

## UNICEF và Sáng Kiến vì Trẻ em

Quý Trẻ em của Liên Hợp Quốc, UNICEF, có hoạt động trên toàn cầu với mục đích giúp mọi trẻ em đạt được sự phát triển tiềm năng của mình. Chúng tôi hoạt động ở hơn 160 nước, hỗ trợ các chương trình nhằm giúp cho trẻ có:

- Sức khoẻ và dinh dưỡng tốt hơn
- Nước sạch và vệ sinh
- Giáo dục



UNICEF cũng giúp các trẻ em cần được bảo vệ đặc biệt, như lao động trẻ em và trẻ em là nạn nhân chiến tranh.

**Sáng kiến Vì Trẻ em của UNICEF** cộng tác với các bệnh viện, trung tâm y tế và phòng khám đa khoa. Mục tiêu của chúng tôi là giúp cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế tiêu chuẩn cao để các thai phụ và những phụ nữ mới làm mẹ nhận được sự hỗ trợ cần

Nếu bạn muốn tài trợ cho Unicef bằng thẻ tín dụng, xin vui lòng gọi số

**08457 312 312**

(Cuộc cuộc gọi tính theo giá cước nội hạt. Đường dây hoạt động 24/24. Xin trích dẫn 'BFI')

thiết để có thể nuôi con bằng sữa mẹ một cách thành công. Chúng tôi cũng khuyến khích các bệnh viện, trung tâm y tế và các phòng khám đa khoa nâng cấp dịch vụ phù hợp với các tiêu chuẩn cao nhất của quốc tế. Những trung tâm nào làm được như vậy

có thể ứng cử nhận giải thưởng cao quý "Vi Trẻ Em" của UNICEF và Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organisation). Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin về chúng tôi tại trang chủ: [www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk)

Thông tin hỗ trợ cho việc nuôi con bằng sữa mẹ có bằng:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see [www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk) or call us on 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Sure Start Around Poplar. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

