

Vắt & bảo quản sữa mẹ

Nếu bạn phải đi làm trước sáu tháng, bạn có thể thử làm như sau:

- ☀ Cho con bú càng nhiều càng tốt khi bạn ở nhà, Cho con bú càng nhiều càng tốt vào ban đêm.
- ☀ Vắt sữa (cả khi ở nhà và khi đi làm).
- ☀ Bảo quản sữa ở trong bình kín nhỏ (mỗi bình chứa chứa đủ sữa cho mỗi cữ bú) sạch và có nắp đậy. Không đổ đầy bình chứa. Không đổ lẫn sữa mới vắt và sữa đã vắt trước đó.
- ☀ Sữa mẹ có thể bảo quản ở nhiệt độ phòng trong khoảng 3 - 5 giờ (bảo quản nơi khô mát, được che dây kệ)
- ☀ Nếu có tủ lạnh, hãy bảo quản sữa ở trong ngăn mát (đến 3 ngày) hoặc ngăn đá tủ lạnh (đến 6 tháng). Khi lấy ra, không đun sôi sữa mà hãy để bình chứa sữa trong một nồi nước nóng trong vài phút.
- ☀ Cho bé uống bằng cốc và thìa
- ☀ Nhớ rửa tay bằng xà phòng trước khi vắt sữa. Đảm bảo tất cả bình chứa và dụng cụ vắt sữa được rửa sạch sẽ.



Một số khó khăn khi cho con bú:

- ☀ **Khi cho con bú thấy đau:** Bạn hãy cho con bú ở tư thế đúng và cho bé ngậm bắt vú, bú đúng cách.
- ☀ **Khi bạn bị đau, nứt núm vú:**
 - + Tiếp tục cho bé bú mẹ
 - + Vắt vài giọt sữa xoa lên núm vú. Không rửa vú bằng xà phòng, không bôi kem lên núm vú trừ khi có chỉ định của bác sĩ.
- ☀ **Nếu vú bị cương tức:**
 - + Tiếp tục cho bé bú thường xuyên
 - + Giúp bé ngậm bắt vú, bú đúng cách để tránh vú bị căng sữa quá
 - + Vắt bớt sữa để giảm áp lực
 - + Đắp khăn lạnh lên vú, mát xa nhẹ bầu vú giúp cho sữa lưu thông.

Nếu vú bạn rất đau, sưng, cứng, hoặc nóng, da đỏ, bạn bị sốt thì cần đi khám bác sĩ ngay.

Vi sao nên cho bé bú mẹ hoàn toàn ngay từ giờ đầu tiên đến 6 tháng tuổi và tiếp tục bú mẹ đến 24 tháng tuổi

☀ Sữa mẹ chứa **tất cả** các chất dinh dưỡng mà bé cần trong sáu tháng (180 ngày) đầu đời.

☀ Từ 6 đến 11 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp **hơn một nửa (1/2)** nhu cầu năng lượng của bé.

☀ Từ 12 đến 24 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp khoảng **một phần ba (1/3)** nhu cầu năng lượng của trẻ.

☀ Cho bé bú đến 2 tuổi và lâu hơn giúp **cung cấp miễn dịch** cho đến khi hệ thống miễn dịch của bé phát triển hoàn thiện.



HẠT TRỜI Bé thơ

Dinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai
www.mattroibetho.vn



Tư thế bú mẹ

Bạn hãy thư giãn, ngồi hoặc nằm trong một tư thế thoải mái và lưng được tựa vững (có thể kê gối, chân..)

- ☀ Thân bé áp sát vào mẹ.
- ☀ Tay và cánh tay bạn phải đỡ toàn thân trẻ (không chỉ đỡ đầu và vai bé)
- ☀ Đầu và thân bé nằm trên một đường thẳng (không cong vẹo, nhưng đầu hơi ngẩng về sau)
- ☀ Mặt bé đối diện với vú mẹ, không nằm ngang ngực hoặc bụng mẹ và bé có thể nhìn thấy mặt mẹ.

Các bước cho bé ngậm bắt vú:

Đưa mũi của bé lên ngang hàng với đầu vú. Lấy ngón tay hoặc đầu vú gõ nhẹ vào môi bé để bé há miệng ra.

Chờ đến khi bé há miệng rộng thì đưa đầu vú vào trong miệng bé.

Đảm bảo bé ngậm đầy miệng bầu vú, có thể bao phủ gần hết quầng vú.

Khi bé ngậm bắt vú đúng

1. Miệng bé mở rộng.
2. Quầng vú trên miệng bé còn nhiều hơn phía dưới.
3. Môi dưới hướng ra ngoài.
4. Cằm bé chạm vào vú mẹ.

Bú ẩm



Bú ngang



Bú nằm



Cho bé bú hết một bên vú

rồi mới chuyển sang bên kia

☀ Cho bé bú hết một bên vú (cho đến khi cảm thấy vú xẹp) rồi mới chuyển sang bên kia. Lần bú tiếp theo, bạn hãy cho con bú bắt đầu từ vú bên kia.

☀ Sữa mẹ có hai loại – sữa đầu và sữa cuối. **Sữa đầu** là sữa tiết ra đầu bữa bú, có nhiều vitamin và có nhiều nước giúp trẻ hết khát. Sau khi bé bú một lúc, **sữa cuối** được tiết ra, có màu đục hơn và chứa nhiều chất béo cung cấp nhiều năng lượng cho bé và giúp bé hết đói.

Bé cần được bú cả sữa đầu và sữa cuối – để đảm bảo bé nhận được tất cả các chất dinh dưỡng giúp bé no lâu hơn.

☀ Hãy nhớ cho con bạn bú theo nhu cầu – nghĩa là cho bú bất cứ khi nào bé muốn và bú bao lâu tùy bé.

☀ Hãy nhớ cho con bạn bú cả ngày lẫn đêm.

