ngậm được bầu vú theo đúng cách, bạn sẽ nhận thấy rằng:

- Miệng bé mở to và bé ngậm được một phần lớn bầu vú của mẹ.
- Cằm của bé chạm bầu vú mẹ
- Môi dưới của bé cong về phía sau
- Nếu bạn còn nhìn thấy một phần nào quầng vú (chỗ da màu sẫm quanh núm vú) thì bạn sẽ nhìn thấy rõ từ phía môi trên của bé hơn là phía môi dưới.
- Cách bú của bé sẽ đổi từ kiểu bú hơi ngắn sang kiểu bú hơi dài với những quãng nghỉ ở giữa.



Việc cho bé bú không hề gây đau đớn. Tuy nhiên, thời gian đầu khi cả bạn và em bé cùng học làm quen với công việc này, bạn có thể cảm thấy hơi đau và không thoải mái đôi chút khi em bé lần đầu ngậm bầu vú bạn. Cảm giác này sẽ nhanh chóng qua đi và việc cho bé bú sẽ không còn gây đau nữa. Nếu bạn vẫn tiếp tục thấy đau thì điều có thể có nghĩa là em bé đã ngậm bầu vú không đúng cách. Trong trường hợp này, tách bé ra khỏi bầu vú bằng cách nhẹ nhàng kéo ngực bạn ra khỏi góc miệng bé để làm ngắt quãng việc mút sữa, rồi sau đó giúp bé ngậm vú trở lại. Nếu bạn vẫn còn tiếp tục thấy đau, bạn nên tham khảo ý kiến của bà đỡ.

Một vài lời khuyên khi cho bé bú

■ **Cố gắng đặt bé ở gần bạn**, đặc biệt trong thời gian đầu. Làm như vậy bạn sẽ sớm hiểu bé hơn và sẽ nhanh chóng biết khi nào bé muốn ăn. Điều này đặc biệt quan trọng vào ban đêm. Nếu bạn đặt bé nằm ngay cạnh bạn, bạn sẽ có thể dễ dàng nhấc bé lên cho bú mà không gây khó chịu cho cả bé và bạn. Sau đó bạn và bé sẽ dễ dàng ngủ lại hơn.



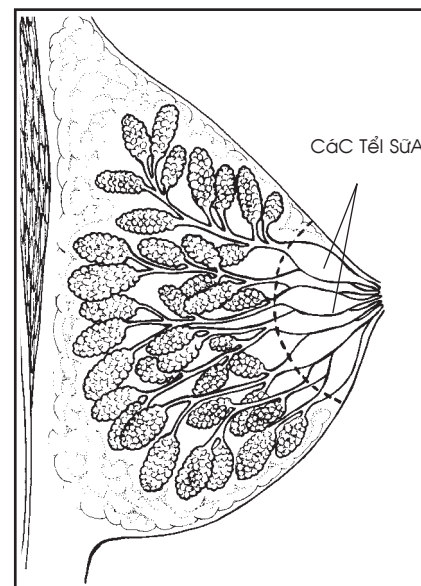
NANCY DURRELL MCKENNA

■ **Sữa mẹ chứa mọi thành phần nước và dinh dưỡng mà bé cần.** Cho bé ăn thêm thức ăn và đồ uống khác có thể sẽ có hại cho bé và có thể còn làm bé bít thích thú việc bú mẹ. Nếu bé không bú mẹ thường xuyên, bạn sẽ không có đủ sữa cho nhu cầu của bé trong tương lai. Do đó, bất cứ khi nào bé có vẻ đói, bạn hãy cho bé bú ngay.

■ Hầu hết những vấn đề các bà mẹ cho con bú thường gặp phải trong những tuần đầu (ví dụ như đau đầu vú, sưng, tấy vú) xảy ra vì em bé không ngậm vú đúng cách hay vì bé không được bú mẹ thường xuyên. *Nếu không biết, bạn nên yêu cầu được giúp đỡ.* Ở trang bìa cuối cuốn sách này có thông tin về làm thế nào để được giúp đỡ.

Nặn sữa bằng tay

Đây là cách nặn sữa không tốn kém, tiện lợi và đặc biệt hữu ích nếu bạn cần làm cho ngực bớt căng đau khó chịu. Tuy nhiên, những chỉ dẫn này chỉ có tính hướng dẫn mà thôi, cách học tốt nhất là thực hành (có thể trong lúc tắm bồn) qua đó bạn có thể tìm ra được cách tốt nhất phù hợp với mình.



Bên dưới vùng quầng vú (vùng da sẫm màu xung quanh núm vú), thường gần phía viền của quầng, là nơi tập trung những túi sữa nhỏ.