**SureStart**  
**unicef** 

## Cho bé ăn sữa



Thông tin quan trọng dành cho các bà mẹ tương lai



Feeding Your New Baby - Vietnamese

**unicef** 

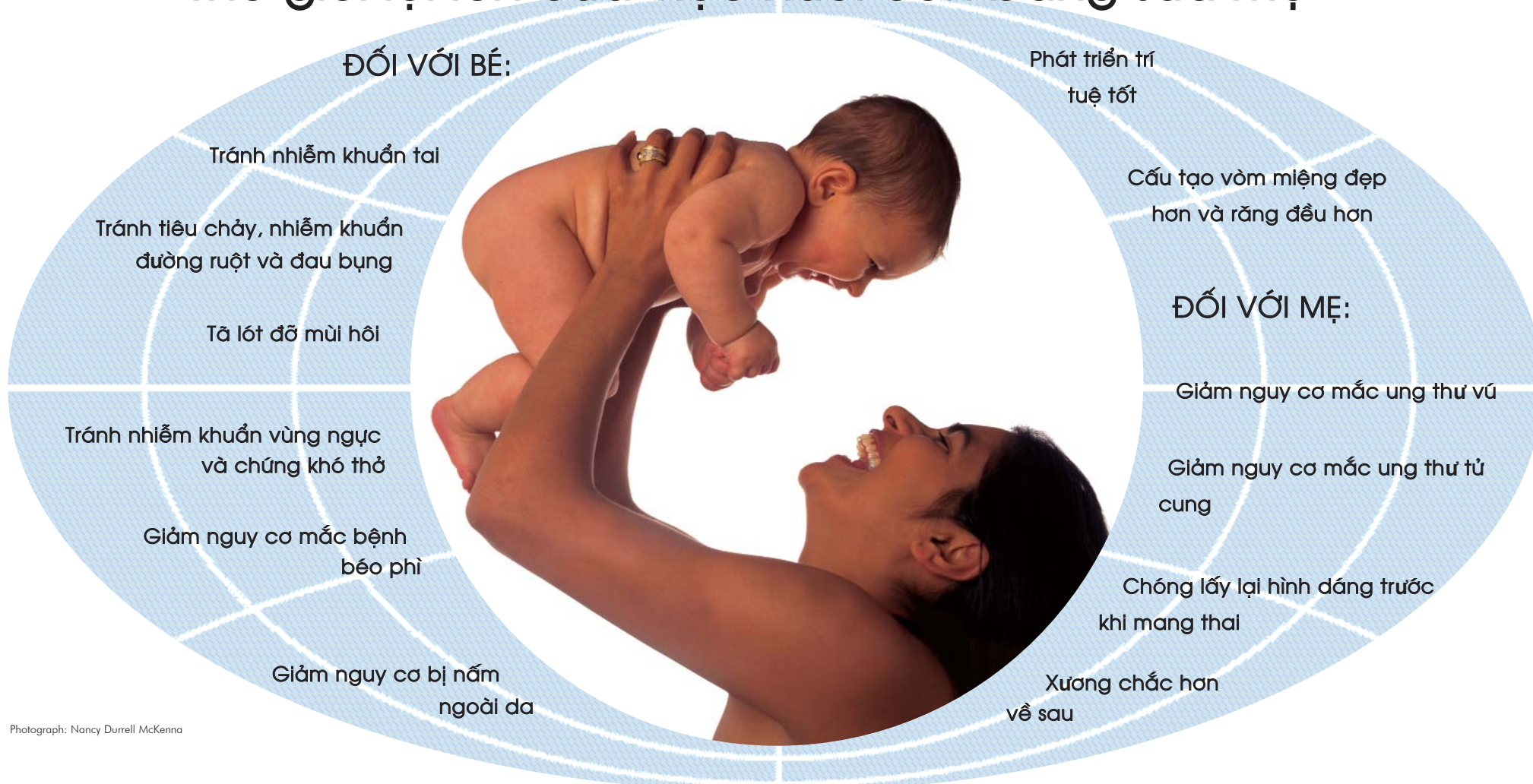
## Lời nói đầu

Lựa chọn phương thức nuôi bé là một quyết định rất quan trọng vì nó có ảnh hưởng tới sức khỏe của cả em bé và bạn. Tờ rơi này cho bạn những thông tin về những lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ để bạn cân nhắc trước khi quyết định. Nó cũng cho bạn những lời khuyên để giúp bạn khởi đầu việc cho bé bú một cách thuận lợi và cho bạn thông tin về sự hỗ trợ bạn có thể trông đợi ở bà đỡ và người thăm sức khỏe cho bé sau này.

Sữa mẹ chứa những kháng thể bảo vệ bé khỏi viêm nhiễm. Nó cũng giúp bảo vệ sức khỏe của chính bạn. Trong 6 tháng đầu tiên, nếu được nuôi thuần túy bằng sữa mẹ sẽ rất tốt cho bé. Bé sẽ có đầy đủ tất cả các chất dinh dưỡng và thức uống cần thiết và sẽ được bảo vệ tránh nhiều chứng bệnh. Qua giai đoạn này, tiếp tục cho bé bú sữa đồng thời cho bé làm quen với những thức ăn khác sẽ có lợi cho cả bé và mẹ, đặc biệt trong năm đầu tiên. Bạn có thể tiếp tục cho bé bú tới chừng nào cả bé và bạn vẫn còn muốn như vậy.

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho CON BẠN, có khả năng điều chỉnh để đáp ứng với nhu cầu luôn thay đổi của con bạn.

# Thế giới lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ



## Một sự khởi đầu tốt đẹp

Dù bạn có lựa chọn nuôi bé bằng phương pháp nào thì việc ở riêng một mình bên bé, nhẹ nhàng ôm bé da kề da ngay sau khi bé ra đời là một điều rất quan trọng, bởi vì nó:

- giúp bé thấy yên tâm và được ủ ấm
- giúp bé thở đều
- cho bạn thời gian để tạo sợi dây tình cảm với bé.



Nó cũng giúp tạo một sự khởi đầu tốt đẹp cho việc cho bé bú sau này.

Nếu cả bạn và bé đều trong tình trạng sức khỏe tốt, bạn có thể bế bé ngay sau khi sinh. Thường thì bà đỡ sẽ lau khô cho bé rồi trao bé cho bạn ngay. Một tấm chăn cuốn cả bé và bạn sẽ giúp ủ ấm bé.

