



Western Health

# SỮA MẸ

Hướng dẫn phụ nữ Việt Nam cách  
cho con bú sữa mẹ



Cuốn sách nhỏ này có nhiều thông tin hữu ích về việc cho con bú sữa mẹ. Bạn có thể dùng cuốn sách này cùng với đĩa DVD có tên là **SỮA MẸ – Hướng dẫn phụ nữ Việt Nam cách cho con bú sữa mẹ.**

Các chủ đề bao gồm:-

**TẠI SAO CHO CON BÚ SỮA MẸ LẠI QUAN TRỌNG  
NHẬN ĐƯỢC MỘT KHỞI ĐẦU TỐT  
CHỖ CON BÚ ĐÚNG TƯ THẾ VÀ VỊ TRÍ LÀ CHÌA KHÓA THÀNH  
CÔNG  
NÊN CHO BÚ BAO NHIÊU LẦN VÀ TRONG BAO LÂU  
CÁCH VẮT VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ  
CHĂM SÓC BÀU VÚ  
LỜI KHUYÊN VỀ VIỆC CHO TRẺ SƠ SINH BÚ  
CHĂM SÓC BẢN THÂN  
NẾU CẦN GIÚP ĐỠ THÊM**



This booklet has helpful information about breastfeeding your baby. It can be used with the DVD called **MOTHER'S MILK – a guide for Vietnamese women to support breastfeeding.**

Topics include:-

**WHY BREASTFEEDING IS IMPORTANT  
GETTING OFF TO A GOOD START  
GOOD POSITIONING AND ATTACHMENT IS THE KEY  
HOW OFTEN AND FOR HOW LONG  
EXPRESSING AND STORING BREASTMILK  
CARE OF YOUR BREASTS  
INFANT FEEDING RECOMMENDATIONS  
LOOKING AFTER YOURSELF  
FURTHER HELP**



## TẠI SAO CHO CON BÚ SỮA MẸ LẠI QUAN TRỌNG

Sữa mẹ là thực phẩm toàn hảo cho trẻ, và cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho bé trong sáu tháng đầu đời.

Em bé bú sữa mẹ sẽ mạnh khỏe hơn, bởi vì sữa mẹ:-

- Bảo vệ cơ thể bé không bị nhiễm trùng
- Giúp não của bé phát triển
- Giúp bé tiêu hoá dễ dàng



Cho con bú sữa mẹ:-

- Giúp mẹ và bé hồi phục sau khi sinh nở và tạo sự gắn bó mẹ con
- Giảm nguy cơ bé bị mắc chứng béo phì, suyễn và dị ứng, tiểu đường, các bệnh về tim và đường ruột sau này
- Cho bạn có thời giờ nghỉ ngơi
- Giúp bạn giảm số cân đã tăng trong lúc mang thai
- Là một phương pháp kế hoạch hóa gia đình rất tự nhiên
- Bảo vệ bé khỏi Hội Chứng Trẻ Đột Tử (SIDS)
- Giảm nguy cơ bị một số bệnh ung thư cho bạn, và làm xương trở nên rắn chắc
- Rất tiện lợi, an toàn và không tốn kém

## WHY BREASTFEEDING IS IMPORTANT

Breastmilk is perfect for your baby and contains all the food your baby needs for the first six months of life.

Babies who have breastmilk are healthier, because breastmilk:-

- Protects your baby from infections
- Helps your baby's brain develop
- Is easy for your baby's gut to digest



Breastfeeding:-

- helps you and your baby recover from the birth and bond with one another
- Reduces your baby's risk of obesity, asthma and allergies, diabetes, and heart and bowel diseases later in life
- Gives you a chance to rest
- Helps you lose your pregnancy weight
- Is a natural form of family planning
- Helps protect your baby against Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Reduces your risk of some cancers and strengthens your bones
- Is convenient, safe and free

## NHẬN ĐƯỢC MỘT KHỞI ĐẦU TỐT

**Hãy đi khám đầy đủ**, để bạn có thể thảo luận với nữ hộ sinh về bất kỳ lo lắng nào về gia đình, công việc, phương tiện di chuyển, trở ngại ngôn ngữ, hay mọi vấn đề khác.

**Hãy bàn với gia đình về việc cho con bú sữa mẹ**, để gia đình giúp đỡ. Người nhà cũng có thể cùng đi khám với bạn, để bàn về việc cho con bú sữa mẹ.

