

Tốt nhất cho bé, tốt nhất cho bạn

Nên nhớ

- Sữa mẹ mang lại cho con bạn sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc đời.
- Đây là thức ăn duy nhất mà con bạn cần trong khoảng sáu tháng đầu đời.
- Sữa mẹ luôn luôn tự nhiên, tinh khiết, sạch sẽ và có nhiệt độ thích hợp.
- Sữa mẹ sẽ thay đổi theo thời gian nhằm đáp ứng các nhu cầu ngày càng thay đổi của bé.
- Sữa mẹ giúp bảo vệ con bạn khỏi bệnh tật, dị ứng và các bệnh khác.
- Sữa bột cho trẻ em không giống như sữa mẹ.
- Nuôi con bằng sữa mẹ là tốt nhất cho cả bạn và con bạn.

Tạo hóa đã mang đến cho các bà mẹ loại thức ăn hoàn hảo cho những đứa con của mình – sữa mẹ. Bạn có thể cho con bạn một thứ gì đó mà không ai khác có thể cho, điều này thật tự nhiên, không tốn kém và trong một môi trường thật thân thiện. Nuôi con bằng sữa mẹ mang lại cho con bạn sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc đời. Sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè thật sự là một phần quan trọng trong việc thiết lập và duy trì việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Nuôi con bằng sữa mẹ ...

- Không chỉ đơn thuần là cung cấp thức ăn cho bé. Ôm chặt con vào lòng khi cho con bú sẽ tạo ra tình yêu thương gắn bó giữa bạn và con bạn, qua sự cảm nhận, mùi vị và thị giác, điều này sẽ in sâu vào lòng bạn và bé. Cho con bú giúp bạn thiết lập mối quan hệ đặc biệt với con bạn.
- Cung cấp hỗn hợp dưỡng chất thiên nhiên hoàn hảo mà con bạn cần trong một công thức đặc chế cho hệ thống tiêu hóa và cơ thể đang phát triển của bé. Sữa mẹ được đặc chế riêng cho con bạn.

Những thuận lợi bổ sung cho bé

Sữa mẹ không chỉ có tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho con bạn, nó còn:

- Giảm nguy cơ của bé trong việc bộc phát:
 - Các sự nhiễm khuẩn và các bệnh khác như nhiễm trùng đường tiểu, nhiễm khuẩn đường ruột (như tiêu chảy) và các bệnh về hô hấp (như hen suyễn) và một số bệnh ung thư ở trẻ em;
 - Các chứng dị ứng và dị ứng thực phẩm, chẳng hạn như bệnh phù;
 - Bệnh béo phì, tiểu đường và bệnh tim trong cuộc sống sau này.
- Thúc đẩy sự phát triển của hàm.

Tất cả các lợi ích của sữa mẹ vẫn chưa được khám phá hết, vì vậy nó không thể được mô phỏng trong sữa bột. Trẻ được nuôi bằng sữa mẹ dường như ít mắc các bệnh nhiễm khuẩn và ít phải nhập viện hơn trẻ nuôi bằng sữa bột.

Những thuận lợi bổ sung cho bạn

- Cho con bú giúp tử cung của bạn phục hồi tình trạng của nó như trước khi mang thai một cách nhanh chóng.
- Cho con bú có thể giúp bạn giảm cân sau khi sinh.
- Cho con bú giảm nguy cơ ung thư buồng trứng và ung thư vú thời kỳ tiền mãn kinh.
- Cho con bú giảm nguy cơ loãng xương.
- Cho con bú giúp các bà mẹ giảm các nguy cơ tiểu đường trong thai kỳ có thể phát triển thành bệnh tiểu đường Loại 2.

Tiện lợi, an toàn và tự nhiên

- Sữa mẹ luôn có sẵn ở nhiệt độ thích hợp.
- Sữa mẹ tinh khiết, sạch sẽ và an toàn.
- Đây là thức ăn duy nhất mà con bạn cần trong khoảng sáu tháng đầu đời.
- Sữa mẹ cũng tốt cho con bạn thậm chí khi bé đã hơn 12 tháng.
- Sữa mẹ giúp tiết kiệm thời gian vì bạn không cần phải chuẩn bị sữa bột và khử trùng bình sữa.
- Nó luôn có sẵn cho con bạn.
- Sữa mẹ không phải tốn tiền. Số tiền tiết kiệm được có thể hơn 1.000 đô la trong năm đầu đời của con bạn.

Để có trọn bộ tài liệu, hãy vào

<http://www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets>.

Lời cảm tạ

Tài liệu này thống nhất với Các Hướng Dẫn Nuôi Trẻ Sơ sinh hiện hành và Các Hướng dẫn Dinh Dưỡng cho Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên ở Úc như được trình bày bởi Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

Nó cũng dựa trên các thông tin chủ yếu rút ra từ:

- Infant and Toddler Feeding Guide, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Growing Strong: Feeding You and Your Baby, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008, Queensland Health, 2003.

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. – Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.

