



HƯỚNG DẪN
CHĂM SÓC SAU
SINH VÀ SƠ SINH



**SANTA CLARA
VALLEY MEDICAL CENTER**
Hospital & Clinics



O'CONNOR HOSPITAL
A COMMUNITY HOSPITAL



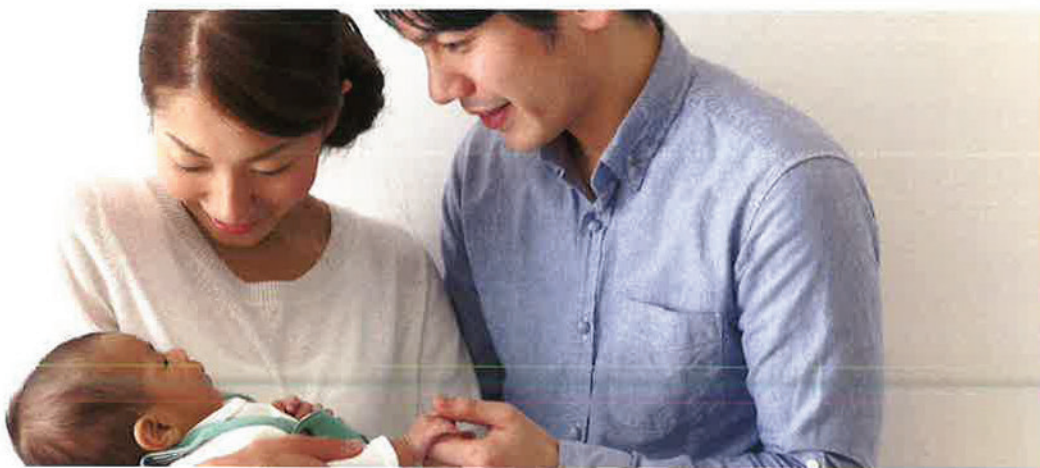
**ST. LOUISE
REGIONAL HOSPITAL**
A COMMUNITY HOSPITAL

CHÚC MỪNG BẠN ĐÃ CÓ MẶT Ở ĐÂY

Sáu tuần đầu tiên sau khi sinh con được gọi là giai đoạn sau sinh. Nhóm của chúng tôi rất hạnh phúc khi được lựa chọn là nhà cung cấp hỗ trợ và nguồn lực bạn cần để chuẩn bị chăm sóc bản thân và em bé tại nhà sau khi xuất viện.

Khi bạn hiểu những điều có thể xảy ra và cách giải quyết những thách thức phổ biến nhất mà những người mới làm cha mẹ gặp phải, điều đó có thể giúp bạn cảm thấy tự tin và có khả năng hơn. Trong cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy thông tin chính xác, cập nhật mới nhất về nhiều chủ đề sau sinh quan trọng, bao gồm chuẩn bị nhà cửa, những thay đổi về thể chất và cảm xúc, chăm sóc bản thân và em bé, cho con bú, v.v.

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ thấy cuốn sách này là một nguồn tài liệu hoặc thông tin có giá trị khi bạn chuẩn bị đón em bé mới chào đời về nhà. Nếu có bất kỳ điều gì khác mà chúng tôi có thể giúp đỡ và hỗ trợ bạn trong quá trình này, xin hãy cho chúng tôi biết.



HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SAU SINH VÀ SƠ SINH

Được AWHONN đánh giá và
công nhận là tài nguyên giáo dục
bệnh nhân có giá trị.



AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF
WOMEN AND NEWBORNS

Ứng dụng CCI Scan + Play

Video và các dữ liệu khác

Tìm kiếm một cách thú vị để học những điều mới? Ứng dụng “CCI Scan + Play” giúp bạn xem các video hữu ích về một số chủ đề thú vị trong cuốn sách này một cách nhanh chóng và dễ dàng. Thực hiện theo các hướng dẫn dưới đây để bắt đầu.



1. TẢI XUỐNG

Truy cập custominc.com/ScanAndPlay và tải xuống ứng dụng “CCI Scan+ Play” hoặc quét biểu tượng này.



2. TÌM

Hãy tìm các biểu tượng “Scan and Play” màu tím trong toàn bộ cuốn sách này.

SCAN + PLAY



3. SCAN

Sử dụng ứng dụng “CCI Scan+ Play” để quét các biểu tượng màu tím.



4. PLAY

Hãy ngồi lại thật thoải mái và thưởng thức video của bạn!

Bạn cũng có thể sử dụng ứng dụng để truy cập các tính năng tương tác. Ví dụ, các bài tập thở có thể giúp bạn cảm thấy bình tĩnh và thư giãn. Ngoài ra, bạn có thể thêm nhãn dán vào ảnh để đánh dấu các mốc thời gian quan trọng. Tạo ra những kỷ niệm trọn đời để chia sẻ với gia đình và bạn bè của bạn chưa bao giờ dễ dàng hơn thế!



BÀI TẬP THỞ

SÁCH NHÃN DÁN

Bản quyền 2000, 2020 của Customized Communications, Inc.

Bảo lưu mọi quyền

Cập nhật: 7/2018, 10/2018, 03/2019, 4/2020, 5/2021

Arlington, Texas | 800.476.2253

www.customizedinc.com

cci@customizedinc.com

Hướng dẫn chăm sóc sau sinh và sơ sinh chỉ được sử dụng với mục đích tham khảo chung và không thể dựa vào đó để thay thế cho chăm sóc y tế. Bạn và em bé nên được kiểm tra thường xuyên với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Bạn cũng nên tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về bất kỳ câu hỏi hoặc mối quan tâm đặc biệt nào.

Mục lục

Phần 1: Chăm sóc bản thân

Thay đổi về thể chất	5
Tử cung.....	5
Bàng quang.....	5
Ruột.....	5
Bệnh trĩ.....	5
Tầng sinh môn.....	6
Khí hư.....	6
Biến chứng	7
Xuất huyết sau sinh.....	7
Huyết khối.....	7
Tiền sản giật sau sinh.....	7
Điều trị đau	8
Đau khi sinh mổ.....	8
Chướng bụng đầy hơi.....	8
Chăm sóc cá nhân	9
Chăm sóc tầng sinh môn.....	9
Chăm sóc vết mổ khi sinh mổ.....	9
Di chuyển sau khi sinh mổ.....	9
Nghỉ ngơi và ngủ.....	10
Rụng tóc.....	10
Thay đổi về da.....	10
Tắm bồn và vòi hoa sen.....	10
Suy giãn tĩnh mạch chân.....	10
Chu kỳ kinh nguyệt.....	11
Quan hệ tình dục.....	11
Lối sống lành mạnh	12
Giảm cân.....	12
Bài tập.....	12
Thực phẩm và dinh dưỡng.....	13
Ăn uống lành mạnh khi cho con bú.....	13
Thay đổi cảm xúc	14
Hội chứng Baby Blues.....	14
Trầm cảm và lo âu sau sinh.....	14
Rối loạn ám ảnh lưỡng cực sau sinh (OCD).....	15
Rối loạn tâm thần sau sinh.....	15
Gia đình, Bạn bè và Thú cưng	16
Anh chị em ruột.....	16
Khách đến thăm.....	16
Vật nuôi gia đình.....	16
Vợ chồng và người bạn đời	17
Trầm cảm chu sinh ở người cha (PPND).....	17
Tiếp xúc da	18
Trầm cảm sau sinh bất ngờ (SUPC).....	18
Phần 2: Chăm sóc trẻ sơ sinh	19
Ngoại hình sơ sinh.....	19
Tầm soát sơ sinh.....	20
Tầm soát trao đổi chất.....	20
Tầm soát khiếm thính.....	20
Tầm soát xung oxy cho tim.....	20
Bệnh tật.....	20
Vàng da.....	20
Bé trai.....	21
Chăm sóc trẻ	22
Dây rốn.....	22

Loại bỏ chất nhầy.....	22
Chăm sóc móng.....	22
Hăm tã.....	22
Thay tã.....	23
Tã ướt.....	23
Thay tã.....	23
Tắm cho em bé.....	24
Hành vi của em bé	25
Quấy khóc hoặc khóc.....	25
Kích thích quá mức.....	26
Khóc dạ đề.....	26
Quẩn tã.....	27
Giấc ngủ an toàn	28
Núm vú giả và Đột tử ở trẻ sơ sinh.....	28
Cho trẻ nằm gần mẹ.....	29
Ghế ô tô	30
Nhìn trước khi khoá.....	31
Hội chứng rung lắc trẻ sơ sinh	32
Sức khỏe của bé	33
Đo nhiệt độ cho bé.....	33
Tiêm chủng.....	33
Trẻ sinh non muộn	34

Phần 3: Cho con bú

Lợi ích của việc cho con bú.....	35
Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn.....	35
Tôi có cần bổ sung sữa công thức không?.....	35
Tạo sữa mẹ.....	36
Chuẩn bị cho con bú.....	36
Tư thế cho trẻ bú.....	37
Tư thế nằm thoải mái và tự bắt vú mẹ.....	37
Ngậm bắt vú.....	37
Mô hình cho bé ăn.....	38
Bú nhiều cỡ liên tục.....	39
Bao lâu bé sẽ ăn một lần?.....	39
Mối lo ngại chung	40
Em bé buồn ngủ.....	40
Ợ hơi.....	40
Giai đoạn phát triển nhảy vọt.....	40
Căng tức.....	40
Tắc ống dẫn sữa.....	40
Viêm vú.....	41
Đau núm vú.....	41
Đồ uống có cồn.....	41
Hút thuốc và Vape.....	41
Cần sa.....	41
Thuốc và dược phẩm.....	41
Vắt sữa mẹ	42
Vắt sữa bằng tay.....	42
Máy hút sữa.....	43
Bảo quản sữa mẹ.....	43
Hướng dẫn bảo quản sữa mẹ.....	43
Nhật ký ăn hàng ngày của bé.....	44
Về nhà	45
Bảng thuật ngữ	46
Dấu hiệu cảnh báo của bé	47
Dấu hiệu cảnh báo sau khi sinh	48

THAY ĐỔI VỀ TỬ CUNG SAU SINH



Trang
5

CHĂM SÓC TẦNG SINH MÔN SAU SINH



Trang
9

CHĂM SÓC SINH MỔ



Trang
9

NGHỈ NGƠI VÀ NGỦ



Trang
10

VÀ...

14 THAY ĐỔI CẢM XÚC SAU SINH

18 TIẾP XÚC DA

20 VÀNG DA

22 CHĂM SÓC DÂY RỐN

23 QUẤN TÃ LÓT 101

24 TẮM CHO BÉ

25 HÀNH VI CỦA BÉ

27 QUẤN TÃ CHO BÉ

28 GIẤC NGỦ AN TOÀN

30 GHẾ Ô TÔ

32 HỘI CHỨNG RUNG LẮC TRẺ SƠ SINH

36 TẠO SỮA

36 DẤU HIỆU MUỐN ĂN

37 NGẬM BẮT VÚ

42 VẮT SỮA BẰNG TAY

44 NHẬT KÝ CHO ĂN



PHẦN 1:

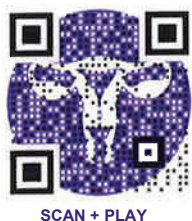
Chăm sóc bản thân

6 tuần đầu tiên sau sinh (giai đoạn **hậu sản**) sẽ đầy những thay đổi và thử thách. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải biết những gì mong đợi và làm thế nào để chăm sóc bản thân sau khi bạn đưa em bé về nhà.

Trải nghiệm sinh của mỗi người không giống nhau. Có thể mất từ 4-6 tuần trước khi bạn làm quen với con người mới của mình. Trong thời gian này, hãy nghỉ ngơi nhiều nhất có thể. Hãy chú ý đến cách cơ thể bạn thích nghi với cuộc sống sau sinh. Trên tất cả, hãy dành nhiều thời gian để quan tâm và chăm sóc bản thân. Tự chăm sóc sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái, khỏe mạnh và tự tin hơn khi thích nghi với cuộc sống cùng với em bé mới chào đời.

GHI CHÚ: Tất cả các từ có **màu xanh lam** được định nghĩa trong bảng thuật ngữ ở trang 46.

Thay đổi về thể chất



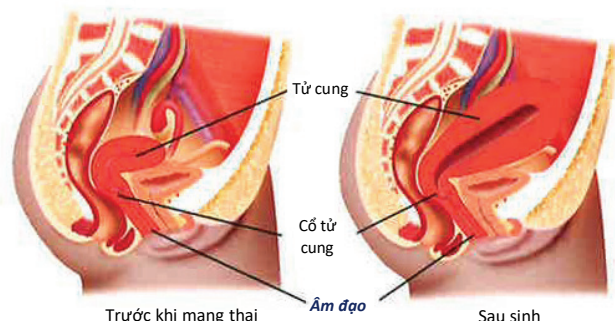
SCAN + PLAY

TỬ CUNG

Sẽ mất vài tuần để **tử cung** trở lại kích thước và trọng lượng trước khi mang thai. Trong quá trình mang thai, tử cung của bạn phát triển gấp khoảng 11 lần trọng lượng bình thường. Vì vậy, theo tự nhiên, sẽ mất một thời gian để trở lại kích thước bình thường. Nhà

cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ kiểm tra tử cung của bạn thường xuyên để đảm bảo rằng tử cung đang thu nhỏ lại.

Cơn đau “sau sinh” là những cơn đau quặn bụng mà bạn cảm nhận khi tử cung của bạn co lại về kích thước trước khi mang thai. Và đây là điều hoàn toàn bình thường. Cơn đau có thể dữ dội hơn trong thời gian cho con bú, nếu bạn sinh đôi hoặc nếu đây không phải là con đầu lòng của bạn. Giữ cho bàng quang rỗng sẽ giúp giảm đau. Cơn đau quặn thường tự hết vào cuối tuần đầu tiên sau sinh. Nếu trở nên quá khó chịu, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc dùng thuốc giảm đau.



BÀNG QUANG

Trong vài ngày đầu sau khi sinh, hãy cố gắng làm rỗng bàng quang sau mỗi 3-4 giờ. Điều này rất quan trọng vì khi bàng quang đầy có thể đè vào tử cung. Áp lực này có thể ngăn tử cung của bạn co lại. Ngoài ra, còn có thể khiến bạn chảy máu nhiều hơn.

Bởi vì cơ thể bạn đang loại bỏ lượng chất lỏng dư thừa trong quá trình mang thai, nên việc bạn đi tiểu nhiều trong vài ngày đầu tiên là điều bình thường. Nếu bạn **sinh mổ**, có thể **có ống thông tiểu** ở bàng quang của bạn trong ngày đầu tiên sau phẫu thuật. Điều này cho phép bạn nghỉ ngơi và làm rỗng bàng quang dễ dàng.

RUỘT

Bạn có thể không đi đại tiện lần nào trong 2-3 ngày sau khi sinh. Nhiều yếu tố có thể tác động làm cho chức năng ruột chậm hơn trong thời gian này. **Hormone**, thuốc men, mất nước, sợ đau và giảm hoạt động thể chất đều có thể làm mọi thứ chậm lại. Và khi đến lúc, có thể hơi khó chịu và bạn có thể cảm thấy lo lắng hoặc sợ hãi.

Khi đến lúc

- Cố gắng thư giãn
- Hít thở thật sâu
- Đặt chân lên ghế đầu
- Đặt khuỷu tay lên trên đầu gối của bạn
- Sử dụng băng vệ sinh sạch để hỗ trợ
- Giữ miếng băng từ phía trước khi đỡ **tàng sinh môn**

Điều gì có thể giúp

- Đi khi bạn cảm thấy cần
- Uống 6-8 ly nước mỗi ngày
- Ăn thực phẩm giàu chất xơ
- Đi bộ hoặc tập yoga giãn cơ
- Uống thuốc làm mềm phân

CẢNH BÁO



Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu bạn:

- Có nhu cầu đi tiểu thường xuyên hoặc khẩn cấp
- Bị đau dữ dội hoặc chảy máu trực tràng
- Cảm thấy cần phải uống thuốc nhuận tràng

BỆNH TRĨ

Nhiều người mắc **bệnh trĩ** khi mang thai. Bệnh trĩ là các tĩnh mạch bị sưng ở phần lỗ trực tràng, bên trong trực tràng hoặc bên ngoài hậu môn. Có thể gây đau, ngứa và thậm chí chảy máu. Mặc dù những cơn đau thường không nghiêm trọng, nhưng có thể thực sự gây khó chịu.

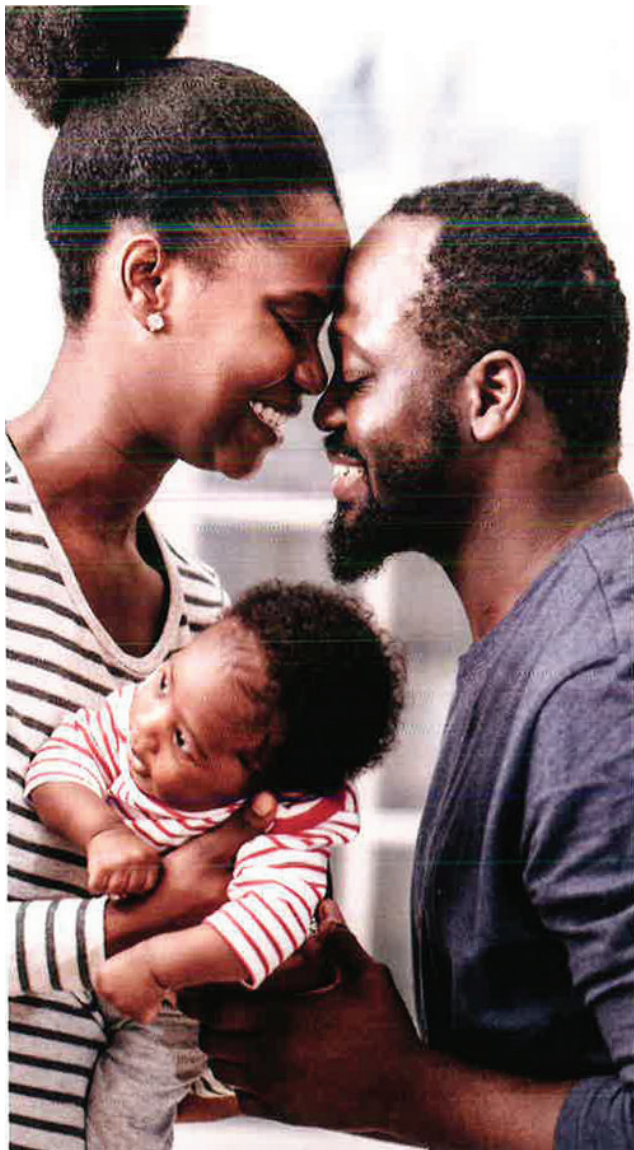
Điều gì có thể giúp

- Ăn đồ ăn lành mạnh (đặc biệt là thực phẩm nhiều chất xơ)
- Uống nhiều nước để tránh táo bón
- Tránh rặn khi đi đại tiện
- Tránh ngồi hoặc đứng trong thời gian dài
- Sử dụng khăn ướt thay vì giấy vệ sinh
- Chườm đá hoặc sử dụng miếng giảm đau chiết xuất cây phỉ (witch hazel pads) lên búi trĩ
- Ngâm mình trong bồn nước ấm nhiều lần trong ngày
- Sử dụng kem bôi da, thuốc đặt và thuốc giảm đau dưới sự chấp thuận của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn

TẦNG SINH MÔN

Tầng sinh môn là vùng giữa âm đạo và trực tràng của bạn. Trong quá trình đẻ thường, vùng này căng ra và có thể bị rách. Vì vậy, bạn có thể bị rách ở vùng tầng sinh môn. Những vết rách này, cùng với bất kỳ vết rách nào ở âm đạo, có thể gây đau dai dẳng và đau khi chạm trong vài tuần. Trong vòng 24-48 giờ đầu tiên, chườm đá có thể giúp giảm bớt sự khó chịu. Giữ cho khu vực này sạch sẽ và khô ráo có thể giúp giảm đau, ngăn ngừa nhiễm trùng và thúc đẩy quá trình hồi phục. Bạn có thể tìm hiểu về chăm sóc tầng sinh môn ở trang 9.

