

# Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

## Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

# Hướng Dẫn Cách Cho Trẻ Sơ Sinh Bú Vú

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh. Sữa mẹ đáp ứng toàn bộ nhu cầu của trẻ sơ sinh trong 6 tháng đầu tiên của cuộc đời em. Nên dành thời giờ để học cách cho trẻ bú vú. Phải kiên nhẫn. Cả quý vị lẫn trẻ của mình đều đang học đôi điều mới lạ.

Sữa do cơ thể tạo ra đầu tiên có tên là sữa non (colostrum). Sữa này thường có màu vàng kem, đặc. Sữa non có nhiều chất dinh dưỡng và kháng thể để bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi bị nhiễm trùng và bệnh tật. Sữa mẹ thay đổi khi trẻ sơ sinh lớn lên. Sữa mẹ trở thành chất lỏng màu trắng, loãng và thỉnh thoảng ngay cả có màu xanh lợt.

Trẻ sơ sinh không cần uống thêm nước. Sữa mẹ đáp ứng toàn bộ nhu cầu của trẻ. Tránh cho trẻ sơ sinh bú bình hoặc ngậm núm vú giả trong vài tuần đầu tiên của cuộc đời trừ phi có chỉ định của bác sĩ. Càng thường xuyên cho trẻ bú vú, thì quý vị càng tạo ra nhiều sữa. Thông thường, nên cho trẻ sơ sinh bú vú mỗi từ 1 đến 3 giờ vào lúc đầu.

## Cách chuẩn bị cho trẻ bú vú

Quý vị rửa tay và cứ tự nhiên thoải mái. Dùng gối để giữ và đỡ trẻ. Vài người mẹ xoa bóp vú nhẹ nhàng trước khi cho trẻ bú vú.

## **Holding Your Baby to Breastfeed**

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

- **Football or Under the Arm Hold**

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



## **Cách giữ trẻ khi cho bú vú**

Quý vị có thể dùng vài tư thế khác nhau để cho trẻ bú vú. Phải nhớ đặt trẻ ở ngang đầu vú để không cúi người qua trẻ. Luôn ẵm trẻ áp vào vú thay vì cố gắng đút vú vào trong miệng của trẻ.

Giữ ở tư thế ôm trái banh cà na và ẵm chéo ngang là cách đỡ đầu tốt nhất cho trẻ sơ sanh.

### **• Giữ ở tư thế ôm trái banh hoặc ôm trong tay**

1. Đặt trẻ nằm trên gối bên cạnh quý vị.
2. Đỡ vú bằng 4 ngón tay bên dưới và ngón tay cái bên trên, tạo thành chũm “C”. Phải để các ngón tay của quý vị ở phía sau quầng vú, là vùng sẫm màu quanh núm vú.
3. Giữ trẻ ở tư thế rúc vào dưới nách. Đặt lòng bàn tay của quý vị vào lưng trên của trẻ, giữa xương bả vai. Đỡ đầu của trẻ ở cổ, bên dưới tai của em.
4. Nâng trẻ lên đến vú.
5. Dùng núm vú của quý vị cạ cạ vào môi của trẻ rồi chờ cho đến khi trẻ há miệng rộng ra.
6. ẵm trẻ áp vào vú.



- **Cross Cradle Hold**

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a “U” shape.
3. Place your baby’s legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby’s head and back with your arm and hand your baby’s legs are under.



- **Cradle Hold**

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby’s tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby’s head on your forearm.
3. Support your baby’s back and hold her bottom with your hand.



- **Giữ ở tư thế ẵm chéo ngang**

1. Đặt trẻ trên cái gối chéo ngang bụng sao cho mặt của trẻ ngang bằng vú.
2. Đỡ vú bằng tay ở bên vú đó với các ngón tay và ngón tay cái bên dưới để tạo thành hình chữ “U”.
3. Để chân của trẻ bên dưới cách tay đối diện với vú sẽ cho bú.
4. Dùng cánh tay và bàn tay mà chân của trẻ ở bên dưới để đỡ đầu và lưng của trẻ.



- **Giữ ở tư thế ẵm**

Nhiều người mẹ gặp khó khăn với cách giữ này ở lần đầu tiên. Cách giữ này sẽ dễ dàng hơn khi trẻ hơi lớn hơn và người mẹ cho bú khéo léo hơn.

1. Đặt trẻ ở bên cạnh và bụng của trẻ hướng về phía quý vị, dùng gối kê để trẻ ngang bằng vú.
2. Tựa đầu của trẻ trên cẳng tay của quý vị.
3. Dùng tay để đỡ lưng và giữ hông của trẻ.



- **Side-Lying Hold**

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



## **Latching On**

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the **areola**. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.

- **Cho trẻ nằm bên cạnh**

Cách giữ này cũng khó thực hiện ở lần đầu tiên trừ phi quý vị được giúp đỡ.

1. Cứ nằm tự nhiên thoải mái ở phía bên vú sẽ cho bú.
2. Dùng gối để đỡ.
3. Đặt trẻ ở phía bên vú sẽ cho bú.
4. Ấm trẻ rồi gối đầu của trẻ trên khuỷu tay của quý vị.



### **Bám vào vú**

Khi trẻ đã yên vị và vú được đỡ xong, quý vị chuẩn bị cho trẻ bám vào núm vú.

