

Làm thế nào để tôi có thể nói rằng việc bú sữa mẹ đang diễn ra tốt đẹp?

- Hoàn tất danh sách kiểm tra. Xin vui lòng đánh dấu (✓) vào những cột ở dưới.
- Nếu có một hay nhiều dấu đánh vào cột màu đỏ, hãy nói chuyện với nữ hộ sinh của bạn hay Y tá Sức Khỏe Trẻ Em và Gia Đình để được sự giúp đỡ hoặc lời khuyên về việc bú sữa mẹ của em bé.
- Được giúp đỡ càng sớm thì sẽ tốt hơn cho em bé của bạn và bạn.

😊 Bú sữa mẹ sẽ diễn ra tốt đẹp khi:	✓	☹️ Nói chuyện với nữ hộ sinh của bạn hoặc Phòng Khám Sức khỏe của Trẻ em và Gia Đình nếu	✓
Bạn cho em bé của bạn bú sữa mẹ 8 lần hoặc hơn trong vòng 24 tiếng		Em bé của bạn buồn ngủ và chỉ bú ít hơn 6 lần trong vòng 24 tiếng	
Em bé của bạn bú sữa mẹ từ 5 đến 40 phút mỗi lần		Em bé của bạn bú sữa mẹ một cách đều đặn trong 5 phút hay ít hơn cho mỗi lần. Em bé của bạn bú sữa mẹ một cách đều đặn trong hơn 40 phút cho mỗi lần.	
		Em bé của bạn luôn ngủ trên vú của bạn và/hoặc không bao giờ bú cho xong	
Em bé của bạn có màu da bình thường		Em bé của bạn nhìn giống như bị vàng da (màu da chuyển thành màu vàng). Thông thường nó bắt đầu trên mặt con của bạn và lây lan tới thân thể, cánh tay và chân. Xin vui lòng đến Phòng Khám Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Sức Khỏe Trẻ Em và Gia Đình của bạn hoặc đến gặp Bác Sĩ Gia Đình nếu nó trở nặng và/hoặc em bé của bạn bị buồn ngủ	
Em bé của bạn bình tĩnh và thoải mái khi bú sữa mẹ và cảm thấy vui vẻ sau hầu hết những lần bú mẹ		Em bé của bạn thường xuyên bú và rời khỏi vú trong khi bú hoặc không chịu bú mẹ	
Em bé của bạn có tã ướt và bần (xem biểu đồ ở trang trên).		Em bé của bạn không có bị tã ướt và dơ (xem biểu đồ ở trang trên)	
Cho con bú là điều thoải mái đối với bạn		Bạn bị đau ở vú hoặc đầu vú của bạn, mà nó không giảm đau sau vài lần đầu tiên em bé bú. Núm vú của bạn nhô ra khỏi miệng của em bé trông như bị chèn ép hoặc bị kẹp ở một bên	
Vú của bạn sẽ mềm hơn nhiều sau khi cho em bé bú		Vú của bạn không mềm hơn, hoặc bị vón cục hoặc đỏ sau khi cho con bú	
Khi em bé của bạn được 3-4 ngày tuổi trở lên, bạn sẽ có nghe được tiếng em bé nuốt sữa thường xuyên trong khi đang bú		Nếu bạn không thấy hoặc không nghe tiếng em bé nuốt sữa trong khi đang bú	
		Bạn nghĩ em bé của bạn cần núm vú giả	
		Bạn nghĩ bạn cần cho em bé của bạn bú sữa hộp	

Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.
Evaluated by SLHD Child and Family Health Nursing Service 2017.

