

Thông tin dành cho gia đình nuôi con bằng sữa mẹ

Em bé của tôi có bú đủ không?



Thông thường mối quan ngại lớn nhất của một người mới làm cha mẹ là cho em bé bú bao nhiêu và thường xuyên như thế nào.

Sau đây là một số hướng dẫn giúp quý vị biết được em bé của mình có bú đủ không:

- ✓ Em bé mới sinh của quý vị nên được cho bú từ 8 - 12 lần trong 24 giờ trong 2 - 3 tuần đầu. Khi bé lớn hơn, bé trở nên có nhiều năng lực hơn và việc bú sữa có thể ít thường xuyên hơn.
- ✓ Một số lần cho bú có thể gần nhau, thậm chí một giờ hoặc cách khoảng. Các lần cho bú khác sẽ ít thường xuyên hơn. Không nhất thiết phải cho bú cách khoảng bằng nhau và thường không đều ở em bé mới sinh. Đánh thức em bé dậy nếu bé không thức giấc trong vòng 3 giờ trong ngày. Bú đêm có thể ít thường xuyên hơn.

Số lần thay tã ướt thông thường là 1 miếng tã vào ngày một
2 miếng tã vào ngày hai
3 miếng tã vào ngày ba
4 miếng tã vào ngày bốn
5 miếng tã vào ngày năm
6 miếng tã vào ngày sáu và từ đó trở đi.

Tìm kiếm màu vàng nhạt để làm sạch nước tiểu.

Số lần đi tiêu thông thường là vài lần một ngày Ngày 1 Phân su (sậm màu & giống hắc ín)
Ngày 2 Hơi nâu
Ngày 3 Vàng nâu
Ngày 4 Vàng sậm, mềm
Ngày 5 Vàng, sền sệt
Một số bé mới sinh đi tiêu sau mỗi lần bú.
Số lần đi tiêu giảm dần và thậm chí có thể không xảy ra mỗi ngày khi em bé lớn lên.

Em bé thường hơi giảm cân trong vài ngày đầu sau khi sinh, sau đó bắt đầu tăng cân. Điều này là bình thường. Mười phần trăm được xem là giảm cân tối đa có thể chấp nhận được. Cho bé kiểm tra cân nặng vài lần trong 2 tuần đầu tiên, nhất là nếu quý vị lo ngại rằng em bé của mình bú không đủ. Kiểm tra cân nặng là cách chắc chắn duy nhất để xác định lượng sữa dung nạp có đầy đủ không. Sau khi em bé lấy lại số cân khi sinh, vào khoảng 2 tuần, quý vị có thể thư giãn và bắt đầu đề ra lịch biểu cho bé bú.

Đôi khi em bé có vẻ như bú sữa mẹ rất tốt nhưng thức giấc vài phút và muốn bú thêm. Cho bé bú lại. Điều này có khả năng là "hoàn tất" lần bú ngắn và em bé sẽ ngủ ra để ngủ.

Em bé của tôi có bú đủ không?

Dấu hiệu cho thấy bé đói bụng Quay sang phía quý vị Cử động miệng Căng thẳng Chóp chép, phát ra âm thanh khác Cử động tay đến miệng Đá, vẩy tay Khóc	Dấu hiệu cho thấy bé ngậm ti tốt Khá thoải mái, đau do ngậm ti giảm dần nhanh chóng Môi đặt trên vú một góc ít nhất 140° hoặc hơn Tất cả hoặc phần lớn quầng vú nằm trong miệng của bé với phần quầng vú được che lấp từ vùng gần cằm của bé (ngậm ti không đối xứng) Môi rời ra (nhả ra)
Dấu hiệu cho thấy bé no Buồn ngủ, ngủ gật Em bé tự động rời khỏi vú Thư giãn Tay và vai thư giãn Ngủ một giấc trước khi đánh thức cho bú lại	Dấu hiệu cho thấy bé bú tốt Dễ dàng ngậm ti, vẫn ngậm ti tốt Quý vị có thể nghe thấy tiếng nuốt Để ý thấy vú mềm hơn sau khi cho bú Cảm giác khỏe mạnh, đắm chìm, "kéo giật", mút Nhìn thấy sữa trong miệng của bé Chảy sữa từ vú bên kia hoặc cảm thấy phản xạ "chảy sữa" Mút mạnh 15 - 20 phút ở mỗi bên vú hoặc 20 - 30 phút ở một bên vú Cử động hàm và mút liên tục

Vui lòng hỏi ý kiến từ Nhân viên tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác nếu:

1. Em bé không bắt đầu tăng cân trước ngày thứ năm sau khi sinh hoặc không lấy lại số cân khi sinh trước 2 tuần
2. Em bé không bài tiết ít nhất 6 - 8 lần một ngày
3. Em bé không đi tiêu vài lần một ngày

Những dấu hiệu này có thể cho thấy việc bé bú không đủ và có thể trở thành mối quan ngại nghiêm trọng nếu không khắc phục sớm. Quý vị có thể muốn lưu giữ một hồ sơ ghi chép thời gian em bé bài tiết, đi tiêu và bú sữa trong vài ngày để quý vị có thể báo cáo chính xác điều này cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình. Vui lòng yêu cầu hỗ trợ nếu vấn đề của quý vị không được giải quyết nhanh chóng.

Getting Enough to Eat (3/17)

Được cung cấp từ Nguồn Thông Tin Giáo Dục Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ 2016 Được phép sao chép.

Xin vui lòng lưu ý rằng thông tin cung cấp chỉ nhằm mục đích giáo dục và thông tin chung. Thông tin không nhằm mục đích cũng như không ngụ ý thay thế ý kiến tư vấn y khoa chuyên môn. Luôn hỏi ý kiến từ bác sĩ của quý vị nếu có bất kỳ câu hỏi nào về tình trạng bệnh lý của quý vị. Không bao giờ bỏ qua ý kiến tư vấn y khoa chuyên môn hoặc chậm trễ hỏi ý kiến vì một điều mà quý vị nhận được trong chương trình này.