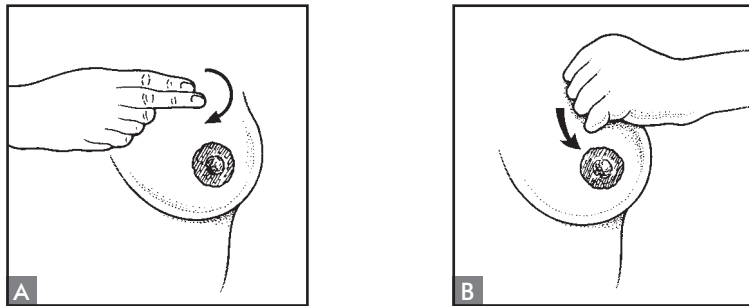
Bạn có thể cảm nhận được những túi sữa này như những hạt đậu nhỏ nằm dưới da. Sữa được trữ trong những túi này và chính từ đây bạn có thể nặn được sữa.

Mỗi bên bầu vú được chia thành khoảng 15 phần (tuyến sữa), mỗi một tuyến có một túi sữa riêng.

- Bạn không nên bóp núm vú vì làm như thế sẽ không hiệu quả và có thể làm bạn đau.
- Cần thận không vuốt mạnh tay dọc theo bầu ngực vì như vậy sẽ làm tổn thương cho những mô ngực vốn rất mong manh.
- Phải mất khoảng từ 1 tới 2 phút để cho sữa bắt đầu ra.
- Điều quan trọng là bạn phải di chuyển các ngón tay quanh bầu vú để đảm bảo sữa được tiết ra từ tất cả các tuyến sữa.
- Bạn nên đựng sữa vào một bình chứa đã được tiệt trùng, rộng miệng - lý tưởng nhất là một cái bình có số đo.
- Khi đã quen, bạn có thể nặn sữa từ cả hai bầu vú cùng một lúc.

Làm thế nào để sữa ra đều:

- Cố gắng càng thoải mái thư giãn càng tốt. Ngồi trong một căn phòng yên tĩnh với một cốc nước ấm có thể sẽ giúp bạn thư giãn.
- Đặt em bé bên cạnh bạn. Nếu không có em bé ở bên, bạn có thể nhìn ảnh em bé của bạn.
- Tắm nước ấm trong bồn hoặc bằng vòi hoa sen trước khi bắt đầu nặn sữa, hoặc choàng một chiếc khăn len ấm quanh ngực.



- Nhẹ nhàng xoa (massage) bầu ngực bằng các đầu ngón tay (A) hay dùng nắm tay lăn quanh bầu ngực về phía núm vú (B). Xoa như vậy trên khắp bầu ngực, cả khu vực phía dưới. Không nên dùng ngón tay vuốt mạnh dọc theo bầu vú vì như vậy sẽ làm da bị tổn thương.
- Sau khi xoa ngực, dùng ngón trỏ và ngón cái nhẹ nhàng vê núm vú. Làm như vậy sẽ kích thích tiết ra hoóc-môn giúp sản xuất và tiết sữa.

Khi bạn đã quen với việc nặn sữa, bạn sẽ thấy không cần phải chuẩn bị nhiều lắm. Cũng như việc cho bú, càng làm nhiều bạn sẽ càng thấy dễ dàng hơn.

Dù bạn chọn bất kỳ phương pháp nào, bạn chỉ có thể nặn sữa từ một bầu vú liên tục trong vòng vài phút cho đến khi sữa ra ít dần hoặc ngừng hẳn. Sau đó bạn nên chuyển sang nặn sữa từ bầu vú bên kia, rồi lại quay trở lại với bầu vú đầu tiên và bắt đầu lại quy trình. Bạn cứ tiếp tục luân phiên hai bên như vậy cho tới khi sữa ngừng ra hẳn hoặc ra rất chậm.

Các nếp bú của bé

Nếp bú của trẻ sơ sinh rất khác nhau. Ví dụ, một số em bé không muốn bú nhiều lần trong một hai ngày đầu. Tuy nhiên, các cữ bú sau đó sẽ trở nên rất đều đặn, đặc biệt trong những tuần đầu tiên. Điều này hoàn toàn bình thường. Nếu bạn cho bé ăn mỗi khi bé có vẻ đói thì bạn sẽ có nhiều sữa để đủ đáp ứng nhu cầu của bé. Điều này xảy ra là do mỗi một lần bé bú, các tín hiệu sẽ được chuyển lên não bộ của bạn, và từ đó truyền tới ngực bạn các tín hiệu sản xuất nhiều sữa hơn. Do đó:

Bé bú càng nhiều = Càng nhiều tín hiệu = Càng nhiều sữa



Mỗi lần bạn cho bé bú, lượng sữa cung cấp lại được khôi phục. Trong khi bé đang tập bú thì mỗi cữ bú của bé có thể tương đối lâu. Nhiều bà mẹ lo rằng việc bé bú nhiều cữ có nghĩa là họ không có đủ sữa cho bé. Nếu bé ngậm bầu vú của bạn đúng cách, khả năng này ít xảy ra. Bạn nên hỏi ý kiến chuyên môn của bà đỡ hay người thăm sức khỏe của mình nếu thấy không yên tâm.

