

Sẵn sàng, sẵn sàng, **em yêu**

**Hướng dẫn chào đón thành viên mới trong gia đình**



# Nội dung hướng dẫn

Duy trì sức khỏe trong thai kỳ và trong tương lai

Hiểu đúng, hiểu đủ về cho con bú

04 Tìm hiểu kiến thức!

Chuẩn bị trước khi vào nhà hộ sinh

06 Quá trình chuyển dạ và sinh nở

07 Tiếp xúc da kề da

08 Cho trẻ sơ sinh nằm gần mẹ

09 Cho bú theo dấu hiệu của bé/Núm vú giả  
trì hoãn cho bú

Thông tin và mẹo cho con bú

10 Cho trẻ bú sớm và bú mẹ hoàn toàn

11 Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ đối với  
mẹ và bé

12 Tư thế và khớp ngậm/Mẹo để có khởi đầu  
tuyệt vời

14 Tiết sữa và duy trì nguồn sữa

15 Dấu hiệu trẻ bú đủ sữa

16 Ôn tập nội dung đã học

Khi đưa trẻ về nhà

17 Những tuần đầu tiên

18 Chuẩn bị cho trẻ đón nhận người chăm  
sóc khác

19 Dành riêng cho đối tác & người thân

20 Giải quyết những mối lo thường thấy

22 Liên hệ hỗ trợ

Hướng dẫn giáo dục này dành cho tất cả phụ nữ mang thai và các thành viên khác trong gia đình, những người sẽ chịu trách nhiệm chăm sóc mẹ và bé. Tài liệu được xây dựng nhằm cung cấp kiến thức về nuôi con bằng sữa mẹ trước khi sinh, áp dụng cho bối cảnh tại Mỹ.

Trong tài liệu này, chúng tôi sử dụng ngôn từ và thuật ngữ nhất quán với Sáng Kiến Bệnh Viện Thân Thiện Với Em Bé Của WHO Và UNICEF. Tuy nhiên, chúng tôi thừa nhận rằng ngôn từ này không thể hiện được sự đa dạng về bản dạng giới, cấu trúc gia đình và văn hóa của tất cả những người có thể sử dụng tài liệu này. Chúng tôi khuyến khích người điều phối Sẵn sàng làm mẹ điều chỉnh tài liệu bằng ngôn ngữ và thuật ngữ phù hợp, phản ánh trải nghiệm sống của những cá nhân tham gia chương trình hướng dẫn này.



# Duy trì sức khỏe trong thai kỳ và trong tương lai

## Ăn uống lành mạnh

Dùng chế độ ăn cân bằng với thực phẩm đa dạng khi đang mang thai hoặc cho con bú.

- Một nửa khẩu phần ăn nên là trái cây và rau củ.
- Chọn ngũ cốc nguyên cám có nhiều chất xơ như bột yến mạch, lúa mì nguyên hạt hoặc gạo lứt.
- Chọn các sản phẩm từ sữa có lợi cho tim như sữa ít béo, sữa chua hoặc phô mai mozzarella.
- Chọn các nguồn protein nạc như hải sản, thịt gia cầm, trứng, đậu và các loại hạt.
- Bổ sung đủ nước bằng cách uống nước và thức uống không đường khác.
- Nếu quý vị đang áp dụng chế độ ăn đặc biệt, hãy tiếp tục làm theo khuyến nghị của bác sĩ.
- Nếu quý vị lo lắng về chế độ ăn của mình, hãy yêu cầu bác sĩ giới thiệu quý vị đến một chuyên gia dinh dưỡng chính quy.

## An toàn vệ sinh thực phẩm

- Rửa tay bằng nước và xà phòng trước khi chế biến thực phẩm.
- Rửa kỹ trái cây và rau củ trước khi ăn hoặc chế biến.
- Tránh các loại thịt nguội và phô mát mềm chưa tiệt trùng vì chúng có thể chứa listeria, một loại vi khuẩn nguy hiểm cho phụ nữ mang thai.
- Nói “Không” với thực phẩm sống hoặc chưa nấu chín kỹ (thịt, trứng, cá).

• Hãy báo bác sĩ biết nếu quý vị thêm ăn những món không phải thực phẩm như tinh bột, đất sét, bìa cứng hoặc nước đá.

• Hạn chế ăn cá lớn để tránh hấp thụ thủy ngân.

– Tránh ăn cá nàng đào, cá mập, cá kiếm và cá thu vua; hạn chế ăn cá ngừ albacore (cá ngừ trắng).

– Thay vào đó, hãy chọn 8-12 oz/tuần Cá hồi, Cá hồi chấm, Cá mòi, Cá cơm hoặc Cá trích.

Uống Vitamin trước khi sinh có chứa sắt hàng ngày bên cạnh việc ăn uống lành mạnh

## Tập thể dục và tăng cân

- Nếu bác sĩ của quý vị cho phép tập thể dục, hãy đặt mục tiêu tập ít nhất 30 phút/ngày (cường độ vừa phải).
- Tránh các môn thể thao hoặc hoạt động có nguy cơ té ngã hoặc va chạm cao.
- Hỏi bác sĩ của quý vị xem quý vị nên tăng bao nhiêu cân trong thai kỳ.





# Bạn đã nghe gì về việc cho trẻ ăn dặm?

Mỗi người chúng ta sẽ có những quan điểm riêng về việc cho con bú dựa trên kinh nghiệm của chính chúng ta và của những người mà chúng ta quen biết. Là một phần trong nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị, chúng tôi hy vọng quý vị nắm rõ kiến thức để đưa ra những lựa chọn tốt nhất cho gia đình mình. Sát cánh cùng nhau, chúng tôi có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu nuôi con của riêng mình.

## Tìm hiểu kiến thức!

### Hầu hết phụ nữ đều cho con bú sữa mẹ.

Ít nhất 82% phụ nữ tại Mỹ cho con bú sữa mẹ. Ngay cả trong số những nhóm ít có khả năng cho con bú sữa mẹ, có khoảng 68% trở lên bắt đầu cho con bú. Cho con bú sữa mẹ là điều bình thường tại Hoa Kỳ.

### Cho con bú thường không gây đau đớn.

Ban đầu có thể quý vị cảm thấy hơi khó chịu nhưng chỉ ở mức độ tối thiểu và sẽ biến mất trong khoảng tuần đầu tiên. Nếu cơn đau kéo dài hoặc nghiêm trọng, thì nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị hoặc chuyên gia tư vấn sữa mẹ phải đánh giá tình hình.

### Kích thước vú và hình dạng núm vú không quan trọng.

Vú nhỏ vẫn có thể tiết sữa đầy đủ và vú lớn thì bé vẫn có thể bú bình thường. Bé có thể ngậm được nhiều loại núm vú. Nếu quý vị phát hiện hình dạng vú bất thường, ngực chảy xệ, có tiền sử phẫu thuật vú hoặc lo lắng về mô vú hoặc núm vú của mình, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị hoặc chuyên gia tư vấn sữa mẹ để được đánh giá.

