

LỚP HỌC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Sữa Mẹ chính là món quà quý giá nhất mà mẹ có thể dành cho bé!



Người trình bày:

Thảo Ngô, RN, BSN, IBCLC, PHN

Email: tngo7@memorialcare.org

Điện thoại: (714) 378-7833



NHỮNG LỢI ÍCH CHO TRẺ EM

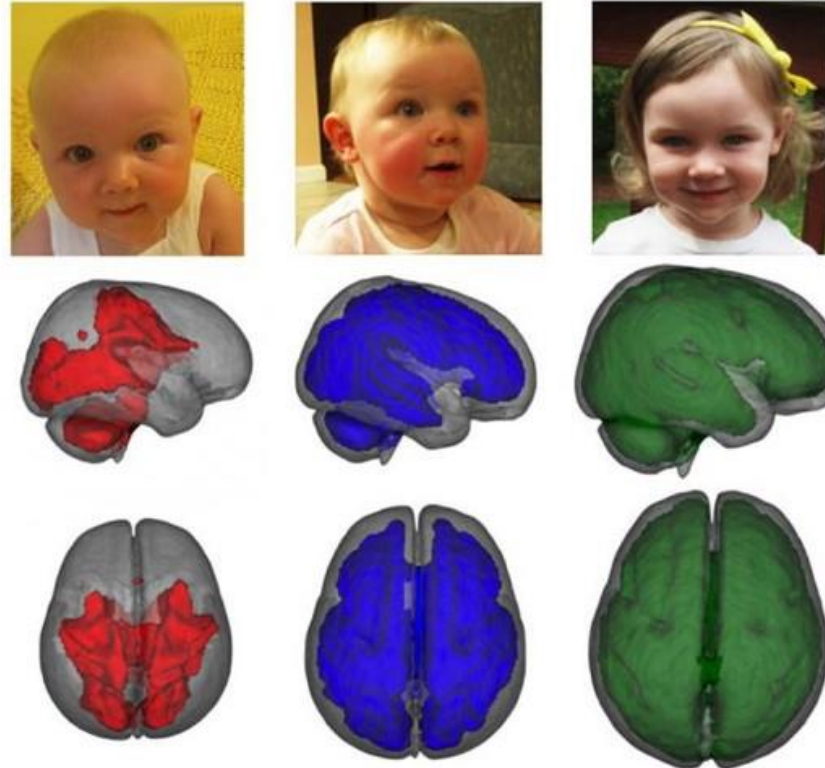
- Chất dinh dưỡng phù hợp và hoàn hảo nhất giúp bé phát triển 1 cách khoẻ mạnh.
- Liên tục thay đổi để đáp ứng nhu cầu phát triển của bé.
- Bé sẽ nhận được các chất miễn dịch từ mẹ.
- Giảm nguy cơ: bệnh suyễn, hội chứng trẻ sơ sinh bị chết đột ngột trong nôi, béo phì, ung thư, tiểu đường, hoặc những bệnh về tim ở tuổi thơ ấu và sau này khi bé trưởng thành.
- Dễ tiêu hóa, ít bị táo bón hơn.
- Tỷ số IQ cao hơn.
- Sự phát triển về quai hàm tốt hơn.



NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO

MRI khi bé đang ngủ lúc 2 tuổi

Loại sữa cho bé bú trong 3 tháng đầu tiên



Sữa công thức

Sữa mẹ và
sữa công thức

Sữa mẹ

NHỮNG LỢI ÍCH CHO MẸ

- Phục hồi nhanh chóng sau khi sinh.
- Hậu sản ít chảy máu.
- Giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, buồng trứng, và tử cung.
- Giảm tỷ lệ mắc bệnh tim, và bệnh loãng xương.
- Giúp giảm cân nhanh chóng hơn.
- Ngủ ngon hơn.
- Tiết kiệm được tiền bạc và thời gian.