Trong lúc chuyển dạ bạn nên:-

- Có người thân bên cạnh để hỗ trợ tinh thần
- Ăn và uống chút chút để giữ năng lượng cho cơ thể
- Đi tới đi lui để bào thai dễ di chuyển xuống phía dưới
- Dùng thuốc giảm đau loại không ảnh hưởng đến thai nhi

Ngay khi mới sinh xong, ôm bé sát vào ngực trần của bạn, đắp cho mẹ và con một tấm chăn để giữ ấm. Điều này sẽ giúp bé hồi phục sau khi sinh. Lúc này bé đã tỉnh táo. **Giữ bé nằm trên ngực đến khi cho bé bú**. Có thể khoảng một giờ đồng hồ. Sau đó bé sẽ ngủ thiếp đi.



## GETTING OFF TO A GOOD START

**Come to all your appointments**, so that you can discuss any worries you have about your family, work, transport, language barriers or other issues, with your midwife.

**Discuss your plan to breastfeed with your family**, so that they can support you. They are welcome to come with you to your appointments to talk about breastfeeding.

During labour:-

- Have someone with you for support
- Eat and drink small amounts to keep up your energy
- Walk around to help the baby move down
- Try pain relief that won't affect your baby

Straight after the birth, cuddle your baby against your bare chest and cover both of you with a blanket to keep warm. This helps your baby recover from the birth. Your baby will be alert at this stage. **Keep your baby on your chest until he has a breastfeed**. This may take an hour or so. Then he will go to sleep.



Sữa non là sữa đầu tiên người mẹ tiết ra. Sữa non đặc sánh, có màu vàng. **Những ngày đầu mới sinh, tốt nhất là chỉ cho bé bú mỗi sữa non mà thôi**, bởi vì:-

- Sữa non cung cấp chất dinh dưỡng tốt nhất
- Bao tử bé còn rất nhỏ
- Sữa non bảo vệ khỏi bị nhiễm khuẩn
- Sữa non rất dễ tiêu
- Sữa non giúp bé đi tiêu ra “cứt su”

Bé sẽ muốn bú rất thường xuyên. Mới đầu, bạn có thể thấy khó chịu đôi chút khi bé ngậm vú, vì bé kéo đầu vú bạn vào miệng.

Sau 2-3 ngày, bầu vú của bạn bắt đầu căng cứng và bạn sẽ có nhiều sữa hơn, gọi là sữa trưởng thành. Sữa trưởng thành trắng đục và lỏng hơn sữa non. Sau khi bé bú xong, ngực của bạn sẽ có cảm giác mềm hơn.

Khi bé bú mẹ, sữa chảy qua tuyến dẫn sữa xuống đầu vú. Điều này gọi là “xuống sữa”. Có người thấy hơi nhức, hơi nóng hâm hấp, hoặc thấy sữa chảy ở đầu vú bên kia. Những lúc ấy bé nuốt thường xuyên hơn.



Một khi sữa xuống, **bạn cho con bú nhiều chừng nào, và bú cạn bầu chừng nào, thì cơ thể bạn sẽ tạo ra sữa nhiều chừng nấy.**

The first milk is colostrum. It is thick and yellow. **It is best for your baby to receive only colostrum in the early days**, because:-

- It provides the best nourishment
- Your baby’s stomach is very small
- It protects against germs
- It is easily digested
- It helps pass the meconium

Your baby will want to breastfeed often. At first, you may have some discomfort when the baby attaches as he draws your nipple into his mouth.

After 2 - 3 days, your breasts will start to feel firm and full and you will have more milk. Mature milk is white and looks thinner. Your breasts will feel softer at the end of breastfeeds.

When your baby breastfeeds, the milk in your breasts is forced down the ducts to the nipple. This is called the “let-down”. Some women feel a tingling, warm sensation, or milk may leak from the other nipple. Your baby swallows more frequently at these times.



Once your milk “comes in”, **the more often you breastfeed your baby and the better your breasts are drained, the more milk you will make.**

## CHO CON BÚ ĐÚNG TƯ THẾ VÀ VỊ TRÍ LÀ CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG

Lựa một tư thế cho bạn và bé đều thoải mái, chẳng hạn như ôm trước ngực, quàng dưới cánh tay, hoặc nằm nghiêng và bé nằm bên cạnh.