### Cho con bú không phải lúc nào cũng dễ dàng.

Cho con bú sữa mẹ là một kỹ năng mới, cần được thực hành và hỗ trợ. Hãy kiên nhẫn với bản thân và bé con vì cả quý vị và bé đều cũng chỉ là đang tìm cách giải quyết vấn đề này. Nhờ hỗ trợ từ bạn bè, gia đình và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Hãy thích nghi qua từng ngày. Mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn RẤT NHIỀU sau những ngày và tuần đầu tiên!

### Trẻ sơ sinh PHẢI bú vào ban đêm.

Trẻ sơ sinh chưa phân biệt được ngày và đêm. Trẻ đang phát triển nhanh và cần nguồn thức ăn thường xuyên, để tiêu hóa từ sữa của quý vị.

### Sữa mẹ chứa hàng trăm chất dinh dưỡng mà các nhà khoa học chưa khám phá hết.

Sữa mẹ là thực phẩm sống, thay đổi liên tục, cung cấp mọi thứ con cần để phát triển và khỏe mạnh. Các thành phần sống trong sữa của quý vị là duy nhất.

### Một số bà mẹ không thể cho con bú vì lý do y tế hoặc gặp khó khăn về nguồn sữa.

Mặc dù hầu hết các bà mẹ đều có thể nuôi con bằng sữa mẹ thành công, nhưng có một số tình trạng bệnh lý mà người mẹ không nên cho con bú. Ngoài ra, một số trẻ bú mẹ có thể cần uống thêm sữa vì lý do y tế nếu trẻ không uống

đủ sữa từ vú của quý vị. Đồng hành cùng nhau, quý vị và đội ngũ y tế của quý vị có thể tìm ra kế hoạch nuôi trẻ sơ sinh tốt nhất cho gia đình mình.

### **Bình sữa hoạt động khác với vú sữa mẹ.**

Trẻ sơ sinh dùng lưỡi, hàm và cơ mặt để hút sữa từ vú của mẹ. Điều này giúp miệng và mặt của trẻ tăng trưởng và phát triển. Núm vú của bình sữa có hình dạng khác và sữa có thể chảy nhanh hơn. Trẻ có nhiều khả năng bị nôn trớ hoặc bú quá nhiều khi bú bình. Nếu cần sử dụng bình sữa, trước tiên hãy tìm hiểu về cách cho bé bú bình an toàn từ nhà cung cấp dịch vụ y tế.

### **Quý vị CÓ THỂ cho con bú ở nơi công cộng và CÓ THỂ tiếp tục cho con bú khi quay lại nơi làm việc hoặc trường học.**

Hãy yên tâm - quý vị có quyền hợp pháp có thể cho con bú ở bất kỳ không gian công cộng nào. Nhiều phụ nữ sử dụng thành công máy hút sữa hoặc dùng tay vắt sữa để người khác cho bú khi đang xa con. Thảo luận trước với người giám sát về kế hoạch của quý vị và nhận hỗ trợ từ các nguồn lực sẵn có.



### **Quý vị CÓ THỂ cho con bú sữa mẹ ngay cả khi hút thuốc hoặc uống thuốc.**

Nhiều loại thuốc được xem là an toàn để sử dụng khi cho con bú, nhưng không phải tất cả. Nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị có thể giúp xác định xem thuốc hoặc thói quen của quý vị có an toàn khi cho con

bú hay không. Khói thuốc thụ động có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiều vấn đề sức khỏe cho trẻ và các hóa chất trong thuốc lá có thể truyền qua sữa mẹ. Nếu quý vị vẫn định hút thuốc, thì cho con bú vẫn tốt hơn là không cho. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc hỗ trợ bỏ thuốc và các nguồn lực sẵn có.



## Chuẩn bị vào nhà hộ sinh

### Quý vị có biết?

Hộ sinh là người hỗ trợ liên tục trong quá trình chuyển dạ và sinh nở. Nhiều cộng đồng có dịch vụ hộ sinh miễn phí hoặc giảm chi phí cho các bà mẹ. Hỏi thêm thông tin nguồn hỗ trợ hoặc xem tr. 22

### Quá trình chuyển dạ và sinh nở

#### Giảm đau

Thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về các lựa chọn giảm đau khi chuyển dạ. Biết những lợi ích và mối lo của từng lựa chọn.

Có nhiều cách ứng phó với cơn đau khi chuyển dạ mà không cần dùng thuốc.

#### Để giảm cảm giác khó chịu khi chuyển dạ sớm, hãy thử:

- Hít thở sâu, tập trung nghĩ đến những điều dễ chịu
- Vận động và đi bộ
- Massage và thư giãn
- Đai quấn nóng hoặc túi chườm lạnh
- Hỗ trợ liên tục từ người quý vị tin tưởng



**Nhiều phụ nữ cảm thấy việc chuyển dạ sớm ở nhà dễ dàng ứng phó hơn.**

**Làm theo hướng dẫn của bác sĩ của quý vị về thời điểm đến bệnh viện.**



## Tiếp xúc da kề da

### Giữ ấm và an toàn cho bé

Em bé nên được đặt tiếp xúc da kề da với mẹ ngay khi sinh.

Một số bệnh viện thực hiện tiếp xúc da kề da sau sinh mổ trong phòng phẫu thuật.



**Thật tuyệt vời khi bố mẹ được tiếp xúc da kề da với bé!**

Kem bôi da của trẻ sơ sinh rất tốt cho bé - kem giúp bảo vệ da khỏi bị nhiễm trùng và giúp giữ ấm tốt.

Hầu hết trẻ sơ sinh đều sẵn sàng bú mẹ trong vòng một giờ đầu tiên.

Tiếp tục ôm bé da kề da thường xuyên trong những tuần đầu tiên.

**Đảm bảo quý vị LUÔN có thể nhìn thấy mặt bé để quan sát màu da khỏe mạnh và nhịp thở bình thường.**

### Lợi ích của tiếp xúc da kề da

Giữ ấm cho bé

Dễ dàng gắn kết và cho con bú hơn

Giúp bé bình tĩnh

Điều chỉnh bé dễ dàng hơn

Giữ lượng đường trong máu của bé ở mức cao

Giúp bé thở đều



### Cho trẻ sơ sinh nằm gần mẹ

#### Quý vị có biết?

Bé cảm thấy thoải mái khi có mẹ ở gần. Mùi hương và giọng nói của mẹ sẽ làm bé dễ chịu.

Mẹ và bé nên ở cùng phòng, cả ngày lẫn đêm, trong suốt thời gian nằm viện, trừ khi buộc phải tách biệt do nhu cầu y tế.

Hãy tìm một người lớn đáng tin cậy có thể luôn ở bên quý vị trong phòng bệnh để hỗ trợ khi quý vị học cách chăm sóc trẻ sơ sinh.