SO SÁNH SỮA CÔNG THỨC VÀ SỮA MẸ

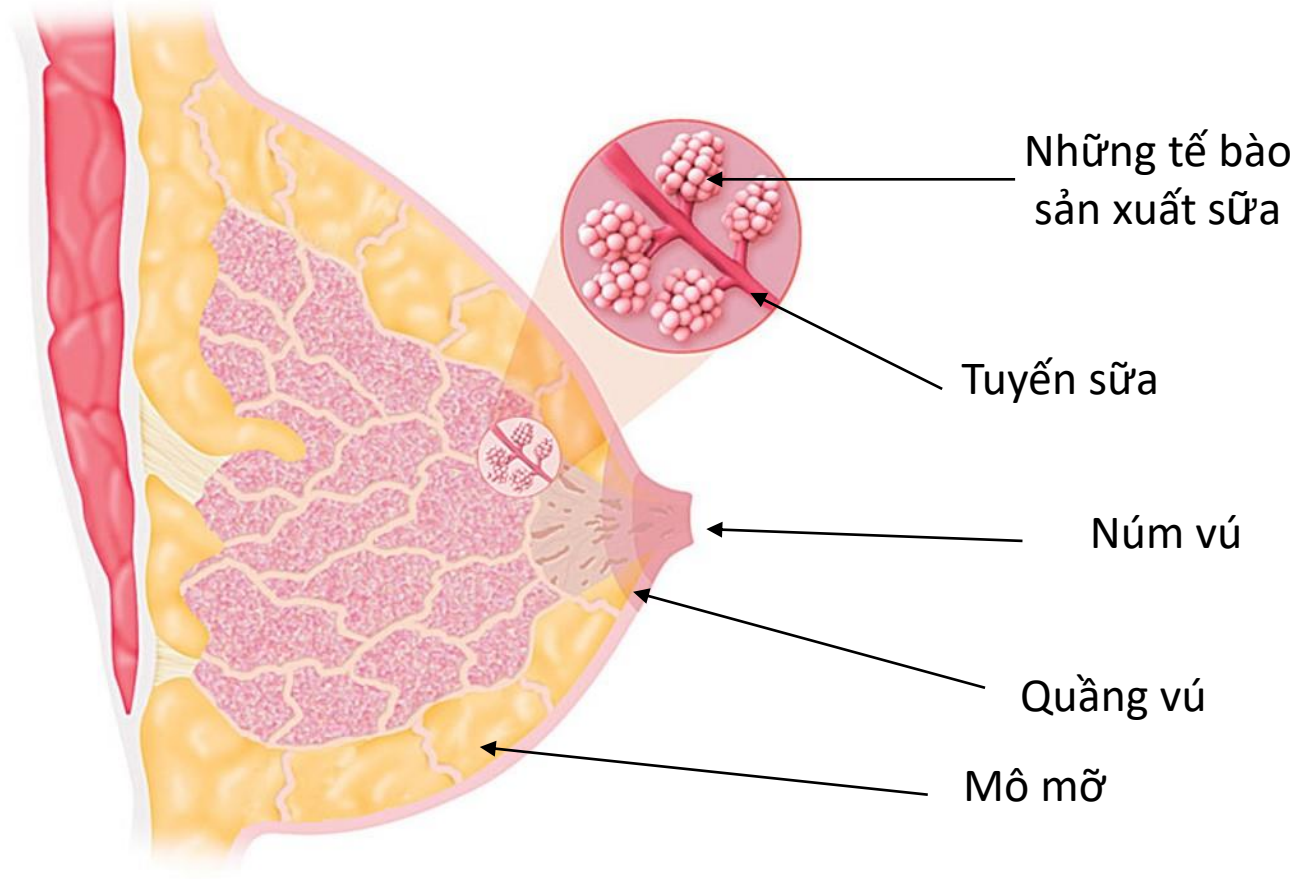


CÁCH CHO TRẺ SƠ SINH ĂN ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ BỞI VIỆN HÀN LÂM NHI KHOA HOA KỲ

- Chỉ cho em bé bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu.
- Không nước, sữa bình, nước trái cây hoặc thức ăn cần thiết.
- Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ ít nhất trong 12 tháng đầu (và sau đó tùy thuộc vào sự mong muốn của mẹ và bé).
- Những sự hướng dẫn khác có thể áp dụng cho sinh sớm hoặc những em bé có những vấn đề lo lắng đặc biệt về sức khỏe.



