

# Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT EM BÉ BÚ ĐỦ SỮA MẸ

Em Bé Có Bú Đủ Sữa Không. Bao Tử Của Em Bé. Thay Đổi Phân. Đếm Tã Lót

## EM BÉ CÓ ĐỦ SỮA HAY KHÔNG?

- Hãy để con của bạn chỉ bú sữa trong bao lâu. Khi em bé được bú tốt một bên vú và ngừng, hãy làm cho em bé ợ và sau đó đưa vú còn lại để xem em bé vẫn còn đói.
- Bạn có thể nghe hoặc thấy em bé nuốt trong khi bú.
- Con của bạn nên được cho bú 8 đến 12 lần trong vòng 24 tiếng đồng hồ



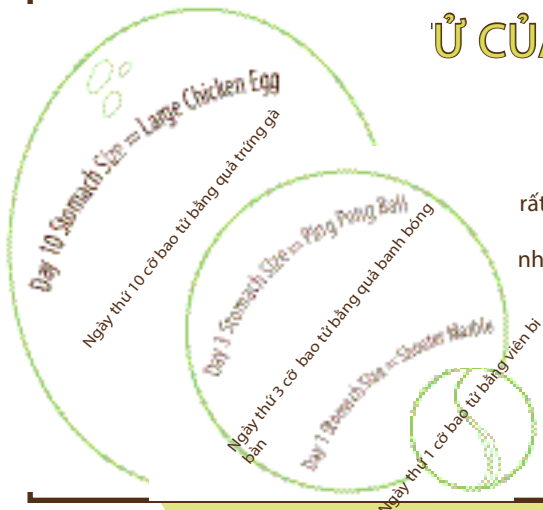
## THAY ĐỔI PHÂN

Phân của con bạn sẽ thay đổi:

- Ngày 1-3 Đen, dầy và dính; đó được gọi là phân sơ sinh.
- Ngày 3-4 có màu xanh lục hoặc vàng, ít đặc.
- Ngày 5 – có màu vàng hạt cải, có hạt, và có nước.



## Ủ CỦA EM BÉ



Bao tử con của bạn thì rất nhỏ và sẽ không chứa nhiều sữa sau mỗi lần bú. Phía bên trái là kích cỡ bao tử của con bạn

Hãy có sự giúp đỡ của bác sĩ hoặc của chuyên viên về sữa nếu con bạn :

- Có miệng bị khô.
- Có nước tiểu màu đỏ.
- Có vàng da.
- Phân không có màu vàng và có hạt khi đến ngày thứ 5.
- Không có đủ tã ướt và dơ (xem nuôi sữa mẹ Nhật ký tã lót ở mặt sau).
- Không thức dậy để cho bú ít nhất là 8 lần trong 24 giờ đồng hồ.
- Có giảm cân sau ngày thứ 5, có cân dưới mức ở 2 tuần sau khi sanh. Hoặc là
- Bạn có trải nghiệm đau ở đầu vú.

## BÚ SỮA ĐỊNH KỲ

Nếu con bạn bú mỗi giờ thì được gọi là bú định kỳ và điều đó là bình thường. Em bé bú sữa mẹ mỗi giờ từ 3 đến 5 lần và ngủ từ 3 đến 4 giờ giữa hai lần bú định kỳ.

## ĐẾM TÃ LÓT

BẠN CÓ THỂ BIẾT KHI NÀO CON BẠN CÓ ĐỦ SỮA BẰNG CÁCH ĐẾM BAO NHIÊU TÃ LÓT MÀ CON BẠN DÙNG. CON BẠN LÀM ƯỚT HOẶC DƠ TÃ THEO CON SỐ TÃ DÙNG MỖI NGÀY.

TUỔI CỦA EM BÉ TÃ ƯỚT TÃ DƠ

1 NGÀY TUỔI		
2 NGÀY TUỔI		
3 NGÀY TUỔI		
4 NGÀY TUỔI		
5 NGÀY TUỔI		
6 hoặc hơn ngày tuổi		

Sau 4 đến 6 tuần, phân của em bé có thể giảm, không phải là một điều khác thường cho em bé bú sữa mẹ 1 tháng tuổi chỉ có phân cho mỗi 2 đến 4 ngày hoặc lâu hơn.

**KHI DÙNG MÁY BƠM NGỰC: CÓ THỂ ĐẦU TIÊN BẠN KHÔNG THỂ NẤU SỮA MẸ NHIỀU ĐIỀU ĐÓ THÌ BÌNH THƯỜNG VÀ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ BẠN KHÔNG CÓ ĐỦ SỮA.**

# NHẬT KÝ BÚ SỮA VÀ TÃ

HƯỚNG DẪN: MỖI NGÀY, KHOANH TRÒN THỜI GIAN GẦN MỖI ĐÁU GIỜ KHI BẠN BẮT ĐẦU CHO EM BÉ BÚ. KHOANH TRÒN W KHI CON BẠN BỊ ƯỚT TÃ. KHOANH TRÒN D KHI CON BẠN CÓ TÃ DƠ.

DAY 1 Ngày																							
Midnight Nửa đêm											Noon Trưa												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

<b>Wet Diaper</b> Tã ướt																								<b>Số lần cho bú trong 24 giờ</b>	
Tã Dơ Màu Hắc Ấn																									<b>Total number of feedings in 24 hours</b>

DAY 2 Ngày																							
Midnight Nửa đêm											Noon Trưa												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

<b>Wet Diaper</b> Tã ướt																								<b>Số lần cho bú trong 24 giờ</b>
Tã Dơ Màu Hắc Ấn																								<b>Total number of feedings in 24 hours</b>

DAY 3 Ngày																							
Midnight Nửa đêm											Noon Trưa												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

<b>Wet Diaper</b> Tã ướt																								<b>Số lần cho bú trong 24 giờ</b>
Tã dơ màu xanh lục																								<b>Total number of feedings in 24 hours</b>

DAY 4 Ngày																							
Midnight Nửa đêm											Noon Trưa												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

<b>Wet Diaper</b> Tã ướt																								<b>Số lần cho bú trong 24 giờ</b>
Tã dơ màu xanh lục																								<b>Total number of feedings in 24 hours</b>

DAY 5 Ngày																							
Midnight Nửa đêm											Noon Trưa												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

<b>Wet Diaper</b> Tã ướt																								<b>Số lần cho bú trong 24 giờ</b>
Tã dơ màu vàng																								<b>Total number of feedings in 24 hours</b>

DAY 6 Ngày																							
Midnight Nửa đêm											Noon Trưa												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

<b>Wet Diaper</b> Tã ướt																								<b>Số lần cho bú trong 24 giờ</b>
Tã dơ màu vàng																								<b>Total number of feedings in 24 hours</b>

DAY 7 Ngày																							
Midnight Nửa đêm											Noon Trưa												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

<b>Wet Diaper</b> Tã ướt																								<b>Số lần cho bú trong 24 giờ</b>
Tã dơ màu vàng																								<b>Total number of feedings in 24 hours</b>

Nếu bạn có bất kỳ mối lo lắng hay câu hỏi gì về việc bú sữa mẹ xin gọi: nazovite:  
 MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204  
 Một Nơi Làm Việc Công Bằng Cơ Hội/Bù Trừ. Dịch vụ được cung cấp trên căn bản không kỳ thị