### Khi cho bú:

- Ôm bé vào lòng, ngực bé áp sát vào ngực bạn và mũi bé ngang với núm vú của bạn.
- Chính bầu ngực cho cùng góc độ với môi của bé, nhẹ nhàng chạm đầu vú vào mũi và môi trên của bé.
- Khi bé ngửa đầu ra sau và há miệng to, đưa sát vú vào, cho cằm và môi dưới chạm vào vú trước.

### Ngậm sát bầu vú:

- Miệng bé há lớn, môi trẻ ra và cắn sát vào vú mẹ
- Bé ngậm sâu vào bầu vú, chứ không chỉ ngậm núm vú mà thôi.
- Nếu bé ngậm sát bầu vú đúng cách, bạn sẽ không thấy đau
- Bé nút sâu và nhịp nhàng, và bạn nhìn thấy hoặc nghe bé nuốt.

Nếu bé không ngậm sát bầu vú, lấy ngón tay đẩy nhẹ vào góc miệng bé, giữa hai hàm nướu để bé nhả ra, rồi bắt đầu lại.

## GOOD POSITIONING AND ATTACHMENT IS THE KEY

Find a comfortable position that is good for you and your baby. For example - across your front, under your arm, or lying on your side with your baby lying next to you.

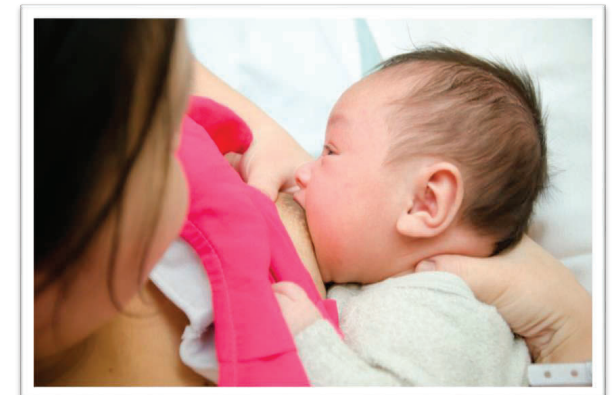
### To breastfeed:-

- Hold your baby, so that his chest is up against your chest and his nose is in line with your nipple.
- Shape your breast so that it is at the same angle as your baby's lips, and gently brush your nipple against his nose and upper lip.
- When your baby's head tilts back and mouth opens wide, bring him to your breast starting with the chin and lower lip.



### Good attachment:-

- Your baby's mouth is wide open, lips turned out and chin tucked into your breast.
- Lots of breast in your baby's mouth, not just the nipple.
- No pain if your baby is always attached well.
- Your baby sucks deeply and rhythmically and you hear or see your baby swallow.



If your baby is not attached well, gently slide your finger into the corner of his mouth between the gums to release the suction, and try again.

## NÊN CHO BÚ BAO NHIÊU LẦN VÀ TRONG BAO LÂU

Trong 4 - 6 tuần đầu, bé cần bú 8 - 12 lần một ngày.

Cho bé bú bất cứ lúc nào bé đòi, tức là khi bé:-

- Cựa quậy và quơ quào tay chân
- Quay đầu và há miệng
- Đưa tay vào miệng

Đôi khi, bé có thể muốn bú vài cữ gần nhau. Lúc khác, có thể bé lại ngủ vài giờ giữa những cữ bú.



**Khi nào bé còn mút, cứ để cho bé bú.** Khi bé ngưng mút và nhả vú ra, vỗ nhẹ lưng bé vài phút, thay tã, rồi cho bú vú bên kia. Chấm dứt cữ bú ở phía bên vú nào, thì tới cữ bú kế, bắt đầu cho bú tiếp cũng bên vú đó trước.

**Trong mấy ngày đầu, dấu hiệu bé bú đủ là:-**

- Bé bú liên tục, 8-12 lần một ngày
- Tỉnh thoảng bé nuốt khi đang bú
- Thay 1-3 tã mỗi ngày
- Phân của bé thay đổi từ “cứt su” màu đen và đặc dính, sang màu xanh đậm và lỏng hơn

## HOW OFTEN AND FOR HOW LONG

During the first 4 - 6 weeks, your baby will need a breastfeed 8 - 12 times a day.

Breastfeed whenever your baby wants to breastfeed. That is, when he:-

- Stirs and stretches
- Turns his head and opens his mouth
- Puts his hand to his mouth

Sometimes, he may want to have a few breastfeeds close together. And at other times, he may have a few hours sleep between breastfeeds.



