

# Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Ở-CHUNG- PHÒNG TẠI BỆNH VIỆN

Sau khi sanh, điều được đề nghị là phải giữ con của bạn chung phòng với bạn 24 giờ trong ngày. Điều này được biết là “ở chung phòng” Ở-chung –phòng thì an toàn cho sức khoẻ các em bé và mẹ của các em. Điều này được đề nghị bởi Học viện Bác Sĩ Nhi đồng Hoa Kỳ.



## PHÚC LỢI CỦA SỰ Ở-CHUNG-PHÒNG

- Bạn có thể biết con mình bằng cách bồng bế, âu yếm, và đáp ứng lại những tín hiệu của con bạn.
- Con của bạn sẽ ít khóc hơn những em bé xa rời mẹ của chúng.
- Điều đó sẽ làm cho việc nuôi con bằng sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn và em bé sẽ lên cân nhanh.
- Những bà mẹ giữ con của họ về đêm thực sự ngủ tốt hơn.

## LÀM CHO VIỆC Ở-CHUNG-PHÒNG THÀNH CÔNG

- Điều quan trọng là có người hỗ trợ bạn ở lại với bạn để giúp về đêm. Điều đó đặc biệt giúp ích hơn nếu bạn sanh mổ.
- Trong khi bạn còn thức, bạn có thể bồng em bé trên giường hoặc trong ghế.
- Giữ con bạn trên ngực, da-kề-da càng nhiều càng có thể trong khi còn ở tại bệnh viện sẽ làm cho việc nuôi con bằng sữa mẹ dễ dàng hơn. Điều này cũng sẽ giữ con bạn được ấm và có cảm giác an toàn.
- Hãy ý thức rằng con của bạn có thể rất buồn ngủ trong vòng 24 tiếng đầu. Đây là thời gian hoàn hảo nhất để giữ con của bạn da-kề-da.
- Cho con của bạn bú khi em bé tỏ dấu hiệu đói, như là bú tay, chép miệng đòi bú, mắt cử động nhanh, hoặc làm tiếng động bú.
- Nếu con của bạn không tỏ dấu hiệu đói sau khi sanh 3 đến 4 tiếng, hãy đặt con của bạn da-kề-da. Vào lúc có dấu hiệu đói đầu tiên, nặn vài giọt sữa để giúp em bé lấp miệng vào vú.
- Hãy giữ khách thăm viếng tối thiểu để cho bạn có được thời gian nghỉ nhiều nhất có thể.
- Con của bạn nên được đặt trong nôi kế bên giường của bạn trong khi bạn ngủ. Một người chăm sóc khác có thể bồng em bé trong khi bạn ngủ.



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
Một Nơi Làm Việc Công Bằng Cơ Hội/Bù Trừ. Dịch vụ được cung cấp trên căn  
bản không kỳ thị

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)

WIC #329 (3/14)[Vietnamese]