

## Con tôi có bú đủ không?

### Nên nhớ...

- Con quý vị bú đủ khi:
  - mắt bé tươi tỉnh, miệng ướt và hồng hào
  - đi tiểu tiện 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, quý vị 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 tã vài hoặc 5-7 tã tã giấy trong ngày.
- Trẻ bú sữa mẹ ít khi bị táo bón, vì vậy tã của bé có thể bị bẩn 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 đối với một em bé bú sữa mẹ khỏe mạnh. Phân của trẻ bú sữa mẹ sẽ khác với phân của trẻ bú sữa bột. Khi bé lớn dần, tã của bé sẽ ít bị dơ 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 cho đó 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 bé và quá trình phát triển này phải chắc chắn 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 bé chỉ có thể chính xác sau khi thực hiện một số biện pháp. Biện pháp bất thường chỉ xảy ra một lần thường không là nguyên nhân để lo lắng nếu bé được thỏa mãn và khỏe mạnh. Hãy kiểm tra sự chính xác của các số đo, luôn dùng cùng các loại cân và cân bé ở tình trạng lúc không có mặc quần áo.

### Hướng dẫn

- Bầu vú của quý vị có thể mềm hơn một khi bé đã ổn định trong việc bú. Điều này không nhất thiết có nghĩa là quý vị có ít sữa. Nguồn sữa của quý vị đã được ổn định theo nhu cầu của bé.
- Kích thước vú không ảnh hưởng đến lượng sữa của quý vị.
- Hãy chăm sóc bản thân. Phải chắc chắn là quý vị ăn các thực phẩm bổ dưỡng và uống nhiều nước.
- Em bé lúc này chưa thể tự biết giờ giấc bú. 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 quý vị 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 quý vị 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, quý vị sẽ càng có nhiều sữa.

### 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 theo sự trình bày của Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

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

- Cẩm Nang Nuôi Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ, Phòng Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch Vụ Y Tế, 2004.
- Nuôi con bằng sữa mẹ: Cẩm Nang Đơn Giản Giúp Bạn Thiết Lập Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ, Dịch vụ Y Tế Trẻ Em Cộng Đồng, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch vụ Y tế, 2004.
- Phát Triển Khỏe Mạnh: Chế Độ Dinh Dưỡng cho Bạn và Con Bạn, Các Dịch vụ Y tế Công cộng, Bộ Y Tế Queensland, 2003.
- Dinh Dưỡng Tối Ưu cho Trẻ Sơ Sinh: Các Hướng Dẫn Có Căn Cứ 2003-2008, Bộ Y Tế Queensland, 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.