- Đặt tay dưới vú của quý vị ở phía sau vùng sẫm màu quanh núm vú có tên là **quầng vú (areola)**. Nâng vú lên một cách nhẹ nhàng. Đưa vú đến miệng của trẻ.
- Dùng núm vú của quý vị cạ cạ vào môi của trẻ. Vắt nhẹ nhàng một ít sữa. Trẻ cần phải há miệng rộng ra. Chĩa núm vú lên và lùi lại, rồi đút sâu vào trong miệng của trẻ.
- Khi trẻ há miệng rộng ra giống như ngáp, thì kéo trẻ lại gần hơn. Điều này để quý vị giúp trẻ ngậm được quầng vú trong miệng ở mức tối đa.



- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.

### **How often should I breastfeed?**

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

### **How soon should I breastfeed after my baby is born?**

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

- Giữ cơ thể của trẻ áp vào bụng quý vị rồi đặt chóp mũi và cằm của trẻ sát bên vú. Vỗ cứ đỡ vú để chịu trọng lượng của nó và ngăn ngừa núm vú tuột ra khỏi miệng của trẻ.
- Làm cho trẻ ợ trước khi chuyển sang vú kia. Trong cữ bú kế tiếp, bắt đầu ở phía bên quý vị kết thúc ở cữ bú trước.

### **Nên cho trẻ bú vú bao lâu một lần?**

Cho trẻ bú vú mỗi 2 đến 3 giờ vào ban ngày để trẻ không hay thức dậy để bú vào ban đêm. Số cữ bú ban ngày ít hơn có nghĩa là trẻ cần nhiều cữ bú hơn vào ban đêm. Trong 3 tháng đầu tiên, trẻ cần được cho bú vú từ 8 đến 10 lần trong khoảng thời gian 24 giờ. Cho trẻ bú vú thường xuyên giúp quý vị tạo ra nhiều sữa và ngăn ngừa vú khỏi bị đầy quá hoặc căng sữa.

### **Nên cho trẻ bú vú sớm bao lâu sau khi sanh?**

Cho trẻ bú vú ngay sau khi sanh nếu có thể được. Tiếp tục cho trẻ bú vú mỗi 2 đến 3 giờ ngay cả khi quý vị chưa có sữa hoặc chưa có nhiều sữa. Trong những ngày đầu của cuộc đời, cho trẻ bú vú là điều rất quan trọng. Thực hành nhiều lần với nhau sẽ giúp quý vị và trẻ “hiểu biết” lẫn nhau. Hãy kiên nhẫn với bản thân và con mình.

## How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

Helpful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.



## Nên cho trẻ bú vú trong thời gian bao lâu?

Hầu hết trẻ sơ sinh sẽ bú vú trong khoảng từ 15 đến 20 phút trong 24 đến 48 giờ đầu tiên. Sau thời gian này, trẻ có thể bú trong 20 phút ở vú này rồi tiếp tục bú đến 20 phút ở vú kia. Hãy để cho trẻ, hơn là dùng đồng hồ, định đoạt khi nào thì bú xong.

Hướng dẫn hữu ích:

- Cho trẻ bú ở vú đầu tiên cho đến khi no đủ. Trẻ sẽ bú chậm lại và nhàn nhã, nhả núm vú ra hoặc bắt đầu ngủ với núm vú còn ngậm trong miệng.
- Làm cho trẻ ợ rồi chuyển trẻ sang vú kia.
- Vài trẻ bú ở cả hai vú ở mỗi cữ bú, trong khi nhiều trẻ khác chỉ bú ở một vú. Nếu trẻ của quý vị tiếp tục bú ở vú thứ nhì, hãy để trẻ bú cho đến khi no đủ.
- Khi bú no đủ, thì trẻ sẽ có vẻ no đầy, thoải mái và thỏa mãn.



## **How do I take my baby off my breast?**

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.

## **How do I know if my baby is getting enough to eat?**

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. 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

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

## **Cách thức để lấy trẻ ra khỏi vú?**

Lấy trẻ ra khỏi vú hoặc làm ngừng động tác bú của lưỡi em theo hai cách:

- Đút ngón tay vào khóm miệng của trẻ, giữa nướu răng.
- Uốn môi dưới của trẻ đè lên nướu dưới cho đến khi quý vị thấy lưỡi của trẻ nhả núm vú ra. Sau đó nhẹ nhàng đưa đầu của trẻ ra khỏi vú.

## **Làm sao biết trẻ bú có đủ sữa hay không?**

Cơ thể của quý vị tạo ra nhiều sữa theo nhu cầu của trẻ. Nếu quý vị cho trẻ bú mỗi 2 đến 3 giờ trong 20 phút ở mỗi vú, thì cơ thể quý vị sẽ tạo ra lượng sữa nhiều hơn nhu cầu của trẻ. Nếu trẻ bú đủ sữa, thì vú của quý vị sẽ đầy sữa, mềm sau khi cho trẻ bú và nạm đầy lại giữa các cữ bú. Trẻ của quý vị sẽ:

- Đi tiêu từ 6 lần trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ
- Ngủ giữa các lần bú
- Đi cầu hơn 2 lần mỗi ngày
- Tăng cân lượng

Gọi cho bác sĩ của trẻ, bệnh xá hoặc chuyên viên cho bú vú (Lactation Specialist) để tham vấn nếu quý vị thấy con mình bú không đủ sữa.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).