

VÌ SAO BÉ NÊN BÚ SỮA MẸ HOÀN TOÀN TRONG SUỐT 6 THÁNG ĐẦU ĐỜI?

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng duy nhất bé cần trong suốt 6 tháng đầu đời để đảm bảo bé phát triển toàn diện cả thể chất, trí não và cảm xúc. Trong giai đoạn này:

- Bé không cần uống nước: vì 88% thành phần sữa mẹ là nước.
- Bé không cần sữa bột: Sữa mẹ chứa tất cả dưỡng chất sữa bột có và còn hơn thế nữa. Sữa mẹ chứa kháng thể, các chất men và nội tiết tố cần thiết giúp bé luôn khỏe mạnh, hoàn thiện hệ tiêu hóa và phát triển trí não. Các thành phần dưỡng chất trong sữa mẹ luôn thay đổi để đáp ứng nhu cầu cụ thể của bé trong từng giai đoạn phát triển. Điều mà sữa bột không làm được.
- Bé không cần thức ăn ngoài. Sữa mẹ có 2 loại: sữa đầu giàu vitamin và sữa cuối giàu năng lượng. Kết hợp cả 2 loại sữa giúp bé nhận được 100% lượng dưỡng chất cần thiết cho bé trong suốt 6 tháng đầu đời. Trong những tháng đầu đời, hệ tiêu hóa của bé chưa hoàn thiện. Các nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ được bú duy nhất sữa mẹ (không nước, không sữa bột và không thức ăn ngoài) ít nguy cơ mắc bệnh hơn. Cho bé bú sữa mẹ hoàn toàn trong suốt 6 tháng đầu giúp bạn chạm có kinh nguyệt trở lại, giúp giảm khả năng có thai.

Hãy luôn nhớ rằng – Cho bé bú càng nhiều, sữa được tiết ra càng nhiều.

TÔI NÊN CHO BÉ BÚ MẸ ĐẾN KHI NÀO?

Hãy cho bé bú mẹ càng lâu càng tốt, ít nhất là đến khi bé được 2 tuổi. Hệ miễn dịch của bé chưa phát triển hoàn toàn cho đến khi trẻ khoảng 2 tuổi. Cho bé bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn sẽ giúp bổ sung kháng thể cần thiết cho bé đến khi hệ miễn dịch của bé được hoàn thiện.

Cho bé bú mẹ trong hai năm đầu đời cũng rất quan trọng cho sự phát triển trí não của bé.

Từ 6-24 tháng, sữa mẹ tiếp tục là nguồn dưỡng chất cân bằng quan trọng cho bé: trong giai đoạn từ 6 đến 12 tháng, sữa mẹ cung cấp 50% năng lượng cần thiết cho trẻ và từ 12 đến 24 tháng, sữa mẹ cung cấp đến 33% năng lượng cần thiết cho trẻ.



HÃY CHO TRẺ BÚ HOÀN TOÀN SỮA MẸ 6 THÁNG ĐẦU

VÌ SAO TÔI NÊN CHO CON BÚ NGAY TRONG **MỘT GIỜ ĐẦU** SAU SINH?

Cho trẻ sơ sinh bú mẹ ngay từ giờ đầu tiên sau sinh rất quan trọng cho cả bạn và con của bạn:

Tầm quan trọng đối với bé:

- Việc bạn đặt bé lên ngực và cho bé bú sẽ giúp sữa về - bạn cho bé bú càng sớm thì sữa được tiết ra càng sớm. Dạ dày trẻ sơ sinh rất nhỏ và bé chỉ cần một lượng sữa mẹ từ 5-7ml mỗi lần bú trong 2 ngày đầu tiên. Cơ thể bạn hoàn toàn có thể sản xuất được lượng sữa này – việc bạn cần làm là đặt bé lên ngực mình và giúp cho bé ngậm bắt vú mẹ và bú.
- Những giọt sữa đầu tiên (sữa non) được cơ thể bạn sản xuất để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt của bé trong giai đoạn nhạy cảm này. Sữa non giàu dưỡng chất và kháng thể, nuôi dưỡng bé ngay sau khi chào đời và bảo vệ bé khỏi bệnh tật.
- Dạ dày trẻ sơ sinh rất nhạy cảm, chỉ phù hợp để tiêu hóa sữa mẹ. Nước, sữa và thức ăn ngoài sữa mẹ không tốt cho bé và có thể làm bé tiêu chảy.
- Tiếp xúc da kề da giữa bạn và em bé giúp bé ổn định thân nhiệt và nhịp thở đồng thời tăng cường sự gắn bó giữa mẹ và con.

Tầm quan trọng đối với bạn:

- Khi bé bắt đầu bú, tử cung của mẹ sẽ co lại, giúp giảm xuất huyết sau sinh và xò nhau thai.
- Bé bú cũng giúp mẹ giảm hiện tượng cương tức vú.

NẾU TÔI PHẢI **ĐẸ MỎ** THÌ SAO?

Nếu bạn đẻ mổ và phải gây tê cục bộ, bạn vẫn có thể cho bé bú ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh, việc này hoàn toàn không gây hại cho bé. Tuy nhiên bạn cần người trợ giúp để đỡ bé được bú trong tư thế thoải mái. Trong trường hợp đẻ mổ và phải gây tê toàn thân, bạn vẫn có thể cho bé bú ngay sau khi thuốc gây tê bắt tác dụng (thông thường sau khoảng 4-6 tiếng). Bạn cũng cần trao đổi với bác sĩ để quyết định thời điểm nào là thích hợp để bạn bắt đầu cho bé bú.



