

Những Ngày Đầu Đời

- Đặt em bé lên ngực hay bụng của quý vị ngay sau khi sanh và cho em tập bú mẹ
- Nên ôm em bé và cho da em áp vào da quý vị càng lâu càng tốt
- Nên ở yên trong phòng với con mình
- Có thể em bé sẽ ngủ trọn ngày đầu tiên
- Nên chú ý những dấu hiệu cho biết em bé đang đói
- Nên ngủ dưỡng sức khi con mình đang ngủ
- Nên nhờ người khác giúp đỡ và hỗ trợ
- Có thể là em bé sẽ đòi bú theo nhiều đợt ngắn - giống như cú vọ ban đêm - suốt cả đêm thứ nhì và thứ ba sau khi sanh
- Em bé sẽ đòi bú ban đêm suốt nhiều tháng đầu tiên
- Nên hạn chế khách thăm viếng

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hầu như tuyệt hảo cho em bé. Các bác sĩ khuyến khích chỉ cho em bé bú sữa mẹ suốt sáu tháng đầu tiên, và tiếp tục như vậy càng lâu càng tốt.

F/K 5.7 6/21/2011

Hỗ Trợ cho Việc Nhũ Dưỡng

UNMH Lactation Clinic (Bệnh Xá UNMH chuyên về Nhũ Dưỡng):
(505) 272-0480

Childbirth Education (Giáo Dục về Sanh Con):
(505) 272-2245

La Leche League (Liên Đoàn Sữa):
(505) 821-2511 www.llli.org

New Mexico Breastfeeding Task Force (Nhóm Đặc Trách Nhũ Dưỡng tại New Mexico):
www.breastfeedingnewmexico.org

Federal Helpline (Đường Dây Trợ Giúp của Liên Bang):
1-802-994-9662
www.4woman.gov/breastfeeding

WIC: (505) 841-4173

Đường dây thường trực giúp dùng được phẩm trong thời kỳ nhũ dưỡng:
1-806-352-2519

**2211 Lomas Boulevard NE
Albuquerque, NM 87106
(505) 272-2111
www.hospitals.unm.edu**

Những Điều Cần Bản để Cho Bú Suôn Sẻ



**Các Bệnh Viện UNM Kỳ
Vọng Rất Nhiều ở Quý Vị
và Em Bé**

Nhũ dưỡng là cả một quá trình. Nên kiên trì dành thì giờ cho con mình học cách bú mẹ.



Da áp Da

- Nên ôm em bé đang trần trụi và áp vào vùng ngực trần của quý vị
- Ôm con theo kiểu da áp da là điều cực kỳ quan trọng trong vài tiếng đồng hồ sau khi sanh
- Em bé sẽ ngửi thấy mùi sữa và dụi vào vú mẹ
- Em bé sẽ ít khóc và ngủ ngon hơn
- Điều này giúp em bé nghỉ dưỡng sức sau khi sanh
- Nếu chăm sóc theo kiểu da áp da thì em bé bú dễ hơn, và các bà mẹ cũng có nhiều sữa hơn

Thức Khuya như Cú Vọ



- Có thể em bé sẽ ngủ suốt 24 tiếng đồng hồ đầu tiên để dưỡng sức sau khi sanh.
- Vào đêm thứ nhì và thứ ba, trẻ sơ sinh lại tỉnh táo như cú vọ và khóc nhiều hơn. Các em muốn được ôm ấp và học cách bú mẹ.
- Nên ngủ dưỡng sức khi con mình đang ngủ, nhờ vậy quý vị sẽ sẵn sàng cho đêm thứ nhì và thứ ba - là lúc em bé đòi bú suốt đêm.
- Nên cho con bú ở tư thế nằm nghiêng để có thể tạm nghỉ khi quý vị thắm mệt.

Dấu Hiệu Bị Đói

Nên bắt đầu cho con bú khi quý vị thấy em bé:

- Chép môi
- Lè lưỡi ra
- Bú tay
- Bươi tìm vú mẹ

Âu Yếm Xoa Dịu Em Bé

Nếu con của quý vị vẫn lợ về đói sau khi bú thì nên:

- Ôm em bé theo kiểu da áp da
- Bọc quần em bé sao cho ấm cúng và thoải mái
- Đu đưa hay lắc lư em bé
- Vỗ nhẹ lên lưng trong lúc đang ôm em bé
- Nói chuyện và hát ru em bé
- Phát ra những tiếng xì xì nhẹ nhàng
- Bật nhạc
- Thử cho bú lần nữa; trẻ sơ sinh **thật sự** cần bú thường xuyên

Nên dự kiến em sẽ "đòi bú liên tục" vào ngày thứ nhì và thứ ba:

- Cho bú thường xuyên trong những ngày đầu tiên sẽ đáp ứng nhu cầu của em bé và giúp quý vị có thêm nhiều sữa hơn
- Nên tránh dùng núm vú giả hoặc cho bú bình trong khi con của quý vị đang học cách bú mẹ

Hạn Chế Khách Thăm Viếng

Chỉ cho gia đình và bạn bè đến thăm khi quý vị đang nghỉ dưỡng sức. Nên dành thì giờ học cách cho con bú trong khung cảnh riêng tư thoải mái.