Trong một vài trường hợp, một số người trải qua **thủ thuật rạch tầng sinh môn** trong khi sinh. Đây là thuật ngữ chỉ vết cắt được thực hiện ở cửa âm đạo để giúp đưa em bé ra ngoài. Nếu bạn trải qua thủ thuật rạch tầng sinh môn, vùng tầng sinh môn của bạn có thể đặc biệt bị đau. Vết rạch sẽ cần được khâu lại và sẽ mất thời gian hồi phục. Các đường chỉ sẽ tự tiêu biến. Vì vậy, đừng lo lắng—bạn sẽ không cần phải tháo chỉ.



KHÍ HƯ

Sau khi sinh, bạn có thể bị chảy máu âm đạo, được gọi là **sản dịch**, trong một vài ngày. Đây là một phần của quá trình phục hồi tự nhiên cho tử cung của bạn. Trong vài ngày đầu tiên, sản dịch có màu đỏ tươi, chảy nhiều và có thể có cục máu đông nhỏ. Nó có mùi đặc biệt mà phụ nữ thường mô tả là mùi thịt, mốc hoặc mùi đất.

Vì máu tích tụ trong âm đạo khi bạn ngồi hoặc nằm, điều này có thể làm cho sản dịch chảy nhiều hơn khi bạn đứng lên. Bạn cũng có thể nhận thấy lượng sản dịch nhiều hơn sau khi hoạt động thể chất quá nhiều. Nếu điều đó xảy ra, bạn nên chậm lại và nghỉ ngơi. Bạn có thể tiết ra ít sản dịch hơn nếu sinh mổ.

Theo thời gian, lượng dịch chảy ra ít đi và có màu nhạt hơn. Nhưng hãy dự kiến rằng dịch vẫn sẽ tiết trong tối đa 4-6 tuần tới. Bạn sẽ muốn sử dụng băng vệ sinh (không phải dạng ống) cho đến khi hết sản dịch. Băng vệ sinh dạng ống có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng trong tử cung của bạn.

1-3 ngày đầu tiên
<ul style="list-style-type: none">• Đỏ tươi đến đỏ sẫm• Lượng sản dịch nhiều đến trung bình• Có thể có cục máu đông nhỏ
Khoảng ngày 3-10
<ul style="list-style-type: none">• Màu hồng hoặc nâu nhạt• Lượng sản dịch trung bình đến nhẹ• Rất ít hoặc không có cục máu đông nhỏ
Khoảng ngày 10-14 nhưng thường có thể kéo dài lâu hơn
<ul style="list-style-type: none">• Màu trắng vàng nhạt• Lượng sản dịch rất ít• Không có cục máu đông hoặc màu đỏ tươi

CẢNH BÁO



Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu bạn:

- Thay nhiều hơn 1 băng vệ sinh thấm sản dịch trong một giờ
- Lượng sản dịch chảy đều đặn theo thời gian
- Thấy cục máu đông có kích thước bằng quả trứng hoặc lớn hơn sau giờ đầu tiên
- Chảy máu âm đạo có màu đỏ tươi từ ngày thứ 4 trở đi
- Sản dịch của bạn có mùi hôi
- Sốt từ 100,4° F trở lên
- Đau dữ dội ở vùng bụng dưới của bạn

Nếu bạn không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.

Biến chứng

XUẤT HUYẾT SAU SINH	Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn ngay lập tức nếu bạn:
<p>Chảy máu một chút trong thời kỳ hậu sản là bình thường. Nhưng nếu bạn nhận thấy máu chảy nhiều hơn, bạn có thể bị xuất huyết sau sinh. Hiện tượng xuất huyết có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong 12 tuần sau khi sinh. Nếu chảy máu có vẻ quá nhiều, đây là một dấu hiệu cảnh báo. Hiện tượng xuất huyết có thể dễ nhận thấy hoặc cũng có thể hơi khó xác định. Hãy chú ý nếu bạn thấy máu không chỉ chảy sau khi hoạt động hoặc khi bạn đứng dậy, mà đều và liên tục.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Chảy máu thấm qua một miếng băng vệ sinh trong một giờ hoặc ít hơn• Cục máu đông có kích thước bằng quả trứng hoặc lớn hơn• Dấu hiệu huyết áp rất thấp, như cảm giác ngất xỉu, chóng mặt, yếu hoặc khó chịu• Mờ mắt hoặc nhịp tim rất nhanh <p>Nếu bạn không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.</p>
CỤC MÁU ĐÔNG	Gọi 911 nếu bạn có:
<p>Một tỷ lệ nhỏ sản phụ có thể bị cục máu đông ở cẳng chân. Tình trạng bệnh lý này được gọi là huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT). Tuy không phổ biến nhưng tình trạng này có thể gây nguy hiểm tới tính mạng. Những cục máu đông này thường hình thành trong các tĩnh mạch sâu ở chân, nhưng trong một số trường hợp hiếm, chúng có thể vỡ ra và di chuyển đến phổi. Nếu không được điều trị, tình trạng này có thể khiến động mạch phổi có cục máu đông, được gọi là thuyên tắc phổi—cần được cấp cứu y tế. Cục máu đông cũng có thể vỡ ra, di chuyển đến não và gây ra cơn đột quỵ—một trường hợp cấp cứu y tế khác.</p> <p>Để giúp ngăn ngừa máu đông, hãy đứng dậy và đi lại bất cứ khi nào có thể. Nguy cơ mắc DVT tăng cao trong khoảng 6-8 tuần sau khi sinh. Bạn nên biết các dấu hiệu và thông báo với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu những tình trạng đó xảy ra.</p> <p>Dấu hiệu của cục máu đông ở chân</p> <ul style="list-style-type: none">• Cơn đau dai dẳng hoặc đau khi chạm có cảm giác như căng cơ• Sốt không rõ nguyên nhân• Sưng nhẹ hoặc vừa phải ở một chân• Vùng bắp chân hoặc đùi đau khi ấn, sưng, tấy đỏ, nóng.	<ul style="list-style-type: none">• Đau lồng ngực• Tắc nghẽn đường thở hoặc khó thở• Liệt mặt• Yếu một bên tay• Rối loạn ngôn ngữ <p>Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn ngay lập tức nếu bạn:</p> <ul style="list-style-type: none">• Chảy máu khi ho• Tim đập nhanh• Nhịp thở gấp• Chân đỏ hoặc sưng phồng, thấy đau hoặc ấm khi chạm vào <p>Nếu bạn không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.</p>
TIỀN SẢN GIẬT SAU SINH	Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn ngay lập tức nếu bạn:
<p>Tiền sản giật sau sinh có thể xảy ra với bất cứ sản phụ nào mới sinh con. Các triệu chứng thường xuất hiện trong 48 giờ đầu tiên sau khi sinh. Nhưng cũng có khả năng xảy ra trong 6 tuần sau khi sinh. Tiền sản giật là một tình trạng rất nguy hiểm nhưng có thể điều trị được nếu phát hiện sớm.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cơn đau đầu không thuyên giảm ngay cả khi đã uống thuốc• Thị lực thay đổi, như nhìn thấy ánh sáng nhấp nháy, vàng sáng và nhạy cảm ánh sáng• Sưng ở vùng tay hoặc mặt• Đau ở bụng trên hoặc bả vai của bạn• Buồn nôn hoặc nôn mửa• Hụt hơi, bối rối hoặc lo âu <p>Nếu bạn không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.</p>

Kiểm soát cơn đau



CẢNH BÁO

Gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn nếu cơn đau của bạn:

- Liên tục
- Bất thường
- Cơn đau tăng dần
- Hạn chế khả năng hoạt động với các việc trước kia có thể làm
- Nằm ở vùng bụng phía trên bên phải của bạn
- Nằm ngay dưới xương ức của bạn

ĐAU KHI SINH MỔ

Nếu bạn sinh mổ, hãy nhớ rằng bạn đã trải qua một ca đại phẫu vùng bụng. Vì vậy, hãy để bản thân thích ứng dần và hoạt động nhẹ nhàng. Trong khi bạn đang nằm viện, kiểm soát cơn đau của bạn là việc rất quan trọng. Bạn có thể được cung cấp thuốc uống giảm đau. Và một số bệnh viện sử dụng máy bơm tiêm PCA (thuốc giảm đau do bệnh nhân tự kiểm soát). Những máy bơm này cho phép bạn kiểm soát lượng thuốc được truyền tới bằng nút bấm. Quan trọng là chỉ có bệnh nhân được bấm nút này. Máy bơm được cài đặt theo đơn thuốc từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn, do đó lượng thuốc bạn nhận được sẽ không quá liều. Sau khi xuất viện, bạn có thể sử dụng thuốc giảm đau không kê đơn.

Mỗi người có một phản ứng khác nhau với cơn đau sau sinh. Điều chỉnh kiểm soát cơn đau theo nhu cầu cá nhân. Điều này có thể là thử một vài phương pháp tiếp cận để xem cách nào phù hợp nhất với bạn.

Phương pháp tạo thoải mái

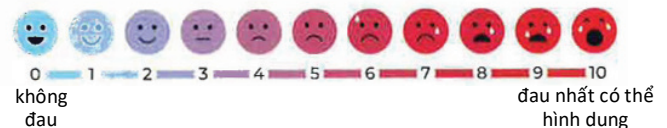
- Mát-xa và thư giãn
- Hít thở sâu
- Nghe nhạc
- Chườm đá trong 24-48 giờ đầu
- Chườm ấm vùng bụng khi có những cơn đau quặn
- **Tắm ngồi bằng nước** ấm/thảo dược

Giảm đau y tế

- Kem bôi hoặc thuốc xịt
- Thuốc không kê đơn như ibuprofen
- Thuốc theo đơn

Trong bệnh viện, y tá sẽ xem xét tất cả các loại thuốc phù hợp với bạn. Điều quan trọng là phải hiểu rõ công dụng của thuốc, tần suất dùng và bất kỳ tác dụng phụ nào có thể xảy ra. Chú ý đến mức độ đau. Hãy thử đặt mục tiêu cá nhân để kiểm soát cơn đau hoặc xác định con số mà bạn cảm thấy mình cần dùng thuốc giảm đau.

Thang đánh giá mức độ đau



Nói với y tá nếu bạn bị đau và cần dùng thuốc. Trước khi dùng thuốc giảm đau, có thể y tá sẽ yêu cầu bạn cung cấp số cơn đau của mình. Sau khoảng một giờ, bạn sẽ được hỏi lại để xem tác dụng của thuốc như thế nào. Luôn hỏi y tá nếu bạn có thắc mắc về bất kỳ loại thuốc nào được kê cho bạn.

CHƯƠNG BỤNG ĐẦY HƠI

Tích tụ khí trong ruột và táo bón là những vấn đề phổ biến, đặc biệt là sau khi sinh mổ. Nếu muốn hệ thống ruột hoạt động tốt, hãy đi bộ xung quanh thường xuyên nhất có thể. Ăn thực phẩm giàu chất xơ và uống nhiều nước.

Để giảm thiểu tình trạng chương bụng đầy hơi

- Ngồi ở tư thế đầu gối chạm ngực
- Đi bộ, lắc lư hoặc nằm nghiêng sang bên trái
- Uống nước ấm thường xuyên
- Tránh đồ uống có ga
- Tránh các loại thực phẩm gây đầy hơi

Chăm sóc cá nhân

Tất nhiên, việc cho bé ăn và đáp ứng mọi nhu cầu của bé là ưu tiên hàng đầu. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải chăm sóc bản thân. Bạn cần biết cách chăm sóc cả trong và ngoài cơ thể.



SCAN + PLAY

CHĂM SÓC TẦNG SINH MÔN

Để làm sạch vùng xung quanh tầng sinh môn, bạn có thể sử dụng vòi hoa sen cầm tay, bình bóp hoặc bồn tắm ngồi. Đôi khi thuốc xịt khử khuẩn hoặc kem giảm đau có thể giúp bạn giảm đau. Nếu sử dụng một trong hai loại này, hãy

đảm bảo bạn tuân thủ nghiêm ngặt các hướng dẫn.

Để làm khô vùng này, hãy sử dụng khăn giấy khử trùng hoặc khăn giấy vệ sinh ẩm có tác dụng vỗ nhẹ.

Lời khuyên cho một tầng sinh môn khỏe mạnh

- Rửa tay cẩn thận trước và sau khi thay băng vệ sinh
- Rửa khu vực bằng xà phòng nhẹ và nước ít nhất một lần mỗi ngày
- Rửa sạch bằng nước ấm 2-3 lần mỗi ngày và sau khi đi tiểu và đại tiện
- Rửa và lau từ trước ra sau
- Đặt miếng băng từ trước ra sau
- Thay băng vệ sinh sau mỗi lần đi tiểu hoặc đại tiện
- Kiểm tra lượng và màu sắc của sản dịch mỗi lần thay băng vệ sinh



SCAN + PLAY

CHĂM SÓC VẾT MỔ SAU SINH

Nếu bạn sinh mổ, vết rạch của bạn có thể được khâu lại bằng đinh ghim, chỉ khâu, băng đóng vết thương hoặc keo phẫu thuật được phủ lớp băng vô trùng. Lớp băng bên ngoài của bạn có thể được tháo ra trước khi rời bệnh viện

hoặc trong lần tái khám với nhà cung cấp dịch vụ y tế. Dải băng đóng vết thương sẽ tự bong ra sau 7-10 ngày và bạn có thể gỡ chúng ra sau đó. Bạn có thể muốn dùng một miếng gạc sạch để băng vết mổ, đặc biệt nếu da bụng của bạn gập lại.

Hãy nhớ luôn rửa tay trước và sau khi chạm vào vết mổ. Quan trọng là phải kiểm tra hàng ngày để đảm bảo vết mổ không bị nhiễm trùng. Một số người thấy rằng việc đứng trước gương hoặc sử dụng gương cầm tay để kiểm tra là hữu ích. Mỗi lần làm sạch vết mổ của mình, hãy đảm bảo sử dụng một miếng vải sạch mới giặt. Nếu không, bạn sẽ có nguy cơ bị nhiễm trùng. Làm sạch bằng cách rửa với nước ấm và xà phòng. Dùng chài vết mổ. Dùng khăn sạch và nhẹ nhàng lau khô.

CẢNH BÁO



Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu vết mổ của bạn:

- Đỏ
- Rách ra
- Sưng lên
- Chạm vào thấy ấm
- Nhạy cảm hoặc đau
- Chảy mủ
- Không lành

DI CHUYỂN SAU KHI SINH MỔ

Khi bạn ra khỏi giường, hãy lăn sang một bên và sử dụng phần trên của cánh tay để đẩy người lên. Ngồi xuống một bên giường trong một phút trước khi đứng dậy để đảm bảo không bị chóng mặt. Đặt một chiếc gối lên vết mổ của bạn trong khi bạn ho hoặc di chuyển trên giường. Nếu nhà bạn có cầu thang, hãy cố gắng hạn chế di chuyển lên xuống.



NGHỈ NGƠI VÀ NGỦ

Có nhiều lý do khiến bạn cảm thấy vô cùng kiệt sức sau khi sinh. Nhiều người không thể ngủ ngon khi mang thai. Thêm vào đó, công việc lao động thể chất rất mệt mỏi. Sự phấn khích và việc có nhiều người tới thăm có thể

khiến vấn đề nghiêm trọng thêm. Nằm trên giường bệnh cũng có thể khiến bạn rất khó nghỉ ngơi.

Khi đưa em bé về nhà, giấc ngủ có thể trở thành vấn đề khó khăn hơn nữa. Nhiều người mới làm cha mẹ phải vật lộn để cân bằng nhu cầu ngủ của mình với nhu cầu được chăm sóc và quan tâm của em bé. Bất cứ khi nào có thể, hãy cố gắng ngủ khi con bạn ngủ. Điều này có nghĩa là bạn có thể có nhiều giấc ngủ ngắn trong một ngày. Khi không thể ngủ được, hãy thử hít thở sâu, thực hiện các bài tập thư giãn và hình dung, hoặc yoga.

Lời khuyên để giữ bình tĩnh

- Bữa ăn đơn giản và giờ ăn linh hoạt
- Lịch trình tại nhà thoải mái, không căng thẳng
- Giúp đỡ khi đi mua sắm và nấu ăn
- Bạn bè và gia đình chăm sóc cho những đứa trẻ khác
- Hoãn bất kỳ dự án lớn nào trong gia đình
- Tránh sử dụng caffein (cà phê, trà, cola, sôcôla)
- Hãy yêu cầu những gì bạn muốn khi cần

RỤNG TÓC

Mang thai làm thay đổi chu kỳ phát triển của tóc. Khi mang thai, tóc của bạn đang trong giai đoạn nghỉ ngơi, vì vậy tóc sẽ rụng ít hơn. Một vài tuần sau khi sinh, bạn có thể rụng rất nhiều tóc. Đây là điều bình thường trong 5 tháng đầu sau sinh. **Đừng lo lắng.** Tóc của bạn sẽ trở lại chu kỳ phát triển tự nhiên nhưng có thể mất từ 6-15 tháng.

THAY ĐỔI VỀ DA

Nồng độ hormone tăng cao trong thời kỳ mang thai có thể gây ra một số thay đổi về màu da, như các vết đốm nâu trên mặt, đường màu sẫm ở giữa bụng hoặc mụn trứng cá. Những thay đổi này thường biến mất hoàn toàn hoặc mờ đi đáng kể trong vòng vài tháng sau khi sinh. Nhưng chúng vẫn có thể kéo dài ở khoảng 30% phụ nữ. Tuy nhiên, bất kỳ mạch máu nhỏ đỏ nào nổi trên da và phát ban đỏ cũng sẽ biến mất. Các vết rạn da sẽ mờ dần thành đường trắng bạc không đều màu nhưng có thể sẽ không biến mất hoàn toàn.

TẮM BỒN VÀ TẮM VÒI HOA SEN

Nếu **sinh thường**, bạn có thể tắm vòi hoa sen vào ngày đầu tiên. Bạn có thể tắm ngồi (nước chỉ đến hông) hoặc tắm bồn toàn thân sau ngày thứ hai, việc này thường là an toàn.

Nếu **sinh mổ**, bạn thường có thể tắm vòi hoa sen sau khi đã tháo ống thông và băng ngoài vết mổ. Hãy chắc chắn rằng bạn có thể đứng và đi lại mà không bị chóng mặt. Không nên tắm bồn trong vài tuần sau khi sinh mổ. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để biết khi nào bạn có thể tắm bồn.

SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN

Suy giãn tĩnh mạch chân là tình trạng sưng phù mềm nổi gân xanh ở chân, có thể xuất hiện trong thời kỳ mang thai. Triệu chứng này xảy ra do các tĩnh mạch yếu đi và bị xung huyết. Nếu bạn bị suy giãn tĩnh mạch chân khi mang thai, hãy học cách kê cao chân để giảm đau. Tình trạng này sẽ còn duy trì và bạn nên đeo ống hỗ trợ trong 6 tuần đầu tiên sau khi sinh con. Suy giãn tĩnh mạch chân thường sẽ được cải thiện mà không cần điều trị và không nên phẫu thuật tĩnh mạch trong 6 tháng đầu sau khi sinh con.

CHU KỲ KINH NGUYỆT

Có thể bạn sẽ đến chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo trong vòng 7-9 tuần sau khi sinh. Nếu bạn đang cho con bú, thời gian có thể lâu hơn một chút—thường là khoảng 4-6 tháng. Một số phụ nữ cho con bú không có kinh nguyệt cho đến khi ngừng cho con bú.