Nếu cảm thấy không thể chăm sóc trẻ sơ sinh an toàn, hãy nhờ nhân viên bệnh viện giúp đỡ.

#### Tắm bé lần đầu

Việc tắm bé có thể được thực hiện ngay trong phòng của quý vị! Việc tắm nên trì hoãn cho đến khi bé quen với cuộc sống mới bên ngoài bụng mẹ.



#### Lợi ích khi cho trẻ sơ sinh nằm gần mẹ

Dễ dàng nhận biết dấu hiệu đòi bú của bé hơn

Dễ dàng cho bé bú bất cứ khi nào bé đói

Dễ dàng gắn kết và hiểu nhau hơn

Giúp quý vị học cách chăm sóc con mình

Tăng tiết sữa cho mẹ

Quý vị được nghỉ ngơi và ngủ nhiều hơn

Trẻ ít khóc hơn





## Cho bú “theo tín hiệu”

### Nghe theo tín hiệu từ bé

Việc đáp lại các tín hiệu của bé sẽ giúp bé cảm thấy an toàn, được quan tâm, hài lòng và thoải mái. Trẻ biết mình cần gì - lắng nghe trẻ giúp ngăn tình trạng trẻ bú quá ít hoặc bú quá nhiều.

### “Con đói!”

Ví dụ một em bé đưa tay lên miệng.

## Tín hiệu bé đói

### Tín hiệu báo rằng bé cần cho ăn

- Chớp mắt/Mới thức dậy
- Rúc vào ngực mẹ
- Phản xạ tìm vú mẹ (há miệng và quay đầu)
- Đưa tay lên miệng
- Mút lưỡi hoặc tay
- Nằm tay thật chặt giữ ngay giữa ngực
- Khóc - Nếu quý vị đợi cho đến khi bé khóc mới cho bé bú, bé có thể sẽ khó chịu khi bú. Nếu đúng như vậy, trước tiên hãy xoa dịu bé bằng cách nhẹ nhàng đong đưa bé từ bên này sang bên kia hoặc thử tiếp xúc da kề da.

## Tín hiệu bé no

### Tín hiệu báo rằng bé đã no

- Bú chậm lại
- Quay mặt đi
- Cánh tay thả lỏng, buông lỏng khỏi cơ thể
- Dừng mút
- Buồn ngủ

### Hãy để ý bé, đừng để ý đồng hồ

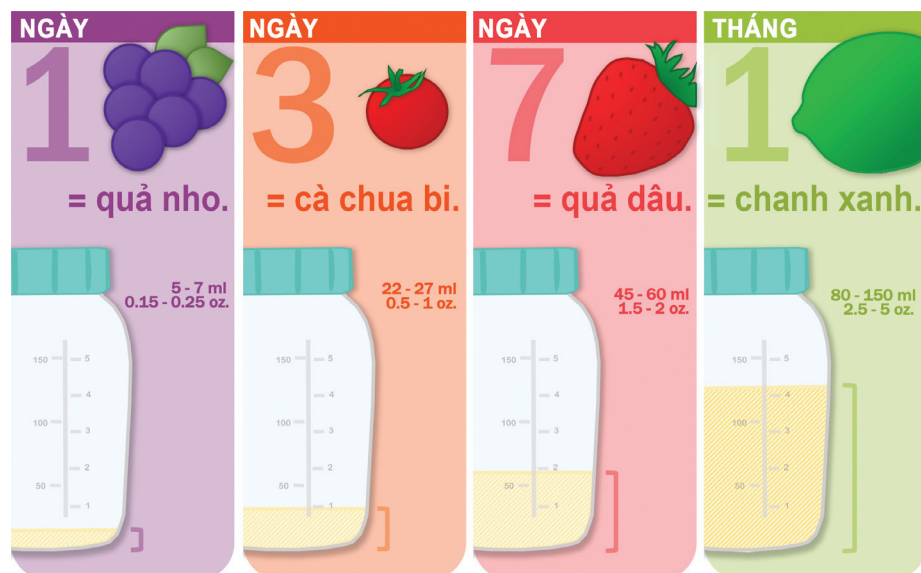
### Núm vú giả

Núm vú giả có thể che khuất tín hiệu cho thấy bé đã sẵn sàng bú. Tránh sử dụng núm vú giả cho đến khi việc cho con bú giữa mẹ và bé trở nên nhuần nhuyễn.

Nhà hộ sinh

## Bụng của trẻ sơ sinh rất nhỏ!

Trong thời gian đầu, có thể có những lúc bé bú từng chút một. Điều này là bình thường. Việc cho bé bú thường xuyên giúp sữa mẹ tiết đều đặn và chất lượng.





## Thông tin và mẹo cho con bú

### Quý vị có biết?

Trẻ sơ sinh KHÔNG cần uống nước khi trời nóng. Sữa mẹ cung cấp đủ lượng nước mà bé cần.

### Cho trẻ bú sớm và bú mẹ hoàn toàn: chỉ bú sữa mẹ

#### Việc cho bú sớm bắt đầu trong vòng một giờ sau sinh

- Giúp co hồi tử cung và làm chậm quá trình chảy máu (quan trọng cho quá trình phục hồi của mẹ)
- Cung cấp kháng thể và dinh dưỡng cho bé

Cho bú mẹ hoàn toàn có nghĩa là bé nhận được tất cả thức ăn và đồ uống từ việc bú mẹ. Chúng tôi khuyến cáo rằng bé chỉ nên bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu.

Trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về nhu cầu và mục tiêu nuôi dưỡng trẻ sơ sinh.

#### Vì sao không được dùng chất lỏng hoặc thức ăn rắn nào khác trong 6 tháng đầu?

- Để sản xuất và duy trì nguồn sữa mẹ lành mạnh
- Phòng ngừa ốm đau bệnh tật cho bé

Sữa mẹ có đủ các chất cần thiết để bé phát triển và khỏe mạnh. Dưỡng chất trong sữa có thể biến đổi tùy theo nhu cầu của bé!



## Lợi ích của việc cho con bú

### Dành cho các bà mẹ

- Tiện lợi - luôn ấm và sẵn sàng cho bú
- Thông minh - không cần mua sắm hoặc chuẩn bị gì thêm
- Dẫn theo khả năng giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư buồng trứng và tiểu đường tuýp 2
- Giúp cơ thể người mẹ phục hồi sau khi sinh
- Kéo dài thời gian đến lần thụ thai tiếp theo

### Trẻ bú sữa mẹ sẽ ít gặp các vấn đề như sau

- Nhiễm trùng tai
- Tiêu chảy
- Viêm phổi
- Tiểu đường
- Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh
- Nhiễm trùng dạ dày
- Thừa cân và béo phì
- Ung thư ở trẻ em
- Bệnh tim

### Dành cho bé

- Sữa mẹ trong những ngày đầu tiên (sữa non) là bữa ăn đầu đời hoàn hảo nhất cho bé
- Cung cấp kháng thể giúp bé chống lại bệnh tật
- Dễ tiêu hóa = ít bị chuột rút và đầy hơi



### Quý vị có biết?

Trẻ bú sữa mẹ sẽ giảm được nguy cơ tử vong do Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)

Tránh dùng sữa công thức "follow-up" và bột ăn dặm cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên. Các sản phẩm này vừa tốn kém, nhiều đường, vừa không cần thiết.

