

Khi nào tôi ngừng cho bé bú?

Nên nhớ

- Bú sữa mẹ cung cấp cho bé các dưỡng chất cần thiết trong sáu tháng đầu đời.
- Cố gắng cho bé bú ít nhất là 12 tháng và lâu hơn nếu cả bạn và bé đều muốn thế.
- Nếu bé cắn vú trong khi bú, hãy tạm cho bé ngưng bú.
- Khi bé đã lớn, cho bé bú trong phòng yên tĩnh để tránh mất tập trung.
- Nếu bé không muốn bú, hãy cố gắng tìm nguyên nhân hoặc liên lạc với chuyên gia y tế.
- Cai sữa dần cho bé.

Sữa mẹ cung cấp cho bé các dưỡng chất cần thiết trong khoảng sáu tháng đầu đời. Sau thời gian này, bé cần thêm các thức ăn đặc ngoài sữa mẹ. Bộ Y Tế Queensland, Viện Y Tế Quốc Gia, Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Tổ Chức Y Tế Thế Giới đều khuyên bạn nên tiếp tục cho bú đến khi bé được 12 tháng và lâu hơn nếu tiện cho cả bạn và bé.

Khi bé lớn dần, bạn có thể gặp các trường hợp như sau. Sau đây là một số lời khuyên giúp bạn tiếp tục cho bé bú trong những trường hợp:

Ít sữa

Nhớ cho bé bú theo nhu cầu. Cho bé bú càng nhiều, bạn sẽ càng có nhiều sữa. Xem phần 'Con tôi có đủ sữa không' để biết thêm chi tiết.

Răng

Răng có thể khiến việc cho bé cảm thấy khác lạ lúc đầu khi bú nhưng sẽ không gây bất cứ sự khó chịu nào. Bé có thể cắn vú trong giai đoạn này để làm quen với răng và để thử răng. Khi điều này xảy ra, tạm ngưng cho bú và tiếp tục trở lại khi bé đã sẵn sàng. Bé sẽ nhanh chóng hiểu là không được cắn trong khi bú.

Mất tập trung

Khi bé lớn dần và tỏ ra thích thú hơn cũng như nhận thức được thế giới xung quanh, bé có thể thường ngưng bú để nhìn quanh. Bạn có thể phải cho bé bú trong phòng yên tĩnh để bé ít bị mất tập trung hơn.

Bé từ chối bú

Bé đôi khi có thể từ chối bú - điều này có thể xảy ra một lần hoặc lặp lại nhiều lần và hầu như chỉ là tạm thời. Nguyên nhân có thể do bé (thí dụ: bé bị cảm lạnh, mất tập trung, mọc răng) hoặc do mẹ (thí dụ: các biến đổi về kích thích tố, dùng thuốc, thay đổi mùi nước hoa). Cố gắng tìm hiểu và xử lý vấn đề tiềm ẩn. Nếu bé vẫn từ chối bú, hãy liên lạc với chuyên gia y tế.

Có kinh nguyệt trở lại

Bạn có thể nhận thấy bé hơi khó khăn khi bú, tuy nhiên điều này sẽ chấm dứt sau vài ngày đầu của chu kỳ kinh nguyệt của bạn.

Cai sữa

- Cai sữa dần dần - trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng tùy thuộc vào sự thoải mái của bạn và sự chấp nhận của bé.
- Cai theo ý muốn của bé và bắt đầu cai từ những cử mà bé ít muốn bú nhất.
- Nếu bé được sáu tháng hoặc nhỏ hơn, thay thế những lần bú lờ bằng sữa bột cho trẻ sơ sinh. Nếu bé lớn hơn, thức ăn hoặc thức uống mà bạn có thể dùng để thay thế cho các lần bú lờ này tùy thuộc vào lứa tuổi của bé. Tham khảo phần 'Giới thiệu Các thức ăn đặc' cho các lứa tuổi khác nhau.
- Bạn có thể cai sữa bằng cách ngưng cho bú vú và cho uống sữa bằng bình hoặc tách.
- Nếu vú bạn bị ứ sữa, cố gắng không nặn sữa ravi bạn không muốn lượng sữa của mình lại tăng lên. Chỉ nặn một ít sữa để cho dễ chịu và giảm nguy cơ viêm vú.

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.

