

TỰ TIN KHI Nuôi con bằng Sữa mẹ



Đừng lo lắng khi chuyện cho con bú sữa mẹ không như mình nghĩ. Cũng như những việc đáng làm khác, việc này cũng phải luyện tập.



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

Do Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu
(the Australian Breastfeeding Association, viết tắt là ABA) ấn hành.

w w w . b r e a s t f e e d i n g . a s n . a u

Mục lục & nguồn dẫn

- 4 **Nên trừ liệu điều gì?**
- 5 **Ích lợi khi nuôi con bằng sữa mẹ**
- 7 **Cho con bú bao nhiêu cữ thì đủ?**
- 9 **Cho bé nằm ở vị thế nào khi bú mẹ**
- 11 **Làm sao biết có đủ sữa hay không?**
- 12 **Tự biết chăm sóc cho bản thân**
- 15 **Phản xạ kích thích tuyến sữa là gì?**
- 16 **Vài gợi ý khi bị đau vú hoặc đầu vú**
- 18 **Vắt và lưu trữ sữa**
- 20 **Đi ra ngoài và thực hiện những sinh hoạt mình thích**
- 22 **Cân lượng của em bé**
- 23 **Tìm hiểu thêm về việc nuôi con bằng sữa mẹ ở đâu**
- 24 **Các Sản phẩm và Dịch vụ**
- 26 **Gọi nơi nào khi cần giúp đỡ liên quan đến việc nuôi con bằng sữa mẹ**
- 28 **Nguồn thông tin tin cậy liên quan đến việc nuôi con bằng sữa mẹ**
- 30 **Hiểu biết về Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu**
- 31 **Đơn xin gia nhập hội**

Thông tin trong tập sách này được trích từ những nguồn sau

Tài liệu Nghiên cứu và Thông tin về vấn đề Cho con bú Sữa mẹ

Bản Hướng dẫn Tiêu chuẩn Ăn uống cho Trẻ sơ (2012) của Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Quốc gia

Bản Thăm dò Tình trạng cho Trẻ sơ Ăn uống 2010

Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu

Bản Thăm dò Ý kiến Nhân viên Tư vấn của ABA

Xin chào! Con đầu lòng của tôi, Jessica, được 9 tuần và tôi vẫn không tin được cuộc sống của tôi thay đổi đến thế trong 2 tháng qua. Đến bây giờ tôi vẫn tự hỏi chuyện “đã qua” tại sao tôi vẫn bị ám ảnh việc sanh con đến độ phải cần giúp đỡ! Có người giúp nấu ăn, lau dọn, giặt giũ, đi chợ và nói chung là lo hết mọi việc trong nhà quả là tuyệt vời. Nhưng tất cả dường như trở thành thứ yếu, mà quan tâm hàng đầu của tôi chỉ là NGỦ.

Sau thời gian làm việc toàn thời bên ngoài, giờ ở nhà cả ngày thật là một thay đổi lớn và sốc thật. Song song đó là cảm giác mệt mỏi và cứ tự hỏi mình có làm đúng chưa. Chính những lúc suy nghĩ như thế, tôi kiểm lại mọi việc theo thứ tự và tôi có thể đoán được từng chuyển biến của con, con mình thay đổi.

Mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn. Thu xếp thời gian đi ra ngoài, và gặp gỡ những bà mẹ khác quả là cơ hội tuyệt vời. Kinh nghiệm của tôi cho đến nay có thể nói tóm lại là - tất cả đều không như tôi từng nghĩ! Tôi chưa hề nghĩ là mệt mỏi như thế và nhiều khi bật khóc chẳng vì đâu. Tôi cũng không thể diễn tả được cái cảm giác hạnh phúc khi đưa con đáng yêu say giấc ngủ trên ngực mình; lúc đó, những gì xảy ra trên thế giới này đối với tôi hoàn toàn vô nghĩa.

Tôi biết các bà mẹ sanh con đầu lòng luôn nhận được nhiều lời khuyên về phương cách giải quyết, nhưng tôi chỉ muốn thêm một điều là, **CHỈ CẦN HỎI**, lúc nào quý vị cũng có được thông tin và hỗ trợ về hầu hết những phương cách chăm sóc cho con, từ giấc ngủ đến việc cho con bú!

Chúc may mắn.

Nên trù liệu điều gì?

