

Con tôi có bú đủ không

Nên nhớ

- Con bạn bú đủ khi:
 - Mắt bé tươi tỉnh, miệng ướt và hồng hào.
 - Đi tiểu và đi tiêu thường xuyên
 - Bé lên cân
 - Thỏa mãn sau khi bú.
- Đừng cho bé bú theo giờ nhất định. Hãy cho bé bú khi bé đòi hỏi.
- Có thể cho bé bú thường xuyên hơn trong thời kỳ tăng trưởng.
- Cho bé bú càng nhiều, bạn sẽ càng có nhiều sữa.

Làm thế nào để biết bé bú đủ?

- Sau khi ra đời được 3-4 ngày, bé phải đi tiểu ướt ít nhất là 6-8 tã tả vải hoặc 5-7 tã giấy trong ngày.
- Trẻ bú sữa mẹ ít khi bị táo bón, vì vậy tã của bé có thể bị bắn sau mỗi lần bú. Phân đặc trưng của trẻ bú sữa mẹ có dạng lỏng, màu vàng đậm nhưng đôi khi có thể có màu xanh lá cây hoặc màu cam. Những sự biến đổi này không phải là vấn đề gì đối với những em bé khỏe mạnh bú sữa mẹ. Phân của trẻ bú sữa mẹ sẽ khác với phân của trẻ bú sữa bột. Khi bé lớn dần, bé sẽ ít đi tiêu hơn.
- Mắt bé tươi tỉnh, miệng ướt và hồng hào.
- Bé hầu như thỏa mãn sau khi bú. Đa số trẻ sẽ khóc lóc vào một thời gian nào đó trong ngày. Không nên xem điều này là vì bé bị thiếu sữa vào cuối ngày.
- Bé lên cân đều. Bé thường giảm cân ngay sau khi chào đời và bắt đầu lên cân lại khoảng 4-6 ngày sau đó và thường phải đạt được trọng lượng bằng lúc chào đời sau hai tuần lễ. Sau thời gian này, hãy thường xuyên kiểm tra sự phát triển của con bạn và chắc chắn rằng quá trình phát triển này phải được ghi lại ở biểu đồ phát triển trong Hồ Sơ Sức Khỏe Cá Nhân của bé. Việc bé phát triển theo đúng mô hình chung hoặc theo đường cong của biểu đồ là điều rất quan trọng. Bé lên cân có nghĩa là bé bú đủ sữa. Sự đánh giá về quá trình phát triển của con bạn chỉ có thể đúng nhất sau khi thực hiện một số biện pháp. Biện pháp khác thường duy nhất là không cần lo lắng nếu thấy bé thỏa mãn và khỏe mạnh. Hãy kiểm tra sự chính xác của các số đo, luôn dùng cùng các loại cân và cân bé lúc không có mặc quần áo.

Hướng dẫn

- Bầu vú của bạn có thể mềm hơn một khi bé đã ổn định trong việc bú. Điều này không nhất thiết có nghĩa là bạn có ít sữa. Nguồn sữa của bạn đã được ổn định theo nhu cầu của bé.
- Kích thích vú không ảnh hưởng đến lượng sữa của bạn.
- Hãy chăm sóc bản thân. Phải chắc chắn là bạn ăn các thực phẩm bổ dưỡng và uống nhiều nước.
- Em bé lúc này chưa biết giờ giấc. Trong những tháng đầu, bé không phải lúc nào cũng đòi vào một giờ nhất định trong ngày. Đừng cho bé bú theo giờ nhất định. Hãy cho bé bú khi bé đòi hỏi.
- Vú của bạn sẽ đáp lại sự kích thích thường xuyên bằng cách tạo ra nhiều sữa hơn. Nếu bé đang bú núm vú cao su hoặc bú bình, bé sẽ không bú mẹ thường xuyên và lượng sữa của bạn sẽ giảm đi.
- Bé sẽ đòi bú thường xuyên hơn trong thời kỳ tăng trưởng..
- Số lần bé cần được cho bú và thời gian mỗi lần không giống nhau giữa các em bé.
- Cho bé bú càng nhiều, bạn sẽ càng có nhiều sữa.

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.