CƠ THỂ HỌC CỦA BẦU VÚ

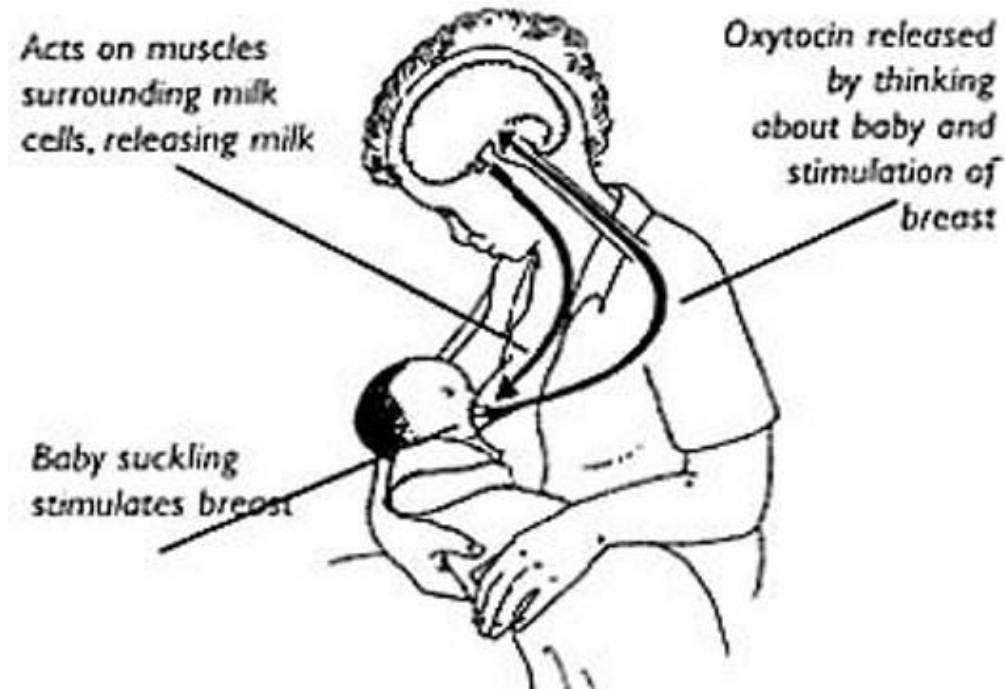


BẦU VÚ CỦA BẠN BẮT ĐẦU TẠO RA SỮA TỪ 10-12 TUẦN SAU KHI MANG THAI



Yeah Mẹ có sữa cho con

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ NHIỀU SỮA MẸ



“Cho con bú theo nhu cầu cần thiết của con sẽ giúp sữa được tạo ra nhiều hơn”
(trích dẫn từ WIC)

CÁC HÌNH THỨC SỮA

▶ Sữa non: còn gọi là “vàng lỏng”.

- Màu vàng trong, đặc.
- Phủ lên lớp niêm mạc ruột non của bé.
- Ngăn ngừa vi trùng xâm nhập vào cơ thể bé.
- Lượng chất đạm rất cao.
- Có rất nhiều kháng thể để chống bệnh tật.