- Cho con bú sữa mẹ, dù nghĩ là chuyện tự nhiên, nhưng vẫn là điều phải học, ít ra là cho người mẹ. Đối với trẻ sơ sinh, khỏe mạnh, nếu đặt chúng áp vào làn da trên người của mẹ ngay sau khi sinh, chúng sẽ tự biết tìm vú mẹ theo bản năng. Một số phụ nữ không hề gặp khó khăn gì khi cho con bú sữa mẹ từ buổi đầu tiên, nhưng một số bà mẹ khác ít nhiều lại bị trở ngại trong giai đoạn con còn bú sữa mẹ.
- Sau khi sinh, người mẹ thường cảm thấy mệt mỏi hoặc luôn buồn ngủ và cảm xúc vẫn còn, do tình trạng thay đổi kích thích tố trong người. Thực tế việc cho con bú sữa mẹ không phải lúc nào cũng như những hình ảnh dễ thương, mơ mộng mình từng hình dung trong đầu!
- Dù thực tế việc cho con bú không như mình từng nghĩ, quý vị chớ lo lắng. Cũng như bất cứ việc đáng làm nào khác, cho con bú cũng cần có thời gian để làm quen và thực hành!
- Thường thì những khó khăn đều có thể giải quyết được. Lúc nào cũng có dịch vụ sẵn sàng giúp đỡ cho quý vị.
- Có dịp trao đổi kinh nghiệm với những bà mẹ có em bé vẫn còn đang bú vú mẹ là điều hữu ích, vì việc cho con bú là một kỹ năng cần phải học hỏi và tập luyện.



Ích lợi khi nuôi con bằng sữa mẹ

Cho em bé

- Sữa mẹ cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho em bé trong khoảng 6 tháng đầu đời.
- Sữa mẹ có tính đề kháng chống lại bệnh tật, qua trung gian của kháng thể và những bộ phận có chức năng chống nhiễm trùng khác.
- Những em bé không bú sữa mẹ có nhiều nguy cơ bị:
 - những bệnh phổ biến như viêm đường tiêu hóa, đường hô hấp và nhiễm trùng tai.
 - Hội chứng Trẻ Đột tử (Sudden infant death syndrome, viết tắt là SIDS)
 - nặng quá chuẩn mực và bệnh béo phì
 - chỉ số thông minh thấp

“Tôi cứ nghĩ con bú mẹ là bản năng trời sinh, cần chi phải học. Nhưng rồi cả hai mẹ con đều bị trở ngại vì cháu không ngậm chặt được đầu vú. Phải mất một thời gian sau tôi mới cảm thấy thích nghi và cho cháu nằm đúng vị thế thích hợp”

Cho người mẹ

- Cho con bú sữa mẹ có tác dụng bảo vệ sức khỏe cho bà mẹ. Những bà mẹ không cho con bú sữa mẹ có nhiều nguy cơ bị ung thư ngực và ung thư buồng trứng.
- Cho con bú sữa mẹ cũng giúp cho tử cung trở lại trạng thái trước khi có thai và giúp làm giảm cân.
- Thường thì kinh nguyệt chậm có trở lại khi cho con bú sữa mẹ.
- Nuôi em bé hoàn toàn bằng sữa mẹ có thể là một biện pháp tránh thai.

Cho cộng đồng

- Cho con bú sữa mẹ là hình thức tiết kiệm nguồn thực phẩm, nhiên liệu và năng lượng.
- Trẻ em không được nuôi bằng sữa mẹ có nhu cầu sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe nhiều hơn.
- Cho con bú sữa mẹ vừa tiện lợi vừa không tốn tiền, trong khi mua sữa bột và những vật dụng cần thiết lại tốn kém.
- Nuôi con bằng sữa mẹ không gây ảnh hưởng xấu cho môi trường (không thải rác, không thải hóa chất).
- Về lâu về dài, chi phí y tế của bà mẹ có con không bú sữa mẹ sẽ cao hơn.
- Người mẹ của trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ sẽ phải nghỉ làm thường hơn để chăm sóc cho con.

Cho con bú bao nhiêu cữ thì đủ?

- Cho con bú bất cứ lúc nào con đòi là nhân tố chính làm tăng nguồn sữa mẹ và ngăn ngừa được nhiều hệ lụy. Nghĩa là bất kể ngày đêm, khi nào con đòi hãy cho con bú. Cũng có nghĩa là cứ để con bú cho đến khi nào con no bụng và tự nhả vú ra thôi.
- Nhu cầu bú sữa của mỗi bé mỗi khác. Nhiều thì từ 10 đến 15 cữ hoặc ít thì từ 6 đến 8 cữ trong vòng 24 tiếng. Có bé bú nhanh, có bé bú chậm. Có bé thì bú liên tục, xong nghỉ một lát rồi bú tiếp và có bé thì cứ như là “nhớ vú cả ngày”!
- Đừng ráng ép con bú quá mức. Trẻ sinh ra vốn có bản năng tự biết bú đến khi nào đủ cho nhu cầu của cơ thể.
- Hãy để em bé tự thay đổi khuôn mẫu bú sữa, quý vị chỉ làm theo thôi.
- Bé đói lúc nào thì cho bú lúc đó!

‘Ngay trước khi James được 6 tuần, có 3 hôm tôi có cảm giác chùng như lúc nào cũng phải cho cháu bú. Tôi nghĩ cứ thế này không cách nào tôi chịu nổi, vậy mà bỗng dưng cháu bú no một lần và bắt đầu ngủ lâu hơn vào ban đêm - quả là một phần thưởng cho tôi!’



