

哺餵母乳的好處 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ ÍCH LỢI CHO BÚ SỮA MẸ

母乳是上天提供給嬰兒，最安全及完美的食物，疼愛寶貝的您們。哺餵母乳是最佳的選擇，請以具體行動力來給寶貝完整“愛”的開始。

Sữa Mẹ là nguồn lương thực hoàn hảo và an toàn nhất mà THIÊN CHÚA (ÔNG TRỜI) cung cấp cho trẻ sơ sinh. Nếu các bà Mẹ yêu quý “cục cưng” của mình thì việc cho bú sữa mẹ là một cách chọn lựa tốt nhất. Xin các bà Mẹ hãy thể hiện hành động cụ thể để con trẻ được hưởng trọn vẹn một “TÌNH YÊU” bắt đầu.

哺餵母乳的好處 NHỮNG ÍCH LỢI CỦA VIỆC CHO BÚ SỮA MẸ

* 母親方面 *Đối với người mẹ* :

- _ Giúp tử cung co lại trạng thái bình thường, giúp thải huyết ứ đọng sau sanh, tránh tình trạng băng huyết.
- _ Nghiên cứu phát hiện rằng: cho bú sữa mẹ sẽ không dễ bị ung thư vú và buồng trứng.
- _ Duy trì cho bú sữa mẹ sẽ kéo dài chu kỳ kinh nguyệt và làm giảm cơ hội có thai.
- _ Giúp hồi phục tâm vóc cơ thể.

* 嬰兒方面 *Đối với trẻ sơ sinh* :

- _ Trong sữa mẹ có chứa những chất dinh dưỡng cần thiết và thích hợp cho trẻ sơ sinh trong 6 tháng, rất dễ tiêu hoá như: đạm, dầu, đường, vitamin, sắt, canxi, photpho, men tiêu hóa.
- _ Bảo vệ trẻ tránh nhiễm bệnh, sữa mẹ có chứa tế bào bạch cầu thúc đẩy trực khuẩn đường ruột của trẻ tăng trưởng,

và có thể ức chế sự sinh sôi nảy nở của vi khuẩn tiêu chảy ; vì thế trẻ ít bị tiêu chảy , viêm nhiễm đường hô hấp , viêm tai giữa ; khi trẻ phát triển đến 2-3 tuổi , trong sữa mẹ vẫn có công hiệu duy trì sự dự phòng nhiễm bệnh giúp trẻ hồi phục sức khỏe .

_ Làm giảm bớt những chứng bệnh mãn tính xảy ra cho trẻ , trẻ sơ sinh hoàn toàn bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu sẽ tránh những hiện tượng dị ứng . Theo văn kiện báo cáo , nếu cho trẻ tiếp xúc sớm với chất đạm của sữa bò (sữa bột) sẽ kích thích sự phản ứng của hệ miễn dịch dẫn đến trẻ sau này dễ mắc bệnh tiêu đường tuýp sơ sinh ; cho bú sữa mẹ trẻ không dễ bị u hạch .

_ Cho bú sữa mẹ sẽ làm tăng lực mút của trẻ , giúp phát triển phần hàm và cơ mặt , đồng thời làm giảm tỉ lệ sâu răng do bú sữa bình .

_ Cho bú sữa mẹ sẽ tránh hiện tượng trẻ bú quá no , vì một khi trẻ bú no sẽ lập tức ngưng mút . Nếu cho trẻ bú sữa bình thông thường ép trẻ bú nhiều , rất dễ dẫn đến tình trạng quá độ béo phì .

☺ 母乳哺餵可增加親子互動，提供母親與嬰兒親密關係的增長。Cho bú sữa mẹ sẽ làm tăng thêm tình mẫu tử , và tình cảm này càng ngày càng khẩn khít .

☺ 便宜、方便、隨時可得且環保不需消耗地球資源

Rẻ , tiện , kịp thời đúng lúc , không những bảo vệ môi trường tự nhiên mà còn không hao tốn nguồn nguyên liệu của địa cầu .

如何哺餵母乳 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ VIỆC CHO BÚ SỮA MẸ

* 衣著的選擇 CHỌN LỰA CÁCH ĂN MẶC

_ Nên mặc loại áo ngực nâng nhũ hoa (vú) , chọn lựa áo ngực có nút đóng mở phía trước , chủ yếu cảm thấy rộng thoải mái dễ chịu .

* 飲食的攝取 LƯƠNG THỰC CẦN THIẾT

_ Lương thực của người mẹ phải đầy đủ để có thể tạo ra chất lượng sữa tốt nhất .

• Nguyên tắc : cung cấp lương thực cân bằng cho cơ thể , năng lượng nên tăng hơn thường ngày khoảng 500 calori , hấp thu những chất đạm thích hợp , vitamin , chất khoáng . Trước khi cho trẻ bú khoảng 30 phút người mẹ nên ăn uống thức nóng .

_ Các loại lương thực kích thích tiết sữa : canh cá chép , giò heo hầm đương quy (thuốc đông y) , giò heo hầm đậu phộng , đu đủ nấu sữa bò , canh gà dầu mè , con hào xào dầu mè .

* 哺餵的姿勢 TƯ THẾ CHO BÚ

_ Chọn tư thế thoải mái và đệm lót thích hợp (có thể dùng gối đầu hoặc đệm dựa lưng)

tránh tình trạng đau lưng nhức mỏi hoặc đầu vú không đúng vị trí thích hợp . Sản phụ tự

chọn tư thế : ngồi , ngồi khoanh chân , nằm nghiêng hoặc nửa nằm nửa ngồi .