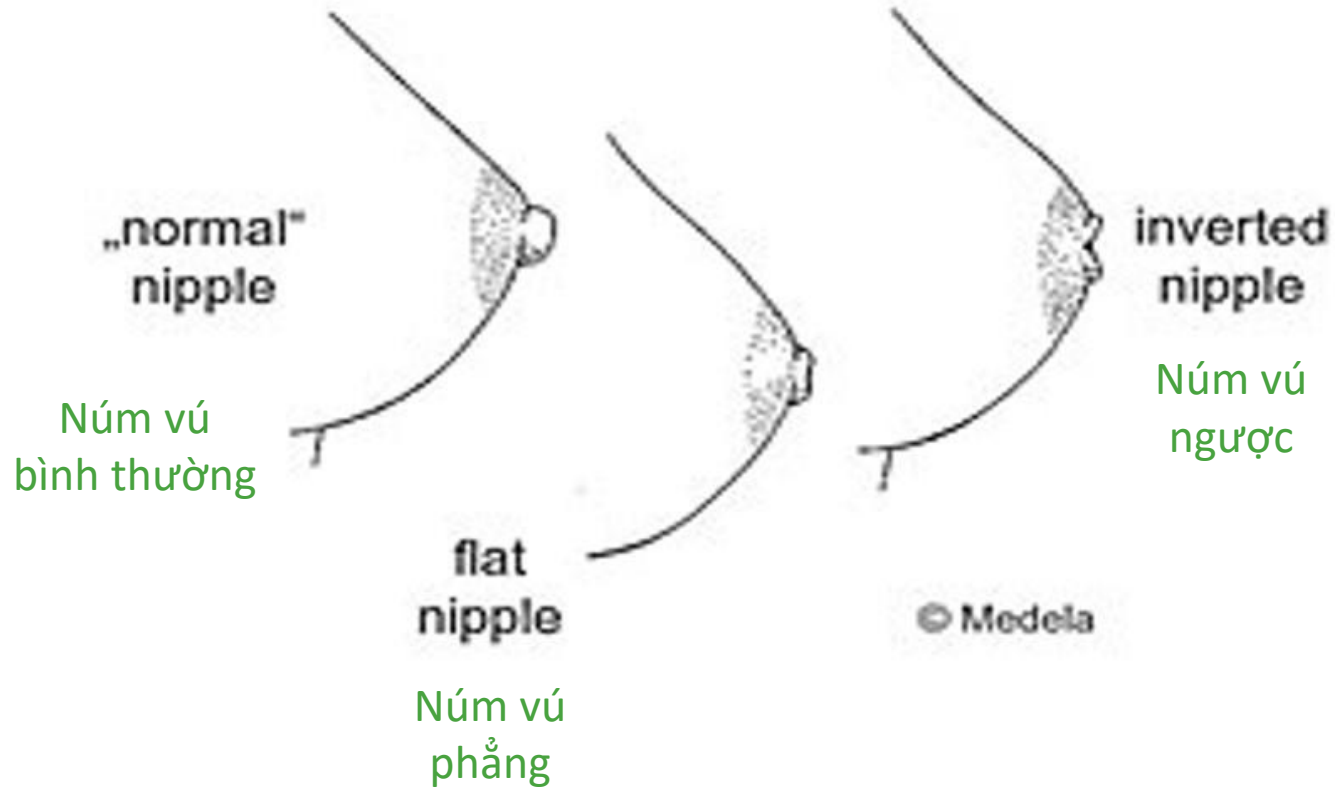


▶ Sữa mẹ:

- Từ 3 đến 8 ngày sau khi sanh, sữa thay đổi dần dần.
- Lỏng hơn, giống như nước.
- Màu và mùi vị của sữa mẹ có thể thay đổi tùy theo thức ăn bạn dùng.



CÁC LOẠI NÚM VÚ



LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẮT ĐẦU

- Tiếp xúc da kề da
 - Sẽ giúp bé ổn định nhịp tim, nhịp thở, nhiệt độ, và lượng đường trong máu nhanh chóng hơn.
 - Giúp bé đỡ sợ hơn.
 - Bạn cũng sẽ có nhiều sữa hơn.
- Cho phép bé được ở chung phòng với bạn cả ngày lẫn đêm.



KHI NÀO BẠN NÊN CHO CON BÚ?



KHI NÀO BẠN NÊN CHO CON BÚ?

FEEDING CUES - DẤU HIỆU ĐÒI BÚ
Bé sẽ hợp tác tốt hơn, ngậm bú tốt hơn, nếu đc cho bú ở giai đoạn "Dấu hiệu sớm" hay "Dấu hiệu rõ ràng"

Developed by Women's and Newborn Services
Royal Brisbane and Women's Hospital

Queensland Government

Dấu hiệu sớm: "Mẹ ơi con đói. Cho con bú đi mẹ."

+ Trở mình + Há miệng + Xoay đầu
+ phản xạ tìm ti

Dấu hiệu rõ ràng: "Mẹ ơi con rất đói. Cho con bú nhanh mẹ ơi."

+ Trở mình + Ngọ nguậy nhiều hơn + Cho tay lên miệng

Dấu hiệu muộn: "Đã dành con, rồi cho con ăn đi mẹ."

+ Khóc + Tô vè khó chịu + Khóc to hơn

Cách dỗ dành bé:

- Ôm bé
- Da tiếp da
- Nói chuyện với bé
- Vuốt ve, massage cho bé

MARU 1.2/16 10/16 2016 Hospital

KÍCH THƯỚC DẠ DÀY CỦA BÉ



THƯỜNG XUYÊN VÀ KHOẢNG THỜI GIAN

- Ít nhất từ 8 đến 12 lần bú trong một ngày.
- Thời gian không giới hạn (có thể cần phải được kích thích để tiếp tục).
- Mỗi lần bú có thể từ 15 phút đến 1 giờ.
- Trẻ sơ sinh bú chậm lại / tự tách ra/ ngủ.
- Buổi ăn tối và ăn tráng miệng (đừng quên cho ăn tráng miệng!).
- Đánh thức bé dậy nếu bé ngủ nhiều.
- Cho bé ợ mỗi khi đổi bên và sau khi bú.



LÀM THẾ NÀO ĐÁNH THỨC EM BÉ ĐANG NGỦ

- Cởi quần áo em bé.
- Thay tả.
- Thực hiện da kề da.
- Cho em bé ợ.
- Đặt bé nằm cạnh ngực của bạn.
- Thay đổi bên.



CÁCH CHO CON BÚ

- Chọn tư thế thật thoải mái cho bạn.
- Dùng gối làm tựa lưng và cánh tay của bạn.
- Đặt em bé vào vị trí thoải mái nhất.
- Dùng các ngón tay đỡ bên dưới vú và đặt ngón cái bên trên vú.
- Không nên đặt các ngón tay quá gần núm vú.



CÁCH CHO CON BÚ



Nose on target with nipple.



Tickle lower lip with nipple.



Wait for wide mouth to latch.



Lips flanged. Chin tucked.

CÁCH CHO CON BÚ

Video cách ngậm bắt vú mẹ đúng cách của Global Health Media Project

[Attaching Your Baby at the Breast \(Vietnamese\) - Breastfeeding Series](#)

Cho con bú đúng cách không làm cho bạn bị đau.



CÁCH CHO CON BÚ

Video những tư thế cho con bú của Global Health Media Project

[Positions for Breastfeeding \(Vietnamese\) - Breastfeeding Series](#)



DẤU HIỆU BÉ BÚ ĐỦ

Đếm số tả ướt và tả dơ của bé trong vòng 24 tiếng mỗi ngày

Ngày tuổi	Tả ướt	Tả dơ
Ngày 1	1	1
Ngày 2	2	2
Ngày 3	3	3
Ngày 4	4	3
Ngày 5	5	3
Ngày 6 trở đi	6	3

DẤU HIỆU BÉ BÚ ĐỦ

Nước tiểu bình thường



Nước tiểu đặc



Bạn nên gọi cho bác sĩ nhi đồng của bé, nếu bé vẫn có nước tiểu đặc sau 4 ngày tuổi

DẤU HIỆU BÉ BÚ ĐỦ

Theo dõi màu phân

Bạn nên gọi cho bác sĩ nhi đồng của bé, nếu bé vẫn còn phân xu sau 3 ngày tuổi.

BABY POOP

FEEDING METHOD



Formula fed baby



Breastfed baby



All babies
(breast & formula)

GREENISH TAN

- ☺ Normal poop can be greenish tan.
- ☹ Can also signal teething or that baby is getting over a stomach bug.
- 🍼 Fussy at feedings, gassy and uncomfortable? It could be a sign of a cow's milk allergy reaction in the formula.

BRIGHT GREEN

- ☹ If stool is frothy, it could mean that baby is getting too much foremilk, and not enough fatty hindmilk.

BRIGHT YELLOW

- ☹ Could be a result of medications or food eaten by Mom.

MUSTARD YELLOW

- ☺ Normal for infants.

ORANGE

- ☹ Solid foods can result in orange-colored baby poop.

- ☹ If Mom has been on medication or eats artificially colored foods (dyes may make their way into breast milk).

- ☹ Doesn't generally indicate problems, but if worried, call your pediatrician.

RED

- ☹ Flecks of red are generally not a big deal. Red flecks might also appear if baby is constipated and straining too hard to poop.
- ☹ Red may be tiny amounts of blood baby swallowed from cracks in your nipple.
- ☹ If baby is eating table foods, you may have to play diet detective to suss out any food culprits.
- ☹ Bloody or bright red stools may indicate an infection, allergy, GI injury or other medical concern — address immediately.

BLACK

- ☹ Newborns: If stool is still black by day three, it may be a sign baby is not getting adequate nutrition or digesting milk properly.
- ☹ Older baby: Could be caused by iron in diet, which is no big deal.
- ☹ If baby is not taking an iron supplement, it could be a sign of GI tract bleeding. See a doctor.

LB

DARK GREEN

- 🍼 Sometimes the iron in baby formula can cause darken baby poop — this isn't a reason for concern.

WHITE

- ☹ Chalky, whitish or gray baby poop can be a sign the liver isn't functioning correctly. Call the pediatrician.

GRAY

- ☹ Eating solids? Poop may be gray depending on what your child eats.
- ☹ If baby hasn't started table food, assess, as it could indicate a liver or gallbladder problem.

JUST BROUGHT HOME A NEWBORN?