Cho bé nằm ở vị thế nào khi bú mẹ

- Khi cho con bú, đúng là quý vị phải thấy thoải mái và không đau đớn. Khi bị đau, thông thường là dấu hiệu cho biết em bé nằm bú không đúng vị thế.
- Khi em bé nằm đúng vị thế lúc bú, quý vị sẽ thấy:
 - ~ không bị đau
 - ~ miệng cháu ngậm trọn vệt đầu vú
 - ~ đôi môi hơi cong nhẹ về phía sau
 - ~ cằm tựa vào vú
 - ~ ngực áp vào ngực của mẹ
 - ~ có thể nghe được em bé nuốt sữa
 - ~ lưỡi em bé đưa qua khỏi núm dưới và áp vào vú.

Thế nằm: Có nhiều thế nằm khác nhau khi cho con bú. Không có vị thế nào gọi là “lý tưởng” cả. Nếu vị thế nào quý vị thấy thoải mái, con bú no, mà không bị đau – cứ theo vị thế đó!

Ngậm vú: Em bé phải dễ dàng ngậm được hết cả đầu vú. Miệng mở rộng, vành môi hướng ra ngoài (hoặc ép sát vào vú) và thở tự nhiên.

Nếu quý vị ôm em bé vào ngực trần của mình và để bé tự tìm vú bú theo bản năng thì thường thường bé sẽ bú no.



‘Cứ như là khi vừa bú xong thì Lucy lại đòi bú nữa. Tôi đọc qua một tập sách hướng dẫn, trong đó có giải thích về tình trạng Lucy thỉnh thoảng có thể trải qua giai đoạn chướng này, có thể cháu cứ đòi thêm nữa. Sau vài hôm, cháu trở lại bình thường.’

Làm sao biết có đủ sữa hay không?

Nhiều bà mẹ cứ lo không biết mình có đủ sữa cho con bú hay không. Nguyên nhân thông thường nhất làm cho lượng sữa ít đi là do người mẹ không cho con bú sữa mẹ. Hiếm khi mẹ không đủ sữa cho con bú. Chỉ có một thiểu số không thể cho con bú sữa mẹ được vì lý do sức khỏe thể chất.

Để biết em bé bú có đủ hay không, quý vị hãy để ý những dấu hiệu sau:

- Em bé có lanh lợi và hầu như lúc nào cũng cười?
- Mỗi lần bé đòi bú là quý vị cho bú và ít nhất là 6 cữ mỗi ngày?
- Mỗi ngày thay cho em bé ít nhất là 6 cái tã vải, nước tiểu có màu vàng nhạt, hoặc 5 cái tã giấy đầy nước tiểu?
- Em bé có đi tiêu đều và phân có mềm không? Trẻ dưới 6 tuần tuổi thường đi ít nhất từ 3 đến 4 lần trong 24 tiếng. Trẻ lớn tháng hơn có thể đi ít lại.
- Em bé có lên cân và áo quần bắt đầu chật?

Có những lúc em bé dường như chướng hơn và đòi bú nhiều hơn thường ngày. Có thể quý vị từng nghe người ta nói đến giai đoạn này qua các cụm từ “bú thúc” hoặc “đòi thêm nữa”. Giờ đây, có lẽ quý vị lại nghe người ta gọi giai đoạn này là “tuần lễ lạ kỳ”. Hiện nay, ai cũng biết là qua giai đoạn sơ sinh, dù em bé có tăng trưởng nhưng không nhất thiết phải cần thêm sữa. Cho bé bú thêm sữa bình vào thời điểm này không phải là cách giải quyết. Việc này thực ra có thể ảnh hưởng đến lượng sữa sản xuất, vì em bé ít bú vú, có thể khiến cơ thể sản xuất bớt sữa. Biện pháp hay nhất là chịu theo đòi hỏi của bé, cho bé thêm nữa chừng vài ngày, không bao lâu bé sẽ bình thường trở lại.

Tự biết chăm sóc cho bản thân

Trong mấy tuần, hoặc cả mấy tháng đầu sau khi con chào đời, tinh thần của nhiều người mẹ (và cả cha) rất căng thẳng. Dù đã chuẩn bị tinh thần trước, quý vị vẫn cảm thấy vô cùng mệt mỏi, cô đơn và có cảm giác như kích thích tố chạy vòng khắp người. Cho nên điều quan trọng là quý vị phải biết chăm sóc cho mình trong thời điểm này. Một số gợi ý hữu ích như:

- Khi cho con bú sữa mẹ, cơ thể của quý vị hấp thụ thực phẩm hiệu quả hơn; do đó, quý vị có thể cảm thấy đói hơn thường khi. Quý vị không cần phải dùng tới những thực phẩm đặc biệt. Có nhiều thực phẩm bổ dưỡng khác nhau trong năm nhóm thực phẩm chánh để quý vị lựa chọn.
- Lợi dụng lúc cho con bú để nghỉ ngơi bằng cách, nếu thuận tiện, nằm cho con bú.
- Khi con ngủ, nếu được, hãy cố chợp mắt.
- Chỉ làm những việc nhà cần bản nhất.
- Nhận lời giúp đỡ của mọi người!
- Nếu thấy mệt, cố gắng tránh chuyện trò nhiều với khách. Nhờ họ giúp rót cho ly nước hoặc vài công chuyện nhà như giặt hay phơi áo quần.
- Ra ngoài để hít thở không khí trong lành.
- Dành những khoảnh khắc cho riêng mình.
- Tự chăm sóc sức khỏe của mình tức là quý vị đang chăm sóc cho sức khỏe của con.
- Gặp gỡ các người mẹ khác, những người đã và đang trải qua những kinh nghiệm như quý vị hiện nay là điều rất hữu ích.