**Breastfeed for as long as your baby wants to suck.** When he stops sucking and comes off the breast, pat his back for a few minutes, change his nappy and offer the second breast. Begin the next breastfeed on the breast offered last.

**During the first few days, your baby gets enough milk if:-**

- He breastfeeds frequently, 8 - 12 times a day
- He swallows occasionally while breastfeeding
- He has 1 - 3 wet and dirty nappies each day
- His poo changes from black and sticky meconium, to thinner and dark green



**Sau khi có sữa,** dấu hiệu bé bú đủ là:-

- Tiếp tục bú 8-12 lần một ngày
- Nuốt thường xuyên hơn khi đang bú, và thường nằm yên sau mỗi cữ bú.
- Thay 5-6 tã thật ướt mỗi ngày, và phân có màu vàng
- Lạnh lợi, linh động và lên cân

**Việc bé sụt cân thời gian đầu là bình thường.** Điều này không có nghĩa là bạn không đủ sữa, hay bé cần bú thêm sữa bình. Một khi bạn có sữa, bé sẽ bắt đầu lên cân.

Đôi khi, bé sẽ trải qua giai đoạn **phát triển tăng vọt** và muốn bú thường xuyên hơn trong vài ngày.

**Làm thế nào để có nhiều sữa:-**

- Cho con bú sữa mẹ trong mọi cữ bú, tránh bú sữa bột, uống nước hoặc ngâm ti
- Chú ý để bé ngậm sát vú đúng cách và nút mạnh khi bú.
- Tăng dần cữ bú lên mỗi ngày, ban đêm cho bú ít nhất hai lần
- Sau mỗi cữ bú, nặn sữa ở mỗi bên vú độ 10-15 phút.
- Hỏi ý Bác sĩ gia đình hay Chuyên viên về Sữa mẹ khi dùng thuốc men hay sinh tố.



**After your milk comes in,** your baby gets enough milk if he:-

- Continues to breastfeed 8 - 12 times a day
- Swallows frequently when breastfeeding and is usually settled at the end of a breastfeed
- Has 5 - 6 very wet nappies each day and his poo is yellow
- Is alert, active and gaining weight

**It is normal for babies to lose weight at first.** This does not mean that you don't have enough milk or your baby needs formula. Once your milk comes in, your baby will start to put on weight.

Occasionally, your baby will go through **growth spurts** and will want to breastfeed more often for a few of days.

**How to increase your milk supply:-**

- Breastfeed every feed, and avoid giving your baby formula, water or a dummy
- Make sure your baby is attached well and sucking strongly when breastfeeding
- Increase the number of times you breastfeed each day, including at least twice overnight
- Express each breast for 10 - 15 minutes after breastfeeding
- Talk to your G.P. or Lactation Consultant about supplements and medications



## CÁCH VẮT VÀ BẢO QUẢN SỮA MẸ

Bạn có thể cần phải nặn sữa nếu ngực quá căng, hoặc nếu bé bị bệnh, thiếu tháng, buồn ngủ, hoặc không ở chung với bạn.

Trước khi nặn sữa, rửa tay sạch với nước và xà bông.



Khi nặn, đặt ngón tay cái và ngón trỏ hai bên núm vú. Nhẹ nhàng ấn lui vào ngực, và bóp một cách nhịp nhàng. Từ từ chuyển vị trí ngón tay chung quanh núm vú.

Bạn cũng có thể dùng máy bơm để nặn sữa nếu muốn.

Nặn mỗi bên vú khoảng 10 - 15 phút. Nếu bé không bú mẹ, bạn phải nặn 8 - 12 lần mỗi ngày, kể cả một hoặc hai lần ban đêm, để cơ thể tiếp tục tái tạo sữa.

Khi vắt sữa xong, dùng xà bông và nước ấm rửa sạch dụng cụ, xả nhiều nước, và cất trong hộp sạch sẽ có nắp đậy kín.

Nhớ dán nhãn có ghi ngày tháng trên hộp đựng sữa nặn ra.

Sữa mẹ được giữ an toàn trong những điều kiện sau:-

- Để bên ngoài trong vòng 6 - 8 tiếng đồng hồ
- Giữ trong tủ lạnh được 3 ngày
- Giữ trong tủ đá được 3 tháng

Khi cần dùng, có thể xả đá sữa đông lạnh bằng cách để trong tủ lạnh hoặc ngâm trong nước ấm.