### Tiếp tục cho con bú

Sau thời gian 6 tháng bú mẹ hoàn toàn, hãy bắt đầu cho bé ăn các loại thực phẩm khác. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến cáo nên tiếp tục cho con bú ít nhất hết năm đầu tiên và có thể lâu hơn nữa miễn là quý vị và con quý vị mong muốn. Tiếp tục để bé bú sữa mẹ có lợi cho sự tăng trưởng và phát triển của bé, cũng như bảo vệ bé và mẹ khỏi các loại bệnh tật.

## Tư thế và khớp ngậm

### Tìm ra tư thế phù hợp với quý vị

Luyện tập tạo nên sự hoàn hảo!  
Tìm ra những tư thế phù hợp với quý vị.  
Khớp ngậm đúng giúp tránh được đau nhức ở núm vú và hỗ trợ bé mút sữa dễ dàng hơn.  
Hãy đảm bảo rằng quý vị cảm thấy thoải mái.



### Bắt đầu: Ngả lưng ra sau

Để bụng bé áp sát vào bụng mẹ là điều tự nhiên nhất cần làm ngay sau khi sinh. Khi bé có dấu hiệu tìm kiếm bầu ngực, hãy hướng dẫn bé. Bé sẽ rúc vào và ngậm lấy bầu ngực. Cho con bú trong tư thế ngả lưng thoải mái phù hợp với bản năng tự nhiên của bé.



Ngả lưng ra sau

### Tư thế khác



Ôm chéo



Bắt bóng



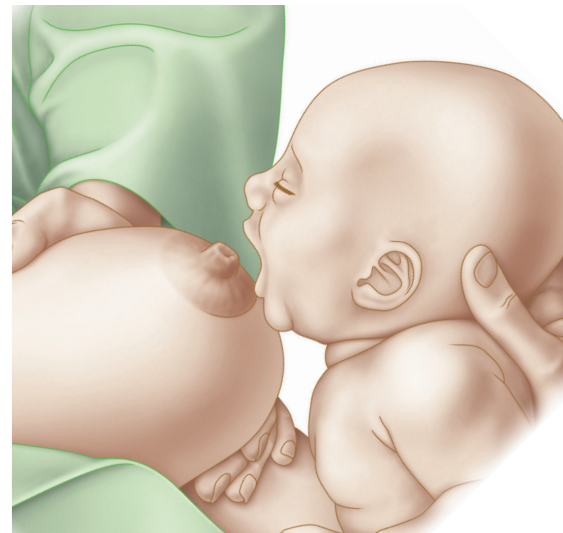
Ôm ngang



Nằm nghiêng

## Mẹ cho bé bú ở **BẤT KỲ** tư thế nào

- Đỡ lấy cổ bé.
- Tránh giữ chặt phần ót của bé - hãy để bé có thể cựa đầu thoải mái khi cần.
- Tai, vai và hông của bé phải nằm trên một đường thẳng.
- Khi bé há to miệng, hãy đưa núm vú của quý vị vào miệng bé. Ngả người ra sau và thư giãn nếu quý vị bị gù lưng.
- Nên để cằm của bé chạm vào bầu ngực trước.
- Đảm bảo bé có thể ngậm hoàn toàn núm vú trong miệng.
- Mũi của bé có thể sẽ chạm vào bầu ngực khi bú mạnh.



## Mẹ để có một khởi đầu tuyệt vời

- Sau khi sinh hãy cho bé bú sữa mẹ càng sớm càng tốt.
- Cho bé bú thường xuyên - bất cứ khi nào bé có dấu hiệu đói (*ít nhất 8 lần trong 24 giờ*).
- Tránh cho trẻ ngậm núm vú giả hoặc bú bình cho đến khi quá trình bú mẹ tiến triển tốt.
- Nhờ đến sự hỗ trợ từ y tá hoặc chuyên gia tư vấn về sữa mẹ.
- Hãy quan sát con quý vị - chứ đừng nhìn đồng hồ - để biết khi nào nên cho bé bú.
- Xoa bóp và ấn vào bầu ngực trong khi cho bú giúp dòng sữa chảy ra và để bé bú được liên tục.



## Học cách vắt sữa bằng tay - nhờ người giúp đỡ

- Vắt sữa bằng tay là kỹ thuật nặn sữa ra từ ngực để hút cho con hoặc cất trữ để dành.
- Dòng sữa lúc đầu chỉ nhỏ giọt và sẽ tăng lên khi quý vị có nhiều sữa hơn.
- Quý vị có thể ép cho sữa tiết ra một giọt trên núm vú để bé ngửi và nếm thử trước khi cho bé bú.
- Vắt sữa bằng tay có thể làm tăng lượng sữa và kích thích chuyển đổi nguồn sữa thành sữa trưởng thành nhanh hơn.

Tài liệu trực tuyến hướng dẫn vắt sữa bằng tay có thể sẽ giúp ích:

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



## Tiết sữa và duy trì nguồn sữa

Chất sữa lúc đầu (sữa non) của quý vị đặc và có màu vàng. Sữa non tuy ít nhưng rất giàu chất dinh dưỡng và protein giúp tăng cường hệ miễn dịch cho bé.

Sau 3 đến 5 ngày đầu, sữa non sẽ chuyển hóa dần thành sữa trưởng thành ngày càng nhiều hơn, có nhiều nước hơn để thỏa mãn cơn khát của bé.

Hiện tượng lượng sữa tăng lên thường được gọi là “sữa về”. Cách gọi này là sai vì trước đó bầu ngực của quý vị không thiếu sữa - chúng đã chứa sữa sẵn rồi.

### Quý vị có biết?

Dùng sữa công thức có thể làm giảm nguồn sữa của quý vị.

## Hút sữa để giữ sữa!

- Để cơ thể tiết đủ lượng sữa, quý vị cần phải thường xuyên hút sữa ra khỏi bầu ngực.
- Nếu KHÔNG hút hết sữa trong bầu ngực, cơ thể quý vị sẽ nhận được tín hiệu phải tiết ra ít sữa lại.
- Quý vị nên xoa bóp ngực, vắt sữa bằng tay và/hoặc dùng máy vắt để vắt sữa (và để cơ thể tiếp tục tạo sữa) nếu quý vị không ở cùng với con.