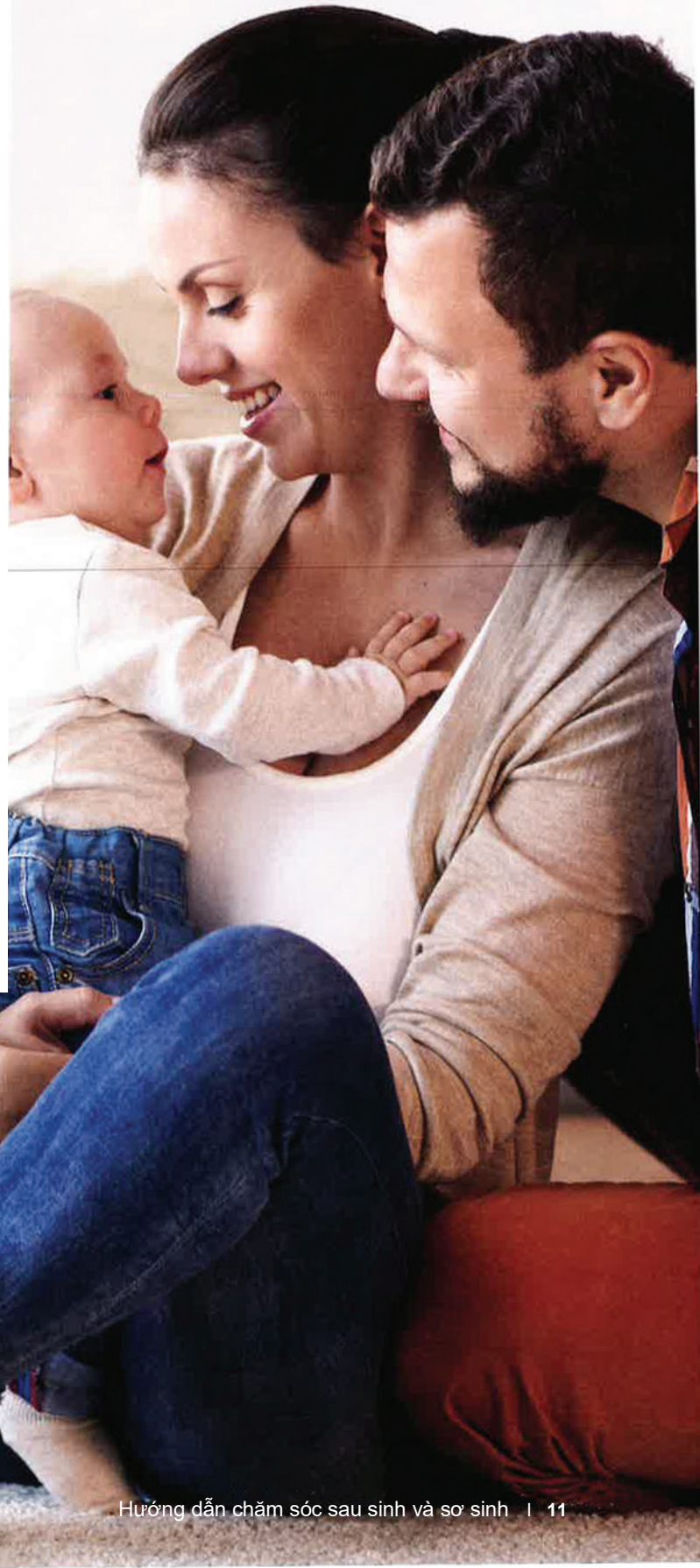
Nhưng—và điều này rất quan trọng—cơ thể bạn có thể bắt đầu sản sinh trứng trước kỳ kinh nguyệt đầu tiên. Điều này có nghĩa là bạn có thể mang thai lần nữa. Trao đổi về vấn đề mang thai trong tương lai của bạn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi tiếp tục quan hệ tình dục.

QUAN HỆ TÌNH DỤC

Có một em bé trong nhà sẽ làm thay đổi mọi thứ. Chăm sóc em bé chiếm rất nhiều thời gian và năng lượng của bạn, khiến nhiều người lần đầu làm cha mẹ gặp khó khăn để lấy lại sự thân mật như một cặp vợ chồng. Các chuyên gia cho rằng các cặp vợ chồng nên cởi mở về cảm giác của họ trong việc nối lại quan hệ tình dục. Giao tiếp cởi mở sẽ giúp loại bỏ sự khó chịu và hiểu lầm.

Nếu bạn bị rách, rạch hoặc phẫu thuật mổ lấy thai, có thể bạn sẽ cảm thấy lo lắng khi quan hệ tình dục trở lại. Phải mất 6 tuần để vết rách và vết mổ lành hẳn, vì vậy hãy chia sẻ thông tin này với người bạn đời của bạn. Âm đạo có thể sẽ khô và giảm khả năng bôi trơn do các hormone liên quan đến việc mang thai và/hoặc cho con bú. Đây là vấn đề hoàn toàn bình thường và sẽ dần được cải thiện. Khi bạn đã sẵn sàng, chất bôi trơn gốc nước có thể giúp ích cho chuyện này.

Nếu bạn gặp khó khăn trong quan hệ tình dục, hãy nói chuyện cởi mở với người bạn đời. Một vài lần một tuần, dành thời gian cho nhau khi không có em bé để gần gũi nhau hơn và xây dựng lại đời sống tình dục. Chia sẻ cảm xúc của bản thân về tình dục là cách hiệu quả nhất để gần gũi và thân thiết—cả về thể chất lẫn tinh thần.



Lối sống lành mạnh

GIẢM CÂN

Mặc dù bạn sẽ mất một khoảng thời gian để lấy lại cân nặng trước khi mang thai, nhưng bạn sẽ giảm được một chút cân nặng sau khi sinh. Trong khoảng cân nặng của em bé, nhau thai và nước ối, bạn sẽ giảm khoảng 12-13 pound sau khi sinh. Khi mức chất lỏng trong cơ thể bạn trở lại bình thường trong thời kỳ hậu sản, bạn sẽ giảm được nhiều cân hơn.

Nhưng hãy nhớ rằng, những người lần đầu làm cha mẹ đều khác nhau. Đừng quá khắt khe với bản thân nếu cân nặng không giảm ngay lập tức. Bạn sẽ giảm được cân. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về vấn đề tập luyện và chương trình ăn uống bổ dưỡng để giúp bạn giảm cân và giữ sức khỏe.

TẬP LUYỆN

Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về thời gian bạn có thể bắt đầu tập luyện và những hoạt động an toàn. Bắt đầu chậm rãi và đừng vận động quá sức.

Dành thời gian để tập luyện sẽ:

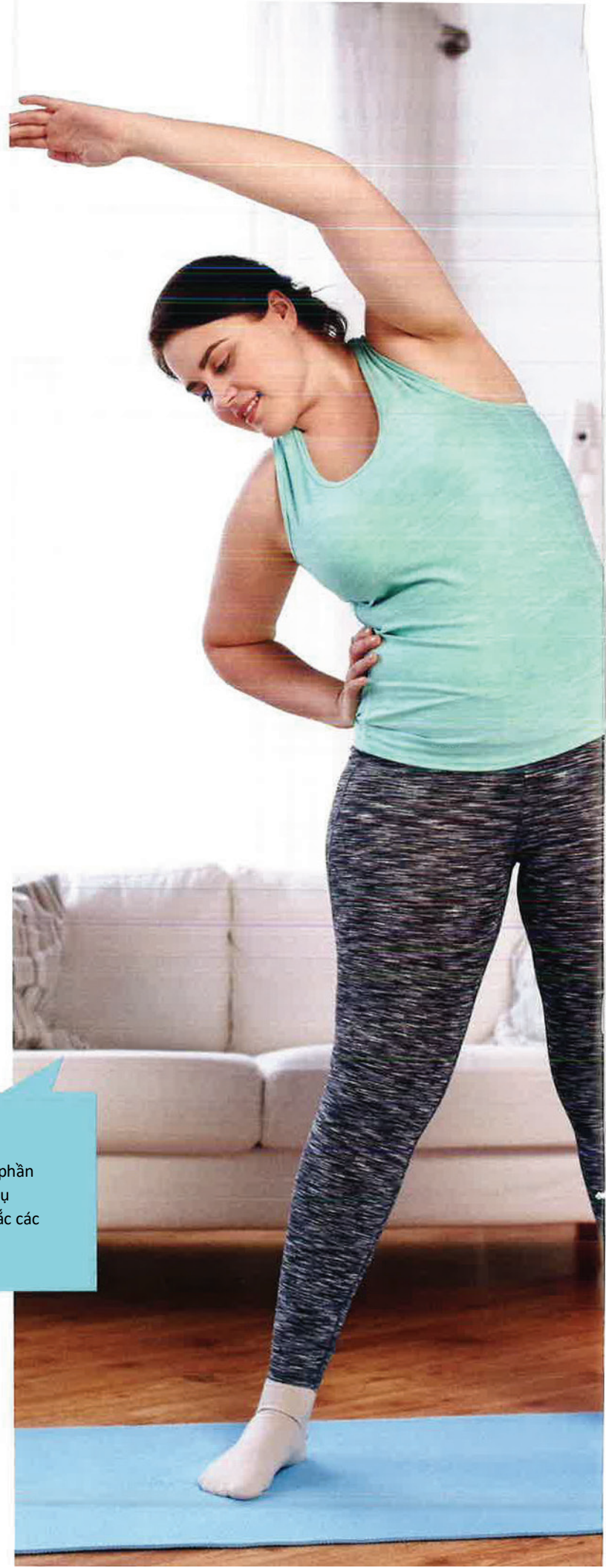
- Cung cấp cho bạn nhiều năng lượng hơn
- Giúp bạn ngủ ngon hơn
- Giảm bớt căng thẳng
- Giúp ngăn ngừa tình trạng trầm cảm sau sinh

Hướng dẫn

- Thường xuyên đi bộ—đó là một cách tuyệt vời để bắt đầu hành trình giảm cân
- Duy trì hoạt động trong 20-30 phút mỗi ngày
- Thực hiện các bài tập đơn giản để tăng cường cơ lưng và bụng
- Uống nhiều nước!

Bạn có biết?

Các cơ đẹp dài ở giữa bụng có thể tách ra khi mang thai và tạo ra phần lõm có thể nhìn thấy ở khoảng giữa các cơ. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về các bài tập luyện cụ thể để giúp làm săn chắc các cơ này và thời gian tập luyện.





Chất làm ngọt nhân tạo

Aspartame và Acesulfame-K được coi là chất làm ngọt nhân tạo mà bạn có thể sử dụng an toàn trong thời gian cho con bú. Tuy nhiên, phụ nữ đang cho con bú mắc chứng **phenylketon niệu (PKU)** nên tránh sử dụng aspartame. Bạn cũng nên tránh sử dụng saccharin. Tránh hoàn toàn chất làm ngọt nhân tạo nếu bạn cảm thấy khó chịu, bao gồm đau đầu hoặc chóng mặt.



THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

Ăn thực phẩm lành mạnh có thể cung cấp năng lượng và hỗ trợ sức khỏe thể chất. Mỗi ngày, hãy ăn 3 bữa chính cân bằng và 1-2 bữa ăn nhẹ lành mạnh. Hãy hướng đến các loại thực phẩm giàu canxi, vitamin D, axit folic và protein.

Mọi thông tin chi tiết về dinh dưỡng có tại www.ChooseMyPlate.gov



Mẹo ăn uống đúng cách

- Ăn nhiều loại protein, carbohydrate và chất béo để đảm bảo bạn nhận được các chất dinh dưỡng quan trọng mà cơ thể cần.
- Ăn thực phẩm giàu chất xơ, như bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, rau sống, trái cây tươi và khô, và đậu.
- Uống nhiều chất lỏng, đặc biệt là nước.
- Ăn bữa ăn nhỏ và đồ ăn nhẹ trong suốt cả ngày để duy trì mức năng lượng cao.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỜI GIAN CHO CON BÚ

- Không cần ăn uống thực phẩm đặc biệt nhưng thực phẩm lành mạnh là tốt nhất—cho cả bạn và bé.
- Bạn có thể ăn một lượng nhỏ bất kỳ loại thực phẩm nào mà không ảnh hưởng đến con.
- Nếu bạn nhận thấy rằng khi bạn ăn một loại thức ăn nào đó, hành vi của bé thay đổi (cáu kỉnh hoặc quấy khóc), hãy ngừng ăn loại này và xem liệu có tạo ra sự khác biệt không.
- FDA cảnh báo những người đang cho con bú tránh ăn các loại cá có hàm lượng thủy ngân cao như cá kiếm, cá mập, cá thu vua và cá king.
- Cá ngừ Albacore (trắng) có hàm lượng thủy ngân cao hơn các loại cá ngừ có màu sáng khác. Hạn chế ăn lượng cá ngừ trắng ở mức 6 ounce mỗi tuần.
- Nếu bạn ăn sushi, hãy chắc chắn biết rõ về nguồn gốc và cách chế biến cá sống trước khi ăn. Giống như bất kỳ thực phẩm sống nào, sushi có thể mang ký sinh trùng hoặc vi khuẩn.
- Đừng “bỏ đói” bản thân để lấy lại cân nặng trước khi mang thai. Điều quan trọng hơn nhiều là ăn uống cân bằng các loại thực phẩm lành mạnh để luôn khỏe mạnh—cho cả bạn và bé.

Thay đổi cảm xúc

Chuyển sang vai trò làm cha mẹ là sự điều chỉnh lớn trong cuộc sống. Trong một khoảng thời gian, cảm xúc của bạn có thể thay đổi từ kinh ngạc đến phấn khích rồi sợ hãi. Bạn có thể mất một thời gian để cảm xúc trở lại bình thường. Những người cha hoặc người bạn đời mới cũng có thể trải qua những cảm xúc thất thường. Hãy kiên nhẫn với chính mình và với người bạn đời. Hãy liên hệ để được hỗ trợ nếu bạn cần.

HỘI CHỨNG BABY BLUES

Khoảng 70-80% những người lần đầu làm cha mẹ trải qua một số cảm giác tiêu cực hoặc tâm trạng thất thường có thể bắt đầu vài ngày sau khi sinh. “Baby blues” là hội chứng rất phổ biến và thường kéo dài từ vài ngày đến vài tuần. Những cảm giác này có khả năng liên quan đến việc thay đổi hormone và cảm giác mệt mỏi.



SCAN + PLAY

Các triệu chứng phổ biến của hội chứng baby blues có thể bao gồm:

- Dễ khóc
- Thiếu kiên nhẫn
- Cáu gắt
- Bồn chồn
- Lo âu
- Cảm thấy mệt mỏi
- Mất ngủ
- Sâu não
- Thay đổi tâm trạng
- Kém tập trung

Nếu bạn hoặc gia đình bạn cảm thấy các triệu chứng của mình nghiêm trọng hơn hoặc kéo dài hơn 2 tuần, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Có rất nhiều lựa chọn điều trị nếu bạn cần trợ giúp để cân bằng lại.

Mẹo đối phó hội chứng baby blues:

- Hãy ngủ và nghỉ ngơi khi có thể
- Hòa mình vào thiên nhiên và đắm mình trong ánh nắng mặt trời
- Hoạt động thể chất—đi bộ hoặc nhảy múa theo điệu nhạc yêu thích
- Tiếp tục làm những điều bạn yêu thích
- Dành thời gian cho người bạn đời hoặc người hỗ trợ
- Liên hệ với nhà cung cấp để được hỗ trợ đồng đẳng-trong cộng đồng hoặc trực tuyến
- Định tâm ngồi thiền hoặc viết nhật ký
- Dành thời gian cho bản thân—thử tắm bồn, trị liệu bằng dầu thơm hoặc mát-xa

TRẦM CẢM SAU SINH VÀ LO ÂU

Khoảng 1/7 người lần đầu làm cha mẹ sẽ trải qua các triệu chứng trầm cảm hoặc lo âu từ trung bình đến nghiêm trọng sau khi sinh con. Các triệu chứng **trầm cảm sau sinh (PPD) của mẹ** thường xuất hiện trong 3 tháng đầu. Nhưng chúng có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong năm đầu tiên. Nhiều triệu chứng tương tự như hội chứng baby blues.

Sự khác biệt trong các triệu chứng của PPD và lo âu có thể:

- Cảm nhận rõ rệt hơn
- Kéo dài hầu như cả ngày
- Xuất hiện trong nhiều ngày
- Tạo cảm giác khó hoạt động
- Ảnh hưởng đến khả năng chăm sóc con của bạn
- Thay đổi cảm xúc đối với con

RỐI LOẠN ÁM ẢNH CƯỜNG CHẾ (OCD) SAU SINH

OCD sau sinh là một loại rối loạn lo âu có thể xảy ra với phụ nữ sau khi sinh con. Hội chứng này có thể liên quan đến những công việc như rửa tay quá nhiều hoặc liên tục kiểm tra con để chống lại những suy nghĩ tiêu cực về sức khỏe của bé. Những suy nghĩ này không dựa trên lý trí. Trong OCD, những ám ảnh và cưỡng chế diễn ra trong hơn một giờ mỗi ngày. Khoảng 1/10 người bị OCD trong 2 tuần sau sinh và với một số người, tình trạng này có thể kéo dài đến 6 tháng.

HỘI CHỨNG RỐI LOẠN TÂM THẦN SAU SINH

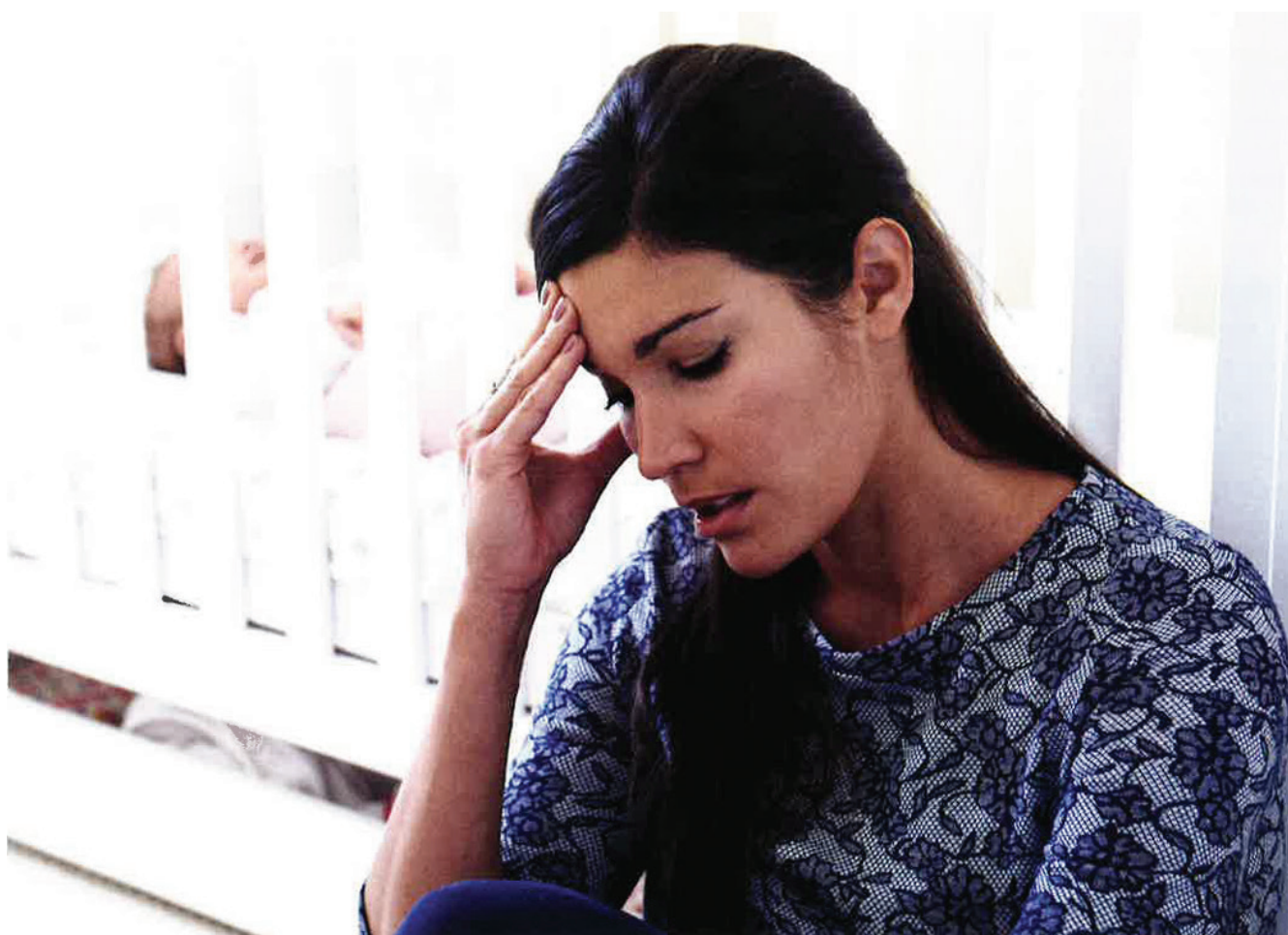
Hội chứng rối loạn tâm thần sau sinh là tình trạng rất hiếm gặp cần có can thiệp và trợ giúp chuyên nghiệp ngay lập tức. Nếu những người lần đầu làm cha mẹ mắc chứng rối loạn tâm thần sau sinh, các triệu chứng thường bắt đầu trong vòng 3-14 ngày sau khi sinh. Các triệu chứng có thể khác nhau và thay đổi nhanh chóng. Cha mẹ bị ảnh hưởng có thể không gặp phải tất cả các triệu chứng.