* 哺餵的步驟 CÁC BƯỚC CHO BÚ

_ Người mẹ nên rửa sạch đôi tay , dùng nước ấm rửa sạch

nhũ hoa (vú) , 1 ngày rửa 1 lần .

_ Chọn tư thế cho bú thích hợp thoải mái . Mẹ bồng bế con , để môi miệng của trẻ duy trì ở mức ngang bằng với đầu vú mẹ .

_ Cho trẻ ngậm trọn đầu vú và quầng vú (phần da xạm chung quanh đầu vú) khi cần thiết

có thể dùng đầu ngón tay hơi đẩy vú về phía sau để trẻ dễ ngậm trọn đầu vú và quầng vú , như thế sẽ tránh được tình trạng mũi của trẻ bị áp sát vào vú làm trẻ không thở được và không chịu bú .

_ Nên luân phiên cho trẻ bú đều hai bên vú , mỗi bên khoảng 10 - 15 phút sau đó đổi bên , nên cho trẻ bú bên vú bị căng hơn .

_ Khi ngưng cho bú , có thể dùng đầu ngón tay đè nhẹ góc miệng của trẻ để trẻ ngưng mút , sau đó nhẹ nhàng kéo đầu vú ra , nên tránh tình trạng kéo mạnh vì như thế sẽ làm tổn thương đầu vú ; thông thường để trẻ tự quyết định ngưng bú là tốt nhất . Sau khi trẻ bú no nên cho trẻ ở tư thế ngồi hoặc đặt trẻ nằm sấp trên vai mẹ , tay mẹ đỡ phần lưng trẻ để trẻ dễ tiêu hóa .

_ Sau khi cho bú nên nặn sữa còn lại trong vú để tránh tình trạng căng nhức . Dùng miếng đệm lót sạch (vải gạc) đặt đầu vú để tránh sữa chảy ra làm ướt áo .

* THỜI GIAN CHO BÚ

_ Cho trẻ bú sữa mẹ càng sớm càng tốt, ngay sau sanh hoặc tình trạng giải phẫu (sanh mổ) được cho phép đều có thể cho bú sữa mẹ .

_ Phòng trẻ sơ sinh mở cửa suốt 24 tiếng đồng hồ để cho trẻ bú sữa mẹ .

_ Khi mẹ con ở cùng phòng có thể cho bú bất cứ lúc nào cần thiết .

乳汁產生機轉 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ CƠ CHẾ VẬN CHUYỂN VÀ PHÁT SINH SỮA MẸ

◎乳房結構 CẤU TẠO CỦA NHŨ HOA (VÚ)

_ Nhũ hoa được tạo thành do *tuyến* của cơ thể, *tổ chức kết dính* và *mỡ*. *Tuyến thể* tạo sữa sau đó nhờ *đường dẫn sữa* chuyển đến đầu vú, đầu vú có nhiều *thần kinh cảm giác* và độ nhạy cảm rất cao. (những thần kinh này đối với phản xạ tiết sữa rất quan trọng).

_ *Hormon* (kích tiết tố nữ) và phản xạ tạo sữa. Sữa do *Hormon* và chuỗi *phản xạ* tạo thành, khi có thai *Hormon* sẽ thay đổi để chuẩn bị cho việc bú mớm; khi trẻ mút sữa sẽ kích thích *phản xạ tiết sữa*.

_ Sau khi sanh, *vùng dưới đồi* của *bộ não* sẽ kích thích tế bào tuyến vú tiết sữa. Mỗi lần trẻ bú sẽ kích thích các *thần kinh* đầu vú, tín hiệu này sẽ chuyển đến *phần trước của vùng dưới đồi* (bộ não), tạo thành *kích tố tiết sữa* sau đó qua *huyết quản* chuyển đến đầu vú; vì thế trẻ bú càng nhiều thì *kích tố tiết sữa* và lượng sữa càng tăng. Khi trẻ bú sẽ kích thích *thần kinh cảm giác* đầu vú, tín hiệu này được chuyển đến *phần sau của vùng dưới đồi* (bộ não) và sinh ra *kích tố thúc giục*, sau đó qua *huyết quản* đến vú sinh ra phản xạ phun (chảy) sữa. Nếu không có *phản xạ phun sữa* mà chỉ nhờ vào sự mút của trẻ thì không thể đạt được lượng sữa phong phú.

◎影響噴乳反射的因素 NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHẢN XẠ TẠO SỮA

_ Thúc đẩy phản xạ chảy sữa : cảm xúc thư thái vui vẻ ,
tư tưởng hướng về việc cho con bú , nên có sự hỗ trợ
tốt giữa mẹ và con .

_ Ức chế phản xạ chảy sữa : tinh thần uể oải , sự hỗ trợ
không tốt giữa mẹ và con .

泌乳激素



餵奶方法 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ PHƯƠNG PHÁP CHO BÚ SỮA MẸ

♥ Sữa mẹ là nguồn lương thực thiên nhiên thích hợp nhất và tốt nhất giành cho trẻ . Bất kể về mặt dinh dưỡng , kinh tế cũng như mặt tâm lí , tình cảm mẫu tử đều có rất nhiều ưu điểm .

◎ PHƯƠNG PHÁP CHO BÚ

_ Trước khi cho bú , người mẹ nên rửa sạch đôi tay , giữ gìn đầu vú sạch sẽ , chọn lựa tư thế thoải mái nhất , hoặc ngồi hoặc nằm ; bồng bế trẻ , để bụng trẻ áp vào lòng mẹ . Khi cho bú nên xem lượng sữa bao nhiêu ? cho bú một bên hay hai bên ? nguyên tắc tốt nhất nên thay đổi cho bú đều hai bên .