VÌ SAO BÉ NÊN BÚ
SỮA MẸ HOÀN TOÀN
TRONG SUỐT 6 THÁNG ĐẦU ĐỜI?

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng duy nhất bé cần trong suốt 6 tháng đầu đời để đảm bảo bé phát triển toàn diện cả thể chất, trí não và cảm xúc. Trong giai đoạn này:

- Bé không cần uống nước: vì 88% thành phần sữa mẹ là nước.
- Bé không cần sữa bột: Sữa mẹ chứa tất cả đường chất sữa bột có và còn hơn thế nữa. Sữa mẹ chứa kháng thể, các chất men và nội tiết tố cần thiết giúp bé luôn khỏe mạnh, hoàn thiện hệ tiêu hóa và phát triển trí não. Các thành phần dưỡng chất trong sữa mẹ luôn thay đổi để đáp ứng nhu cầu cụ thể của bé trong từng giai đoạn phát triển. Điều mà sữa bột không làm được.
- Bé không cần thức ăn ngoài. Sữa mẹ có 2 loại: sữa đầu giàu vitamin và sữa cuối giàu năng lượng. Kết hợp cả 2 loại sữa giúp bé nhận được 100% lượng dưỡng chất cần thiết cho bé trong suốt 6 tháng đầu đời. Trong những tháng đầu đời, hệ tiêu hóa của bé chưa hoàn thiện. Các nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ được bú duy nhất sữa mẹ (không nước, không sữa bột và không thức ăn ngoài) ít nguy cơ mắc bệnh hơn. Cho bé bú sữa mẹ hoàn toàn trong suốt 6 tháng đầu giúp bạn chậm có kinh nguyệt trở lại, giúp giảm khả năng có thai.

Hãy luôn nhớ rằng – Cho bé bú càng nhiều, sữa được tiết ra càng nhiều.

TÔI NÊN CHO BÉ BÚ MẸ
ĐẾN KHI NÀO?

Hãy cho bé bú mẹ càng lâu càng tốt, ít nhất là đến khi bé được 2 tuổi. Hệ miễn dịch của bé chưa phát triển hoàn toàn cho đến khi trẻ khoảng 2 tuổi. Cho bé bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn sẽ giúp bổ sung kháng thể cần thiết cho bé đến khi hệ miễn dịch của bé được hoàn thiện.

Cho bé bú mẹ trong hai năm đầu đời cũng rất quan trọng cho sự phát triển trí não của bé.

Từ 6-24 tháng, sữa mẹ tiếp tục là nguồn dưỡng chất cân bằng quan trọng cho bé: trong giai đoạn từ 6 đến 12 tháng, sữa mẹ cung cấp 50% năng lượng cần thiết cho trẻ và từ 12 đến 24 tháng, sữa mẹ cung cấp đến 33% năng lượng cần thiết cho trẻ.



HÃY CHO TRẺ
BÚ HOÀN TOÀN SỮA MẸ
6 THÁNG
ĐẦU



NẾU TÔI PHẢI **ĐẸ MỎ** THÌ SAO?

Nếu bạn đẻ mổ và phải gây tê cục bộ, bạn vẫn có thể cho bé bú ngay trong vòng một giờ đầu sau sinh, việc này hoàn toàn không gây hại cho bé. Tuy nhiên bạn cần người trợ giúp để đỡ bé được bú trong tư thế thoải mái. Trong trường hợp đẻ mổ và phải gây tê toàn thân, bạn vẫn có thể cho bé bú ngay sau khi thuốc gây tê bắt tác dụng (thông thường sau khoảng 4-6 tiếng). Bạn cũng cần trao đổi với bác sĩ để quyết định thời điểm nào là thích hợp để bạn bắt đầu cho bé bú.



VÌ SAO TÔI NÊN CHO CON BÚ
NGAY TRONG **MỘT GIỜ ĐẦU** SAU SINH?

Cho trẻ sơ sinh bú mẹ ngay từ giờ đầu tiên sau sinh rất quan trọng cho cả bạn và con của bạn:

Tầm quan trọng đối với bé:

- Việc bạn đặt bé lên ngực và cho bé bú sẽ giúp sữa về - bạn cho bé bú càng sớm thì sữa được tiết ra càng sớm. Dạ dày trẻ sơ sinh rất nhỏ và bé chỉ cần một lượng sữa mẹ từ 5-7ml mỗi lần bú trong 2 ngày đầu tiên. Có thể bạn hoàn toàn có thể sản xuất được lượng sữa này – việc bạn cần làm là đặt bé lên ngực mình và giúp cho bé ngậm bắt vú mẹ và bú.
- Những giọt sữa đầu tiên (sữa non) được coi là nguồn dinh dưỡng đặc biệt của bé trong giai đoạn nhạy cảm này. Sữa non giàu dưỡng chất và kháng thể, nuôi dưỡng bé ngay sau khi chào đời và bảo vệ bé khỏi bệnh tật.
- Dạ dày trẻ sơ sinh rất nhạy cảm, chỉ phù hợp để tiêu hóa sữa mẹ. Nước, sữa và thức ăn ngoài sữa mẹ không tốt cho bé và có thể làm bé tiêu chảy.
- Tiếp xúc da kề da giữa bạn và em bé giúp bé ổn định thân nhiệt và nhịp thở đồng thời tăng cường sự gắn bó giữa mẹ và con.

Tầm quan trọng đối với bạn:

- Khi bé bắt đầu bú, tử cung của mẹ sẽ co lại, giúp giảm xuất huyết sau sinh và xò nhau thai.
- Bé bú cũng giúp mẹ giảm hiện tượng cương tức vú.