

# Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

## **Mother's Diet**

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better. Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.

# Căn Bản về Cho Con Bú Vú

Dưới đây có vài căn bản về cho con bú vú mẹ sẽ hữu ích cho quý vị. Hỏi bác sĩ nhi khoa, y tá hoặc chuyên viên cho con bú nếu quý vị có thắc mắc nào khác.

## Chế độ ăn của người mẹ

Không cần phải có thức ăn hay chế độ ăn đặc biệt nào để cho con bú. Sau đây là vài hướng dẫn hữu ích:

- Chọn nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, cho bữa ăn lớn và bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Ăn khỏe sẽ giúp quý vị và trẻ có sức khỏe tốt.
- Ăn từ 4 đến 5 khẩu phần chứa các sản phẩm từ sữa mỗi ngày. Bổ sung chất vôi giúp quý vị có đủ chất vôi.
- Uống nước thường hoặc nước ép trái cây khi quý vị khát.
- Dùng thuốc dưỡng thai theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Hạn chế chất cà phê và các chất làm ngọt nhân tạo trong chế độ ăn. Chất cà phê đã có trong sô cô la, cà phê và trà. Các chất làm ngọt nhân tạo có trong nước uống không đường và trong một vài món ít calo hoặc thực phẩm ăn kiêng.
- Tránh uống rượu. Rượu cần khoảng 2 đến 3 giờ mỗi khẩu phần ăn mới thanh thải khỏi vú sữa.
- Sau 4 đến 6 giờ thì thực phẩm quý vị ăn mới dẫn đến vú sữa. Nếu quý vị có tiền sử dị ứng trong gia đình hoặc em bé có vẻ khó chịu sau khi quý vị ăn thực phẩm nào, thì tránh dùng và xem em bé có khỏe hơn không. Vài em bé bị khó chịu khi người mẹ ăn các sản phẩm từ sữa hoặc rau cải như bông cải xanh, đậu, hành tây hoặc hạt tiêu. Nếu vẫn khó giải quyết, nên cho bác sĩ biết.
- Tránh loại ăn kiêng giảm cân. Nếu muốn giảm cân, thì nên đi bộ nhiều và hạn chế các thực phẩm nhiều calo.

## **Getting Started**

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

## **Feeding Cues**

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips

## **Bắt đầu**

Sữa non (colostrum), sữa đầu tiên cơ thể của quý vị tạo ra, là sữa rất tốt cho con quý vị. Trong vài ngày sắp tới, vú của quý vị sẽ nở căng hơn, và quý vị có thể sẽ có sữa. Nguồn cung cấp sữa sẽ tùy thuộc vào lượng sữa và số lần trẻ bú vú mẹ. Trẻ bú càng nhiều sữa thì bầu vú sẽ tạo ra càng nhiều sữa.

Y tá sẽ giúp quý vị và trẻ biết cách bú sữa mẹ. Nên có thời gian nghỉ ngơi và tìm hiểu.

Trẻ có thể rất buồn ngủ trong vài ngày đầu. Bao tử của trẻ nhỏ vì thế trẻ sẽ cần bú nhiều lần. Quý vị có thể thấy khát nhiều trong khi cho bú, uể oải trong suốt thời gian cho con bú và bị co thắt nhẹ nơi tử cung lúc cho con bú trong vài ngày đầu.

Tránh cho trẻ bú bình, dầu là sữa mẹ hoặc sữa bột, từ 3 đến 4 tuần đầu hoặc cho tới khi trẻ biết bú thật giỏi. Bú bình là hoạt động khác của miệng. Bú bình có thể gây trở ngại cho việc cho trẻ bú vú.

Sau 3 đến 4 tuần đầu, quý vị có thể thử cho trẻ bú sữa mẹ qua bình nếu quý vị muốn. Nếu trẻ không bú vú được, quý vị có thể bơm sữa mẹ, cho trẻ bú sữa qua bình hoặc làm lạnh sữa trong hộp đóng kín để sử dụng sau.

## **Dấu hiệu đòi bú**

Trẻ nhỏ sẽ có các tín hiệu khi đói gọi là dấu hiệu đòi bú. Các dấu hiệu đòi bú của trẻ bao gồm:

- Nắm chặt bàn tay
- Đút bàn tay vào miệng
- Liếm môi

- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

### **How is my baby doing with breastfeeding?**

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

### **Is my baby getting enough milk?**

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

- Lắc cánh tay và căng chân
- Queo đầu hướng về cơ thể của quý vị
- Gây tiếng động
- Khóc

Bắt đầu cho trẻ bú trước khi bé trở nên quá khó chịu.

### **Con tôi đang bú mẹ như vậy có tốt không?**

Quan sát các dấu hiệu cho thấy trẻ bám được lên đầu vú của quý vị và bú sữa. Dấu hiệu bao gồm:

- Cử động nhanh, hơi hợt trên má do trẻ bám lên vú lần đầu, sau đó cử động thay đổi có chiều sâu, từ từ, nhịp nhàng.
- Cử động gần tai của trẻ và thái dương do hàm dưới chuyển động lên xuống.
- Nhìn, nghe, hoặc cảm thấy trẻ đang nuốt sữa.
- Thấy có cảm giác ngứa ở vú.

