



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

Nuôi con bằng sữa mẹ

Sữa mẹ: Thức ăn hoàn hảo

Sữa mẹ là thực phẩm tuyệt vời. Sữa mẹ có thể tự điều chỉnh để giúp con trẻ của quý vị phát triển mạnh mẽ và khỏe mạnh. Thậm chí sữa mẹ còn thay đổi khi con trẻ của quý vị cần thay đổi! Bởi vì sữa mẹ tự điều chỉnh cho con trẻ của quý vị, nó rất dễ dàng để tiêu hóa. Nuôi con bằng sữa mẹ (còn gọi là điều dưỡng) giúp tạo một mối liên kết đặc biệt giữa mẹ và con trẻ.

Những em bé được nuôi bằng sữa mẹ có thể:

- Bị bệnh ít hơn và trong thời gian ngắn hơn
- Bị nhiễm trùng lỗ tai ít hơn
- Ít khả năng bị béo phì
- Có ít nguy cơ bị các bệnh mãn tính, như suyễn và bệnh tiểu đường ở trẻ con

Lợi ích cho các bậc phụ huynh bao gồm:

Tiện lợi

Sữa mẹ luôn luôn có sẵn. Không cần phải đun sôi cho bình sữa hoặc làm ấm cho sữa. Điều này là rất tốt vào ban đêm, đặc biệt là nếu quý vị học cách để cho con bú trong khi đang nằm nghỉ. Ngoài ra còn có các công cụ ít hơn để mang theo bên mình khi quý vị rời khỏi nhà với em bé của quý vị!

Tiết kiệm tiền bạc

Sữa bột có thể rất tốn kém.

Nghỉ ngơi

Nuôi con bằng sữa mẹ cho phép người mẹ làm chậm lại và thư giãn.

Giảm cân

Người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ thông thường giảm cân khi mang thai nhanh hơn người mẹ không nuôi con bằng sữa mẹ.

Quyền lợi Y tế

Nuôi con bằng sữa mẹ làm giảm cơ hội một số bệnh, như bệnh ung thư vú, bệnh ung thư buồng trứng và bệnh tiểu đường.

Nuôi con bằng sữa mẹ là trong những điều tự nhiên nhất trên thế giới, một khi quý vị học cách để làm điều đó! Đôi khi cũng là một điều khó khăn lúc ban đầu. Điều này là do nhiều phụ nữ không có những thông tin và những hỗ trợ cần thiết.



Tốt nhất cho
quý vị
Tốt nhất cho
con quý vị

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Cho con bú, cho con bú, cho con bú

Càng cho con bú sữa mẹ, thì quý vị càng có sữa mẹ. Hãy cho con bú sữa mẹ càng sớm càng tốt ngay sau khi bé được sinh ra. Trong vài ngày đầu tiên, quý vị sẽ có ngay sữa màu vàng, khá đặc gọi là sữa non. Điều này có đầy đủ các kháng thể giúp em bé của quý vị không bị bệnh (người hướng dẫn cho việc nuôi con bằng sữa mẹ gọi nó là "vàng lỏng"). Đó là TẤT CẢ một em bé cần cho đến khi sữa của quý vị xuất hiện. Nếu em bé của quý vị không có đủ sữa, có lẽ là vì em bé không được nuôi bằng sữa mẹ đúng cách. Nếu như vậy, cần sự giúp đỡ ngay lập tức từ một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ.

Hãy tìm một người hướng dẫn cho việc nuôi con bằng sữa mẹ

Tất cả các nơi trên thế giới, phụ nữ học cách nuôi con bằng sữa mẹ từ các bà mẹ có kinh nghiệm. Ở đây tại Hoa Kỳ, chúng ta có thể không luôn luôn có gia đình hoặc bạn bè ở gần để giúp chúng tôi. May mắn thay, chúng tôi có người hướng dẫn cho việc nuôi con bằng sữa mẹ! Đây là những chuyên gia được đào tạo để giúp các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ.

Một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ sẽ giúp quý vị hiểu làm thế nào để vị trí của em bé của quý vị và nuôi bé bằng sữa mẹ đúng cách. Hãy nói chuyện với một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ trong khi quý vị đang mang thai, và yêu cầu người hướng dẫn đến bệnh viện sau khi em bé của quý vị được sinh ra. Quý vị cũng nên tham gia một lớp nuôi con bằng sữa mẹ trong thời gian mang thai của quý vị.

Quý vị có thể gọi Chương trình Liên minh Sức khỏe (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577** để tìm hiểu làm thế nào để liên lạc với một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ hoặc ghi danh cho lớp học. Chúng tôi hỗ trợ các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ và chúng tôi sẽ trả tiền cho các dịch vụ này.

Hãy lấy một máy bơm sữa

Nếu quý vị có dự định đi làm hay đi học, quý vị có thể muốn dùng máy bơm sữa cho em bé. Nếu quý vị cần một máy bơm sữa, Liên minh (Alliance) sẽ trả tiền cho máy bơm sữa. Để biết thêm thông tin, hãy gọi Chương trình Liên minh Sức khỏe (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Hãy hỗ trợ cho các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ

Khi quý vị nhìn thấy một người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ trong trung tâm mua sắm hoặc bất kỳ nơi nào khác, hãy mỉm cười và nói với cô ấy, cô ấy đã làm một công việc tuyệt vời.

Nếu một người bạn hoặc người thân đang nuôi một em bé sơ sinh, hãy giúp đỡ bằng cách đưa đồ ăn hoặc đưa ra đề nghị để trông coi những người con khác của cô ấy.

Hãy tự tin

Hãy nhớ rằng các công ty bán sữa bột muốn quý vị mua sữa bột. Đó là lý do họ đưa ra hàng mẫu miễn phí! Hầu hết các bà mẹ Có Thể nuôi con bằng sữa mẹ, với sự giúp đỡ và giáo dục đúng cách. Đừng để bất cứ ai nói với quý vị rằng quý vị không thể làm điều đó!

Phụ nữ có HIV dương tính hoặc phụ nữ sử dụng một số loại thuốc nhất định không nên nuôi con bằng sữa mẹ. Vì rút HIV và một số loại thuốc có thể lây truyền vào cho em bé. Quý vị nên kiểm tra với bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ mối quan tâm hoặc trên bất cứ loại thuốc.

Quý vị có biết những hình ảnh của các bà mẹ nuôi con của họ, nhìn âu yếm vào mắt họ và mỉm cười một cách thanh thản? Quý vị không thể có được cảm giác đó ngay lập tức. Phải mất một chút công sức để đạt được điều đó, nhưng khi quý vị đã làm, đó là một điều tuyệt đẹp!



Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.