_ Trẻ bú đủ lượng sữa thường thường trong khoảng 15 phút , nhiều nhất là 20 phút , như thế trẻ có thể thỏa mãn và tự động nhả vú , sau đó sẽ ngủ say trong 3 - 4 tiếng , đồng thời làm tăng thể trọng thích hợp cho trẻ . Số lần và thời gian cho bú tùy theo sự cần thiết của trẻ .

_ Sau khi trẻ bú no nên đặt trẻ nằm sấp trên vai mẹ , dùng bàn tay (hơi khum lại) vỗ nhẹ lưng trẻ ; hoặc cho trẻ ngồi trên đùi , một tay đỡ bên má trẻ , tay còn lại vỗ nhẹ lưng trẻ , động tác này giúp trẻ thải khí vì trong khi bú trẻ đã hít hơi vào bụng (ợ hơi) , đồng thời làm giảm tình trạng ọc sữa do bú no . Khi muốn đặt trẻ nằm nên cho nửa thân trên của trẻ đệm cao và hơi nghiêng về bên phải , để tránh tình trạng ọc sữa hoặc hít sữa vào khí quản làm viêm phổi .

哺餵母乳常見問題與解答 (母親篇)

GIẢI ĐÁP NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP KHI CHO BÚ SỮA MẸ VỀ PHƯƠNG DIỆN NGƯỜI MẸ

★ 乳頭酸痛或龜裂時怎麼辦 *Khi đầu vú đau nhức hoặc nứt nẻ thì làm thế nào ?*

_ Nhờ vào thay đổi tư thế cho bú hoặc có thể chọn tư thế thích hợp sẽ làm giảm tình trạng đau nhức đầu vú.

Nguyên nhân nứt có thể do cho bú không đúng phương pháp, trẻ chưa ngậm hết

đến phần quầng vú mà chỉ ngậm có đầu vú, có thể chọn tư thế khác đỡ đau hơn để tiến hành việc cho bú .

_ Bên vú đau vẫn có thể tiếp tục cho bú, không nên dùng bất cứ loại cream hoặc thuốc bôi nào, nên nặn một ít sữa đầu bôi nhẹ lên đầu vú (vì sữa đầu có chứa thành phần mỡ có thể làm giảm tình trạng nứt). Sau khi cho bú nên để núm hoa (vú) thông gió khoảng 10 - 15 phút cũng giúp tình trạng nứt mau lành .

★ 我的乳房太小有奶水嗎 *Nhũ hoa (vú) quá nhỏ có thể có sữa không ?*

_ Vú to nhỏ không liên quan đến hiện tượng tiết sữa, sinh lý tiết sữa quan trọng nhất là *phản xạ phun sữa*, phản xạ này cần có 2 loại *Hormon* kích giục tố và kích tố tiết sữa, trẻ sơ sinh mút

hoặc dùng dụng cụ nặn sữa đều có thể kích thích sản phụ phản ứng tiết ra kích tố thúc giục và tạo sữa .

★ 乳汁分泌不足如何處理 *Nếu tiết sữa không đủ có cách nào xử lý ?*

_ Sau sanh nên cho trẻ bú sữa mẹ càng sớm càng tốt. Nếu tăng số lần bú sẽ thúc đẩy phản xạ tiết sữa và làm tăng tiết sữa. Nên tránh tình trạng căng thẳng, mệt mỏi, không nên hút thuốc lá, ngoài ra nên xây dựng cho mình lòng tự tin .

★乳脹怎麼辦 *Nếu nhũ hoa (vú) căng nhức thì làm thế nào ?*

_Sau sanh nên cho trẻ bú sớm, không nên hạn chế số lần, nên duy trì cho bú sữa mẹ, sau sanh khoảng 30 phút có thể cho trẻ bú .

_Xác định đã sử dụng phương pháp cho bú đúng chính xác .

_Không nên cho trẻ uống những nước hoa quả khác ngoài sữa mẹ, nếu trẻ mút sữa không có

hiệu quả có thể nặn sữa vào ly và đút cho trẻ uống .

_Nếu vú căng cứng và đau nhức, có khi sốt nóng, quầng vú trở nên cứng làm trẻ mút rất khó

khăn, nên nặn ra trước một ít sữa để vú mềm trẻ sẽ dễ dàng ngậm vú và mút có hiệu quả hơn .

_Cho bú sữa mẹ theo sự cần thiết của trẻ và không nên hạn chế, xem nếu cần có thể thường

xuyên nặn sữa, nặn đến khi nào cảm thấy dễ chịu thì ngưng .

★乳汁分泌過多如何處理 *Nếu sữa tiết ra nhiều thì làm thế nào ?*

_Sữa quá nhiều thường xảy ra hiện tượng chảy sữa, thông thường sẽ tự ngưng. Nên dùng vải

gạc sạch đệm lót vú, hoặc dùng đệm vú (loại dùng 1 lần bỏ), đệm vú nên thường xuyên thay .

_Nếu trẻ ở bên cạnh chỉ cần trẻ đói nên cho trẻ bú ngay, nếu sữa còn dư nên nặn ra và giữ trong

tủ lạnh khoảng một thời gian sau có thể tiếp tục đút cho trẻ uống .