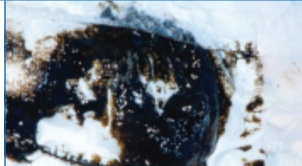
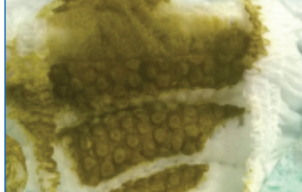
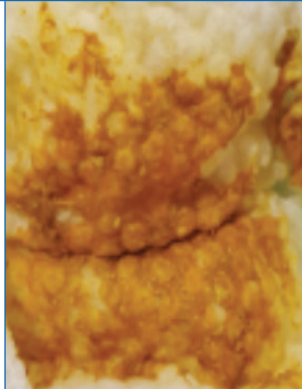
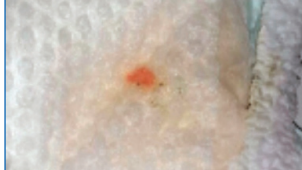


Sydney
Local Health District

Vietnamese

Làm thế nào để tôi có thể nói rằng việc bú sữa mẹ đang diễn ra tốt đẹp?

Làm thế nào để biết em bé của tôi bú đủ sữa mẹ?

Tã lót của em bé của bạn sẽ thay đổi trong tuần đầu tiên. Hiểu được những thay đổi này sẽ giúp bạn biết việc cho bú có diễn ra tốt đẹp hay không. Nói chuyện với Nữ Hộ sinh hoặc Y Tá Sức khỏe Trẻ Em và Gia Đình nếu bạn lo lắng. Vui lòng đánh dấu (✓) vào cột bên dưới.					
Tuổi của em bé	✓	Tã lót ướt (Đi tiểu)	✓	Tã lót dơ (Đi tiêu)	✓ Cục phân nhìn giống cái gì?
1-2 ngày tuổi		1-2 lần hay hơn tã lót ướt cho 1 ngày - Xin lưu ý rằng nước tiểu có thể xuất hiện đến ngày thứ 4* (xem giải thích bên dưới)		1 hay nhiều hơn một cái tã lót với phân màu xanh lá cây đậm/phân đen như dầu hắc được gọi là phân su	
3-4 ngày tuổi		3 lần hay nhiều hơn tã lót ướt cho 1 ngày - Tã lót sẽ cảm thấy nặng hơn - Một vài em bé gái tiết ra kinh nguyệt giả, điều đó bình thường** (xem giải thích bên dưới)		- Phân thay đổi màu sắc – nâu/ xanh/ vàng - Tính nhất quán của phân trở nên lỏng lẻo hơn ('phân có sự thay đổi')	
5-6 ngày tuổi		5 lần hay nhiều hơn tã lót ướt cho 1 ngày - Tã lót có thể sẽ bị nặng - Với tã lót dùng 1 lần thường khó biết chúng có bị ướt hay không, vì vậy để biết liệu có đủ nước tiểu hay không, lấy 1 cái tã lót sạch và cho vào 2-4 muỗng nước. Điều này sẽ cho bạn ý tưởng về việc nó trông như thế nào / cảm giác ra sao		- Ít nhất 2 lần tã lót với phân màu vàng - Phân có thể hoàn toàn lỏng	
7-28 ngày tuổi		6 lần hay nhiều hơn tã lót ướt cho 1 ngày - Tã lót sẽ bị nặng		- Ít nhất 2 lần tã lót dơ cho 1 ngày - Kích thước của phân ít nhất phải bằng đồng tiền 50 xu và là màu vàng, nó có thể thường xuất hiện ở dạng lỏng, 'có hạt'	
Nước tiểu*		Nước tiểu có màu cam đậm/đỏ mà nhiều em bé thải ra trong vài ngày đầu. Ở tuổi này chúng không phải là vấn đề. Tuy nhiên, nếu qua vài ngày đầu tiên mà chúng vẫn còn, bạn có thể nói với Nữ Hộ Sinh / Y Tá Sức Khỏe Trẻ em và Gia Đình vì điều đó có thể là dấu hiệu mà em bé của bạn không bú đủ sữa			
Kinh nguyệt giả**		Kinh nguyệt giả trong tuần đầu là bình thường. Nó là dịch màu hồng tiết ra từ trong bộ phận sinh dục của em bé do cơ thể mẹ ngưng sản xuất nội tiết tố (hormones) sau khi sinh			