### Câu chuyện của Tonya

Lúc đầu, Tonya không muốn cho con bú vì nghe nói việc này có thể rất đau. Nhưng trước tất cả những lợi ích sức khỏe đối với con và chính bản thân mình, cô quyết định thử. Sau khi sinh con, cô đã thử cho bé bú và đúng như dự đoán, núm vú của cô hơi nhói. Chuyên gia tư vấn về sữa mẹ và đồng nghiệp của cô đã giúp tìm ra nguồn gốc của cơn đau và thử điều chỉnh vài thứ để giúp cô giảm bớt sự khó chịu. Tuy cũng có ích nhưng vài ngày sau khi sinh, cô lại cảm thấy đau ở cả hai vú. Một lần nữa, cô nhận được sự giúp đỡ từ một người hỗ trợ có tay nghề cao giúp cô kiên trì tiếp tục cho bé bú sữa mẹ. Chỉ sau vài tuần, tất cả những cảm giác khó chịu đều biến mất và không bao giờ quay trở lại. Tonya vẫn đang cho con bú sau một năm và cô ấy rất vui khi lựa chọn tiếp tục - sự khó chịu ban đầu là xứng đáng!

## Dấu hiệu cho biết bé có đủ sữa để bú

- Bé ngậm chặt đầu vú và quý vị thấy thoải mái khi cho bé bú.
- Bé bú và nuốt sữa một cách nhịp nhàng.
- Ngực của quý vị mềm ra khi cho con bú
- Bé thỏa mãn sau khi được bú.
- Tình trạng nước tiểu và phân của bé phù hợp với thông tin mà nhà hộ sinh cung cấp cho quý vị.
- Trong tuần đầu tiên, phân của bé chuyển từ màu xanh lá sẫm đen sang màu vàng nhạt, mềm, và có

Việc trẻ sơ sinh sụt cân trong tuần đầu là điều bình thường. Các bé sẽ lấy lại cân nặng sau 10 – 14 ngày.

hình dáng như hạt (khi quý vị cho bé bú mẹ hoàn toàn).

- Cân nặng của bé được chuyên gia cho con bú hoặc chuyên gia về sức khỏe nhận xét là bình thường và khỏe mạnh.



## Gọi cho bác sĩ nhi khoa của quý vị nếu:

- Con quý vị ăn không đủ 8 lần trong 24 giờ.
- Con quý vị quá buồn ngủ nên không thể thức dậy để bú.
- Quý vị thấy đau khi cho bé bú.
- Con quý vị dường như không bao giờ hài lòng.
- Mỗi lần bú kéo dài hơn một giờ.
- Vú của quý vị cứng, căng và đau (căng sữa).
- Bé gặp khó khăn khi ngậm đầu vú quý vị hoặc không thể ngậm được.
- Bé vẫn chưa lấy lại được cân nặng lúc mới sinh sau 2 tuần tuổi.
- Quý vị không dám chắc rằng con mình được cho bú tốt.





## Hãy cùng ôn lại: VÌ SAO phải thực hiện những điều này?

### Giữ sức khỏe

- Giúp bé tăng trưởng và phát triển
- Bảo vệ bé khỏi dị tật bẩm sinh
- Giúp quý vị cảm thấy dễ chịu

### Tiếp xúc da kề da

- Giữ ấm và an toàn cho bé
- Giúp ổn định lượng đường trong máu và nhịp thở của bé
- Dễ dàng gắn kết và cho con bú hơn
- Giúp bé bình tĩnh

### Cho con bú sữa mẹ

- Cung cấp kháng thể tốt cho sức khỏe của bé
- Cung cấp nguồn dinh dưỡng hoàn hảo
- Bảo vệ người mẹ khỏi bệnh tật
- Giúp cầm máu sau sinh
- Giúp bé dễ tiêu hóa

### Chỉ cho con bú sữa mẹ

- Giúp duy trì nguồn sữa của quý vị
- Bảo vệ bé khỏi ốm đau bệnh tật



### Cho bé nằm gần mẹ 24/7 tại bệnh viện

- Dễ dàng nhận biết dấu hiệu đòi bú của bé hơn
- Dễ dàng gắn kết và hiểu nhau hơn
- Giúp quý vị học cách chăm sóc con mình
- Tăng sản lượng sữa

### Cho bú theo tín hiệu

- Giúp sữa mẹ tiết đều đặn và chất lượng
- Tránh việc cho bú quá ít hoặc quá nhiều
- Giúp bé cảm thấy an toàn và được chăm sóc
- Giúp bé cảm thấy thỏa mãn và hài lòng

### Tư thế cho bú đúng cách

- Tránh làm đau hoặc tổn thương núm vú
- Giúp bé bú được nhiều hơn
- Cải thiện nguồn sữa





## Mang trẻ sơ sinh về nhà



### Những tuần đầu tiên

#### Những thay đổi đối với cả gia đình

Lên kế hoạch để hòa nhập với cả gia đình sau khi về nhà.

Đảm bảo rằng quý vị được ăn uống và nghỉ ngơi đầy đủ.

Cho phép bản thân tập trung chăm lo cho mình và con. Gạt những trách nhiệm khác sang một bên.

Hạn chế tiếp khách và nghe điện thoại.

#### Tạo dựng môi trường

Thiết lập một mạng lưới hỗ trợ TRƯỚC KHI con quý vị chào đời để có thể giúp đỡ quý vị khi về nhà (hãy cân nhắc hàng xóm, đồng nghiệp, bạn bè và gia đình của quý vị).

Hãy nhờ ai đó quý vị biết sắp xếp giao bữa ăn thường xuyên cho gia đình quý vị.

Nói với gia đình rằng quý vị sẽ cần được giúp đỡ trong các công việc nhà như giặt giũ, dọn dẹp và để dành thời gian cho giấc ngủ nhiều nhất có thể.

Cân nhắc sắp xếp những cuộc hẹn đi chơi hoặc gửi những đứa con khác của quý vị đi nhà trẻ.

Chuẩn bị trước lộ trình cho các cuộc hẹn hoặc những công chuyện lật vật cần ra đường khác.

Tìm hiểu địa điểm và thời gian hoạt động của các nhóm hỗ trợ sau sinh trong khu vực của quý vị.

Buồn rầu hay Lo âu? Quý vị không cô đơn đâu. Cứ tâm sự với bác sĩ cung cấp dịch vụ y tế của quý vị. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ khi vẫn còn sớm, đừng chần chừ.

Việc đáp ứng nhu cầu của một em bé mới chào đời có thể không hề dễ dàng.

Hãy kiên nhẫn với bản thân trong khoảng thời gian này.



