

- Cho trẻ bú nhiều lần và bú đúng tư thế.
- Ăn nhiều hơn. Bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm: tinh bột (gạo, ngô, khoai...), đạm (thịt, cá, trứng, tôm...), chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng...), Vitamin, chất khoáng và chất xơ (các loại rau, củ, quả...).
- Uống đủ nước (khoảng 2-2,5 lít mỗi ngày) gồm nước đun sôi để nguội, các loại nước canh, nước trái cây, sữa...
- Lao động, nghỉ ngơi hợp lý.
- Giữ cho tinh thần thoải mái, luôn tin tưởng mình có đủ sữa cho con bú.
- Ngủ đủ giấc, ít nhất 8 tiếng mỗi ngày.



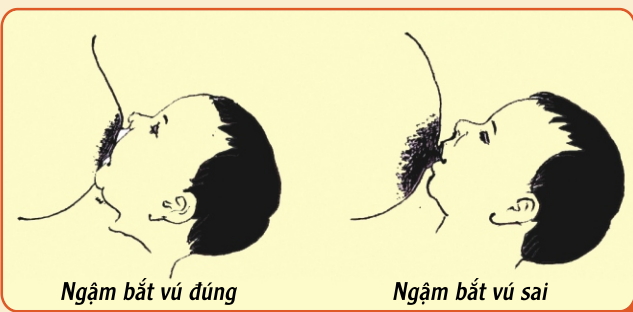
Tư thế cho trẻ bú đúng cách:

- Mẹ nằm hoặc ngồi ở tư thế thoải mái.
- Bế trẻ áp sát vào người mẹ (bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ).
- Tay và cánh tay mẹ đỡ toàn thân trẻ.
- Đầu, lưng, mông của trẻ thẳng hàng.
- Để mặt trẻ đối diện với vú mẹ, mũi của trẻ đối diện với đầu vú.

Dấu hiệu trẻ ngậm bắt vú đúng:

- Miệng trẻ mở rộng, ngậm sâu vào quầng thâm vú mẹ (quầng vú phía trên hở nhiều hơn phía dưới).
- Môi dưới của trẻ hướng ra ngoài. Cằm trẻ chạm vào vú mẹ.
- Trẻ mút chậm và sâu. Cằm của trẻ chuyển động theo mỗi lần mút.

Lưu ý: cho trẻ bú hết bầu vú bên này mới chuyển sang cho bú bên kia để trẻ được nhận đủ chất dinh dưỡng (sữa đầu có nhiều nước, chất đạm, đường; sữa cuối bữa chứa nhiều chất béo) giúp trẻ nhanh tăng cân.



Ngậm bắt vú đúng

Ngậm bắt vú sai

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



Lợi ích đối với trẻ:

- Sữa mẹ có đủ thành phần dinh dưỡng cần thiết giúp trẻ lớn nhanh, khỏe mạnh, thông minh.
- Sữa mẹ dễ tiêu hóa và hấp thu.
- Sữa mẹ có kháng thể giúp bảo vệ trẻ ít bị mắc các bệnh tiêu chảy, dị ứng, nhiễm khuẩn hô hấp... Đặc biệt là sữa non có trong vòng 3 ngày đầu sau sinh chứa rất nhiều vitamin A, chất đạm, chất kháng khuẩn.
- Khi bú mẹ trẻ có cảm giác được che chở, an toàn và ổn định được nhiệt độ, gắn bó tình cảm mẹ con.

Lợi ích cho mẹ:

- Trẻ bú mẹ giúp tử cung co hồi tốt hơn, giảm nguy cơ chảy máu sau đẻ cho bà mẹ.
- Sữa mẹ luôn luôn có sẵn, an toàn và không mất tiền mua.
- Cho con bú giúp mẹ nhanh lấy lại vóc dáng sau sinh và giảm nguy cơ bị ung thư vú, tử cung, buồng trứng, loãng xương và đái tháo đường.



- Cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh, ngay cả khi sữa chưa về để trẻ được bú sữa non.
- Sữa non có ít nhưng đủ cho trẻ mới sinh vì dạ dày của trẻ lúc mới sinh rất nhỏ.

		
5ml - 7ml	22ml - 27ml	60ml - 80ml
Ngày 1 - 2: Bằng quả nho	Ngày 3: Bằng quả chanh	Ngày 10: Bằng quả trứng gà to
KÍCH THƯỚC DẠ DÀY TRẺ LÚC MỚI SINH		

- Bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (180 ngày): trẻ chỉ bú sữa mẹ mà không cần ăn, uống thêm bất cứ thứ gì khác.
- Từ tháng thứ 7 trẻ bắt đầu ăn bổ sung nhưng vẫn cần được bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
- Cho trẻ bú mẹ bất cứ khi nào trẻ muốn, kể cả ban đêm.



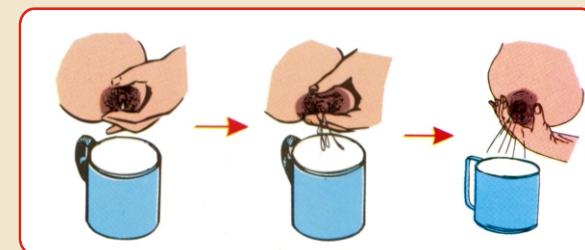
Những trường hợp bà mẹ cần vắt sữa: mẹ đi làm xa không thể cho trẻ bú; trẻ ốm, nhẹ cân không bú mẹ được; trẻ khó ngậm vú; vú mẹ căng sữa...

Chuẩn bị trước khi vắt sữa:

- Chuẩn bị cốc sạch có nắp đậy, nên chọn cốc có miệng rộng.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.
- Dùng khăn sạch lau đầu vú.

Vắt sữa: ấn - ép - xoay

- Để ngón tay cái lên trên núm vú và quầng vú, ngón trỏ ở phía dưới, 3 ngón còn lại đỡ lấy bầu vú.
- Ấn ngón cái và ngón trỏ nhẹ nhàng vào phía thành ngực.
- Ép: ấn vào phía sau núm vú và quầng vú giữa ngón cái và ngón trỏ. Ấn vào rồi thả ra nhiều lần.
- Xoay: ấn xung quanh quầng vú từ nhiều phía để vắt được hết sữa.



Cách bảo quản sữa mẹ:

- Vắt vào cốc sạch, đậy nắp, bảo quản ở nhiệt độ bình thường, có thể để được 3-4 giờ.
- Giữ ở ngăn mát tủ lạnh (2 - 4 độ C) có thể để được khoảng 1-2 ngày. Giữ sữa ở ngăn đá có thể để được 3 - 6 tháng. Khi cho trẻ ăn, đặt sữa vào cốc nước ấm, để sữa ấm tự nhiên. Không đun hoặc cho vào lò vi sóng.