CẢNH BÁO



Nếu những người lần đầu làm cha mẹ gặp bất kỳ triệu chứng nào trong số này, không nên để họ một mình với bé. Hãy đưa họ đến ngay phòng cấp cứu gần nhất.

- Quên cách làm những công việc bạn đã làm trong quá khứ
- Có nhiều năng lượng, suy nghĩ dồn dập và không ngủ được
- Có cảm giác lạ, giống như có thứ gì đó đang bò trườn trên người bạn
- Suy nghĩ tự làm hại bản thân hoặc làm hại gia đình
- Nghe hoặc nhìn thấy những điều không ai thấy
- Cảm giác như người khác đang kiểm soát mình
- Nói rất nhanh hoặc nói vô nghĩa
- Cảm thấy sợ hãi và không thích cảm giác của bản thân
- Kích động hoặc nhảm lẩn



Gia đình, bạn bè và thú cưng



Mỗi đứa trẻ đều khác nhau, mỗi gia đình và mỗi nhà cũng vậy. Đó là những điều tạo nên sự đặc biệt. Bạn có thể có chồng/vợ hoặc người bạn đời. Hoặc có thể chỉ có bạn và con bạn cùng tiến về phía trước. Bạn có thể để con sống trong một gia đình lớn, một gia đình nhỏ hoặc xây dựng một gia đình hoàn toàn mới. Cho dù đó là gia đình nào, ưu tiên hàng đầu của bạn luôn là đảm bảo con được an toàn, khỏe mạnh và hạnh phúc.

ANH CHỊ EM RUỘT

Trẻ lớn tuổi hơn thường sẽ lo lắng rằng em bé mới sẽ thay thế các em hoặc bạn sẽ yêu em bé hơn. Khuyến khích trẻ trung thực về bất kỳ cảm giác ghen tị, sợ hãi hoặc tức giận nào. Để giúp các con điều chỉnh tâm lý, bạn có thể cùng con đọc sách hoặc xem video khi có thêm em bé trong gia đình. Hãy để trẻ giúp lập kế hoạch cho em bé, mua sắm và trang trí nhà. Đảm bảo dành thời gian cho từng đứa trẻ để làm những công việc mà chúng yêu thích. Nếu trẻ muốn giúp bạn chăm sóc em trai hoặc em gái mới sinh, bạn hoặc người lớn khác nên quan sát sự tương tác này.

KHÁCH THĂM

Bạn bè và gia đình cảm thấy vô cùng phấn khởi và vui mừng khi được đến thăm bạn và em bé mới sinh. Tuy nhiên, những lần thăm hỏi này có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi. Đừng cảm thấy như bạn phải mua vui nếu bạn không thích thú. Nếu có khách đến thăm, không để bất cứ người nào bị bệnh đến quá gần hoặc bế con bạn. Và đừng ngần ngại yêu cầu họ rửa tay sạch sẽ trước khi bế con.

THÚ CƯNG TRONG GIA ĐÌNH

An toàn luôn là ưu tiên hàng đầu, **không để bé ở cùng thú cưng** khi không có người lớn.



Mèo

Mèo là sinh vật thường có một thói quen cố định. Nhưng nhiều thói quen trong gia đình sẽ thay đổi khi có sự xuất hiện của bé.

Hãy lưu ý rằng bạn cần **đảm bảo mèo không được đến gần chỗ ngủ của bé để tránh tình trạng gây ngứa không mong muốn**. Mèo thích cuộn tròn bên cạnh cơ thể ấm áp, nhưng sự gần gũi đó có thể khiến con bạn khó thở. Khi đưa bé về nhà, hãy cho bé ở căn phòng yên tĩnh và đặt nằm trong lòng bạn. Hãy để mèo đến gần khi có thể.



Chó

Nếu chó được huấn luyện tốt, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát hành vi của chúng xung quanh em bé sơ sinh hơn. Nếu chó được phép vào phòng của bé, hãy đặt một chiếc giường dành cho chó ở trong góc và đưa cho chó một món quà hoặc đồ chơi để nằm trên giường. Nếu không gian trong phòng hạn chế, hãy lắp một tấm chắn cho bé và đặt một chiếc giường cho chó bên ngoài phòng.

Khi đưa bé về nhà, bạn cần phải chào đón chó một cách nồng nhiệt khi không có bé trong phòng. Sau vài giờ về nhà, hãy nhờ người xích chó lại khi bạn bế bé. Nói chuyện với giọng điệu bình tĩnh và vui vẻ. Nếu chó không bị căng thẳng, hãy để nó ngửi bàn chân của bé trong một thời gian ngắn. Thưởng cho chó vì ngoan ngoãn và lặp lại hành động.

Vợ/chồng và người bạn đời

Khi gia đình có em bé mới sinh sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ, thời gian, sự thân mật trong quan hệ tình dục, tài chính, v.v. Hãy kiên nhẫn với bản thân và người bạn đời khi cả hai học cách thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống khi lần đầu làm cha mẹ. Bạn là một thành viên quan trọng trong gia đình này và bạn cũng cần phải chăm sóc bản thân thật tốt. Hãy nhớ cùng nhau vượt qua giai đoạn này. Điều quan trọng là bạn và người bạn đời nói chuyện thoải mái về những cách tốt nhất để quản lý tất cả những trách nhiệm mới.

TRẦM CẢM SAU SINH Ở NGƯỜI CHA (PPND)

Người bạn đời của bạn cũng có thể trải qua những thử thách về cảm xúc. Những thay đổi đáng kể trong cuộc sống đôi khi có thể là nguyên nhân gây trầm cảm và lo lắng cho vợ/chồng hoặc người bạn đời của bạn. Trầm cảm ở nam giới sau khi sinh em bé được gọi là **trầm cảm sau sinh ở người cha** hoặc PPND. Người bạn đời là nữ và bố mẹ nuôi cũng có thể bị trầm cảm và lo lắng khi có em bé trong gia đình. Tất cả những cảm xúc này đều quan trọng. PPND có thể bắt đầu trong ba tháng đầu của thai kỳ và cho đến 6 tháng sau khi em bé chào đời. Hội chứng này phổ biến hơn khi người mẹ sinh con bị trầm cảm sau sinh. Trung bình, 8% nam giới trên toàn thế giới và 14% nam giới ở Hoa Kỳ sẽ mắc một số hội chứng này. PPND phổ biến hơn trong tháng thứ 3-6 sau khi sinh so với trong 3 tháng đầu.

Các triệu chứng của PPND có thể bao gồm:

- Mất hứng thú với công việc, như các vấn đề về động lực và sự tập trung
- Thường xuyên phàn nàn về các vấn đề thể chất, như đau đầu hoặc giảm cân
- Dễ bị căng thẳng và chán nản
- Hay tức giận, khó chịu và có hành vi bạo lực
- Hay sử dụng rượu và ma túy



Đừng ngại cởi mở và trung thực về cảm xúc của bạn. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể kết nối bạn với liệu pháp, đội ngũ hỗ trợ và các nguồn lực khác để có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn. Bạn sẽ không cảm thấy đơn độc và luôn có sự trợ giúp.

Hãy nhớ đọc thông tin ở trang 14 để hiểu rõ hơn về những thay đổi cảm xúc mà người bạn đời của bạn đang phải trải qua. Họ có thể không nhận ra các triệu chứng. Nếu bạn cảm thấy cần nhận nhiều dịch vụ chăm sóc hơn, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc đưa họ đến phòng cấp cứu gần nhất.

Mẹo đối phó với PPND:

- Lên kế hoạch trước: Sẽ hữu ích nếu tham gia một lớp học dành cho những người mới làm cha hoặc sắp làm cha
- Chia sẻ: Trao đổi cảm xúc với vợ/chồng, người bạn đời hoặc bạn bè có thể giúp ích cho bạn
- Xây dựng thói quen lành mạnh: Ăn uống lành mạnh, luyện tập thể dục và nghỉ ngơi đầy đủ
- Yêu cầu sự trợ giúp: Nói chuyện với chuyên gia y tế có kinh nghiệm trong lĩnh vực này

MỘT SỐ MẸO BẠN NÊN THỬ

- 1 Tiếp xúc da**
Điều này tốt cho cả mẹ và con
- 2 Giao tiếp bằng mắt**
Em bé thích giao tiếp bằng mắt và lúc đầu có thể nhìn xa trong khoảng 12 inch
- 3 Hãy kiên nhẫn và tự tin**
Bạn cần có thời gian để học cách thay tã, cho ợ hơi, tắm rửa, v.v.

- 4 Chào mừng em bé chào đời**
Không nên để khách nán lại lâu
- 5 Thời gian biểu của bạn sẽ thay đổi**
Hãy linh hoạt và mong đợi những điều bất ngờ
- 6 Hãy đối xử tử tế với bản thân**
Có thể bạn sẽ không được tận hưởng mọi khoảnh khắc và khiến bạn căng thẳng

Tiếp xúc da

Khi mới sinh, bé có thể được đặt trực tiếp trên ngực bạn. Lúc này, thành viên đội ngũ chăm sóc sức khỏe sẽ lau khô cho bé. Họ sẽ kiểm tra bé và đắp chăn ấm cho cả mẹ và bé. Sự tiếp xúc trực tiếp của da bé trên da bạn được gọi là tiếp xúc da.

Sự tiếp xúc da ngay lập tức mà không bị xáo trộn này cho phép bé trải qua các giai đoạn bản năng. Bao gồm ngẩng nhìn mẹ, nghỉ ngơi và cuối cùng là tự ngậm vú. Cái ôm ban đầu này cũng có những lợi ích sức khỏe rất quan trọng.

Lợi ích của tiếp xúc da

- Làm dịu và vỗ về bạn và bé
- Bé sẽ ít khóc hơn
- Giúp bé điều chỉnh nhiệt độ và nhịp tim
- Giúp bé điều hòa hơi thở và lượng đường huyết
- Tăng cường sự gắn kết
- Giúp tử cung co hồi về kích thước bình thường

Xác định tư thế an toàn để tiếp xúc da an toàn

- Bạn nên nằm nghiêng hoặc thẳng và tỉnh táo
- Bé nằm ở giữa và cao trên ngực của bạn
- Vai và ngực bé hướng về phía bạn
- Đầu bé quay sang một bên, có thể nhìn thấy miệng và mũi
- Cằm bé ở vị trí bình thường (không bị hạ xuống)— còn được gọi là tư thế hít
- Cổ bé thẳng, không cong
- Tay và chân bé gập sát vào một bên cơ thể
- Lưng bé được đắp chăn ấm

Theo Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP), khởi đầu tốt nhất để cho con bú là khi bé được tiếp xúc da ngay sau khi sinh và cho đến khi cữ bú đầu tiên kết thúc, hoặc bao lâu tùy theo ý muốn của cha mẹ.

Hãy nhớ rằng: Bé phải luôn duy trì màu da tốt. Bé nên có phản ứng với sự kích thích. Bé thường bình tĩnh và thoải mái trong quá trình tiếp xúc da. Người mẹ cũng có thể buồn ngủ. Tốt nhất là nên có một người lớn tỉnh táo ở bên giường để giúp đỡ.



SCAN + PLAY

SUY SỤP TINH THẦN BẤT NGỜ SAU SINH (SUPC)

Suy sụp tinh thần bất ngờ sau sinh (SUPC) là một sự kiện hiếm gặp nhưng vẫn có thể xảy ra. Tình trạng này xảy ra khi trẻ sơ sinh có vẻ khỏe mạnh yếu đi và có những dấu hiệu sau:

- Da tái nhợt hoặc xanh xao
- Ngủng hoặc không thở
- Không ổn định hoặc không phản ứng

SUPC có thể liên quan đến việc bế bé ở tư thế nguy hiểm trong quá trình tiếp xúc da. Để an toàn, hãy đảm bảo rằng bạn đang tỉnh táo, nằm nửa nghiêng hoặc thẳng và bé đang thở dễ dàng khi được tiếp xúc da.

Điều rất quan trọng là phải luôn chú ý đến bé. Những phiền nhiễu từ điện thoại và khách đến thăm chiếm nhiều thời gian hơn bạn nghĩ. Và họ có thể đợi. Hãy đặt sức khỏe của bé lên ưu tiên hàng đầu.

PHẦN 2:

Chăm sóc trẻ sơ sinh

Chào đón một em bé đến với cuộc sống có thể khiến bạn cảm thấy quá sức. Bạn sẽ phải đưa ra rất nhiều quyết định mới trong mỗi lần sinh em bé. Thêm vào đó, sinh linh bé nhỏ này sẽ thay đổi hoàn toàn thói quen thân thuộc của bạn. Hiện tại, sức khỏe và sự an toàn của con là trách nhiệm lớn nhất của bạn. Hãy cho mình thời gian. Mỗi ngày trôi qua, bạn sẽ thấy bản thân tự tin và có thêm sức mạnh khi ổn định thói quen mới với con mình.



Ngoại hình của trẻ sơ sinh

Em bé mới sinh thường không giống như bạn mong đợi. Sau khi con được đặt lên ngực bạn và lau khô, bạn có thể nhận thấy một số đặc điểm khiến bạn ngạc nhiên. Tuyệt vời hơn nữa là diện mạo của bé sẽ thay đổi như thế nào trong những giờ, ngày và tuần sau khi sinh.



Da bé

Trẻ sơ sinh có thể có nhiều vết mẩn ngứa và phát ban vô hại trên da. Một tình trạng phổ biến là mụn trứng cá ở trẻ sơ sinh do hormone ở người mẹ. Tình trạng này sẽ tiến triển tốt lên trong vài tuần đầu tiên. Da bé có thể bị khô và bong tróc—chủ yếu ở bàn chân, bàn tay và da đầu. Đây chỉ đơn giản là tình trạng bong tróc của da chết và sẽ tự khỏi. Khoảng thời gian cần thiết để bong lớp da bên ngoài thay đổi tùy theo từng bé.



Sưng ngực và bộ phận sinh dục

Sau khi sinh, ngực và bộ phận sinh dục của cả bé trai và bé gái có thể hơi sưng lên. Vú cũng có thể tiết ra một lượng nhỏ chất lỏng. Bạn có thể thấy một lượng nhỏ dịch có lẫn máu trong tã của bé gái. Điều này hoàn toàn bình thường và xảy ra khi các hormone thai kỳ cuối cùng của người mẹ lưu thông trong máu của bé. Trong vòng vài ngày sau khi sinh, hiện tượng sưng và tiết dịch ở vú và bộ phận sinh dục sẽ không còn.



Hình dạng đầu

Các mảng xương sọ của bé không hợp nhất với nhau khi mới sinh. Điều này khiến hình dạng đầu thay đổi khi di chuyển qua ống sinh sản và não sẽ phát triển sau khi sinh. Vì vậy, đầu bé có thể sẽ trông giống hình quả trứng, nhọn hoặc dẹt khi mới sinh. Có 2 điểm mềm trên đầu bé—phía trên và phía sau—nơi các xương sọ chưa hợp nhất. Đây được gọi là **thóp**. Chúng sẽ đóng lại và hợp nhất vĩnh viễn khi bé lớn lên.








Mắt

Trẻ sơ sinh có thể rất cảnh giác. Mặc dù chúng chỉ có thể nhìn xa 8-10 inch, nhưng lại có thể quay đầu về phía phát ra âm thanh khác nhau. Khi mới sinh, mắt bé có thể có màu xanh xám hoặc nâu. Những đứa trẻ có làn da sẫm màu khi sinh ra thường có đôi mắt đen. Bạn sẽ không biết màu mắt cuối cùng của bé trong 6-12 tháng. Đừng lo lắng nếu đôi mắt của bé thỉnh thoảng bị lác. Điều này khá phổ biến và sẽ chấm dứt sau 3-4 tháng. Đốm đỏ trong lòng trắng mắt cũng là hiện tượng bình thường và sẽ biến mất sau 1-2 tuần.

Tầm soát sơ sinh

Tầm soát sơ sinh được thực hiện ngay sau khi sinh để xét nghiệm các tình trạng y tế có thể điều trị nhưng chưa được phát hiện.

TẦM SOÁT TRAO ĐỔI CHẤT	Cách thực hiện xét nghiệm	
<p>Các xét nghiệm Tầm soát trao đổi chất về rối loạn phát triển, di truyền và chuyển hóa ở trẻ sơ sinh. Nếu xác định sớm, nhiều tình trạng hiếm gặp này có thể được điều trị trước khi gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Mỗi tiểu bang sẽ yêu cầu tầm soát, nhưng xét nghiệm cụ thể có thể khác nhau. Một số tiểu bang có những rối loạn phổ biến hơn, khiến cho việc xét nghiệm này thậm chí còn quan trọng hơn.</p>	<p>Em bé sẽ được lấy một vài giọt máu từ gót chân. Điều này thường được thực hiện sau 24 giờ và chậm nhất là 2-3 ngày sau khi sinh. Mẫu sau đó được gửi đến phòng xét nghiệm để kiểm tra. Đảm bảo rằng bệnh viện và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thông tin liên lạc của bạn để gửi thông báo kết quả xét nghiệm cho bạn.</p>	
TẦM SOÁT THÍNH GIÁC	Cách thực hiện xét nghiệm	
<p>Trong số 1.000 trẻ sinh ra, ước tính có từ 1 đến 3 trẻ bị mất thính giác nghiêm trọng. Hiện nay, việc tầm soát thính giác cho trẻ sơ sinh đã trở thành phương thức thực hành tiêu chuẩn. Nếu không phát hiện sớm tình trạng mất thính giác, trung tâm thính giác trong não của bé sẽ không được kích thích đầy đủ. Điều này có thể làm chậm khả năng nói và sự phát triển khác ở trẻ sơ sinh.</p>	<p>Quá trình tầm soát này không gây đau đớn và được thực hiện trong bệnh viện bằng tai nghe nhỏ, micrô hoặc cả hai. Có 2 loại tầm soát thính giác, âm ốc tai (OAE) và điện thính giác thân não (ABR). Sẽ chỉ mất khoảng 10 phút và tất cả được thực hiện khi bé đang ngủ.</p>	
TẦM SOÁT OXY XUNG CHO BỆNH TIM	Cách thực hiện xét nghiệm	
<p>Oxy xung là một xét nghiệm đơn giản, không gây đau đớn nhằm đo lượng oxy trong máu của trẻ. Xét nghiệm này được thực hiện khi bé mới sinh được hơn 24 giờ. Xét nghiệm này rất hữu ích trong việc tầm soát một số bệnh tim bẩm sinh ở trẻ sơ sinh.</p>	<p>Các cảm biến được đặt trên bàn tay và bàn chân của bé bằng một dải dính và đèn đỏ nhỏ hoặc đầu dò. Những cảm biến này đo mức oxy và nhịp tim của bé. Sẽ mất vài phút để thực hiện xét nghiệm khi bé nằm im, yên tĩnh và có hơi ấm.</p>	
CHỨNG VÀNG DA	Phương pháp điều trị	
<p>Chứng vàng da thường gặp ở trẻ sơ sinh, làm cho da và lòng trắng mắt của bé có màu vàng. Điều này là do sự tích tụ của chất bilirubin trong máu và da bé. Xét nghiệm không gây đau đớn và chỉ cần đặt một thiết bị đo ánh sáng lên da bé. Nếu mức bilirubin cao, thì sẽ cần thực hiện xét nghiệm máu.</p>	<p>Chứng vàng da thường được khắc phục qua điều trị. Có 2 phương thức điều trị chứng vàng da. Quang trị liệu nghĩa là đặt bé dưới ánh sáng đặc dụng, chỉ đeo tã và kính bảo vệ mắt. Một phương pháp điều trị khác bao gồm đặt một tấm chắn sợi quang bên dưới người bé. Trong một số trường hợp sẽ sử dụng cả ánh sáng và chắn sợi quang.</p>	
<p>Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu bé</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Có màu da rất vàng • Khó thức dậy • Hay quấy khóc hoặc có tiếng khóc the thé 	<ul style="list-style-type: none"> • Không ăn nhiều hơn 8 lần trong 24 giờ • Tã không đủ ướt hoặc tã bị dính phân (xem trang 38) 	 <p style="text-align: center; font-size: small;">SCAN + PLAY</p>

Bé trai

Cắt bao quy đầu là phẫu thuật cắt bỏ da (bao quy đầu) bao quanh đầu dương vật của bé trai. Cắt bao quy đầu hay để nguyên dương vật của bé trai là lựa chọn mà bạn sẽ được yêu cầu thực hiện—thường là ngay sau khi sinh. Trước khi tiến hành phẫu thuật cắt bao quy đầu, bạn sẽ được yêu cầu ký vào mẫu đồng ý phẫu thuật. Dựa trên kiến thức của bản thân về quy trình, rủi ro, lợi ích và các tác động khác, bạn có thể đồng ý hoặc từ chối cắt bao quy đầu cho bé trai.