#### Sức khỏe tâm thần khi mang thai và sau sinh

Nhiều phụ nữ có thể cảm thấy tâm trạng thay đổi nhẹ sau khi sinh con. Khoảng 15-20% phụ nữ bị trầm cảm hoặc lo lắng nghiêm trọng với các triệu chứng thường kéo dài hơn 2 tuần khi mang thai hoặc có khi đến một năm sau sinh. Nếu quý vị đang đau khổ, hãy biết rằng quý vị không đơn độc và quý vị không có lỗi. Nhận được sự giúp đỡ, quý vị sẽ thấy khá hơn. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế. Quý vị cũng có thể tìm kiếm những hỗ trợ khác để đáp ứng nhu cầu chăm sóc cho trẻ sơ sinh và cho nhu cầu sức khỏe của chính quý vị. Tổ Chức Hỗ Trợ Sau Sinh Quốc Tế có nhiều thông tin hữu ích và đường dây nóng sẵn sàng trợ giúp (xem Tài liệu ở trang 22.).

# Chuẩn bị cho trẻ đón nhận người chăm sóc khác

## Trở lại nơi làm việc hoặc trường học

### Trao đổi với người giám sát về kế hoạch sau sinh của quý vị

Tìm hiểu và tận dụng toàn bộ thời gian nghỉ phép hiện có.

Nói với sếp hoặc cố vấn của quý vị rằng quý vị sẽ tiếp tục cho con bú sau khi đi làm trở lại.

Hãy nhắc họ rằng trẻ bú sữa mẹ sẽ ít bị ốm hơn nên quý vị sẽ không phải nghỉ làm nhiều.

Tìm hiểu xem quý vị có thể đưa con đi làm hoặc có dịch vụ giữ trẻ tại nơi làm việc của quý vị không.

Một kế hoạch nhỏ cho một chặng đường dài.



### Tìm một căn phòng có thể dùng để cho con bú

Nếu gần đó không có thì quý vị hãy nhờ người giám sát của mình giúp đỡ chỉ định một không gian phù hợp. Nơi đó phải có một chiếc ghế thoải mái, ổ cắm điện và cửa riêng (KHÔNG phải phòng tắm). Theo quy định của pháp luật, hầu hết các doanh nghiệp đều phải cung cấp không gian để quý vị dùng máy hút sữa.

### Bố trí sử dụng máy hút sữa

Hãy hỏi nhà cung cấp bảo hiểm của quý vị xem quý vị có đủ điều kiện nhận máy hút sữa điện cá nhân hay không.

Bệnh viện, chủ lao động hoặc văn phòng WIC địa phương của quý vị có thể cho thuê máy hút sữa. Hiện cũng có máy hút bằng tay.

### Lựa chọn trung tâm giữ trẻ

Hãy tìm một trung tâm giữ trẻ gần đó để quý vị có thể đến thăm con trong ngày và cho con bú.

Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ và quen với việc bảo quản sữa mẹ và cho bé bú.

### Thực hành hút sữa, bảo quản và cho con bú

Bắt đầu hút sữa và cho bé bú bình sau khi bé đã hình thành được thói quen bú mẹ tốt. Bắt đầu luyện tập vài tuần trước khi quý vị quyết định đi làm lại.

Nếu sử dụng máy hút, hãy đảm bảo kích thước máy hút vừa vặn - không gây đau. Các núm nhựa có nhiều kích cỡ.

Thu thập sữa của quý vị, ghi ngày tháng và bảo quản ở sâu trong tủ đông với số lượng nhỏ (khoảng 2 oz. mỗi hộp).

Hãy tập nhờ người chăm sóc cho bé bú sữa với tốc độ chậm để bé có thể biểu hiện khi đã no.

# Chỉ dành cho đối tác và những người thân yêu

Cho con bú sữa mẹ là cố gắng của một tập thể

## TÌM HIỂU trước về việc cho con bú sữa mẹ

Yêu cầu được tham gia thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ y tế về việc cho con bú. Việc này nên bắt đầu trước khi em bé chào đời.

Tham dự lớp học nuôi con bằng sữa mẹ với người mẹ tương lai.

Tìm nhóm hỗ trợ cho các gia đình trong khu vực.

## HỖ TRỢ cho người mới làm mẹ

Hạn chế số lượng khách đến nhà trong những tuần đầu đời của bé.

Các bà mẹ có thể cảm thấy choáng ngợp và sẽ rất cần những khoảng thời gian riêng tư để thích nghi với em bé mới chào đời.

Phụ giúp các công việc nhà như chuẩn bị thức ăn, vứt rác/tã và dọn dẹp.

Giúp người mẹ đạt được các mục tiêu nuôi con bằng sữa mẹ và tìm kiếm sự hỗ trợ nếu người mẹ gặp khó khăn.

## MANG LẠI sự thoải mái cho Mẹ và Bé

Hãy chắc chắn rằng người mẹ cảm thấy thoải mái khi cho con bú và được ăn uống đầy đủ. Đặt sẵn một khay đồ ăn nhẹ và nước uống trong tầm với của người mẹ.

Nói chuyện, hát và ngâm nga với em bé mới sinh bằng giọng nhẹ nhàng, êm dịu. Giao tiếp bằng mắt.

Gắn kết với em bé bằng cách tắm cho bé, thực hành tiếp xúc da kề da, bế em bé trong địu và học các kỹ thuật xoa bóp nhẹ nhàng cho em bé.



Xem  
Tài liệu  
ở trang 22  
để được  
trợ giúp.

## Câu chuyện của Kevin

Lần đầu làm cha, Kevin rất hào hứng khi được chăm sóc đứa con mới sinh của mình. Anh nghĩ sau khi cho con bú sữa mẹ, bôn cho bé bú bình sẽ giúp bạn đời của anh được nghỉ ngơi và để con làm quen với anh. Tuy muốn hỗ trợ bạn đời của mình nhưng anh ấy được biết rằng việc cho trẻ sơ sinh uống sữa công thức thật ra sẽ gián đoạn quá trình nuôi con bằng sữa mẹ tự nhiên và có thể làm giảm nguồn sữa của cô ấy. Kevin vẫn hết lòng hỗ trợ người bạn đời của mình trong việc cho con bú. Giờ đây, anh ấy đang có khoảng thời gian tuyệt vời để khám phá nhiều điều khác nhau mà anh ấy có thể làm để kết nối với đứa con mới sinh của mình. Điều anh ấy thích nhất cho đến giờ là ôm con mình da kề da trong lồng ngực.