Khi bạn và em bé đã quen với việc cho bú và bú sữa mẹ, thì việc này trở nên rất dễ dàng. Sữa mẹ lúc nào cũng sẵn có và luôn ở nhiệt độ thích hợp. Thực ra bạn không cần phải để tâm nhiều đến chuyện này. Em bé của bạn sẽ cho bạn biết lúc nào bé muốn bú.

Bạn không cần phải ăn những thức ăn đặc biệt trong gian đoạn cho con bú, song cũng như mọi người, bạn nên cố gắng có một chế độ ăn cân bằng. Tương tự bạn cũng không cần phải kiêng một loại thức ăn nào.

Cho con bú

Không nên để việc cho con bú cản trở bạn và em bé đi ra ngoài và hưởng thụ cuộc sống. Bạn có thể cho bé bú gần như ở mọi nơi. Nếu bạn mặc quần áo rộng bạn có thể cho bé bú mà không lo để lộ ngực mình. Ban đầu bạn có thể cảm thấy không thoải mái lắm, nhưng bạn sẽ nhanh chóng thấy tự tin hơn. Nhiều người thậm chí sẽ không nhận thấy bạn đang cho con bú - lúc ở nhà bạn hãy thử tập cho con bú trước gương.

Em bé của bạn có thể có những ngày đói bụng hơn, khi đó bé cần được cho bú thêm nhiều cữ bú hơn trong 1 hoặc 2 ngày để cơ thể bạn có thể tăng được mức cung sữa cần thiết. Cho bé bú bất cứ lúc nào bé đói sẽ giúp bạn theo kịp được nhu cầu của bé một cách nhanh chóng. Một lần nữa, xin nhớ rằng:

Bé bú càng nhiều = Càng nhiều tín hiệu = Càng nhiều sữa



NANCY DURRELL MCKENNA

Đôi lúc bạn muốn đi chơi mà không có bé đi cùng, hoặc bạn có thể đi làm trở lại trước khi cai sữa. Bạn có thể hút sữa để sẵn cho em bé để ai đó cho bé ăn. Cuốn sách này cũng cung cấp cho bạn thông tin về việc nặn hút sữa. (trang 9)

Đừng thử cho bé ăn thức ăn nặng khi bé chưa sẵn sàng. Không phải bé nào cũng giống nhau. Vào khoảng 6 tháng tuổi, bé của bạn có thể bắt đầu với và tóm các đồ vật rồi tự đưa lên miệng. Đây là dấu hiệu cho thấy bé đã bắt đầu sẵn sàng với thức ăn nặng.

Chỉ riêng sữa mẹ thôi cũng cung cấp đủ tất cả các chất dinh dưỡng và thức uống cần cho bé trong 6 tháng đầu tiên và sẽ bảo vệ bé khỏi nhiều bệnh. Nhiều bà mẹ cho bé bú ngoài 6 tháng tuổi, một số kéo dài cho tới khi bé ngoài 1 tuổi và có thể lâu hơn nữa. Nuôi con bằng sữa mẹ sẽ có lợi cho cả bạn và em bé chừng nào cả hai vẫn còn muốn tiếp tục.

Nặn sữa mẹ

Tại sao bạn lại muốn nặn sữa

- Nếu bạn cần giúp bé ngậm được bầu vú.
- Nếu ngực căng sữa và khó chịu.
- Nếu em bé của bạn quá nhỏ hay bé ốm và bỏ bú mẹ.
- Nếu bạn phải xa bé khoảng một hai tiếng đồng hồ, ví dụ để đi dự một hoạt động xã hội nào đó.
- Nếu bạn đi làm trở lại.

Các phương pháp nặn sữa

Có ba phương pháp chính để nặn hút sữa:

- Bằng tay
- Bằng máy bơm tay
- Bằng máy bơm điện

Dù bạn chọn phương pháp nào, điều quan trọng là bạn phải rửa tay thật kỹ trước khi bắt đầu. Tất cả các bình chứa, lọ và các bộ phận máy bơm phải được rửa sạch trong nước nóng có pha xà bông và được tiệt trùng trước khi sử dụng.