Phần này sẽ trình bày khái quát các yếu tố ảnh hưởng đến quyết định cắt bao quy đầu hay để dương vật nguyên vẹn cho bé trai. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) khuyên các bậc phụ huynh nên tìm hiểu thông tin về phẫu thuật cắt bao quy đầu, đồng thời cân nhắc những ưu và nhược điểm trước khi đưa ra quyết định.

SỰ THẬT VỀ CẮT BAO QUY ĐẦU



- Khoảng 20% nam giới trên thế giới thực hiện cắt bao quy đầu
- Một số nhóm thực hiện cắt bao quy đầu vì lý do tôn giáo hoặc văn hóa
- Đây là thủ thuật tự chọn thường được cho là an toàn nếu do nhà cung cấp có kinh nghiệm sử dụng các kỹ thuật vô trùng thực hiện
- Các vấn đề phổ biến nhất sau khi cắt bao quy đầu bao gồm chảy máu và nhiễm trùng
- Nhiều công ty bảo hiểm có thể không chi trả chi phí bởi đây là phẫu thuật “tự chọn”

Nếu không có sự hiện diện của bạn để phẫu thuật, bé sẽ được chăm sóc và trao lại cho bạn. Một số bé sẽ quấy khóc trong vài giờ và một số bé khác sẽ chìm vào giấc ngủ sâu. Điều mong đợi:

- Dương vật của bé sẽ sưng tấy và có màu đỏ sẫm
- Trong vòng 24 giờ, dương vật sẽ được bao phủ bởi một chất dịch có vảy trong khoảng 7 ngày
- Bé nên đi tiểu trong vòng 12 giờ sau khi thực hiện thủ thuật

Chăm sóc dương vật đã cắt bao quy đầu

- Nếu bạn có thể quan sát bất kỳ vết chảy máu nào, hãy ấn nhẹ vào khu vực đó
- Nhẹ nhàng làm sạch khu vực này bằng nước ấm cho đến khi lành (7-10 ngày)
- Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn thấy dấu hiệu nhiễm trùng: đỏ, sốt, sưng, tiết dịch hoặc có mùi

SỰ THẬT KHI ĐỂ DƯƠNG VẬT NGUYÊN VẸN



- Khoảng 80% nam giới trên thế giới có dương vật nguyên vẹn (không cắt bao quy đầu)
- Để bao quy đầu và dương vật nguyên vẹn là thuận theo sinh học tự nhiên
- Để dương vật nguyên vẹn có thể làm tăng độ nhạy cảm và khoái cảm tình dục khi nam giới đến tuổi trưởng thành
- Nam giới không cắt bao quy đầu có thể có nguy cơ nhiễm trùng tiết niệu hoặc các bệnh lây truyền qua đường tình dục cao hơn
- Để lại dương vật nguyên vẹn cho bé trai là bảo vệ quyền đạo đức để em có thể đưa ra quyết định cá nhân về cơ thể của mình





Chăm sóc cho bé có dương vật nguyên vẹn

- Chỉ làm sạch nhẹ nhàng những vùng dương vật bạn có thể nhìn thấy bằng nước ấm
- Không kéo, nắn bóp hoặc rút bao quy đầu theo bất kỳ cách nào

Bao quy đầu sẽ tự nhiên tách khỏi đầu dương vật theo thời gian—có thể mất vài tuần hoặc vài năm. Khi đã tách khỏi, bao quy đầu có thể kéo lại (rút lại) khỏi đầu dương vật. Hầu hết các bé trai có thể rút bao quy đầu khi được 5 tuổi, mặc dù những bé khác sẽ không thể làm như vậy cho đến khi đến độ tuổi thiếu niên. **Không dùng lực để kéo bao quy đầu ra sau vì có thể gây đau, chảy máu hoặc rách da.**

Chăm sóc trẻ



<p>DÂY RỐN</p> <p>Dây rốn của bé sẽ có màu vàng và bóng ngay sau khi sinh. Khi khô đi, nó có thể có màu nâu, xám hoặc thậm chí là xanh tía. Trước khi co lại và rụng, dây rốn sẽ chuyển sang màu sẫm giống như màu của vảy trên da bạn. Nếu khu vực xung quanh dây rốn có màu đỏ, chảy ra bất kỳ loại chất lỏng nào, có mùi hôi hoặc không rụng vào tuần thứ ba sau sinh, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe</p>	<p>Chăm sóc dây rốn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luôn rửa tay trước khi chạm vào dây rốn • Luôn gập phần trên của tã xuống dưới phần dây rốn • Không bôi bất kỳ loại thuốc mỡ, kem hoặc băng nào lên dây rốn • Nếu phân dính vào dây rốn, hãy rửa bằng nước ấm và lau khô 	
<p>LOẠI BỎ DỊCH NHẦY</p> <p>Trong vài ngày đầu đời, em bé có thể có một số chất nhầy khiến bé bị nôn. Để giảm tình trạng này, hãy đặt bé nằm nghiêng và vỗ nhẹ vào lưng bé, như cách bạn cho bé ợ hơi. Nếu bé vẫn bị nôn, bạn có thể cần sử dụng ống hút mũi.</p>	<p>Cách sử dụng ống hút mũi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bóp ống hút mũi khi không còn dịch nhầy • Đặt ống khoảng ¼ đến ½ bên trong lỗ mũi hoặc bên trong má của em bé • Nhanh chóng cho ống hút mũi vào để hút bất kỳ dịch nhầy nào vào ống • Tháo ống hút mũi và nhanh chóng để dịch nhầy vào khăn giấy • Sau khi sử dụng xong, hãy làm sạch bằng nước xà phòng nóng và rửa kỹ bằng nước nóng 	
<p>CHĂM SÓC MÓNG TAY</p> <p>Cha mẹ thường ngạc nhiên về tốc độ mọc móng tay và móng chân của con mình. Móng tay của bé rất mềm và dẻo. Nhưng do không kiểm soát được nhiều chuyển động của cơ thể, bé vẫn có thể tự cào vào mặt mình. Đó là lý do tại sao tốt nhất bạn nên cắt hoặc dũa móng tay cho bé 7-2 lần một tuần và cắt móng chân khoảng 2 tuần một lần.</p>	<p>Mẹo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Để giữ cho móng tay ngắn, hãy thường xuyên sử dụng dũa móng tay hoặc tấm giấy nhám • Sử dụng bấm móng tay hoặc kéo có đầu cùn dành cho trẻ nhỏ - sau khi bé được hơn một tháng tuổi • Cắt móng tay ngay sau khi tắm hoặc khi bé đang ngủ hoặc bú 	
<p>HẪM TÃ</p> <p>Hăm tã không phải là vấn đề nghiêm trọng và thường sẽ cải thiện sau 3-4 ngày với cách điều trị đơn giản. Nhưng nếu không được điều trị, hăm tã có thể khiến bé cảm thấy đau đớn, gây ra vết sưng, phỏng rộp hoặc lở loét. Hăm tã thậm chí có thể gây nhiễm trùng da do vi khuẩn hoặc nhiễm trùng nấm men nghiêm trọng hơn.</p>	<p>Cách điều trị hăm tã</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thay tã cho bé thường xuyên, khoảng 7-3 giờ một lần trong ngày • Vỗ nhẹ da bé bằng khăn mềm để làm sạch vùng quần tã • Nếu vùng quần tã bị tấy đỏ, hãy thoa một lớp dày sáp dầu khoáng không mùi hoặc kem trị hăm chứa kẽm • Tiếp tục sử dụng sản phẩm trong mỗi lần thay tã cho đến khi vết mẩn đỏ biến mất • Không dùng tã cho bé trong một thời gian - điều này làm tăng lưu lượng không khí và giúp chữa lành vết phát ban 	

QUẦN TÃ

Bạn có thể nghe bác sĩ gọi chất thải khi đại tiện của bé là “phân”. Bé thường xuyên có những thay đổi về số lượng, màu sắc và độ đặc của phân. Chỉ cần con ăn uống tốt, tăng cân và không có bất kỳ dấu hiệu bệnh tật nào thì điều này là bình thường.

Tã bẩn

- Trong ngày đầu tiên, phân (gọi là **phân su**) có màu đen, đặc và dính
- Khi phân thay đổi sẽ có màu xanh lục trong vài ngày
- Trẻ bú sữa mẹ đi ngoài phân lỏng hơn, có màu vàng mù tạt—có kết cấu giống dạng hạt

Tã ướt

Nước tiểu của bé sẽ có màu vàng trong. Trong 3 ngày đầu tiên, bạn có thể nhận thấy vết màu đỏ cam trên tã của bé. Điều này là do tinh thể nước tiểu. Đây đôi khi được gọi là “bụi gạch” vì trông giống màu gạch. Một số người lần đầu làm cha mẹ nhầm lẫn đây là máu trong tã, nhưng đó là điều bình thường. Bé càng ăn nhiều, bạn sẽ càng thấy ít bụi gạch hơn.

Tần suất

Mỗi bé đều có tần suất làm bẩn tã khác nhau. Bạn sẽ hiểu được tần suất của con mình—nhưng hãy nhớ rằng điều này có thể sẽ thay đổi theo thời gian. Để biết thêm thông tin, hãy đọc trang 38.

THAY TÃ

Mặc dù không phải lúc nào cũng cảm thấy dễ chịu, song việc thay tã chỉ là một phần trong hành trình nuôi dạy con cái. Trẻ sơ sinh có thể cần phải thay tã nhiều lần trong một ngày. Đôi khi, trẻ sẽ không quấy khóc khi thay đồ—nhưng có lúc sẽ cáu kỉnh. Trẻ sơ sinh không thích bị lạnh khi thay tã hoặc bị thay tã nếu chúng đói. Để trẻ trong một căn phòng ấm áp và sau khi cho ăn để bé cảm thấy thoải mái.

Mẹo về sức khỏe và an toàn

- Rửa tay trước và sau mỗi lần thay tã
- Giữ các vật dụng thay tã trong tầm với để một tay giữ được bé
- Tránh sử dụng phấn trẻ em hoặc phấn rôm—điều màu có thể gây ra một số vấn đề nếu hít phải
- Không để bé một mình khi thay tã

Cách thay tã

- Giữ hai bàn chân của bé ở mắt cá chân và nhắc mông lên
- Loại bỏ tã bẩn và làm sạch vùng mặc tã
- Lau từ trước ra sau, mỗi vùng bằng một tấm vải sạch
- Đặt một chiếc tã sạch dưới mông bé
- Đưa mặt trước của tã lên giữa hai chân của bé
- Kéo mặt sau của tã ra phía trước và cố định hai bên
- Gấp phần trên của tã bên dưới dây rốn cho đến khi lành hẳn
- Ôm và vỗ về bé sau khi thay tã xong



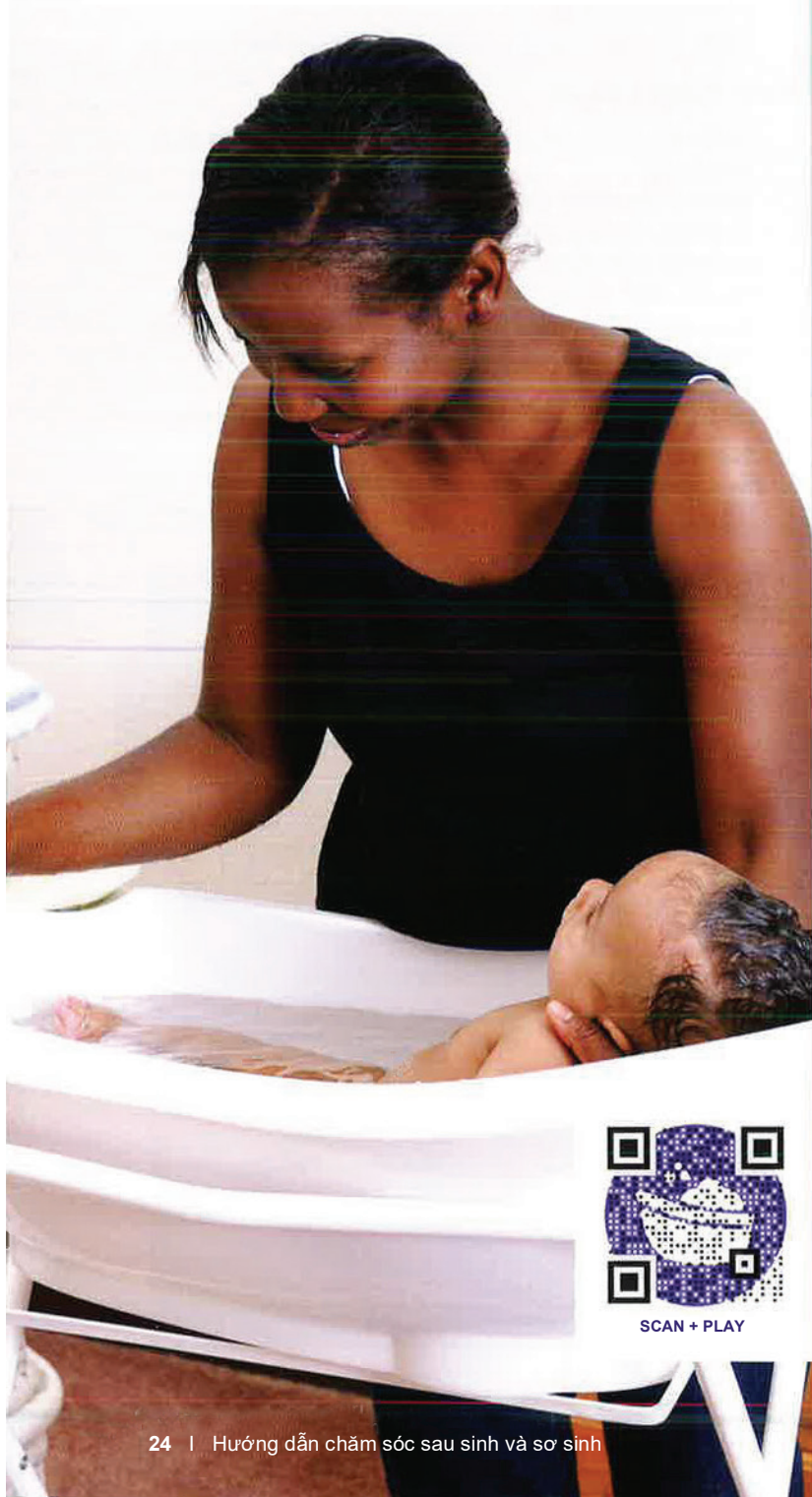
Bé gái

Trong vài tuần đầu tiên, sẽ không có vấn đề lo ngại nếu bạn nhận thấy có chất lỏng màu trắng hoặc lượng máu nhỏ chảy ra từ vùng âm đạo của bé. Điều này rất bình thường và không cần phải lau sạch.

TẮM CHO BÉ

Sau khi về nhà, ban đầu bạn có thể dễ dàng tắm cho bé bằng miếng bọt biển hơn. Đơn giản chỉ cần sử dụng một chiếc khăn ấm, ấm để rửa và lau khô mặt, cơ thể và vùng quần tã của bé—theo thứ tự kể trên.

Sau khi dây rốn rụng, nhiều nhà cung cấp dịch vụ có thể cho phép bạn tắm cho bé trong bồn tắm. Bạn có thể tắm cho bé trong bồn rửa hoặc bồn tắm trẻ em với khoảng 3-4 inch nước ấm. Một số cha mẹ thích quấn lỏng bé trong một chiếc chăn nhẹ trước khi đặt vào bồn tắm hoặc có thể đặt một chiếc khăn tắm dưới đáy bồn tắm.



SCAN + PLAY

MẸO KHI TẮM CHO BÉ

1

Chuẩn bị sẵn tất cả các vật dụng: xà phòng dịu nhẹ, khăn lau, cốc nhựa, khăn tắm, tã lót và quần áo.



2

Nhiệt độ nước nên ở khoảng 100° F và bạn cảm thấy ấm phía bên trong cổ tay. Giữ cho căn phòng ấm áp để chịu, khoảng 74° F.



3

Đỡ cổ bé bằng một tay và đặt bàn tay còn lại quanh một bên đùi khi đặt bé vào và bế bé ra khỏi bồn tắm.



4

Rửa mặt trước, sau đó đến cơ thể và vùng quần tã bằng một lượng nhỏ xà phòng dịu nhẹ.



5

Làm sạch tất cả các vùng da gấp nếp, kể cả vùng dưới cổ của bé.



6

Sử dụng cốc để rửa cho bé bằng cách đổ nước ấm lên. Lau khô bằng khăn ấm sau đó mặc quần áo cho bé.



7

Không để bé một mình—nếu bạn phải rời đi, hãy luôn bông bé theo.



8

Tắm cho bé 2-3 lần/tuần; giữa các lần rửa mặt, tay và vùng quần tã.



Hành vi của bé

Một số bé trầm tính—bé có thể ngồi yên và bằng lòng ngồi yên trong một thời gian dài. Những đứa trẻ này có xu hướng di chuyển theo cách uyển chuyển và thoải mái. Những bé khác năng động hơn và dường như chuyển động liên tục. Bé đang vui mừng và thích thú quan sát mọi thứ xung quanh. Những bé này sẽ khó ngồi yên một chỗ hơn, nhưng việc quần tã và tiếp xúc cơ thể có thể giúp bé bình tĩnh lại.

QUẤY KHÓC HOẶC KHÓC

Nếu bé ngo nguậy hoặc vặn vẹo, đó là dấu hiệu bé có thể đang quấy khóc. Bé quấy khóc có thể kéo theo cử động tay và chân mạnh hơn. Quấy khóc có thể trở thành khóc nhe khi bé cố gắng bày tỏ nhu cầu của bản thân.

Khi con khóc, đây là những câu hỏi bạn nên đặt ra:

Bé có đói hay muốn bú không?

Nhẹ nhàng đặt xuống và cho bé ăn. Có thể bé sẽ thích mút ngón tay, ngón cái hoặc vú

Tôi có cần thay tã không?

Thay tã—một số trẻ quấy khóc khi sắp đi nặng vào tã hoặc khi cần thay tã

Bé có muốn được bế không?

Hãy thử vỗ nhẹ vào lưng, đung đưa hoặc đi bộ. Lặp đi lặp lại âm thanh “suyt” vào tai bé

Bé có đang bị lạnh hay nóng?

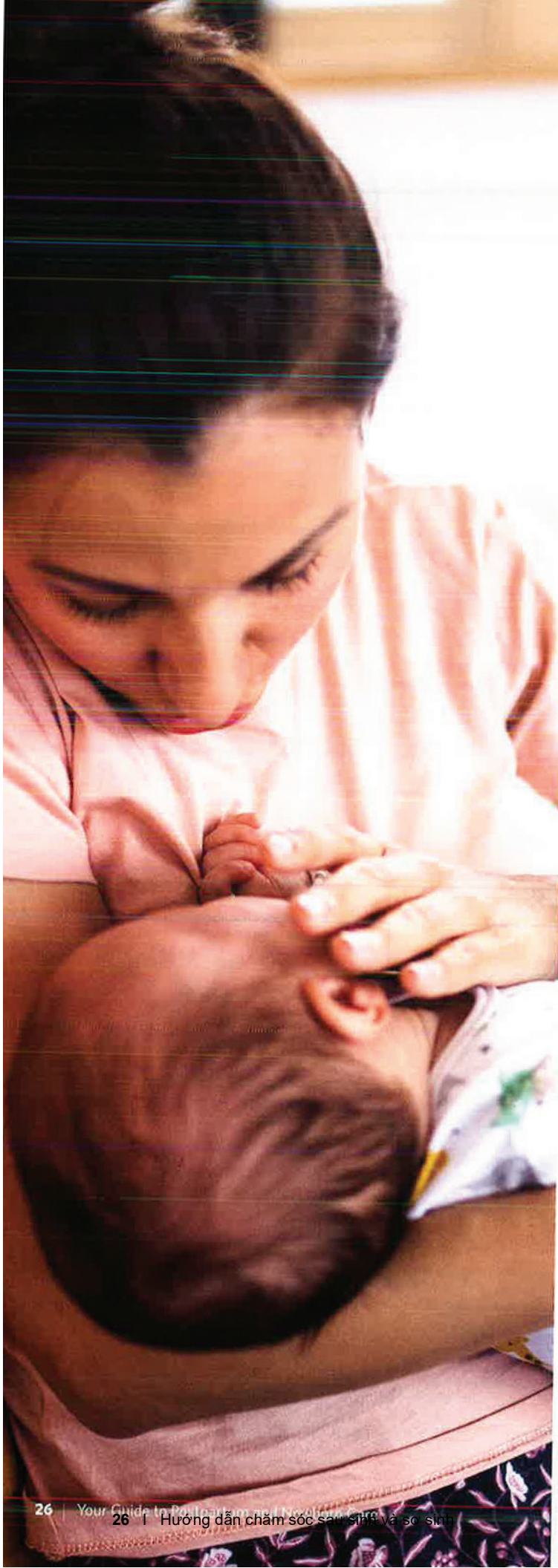
Thêm một lớp quần áo—trẻ sơ sinh cần thêm 1 lớp quần áo so với người lớn. Cởi bớt một lớp quần áo—bé cũng có thể bị nóng

Bé có cảm thấy cô đơn không?