Sau mỗi cữ bú, nếu sữa còn dư cũng nên bỏ đi.

## EXPRESSING AND STORING BREASTMILK

You may need to express if your breasts are very full or if your baby is sick, premature, sleepy or not with you.

Before you express, wash your hands well with soap and water.

To express, place the pads of your thumb and forefinger opposite each other with your nipple in the middle. Gently press them back into your breast and squeeze rhythmically. Move the position of your fingers gradually around the nipple.

You can also use a breastpump to express your breastmilk if you prefer.

Express each breast for about 10 - 15 minutes. If your baby is not breastfeeding, you will need to express 8 - 12 times a day, including once or twice overnight to maintain your supply.

When you have finished expressing, wash the collecting equipment with hot, soapy water, rinse well, and keep it in a clean container with a lid.

Label the container of breastmilk with the date.

Breastmilk is safe:-

- At room temperature for 6 - 8 hours
- In the fridge for 3 days
- In the freezer for 3 months

When you need it, you can thaw breastmilk in the fridge or in warm water.

Any milk left over after a feed should be thrown out.



## CHĂM SÓC BÀU VÚ

Khi bạn có thai, vú của bạn cũng thay đổi hình dáng để chuẩn bị cho con bú.

Để tránh có vấn đề, nên chăm sóc vú trong lúc có thai và lúc cho con bú bằng cách:-

- Dùng chạm vú một cách nhẹ nhàng
- Không dùng xà bông cứng hay khăn nhám
- Mặc áo ngực có sức nâng đỡ vú chắc chắn
- Khi miếng bông thấm vú bị ướt thì thay ngay
- Bất cứ khi nào bé đòi bú thì cho bé bú
- Để ý cho bé bú đúng tư thế và ngậm sát

## ĐỐI PHÓ VỚI CÁC VẤN ĐỀ THƯỜNG XẢY RA KHI CHO CON BÚ

### Đau đầu vú

- Lấy sữa nặn ra chấm lên đầu vú rồi để khô tự nhiên
- Thoa kem dành cho đầu vú, đắp miếng gel pads hay khăn thấm nước ấm.
- Nếu đầu vú đau quá không cho bé bú được, hãy dùng tay nặn sữa ra rồi cho bé bú.

### Vú căng cứng

- Trước khi cho bú, chườm ấm và xoa bóp vú
- Nặn sữa bằng tay cho vú mềm bớt, để bé dễ ngậm sát
- Cho bú một bên đến khi thấy vú thật mềm rồi mới cho bú vú bên kia
- Sau khi cho bú xong, chỉ nặn một ít sữa để đỡ khó chịu
- Chườm mát cho vú sau mỗi cữ bú.

### Có khối u trong vú

- Trước khi cho bú, chườm ấm và xoa bóp vú
- Trong lúc cho bú, nhẹ nhàng xoa bóp từ phía sau khối u ra đến đầu vú
- Chườm mát cho vú sau mỗi cữ bú.

**Viêm vú** = vú có chỗ bị đỏ, nóng, sưng, đau, thấy ớn lạnh và đau nhức

- Chườm ấm trước khi cho bú, xoa bóp từ trong ra phía đầu vú trong lúc cho bú, và chườm mát sau khi cho bú xong.
- Đi khám bác sĩ ngay
- Tiếp tục cho con bú

## CARE OF YOUR BREASTS

When you are pregnant, your breasts change shape to get ready to breastfeed.

To prevent problems, take care of your breasts during pregnancy and breastfeeding:-

- Handle breasts gently
- No harsh soaps or rough towels
- Wear a bra with good support
- Change breastpads when wet
- Breastfeed whenever your baby wants to feed
- Ensure baby is positioned and attached well

## ADDITIONAL THINGS TO DO WITH COMMON BREASTFEEDING PROBLEMS

### Sore nipples

- Dab expressed breastmilk onto your nipples and allow to dry in the air
- Apply nipple creams / gel pads / warm moist washer
- If your nipples are too sore to breastfeed, express by hand and give the breastmilk to your baby

### Very full breasts

- Apply warmth and massage before breastfeeds
- Hand express to soften breast for easier attachment
- Breastfeed until the first breast feels much softer before offering the second breast
- Only express a little for comfort after breastfeeds
- Apply cool packs after breastfeeds