★哺餵母乳對性生活的影響 *Việc cho bú sữa mẹ ảnh hưởng thế nào đến đời sống giao hợp ?*

_Sau sanh nếu dịch ứ đọng trong tử cung tiết ra sạch sẽ thì có thể giao hợp, nếu trong 6 tháng

đầu hoàn toàn cho bú sữa mẹ thì tỉ lệ có thai khoảng 2%. Sau 6 tháng này nếu giao hợp nên

dùng các phương pháp tránh thai, tốt nhất nên dùng phương pháp NonHormon (chẳng hạn như uống thuốc NonHormon) hoặc dùng bao an toàn (bao cao su).

哺餵母乳常見問題與解答 (嬰兒篇)

VỀ PHƯƠNG DIỆN TRẺ SƠ SINH

☉ **嬰兒拒吃母乳怎麼辦** *Trẻ không chịu bú sữa mẹ thì làm thế nào ?*

_ Trẻ sinh ra trong 1 tuần đầu, vẫn đang ở thời kỳ luyện tập bú mớm, có lúc mẹ tưởng trẻ không chịu bú nhưng thực ra không phải như vậy mà có thể do trẻ quá nhỏ hoặc quá yếu vì thế lực mút không có hiệu quả .

_ Môi miệng trẻ có thể có vấn đề : nghẹt mũi, lở loét niêm mạc miệng hoặc mọc răng v.v...

_ Lúc trẻ bú sữa mẹ có thể gặp những tình trạng tắc trở hoặc không thoải mái như : sữa đến quá chậm hoặc quá ít, hoặc đã cho bú qua sữa bình ? hay do hạn chế số lần và thời gian cho bú ngắn dài ? chưa đạt được lượng sữa mãn nguyện ? mùi vị cơ thể mẹ không vừa ý trẻ ?

☉ **嬰兒吃到足夠奶水的表徵** *Làm thế nào biết rằng trẻ đã bú no ?*

_ Xem thể trọng cân nặng của trẻ , trong 1 - 2 tháng có lên cân đều ? có thể tham khảo phác đồ tăng trưởng của trẻ .

_ Xem lượng nước tiểu của trẻ, cho bú sữa mẹ trẻ đi tiểu ít nhất 6 lần trong 1 ngày, màu sắc trong hoặc vàng nhạt. Nếu trẻ mỗi ngày đi tiểu ít nhất 6 lần chứng tỏ trẻ đã đạt được lượng sữa đầy đủ.

_ Phản xạ tìm kiếm vú, sau khi cho bú có thể đung nhẹ vào góc miệng của trẻ để thử xem có phản xạ tìm kiếm vú ?

☉ **B型肝炎帶原母親是否可哺餵母乳** *Mẹ nhiễm viêm gan siêu vi B có thể cho trẻ bú sữa mẹ không ?*

_ Nếu mẹ nhiễm *viêm gan siêu vi B* vẫn có thể cho bú sữa mẹ, sau sanh trong vòng 24 tiếng đồng hồ chỉ cần tiêm chích miễn dịch và tiêm chủng định kỳ cho trẻ thì có thể dự phòng lây nhiễm, vì *viêm gan siêu vi B* không lây qua sữa mẹ .

☺**新生兒黃疸期是否可繼續哺餵母乳** *Trẻ mới sanh trong thi kỳ vàng da có thể tiếp tục cho bú sữa mẹ không ?*

_ Cho bú sữa mẹ không phải sẽ làm tăng nguy cơ vàng da cho trẻ, vì thế khi cho bú sữa mẹ có thể gặp trường hợp vàng da nhưng nếu chỉ số không quá 15 - 17mg/dl vẫn có thể tiếp tục cho bú; Nếu được nên ngưng lại ít ngày, mời Bác sĩ khoa NHI khám và chẩn đoán để sớm tìm ra nguyên nhân và kịp thời điều trị .

上班哺乳的方法及母乳的保存 衛生教育指導

PHƯƠNG PHÁP CHO BÚ VÀ CÁCH GIỮ VỆ SINH SỮA MẸ CỦA NHỮNG SẢN PHỤ ĐI LÀM

_上班前或上班前一天晚上，可以把奶擠出來儲存好，到了上班的時候，交給保姆（保姆）； 或者在休息時間上班的時候，可以將奶擠出來放在冰箱裡，第二天再帶回來餵。Trước khi đi làm hoặc buổi tối trước ngày đi làm có thể nặn sữa và bảo quản tốt, đến lúc đi làm giao lại cho bảo mẫu (người giữ trẻ); hoặc khi đi làm vào những lúc nghỉ ngơi có thể nặn sữa và bảo quản trong tủ lạnh, sau đó mang về để ngày hôm sau cho bú .

_Nặn sữa ra nên để vào những chỗ thoáng mát, nếu chỗ làm việc không có tủ lạnh có thể dùng bình giữ nhiệt độ, khi đựng sữa nên bỏ đá vào bình trước cho lạnh, sau đó đổ hết nước và đá ra rồi bỏ sữa vào, nếu dùng loại thùng giữ nhiệt độ, có thể bỏ đá vào đáy thùng sau đó bỏ bình đựng sữa vào, như thế sẽ giữ được lạnh cho đến lúc về nhà .