Phản xạ kích thích tuyến sữa là gì?

- Phản xạ kích thích tuyến sữa là quá trình tự nhiên khi cho con bú sữa mẹ và giúp em bé có đủ sữa bú cho no.
- Phản xạ kích thích tuyến sữa hay bị nhiễu sữa là quá trình làm cho sữa chảy – hoặc nói theo nghĩa đen là dồn sữa – ra đầu vú.
- Đối với một số bà mẹ, phản xạ này khiến họ có cảm giác rần rần nơi vú. Trong khi nhiều người khác lại không cảm giác; nhưng điều đó không có nghĩa là họ không có phản xạ này. Sữa có thể rỉ ra nơi đầu vú bên kia.
- Khi con bú với nhịp nuốt sữa đều đặn và quý vị có thể nghe được là dấu hiệu tốt.
- Để giúp cho phản xạ kích thích tuyến sữa, quý vị nên giữ cho tinh thần ổn định, thoải mái.
- Tránh bị chi phối và hãy chú tâm vào em bé. Nhiều lúc chỉ cần nghe em bé khóc là phản xạ có thể xảy ra!

Phản xạ kích thích tuyến sữa là quá trình tự nhiên khi cho con bú sữa mẹ và điều quan trọng là phải đoan chắc em bé bú đủ lượng sữa em cần.

Vài gợi ý khi bị đau vú hoặc đầu vú

- Thử thay đổi vị thế.
- Sau khi cho con bú, xoa nhẹ nhẹ từ vùng bị đau để cho sữa chảy ra càng nhiều càng tốt.
- Sau khi cho con bú, nặn cho sữa ra chút đỉnh ở núm và đầu vú, để cho sữa khô.
- Nếu tuyến sữa bị nghẹt, xoa nhẹ nhẹ từ chỗ bị nghẹt ra đầu vú có thể giúp làm thông tuyến sữa.
- Chườm nước đá sau khi cho con bú nếu việc này giúp quý vị cảm thấy đỡ.

Đau đầu vú — thường bị vào những hôm đầu cho con bú. Tình trạng này thường là do em bé không nằm đúng vị thế khi ngậm vú (thay đổi sao cho đúng vị thế có thể giúp quý vị không còn bị đau đầu vú).

Nghẹt tuyến sữa — Vú có thể bị nổi khối u và đau; quý vị có thể thấy khối u đỏ lên, mềm mềm và cũng có thể khiến quý vị bị sốt (xoa nhẹ nhẹ, lấn lên đầu vú, nhất là lúc tắm và đang cho em bé bú, có thể giúp làm thông tuyến sữa).

Viêm ngực — Là tình trạng vú bị viêm vì tuyến sữa bị nghẹt hoặc ứ sữa. Chỗ viêm trở nên đỏ, âm ỉm và đau. Quý vị có thể bị sốt và có cảm giác như bị cúm. Phải đi bác sĩ càng sớm càng tốt.



Khi cho con bú mà cứ bị đau hoài là điều bất bình thường. Nếu cảm thấy đau, quý vị hãy gọi cho nhân viên tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ tại địa phương hoặc Đường giầy Trợ giúp của ABA qua số 1800 mum 2 mum (1800 686 268) để được hướng dẫn thêm.

Vắt và lưu trữ sữa mẹ

Vài gợi ý khi vắt sữa mẹ:

- Bảo đảm bất cứ vật dụng nào quý vị sử dụng cũng phải thật sạch và phải rửa tay cho thật kỹ.
- Chọn một nơi kín đáo và thoải mái. Nghĩ đến em bé và nhìn vào một tấm ảnh nhằm giúp cho tiến trình kích thích tuyến sữa.
- Vị thế ngồi cho thoải mái và giữ cho tinh thần càng ổn định càng tốt.

Hai phương pháp chánh là:

- Dùng tay: phương pháp này không khó học, nhẹ nhàng, không tốn tiền và tiện lợi.
- Dùng bơm vắt: khi ở bệnh viện, quý vị có thể dùng bơm vắt bằng điện. Khi về nhà, nếu thấy cần, quý vị có thể chọn mua một cái trong số nhiều loại khác nhau như bơm loại nhỏ, bơm tay và cả bơm điện.

Lưu ý: Quý vị có thể thuê một cái bơm vắt sữa bằng điện loại lớn.

Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu có giá cho thuê rẻ dành cho hội viên.

Mẹo khi lưu trữ sữa

- Khi muốn để sữa mẹ đông đá, đừng châm đầy bình hay hộp chứa (vì thể tích giãn nở khi đông đặc).
- Làm đông đá từng lượng nhỏ để tránh phí phạm, ví dụ như 50mL.
- Khi muốn làm sữa tan đá, hoặc cho xuống ngăn lạnh qua đêm, hoặc cho vào chén nước ấm (đừng lấy nước nóng) và lắc qua lắc lại nhẹ.
- Nếu để sữa yên một chỗ, chất béo sẽ đọng trên mặt. Khuấy nhẹ nhàng cho đều trở lại.

Lưu trữ sữa mẹ để cho con bú ở nhà

Tình trạng sữa	Nhiệt độ bình thường (260 C hay thấp hơn)	Tủ lạnh (50 C hay lạnh hơn)	Ngăn đá, Tủ đá
Sữa mới vắt vào bình chứa	từ 6 đến 8 tiếng Hãy cất sữa vào nếu tủ lạnh còn trống	Không quá 72 tiếng Cất sát vào trong, là nơi lạnh nhất của tủ lạnh	2 tuần trong ngăn đá của tủ lạnh một cửa (-150C) 3 tháng trong ngăn đá của tủ lạnh hai cửa (-18°C) 6 đến 12 tháng trong tủ đá (-20°C*)
Đông đá - để tan trong ngăn lạnh, không cho vào nước ấm	Dưới 4 tiếng - nói cách khác là cho đến cỡ bú kế tiếp	24 tiếng	Đừng cho đông đá lại
Cho vào nước ấm cho tan đá	Chỉ dành cho một cỡ bú	để trong vòng 4 tiếng hoặc cho đến cỡ bú kế tiếp	Đừng cho đông đá lại
Em bé bắt đầu bú	Bú không hết phải đổ bỏ	Đổ bỏ	Đổ bỏ

- Tủ đá của ngăn hay cửa trên, không xả đá tự động, không mở ra thường xuyên và luôn giữ được nhiệt độ lạnh nhất

Được phép in lại của Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Quốc gia, bản Hướng dẫn Tiêu chuẩn Ăn uống cho Trẻ thơ. NHMRC, Canberra p59.



Đi ra ngoài và thực hiện những sinh hoạt mình thích

Cho con bú sữa mẹ không có nghĩa là quý vị bị trói chân. Thật ra, khi cần đi ra ngoài gấp, mọi việc dễ dàng hơn quý vị tưởng, vì đi đến đâu mình cũng có sẵn tất cả thức ăn, thức uống mà con cần!

Vì mới làm mẹ, quý vị có thể thấy mình rất cô đơn, cho nên dành cho riêng mình thời gian ra tiếp xúc ngoài xã hội là điều quan trọng. Lợi ích khi biết cách vắt và lưu trữ sữa mẹ là giúp quý vị có thời gian xả hơi.

Cho con bú sữa mẹ không có nghĩa là quý vị bị trói chân.



Cho con bú sữa mẹ và vẫn đi làm

Có nhiều chọn lựa cho người mẹ khi muốn đi làm:

- vắt sữa mẹ ngay tại chỗ làm để cho con bú
- gọi con ở nhà trẻ gần chỗ làm hoặc làm việc tại nhà
- lúc không có mặt có thể cho con bú bình và bú mẹ cho thời gian còn lại.

Một bà mẹ, đi làm nhưng vẫn cho con bú sữa mẹ, sẽ có lợi cho nhiều người

- em bé ít bị bệnh
- người mẹ vẫn có thể gắn gũi với con và duy trì sức khỏe tốt về lâu về dài
- nơi làm việc cũng có lợi, vì khi bú sữa mẹ con ít bệnh và cha mẹ ít nghỉ làm, đỡ phải tìm người thay thế, đỡ tiền huấn luyện người mới và có tiếng là công ty tốt.

Muốn biết thêm thông tin mới nhất về nơi làm việc ủng hộ việc nuôi con bằng sữa mẹ và biện pháp trở lại làm việc mà không bị căng thẳng tinh thần, xin truy cập vào trang mạng của chúng tôi: breastfeedingfriendly.com.au

Cân lượng của em bé

Nhiều bà mẹ cứ lo là con mình không tăng trưởng như họ nghĩ, hoặc so sánh với những trẻ mà họ biết. Không em bé nào giống em bé nào. Biểu đồ về sức nặng và chiều cao mà y tá phụ trách sức khỏe nhi đồng sử dụng chỉ là bảng chỉ dẫn tổng quát về xu hướng sức khỏe của em bé.

Điều quan trọng là đừng quá lo lắng khi thấy tuần này con tăng cân ít hơn tuần khác. Có nhiều nhân tố ảnh hưởng đến cân lượng của em bé, bao gồm tình trạng sức khỏe của bé, áo quần bé đang mặc, sử dụng cân khác nhau và mức tăng trưởng trong những lần trước của bé.

Trẻ em nuôi bằng sữa mẹ có mức tăng cân khác với trẻ nuôi bằng sữa hộp. Nên nhớ rằng lên cân chỉ là một trong nhiều nhân tố được dùng để thẩm định sức khỏe của em bé (Nếu quý vị còn âu lo vấn đề khác hãy nói với y tá phụ trách sức khỏe nhi đồng).

Để thẩm định cân lượng của con mình, quý vị cần xem xét đến tất cả mọi yếu tố. Em bé có bệnh không, xu hướng tăng, giảm cân ra sao từ lúc chào đời, và còn những yếu tố khác như là chiều cao? Quý vị cũng cần xem qua tiền sử gia đình và tầm vóc của mình cũng như cha của bé nữa.'

Tìm hiểu thêm về việc nuôi con bằng sữa mẹ

Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu (ABA) có rất nhiều thông tin giúp quý vị trong việc nuôi con bằng sữa mẹ. Trong đó bao gồm thông tin cho các bà mẹ có nhu cầu đặc biệt khi muốn cho con bú sữa mẹ, chẳng hạn như con bị sút môi hay con sanh ba! Một số tài liệu sẵn có đã dịch sang tiếng Việt. ABA là một tổ chức bất vụ lợi, được thành lập vào năm 1964 (tên cũ là Hiệp hội Mẹ Nuôi Con / the Nursing Mothers' Association) với mục đích khuyến khích và hỗ trợ những bà mẹ muốn cho con bú sữa mẹ, đồng thời nâng cao hiểu biết của cộng đồng về tầm quan trọng của sữa mẹ.

Hầu hết hoạt động của ABA do các nhân viên tư vấn, làm việc thiện nguyện, đã được huấn luyện, đảm trách qua điện thoại, qua mạng và trực tiếp trong cộng đồng. ABA được các cơ quan y tế và các chuyên gia về sức khỏe và dinh dưỡng nhi đồng hỗ trợ. Chúng tôi được quốc tế công nhận là nguồn cung ứng thông tin chính xác về mọi vấn đề liên quan đến việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Quý vị sẽ được tặng quyển sách Nuôi con bằng sữa mẹ... một cách tự nhiên (*Breastfeeding ... naturally*, giá bình thường \$34.95) khi trở thành hội viên.



Các Sản phẩm và Dịch vụ

Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu cung ứng nhiều dịch vụ nhằm giúp đỡ quý vị, gồm có:

Đường dây Trợ giúp của ABA

Đường dây Trợ giúp của ABA, qua số 1800 mum 2 mum (1800 686 268), hoạt động suốt 24 giờ. Đường dây này miễn phí* và áp dụng cho tất cả mọi người. Các nhân viên tư vấn, cũng là tình nguyện viên, trả lời các cú gọi ngay tại nhà của họ theo ngày giờ làm việc được sắp xếp trước.

* Gọi bằng điện thoại di động có thể bị tính tiền cho cuộc gọi.

Hội viên

Ngoài những dịch vụ miễn phí sẵn có của ABA, hội viên còn có thêm tất cả tài liệu và dịch vụ, như sách về đề tài nuôi con bằng sữa mẹ, dịch vụ tư vấn qua email, tạp chí phát hành mỗi hai tháng, thông tin điện tử dành cho hội viên hàng tháng, mua hàng và thuê bơm vắt sữa giá rẻ, và không giới hạn số buổi tham gia nhóm hỗ trợ tại địa phương.

Nhóm Hỗ trợ tại Địa phương

ABA có khoảng 230 nhóm hỗ trợ tại địa phương trên toàn nước Úc. Quý vị có thể đến sinh hoạt để kết bạn mới, được giải đáp thắc mắc của mình và chia sẻ kinh nghiệm. Mọi người đều có quyền tham dự.

Trang mạng

Trang mạng của ABA có đầy đủ thông tin, tài liệu, tin tức, tư vấn qua email về việc nuôi con bằng sữa mẹ và một diễn đàn nơi quý vị có thể tán chuyện cùng các bà mẹ khác. Hãy truy cập vào: www.breastfeeding.asn.au

Ấn phẩm

ABA ấn hành nhiều thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ, bao gồm các tập sách nhỏ liên quan đến các đề tài đặc biệt như phương pháp giúp có nhiều sữa, cách vắt sữa mẹ và cho con bú sữa mẹ sau khi sanh mổ.

Nơi làm việc Ủng hộ Nuôi con bằng Sữa mẹ:

Chương trình Nơi làm việc Ủng hộ Nuôi con bằng Sữa mẹ của ABA có mục đích hỗ trợ nơi làm việc, nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho các bà mẹ đi làm lại.

Trang mạng: www.breastfeedingfriendly.com.au cũng có các gợi ý giúp quý vị thương lượng với chủ nhân về ý định đi làm trở lại.

Các cửa hàng bán lẻ

Mothers Direct là cửa hàng bán lẻ thuộc ABA, nơi đây cung cấp những sản phẩm tiện ích, phẩm chất tốt cho việc nuôi con bằng sữa mẹ và dạy con khi còn thơ. Quý vị có thể mua trực tiếp tại cửa hàng ở Melbourne hoặc Brisbane, hay là mua trên mạng bất cứ lúc nào.

Melbourne

1818–1822 Malvern Road, East Malvern
Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều,
Thứ Bảy từ 11 giờ trưa đến 3 giờ chiều
Điện thoại: 03 9805 5501

Brisbane

2A/26 Eva Street, Coorparoo
Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều,
Thứ Bảy từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều
Điện thoại: 07 3847 5187

Bán hàng qua mạng: www.mothersdirect.com.au

Dịch vụ Phục vụ Khách hàng /
đặt hàng qua điện thoại: 1800 032 926

Đường dây Trợ giúp của ABA

Đường dây Trợ giúp của ABA hoạt động suốt 24 giờ. Quý vị có thể gọi từ bất cứ nơi nào trên toàn nước Úc.

Bản thân của nhân viên tư vấn nói chuyện với quý vị cũng nuôi con bằng sữa mẹ, và đã hoàn tất Chứng chỉ IV về Giáo dục Nuôi con bằng Sữa mẹ (Certificate IV in Breastfeeding Education). Tất cả nhân viên tư vấn đều làm với tính cách tình nguyện và tự nguyện dành thời gian để giúp cho các bà mẹ muốn nuôi con bằng sữa mẹ. Dịch vụ hỗ trợ lúc nào cũng sẵn sàng qua sinh hoạt của nhóm tại địa phương và tư vấn qua email trên trang mạng của ABA.

Muốn liên lạc với Đường dây Trợ giúp của ABA, xin quý vị gọi số:



**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1 8 0 0 6 8 6 2 6 8

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc của ABA được Chính phủ Úc tài trợ.



‘Là người mẹ có con đầu lòng, tôi thấy dường như có quá nhiều điều tôi không biết. Tại sao con khóc, tôi phải làm sao? Tôi luôn đi tìm thông tin và hướng dẫn.’

Photo courtesy Vicky Leon

Trở thành hội viên

Làm hội viên của Hiệp hội Khuyến khích nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu (ABA) có thể giúp quý vị tự tin khi nuôi con bằng sữa mẹ và dạy con. Dù cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ, một phần sữa mẹ hoặc chỉ bú sữa mẹ vắt ra, quý vị cũng đều có lợi từ tất cả nguồn tài liệu và dịch vụ của ABA.

Ngoài những dịch vụ miễn phí của ABA, hội viên còn có thêm nhiều quyền lợi khác:

Sách. Bình thường giá \$34.95, tân hội viên được tặng quyền sách *Nuôi con bằng sữa mẹ... một cách tự nhiên (Breastfeeding ... naturally)* của chúng tôi bao gồm nhiều đề tài từ việc chuẩn bị cho con bú sữa mẹ cho đến cách giải quyết và sắp xếp cho phù hợp với những thay đổi khi con lớn dần.

Các lớp Giáo dục Nuôi con bằng Sữa mẹ. Chỉ dành cho cha mẹ sắp có em bé, các lớp này chỉ dành cho hội viên, do các nhân viên tư vấn hoặc chuyên viên giáo dục về việc nuôi con bằng sữa mẹ, đã được huấn luyện hướng dẫn. Có được những thông tin cập nhật và thực tiễn vì thế quý vị có đủ kiến thức cần thiết sau khi sanh con.

Tạp chí. Chia sẻ các câu chuyện của những bà mẹ khác và có được nhiều thông tin cập nhật về đề tài cho con bú sữa mẹ và dạy con khi còn thơ. Quý vị sẽ nhận được tạp chí *Cần Thiết (Essence magazine)* mỗi 2 tháng qua bưu điện.

Tư vấn qua email. Tư vấn qua email, đặc biệt dành riêng cho hội viên, do các nhân viên tư vấn đã được huấn luyện sẽ giải đáp thắc mắc của quý vị.

Các nhóm hỗ trợ tại địa phương. Quý vị không đơn độc! Tham gia các buổi họp mặt tại địa phương để kết bạn mới và được giải đáp thắc mắc, do các thiện nguyện viên, là nhân viên tư vấn hoặc chuyên viên giáo dục về vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ phụ trách. Tất cả các nhóm trên toàn nước Úc đều không giới hạn số lần tham dự cho hội viên.

Thông tin điện tử dành cho hội viên. Nhận được tin tức, thông tin và các khuyến mãi đặc biệt của ABA trực tiếp gửi đến email của quý vị.

Giảm giá khi mua hàng tại Mothers Direct. Tiết kiệm được 10% khi mua bất cứ các sản phẩm cần dùng cho việc nuôi con bằng sữa mẹ và vắt sữa mẹ tại cửa hàng bán lẻ Mothers Direct thuộc ABA.