Đi ra ngoài—thay đổi cảnh quan có thể khiến bạn bớt rối trí. Mát-xa cho bé—vuốt ve để bé cảm thấy dễ chịu

Khóc giúp bé giải tỏa căng thẳng và loại bỏ mọi hình ảnh, âm thanh hoặc cảm giác có thể khiến bé cảm thấy choáng ngợp. Phản ứng nhanh với trẻ sơ sinh khi trẻ khóc. Khi bạn liên tục đáp lại tiếng khóc của bé, bé sẽ cảm thấy an toàn và yên tâm. Điều này cũng giúp bé tin tưởng rằng bạn sẽ ở đó để chăm sóc cho bé. Luôn nỗ lực để đáp ứng nhu cầu của bé.





KÍCH THÍCH QUÁ MỨC

Triệu chứng kích thích quá mức

- Màu da chuyển sang đỏ hoặc nhợt nhạt
- Hơi thở trở nên không đều hoặc bé bị nấc cục
- Chuyển động giật hoặc run ở tay và chân
- Bé chuyển từ trạng thái tỉnh táo sang buồn ngủ
- Bé rời mắt khỏi bạn hoặc không nhìn vào mắt bạn
- Bé trở nên khó chịu, quấy khóc hoặc đi ngủ để thoát khỏi sự kích thích

Cách trấn an bé bị kích thích quá mức

- Hãy bình tĩnh và để bé cảm thấy yên tâm
- Nói nhỏ và sử dụng âm thanh lặp đi lặp lại hoặc dùng giai điệu du dương
- Đưa bé đến một căn phòng yên tĩnh và tối mờ
- **Quấn tã** hoặc đặt bé tiếp xúc da
- Đặt hai bàn tay của bé và bạn với nhau ở ngang ngực
- Đu đưa bé trong vòng tay của bạn hoặc đu bé

HỘI CHỨNG QUẤY KHÓC

Bé quấy khóc có những khoảng thời gian khóc hoặc quấy khóc thường xuyên, kéo dài và dữ dội—nhưng nếu không thì bé vẫn bú tốt và khỏe mạnh. Hội chứng quấy khóc có thể khiến cha mẹ rất khó chịu và căng thẳng, đặc biệt là khi bé khó chịu không rõ nguyên do. Dường như không thể xoa dịu bé. Tệ hơn nữa, bé thường quấy khóc vào buổi tối hoặc ban đêm khi cha mẹ đã mệt mỏi và cần có một giấc ngủ ngon.

Các chuyên gia không biết chính xác nguyên nhân gây quấy khóc. Nhưng những lần “quấy khóc” thường lên đến đỉnh điểm khi bé được khoảng 6 tuần tuổi và giảm dần khi được 3-4 tháng tuổi.

Sẽ có khoảng thời gian, bạn không thể làm gì để xoa dịu cơn quấy khóc của bé. Điều này hoàn toàn bình thường. Nếu bạn đã đáp ứng các nhu cầu cơ bản của bé: giặt tã sạch, cho ăn, đu đưa nhẹ nhàng, v.v., hãy thử các mẹo sau:

- Hít một hơi thật sâu và đếm đến 10
- Đặt bé vào cũi và đi đến một căn phòng khác
- Nhờ bạn bè hoặc thành viên gia đình đỡ bé một lúc

Để tìm hiểu thêm về hội chứng quấy khóc, một vấn đề phổ biến trong quá trình phát triển của trẻ sơ sinh, hãy truy cập www.purplecrying.info





SCAN + PLAY

QUẤN TÃ

Quấn tã được hiểu là quấn chặt trẻ sơ sinh trong một chiếc khăn. Lâu nay, mọi người đều đã làm việc này. Quấn tã là một cách đơn giản đã được chứng minh giúp bé cảm thấy an toàn và ấm áp khi thích nghi với cuộc sống bên ngoài bụng mẹ. Khi được quấn tã, bé như được gợi nhắc về sự yên tĩnh và gần gũi mà chúng cảm nhận được khi còn trong dạ con của mẹ.

Mẹo quấn tã an toàn

- Bạn có thể đặt ít nhất 2-3 ngón tay giữa ngực bé và khăn
- Bé có thể thoải mái và dễ dàng co chân khi quấn tã
- Một số chuyên gia khuyên bạn nên quấn tã với cánh tay đặt hai bên và đặt tay ngang mặt
- Không đặt hoặc để bé nằm sấp khi ngủ
- Hãy cân nhắc sử dụng túi ngủ theo khuyến nghị để tăng thêm độ ấm thay vì đắp chăn cho bé trong cũi
- Ngừng quấn tã khi bé bắt đầu lăn sang một bên—khoảng 2 tháng

QUẤN TÃ: 6 BƯỚC



Bước 1: Trải phẳng chiếc khăn bông hoặc vải lanh nhẹ, với một góc gấp lại. Chọn đúng kích cỡ khăn cho bé.



Bước 2: Đặt bé nằm ngửa trên khăn, đầu cao hơn góc khăn đã gấp lại.



Bước 3: Duỗi thẳng cánh tay trái của bé, quấn góc bên trái lên người bé và nhét khăn vào giữa cánh tay phải và bên phải người. Như vậy sẽ tạo thành hình chữ “V.”



Bước 4: Gập cánh tay phải của bé xuống, gập góc bên phải qua thân và dưới thân bên trái. Kéo vạt nhỏ xuống ngực trên để tạo thành nửa còn lại của chữ “V”.



Bước 5: Gấp hoặc nới lỏng phần dưới của khăn và nhét xuống dưới một bên của bé.



Bước 6: Đảm bảo hông bé cũng cử động được và không quấn khăn quá chặt. Hoặc có thể sử dụng khăn quấn có thể mặc được.

Thời gian không quấn tã

Không phải lúc nào bạn cũng nên quấn tã cho bé. Khi thức, bé cần thời gian để cử động, ngo nguậy, đụng chạm và tiếp xúc da. Những hoạt động này rất quan trọng đối với sự phát triển về thể chất, tinh thần và cảm xúc của bé.

Giấc ngủ an toàn



SCAN + PLAY

Theo ước tính của CDC, mỗi năm có gần 3.500 trẻ sơ sinh tử vong đột ngột và bất ngờ tại Hoa Kỳ. Đây được gọi là cái chết đột ngột ở trẻ sơ sinh hoặc SUID—đột tử bất ngờ ở trẻ sơ sinh không thể giải thích được. Khoảng một nửa số ca tử vong như vậy là do Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS). SIDS là nguyên nhân hàng đầu gây SUID cho trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi.

ABC về giấc ngủ an toàn do Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) phát triển. Đây là một cách dễ dàng để ghi nhớ các hướng dẫn cơ bản để bảo vệ con bạn khi chúng ngủ hoặc ngủ ngắn.

GIẤC NGỦ AN TOÀN LÀ GÌ

Cách đảm bảo an toàn cho con bạn

- Không hút thuốc và không để người khác hút thuốc xung quanh con bạn.
- Không uống rượu hoặc sử dụng ma túy.
- Không sử dụng các thiết bị thương mại hoặc máy theo dõi tim mạch (CR) trừ khi có yêu cầu của bác sĩ.
- Không sử dụng các vật dụng có dây buộc, như yếm, ti giả, sợi dây hoặc các phụ kiện khác trên hoặc gần bé khi ngủ.
- Không sử dụng các sản phẩm làm giảm rủi ro hoặc ngăn ngừa SIDS—chẳng hạn như nệm, bộ định vị, hoặc các sản phẩm khác để giữ trẻ sơ sinh ở một vị trí cụ thể.
- Không để dây điện, dây rèm cửa sổ hoặc dây màn hình trông trẻ gần cũi.

TI GIẢ VÀ SIDS

Hãy cân nhắc sử dụng ti giả vào giờ ngủ trưa và giờ đi ngủ. Đối với bé còn bú mẹ, hãy đợi cho đến khi bé ngoan ngoãn bú mẹ—khoảng một tháng tuổi—trước khi cho bé ngậm núm ti giả. Cho bé ngậm ti giả khi đặt bé ngủ. Không ép bé ngậm ti giả. Nếu ti giả rơi ra khỏi miệng, không đặt trở lại. Không dán ti giả vào mặt bé. Không đổ bất kỳ dung dịch tạo ngọt nào lên ti giả. Bạn nên vệ sinh, kiểm tra và thay thế ti giả thường xuyên.

Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ—ban đêm và giờ ngủ trưa.

Đảm bảo không có gì che mặt và đầu bé khi ngủ.

CŨI TRỐNG—để các vật mềm, gối, chăn, đồ chơi, miếng đệm cản, hoặc bất kỳ vật dụng nào khác ra khỏi cũi.

Sử dụng bề mặt nằm ngủ chắc chắn, chẳng hạn như nệm trong cũi, sân chơi hoặc bề mặt nằm ngủ khác đã qua phê duyệt an toàn với một tấm vải phủ vừa vặn.

Mặc quần áo ngủ cho bé như bộ đồ ngủ một mảnh hoặc chăn có thể mặc được.

Để biết thêm tài nguyên, hãy truy cập:

<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/S/e20162938>

www.cdc.gov/sids/aboutsuidandsids.htm



a**NGỦ MỘT MÌNH**

Bé nên ngủ một mình, không ngủ với người khác, gối, chăn hoặc thú nhồi bông.

b**NẰM NGỬA**

Bé phải luôn được đặt nằm ngửa, không nằm nghiêng hoặc nằm sấp.

c**Trong CŨI**

Con bạn nên ngủ trong cũi, không phải trên giường người lớn, ghế sofa, đệm hoặc bề mặt mềm khác.

**NẰM GẦN MẸ**

Nằm gần mẹ (cha mẹ và bé ở cùng một phòng) có lợi cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ sơ sinh. Khi có thể, bạn muốn cho bé nằm gần mẹ trong thời gian nằm viện. Trừ khi có vấn đề y tế với bạn hoặc con khiến bạn phải tách biệt với con, để bé nằm gần mẹ cho phép nhân viên bệnh viện chăm sóc đồng thời cho cả hai. Hãy nói chuyện với y tá trong bệnh viện về nhu cầu của bạn, đặc biệt nếu bạn sinh mổ, đang dùng thuốc giảm đau có chất gây mê và không có người hỗ trợ trong phòng.

Lợi ích của nằm gần mẹ:

- Tạo điều kiện cho bé ăn khi bạn tìm hiểu các dấu hiệu bé muốn ăn
- Bé ít khóc hơn và bạn có thể dỗ bé nhanh chóng
- Bạn tạo ra nhiều sữa mẹ hơn, vì có thể cho con bú thường xuyên
- Bạn được nghỉ ngơi và yên tâm hơn
- Bạn cảm thấy tự tin khi chăm sóc bé với đội ngũ nhân viên giàu kinh nghiệm bên cạnh
- Bạn có thể theo dõi bé dễ dàng hơn
- Giảm nguy cơ SIDS

Cho bé nằm gần mẹ rất hữu ích nên AAP khuyến khích phụ huynh tiếp tục duy trì thói quen này ở nhà. Bởi điều này đồng thời cũng làm giảm nguy cơ SIDS. Theo AAP, bạn nên ở cùng phòng cho đến khi con bạn được ít nhất 6 tháng tuổi—lý tưởng nhất là một năm.

Ghế ô tô



SCAN + PLAY

Tất cả trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi nên được ngồi trên ghế an toàn dành cho ô tô quay mặt về phía sau trong thời gian lâu nhất có thể, cho đến khi trẻ đạt được cân nặng hoặc chiều cao ở mức cao nhất mà nhà sản xuất ghế cho phép. Hầu hết các ghế chuyển đổi đều cho phép trẻ ngồi quay mặt về phía sau trong độ tuổi từ 2 năm trở lên. Do xương sống của trẻ vẫn đang phát triển và đầu trẻ lớn so với phần còn lại của cơ thể nên trẻ mới sinh có nguy cơ cao bị thương khi có va chạm xe. Nơi an toàn nhất cho bé là được ngồi chắc chắn trên **ghế ô tô quay mặt về phía sau**. Những chiếc ghế ô tô này nâng đỡ đầu, cổ và cột sống của bé. Do vậy, bé sẽ được bảo vệ nếu xe bị va chạm trực diện - loại va chạm xe phổ biến nhất.

Ghế an toàn trên ô tô “tốt nhất” là loại vừa vặn với con bạn và được lắp đặt đúng cách trên xe. Không quan trọng đó liệu là chiếc ghế đắt tiền nhất được sản xuất hay không—nếu không lắp đặt đúng cách, con bạn sẽ không được bảo vệ khỏi nguy hiểm.



Lắp ghế vào ô tô

- Lắp chặt ghế ô tô ở vị trí quay mặt về phía sau ở băng ghế sau ô tô
- Ghế ô tô không được di chuyển quá 1 inch sang hai bên
- Ghế ô tô phải ngả được theo hướng dẫn của nhà sản xuất
- Hãy đặt ghế ô tô ở vị trí chính giữa của ghế sau nếu có thể



Bạn có biết rằng ghế ô tô cũng có hạn sử dụng không? Khi ghế ô tô cũ dần, vật liệu có thể giòn và dễ gãy. Hãy kiểm tra thông tin trên ghế ô tô của bạn với tên mẫu, mã số mẫu, ngày sản xuất và hạn sử dụng. Đảm bảo rằng bạn đã đăng ký ghế ô tô của mình với

nhà sản xuất. Khi đó, bạn sẽ nhận được thông báo về bất kỳ lệnh thu hồi nào.



Bạn mới bắt đầu tìm hiểu về các chi tiết về ghế ô tô? Hãy tìm một trạm lắp ghế ô tô và yêu cầu kỹ thuật viên an toàn cho trẻ em có chứng nhận hỗ trợ bạn. Hãy tìm trạm lắp đặt trong khu vực của bạn tại <https://cert.safekids.org/get-car-seat-checked> hoặc hỏi bệnh viện của bạn hay nhân viên an toàn tại đường cao tốc của tiểu bang.

Mẹo mua sắm

Hãy sử dụng xe đẩy khi mua sắm. Em bé có thể ngã khỏi xe đẩy hàng. Và xe đẩy hàng có thể bị lật do sức nặng của em bé nếu bạn đặt bé (trong khi ngồi trên ghế ô tô) vào xe đẩy.

KIỂM TRA TRƯỚC KHI KHÓA

Xe của bạn nóng lên nhanh hơn và bức bối hơn bạn nghĩ. Hãy nhớ “Kiểm tra trước khi khóa,” để đảm bảo bé đang ở bên bạn. Nhiệt độ cơ thể của trẻ em thường tăng lên khá nhanh, thậm chí nhanh gấp 3-5 lần so với người lớn.

Không bao giờ để con bạn một mình trong xe. Thậm chí là 1 phút.



TẠO NHẮC NHỞ

Đặt đồ bạn cần ở ghế sau, chỗ em bé ngồi. Ví dụ như:



Điện thoại di động của bạn



Ví hoặc túi của bạn



Giày trái của bạn



Thẻ hiệu ID làm việc của bạn

Đặt báo thức trên điện thoại hoặc thiết bị điện tử của bạn để nhắc nhở khi nào nên đưa con đến trường. Lên kế hoạch với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em của bạn và yêu cầu họ gọi cho bạn nếu em bé/con bạn đến muộn dù chỉ vài phút.

Hội chứng rung lắc trẻ sơ sinh

Khi bạn là cha mẹ của một em bé mới chào đời, đôi khi bạn có thể cảm thấy khó chịu và thậm chí tức giận khi con bạn khóc. Dường như bạn đã thử mọi cách để dỗ dành bé, nhưng có vẻ chẳng cách nào có tác dụng. Bạn không thể chọn mất một lúc nào. Bạn cảm thấy khó chịu.

Nhưng bất kể bạn cảm thấy thế nào: KHÔNG BAO GIỜ LẮC CON BẠN!

Hội chứng rung lắc trẻ sơ sinh (SBS) là cụm từ chỉ cho hiện tượng trẻ bị rung lắc dữ dội. SBS là một trong những hình thức lạm dụng trẻ em hàng đầu—đây là một nhóm phụ của hình thức Chấn thương đầu do lạm dụng (AHT) và gây nguy hiểm cao cho con bạn. Nhiều em bé bị lắc đã tử vong hoặc chịu tổn thương não không thể phục hồi. Những bé sống sót sau khi trải qua có thể gặp vấn đề về thị lực hoặc chịu mù lòa, tổn thương tinh thần, tê liệt, rối loạn co giật, khuyết tật trong quá trình học tập và nói, hoặc tổn thương cổ và lưng.

Khi em bé bị lắc, chuyển động qua lại của đầu có thể dẫn đến hiện tượng chảy máu và tạo áp lực lên vùng não. Cơ cổ của bé không đủ khỏe và não của bé quá yếu ớt để xử lý kiểu chuyển động này.



LÀM GÌ KHI BẠN KHÓ CHỊU



KHÔNG LẮC
CON BẠN



Hít thở sâu
để trấn tĩnh



Đặt con bạn vào
cũi và rời khỏi
phòng



Nhờ một người mà bạn
tin cậy để trông bé
thay một lúc

XEM TRANG 25 VÀ 26 ĐỂ TÌM HIỂU VỀ CÁC PHƯƠNG
PHÁP DỠ CON BẠN.

CẢNH BÁO

Nếu bạn hoặc người chăm sóc đã lắc mạnh con bạn vì bất kỳ lý do gì, hãy đưa bé đến cơ sở y tế ngay lập tức. Đừng để nỗi sợ hãi hay xấu hổ ngăn bạn làm điều đúng đắn. Điều trị sớm có thể cứu sống con bạn.

Nếu bạn nghĩ rằng con bạn đã bị lắc, **hãy gọi 911** hoặc đưa bé đến phòng cấp cứu ngay lập tức.



SCAN + PLAY

Sức khỏe của bé

ĐO NHIỆT ĐỘ CHO BÉ

Khi con bạn bị sốt, bạn nên có nhiệt kế dành cho bé bên cạnh. Khi bạn gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của em bé, họ thường sẽ hỏi bạn về nhiệt độ hiện tại của bé.

Cách tốt nhất để đo là đặt nhiệt kế số dưới cánh tay (nách) của bé để kiểm tra nhiệt độ. Đo nhiệt độ trực tràng đem lại kết quả chính xác nhất nhưng cách này có thể gây kích ứng hoặc làm tổn thương trực tràng của bé. Đo nhiệt độ ở nách không chính xác bằng nhưng dễ thực hiện hơn. Hãy hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn cách đo nhiệt độ cho bé trước khi bạn rời bệnh viện.

Cách đo nhiệt độ ở nách:

- Cởi áo cho bé
- Đặt nhiệt kế vào nách của bé
- Hạ cánh tay của bé xuống để giữ nhiệt kế tại chỗ
- Giữ đến khi nhiệt kế báo hiệu sẵn sàng để đọc



Các loại nhiệt kế khác

Các loại nhiệt kế sau đây được đánh giá là an toàn sử dụng cho trẻ sơ sinh, mặc dù độ chính xác cho trẻ sơ sinh không cao. Loại nhiệt kế bạn sử dụng sẽ tùy thuộc vào độ tuổi của bé, vì vậy hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bé nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào.

