

## Giới thiệu...



Tên Bé: \_\_\_\_\_

(Các) Tên Cha/Me: \_\_\_\_\_

Ngày sinh: \_\_\_\_\_ Giờ: \_\_\_\_\_

Cân nặng Lúc sinh: \_\_\_\_\_ Chiều dài Lúc sinh: \_\_\_\_\_

Bác sĩ/Bà đỡ: \_\_\_\_\_

Nơi sinh: \_\_\_\_\_

**BABY-FRIENDLY  
INITIATIVE STRATEGY  
ONTARIO**

## Chăm sóc

Việc chăm sóc bản thân bạn và em bé là quan trọng. Bạn có thể nhận thấy rằng mình muốn hoặc cần thêm sự hỗ trợ. Hãy xem xét những điều sau:

### Tôi

- ✓ Tôi đang nghỉ ngơi đủ.
- ✓ Tôi biết rằng khóc hoặc cảm thấy muốn khóc có thể là bình thường trong 2 tuần đầu tiên.
- ✓ Tôi biết cần tìm kiếm sự giúp đỡ ở đâu, và sẽ làm vậy, nếu cần.

### Em bé

- ✓ Tôi càng ngày càng tự tin và thoải mái hơn với việc cho bé ăn.
- ✓ Tôi đang tìm hiểu các tín hiệu đòi ăn sớm của bé và đáp ứng những tín hiệu đó.
- ✓ Tôi biết việc bé ăn thường xuyên là bình thường.
- ✓ Tôi có thể giúp bé thoải mái trong khi lấy máu và tiêm chủng bằng cách cho bé bú mẹ và/hoặc da-tiếp-da.
- ✓ Tôi biết cần tìm kiếm sự giúp đỡ ở đâu nếu tôi có thắc mắc về việc cho bé ăn.

Các Tín hiệu  
Đòi ăn Sớm:  
Miệng mở rộng,  
ngáp, chép môi.



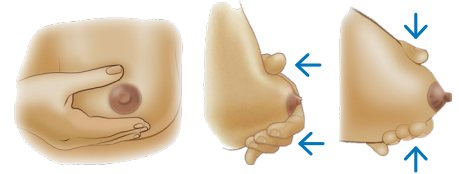
## Các dấu hiệu cho thấy việc cho ăn tiến triển tốt

Ngày Tuổi	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Cho ăn</b>	Bú từ 8 lần trở lên mỗi ngày. Bé mút mạnh, chậm, đều, và nuốt thường xuyên.								
<b>Kích thước Bao tử</b>	Kích thước của một quả anh đào	Kích thước của một quả óc chó	Kích thước của một quả mơ	Kích thước của một quả trứng					
<b>Tã Bẩn (Phân)</b>	Ít nhất 1 đến 2 lần phân MÀU ĐEN HOẶC XANH LÁ ĐẬM		3 lần trở lên phân MÀU NÀU, XANH LÁ HOẶC VÀNG		3 lần trở lên phân to và mềm MÀU VÀNG hoặc NÀU				
<b>Tã Ướt (Nước tiểu)</b>	Ít nhất 1 tã ƯỚT	Ít nhất 2 tã ƯỚT	Ít nhất 3 tã ƯỚT	Ít nhất 4 tã ƯỚT	Ít nhất 6 tã ƯỚT NHIỀU				
<b>Cân nặng</b>	Phần lớn trẻ sút cân trong 3 ngày đầu tiên sau khi sinh. Từ ngày 4 trở đi, phần lớn các bé tăng cân đều đặn.								
<b>Các Dấu hiệu Khác</b>	Con bạn cần có tiếng khóc khỏe, chuyển động linh hoạt và tỉnh giấc dễ dàng.								

## Vắt sữa bằng tay sớm và thường xuyên

### Tại sao:

- ✓ Giúp bỏ bớt sữa từ vú để thoải mái.
- ✓ Giúp bé ngậm vú.
- ✓ Cho bé thêm sữa.
- ✓ Giúp tăng nguồn sữa của bạn.



### Bằng cách nào:

1. Rửa tay.
2. Nhẹ nhàng xoa bóp vú.
3. Đặt các ngón tay và ngón tay cái phía sau quầng vú tạo hình chữ "C".
4. Ấn ra sau về phía ngực. Ép các ngón tay lại với nhau và về phía núm vú.
5. Hứng các giọt sữa để cho bé bú hoặc trữ cho sau này.
6. Lặp lại (ấn về sau, ép, thả lỏng) và di chuyển quanh vú.
7. Chuyển bên vú và lặp lại.

## Tư thế An toàn để Tiếp xúc Da-Tiếp-Da

Ngồi hơi thẳng đứng, không phải nằm. Giữ em bé sao cho:

- ✓ Có thể nhìn thấy mặt em bé
- ✓ Cổ thẳng không gập
- ✓ Đầu luôn có thể cử động thoải mái
- ✓ Vai áp sát vào người bạn, ngực áp ngực
- ✓ Mũi và miệng không bị che
- ✓ Lưng có chần phủ
- ✓ Đầu quay sang một bên

**Trong một vài ngày đầu sau khi sinh** khi bé da-tiếp-da, hãy quan sát mặt của bé. Để ý màu sắc vẫn bình thường, thở đều đặn, và bé phản ứng khi bạn chạm vào.

**Để ngủ an toàn**, nếu bạn cảm thấy buồn ngủ và không có ai có thể canh chừng bạn và bé, hãy đặt bé nằm ngửa, trong cũi riêng của bé.

**Tránh quấn chân hoặc bọc bé lại**, điều này có thể ngăn cản bé thể hiện cho bạn thấy những tín hiệu bé muốn ăn.



## Những Hỗ trợ và Dịch vụ

**Để biết các dịch vụ hỗ trợ cho con bú sữa mẹ trong cộng đồng bạn:**

- Bilingual Online Ontario (Song ngữ Trực tuyến Ontario) Breastfeeding Services directory (Danh bạ các Dịch vụ Cho Con Bú Sữa Mẹ) [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

**Để biết thêm thông tin:**

- Cho con bú sữa mẹ [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)
- Cho Trẻ sơ sinh Ăn [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)

Được tài trợ bởi:



Hiệu chỉnh với sự cho phép của:  
Simcoe Muskoka District Health Unit  
(Đơn vị Y tế Quận Simcoe Muskoka)

### Telehealth Ontario

24 giờ một ngày / 7 ngày một tuần

**1-866-797-0000**

**Số điện thoại dành cho người  
kiếm thính: 1-800-797-0007**

Yêu cầu y tá chuyên về cho con bú sữa mẹ, nếu cần thiết.

### Hỗ trợ tại Địa phương: