

Tại Nhà hoặc Tại Văn Phòng WIC

Bài tự học về dinh dưỡng



Self-Paced Lesson

SP-000-32 07/2010

Việc Nuôi con bằng sữa mẹ sau những Tháng Đầu Đời

Con bạn được mấy tháng rồi?

Con bạn được bú sữa mẹ bao lâu?

Hãy vỗ vai mình tự tưởng thưởng! Bạn đã cho con sự khởi đầu lành mạnh nhất trong đời bằng cách cho bú sữa mẹ.

Bạn có biết rằng nuôi con bằng sữa mẹ ngoài sáu tháng có thể giúp tăng cường sức khỏe lâu dài và sự lành mạnh cho cả hai mẹ con không? Thật sự như vậy! Ngực bạn là nơi đặc biệt của yêu thương, an ủi, bảo vệ, và an toàn.

Trước hết, hãy nghĩ đến một nơi bạn thích viếng thăm thường xuyên hoặc một sinh hoạt mà bạn thích làm. Hãy viết câu trả lời dưới đây:

Cảm giác thích thú bạn có được khi viếng thăm một nơi đặc biệt hoặc làm một việc gì đặc biệt cũng giống như cảm giác khi con trẻ được bú mẹ. Thêm vào đó, con bạn được sự miễn dịch từ sữa mẹ. WIC và các tổ chức y-tế khác đề nghị cho con bú sữa mẹ tối thiểu suốt năm đầu đời của trẻ.

Kế đến, đánh dấu trên những trang sau đây nơi những đề tài diễn tả các nghi vấn hoặc quan tâm của bạn về việc cho con bú mẹ sau vài tháng đầu. Rồi nói chuyện với người cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ của WIC về các đề tài bạn chọn.



❑ Bạn có trở lại làm việc hoặc đi học không?

Bạn có biết là bạn có thể bơm và cất giữ sữa mẹ không? WIC có máy bơm sữa cho bạn dùng miễn phí. Có lẽ bạn có thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ bằng cách cho bú khi gần con và bơm sữa khi xa con. Cố vấn WIC sẵn sàng giúp và chỉ bạn cách bơm sữa, cách cất giữ sữa mẹ, và cách nói chuyện với chủ nhân của bạn về việc bơm sữa lúc ở sở làm.

❑ Con bạn có đang mọc răng không?

Sự mọc răng có thể làm con bạn đau đớn. Bú mẹ giúp cho bé dịu đi và dễ chịu trong thời gian này. Đừng lo – con trẻ không thể vừa bú vừa cắn cùng một lúc được. Cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ của WIC có thể cho bạn những hướng dẫn tránh khỏi bị cắn.

❑ Con bạn có giống như là lúc nào cũng đòi bú không?

Con trẻ bỗng nhiên đòi bú nhiều hơn có thể là bé đang qua giai đoạn tăng trưởng nhanh. Trong thời gian này, bé có thể đòi bú nhiều lần hơn. Cho con bú thường xuyên hơn làm tăng nguồn sữa bạn để đạt nhu cầu của bé. Hãy kiên nhẫn - hầu hết các em bé trở lại giờ giấc bú mẹ bình thường của chúng sau vài ngày. Nếu con bạn được sáu tháng, bạn có thể bắt đầu thức ăn đặc.

❑ Con bạn có phải dường như không muốn bú sữa mẹ nữa phải không?

Một số em bé trải qua giai đoạn “ngừng bú” hoặc bất chợt không muốn bú sữa mẹ nữa. Ngừng bú trước khi trẻ đầy năm không có nghĩa là trẻ sẵn sàng bỏ sữa mẹ. Hầu hết, một việc gì đó đang xảy ra – như là mọc răng hoặc bệnh. Cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ của WIC có thể cho bạn phương pháp giúp trẻ bú mẹ trở lại.



Bạn bè và gia quyến có trợ giúp trong việc bạn chọn tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ không?

Hãy nhắc nhở những người thân yêu của bạn rằng việc nuôi con bằng sữa mẹ là sự chọn lựa tốt lành nhất cho bạn và con trẻ. Đây là sự tốt đẹp nhất bạn có thể dành cho con. Tất cả lợi ích của sữa mẹ tiếp tục mãi trong suốt thời gian cho con bạn bú sữa mẹ. Trên thực tế, lợi ích của sữa mẹ càng lớn hơn nếu bạn cho con bú sữa mẹ lâu hơn.

Bạn có trở ngại sức khỏe nào cần phải ngưng cho con bú sữa mẹ không?

Bạn có biết rằng bạn có thể tiếp tục cho con bú sau khi giải phẫu hoặc khi bạn hết dùng thuốc không? Hãy hỏi cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ của WIC để có thêm tài liệu chia sẻ với bác sĩ về việc cho bú sữa mẹ với thuốc men hoặc giải phẫu.

Bạn có câu hỏi nào về việc cho con cai sữa mẹ không?

Ngưng bú mẹ là một thay đổi cho cả hai mẹ con, vì vậy hãy làm chậm rãi. Bạn và con trẻ sẽ thích ứng tốt đẹp hơn nếu cho con cai bú từ từ. Hãy nói chuyện với cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ của WIC; bà ấy sẽ hướng dẫn bạn làm giảm nguồn sữa một cách an toàn. Điều quan trọng nhất là cho con bạn thật nhiều âu yếm, nhiều nụ hôn, và nhiều yêu thương trong thời gian thay đổi này.

Bạn còn câu hỏi nào khác về việc nuôi con bằng sữa mẹ không?



1. **Hãy kể hai điều bạn học được về việc nuôi con bằng sữa mẹ ngày hôm nay.**

2. **WIC hỗ trợ quyết định việc tiếp tục cho con bú sữa mẹ của bạn như thế nào?**

3. **Bạn có thể gọi cho ai nếu có câu hỏi hoặc lo lắng gì về việc nuôi con bằng sữa mẹ?**