▶Sữa mới nặn ra :↵

Nhiệt độ phòng dưới 25°C	6 - 8 tiếng↵
Tủ lạnh (0 - 4°C)	5 - 8 ngày ↵
Tủ đá riêng biệt	3 tháng↵
Phòng đông đá dưới - 20°C	6 - 12 tháng↵

▶Sữa trong tủ đá bỏ xuống ngăn lạnh giải lạnh↵

Nhiệt độ phòng	2 - 4 tiếng↵
Tủ lạnh (0 - 4°C)	2 - 4 tiếng↵
Tủ đá riêng biệt	không thể bỏ lại tủ đá↵
Phòng đông đá dưới - 20°C	không thể bỏ lại tủ đá↵

▶Sữa trong tủ lạnh để ra ngoài nước ấm giải lạnh↵

Nhiệt độ phòng	dùng trong bữa ăn↵
Tủ lạnh (0 - 4°C)	4 tiếng ↵
Tủ đá riêng biệt	không thể bỏ lại tủ đá ↵
Phòng đông đá dưới - 20°C	không thể bỏ lại tủ đá ↵

☉ Hiện nay thị trường có bán : dụng cụ nặn sữa, túi đựng sữa, đệm lót vú và loại áo ngực cho bú sữa mẹ rất thuận tiện cho những bà mẹ làm .

_Sữa mẹ để trong phòng có nhiệt độ thích hợp, sữa đầu có thể để từ 12 - 24 tiếng, sữa chín mùi có thể để từ 6 - 8 tiếng .

_Sữa mẹ bỏ trong tủ đá sẽ bị chia thành từng lớp không đều, vì thế cần lắc nhẹ; Nếu đựng lượng sữa ít có thể trộn chung rồi để bình sữa ở dòng nước ấm làm nóng, khi đạt được nhiệt độ thích hợp, dùng muỗng , hay ống nhỏ giọt hoặc ly hút cho trẻ; không nên dùng gas hoặc lò viba làm nóng sữa để tránh hủy hoại thành phần dinh dưỡng trong sữa, chỉ cần làm nóng đủ lượng sữa cho trẻ bú, nếu không đủ thì lấy thêm .

_母乳加熱後，如果在冰箱中放置 4 小時仍然可以使用，但不能再冷藏。Sữa mẹ sau khi giải lạnh và làm nóng, nếu bỏ lại tủ lạnh trong 4 tiếng vẫn sử dụng được nhưng không thể bỏ lại tủ đá .

_從冰箱取出，但未加熱的母乳，如果在室溫下放置 4 小時仍然可以使用，如果在冰箱中保存 24 小時左右仍然可以使用。Sữa mẹ lấy ra từ tủ đông đá nhưng chưa làm nóng, nếu bỏ ở nhiệt độ phòng thích hợp trong 4 tiếng vẫn sử dụng được, nếu bỏ trong tủ lạnh khoảng 24 tiếng vẫn sử dụng được .

哺乳姿勢(一) 衛生教育指導

GIAO DỤC VỆ SINH VỀ TƯ THẾ CHO BÚ SỮA MẸ

* 媽媽完全放鬆，選擇一個合適舒適的姿勢，哺乳時應該用枕頭或選擇毯子墊住寶寶的下半身（寶寶的身體抬高）。Người mẹ hoàn toàn thư giãn, chọn tư thế thích hợp thoải mái, khi cho bú nên tận dụng gối đầu hoặc chăn mền đệm lót phần dưới thân trẻ (thân trẻ được nâng cao) .

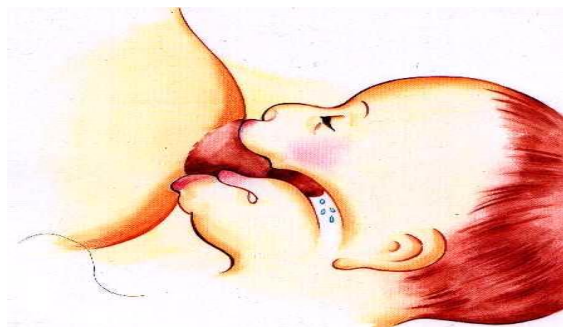
★如何擺放寶寶 Những điểm quan trọng khi bồng bế trẻ :

- Để trẻ gần sát vào mẹ, mặt trẻ đối diện vú mẹ, mũi trẻ đối diện đầu vú mẹ .
- Để đầu, cổ và thân trẻ thành một đường thẳng, bồng trẻ áp sát vào bụng mẹ .
- Nếu trẻ mới sinh, nên đỡ đầu, cổ và vai trẻ .
- Mẹ có thể dùng tay đưa vú nhẹ nhẹ tiếp xúc vào môi trên của trẻ để kích thích phản xạ tìm vú, đợi trẻ há miệng thật to, nhanh chóng ôm trẻ sát vào vú mẹ (thân thể mẹ không nên dịch chuyển) cho trẻ ngậm trọn đầu vú và quầng vú (phần da xạm quanh vú), chứ không phải chỉ ngậm có đầu vú .

★如何引導寶寶正確地吸吮乳房 Những biểu hiện có thể giúp mẹ quan sát trẻ mút sữa chính xác :

- Toàn thân trẻ hướng về mẹ và tiếp cận với mẹ .
- Mặt trẻ áp sát vào vú mẹ .
- Miệng trẻ há thật to .
- Môi dưới của trẻ đưa ra ngoài .
- Quầng vú phía trên lộ nhiều hơn phía dưới .
- Có thể nhìn thấy trẻ mút từ từ và mút sâu .
- Bú no trẻ sẽ thỏa mãn và thư giãn .

- Mẹ không cảm thấy đầu vú đau nhức .
- Mẹ có thể nghe thấy tiếng nuốt sữa của trẻ .
- Mẹ khi cho bú có thể thay đổi sử dụng nhiều tư thế cho bú, để tránh tuyến sữa bị tắc nghẽn .



