

➔ **Cho trẻ bú sớm** trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh. Việc cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh giúp mẹ bài tiết sữa sớm, ngoài ra còn giúp cho bà mẹ có hồi tử cung tốt tránh chảy máu sau sinh.



➔ **Cho trẻ bú ở tư thế thoải mái**, Bà mẹ có thể ngồi (ban ngày) hoặc nằm (ban đêm). Mẹ ôm sát trẻ, người của trẻ quay về phía mẹ, miệng trẻ mở rộng ngậm sâu vào quầng thâm quanh núm vú, trẻ bú chậm, sâu và lâu. Nếu trẻ chỉ mút núm vú mà không ngậm quầng vú sẽ làm bà mẹ đau rát, nứt núm vú, trẻ không bú đủ sữa và môi miệng.



➔ **Cho Trẻ ngậm bắt vú đúng**, miệng trẻ mở rộng ngậm sâu vào cả quầng thâm xung quanh núm vú; cắn chạm vào vú mẹ; quầng vú (phần da màu sẫm ở xung quanh núm vú) phía trên miệng trẻ còn lại nhiều hơn quầng vú phía dưới; môi dưới của trẻ trễ xuống và hướng ra ngoài.



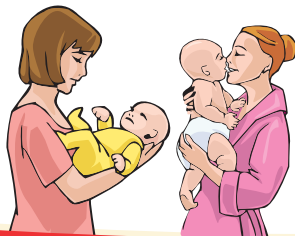
*Sữa Mẹ
là thức ăn
tốt nhất
cho trẻ sơ sinh
và trẻ nhỏ*

*Hãy nuôi trẻ hoàn toàn bằng Sữa Mẹ
trong 6 tháng đầu*

Lợi ích của SỮA MẸ và việc Nuôi con bằng SỮA MẸ

- **Sữa Mẹ** đáp ứng đủ năng lượng và đầy đủ các chất dinh dưỡng với tỷ lệ cân đối thích hợp cho sự hấp thu và phát triển của trẻ nhỏ. **Sữa Mẹ** còn có chất kháng khuẩn và các yếu tố miễn dịch khác giúp trẻ khoẻ mạnh, tránh các bệnh nhiễm khuẩn và dị ứng.
- **Sữa non** là Sữa mẹ được bài tiết trong vài ngày đầu sau đẻ. Sữa non sánh đặc, màu vàng nhạt. Sữa non có nhiều năng lượng, chất đạm và vitamin A, đồng thời lại có nhiều chất chống nhiễm khuẩn để bảo vệ cơ thể trẻ. Sữa non có tác dụng xổ nhẹ giúp cho việc tống phân su nhanh, ngăn chặn vàng da. Vì thế cần cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh để trẻ bú được lượng sữa non này.
- **Nuôi con bằng Sữa Mẹ** là cách tự nhiên, dễ thực hiện. Sữa mẹ là thức ăn hoàn chỉnh, tốt nhất và thích hợp nhất đối với trẻ nhỏ.
- Nuôi con bằng **Sữa Mẹ** mang đến lợi ích lâu dài về sức khỏe, giúp trẻ khi trưởng thành ít bị các bệnh mạn tính như: thừa cân/béo phì, cao huyết áp, tiểu đường...
- **Cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh, nuôi trẻ hoàn toàn bằng Sữa Mẹ trong 6 tháng đầu** là giải pháp quan trọng góp phần giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ nhỏ dưới 1 tuổi và làm giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi.
- **Nuôi con bằng Sữa Mẹ** rất tiện lợi, vệ sinh và không tốn kém.

➤ **Nuôi con bằng Sữa Mẹ** làm tăng tình cảm mẹ con, giúp trẻ phát triển tinh thần tốt, vì thế **Nuôi con bằng Sữa Mẹ** là cách tốt nhất, thiêng liêng nhất để thể hiện tình yêu thương của mẹ dành cho con.



Nuôi con bằng SỮA MẸ đúng cách

- **Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau khi sinh.** Việc cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh còn giúp cho bà mẹ có hồi tử cung tốt tránh chảy máu sau sinh và giúp mẹ bài tiết sữa sớm.
- **Nuôi trẻ hoàn toàn bằng Sữa Mẹ trong sáu tháng đầu.** Ngoài Sữa Mẹ ra, không cho trẻ sơ sinh ăn hoặc uống bất kỳ một loại thức ăn hoặc đồ uống nào khác (kể cả nước cơm, nước cháo, nước đường, nước cam thảo, các loại sữa bò...). Nếu trẻ ăn các loại thức ăn hay đồ uống khác thay thế sữa mẹ, sẽ làm bà mẹ giảm tiết sữa, không đủ sữa nuôi con; làm trẻ dễ bị rối loạn tiêu hóa, hấp thu kém.
- **Hãy cho trẻ bú mẹ nhiều lần trong ngày**, bất cứ lúc nào khi trẻ đói, kể cả ban đêm, trẻ càng bú nhiều, mẹ càng tiết nhiều sữa.
- **Không cho trẻ bú bình, ngậm bầu vú cao su**, vì sẽ làm cho trẻ dễ bị nhiễm khuẩn đường ruột, dẫn đến ỉa chảy, suy dinh dưỡng.
- **Bà Mẹ đang nuôi con bú cần ăn đủ chất, uống nhiều nước, ngủ đầy giấc**, lao động và nghỉ ngơi hợp lý để có nhiều sữa nuôi con.
- **Khi trẻ được 6 tháng, tập cho trẻ ăn bổ sung hợp lý**, đồng thời vẫn tiếp tục duy trì cho trẻ bú Sữa Mẹ. Không cai sữa cho trẻ trước 12 tháng. Tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 18-24 tháng. Việc duy trì cho trẻ bú mẹ cùng với ăn bổ sung hợp lý từ khi trẻ được 6 tháng tuổi sẽ giúp trẻ phát triển tốt và khoẻ mạnh.