Giảm giá khi mua sắm cho nhu cầu thường nhật. Đối với cha mẹ trẻ có con nhỏ, thì cân bằng chi tiêu của gia đình có thể là chuyện đau đầu. Qua chương trình Tôi Tiết Kiệm (My Savings program) của ABA, quý vị có thể tiết kiệm khi mua sắm các mặt hàng cần thiết – những mặt hàng như thực phẩm, đồ tạp hóa và nhiên liệu (cũng như quà tặng, du lịch và vé xem phim).

Giảm nửa giá tiền thuê bơm vắt sữa. Tiết kiệm được 50% khi thuê bơm vắt sữa và biết phương cách vắt được nhiều sữa nhất nhờ vào sự hướng dẫn của các nhân viên phụ trách cho thuê.

Đặc biệt vào xem trang My ABA. Vào trang My ABA xem thêm các tiết mục và bài vở chỉ dành riêng cho hội viên có mật mã. Quý vị cũng có thể xem lại những tạp chí *Essence* dành cho hội viên đã ấn hành trước đây.

Gia nhập vào gia đình ABA! Là tổ chức bất vụ lợi, nguồn tài chánh của ABA hầu như nhờ vào hội viên đóng góp. Hội phí quý vị đóng góp giúp chúng tôi có thể tiếp tục cung ứng các dịch vụ giúp đỡ và giáo dục cha mẹ, các chuyên viên y tế và cộng đồng trong vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ.

Hiểu biết về Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu (ABA)

ABA là một trong những tổ chức bất vụ lợi lớn nhất hỗ trợ cho phụ nữ. ABA có khoảng 230 nhóm hỗ trợ trên toàn quốc và 800 nhân viên tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ đã được huấn luyện. Kể từ khi thành lập, có thời điểm ABA có hơn 200,000 hội viên trên toàn quốc.

Mục đích của chúng tôi là hỗ trợ và khuyến khích phụ nữ cho con bú sữa mẹ; nâng cao nhận thức của cộng đồng về tầm quan trọng của sữa mẹ và việc cho con bú sữa mẹ đối với sức khỏe của người mẹ và em bé.

Tình trạng cho con bú sữa mẹ tại Úc

Kể từ năm 1964, Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu đã và đang hoạt động nhằm nâng cao tỉ lệ trẻ em được nuôi bằng sữa mẹ. Tỉ lệ này vẫn cần tăng thêm!

Tại Úc, thời gian cho con bú sữa mẹ vẫn chưa đáp ứng được đề nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization), là trong 6 tháng đầu nên nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ (nghĩa là ngoài sữa mẹ, không thêm bất cứ thực phẩm nào) và tiếp tục cho đến 2 tuổi và hơn, dặm thêm thức ăn thích hợp.

Khi mới chào đời, khoảng 96% trẻ em Úc đều được nuôi bằng sữa mẹ; tuy nhiên, khi được 6 tháng, chỉ còn hơn phân nửa một chút được nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ. Hầu hết các bà mẹ đều muốn cho con bú sữa mẹ, nhưng nhiều người ngưng vì không được giúp đỡ, hỗ trợ đúng mức. Mục đích của ABA là bổ khuyết thiếu sót này hầu các bà mẹ có thể nuôi con bằng sữa mẹ lâu dài như ý.



Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:
Australian Breastfeeding Association
PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or
join online at www.breastfeeding.asn.au or
phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
(Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

One-year membership..... \$65.00^

Concession (one year)..... \$50.00^

(Health care card no. _____)

Two-year membership..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$_____ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____

Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website. Prices valid to 30/06/2014.



Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant
Translation provided by Polaron Language Services

Liên lạc với chúng tôi:

National Head Office Trụ sở Chánh Toàn quốc

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

Điện thoại: 1800 686 268 (Breastfeeding Helpline)

Điện thoại: 03 9885 0855 (General Enquiries/
Administration)

Fax: 03 9885 0866

Email: info@breastfeeding.asn.au

Trang mạng: www.breastfeeding.asn.au

BẢO MẬT THÔNG TIN CÁ NHÂN LÀ VIỆC QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI CHÚNG TÔI
Hiệp hội Khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc Châu thu thập thông tin như tên họ, địa chỉ và lệ phí chỉ nhằm mục đích cung ứng dịch vụ của Hiệp hội. Chúng tôi sẽ bảo mật chi tiết cá nhân của quý vị, trừ phi có yêu cầu đúng theo quy định pháp lý. Quý vị có thể xem chính sách bảo mật thông tin cá nhân của ABA trên trang mạng: www.breastfeeding.asn.au hoặc muốn xin bản phụ hãy gọi số 03 9885 0855 trong giờ làm việc. Chúng tôi có thể đề nghị quý vị cho sử dụng chi tiết cá nhân vào mục đích gây quỹ trong nội bộ. Nếu quý vị không muốn nhận những đề nghị này, xin hãy liên lạc với chúng tôi.

© Australian Breastfeeding Association November 2013