寶寶正確的乳房位置 乳房（乳頭和乳暈）在寶寶嘴裡形成乳頭
Tư thế ngậm vú chính xác của trẻ Vú (đầu vú và quầng vú) ở trong miệng trẻ tạo thành một đầu vú

母乳哺育基本技巧 (一) 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO BÚ SỮA MẸ (一)

*如果媽媽了解了正確的餵奶姿勢和技巧，就可以隨意選擇一個讓寶寶舒服的姿勢來餵奶。 Nếu mẹ nắm bắt chính xác tư thế và kỹ thuật cho bú, thì có thể tùy tiện chọn lựa tư thế thoải mái cho trẻ bú .

▶ Trước khi cho bú nên rửa tay : tham khảo phần 『 chỉ dẫn phương pháp rửa tay đúng cách 』

♥ 承托母親的身體 Tựa đỡ thân thể mẹ (hình 1) : nên tựa đỡ nhiều ở phần lưng, có thể dùng gối đầu , đệm mềm và ghé đầu nhỏ (kệ chân), để đạt được tư thế thoải mái .



(hình-1)



(hình-2)

♥ 如何擺放寶寶 Làm thế nào để đặt trẻ (hình 2) :

1- Đầu và thân trẻ tạo thành một đường thẳng, đầu và cổ không nên để gập .

2- Mặt trẻ đối diện vú mẹ, mũi trẻ đối diện đầu vú .

3- Thân trẻ áp sát vào mẹ, không nên để vật hoặc tay trẻ kẹp vào giữa sẽ làm trở ngại .

4- Nếu là trẻ mới sinh, mẹ nên đỡ toàn thân trẻ, đỡ phần đầu, cổ, lưng và

♥ Làm thế nào để nâng đỡ núm hoa (hình 3)




◦ Dùng đầu ngón tay (trừ ngón tay cái ra) đặt dưới vú và áp sát vào xương sườn .

◦ Để ngón tay bên cạnh (bên hông) vú, nâng đỡ vú, chú ý ngón tay nên để cách xa phần quầng vú.

Nếu trẻ mút chính xác thì mẹ có thể dờn ngón tay ra .

♥ Làm thế nào giúp trẻ mút chính xác (hình 4)

— Ôm sát trẻ, dùng tay đỡ đầu và cổ trẻ . 

— Cho đầu trẻ từ từ hướng về phía sau, để đầu vú hướng vào hàm trên của trẻ . 

— Đưa đầu vú chạm nhẹ vào môi trẻ, đợi trẻ há to miệng .

— Đưa trẻ dờn sát lại vú mẹ chứ không phải dờn vú mẹ lại gần trẻ .

— Cho bú sữa mẹ không thể có hiện tượng đau nhức đầu vú. Nếu đau, có thể dùng ngón tay đặt vào góc miệng trẻ, sau đó rút nhẹ miệng trẻ ra khỏi vú . Tinh thần người mẹ chủ yếu nên thư giãn, có thể nghỉ một chút rồi thử lại, cứ vậy cho đến khi trẻ mút được chính xác .

♥ Những biểu hiện mút chính xác của trẻ

- Miệng trẻ há to, môi trên và môi dưới hướng ra ngoài .
- Quầng vú phía trên lộ nhiều hơn phía dưới .
- Cằm dưới của trẻ áp sát vào vú mẹ .
- Trong khi mút sữa, có lúc ngưng lại một chút .



母乳哺育基本技巧 (二) 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO BÚ SỮA MẸ (2)

Tuy các bà mẹ được trực tiếp giáo dục về chiết xuất sữa và cơ chế kích thích tiết sữa, đó là một phương pháp có hiệu quả nhất, nhưng cũng nên học biết cách như thế nào để dùng tay nặn sữa .

► Khi nào cần thiết nặn sữa

_ Khi thấy tình trạng vú căng chặm, sữa tiết ra quá nhiều, ống sữa tắc nghẽn và vú căng .

_ Để đảm bảo cung cấp đầy đủ và duy trì sữa mẹ cho trẻ sanh non hoặc cho các bà mẹ đi làm .

_ Khi mẹ và con không ở gần nhau thì vẫn có thể duy trì cung cấp nguồn sữa mẹ .

► Chuẩn bị nặn sữa (dùng tay hoặc dụng cụ nặn sữa)

◦ Tinh thần nên thư giãn, trong gian phòng ấm áp và yên tĩnh, tốt nhất trong phòng nên bố trí những hình ảnh về thức ăn hoặc hình của trẻ .

◦ Mỗi lần nặn sữa nên chuẩn bị một bình sữa sạch sẽ .

◦ Mẹ nên tắm rửa bằng nước ấm mỗi ngày, để giữ gìn vệ sinh thân thể .

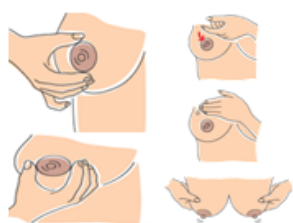
◦ Dùng xà bông và nước sạch rửa tay (dự phòng lây nhiễm vi khuẩn) .

◦ Chườm nóng vú trong ít phút (có thể dùng khăn ấm, chú ý không nên chườm nóng đầu vú và quàng vú) .