### A lump in your breast

- Apply warmth and massage before breastfeeds
- Massage gently from behind the lump towards the nipple during breastfeeds
- Apply a cool pack after breastfeeds

**Mastitis** = red, hot, swollen, painful area in breast and shivers and aches

- Warmth before breastfeeds, massage towards the nipple during breastfeeds, and a cool pack after breastfeeds
- See your doctor as soon as possible
- Keep breastfeeding

## LỜI KHUYÊN VỀ VIỆC CHO TRẺ SƠ SINH BÚ

Các chuyên gia y tế khuyên chỉ nên cho trẻ sơ sinh bú sữa non hoặc sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời.

Việc hoàn toàn cho con bú sữa mẹ trong những ngày đầu đời sẽ:-

- Giúp cho hệ thống miễn nhiễm của bé
- Giúp cho bạn mau có sữa
- Giúp vú bạn được dễ chịu
- Giúp bạn có được nguồn sữa dồi dào

Việc hoàn toàn cho con bú sữa mẹ cho đến khi bé 6 tháng sẽ:-

- Bảo vệ bé khỏi bệnh tật
- Bảo đảm bé sẽ sẵn sàng để ăn dặm
- Giúp bạn duy trì được nguồn sữa dồi dào



**Hãy đợi đến khi nào bé biết bú đúng cách rồi hãy cho bé bú bình hoặc ngậm ti, để bé biết rõ khi bú vú mẹ phải nút thế nào, và không lẫn lộn.**

Đôi khi bạn có thể cần phải nhờ người khác cho con bú. Nếu bé được bú sữa mẹ nặn ra, chứ không phải sữa bột, thì đó là điều tốt nhất cho bé.

Từ 6 tháng trở đi:-

- Sữa mẹ vẫn rất quan trọng khi bé đã bắt đầu ăn dặm
- Tiếp tục cho bú mẹ tới 2 tuổi trở lên vẫn có nhiều ích lợi cho bạn và bé.
- Khi muốn dứt sữa, tốt nhất là nên cai từ từ.

## INFANT FEEDING RECOMMENDATIONS

Health experts recommend that babies have only colostrum or breastmilk for the first 6 months.

Exclusive breastfeeding in the first few days:-

- Helps your baby's immunity
- Helps your milk to come in sooner
- Helps your breasts remain comfortable
- Helps you establish a good milk supply

Exclusive breastfeeding until your baby is six months old will:-

- Give your baby greater protection from illness
- Ensure your baby is ready for solids
- Maintain your milk supply



**Wait until your baby has learnt how to breastfeed well before giving a bottle or dummy so that he doesn't get confused about how to suck properly when breastfeeding.**

Sometimes, you may want someone else to feed your baby. It is best for your baby if they give a bottle of your expressed milk, not formula.

From 6 months onward:-

- Breastmilk is still important when your baby starts solids
- Breastfeeding into the 2<sup>nd</sup> year and beyond still has benefits for you and your baby
- When you want to stop breastfeeding, it's best to wean slowly.

## CHĂM SÓC BẢN THÂN

Dù bạn sinh thường hay sinh mổ, cho con bú sữa mẹ vẫn là điều tốt nhất cho mẹ lẫn con ngay từ lúc mới sinh.

Bạn cần phải nghỉ ngơi ban ngày vì ban đêm bé sẽ thức đòi bú.

Hãy ăn đủ loại thực phẩm lành mạnh để cơ thể có đầy đủ dinh dưỡng cần thiết cho con bú. Và nhớ lúc nào khát thì nên uống nhiều nước.

Tránh hút thuốc, uống rượu và uống nhiều trà hay cà phê.

Nếu bạn không thể làm theo đúng cách ở cũ của người Việt, việc cho con bú ngay từ khi mới sinh vẫn ích lợi cho bạn và cho bé rất nhiều.

## NHỮNG CÂU HỎI THÔNG THƯỜNG

### **Nếu tôi bị bệnh thì sao?**

Điều quan trọng là vẫn tiếp tục cho bé bú, vì sữa mẹ sẽ giúp bảo vệ bé không bị bệnh như bạn.

### **Nếu bác sĩ cho thuốc uống, tôi có thể tiếp tục cho con bú được không?**

Hầu hết các loại thuốc đều an toàn cho con bú sữa mẹ, nhưng nên kiểm tra lại với bác sĩ và dược sĩ.

