

Cách Cho Bé Bú Sữa Mẹ trong 3 Ngày Đầu Đời

Breastfeeding Your Baby in the First 3 Days of Life

Ngày Đầu Tiên *The First Day*

Trong 2 tiếng sau khi sanh: Sẵn sàng học tập

- Bé **tỉnh táo và sẵn sàng** bú sữa mẹ.
- Bé bú từng hồi ngắn là bình thường.
- Ngực của quý vị được mềm lại.

Làm thế nào?

- Ôm bé sát vào cho da chạm da. Ngay cả khi quý vị đã sanh mổ.
- Nhờ y tá giúp đặt bé sát vào vú quý vị.



Từ 2 đến 24 giờ: Bé ngủ thường xuyên

- Bé **ngủ nhiều** và có thể **không** thêm bú.
- Bé có thể **chưa** biết cách bám vào để bú.
- Bé có thể bú ít, từng hồi ngắn.
- Bao tử của bé chỉ chứa lượng sữa 1, 2 muỗng cà-phê mỗi lần bú.
- Bé có thể đi tiểu hoặc đi cầu (phân đen) trong tã 1, 2 lần.
- Bé bị sứt một ít cân là bình thường.
- Ngực của quý vị mềm và có chút sữa hơi đặc, màu vàng (sữa non).



Làm thế nào?

- Ôm bé sát vào cho da chạm da.
- Hãy cho bú sữa mẹ khi thấy dấu hiệu: bé bú tay, há miệng và quay đầu hay le lưỡi ra.
- Yêu cầu giúp đỡ để quý vị và em bé cảm thấy thoải mái.



Ngày Hai *The Second Day*

Từ 24 đến 48 giờ: Bú Liên Tục

- Bé thức thường xuyên để bú sữa.
- Trông bé khó chịu và muốn bú liên tục.
- Quý vị và bé vẫn đang học cách cho con bú.
- Bao tử của bé chỉ chứa lượng sữa 1, 2 muỗng cà-phê mỗi lần bú.
- Bé có thể đi tiểu trong tã 2, 3 lần và đi cầu (phân đen) 2 lần trở lên.
- Bé bị sứt một ít cân là bình thường.
- Ngực của quý vị vẫn còn mềm và có một ít sữa non.

Làm thế nào?

- Ôm bé sát vào cho da chạm da.
- Cho bé bú khi thấy dấu hiệu muốn bú.
- Hãy ngủ khi bé ngủ. Cả hai sẽ thức nhiều trong đêm.
- Yêu cầu giúp đỡ để quý vị và em bé cảm thấy thoải mái.



Ngày Ba *The Third Day*

Từ 48 đến 72 giờ: Thức khuya

- Em bé thức bú sữa nhiều hơn 8 lần vào ban ngày và nhiều lần ban đêm.
- Bé bú sữa từng loạt và nghỉ ngơi.
- Bao tã của bé giãn ra chứa lượng sữa bằng 5 muỗng cà-phê mỗi lần.
- Bé làm ướt từ 3 tấm tã hoặc hơn trong 24 giờ.
- Quý vị có thể sẽ thấy những tinh thể màu cam trong tã của bé.
- Phân đổi màu từ màu đen sang màu xanh nâu.
- Bé có thể bị da vàng một chút.



Làm thế nào?

- Ôm sát em bé cho da chạm da.
- Cho bé bú khi thấy dấu hiệu muốn bú.
- Hãy ngủ khi bé ngủ. Cả hai sẽ thức nhiều trong đêm.
- Yêu cầu giúp đỡ để quý vị và em bé cảm thấy thoải mái.

Hơn 3 Ngày Tuổi *More than Three Days Old*

Học và Tăng Trưởng

- Em bé thức dậy 8-12 lần trong ngày và nhiều lần ban đêm để bú sữa.
- Bé bú sữa từng loạt và nghỉ ngơi. Quý vị có thể nghe tiếng nuốt sữa của bé.
- Bao tã em bé nở ra chứa 2 aoxơ sữa hoặc nhiều hơn mỗi lần bú.
- Em bé có thể bị sụt cân thêm nhưng đến ngày 4 bắt đầu lên cân.
- Bé ướt và dơ tã nhiều hơn. Phân của bé trở màu vàng mù tạt và nhiều hạt.
- Da bé có thể bị vàng.
- Tới ngày 4 vú của quý vị sẽ đầy hoặc căng sữa.



Làm thế nào?

- Hãy cho em bé bú thường xuyên để giúp cho bé lớn và mau phát triển.
- Cho bú sữa mẹ nhiều giúp quý vị làm sữa nhiều hơn.
- Hãy yêu cầu giúp đỡ và hỗ trợ khi quý vị cần.



PFDC
Approved
5/13