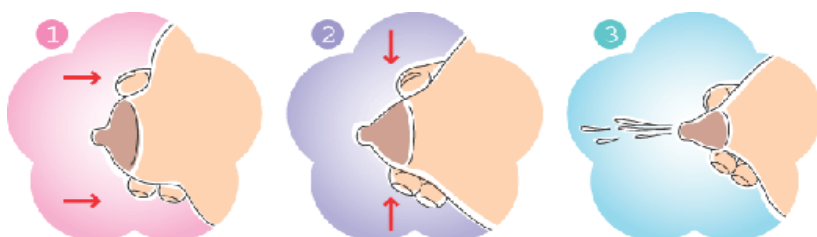
◦ Dùng đầu ngón tay hoặc bàn tay day nhẹ vú (mát sa), day nhẹ từ phía trên xuống đầu vú khoảng 2 - 3 lần, để thúc sữa chảy ra .

► Dùng tay nặn sữa như thế nào ?

- Dùng ngón cái và ngón trỏ đặt đối diện ở phía trên và dưới quầng vú, những ngón còn lại nâng nhẹ vú.
- Nhẹ nhàng tìm kiếm xung quanh quầng vú hoặc những ống sữa bị căng .
- Trước hết dùng ngón tay ấn nhẹ từ phía xương sườn, sau đó dùng ngón cái và ngón trỏ ặt ở gần phần quầng vú nặn nhẹ (hình chỉ dẫn), tiếp đó thư giãn. Nặn rồi nghỉ, cứ làm đi làm lại như thế cho đến khi sữa chảy ra thì động tác nên chậm lại .



- Ngón trỏ và ngón cái nên thay đổi vị trí ở quầng vú có thể đặt thuận hoặc nghịch theo chiều kim đồng hồ, như thế sẽ nặn được toàn bộ sữa trong vú. Thời gian nặn sữa có thể từ 20 - 30 phút .
- Duy trì cung cấp đầy đủ sữa mẹ, số lần nặn (vắt) sữa như sau : ban ngày cách 3 tiếng nặn 1 lần, buổi tối nặn 1 lần, như thế trong 24 tiếng có thể nặn từ 6 đến 8 lần .
- Nếu có thể, tốt nhất nên đi tìm nhân viên có kỹ thuật chuyên nghiệp chỉ dẫn, để đảm bảo phương pháp chính xác (vì nặn sữa là một loại thao tác thực tế, không thể dùng ngôn ngữ để diễn tả một cách rõ ràng) .



脹奶 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ HIỆN TƯỢNG CĂNG SỮA

► *Làm thế nào để giải quyết căng sữa sau sanh :*

Hiện tượng căng sữa sẽ xuất hiện trong 3 - 5 ngày, sau 1 - 2 ngày sẽ cải thiện .

▣ Triệu chứng :

- Nhũ hoa (vú) có cảm giác căng đau kéo dài liên tục .
- Sữa không dễ tiết ra .
- Có thể sốt trên dưới 38.5°C hoặc có thể cao hơn .
- Cảm giác tay chân bủn rủn, chóng mặt, tức ngực, hít thở khó khăn .
- Dưới nách (gần bộ phận vú) xuất hiện khối cứng .
- Sau sanh cho bú sữa mẹ sớm hoặc chăm sóc xử lý tốt bộ phận vú sẽ giúp cải thiện hiện tượng căng sữa .

► *Cách xử lý đầu vú bị nứt :*

- Tạm ngưng cho bú, đợi cho đến khi kết vảy ở ngoài tróc ra .
- Bảo vệ và duy trì sữa mẹ sạch sẽ .
- Nên dùng tay nặn sữa .
- Nặn ít sữa đầu bôi lên đầu vú, vì trong sữa mẹ có chứa chất dầu mỡ, cần chăm sóc và giữ vệ sinh đầu vú không nên bôi thoa những dung dịch khác .
- Nếu cần thiết có thể bọc lộ đầu vú ra ngoài (thoáng khí), để giúp đầu vú mau lành .

► *Làm thế nào để dự phòng viêm tuyến vú :*

- Nên rửa tay trước và sau khi cho bú, sau khi bú xong nên chăm sóc và giữ vệ sinh đầu vú .
- Nên tăng số lần và thời gian cho trẻ bú .
- Khi bú, nên để miệng trẻ ngậm sát đầu vú và quàng vú để tránh tình trạng kéo căng đầu vú .
- Sau khi cho bú nếu vẫn còn cảm giác căng , nên nặn sữa còn dư ra và bảo quản tốt .
- Nên chọn lựa và thay đổi tư thế cho bú chẳng hạn như tư thế nằm; hoặc bế kẹp thân trẻ trong nách, đầu trẻ hướng về vú mẹ .
- Nếu phát hiện tuyến sữa bị tắc nghẽn hoặc gần vú có khối cứng, có thể chườm nóng, mát sa những ống sữa bị tắc nghẽn .
- Nên mặc loại áo ngực thoải mái và giúp nâng đỡ vú .
- Mỗi ngày nên nghỉ ngơi và ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng .
- Nếu vú bị tróc da hoặc có vết thương, nên tạm ngưng cho bú, nặn sữa vào bình và dùng ít sữa bôi lên đầu vú, sau đó có thể liên lạc điện thoại đến hỏi nhân viên y tế .
- Nếu có hiện tượng viêm : vú căng cứng, tấy đỏ , căng đau, sốt, đau đầu, mạch đập nhanh, toàn thân khó chịu v.v... nên lập tức đi khám và điều trị .