Ở nhà cùng trẻ

# Những mối lo thường thấy



Mỗi khi quý vị lo lắng về sức khỏe hoặc an toàn của bé, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

## Tôi lo là mình không đủ sữa

Nguyên nhân thiếu sữa thường thấy là cho bé bú không đều đặn. Trong những ngày đầu và những tuần đầu, bé có thể cần bú 1-2 giờ một lần hoặc nhiều hơn. Việc cho bé bú 12 lần trong vòng 24 giờ là bình thường. Cho bé bú “đúng cỡ” những ngày đầu giúp nguồn sữa luôn được đầy đủ và duy trì. Một nguyên nhân nữa dẫn đến ít sữa là bé ngậm đầu vú không đúng và không bú hết lượng sữa có thể lấy được. Nếu quý vị nghĩ rằng bé có thể không bú đủ sữa mẹ, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình hoặc một chuyên gia tư vấn về sữa mẹ. Tham khảo danh sách ở trang 15, “Gọi bác sĩ của trẻ khi”

## Tôi nghĩ bé vẫn đói sau khi tôi cho bé bú

Các bé đều sẽ trải qua giai đoạn quấy khóc cả ngày lẫn đêm. Có thể có những thời điểm cụ thể trong ngày mà quý vị thấy con mình quấy nhiều hơn. Điều này là bình thường và không hẳn là do đói. Hệ tiêu hoá chưa phát triển có thể khiến nhiều trẻ khó chịu. Nếu con của quý vị cảm thấy khó chịu sau khi bú no hoặc không tăng cân, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc một chuyên gia tư vấn về sữa mẹ để xác định xem bé có nhận đủ sữa khi bú không.

## Con tôi đang gặp khó khăn khi bú

Đối với mẹ và bé, việc cho bú là một hoạt động cần sự học hỏi, tập luyện và hỗ trợ rất nhiều. Việc này thường sẽ dễ dàng và vui vẻ hơn khi cả quý vị và bé đều đã quen cho bú và quen hơi nhau. Có sự trợ giúp từ bạn bè cho con bú, hội mẹ bím sữa, cố vấn đồng cảnh ngộ hoặc chuyên gia tư vấn về sữa mẹ có thể giúp quý vị giữ vững các mục tiêu cho con bú sữa mẹ.

## Tôi thấy đau khi cho bé bú

Cảm giác khó chịu khi cho con bú thường ở mức đau nhẹ. Việc thấy đau khi cho con bú là không bình thường. Đa phần trường hợp thấy đau khi cho con bú sẽ thuyên giảm nếu khả năng ngậm đầu vú của bé được cải thiện. Nếu núm vú của quý vị bị đau, nứt hoặc chảy máu nhiều, vui lòng liên hệ với chuyên gia tư vấn về sữa mẹ để kiểm tra việc cho con bú. Trong khi chờ đợi, vui lòng xem kỹ trang 12-13 và cố gắng đảm bảo rằng bé ngậm đầu vú đúng cách.





### **Tôi nghĩ sữa công thức sẽ giải quyết được tình trạng của mình**

Nếu quý vị không biết nên làm gì, vui lòng liên hệ với chuyên gia tư vấn về sữa mẹ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế để xem xét lại các mục tiêu cấp sữa cho bé. Điều quan trọng là con của quý vị được cung cấp đủ chất, và các quyết định của quý vị đều được cân nhắc kỹ lưỡng. Ngoài ra, điều quan trọng là quý vị cần cho đội ngũ y tế của mình biết về lịch trình cho bé bú để họ có thể cung cấp kiến thức cụ thể nhằm đáp ứng nhu cầu của quý vị. Cho bé bú bất kỳ một lượng sữa công thức nào đều có thể gây ra tình trạng thiếu sữa. Dù quý vị có nghe nói hay đọc được ở đâu thì sữa công thức cũng không thể giải quyết tình trạng quấy khóc, đầy hơi hay nôn trớ. Đây là những biểu hiện bình thường và phổ biến ở tất cả các bé. Sữa công thức có thể làm bé khó tiêu và cảm thấy khó chịu hơn.

### **Ngực của tôi sưng, cứng, nặng và đau khi chạm vào**

Nếu ngực của quý vị có cảm giác như vậy thì ngực đang bị căng tức sữa. Khi chuyển từ sữa non sang sữa trưởng thành trong những ngày sau sinh, các mô vú có thể sưng lên. Sưng mô vú có thể gây khó khăn cho việc lấy sữa từ ngực. Xoa bóp ngực, tự lấy sữa bằng tay hoặc chườm đá lên ngực giúp giảm sưng và bớt cảm giác khó chịu. Cho trẻ bú thường xuyên sẽ giữ nguồn sữa được lưu thông trong khoảng thời gian căng tức sữa và quý vị sẽ thấy thoải mái hơn trong vòng 24 đến 48 tiếng. Nếu quý vị cảm thấy hơi sốt hoặc có mẩn đỏ trên ngực mình hay nếu bé không thể ngậm và lấy sữa, hãy liên hệ ngay với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

### **Bé nhà tôi khóc rất nhiều**

Đối với trẻ sơ sinh, khóc là hành động bình thường và tự nhiên nhằm bộc lộ bản thân. Hành động đó có thể mang ý nghĩa rằng có điều gì đó làm bé khó chịu hoặc không vui, chẳng hạn như vận động hoặc bông quá nhiều, tã bẩn hoặc thậm chí là đau bụng. Hoặc cũng có thể là bé chỉ muốn ở gần quý vị. Các bé khi đói cũng có thể khóc, nhưng đó chỉ là khi quá đói (xem trang 9). Việc trẻ sơ sinh khóc nhiều hơn cho đến khoảng 2 tháng tuổi là điều bình thường, rồi sẽ bắt đầu giảm dần sau đó. Nếu quý vị không thể chịu được tiếng khóc của bé, hãy tìm sự trợ giúp từ bạn đời, gia đình, bạn bè hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị. TUYỆT ĐỐI KHÔNG được lắc bé. Hãy cố chạm da kề da hoặc nói nhẹ nhàng với bé.

### **Con tôi hay thức giấc vào ban đêm**

Thức giấc vào ban đêm là bình thường và có lợi cho sức khỏe của trẻ sơ sinh. Các bé chưa phân biệt được đêm và ngày. Khi con của quý vị thức giấc vào ban đêm, bé có thể thấy khó chịu, đói bụng hoặc cần trợ giúp để ngủ lại. Ôm chặt bé trong khi quý vị xác định xem bé cần gì. Hãy luôn làm theo các khuyến nghị về giấc ngủ an toàn và tránh ngủ cùng bé trên ghế hoặc sofa. Xem thêm trang 23 để biết các tài liệu trực tuyến về Giấc ngủ của Trẻ sơ sinh.