### **Con tôi có bú đủ sữa không?**

Nếu trẻ bú đủ sữa, vú của quý vị sẽ đầy sữa, mềm sau khi cho bú và đầy sữa lại giữa các lần bú. Trẻ sẽ:

- Có 6 tã ướt hoặc nhiều hơn trong 24 giờ
- Ngủ giữa các lần bú
- Đi tiêu nhiều hơn 2 lần mỗi ngày
- Tăng cân lượng

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

### **How often will my baby feed?**

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together. By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

### **How long will my baby feed?**

Feed your baby until he shows signs that he is full such as slowing down sucking and then detaching himself from the breast, and relaxing his hands, arms and legs. If you stop before your baby is done, your baby may not get the high fat milk. This is the milk that is best for growth.

Allow your baby to completely finish feeding on the first breast. This may take 10 to 25 minutes. Then offer the second breast. Your baby may feed for a while on that breast, or not want the second breast at all. Alternate the breast you begin with at each feeding. Some mothers track which breast to begin with by pinning a safety pin to their bra strap.

Trẻ nào sanh đủ tháng, khỏe mạnh và bú đủ sữa thì không cần thêm nước hoặc sữa bột. Không cho trẻ bú thêm nước hoặc sữa bột trừ khi có yêu cầu của bác sĩ nhi khoa. Cho bác sĩ nhi khoa, y tá hoặc chuyên viên cho bú biết nếu quý vị nghĩ trẻ bú không đủ sữa.

## **Trẻ sẽ bú bao nhiêu lần?**

Lần cho bú là thời gian từ lúc bắt đầu cho bú đến khi bắt đầu cho bú kế tiếp. Trước tiên, thử cho trẻ bú mỗi lần cách nhau từ 2 đến 3 giờ trong ngày và buổi tối và cách nhau ít nhất 4 giờ vào ban đêm. Nếu trẻ có dấu hiệu đòi bú thì cho trẻ bú. Trẻ có thể thích bú gần kề các lần với nhau. Vào cuối tuần đầu, trẻ sẽ được bú từ 8 đến 12 lần trong 24 giờ. Do trẻ và sữa của quý vị phát triển nên trẻ có thể bắt đầu bú ít lần hơn.

Cho dù sau khi trẻ ngủ đủ giấc trong thời gian dài, giấc ngủ của trẻ thỉnh thoảng bị khuấy động vì giấc mơ, cơn đói hoặc do có một ngày bận rộn. Quý vị nên dự kiến trẻ sẽ thức giấc trong đêm và cần được cho bú.

Trẻ thường phát triển tăng vọt trong 6 tháng đầu và sẽ bú nhiều lần hơn trong thời gian này. Khi cho bú nhiều lần, cơ thể của quý vị sẽ sản xuất thêm nhiều sữa cho sự phát triển tăng vọt của trẻ. Các đợt tăng vọt này thường xảy ra trong 3 đến 5 ngày.

## **Trẻ được bú sữa trong bao lâu?**

Cho bú đến khi trẻ có dấu hiệu đã dùng đủ như là nút chậm lại và sau đó tự tách ra khỏi vú mẹ, và thả lỏng bàn tay, cánh tay và chân. Nếu quý vị ngưng trước khi trẻ no bú thì trẻ không hưởng được lượng sữa nhiều chất béo. Đây là sữa tốt nhất cho trẻ phát triển.

Để cho trẻ hoàn toàn bú xong sữa trên vú thứ nhất. Việc này mất khoảng 10 đến 25 phút. Sau đó đưa vú thứ hai cho trẻ. Trẻ có thể bú sữa ở vú này một thời gian, hoặc không muốn bú vú thứ hai một chút nào. Quý vị bắt đầu cho bú xen kẽ lần lượt từng vú. Vài bà mẹ theo dõi bên vú cho bú bằng cách gài kim an toàn ở đai nịt vú.



## **Waking the Sleeping Baby**

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

## **Đánh thức trẻ đang ngủ**

Nếu trẻ đang ngủ say thì đừng đánh thức trẻ để cho bú. Nếu trẻ đang ngủ nhưng có vài cử động của cơ thể như mắt cử động dưới hàng mi, miệng và lưỡi mấp máy, hoặc nút trong khi ngủ thì đó là thời gian tốt nhất đánh thức trẻ để cho bú.

Ban đêm, để ánh sáng mờ và giữ cho căn phòng im lặng. Tránh di chuyển thành lình. Đánh thức trẻ nhẹ nhàng bằng cách lay trẻ hoặc quý vị có thể thay tã của trẻ. Nếu sau 15 phút trẻ tỏ ra kém quan tâm đến việc bú sữa, thử lại một giờ sau đó.

**Cho bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên cho bú biết nếu quý vị có thắc mắc hay quan tâm nào.**

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Breastfeeding Basics. Vietnamese.