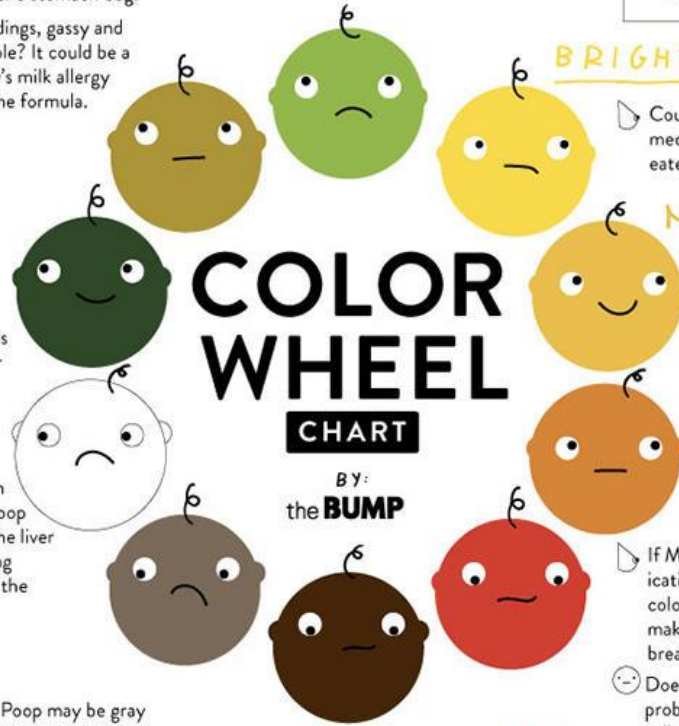
Healthy stools should be:



Yellow, seedy and runny



Darker and thicker



COLOR WHEEL

CHART

BY:
the **BUMP**

DẤU HIỆU BÉ BÚ ĐỦ

Cân nặng của bé

- Em bé hầu như mất cân trong vòng 5 ngày đầu.
- Em bé sẽ bắt đầu lên cân bắt đầu ngày thứ 5 và bé sẽ có cân nặng bằng lúc mới sinh vào khoảng được 2 tuần tuổi.
- Em bé sẽ cân nặng gấp đôi trọng lượng khi sanh vào 6 tháng tuổi.

Bạn nên gọi bác sĩ nhi đồng của bé, nếu trong tuần lễ đầu tiên bé bị mất cân hơn 10% trọng lượng cân của bé khi mới sanh.



LƯỢNG SỮA TRUNG BÌNH MỖI NGÀY CỦA BÉ

Tuổi	Mỗi lần bú	Mỗi ngày (24 giờ)
Ngày 1 (0-24 giờ)	2-10 ml	30 ml (1 oz)
Ngày 2	5-15 ml	
Ngày 3	15-30 ml	
Ngày 4-7	30-60 ml / 1-2 oz	10-20 oz
Tuần 2 & 3	2-3 oz	15-25 oz
1-6 tháng	3-4 oz	25-35 oz

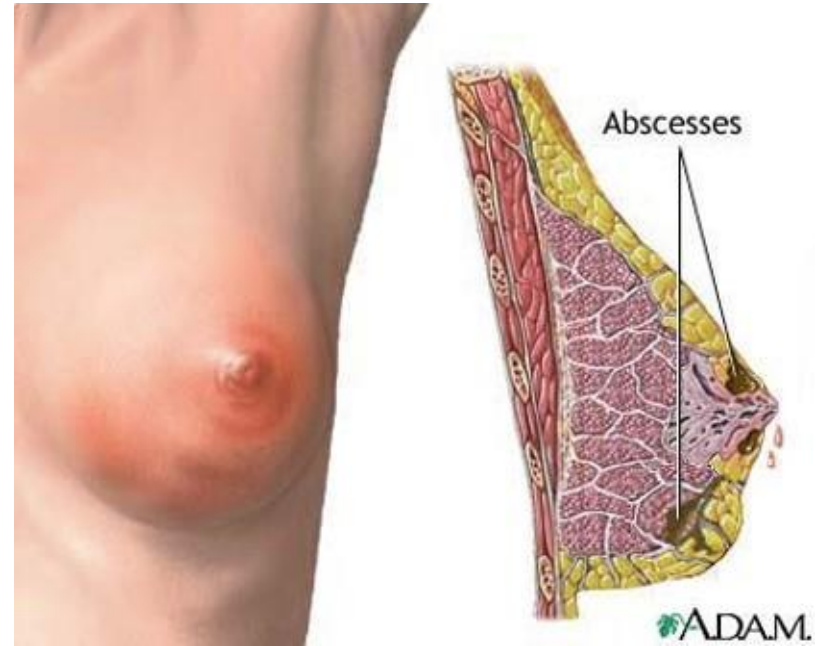
References: ABM 2009, Mannel et al 2013, Mohrbacher 2010.