- Loại nhiệt kế màng nhĩ cho phép đo nhiệt độ trong ống tai
- Loại nhiệt kế động mạch thái dương cho phép đo nhiệt độ trên trán

Các cách này ít chính xác hơn và **không được khuyến khích**:

- Nhiệt kế dải nhựa
- Nhiệt kế núm vú giả
- Ứng dụng điện thoại thông minh

GHI CHÚ: Không bao giờ được sử dụng nhiệt kế thủy ngân! Đây là những thiết bị thủy tinh mỏng chứa đầy kim loại màu bạc có thể gây độc nếu vỡ. Nếu bạn có một cái trong nhà, bạn nên vứt bỏ một cách an toàn.

CẢNH BÁO

Nhiệt độ bình thường của bé có thể dao động từ 97,5°F đến 100,3° F. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu:

- Em bé 2 tháng tuổi (hoặc nhỏ hơn) của bạn đạt nhiệt độ từ 100,4° F trở lên
- Con bạn (ở mọi lứa tuổi) bị sốt liên tục tăng trên 104° F

TIÊM CHỦNG

Tiêm chủng — chích ngừa hoặc tiêm vắc xin — là một phương pháp đơn giản nhằm bảo vệ con bạn và chống lại nhiều loại bệnh tật. CDC thường công bố danh sách khuyến nghị tiêm chủng hàng năm cho trẻ em tại Hoa Kỳ

Sau đây là những điều bạn cần biết:

- Theo dõi lịch tiêm chủng của con bạn
- Cố giữ hồ sơ các lần tiêm của con ở một nơi an toàn — bạn sẽ cần các bản sao chính thức để đăng ký cho con vào nhà trẻ và trường học
- Kiểm tra xem liệu bạn có thể đăng ký tiêm chủng điện tử trực tuyến hay không

Tiêm chủng cho gia đình và người chăm sóc

Vì hệ thống miễn dịch trẻ sơ sinh vẫn đang phát triển, bé rất dễ bị nhiễm trùng và mắc bệnh. Do đó, bất kỳ ai tiếp xúc gần với con bạn đều phải được tiêm đầy đủ tất cả các loại vắc-xin. Các loại vắc-xin bao gồm vắc-xin ho gà (DTaP cho trẻ em và Tdap cho trẻ dưới 13 tuổi, thiếu niên và người lớn) và vắc-xin cúm trong mùa cúm.

Thắc mắc về Tiêm chủng?

Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con bạn hay sở y tế địa phương hoặc tiểu bang. Gọi cho CDC theo số **800-CDC-INFO** (800-232-4636) hoặc truy cập www.cdc.gov/vaccines/schedules.



Trẻ sinh non muộn

Trẻ sinh sớm từ 3-6 tuần—hoặc sinh non—được gọi là trẻ **sinh non muộn**. Nhìn từ bên ngoài, bé có thể trông giống như sinh đủ tháng. Tuy nhiên, nếu con bạn sinh sớm từ 3-6 tuần thì đó là trẻ sinh non và sẽ cần nhận nhiều chăm sóc đặc biệt hơn. Con bạn sẽ cần đo nhiệt độ và kiểm tra các dấu hiệu sinh tồn khác thường xuyên hơn. Và nhằm đảm bảo bé được giữ ấm, lần tắm đầu tiên của bé có thể phải muộn hơn một chút. Con bạn vẫn có thể ở lại cùng phòng với bạn. Điều này phụ thuộc vào sức khỏe tổng thể của bé.

Nhiệt độ	Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu trẻ:
<p>Trẻ sinh non muộn thường dễ bị lạnh và sử dụng nhiều năng lượng chỉ để giữ cơ thể ấm. Điều này xảy ra do con bạn không có thời gian để phát triển đủ chất béo trong cơ thể để giữ ấm. Mặc cho bé thêm một lớp đồ so với đồ bạn đang mặc. Đừng mặc thêm quá nhiều quần áo hoặc để bé quá nóng. Tiếp xúc da có thể giúp tăng nhiệt độ cơ thể của bé. Vì vậy, hãy đảm bảo bé tiếp xúc da với một chiếc chăn quấn trên lưng bé thường xuyên nhất có thể.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thở nhanh (nhanh tức là nhịp thở của bé trên 60 lần khi bạn đếm đủ 60 giây) • Có màu da hơi tái, nhợt nhạt hoặc lốm đốm • Rất buồn ngủ hoặc uể oải <p>Nếu bạn không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.</p>
Hô hấp và nhiễm trùng	Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu bạn nhận thấy:
<p>Các bé có nguy cơ gặp các vấn đề về hô hấp cao hơn. Điều này xảy ra do phổi của bé có thể chưa được phát triển hoàn toàn, vì vậy bé phải cố gắng nhiều hơn để thở. Do trẻ sinh non muộn có hệ thống miễn dịch chưa phát triển hoàn thiện, bé có thể dễ dàng bị nhiễm trùng hơn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiếng ồn khi thở giống như tiếng cầu nhàu, thở khò khè hoặc huyết sáo • Da quanh ngực hoặc xương sườn của bé bị kéo vào trong khi thở • Lỗ mũi của bé mở rộng trong khi thở • Thay đổi sắc da, như môi xanh tái hoặc da nhợt nhạt • Con bạn sốt trên 100,4°F hoặc khó thở <p>Nếu bạn không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.</p>
Chứng vàng da	Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu trẻ:
<p>Các bé có nguy cơ bị vàng da cao hơn. Nếu ăn uống không tốt, bé sẽ có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Bé nên được xét nghiệm bệnh này trước khi bạn rời bệnh viện. Bạn có thể tìm thêm thông tin về bệnh vàng da và cách điều trị ở trang 20. Hãy tiếp tục theo dõi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bé trong 1-2 ngày để đảm bảo tình trạng của bé đang cải thiện.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Không ăn uống tốt • Không làm tã đủ ướt hoặc bẩn (xem trang 38) • Khóc tiếng the the • Da hoặc mắt hơi vàng <p>Nếu bạn không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.</p>
Cho bé ăn	Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu trẻ:
<p>Tất cả các bé cần được cho ăn ít nhất 8 lần trong 24 giờ. Cho bé ăn khi bé có dấu hiệu đói và ít nhất mỗi 3 giờ. Một số trẻ sinh non ăn tốt và một số khác thì không. Bé có thể không thức dậy để ăn hoặc không có dấu hiệu muốn ăn. Nếu đây giống như trường hợp bé nhà bạn, bạn sẽ phải đánh thức bé để cho ăn. Em bé cũng có thể buồn ngủ trong khi bú và ngủ thiếp đi trước khi bú đủ sữa. Để giữ bé tỉnh, hãy xoa lưng và lòng bàn chân của bé. Và bạn sẽ cần lắng nghe tiếng nuốt và theo dõi tã ướt và bẩn của bé.</p> <p>Bé có thể bú không mạnh, điều này cũng khiến bé khó bú đủ sữa. Hãy thử xoa bóp nhẹ nhàng bầu vú trong khi cho bú—điều này giúp sữa chảy ra và giúp bé bú sữa dễ dàng hơn. Bạn có thể xoa bóp mỗi lần cho ăn. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể cần hút sữa sau mỗi lần cho con bú để duy trì nguồn sữa dồi dào. Hãy làm việc với chuyên gia về sữa mẹ để lên kế hoạch cho con bú tốt nhất cho bạn và bé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Không cho ăn tốt • Cho ăn không đủ • Khó đánh thức để cho bé ăn • Có rất ít tã ướt • Có làn da tái nhợt, lạnh <p>Nếu bạn không liên lạc được với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911.</p>

Cho con bú

LỢI ÍCH CỦA VIỆC CHO CON BÚ

Bạn có thể đã biết rằng việc cho con bú có lợi cho bé. Bằng cách lựa chọn cho con bú mẹ, bạn đang cung cấp nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho em bé mới chào đời của mình. Hơn nữa, việc cho con bú mẹ thúc đẩy sự gắn kết và góp phần giúp bé phát triển cảm xúc.

Lợi ích mà bé nhận được từ sữa mẹ sẽ kéo dài suốt đời.

Đối với bé

- Giảm nguy cơ mắc Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)
- Bảo vệ chống lại bệnh đường hô hấp và tiêu chảy
- Giảm nguy cơ nhiễm trùng tai
- Giảm nguy cơ béo phì về sau trong thời thơ ấu
- Giảm khả năng mắc bệnh tiểu đường loại 1
- Giảm nguy cơ ung thư ở trẻ em
- Bảo vệ chống dị ứng

Vì sao sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho bé

- Sữa mẹ có tất cả các chất dinh dưỡng mà bé cần
- Sữa mẹ có kháng thể chống lại virus và vi khuẩn
- Sữa mẹ bảo vệ đường ruột của bé khỏi vi khuẩn và bệnh tật

Nhưng bạn có biết rằng cho con bú cũng có lợi cho bạn?

Đối với bạn

- Giảm nguy cơ loãng xương trong tương lai
- Giảm nguy cơ ung thư vú, tử cung, nội mạc tử cung và buồng trứng
- Giảm sử dụng insulin cho cha mẹ đang cho con bú mắc bệnh tiểu đường
- Giải phóng hormone giúp tử cung của bạn co lại và ngăn chảy máu

NUÔI CON HOÀN TOÀN BẰNG SỮA MẸ

Nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ có nghĩa là bé chỉ bú sữa mẹ mà không cần ăn thêm bất kỳ thức ăn hoặc đồ uống nào—kể cả nước lọc. Và đó là tất cả những gì bé cần. Vì vậy, hãy biến việc nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ thành mục tiêu của bạn.

Lời khuyên hữu ích

- Ở cùng phòng với bé trong bệnh viện và khi ở nhà
- Cho bé tiếp xúc da càng nhiều càng tốt
- Phản ứng sớm với dấu hiệu muốn ăn của bé
- Cho con bú vào ban đêm khi nồng độ **prolactin** (hormone tiết sữa của bạn) cao nhất
- Tránh cho bé uống sữa công thức trừ khi có lý do y tế
- Tránh dùng ty giả và núm vú giả trong vài tuần đầu tiên
- Tìm sự hỗ trợ thông qua bạn bè, nhóm hỗ trợ hoặc nhóm chơi chung
- Liên hệ với chuyên gia tư vấn cho con bú nếu bạn cần giúp đỡ

Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong khoảng sáu tháng. Việc cho con bú sữa mẹ, cùng với cho bé ăn bổ sung, nên tiếp tục trong sáu tháng tới và kéo dài càng lâu càng tốt tùy theo mong muốn của cả bạn và bé.

TÔI CÓ CẦN BỔ SUNG SỮA CÔNG THỨC KHÔNG?

Nuôi con bằng sữa mẹ cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng mà bé cần. Trẻ sinh đủ tháng khỏe mạnh không cần bổ sung sữa trừ khi với mục đích điều trị y tế và không có sữa mẹ. Bổ sung sữa công thức vì lý do phi y tế còn đi kèm với rủi ro. Sữa công thức có thể làm giảm lượng lợi khuẩn bảo vệ chống nhiễm trùng trong ruột của bé. Sữa công thức khó tiêu hóa hơn, vì vậy con bạn có thể sẽ không bú mẹ thường xuyên. Việc này có thể dẫn đến **trạng trạng căng tức sữa**, nguồn tạo sữa thấp hơn và cha mẹ không đạt được mục tiêu cho con bú.



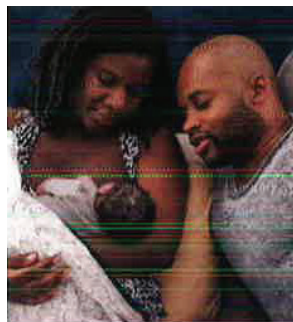
SCAN + PLAY

TẠO SỮA

Quá trình tạo sữa được điều chỉnh bởi cung và cầu. Điều này có nghĩa là bé càng bú nhiều sữa thì cơ thể người mẹ càng tạo ra nhiều sữa. Bắt đầu đúng cách bằng cách cho bé bú càng sớm càng tốt sau khi sinh và sau đó thường xuyên trong 24 giờ đầu tiên—kể cả vào ban đêm.

Sữa non Là đợt sữa đầu tiên được tạo ra khi mang thai. Dù bạn chỉ tạo ra trong một thời gian ngắn, nhưng sữa non đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe của bé. Sữa non dễ tiêu hóa và được tạo ra với lượng vừa đủ cho dạ dày nhỏ của bé. Bé bú càng nhiều sữa non thì bạn sẽ thấy càng nhiều phân trong tã của bé. Và đó là một điều rất tốt.

Trong khoảng 1 đến 3 ngày, sữa của bạn sẽ thay đổi và tăng về lượng. Đây là lúc cơ thể bạn bắt đầu tạo sữa trưởng thành. Cho bé bú thường xuyên trong những ngày đầu này sẽ giúp bạn tạo ra lượng sữa trưởng thành mà bé cần.



Ôm ru



Ôm ru ngang



Ôm nằm nghiêng



Ôm kiểu bóng bầu dục

SẴN SÀNG CHO CON BÚ

Bắt đầu mỗi lần cho ăn với 3 chữ C:

Calm (Bình tĩnh)—Ôm bé tiếp xúc da để đảm bảo cả hai đều bình tĩnh. Tiếp xúc da cũng giúp bé được giữ ấm và hứng thú với việc bú mẹ.

Close (Gần nhau)—Đặt bé lại gần bạn. Thay vì nghiêng người, hãy đưa bé lên ngang tầm ngực bạn và kê đủ gối để hỗ trợ thêm.

Comfortable (Thoải mái)—Ngồi trên một chiếc ghế thoải mái có gối để hỗ trợ và nâng cao chân bằng một chiếc ghế đẩu. Điều này sẽ giảm áp lực lên mông và giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn.



SCAN + PLAY

Làm thế nào để biết con tôi đã sẵn sàng bú mẹ?

Khi bé sẵn sàng bú mẹ, bé sẽ cho thấy các tín hiệu muốn ăn—các dấu hiệu cho thấy bé đã sẵn sàng bú. Ở cùng phòng và đặt bé liền kề có thể giúp bạn tìm hiểu các tín hiệu đó. Ngoài ra, bạn sẽ ở ngay đó để có thể phản ứng với bé một cách nhanh chóng. Nếu con khóc, có thể là do quá khó chịu khi bú mẹ. Lúc này, trước tiên hãy trấn an bé bằng cách nhẹ nhàng đung đưa bé từ bên này sang bên kia hoặc tiếp xúc da.



liếm môi



ngoáy hoặc tìm vú mẹ (quay đầu sang bên)



chuyển động mút của miệng và lưỡi



đưa tay lên miệng



bồn chồn (cử động tay và chân)

ĐÚNG TƯ THẾ

Đúng tư thế và ngậm bắt vú đúng cách là điều cần thiết để cho con bú thành công. Có nhiều cách “ôm” và nhiều kiểu khác nhau mà bạn có thể áp dụng khi cho con bú. Cho dù bạn đang sử dụng cách nào, bạn cũng cần để bé ở tư thế bú thích hợp.

Hướng dẫn đặt bé đúng tư thế

- Bạn và con đang áp ngực vào nhau
- Tai, vai và hông bé nằm tạo thành một đường thẳng
- Cơ thể bé áp sát và cong người vào phía trong
- Đầu bé được nâng đỡ

TƯ THẾ NÀM THOẢI MÁI VÀ NGẬM BẮT VÚ DO BÉ QUYẾT ĐỊNH

Tư thế cho con bú nằm ngửa do bé tự quyết định và bạn đang ở tư thế ngả lưng thoải mái cho cả hai người. Khi bạn làm theo sự chỉ huy của bé, điều đó sẽ giúp bạn—và con bạn—thuận theo bản năng tự nhiên. Tư thế này có thể giúp bé ngậm bắt vú tốt hơn và cũng giúp bạn thư giãn. Tạo cảm giác thoải mái khi cho con bú. Ngả người ra sau để đầu, vai và cánh tay bạn được nâng đỡ.

- Để bé rúc vào ngực bạn.
- Trọng lực sẽ giúp mẹ và bé ở gần nhau.
- Hãy để má bé áp sát vào bầu vú của bạn. Bé có thể bắt đầu cựa quậy và lắc lư đầu về phía núm vú.
- Một tay đỡ cổ và vai bé, tay kia đỡ hông bé.
- Làm theo sự dẫn dắt của bé. Khi bạn thấy cằm của bé chạm vào vú của bạn, bạn có thể thấy bé mở miệng và ngậm lấy.
- Giữ bình tĩnh và hãy thoải mái khi bé tìm vú của bạn. Hãy để bé làm theo bản năng của mình.



NGẬM VÚ

Khi bé “ngậm vú”, bé sẽ ngậm hết núm vú và một phần lớn **quầng vú** trong miệng bé. Như vậy sẽ cung cấp cho bé nhiều sữa hơn và giúp bé bú thoải mái hơn.

Hãy nhớ rằng: Cần phải tập luyện nhiều để cho bé ngậm bắt vú đúng cách. Hãy kiên nhẫn với bản thân và con của bạn.

Hướng dẫn để bé ngậm bắt vú đúng cách

- Đặt ngực bé ngang với ngực của bạn và mũi bé gần núm vú của bạn.
- Hãy hỗ trợ và nhẹ nhàng nâng vú lên. Hãy chắc chắn rằng ngón tay của bạn cách xa quầng vú.



- Dùng núm vú vuốt nhẹ môi trên của bé theo chuyển động đi xuống.
- Vuốt nhẹ môi dưới của bé, rồi dừng lại để giúp bé mở miệng.



- Nên đặt đầu của bé hơi ngửa ra sau.
- Nên đưa cằm của bé đến ngực của bạn trước tiên.
- Hướng núm vú của bạn về phía miệng của bé.
- Hãy kiên nhẫn cho đến khi bé mở rộng miệng. Hãy để bé dẫn dắt bạn.



- Khi bé mở rộng miệng, hãy nhanh chóng và nhẹ nhàng đưa bé về phía vú của bạn.
- Miệng của bé phải bao phủ hết núm vú và phần dưới của quầng vú.



- Nếu bạn cần bé nhả vú, hãy trượt ngón tay của bạn vào khe miệng của bé để bé ngừng hút.



Dấu hiệu trẻ ngậm bắt vú đúng cách

- Môi “vẽnh ra” hoặc quay ra ngoài
- Lưỡi ở trên nướu dưới
- Bé nằm trên vú
- Không cắn hoặc véo đau
- Dấu hiệu nuốt có thể nhìn thấy (chuyển động hàm dài)

CÁC MÔ HÌNH ĂN CHO TRẺ SƠ SINH

<p>Ngày 1: Giấc ngủ trong 24 giờ đầu</p> 	<p>Bé thường tỉnh táo trong 1-2 giờ sau khi sinh. Sau đó, bé thường ngủ trong nhiều giờ. Theo dõi các dấu hiệu bé muốn ăn và tạo cơ hội cho con bú ít nhất 8 lần trong ngày hôm nay. Nhẹ nhàng xoa bóp chân, bàn chân và lưng của bé nếu cần để giữ cho bé tỉnh táo và bú. Bé đang nghỉ ngơi sau khi sinh, vì vậy các bé ăn ít hơn trong 24 giờ đầu tiên. Bạn sẽ muốn có nhiều sự tiếp xúc da được giám sát vào ngày đầu tiên bé sinh!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ít nhất 1 tã ướt • Ít nhất 1 lần phân • Phân đen 
<p>Ngày 2: Ngày học tập 24 đến 48 giờ sau sinh</p> 	<p>Bé thường bắt đầu có nhiều dấu hiệu muốn ăn hơn và ăn thường xuyên hơn vào ngày thứ 2. Con bạn có thể trải qua một giai đoạn bú “marathon”. Điều này có nghĩa là bé có thể ăn nhiều lần gần nhau. Điều này là hoàn toàn bình thường. Hãy để bé bên cạnh bạn và cho bé bú thường xuyên như bé muốn.</p> <p>Nếu bé ngủ thiếp đi, bạn có thể nghỉ cho con bú một lúc. Nếu bạn đặt bé xuống, bé có thể thức dậy và bú lại. Không phải vì bé đói, mà vì bé cảm thấy thoải mái khi bú.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ít nhất 2 tã ướt • Ít nhất 2 lần phân • Phân đen hoặc xanh đậm 
<p>Ngày 3: Buffet cả ngày 48 đến 72 giờ sau sinh</p> 	<p>Bé thường muốn “bú nhiều cứ liên tục” vào ngày thứ 3. Bạn sẽ muốn tiếp xúc da với bé để việc cho bú trở nên dễ dàng. Theo dõi các dấu hiệu muốn ăn và đáp ứng bé. Con bạn có thể tiếp tục bú nhiều cứ liên tục, sau đó bắt đầu giảm dần khi nguồn sữa của bạn tăng lên.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ít nhất 3 tã ướt • Ít nhất 3 lần phân • Phân màu nâu, xanh lá cây hoặc vàng 
<p>Ngày 4 và 5: Cú đêm 72 đến 120 giờ sau sinh</p> 	<p>Nguồn sữa của bạn sẽ tăng lên và bé sẽ ăn nhiều hơn trong mỗi lần bú. Lúc này bạn sẽ nghe thấy tiếng nuốt và thậm chí là nuốt ừng ực.</p> <p>Bạn có thể nhận thấy bé trở nên hài lòng và ngủ thiếp đi sau khi bú. Việc con bạn ngủ nhiều hơn vào ban ngày và thức nhiều hơn vào ban đêm là điều bình thường. Bé sẽ ăn ít nhất 8 lần trong 24 giờ và thậm chí có thể ăn thường xuyên tới 10-12 lần trong 24 giờ. Bé sẽ bắt đầu tăng cân. Bé cũng sẽ có nhiều tã ướt và bẩn hơn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ít nhất 4 tã ướt vào ngày thứ 4 và 5 tã ướt vào ngày thứ 5 • Ít nhất 4 lần phân • Phân vàng, lỏng và có hạt 
<p>Bé đi ngoài mỗi khi bạn cho chúng ăn, hoặc thậm chí thường xuyên hơn, là điều bình thường.</p>		

BÚ NHIỀU CỬ LIÊN TỤC

Bú nhiều cử liên tục là khi bé bú gằn nhau vào những thời điểm nhất định trong ngày. Và việc này rất phổ biến ở trẻ sơ sinh. Việc này thường xảy ra vào buổi tối, nhưng mỗi bé mỗi khác. Nhìn chung, bạn sẽ thấy 5-10 lần bú trong khoảng thời gian 2-3 giờ, sau đó là 4-5 giờ ngủ sâu.