### **Khi đi ra ngoài thì làm sao cho bú?**

Bạn có thể cho con bú nơi công cộng. Nhiều chỗ cũng có phòng cho trẻ em bú sữa.

### **Tôi nghĩ là tôi sẽ không thoải mái khi cho con bú nơi công cộng. Tôi có thể làm gì khác?**

Bạn có thể mang theo một bình sữa nặn của bạn để cho bé bú khi đi ra ngoài.

### **Tôi sắp phải đi làm trở lại, nhưng vẫn muốn tiếp tục cho con bú. Tôi cần phải làm gì?**

Khi nào bé ở với bạn thì tranh thủ cho bé bú càng nhiều càng tốt. Bạn có thể nặn sữa trong lúc ở sở làm, để khi không có bạn bên cạnh, bé sẽ bú sữa nặn. Sữa nặn ra nên cất trong tủ lạnh hay trong hộp cách nhiệt.

## LOOKING AFTER YOURSELF

Whether you have a vaginal delivery or a caesarean birth, breastfeeding is best for you and your baby right from birth.

You will need to rest during the day because your baby will want to breastfeed overnight.

Eating a variety of healthy foods will provide you with everything that your body needs to breastfeed your baby. Also remember to drink water whenever you are thirsty.

Avoid smoking, alcohol, and large amounts of caffeine.

If you are unable to follow traditional Vietnamese practices, it is still very beneficial for you and your baby to breastfeed from birth.

## COMMON QUESTIONS

### **What if I get sick?**

It's important to continue breastfeeding, because your breastmilk will help protect your baby from getting sick as well.

### **If the doctor gives me medicine to take, can I still breastfeed?**

Most medicines are safe with breastfeeding, but check with your doctor or pharmacist.

### **What about breastfeeding when I go out?**

You can breastfeed your baby in public. Many places also have baby feeding rooms.

### **I don't think I would feel comfortable breastfeeding in public. What else can I do?**

You can take a bottle of your expressed milk to give to your baby while you are out.

### **I am going back to work soon but would like to continue breastfeeding. What would I need to do?**

Breastfeed as much as possible when your baby is with you. You may also like to express your breastmilk while you are at work, so that it can be given to your baby when you are not together. Keep this milk cold in a fridge or insulated container.

## NẾU CẦN GIÚP ĐỠ THÊM

Trong lúc ở bệnh viện, y tá hộ sinh sẽ giúp bạn về vấn đề cho con bú.



Họ cũng sẽ nói cho bạn biết về những dịch vụ giúp đỡ bạn trong việc cho con bú sữa mẹ khi xuất viện về nhà. Những dịch vụ này có thể bao gồm **dịch vụ thăm viếng của bệnh viện** và dịch vụ **Y tá Mẫn nhi** ở địa phương.

**Hiệp Hội Cho Con Bú Sữa Mẹ ở Úc** có đường dây điện thoại giúp đỡ

- Số 1800 686 2686 (24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần) và nhiều thông tin hữu ích về nhiều đề tài khác nhau trên trang mạng
- [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Nếu cần thông ngôn viên, bạn có thể điện thoại cho **Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch**, số 13 14 50 và yêu cầu thông ngôn viên kết nối bạn với dịch vụ bạn cần.

Muốn xem phim video về những thông tin đề cập trong tập sách này, xin vào trang mạng:

[www.westernhealth.org.au/Services/Womens\\_and\\_Children/Pages/default.aspx](http://www.westernhealth.org.au/Services/Womens_and_Children/Pages/default.aspx)

## FURTHER HELP

While in hospital, the midwives will help you with breastfeeding.



They will also tell you about the services that will support you with breastfeeding after you go home. These may include the **hospital home-visiting service** and the local **Maternal and Child Health Nurse**.

**The Australian Breastfeeding Association** has a Breastfeeding Helpline

- 1800 686 2686 (24 hours a day, 7 days a week) and valuable information on many topics.
- [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

If you need someone to interpret for you, you can phone the **Translating and Interpreting Service** on 13 14 50 and ask the interpreter to connect you to the service you need.

To watch the videos that support the information in this booklet, go to:

[www.westernhealth.org.au/Services/Womens\\_and\\_Children/Pages/default.aspx](http://www.westernhealth.org.au/Services/Womens_and_Children/Pages/default.aspx)





# SUNSHINE HOSPITAL