# Nguồn lực hỗ trợ

## Hỗ trợ trên toàn quốc trong tầm tay quý vị

### Bạo lực gia đình

Đường Dây Nóng Về Bạo Lực Gia Đình Quốc  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)  
800-799-SAFE để được hỗ trợ bí mật 24/7

### Trầm cảm và rối loạn cảm xúc sau sinh

Hỗ Trợ Sau Sinh Quốc Tế  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773

### Các câu hỏi về Mang thai & Sinh nở

Lamaze International | [www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

### Đơn vị hỗ trợ Chuyển dạ và Sinh con

Hiệp Hội Mang Thai Hoa Kỳ  
<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/having-a-doula/>

### Hút thuốc, Sử dụng rượu và Chất cấm

Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ  
<http://women.smokefree.gov>

### Sử dụng thuốc

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Khi Mang thai |  
[www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html](http://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html)

Khi đang cho con bú |  
[www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html](http://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html)

### Cơ sở dữ liệu về thuốc và sữa mẹ của LactMed

[www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/)

### Nhận con nuôi

Gia đình nhận con nuôi  
[www.adoptivefamilies.com](http://www.adoptivefamilies.com)

### Nuôi dạy trẻ vị thành niên

Sáng Kiến Sức Khỏe Tình Dục Cho Trẻ Vị Thành Niên  
[www.shiftnc.org/resources/for-young-parents](http://www.shiftnc.org/resources/for-young-parents)

### Chuyển dạ sớm & Sinh non

Trường Cao Đẳng Sản Phụ Khoa Hoa Kỳ (ACOG)  
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/preterm-labor-and-birth>

### Nuôi dạy con cái LGBTQ

Chiến dịch Nhân quyền  
[www.hrc.org/resources/parenting](http://www.hrc.org/resources/parenting)

### Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC)

[www.fns.usda.gov/WIC](http://www.fns.usda.gov/WIC)

### Hướng dẫn cho con bú

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh  
<http://www.who.int/health-topics/breastfeeding>

Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/breastfeeding/](http://www.cdc.gov/breastfeeding/)

### Hỗ trợ Hậu sản

Dự án 4th Trimester  
<https://newmomhealth.com/>



# Nguồn lực hỗ trợ

## Hỗ trợ trên toàn quốc trong tầm tay quý vị

### Câu hỏi về việc cho con bú

Số điện thoại của Văn phòng Sức khỏe Phụ nữ  
[www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)  
800-994-9662

Thứ 2 - Thứ 6 từ 9 AM – 6 PM (giờ miền Đông)

Công ty La Leche League (LLL)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (Nhấn vào mục Resources  
(Nguồn lực))

### Tìm nhóm hỗ trợ các bà mẹ cho con bú

Baby Cafe | [www.babycafeusa.org](http://www.babycafeusa.org)

Hiệp Hội Phụ Nữ Da Màu Cho Con Bú |  
<http://blackmothersbreastfeeding.org/>

Breastfeeding USA | <http://breastfeedingusa.org>

La Leche League (LLL)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (nhập địa chỉ của quý vị lên bản đồ)

Mocha Moms | [www.mochamoms.org](http://www.mochamoms.org)

### Tìm chuyên gia tư vấn sữa mẹ

Hiệp Hội Tư Vấn Sữa Mẹ Quốc Tế  
[www.ilca.org](http://www.ilca.org) (Nhấn vào mục Find a Lactation  
Consultant (Tìm Chuyên gia tư vấn sữa mẹ)  
ở thanh menu dưới cùng)

### Hỗ trợ các bà mẹ người Mỹ gốc Phi cho con bú

Office on Women's Health–It's Only Natural |  
<https://www.womenshealth.gov/its-only-natural>

### Thông tin về hiến sữa mẹ

Hiệp Hội Ngân Hàng Sữa Mẹ Hoa Kỳ -  
(HMBANA) | [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org)

### Luật tiểu bang và quốc gia về việc nuôi con bằng sữa mẹ

Hội Nghị Quốc Gia Các Cơ Quan Lập Pháp  
Tiểu Bang  
[www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx](http://www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx)

Hội Đồng Mẹ Cho Con Bú Hoa Kỳ  
[www.usbreastfeeding.org](http://www.usbreastfeeding.org)



### Hướng dẫn về dinh dưỡng

Hướng dẫn Mang thai và Cho con bú của  
[www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding](http://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding)

### Hướng dẫn trữ sữa

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch  
bệnh  
[www.cdc.gov/breastfeeding/  
recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

### Giấc ngủ của trẻ sơ sinh

Viện Y Tế Quốc Gia  
[www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx)  
Nguồn thông tin về giấc ngủ của trẻ sơ sinh  
trên Basis (nước Anh) [www.basionline.org.uk/](http://www.basionline.org.uk/)

### Trẻ sơ sinh khóc

Tổ chức ZERO to THREE  
[www.zerotothree.org/resources/197-  
colic-and-crying](http://www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying)  
Giai đoạn Khóc Tím mặt  
<http://purplecrying.info>

## Nguồn ảnh

- Ảnh bìa** Xin cảm ơn Annie Oumarou
- Trang 3** Shutterstock.com | wavebreakmedia
- Trang 5** Shutterstock.com | VGstockstudio
- Trang 6** Xin cảm ơn Annemie Tonken; Istock.com | RyanJLane
- Trang 7** Xin cảm ơn Hannah Edens; Shutterstock.com | In The Light Photography; Shutterstock.com | Flashon Studio
- Trang 8** Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard; Istock.com | SergioZacchi
- Trang 9** Istock.com | mrossbach
- Trang 10** Xin cảm ơn Sở Dịch Vụ Sức Khỏe Tiểu Bang Texas
- Trang 11** Shutterstock.com | Lifebrary
- Trang 12** Xin cảm ơn Women's Birth and Wellness Center of NC (Trung tâm chăm sóc sức khỏe và Phụ sản North Carolina), Công ty La Leche League International và Region of Peel Health Services of Ontario (Dịch vụ Y tế Region of Peel của Ontario)
- Trang 14** Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo
- Trang 15** Xin cảm ơn Hội Đồng Mẹ Cho Con Bú Hoa Kỳ; Shutterstock.com | Monkey Business Images
- Trang 16** Xin cảm ơn Annie Oumarou
- Trang 17** Shutterstock.com | Monkey Business Images; Xin cảm ơn Hội Đồng Mẹ Cho Con Bú Hoa Kỳ
- Trang 18** Shutterstock.com | George Rudy
- Trang 19** Istock.com | Asada Nami
- Trang 20** Xin cảm ơn Wake AHEC
- Trang 21** Shutterstock.com | paulaphoto
- Trang 22** Shutterstock.com | A3pfamily
- Trang 23** Shutterstock.com | Monkey Business Images

Những tài liệu này được phát triển bởi Carolina Global Breastfeeding Institute (Viện Mẹ Cho Con Bú Toàn Cầu Carolina) với sự cộng tác của các sinh viên trong Mary Rose Tully Training Initiative (chương trình Giải pháp đào tạo Mary Rose Tully) và các chuyên gia tư vấn về sữa mẹ tại N.C. Women's Hospital (Bệnh viện Phụ khoa North Carolina). Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Quỹ W.K. Kellogg Foundation đã hào phóng tài trợ cho dự án này và các dự án khác nhằm thúc đẩy một xã hội ủng hộ việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy truy cập <https://lacountyrentrelief.com>.

Thiết kế: nancyframedesign.com

Bản số 3. Tiếng Anh Tháng Tư năm 2018 | Cập nhật nhỏ vào Tháng Hai năm 2021 và Tháng Tư năm 2022

CAROLINA  
GLOBAL  
BREASTFEEDING  
INSTITUTE