



# NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



## MỞ ĐẦU

- *Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ.  
( NĐ 21/2006 CP).*

## HƯỚNG DẪN NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

- **Tư thế của mẹ:** Mẹ nằm hoặc ngồi thoải mái, lưng dựa vào thành giường, ghế tựa.
- **Bốn điểm then chốt:**
  - Đầu và thân bé nằm trên một đường thẳng.
  - Bụng bé áp sát vào bụng mẹ.
  - Bé được đỡ đầu và cổ.
  - Bé sát vào vú mẹ, mũi bé đối diện với núm vú.

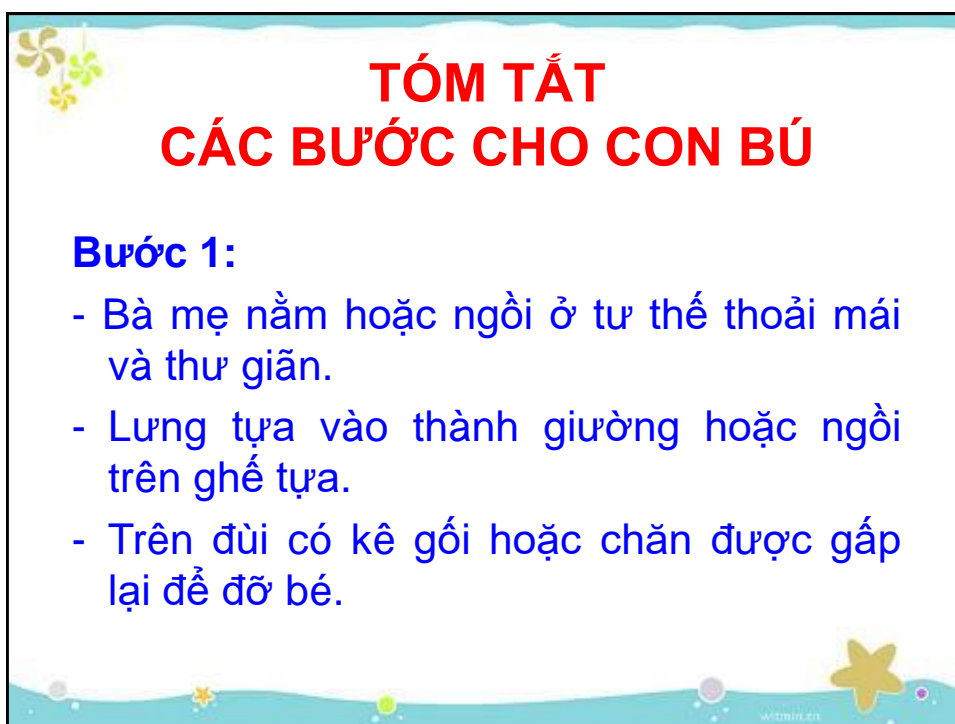
## HƯỚNG DẪN NUÔI CON BẰNG MẸ (tt)

- **Dấu hiệu bé ngậm bắt vú đúng:**
  - Miệng bé mở rộng.
  - Môi dưới hướng ra ngoài.
  - Cằm bé chạm vào vú mẹ.
  - Quảng vú phía trên miệng bé còn nhiều hơn.
- **Các bước để ngậm bắt vú đúng:**
  - 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.



## HƯỚNG DẪN NUÔI CON BẰNG MẸ (tt)


- **Hậu quả việc ngậm bắt vú sai:**
  - Gây đau và tổn thương núm vú (nứt núm vú).
  - Sữa ứ đọng gây cương tức vú dẫn đến tạo sữa ít.
  - Bé hay khóc đòi bú hoặc từ chối bú mẹ.
  - Bé tăng cân kém.
- **Hướng dẫn cho bà mẹ cách nâng vú:**
  - Các ngón tay tựa vào thành ngực phía dưới vú.
  - Ngón tay trở nâng vú.
  - Ngón tay cái để ở phía trên.
  - Các ngón tay của bà mẹ không nên để quá gần núm vú.



## TÓM TẮT CÁC BƯỚC CHO CON BÚ


**Bước 1:**


- Bà mẹ nằm hoặc ngồi ở tư thế thoải mái và thư giãn.
- Lưng tựa vào thành giường hoặc ngồi trên ghế tựa.
- Trên đùi có kê gối hoặc chăn được gấp lại để đỡ bé.