NHỮNG THÁCH THỨC THÔNG THƯỜNG KHI CHO BÉ BÚ SỮA MẸ

ĐẦU VÚ BỊ ĐAU

Cách chữa trị tốt nhất là **phòng ngừa!**

- Kiểm tra vị trí & cách ngậm vú của bé.
- Thay đổi vị trí.
- Chăm sóc vết thương bằng cách bôi sữa mẹ hoặc kem Lanolin vào núm vú bị đau.
- Gọi những chuyên gia hướng dẫn về việc nuôi con bằng sữa mẹ để được giúp đỡ !!!



DẤU HIỆU BẠN CẦN GIÚP ĐỠ!

- Đầu vú bị đau.
- Hiếm xảy ra hoặc không nghe tiếng nuốt.
- Không đủ tả ướt hoặc tả dơ.
- Luôn luôn không thỏa mãn sau khi cho bú.
- Bú ngắn “không chắc chắn” hoặc nhai nhóp nhép.
- Em bé luôn ngủ trên ngực.
- Vú không trở nên đầy hoặc thay đổi vào ngày thứ 5 sau khi sanh.
- Tiểu sử vô sinh hoặc đã từng giải phẫu ngực.

SỐ ĐIỆN THOẠI LIÊN LẠC

Đường dây gọi để tham khảo những vấn đề khi cho con bú sữa mẹ: (714) 378 - 7833

Khu hậu sản: (714) 378-7510

Thao Ngo, RN, BSN, IBCLC, PHN

Email: tngo7@memorialcare.org

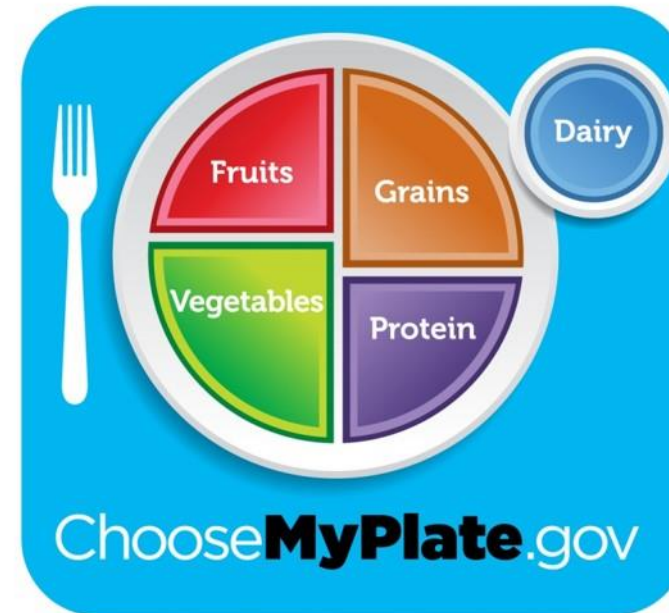


BUỔI HƯỚNG DẪN CHO CON BÚ SỮA MẸ

- Mỗi thứ hai, và thứ năm từ 1 p.m.-4 p.m.
- Tại Trung tâm y tế Orange Coast
- Miễn phí
- Đo trọng lượng bé trước và sau khi bú sữa mẹ
- Giúp đỡ bạn cho con bú sữa mẹ
- Nâng đỡ và trả lời những thắc mắc của bạn liên quan đến việc cho con bú sữa mẹ

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

- Ăn uống đều độ dinh dưỡng và đầy đủ.
- Cần có thêm 500 calories một ngày.
- Nhiều rau quả, trái cây đủ màu sắc.
- Uống 8-10 ly nước mỗi ngày (mỗi ly khoảng 8 oz).
- Dùng caffeine điều độ.
- Tiếp tục dùng thuốc Vitamins bổ thai.
- Để em bé của bạn quyết định thức ăn nào bạn không nên ăn!



RƯỢU BIA, MA TÚY VÀ THUỐC TÂY

- Rượu bia:
 - Giới hạn rượu bia.
 - Vẫn chưa xác định được mức độ an toàn.
 - Thay đổi mùi vị và lượng sữa của bạn.
 - Có thể gây hại đến sự phát triển thần kinh vận động của bé.
- TUYỆT ĐỐI **KHÔNG** dùng thuốc ma túy.
- Thuốc tây: phải hỏi bác sỹ của bạn trước khi dùng. Một số thuốc có thể an toàn cho bé, nhưng lại ảnh hưởng đến khả năng tạo sữa của bạn.



