



Cha mẹ mới cần biết!

Khởi đầu tốt nhất cho bé: Nuôi con bằng sữa mẹ, tiếp xúc da kề da và chăm sóc mẹ con cùng phòng

1. Tại sao nên cho con bú sữa mẹ?

☞ Sữa mẹ là lựa chọn tốt nhất cho cả mẹ và bé.

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tự nhiên tốt nhất cho trẻ.

Giúp phát triển não bộ, tăng cường lợi khuẩn đường ruột, giúp bé lớn lên khỏe mạnh và ít bị bệnh.

Đối với mẹ, việc cho con bú giúp tử cung co hồi, giảm chảy máu sau sinh, hỗ trợ phục hồi cơ thể, đồng thời giảm nguy cơ ung thư vú và ung thư buồng trứng.

2. Làm thế nào để nuôi con bằng sữa mẹ thành công?

☞ Dinh dưỡng và tiếp xúc da kề da sớm

Trong thời gian mang thai, mẹ cần ăn uống cân bằng và đầy đủ dinh dưỡng để chuẩn bị cho việc nuôi con bằng sữa mẹ sau sinh.

Sau khi bé chào đời, nên thực hiện tiếp xúc da kề da càng sớm càng tốt, tức là đặt bé trực tiếp lên ngực mẹ.

Điều này giúp bé cảm thấy an toàn hơn và ít quấy khóc.

Đồng thời giúp bé tự tìm vú và bắt đầu bú.

Ngoài ra, còn giúp kích thích tiết sữa và tăng tỷ lệ thành công khi nuôi con bằng sữa mẹ. Nghiên cứu cũng cho thấy,

bé được tiếp xúc da kề da sớm sẽ dễ bắt đầu bú mẹ và bú mẹ thành công hơn.

Để tăng lượng sữa, điều quan trọng nhất là cho bé bú thường xuyên.

Bé bú càng nhiều thì sữa tiết ra càng nhiều.

Nếu bú ít, lượng sữa sẽ giảm.

Duy trì cho bú giúp ổn định nguồn sữa.

Nên thực hiện chăm sóc mẹ con cùng phòng.

Điều này giúp cha mẹ và gia đình hiểu hành vi của bé,

đồng thời học cách chăm sóc và kiến thức nuôi dạy trẻ.

Khi bé muốn bú, có thể cho bú ngay,

giúp hình thành thói quen bú mẹ tốt.

3. Làm sao biết bé muốn bú?

☞ Cho bé bú theo nhu cầu

Trong vòng 30 phút sau sinh, bé có thể bắt đầu bú mẹ.

Trẻ sơ sinh bú nhiều lần trong ngày với thời gian bú mỗi lần ngắn, đây là hiện tượng bình thường.

Dấu hiệu bé muốn bú:

- Mút tay

- Thè lưỡi
- Cử động miệng

Khi cho bú, đặt bé sát cơ thể mẹ, đảm bảo miệng bé ngậm trọn núm vú và một phần quầng vú để bú hiệu quả.

☞ Cho bé bú theo nhu cầu, không cần theo giờ cố định.

Trong 6 tháng đầu, nên cho bú mẹ hoàn toàn.

Sau đó có thể bắt đầu ăn dặm và tiếp tục bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn.

4. Lưu ý và khi nào cần đi khám

☞ Mẹ cũng cần chăm sóc bản thân

Trong thời gian cho con bú, mẹ cần:

- Uống đủ nước
- Ăn uống cân bằng
- Tránh hút thuốc
- Không giảm cân quá mức

Khi đi khám và cần dùng thuốc, hãy thông báo với bác sĩ rằng bạn đang cho con bú.

Cần đi khám ngay khi có:

1. Sốt trên 38°C
2. Ngực có khối cứng hoặc đau, sữa không tiết ra được
3. Dấu hiệu viêm tuyến vú (đỏ, sưng, nóng, đau)
4. Triệu chứng không cải thiện

☞ Nếu có thắc mắc, hãy hỏi nhân viên y tế.

☎ Đường dây tư vấn sữa mẹ 24 giờ: 02-66299122

Kết thúc

Nuôi con bằng sữa mẹ là một quá trình cần học hỏi.

Mẹ không cần tạo áp lực cho bản thân.

Hãy từng bước thực hiện,

mỗi nỗ lực đều là tình yêu tốt nhất dành cho bé.

☞ Chúng tôi sẽ đồng hành cùng bạn để việc nuôi con bằng sữa mẹ trở nên thuận lợi hơn.