☎ KHOA SẢN : Điện thoại liên lạc trong 24 tiếng :
9556925

如何離乳 衛生教育指導

GIÁO DỤC VỆ SINH VỀ VIỆC DỨT (THÔI BÚ) SỮA MẸ

- * Xác định chắc chắn trẻ có đủ khả năng ăn những thức ăn khác (ăn dặm) để tăng thêm số lần bữa ăn .
- * Từ từ kéo dài thời gian cho bú sữa mẹ, trong 1 tuần mỗi ngày giảm bớt 1 lần .
- * Mới bắt đầu, buổi sáng có thể ngưng cho bú, sau 1 - 2 tuần có thể giảm bớt 1 lần .
- * Sau cùng mới ngưng cho bú vào buổi tối 1 lần .
- * Nên quan tâm và giành nhiều tình yêu cho trẻ, thường xuyên nên tiếp xúc và ôm ấp trẻ để duy trì sự khấn khít và tình liên đới giữa mẹ và con .
- * Nếu trẻ kiên quyết không chịu dứt bú , thì mẹ cũng không nên từ chối .
- * Sau 6 tháng, mẹ nên cho trẻ ăn dặm thêm những thức ăn mềm dễ tiêu, (có thể dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn).

♥ *Yêu con, chính là cho con nguồn lương thực thiên nhiên tốt nhất—— Sữa mẹ .*

BÍ MẬT CỦA CÁC BÀ MẸ MANG THAI ĐƯỢC 《 BẬT MÍ 》

— Sản phụ nên thường xuyên đi khám thai định kỳ .

* NHỮNG DẤU HIỆU SẮP SANH :

— Bụng gò cứng, cơn đau càng lúc càng nhanh .

— Đáy quần lót có dính ít huyết hoặc dịch màu vàng nhạt (*mước ối*) .

◎ Tình trạng nhiễm độc thai : Chân phù nhẹ, nếu nặng sẽ phù toàn thân . Huyết áp cao, mạch nhanh, cảm giác tức ngực khó thở, chóng mặt, nếu nặng có thể có hiện tượng co giật.

▪ Khi phát hiện một trong những dấu hiệu trên, nên đến Bệnh Viện càng sớm càng tốt, sản phụ không nên đến khám một mình, cần có người thân đi theo . Khi đến Bệnh Viện nên

chuẩn bị những đồ vật cần thiết : Sổ khám sức khỏe, khám thai của sản phụ (sổ sách có liên quan đến sản phụ), phích nước nóng, bình sữa, v.v... Đồ lót của sản phụ (quần lót nên dùng loại mặc một lần bỏ) .

* HƯỚNG DẪN BÀ MẸ MANG THAI TẬP HÍT THỞ SÂU VÀ PHƯƠNG PHÁP RẶN SANH

— THIÊN CHÚA (*ÔNG TRỜI*) khi tạo dựng nên vũ trụ và con người, NGÀI đã ban tặng cho chúng ta hưởng thụ nguồn *không khí* trong lành .

• Chính nhờ nguồn sinh khí này mà vẻ mặt của vũ trụ luôn đổi mới và mang đầy sức sống.

Nghiên cứu chứng minh rằng trong không khí tự nhiên có chứa đầy đủ các hợp chất dưỡng

khí tốt nhất và cần thiết nhất cho đời sống sinh vật và con người (các bạn có thể tự khám phá ra điều này đây !

các bạn thử “nín thở” xem ! các bạn cảm thấy thế nào ? không có

không khí thì ...??? chúc các bạn khám phá thành công nhé !),

vì thế chúng ta hãy tận hưởng món quà quý giá này trong tâm tình biết ơn và trân trọng .

- Dưỡng khí của thai nhi hoàn toàn phụ thuộc vào sự hít thở của người mẹ

- Khi tập hít thở nên đặt một bàn tay lên bụng→ bắt đầu hít sâu, nếu thấy bụng và bàn tay đẩy lên là hít đúng phương pháp→ sau đó từ từ thở ra, bụng và tay sẽ từ từ xẹp xuống.

- Trong khi hít thở, từ thâm tâm người mẹ cũng có thể chuyển đến cho “cục cưng” của mình với những ngôn ngữ yêu thương : “Ba mẹ yêu con..., mẹ đem nguồn dưỡng khí trong lành đến cho con” ...v.v... Tình yêu rất phong phú và giàu sáng tạo, các bà mẹ và các ông bố có thể giành cho thai nhi ngay khi còn trong bụng mẹ bằng những ngôn ngữ, hành động cụ thể với bất cứ lúc nào, để có thể thể hiện một tình cảm thiêng liêng và quý giá của *Tình mẹ cha* (“Thai giáo ” - giáo dục thai nhi ngay còn trong bụng mẹ) .

*KHI CÓ DẤU HIỆU SANH

- Khi nhân viên đỡ sanh báo cho biết cửa mình (bộ phận sinh dục nữ - *âm đạo*) đã mở đủ rộng, sản phụ có thể lấy hơi hít một hơi thật sâu và giữ hơi (không nên thả hơi ra ngay), sau

đó dùng sức rặn (cảm giác rặn giống như đi cầu, đi đại tiện) .

- Khi đầu trẻ lọt được ra ngoài cửa mình, sản phụ đặc biệt chú ý không nên tiếp tục rặn mà chủ yếu há miệng và thở ra liên tục (hình ảnh cụ thể dễ hiểu : khi con chó chạy nhanh rồi ngưng lại, nó sẽ há miệng to, thè lưỡi ra ngoài và hồng hộc thở ra). Nếu sản phụ tiếp tục rặn cửa mình sẽ bị rách rộng, mất máu nhiều, tiêu tiểu đau rát .

『*Chúc các bà mẹ sanh được mẹ tròn con vuông*』