## TÓM TẮT CÁC BƯỚC CHO CON BÚ (tt)


### Bước 2: Bế bé chuẩn bị cho bé bú

- Đầu thân và mông bé nằm trên cùng một đường thẳng.
  - Bụng bé áp sát vào bụng mẹ.
  - Mặt bé quay vào vú mẹ, mũi bé đối diện với núm vú.
  - Đối với bé sơ sinh, bà mẹ không những đỡ đầu, vai trẻ mà còn phải đỡ mông trẻ.
- 



## TÓM TẮT CÁC BƯỚC CHO CON BÚ (tt)

### Bước 3: Bà mẹ đưa vú vào miệng bé bằng cách:

- Bà mẹ dùng 4 ngón tay đỡ phía dưới vú, ngón tay trỏ nâng vú, ngón tay cái để ở phía trên, các ngón tay của bà mẹ không nên để quá gần núm vú.
  - Bà mẹ đưa đầu bé lên gần bầu vú và chạm núm vú vào môi bé, đợi đến khi bé mở rộng miệng thì nhanh chóng đưa miệng bé vào vú.
- 

## TÓM TẮT CÁC BƯỚC CHO CON BÚ (tt)

### Bước 3 (tt):

- Để môi dưới của bé ở phía dưới núm vú, cầm bé chạm vào vú mẹ. Bà mẹ sẽ thấy quần thâm vú ở phía trên còn nhiều hơn.
- Khi bé ngậm bắt vú đúng, bà mẹ sẽ cảm thấy không đau ở đầu vú, cảm thấy có dòng sữa ấm đang tuôn ra, tê tê ngay sau khi bé bú; bé bú chậm, sâu, má phồng, cơ thái dương của bé cử động, bé tự nhả vú khi bú xong, bé không khóc.



## MỘT SỐ HÌNH ẢNH CÁCH BÉ BÉ

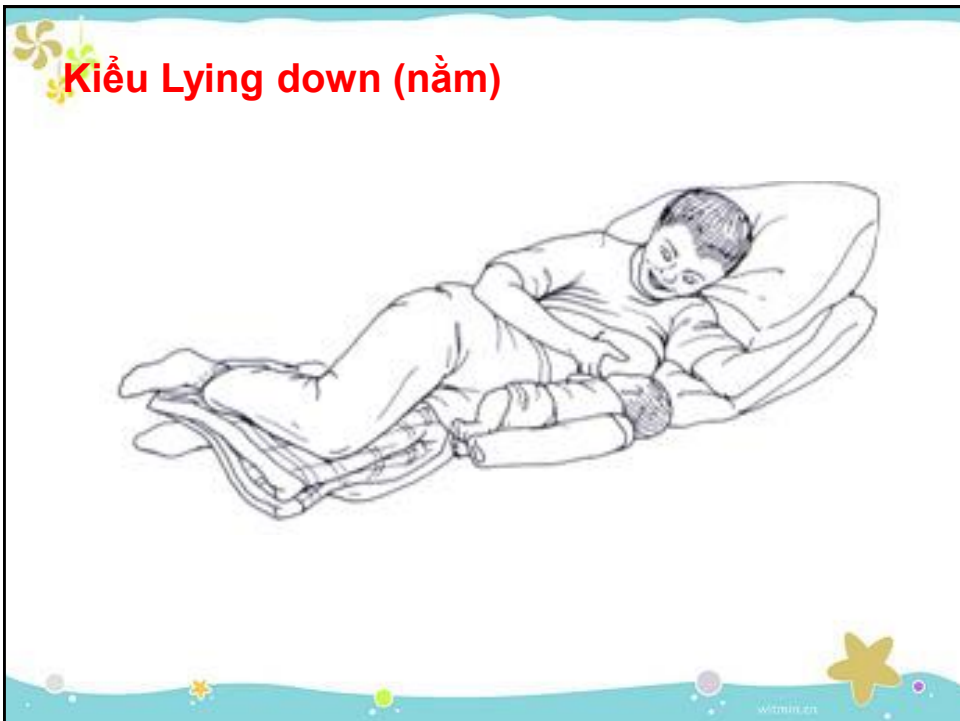
### Kiểu Cradle (ẵm)





## Kiểu Clutch (ôm)












## MỘT SỐ NGUYÊN TẮC KHI CHO BÉ BÚ SỮA MẸ

- Cho bé bú sữa mẹ theo nhu cầu, bú bất kỳ khi nào bé muốn, kể cả vào ban đêm giúp tăng cường tiết sữa mẹ.
  - Mỗi lần bú, cho bú hết bên này rồi mới chuyển sang bên kia để tận dụng sữa cuối giúp bé tăng cân.
  - Khi bé bú no nên bế vác bé lên vai, xoa vỗ nhẹ vào lưng bé đến khi bé ợ hơi thì mới cho bé nằm tránh bị nôn trớ.
- 
- 



## TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- Nuôi con bằng sữa mẹ ( UNICEF).
  - Trung tâm truyền thông giáo dục sức khỏe TP. Hồ Chí Minh.
  - Dự án AT.
- 
- 