CAFFEINE

- Truyền qua sữa mẹ
- Cơ thể của bé không dễ dàng bài tiết chất caffeine nên theo thời gian chất caffeine có thể tích tụ trong cơ thể bé
- Có thể làm cho bé quấy khóc, khó ngủ, hoặc bị kích động



SỬ DỤNG THUỐC LÁ

- Tăng tỷ lệ mắc các bệnh về đường hô hấp, viêm tai, nôn mửa, tiêu chảy, hội chứng đột tử của trẻ sơ sinh, . . .
- Giảm khả năng tiết sữa của bạn.
- Em bé hấp thụ nhiều chất nicotine từ việc hút thuốc lá gián tiếp hơn là qua sữa mẹ.
- Mức nicotine trong sữa mẹ phụ thuộc vào số điếu thuốc được hút và khoảng thời gian giữa mỗi lần hút.



CÓ NÊN CHO CON BÚ HAY KHÔNG?

- **Cảm lạnh hay cảm cúm?**

- Tiếp tục cho bé bú!
- Điều này sẽ truyền kháng thể tới hệ thống miễn nhiễm của em bé và bảo vệ bé chống lại bệnh.

- **Nhiễm độc thực phẩm?**

- Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ!



TRỞ LẠI LÀM VIỆC

Luật California cho con bú ở sở làm.

Sử dụng “pumping bra” sẽ giúp bạn không cần phải sử dụng tay khi bơm sữa.



1 SỐ LỜI KHUYÊN KHI TRỞ LẠI LÀM VIỆC

- Bắt đầu từ từ - Trở lại làm việc chỉ nửa ngày hoặc nửa tuần.
- Ngủ trưa với em bé và cho bé bú thường vào những ngày nghỉ của bạn.
- Bảo vệ nguồn sữa của bạn, bơm sữa thường xuyên nếu bạn phải ở xa bé.
- Tránh để cho vú của bạn trở nên quá đầy.

HƯỚNG DẪN CÁCH BẢO QUẢN SỮA MẸ

Nơi	Nhiệt độ	Thời gian
Bàn, trên quầy	Nhiệt độ trong phòng (đến tới 77°F hoặc 25°C)	6–8 tiếng
Bao có giữ nhiệt độ lạnh	5-39°F hoặc -15-4°C	24 tiếng
Tủ lạnh	39°F hoặc 4°C	5 ngày
Tủ đông lạnh		
Ngăn tủ đá trong tủ lạnh	5°F hoặc -15°C	2 tuần
Ngăn đá trong tủ lạnh với cửa riêng	0°F hoặc -18°C	3–6 tháng
Phần ngực hoặc phía trên sâu trong tủ đá	-4°F hoặc -20°C	6–12 tháng

CÂU HỎI ???



Chúc các bạn thành công với việc nuôi con bằng sữa mẹ

MÓN QUÀ TỐT NHẤT BẠN CÓ THỂ CHO CON BẠN



LÀ MÓN QUÀ “SỮA CỦA MẸ”!!!

DANH MỤC THAM KHẢO TÀI LIỆU VÀ HÌNH ẢNH SỬ DỤNG

<http://www.webmd.boots.com/children/baby/ss/breastfeeding-slideshow>

<http://theorphanedearring.com/the-baby-superfood>

<http://www.pharmacy.arizona.edu/centers/pregnancy-riskline/breastfeeding-faq>

<http://lactconnect.blogspot.com/2013/10/breastfeeding-secrets-revealed-position.html>

<http://wicworks.nal.usda.gov/breastfeeding>

<http://ldchealth.org/191/Breastfeeding-Support>

<http://www.thealphaparent.com/>

<http://www.unicef.org>

<https://www.pinterest.com>

<http://www.health-foundations.com>

https://en.wikipedia.org/wiki/Breast_milk

<http://www.medela.com/IW/en/breastfeeding/good-to-know/types-of-nipples.html>

www.kellymom.com

<http://bundleofcare.com.au/tag/attachment/>

http://www.summitmedicalgroup.com/media/db/relayhealth-images/feedposi_3.jpg

<http://newborns.stanford.edu/PhotoGallery/Urine1.html>

<http://www.blackmoresnz.co.nz/learning-centre/article/is-consuming-caffeine-while-breastfeeding-safe-for-your-baby>

<http://www.designbolts.com/2014/03/12/no-smoking-signs-icons-symbols-in-vector-ai-format/>

<http://www.second9months.com/breastfeeding-and-work-alices-story/>

<https://www.healthtap.com/topics/red-sore-on-nipple>

<https://news.brown.edu/articles/2013/06/breastfeeding>

Thank you.