Nếu bạn phải mổ, hoặc nếu bạn phải cách ly với bé sau khi sinh, thì việc chạm da kề da sát với bé vẫn sẽ rất có ích cho cả bạn và bé nếu bạn làm ngay việc này khi có thể.

## Những ngày đầu tiên

Sữa non colostrum - chất sữa mà vú bạn sẽ tiết ra trong một vài ngày đầu - chứa đầy các chất kháng thể có thể bảo vệ em bé khỏi bị nhiễm khuẩn. Bạn sẽ có được đúng lượng sữa để đáp ứng đủ nhu cầu của bé.

Bà đỡ của bạn sẽ chỉ cho bạn cách bế bé đúng cách để cho bé bú và đảm bảo rằng bé ngậm bầu vú của bạn đúng cách. Điều này hết sức quan trọng vì nó sẽ giúp bạn và bé thực hiện tốt công việc cho bú và bú - hầu hết các khó khăn mà các bà mẹ thường gặp phải trong những tuần đầu cho bé bú (chẳng hạn như đau đầu vú) đều xuất phát từ việc em bé không ngậm bầu vú đúng cách.

Ở bệnh viện, bé của bạn sẽ được đặt ngủ ngay cạnh bạn. Nhờ đó bạn sẽ sớm hiểu bé và sẽ nhận biết được khi nào bé muốn bú. Điều này đặc biệt quan trọng vào buổi đêm khi bạn có thể cho bé bú ngay mỗi khi bé muốn mà không làm phiền nhiều đến cả bạn và bé.

## Tất cả những gì bé cần

Điều quan trọng là bạn nên cho bé bú bất cứ lúc nào bé có vẻ đói. Điều này sẽ giúp bạn có được một lượng sữa dồi dào đủ đáp ứng nhu cầu của bé. Sở dĩ có hiện tượng này là do mỗi lần bé bú, các tín hiệu sẽ được chuyển lên não bộ của bạn, và từ đó truyền tới ngực bạn các tín hiệu sản xuất nhiều sữa hơn.

### Bé bú càng nhiều = Càng nhiều tín hiệu = Càng nhiều sữa

Sữa mẹ chứa tất cả các dinh dưỡng và nước bé cần. Cho bé thêm những thức ăn hay thức uống khác có thể sẽ có hại cho bé và cũng có thể làm bé bớt thích thú đối với việc bú mẹ. Nếu bạn cho bé bú thêm sữa bình thì:

- Bé có nhiều nguy cơ bị nhiễm khuẩn
- Bé có nhiều nguy cơ bị chứng dị ứng nếu gia đình bạn có tiền sử của chứng bệnh này
- Bạn có thể có ít sữa không đủ để đáp ứng về sau
- Ngậm vú cao su (hoặc vú giả) có thể sẽ gây khó khăn cho bé khi ngậm bầu vú mẹ đúng cách.

Sau khi sinh, bà đỡ sẽ chỉ cho bạn cách nặn sữa. Điều này cho phép người khác có thể giúp bạn cho bé bú khi bạn không ở bên bé (ví dụ khi bạn đi chơi tối hay nếu bạn đi làm trở lại).

## Nên hỏi ai để có thêm thông tin

Bà đỡ của bạn hay người thăm sức khỏe sẽ có thể giúp bạn có thêm thông tin về việc cho con bú. Họ có thể cho bạn số điện thoại của những chuyên gia tư vấn được huấn luyện chuyên môn về nuôi con bằng sữa mẹ ở khu vực bạn sinh sống (trang cuối của tờ rơi này có phần thông tin về vấn đề này). Ngoài ra, các văn phòng quốc gia cũng có thể cho bạn thông tin:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

Nuôi con bằng sữa mẹ là phương pháp nuôi trẻ tốt nhất. Những bà mẹ đã quyết định không nuôi con bằng sữa mẹ hoặc đã cai sữa vẫn có thể cho bé bú trở lại, tuy sẽ khó khăn hơn. Việc đồng thời cho bé bú bình cũng sẽ làm giảm nguồn sữa của mẹ. Những bà mẹ đang cho con bú không cần phải ăn những thức ăn đặc biệt, nhưng cũng như mọi người, họ nên có một chế độ ăn lành mạnh.