Bởi vì tất cả những lần bú này có thể khiến cơ thể bạn hoạt động quá độ, đây là một số mẹo cần nhớ:

- Hãy chắc chắn rằng bạn ăn uống đầy đủ.
- Hãy tạo cho mình một “tổ ấm” trong ngày và ưu tiên cho giấc ngủ.
- Nói chuyện với các bà mẹ khác. Nhận giúp đỡ nếu cần.
- Yêu cầu giúp đỡ khi bạn cần.
- Cho bé bú bất cứ khi nào bé muốn.
- Không bỏ sung bằng sữa công thức — việc này có thể làm giảm nguồn sữa của bạn. Trẻ bú sữa công thức vẫn có những giai đoạn quấy khóc.

BAO LÂU BÉ SẼ ĂN MỘT LẦN?

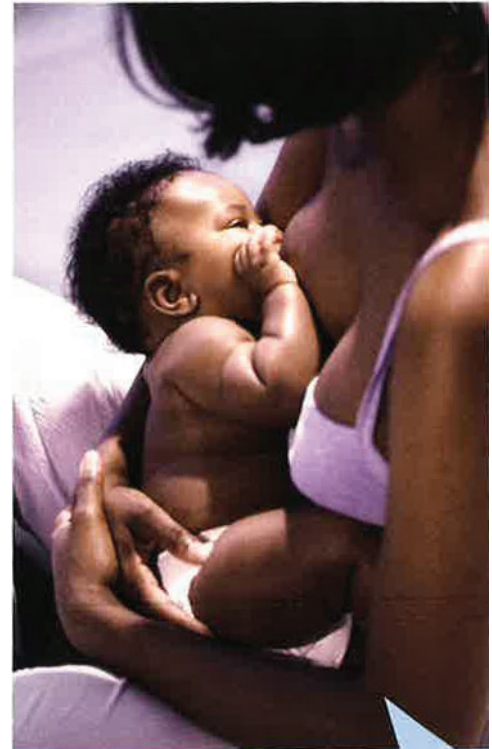
Lượng bé muốn bú một cách tự nhiên sẽ khác nhau. Một số bé sẽ muốn bú thường xuyên hơn những bé khác. Không có gì lạ khi trẻ bú 11-12 lần, hoặc thậm chí 14 lần mỗi ngày với một số bé. Tuy nhiên, mục tiêu là cho bú ít nhất 8 lần trong 24 giờ. Ít hơn 8 lần thường không đủ. Vì vậy, đừng giới hạn số lần cho bú mỗi ngày. Thay vào đó, hãy cho bú theo dấu hiệu. Cho bú theo dấu hiệu đảm bảo con bạn bú sữa thường xuyên hơn và bạn tạo ra nhiều sữa hơn.

Cha mẹ cho con bú thường nghĩ rằng mình không có đủ sữa. Nhưng đa phần là bạn có đủ. Hãy nhớ rằng dạ dày của bé khi mới sinh rất nhỏ và không cần phải ăn nhiều để no. Nhưng khi dạ dày của bé phát triển, bé sẽ muốn ăn nhiều hơn và việc cho bé bú sẽ kích thích quá trình tạo sữa của bạn.

Dấu hiệu bé đã bú đủ

- Đủ tã ướt và phân đối với lứa tuổi của bé
- Bé hiếu động và tỉnh táo, có tiếng khóc to
- Miệng và môi đã ướt và hồng

Để đảm bảo con bạn bú đủ, hãy theo dõi việc bú của bé bằng cách sử dụng nhật ký ở trang 44. Nếu bạn cảm thấy con chưa không bú đủ sữa, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ hoặc chuyên gia tư vấn cho con bú.



Nếu bé chọn chỉ bú một bên vú trong mỗi lần bú, hãy đảm bảo rằng bạn cho bé bú ở bên vú còn lại vào lần bú tiếp theo. Bú vú xen kẽ sẽ giúp sữa được vắt ra đúng cách. Giúp bé thích thú và tỉnh táo trong khi bú. Thực hiện theo các bước này sẽ giúp đảm bảo sữa được vắt ra đều đặn, tăng sản lượng sữa, giảm căng tức vú và đau núm vú, đồng thời giúp trẻ sơ sinh tăng cân tối đa.

KHỐI LƯỢNG SỮA XẤP XÍ TRONG KÍCH THƯỚC BỤNG CỦA TRẺ SƠ SINH



Ngày 1

Kích thước của một quả
nhỏ 5-7 ml
1 - 1½ thìa cà phê



Ngày 3

Kích thước của một quả cà chua
bi 22 - 27 ml
1½ - 2 thìa canh



Ngày 7

Kích thước của một quả
mơ 45 - 60 ml
1½ - 2 ounce

Khi được 1 tháng, bụng trẻ sơ sinh chứa khoảng 80-150 ml (3-5 ounce).

Mối quan tâm chung

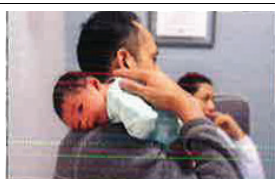
BÉ BUỒN NGỦ

Bé của bạn có thể có những ngày buồn ngủ và khó có thể khiến bé hứng thú với việc bú. Hãy thử cởi quần áo của bé xuống đến tã. Thỉnh thoảng xoa lòng bàn chân hoặc lưng có thể giúp bé tỉnh táo. Xoa bóp và nén vú của bạn trong khi cho ăn để tăng lưu lượng sữa của bạn. Đây có thể là một lời nhắc nhở nhẹ nhàng để bé tiếp tục bú. Đối bên vú nhiều lần trong khi cho bú và nói chuyện với bé khi bạn đang cho con bú. Điều này sẽ giúp mối quan hệ giữa hai mẹ con bền chặt hơn cũng như có thể khiến con tập trung vào việc bú mẹ. Hãy kiên nhẫn khi bé đang buồn ngủ và đừng từ bỏ suy nghĩ rằng con bạn không muốn bú sữa mẹ. Đôi khi có thể mất vài tuần để bé tỉnh táo trong khi cho bú. Dùng tay vắt sữa ra thìa và đút cho bé có thể giúp bạn yên tâm rằng bé đã bú đủ.

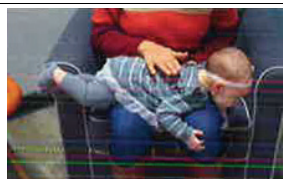
Ợ HƠI

Sau khi bú xong, cố gắng giúp bé ợ hơi. Không phải tất cả trẻ sơ sinh đều sẽ ợ hơi trong vài ngày đầu tiên sau khi sinh. Để bé ợ hơi, hãy vỗ nhẹ vào lưng bé hoặc vuốt lưng theo hướng từ dưới lên. Nếu bé không ợ sau vài phút, hãy tiếp tục cho bé bú.

Trên vai



Nằm sấp ngang trên đùi



Ngồi trong lòng và nâng cằm lên



GIẢI ĐOẠN PHÁT TRIỂN NHẢY VỌT

Bạn có thể nhận thấy rằng có những ngày bé muốn bú nhiều hơn bình thường. Những người lần đầu làm cha mẹ lo lắng rằng có điều gì đó không ổn, nhưng điều này là bình thường. Nhu cầu bú mẹ nhiều hơn thường kéo dài vài ngày đến 3 tuần. Sau đó, bé sẽ trở lại bú ít thường xuyên hơn. Những giai đoạn bé cảm thấy thèm ăn hơn này được gọi là “giai đoạn phát triển nhảy vọt”. Và đó là cách bé giúp tăng lượng sữa ở mẹ để bé có thể phát triển. Mặc dù những thời điểm này có thể đòi hỏi bạn phải chú ý nhiều hơn, nhưng hãy tin tưởng khi bé nói với bạn rằng bé cần bú mẹ thường xuyên hơn và hãy làm theo các tín hiệu cho ăn của bé. Miễn là bạn không kìm hãm nhu cầu bú của bé, thì lượng sữa của bạn sẽ hoàn toàn đủ.

CĂNG TỨC SỮA

Khoảng 2-5 ngày sau khi sinh con, lượng sữa của bạn sẽ thực sự bắt đầu tăng. Khi đó, ngực của bạn có thể sẽ lớn hơn và bạn sẽ cảm thấy nặng hoặc ấm. Tình trạng này được gọi là căng tức sữa. Nguyên nhân là do tăng lưu lượng máu đến vú, sưng mô xung quanh và tăng lượng sữa. Đối với một số người, ngực sẽ sưng tấy và gây ra cảm giác khó chịu. Một vài người khác có thể cảm thấy đau nhói và khó chịu khi sữa bắt đầu chảy. Mỗi người sẽ có trải nghiệm khác nhau. Nhưng tình trạng sưng vú thường giảm trong vòng 1-2 ngày.

Bạn có thể giảm thiểu hoặc ngăn chặn tình trạng căng tức sữa nếu bạn:

- Cho con bú thường xuyên và không bỏ qua việc cho con bú
- Đừng giới hạn thời gian khi con bú
- Đảm bảo bé ngậm đúng cách
- Vắt sữa thường xuyên khi bé bú không tốt
- Xoa bóp trong khi cho con bú để giúp sữa chảy ra
- Chườm lạnh phần ngực 15-20 phút sau khi cho bú
- Không mặc áo ngực quá chật vì có thể làm giảm lượng sữa
- Tránh sử dụng núm vú giả, bình sữa và sữa công thức sớm.

Nếu vú trở nên quá căng và quầng vú quá cứng, bé có thể khó ngậm ti. Bạn có thể lấy một miếng gạc ấm để chườm trong vài phút hoặc thậm chí dùng tay để vắt một ít sữa ra nhằm làm mềm vùng xung quanh núm vú trước.

TẮC ỐNG DẪN SỮA


Đôi khi, dòng sữa của bạn bị tắc. Điều này xảy ra khi bạn bị tắc ống dẫn sữa. Bạn có thể có cảm giác giống như những cục nhỏ bằng hạt đậu hoặc có thể một vùng nào đó trên vú có cảm giác căng tức. Thông thường, bạn sẽ cảm thấy đau khi chạm vào, giống như vết bầm tím. Nhưng đôi khi, bạn cũng sẽ cảm thấy ấm khi chạm vào.

Nguyên nhân gây tắc ống dẫn sữa:

- Căng thẳng do không cung cấp đủ lượng sữa cho con hoặc do bé không thể ngậm ti
- Cho con bú không thường xuyên hoặc bỏ cữ bú
- Áp lực khi mặc một chiếc áo ngực chật hoặc có gọng
- Áp lực từ ngón tay cái hoặc ngón tay của bạn
- Căng thẳng hoặc mệt mỏi
- Phẫu thuật ngực

Điều trị tắc ống dẫn sữa:

- Tắm nước ấm hoặc chườm túi ấm lên vùng bị ảnh hưởng
- Cho con bú thường xuyên
- Xoa bóp vùng bị ảnh hưởng về phía núm vú trong khi cho con bú
- Dùng tay vắt hoặc hút nhẹ sau khi cho con bú
- Chườm túi lạnh vào vùng bị ảnh hưởng nếu cảm thấy khó chịu sau khi cho con bú
- Uống nhiều nước
- NGHỈ NGƠI

VIÊM VÚ		
<p>Khi một trong các ống dẫn sữa của bạn bị tắc, ống dẫn sữa có thể bị viêm và đau khi chạm vào. Tình trạng này được gọi là viêm vú. Viêm vú có thể gây sốt, ớn lạnh và các triệu chứng giống như cúm cũng như có nguy cơ nhiễm trùng. Nếu bạn có những triệu chứng này—cùng với sưng, đau, mẩn đỏ và cảm thấy có cục cứng màu đỏ—hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Viêm vú cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.</p>		
ĐAU NÚM VÚ		
<p>Một số người bị đau núm vú trong những ngày đầu khi cho con bú. Nếu bạn cảm thấy đau nhẹ thì không cần phải lo lắng. Cảm giác đau thường đạt đỉnh điểm vào khoảng ngày thứ 3-4, và sẽ giảm dần vào ngày thứ 7 và sẽ biến mất trong vòng 2 tuần. Với cơn đau này, da không bị tổn thương—không có vết rạn, phỏng rộp hoặc chảy máu. Bạn sẽ có cảm giác giống bị nứt nẻ hơn.</p> <p>Núm vú của bạn phải giữ nguyên hình dáng như trước và ngay sau khi cho bú—không phẳng, nhẵn hoặc bị kẹp. Một số người cảm thấy đau khi con bắt đầu ngậm bú. Cảm giác này kéo dài khoảng 30 giây sau khi con ngậm bú. Cảm giác này thường được mô tả là đau nhẹ hoặc khó chịu. Nhưng vì cơn đau là yếu tố chủ quan nên mỗi người cảm nhận cơn đau một cách khác nhau, một số cảm thấy đau dữ dội hơn. Cơn đau không nên kéo dài trong suốt quá trình cho con bú và không nên đau giữa các lần cho bú.</p>	<p>Khi nào tôi nên lo lắng về việc đau núm vú</p> <p>Nếu bạn thấy núm vú bị rạn, chảy máu hoặc bất kỳ tổn thương nào khác, thì lúc này núm vú không còn “bình thường”.</p> <p>Đừng để ai đó nói với bạn rằng mọi thứ đều ổn. Có khả năng là có một nguyên nhân ẩn đằng sau.</p> <p>Điều này có nghĩa là có thứ gì đó đang gây ra tổn thương—chẳng hạn như vấn đề về giải phẫu hoặc nhiễm trùng.</p>	<p>Nhận sự giúp đỡ nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đau dữ dội, không thể chịu đựng nổi • Cơn đau kéo dài trong suốt quá trình cho con bú • Đau giữa các lần cho bú • Cơn đau kéo dài trong vài tuần đầu tiên • Tổn thương da, như rạn, phỏng rộp hoặc chảy máu <p>Nếu bạn đang gặp khó khăn, xin đừng chỉ đơn giản cho rằng “việc cho con bú sữa mẹ là như vậy”. Và đừng quá khắt khe với bản thân. Hãy nhờ giúp đỡ! Cơn đau mà bạn cảm thấy có thể do một số nguyên nhân gây ra và bạn muốn tìm hiểu tận gốc vấn đề. Gọi cho chuyên gia tư vấn cho con bú hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Đừng để vấn đề trở nên tồi tệ hơn.</p>
RƯỢU BIA		
<p>Hầu hết các nguồn đều khuyến hạn chế uống rượu không quá 1 ly mỗi ngày. Bạn nên đợi ít nhất 2 giờ sau khi uống trước khi cho con bú.</p>	<p>Rượu bia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đi qua sữa mẹ và truyền vào cơ thể con bạn • Có thể làm giảm thời gian bé bú mẹ • Có thể làm thay đổi mùi vị sữa mẹ • Mức độ tăng cao trong sữa mẹ từ 60-90 phút sau khi bạn uống • Mỗi loại đồ uống có thể được phát hiện trong sữa mẹ từ 2-3 giờ sau khi bạn uống 	
HÚT THUỐC VÀ THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ		
<p>Khi bạn đang cho con bú và hít phải hóa chất, con bạn cũng bị ảnh hưởng tương tự. Thêm vào đó, điều này có thể khiến việc cho con bú trở nên khó khăn hơn. Vì vậy, hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử không bao giờ là một việc có lợi cho cha mẹ đang cho con bú.</p>	<p>Nguy hiểm của việc hút thuốc và thuốc lá điện tử:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khiến cho nicotin truyền vào sữa mẹ • Làm giảm nguồn sữa của bạn • Tăng nguy cơ con bị mắc SIDS • Phải mất đến 95 phút để một nửa lượng nicotin được đào thải khỏi cơ thể bạn 	
CẦN SA		
<p>Mặc dù nghiên cứu đang phát triển, nhưng nhiều nghiên cứu xác nhận rằng cha mẹ đang cho con bú mà hút thuốc, thuốc lá điện tử hoặc tiêu thụ cần sa có thể truyền các sản phẩm phụ của ma túy cho con họ qua sữa mẹ. Chất kích thích thần kinh của cần sa (THC) đi vào sữa mẹ với một lượng nhỏ. Nhưng các nghiên cứu đã chỉ ra rằng cần sa có thể được phát hiện trong sữa mẹ cho đến 6 tuần sau khi tiêu thụ. THC có thể khiến trẻ sơ sinh buồn ngủ. Điều này có thể dẫn đến quá trình tăng cân và phát triển tổng thể chậm hơn. Sử dụng cần sa cũng có thể ức chế tạo sữa của mẹ và làm tăng nguy cơ con mắc SIDS. Các chuyên gia y tế đặc biệt khuyến các bậc cha mẹ nên tránh hoặc hạn chế sử dụng bất kỳ sản phẩm có chứa cần sa nào khi đang cho con bú.</p>		
THUỐC VÀ MA TUÝ		
<p>Hầu như tất cả các loại thuốc đều sẽ đi vào sữa của bạn với một lượng nhỏ. Rất ít loại thuốc cần phải tránh sử dụng. Tuy nhiên, thuốc kháng histamin, một số thuốc điều trị nghẹt mũi và thuốc tránh thai nội tiết tố có thể ảnh hưởng đến lượng sữa của bạn. Luôn hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia tư vấn cho con bú trước khi sử dụng bất kỳ loại thuốc nào. Điều này bao gồm cả việc mua các loại thuốc không theo đơn, vitamin và thảo dược bổ sung. Nếu bạn đang sử dụng ma túy bất hợp pháp hay mua bán trên đường phố — như cocaine, heroin và amphetamine— bạn sẽ truyền những chất này cho con qua sữa mẹ. Như bạn có thể tưởng tượng, điều này rất có hại cho con bạn.</p>		
<p> Nguồn: www.InfantRisk.com/categorles/breastfeeding</p>		

Vắt sữa mẹ



SCAN + PLAY

Nếu bạn và con phải cách ly trong thời gian bạn nằm viện, việc dùng máy hút sữa hoặc vắt sữa bằng tay để thay cho việc cho con bú trực tiếp là quan trọng. Thời gian lý tưởng nhất là bắt đầu vắt sữa trong vòng 1 giờ sau khi sinh — muộn nhất là 6 giờ. Nếu có thể, hãy hút sữa khoảng 20 phút bằng máy hút sữa điện đôi sau mỗi 2-3 giờ. Thậm chí cả vào ban đêm. Mục tiêu của bạn là 8 lần hút sữa trong 24 giờ. Nhiều bệnh viện sẽ cung cấp cho bạn máy hút sữa.



Đảm bảo theo dõi quá trình tạo sữa trong khoảng thời gian 24 giờ. Trong vài tuần đầu tiên, bạn sẽ nhận được nhiều lượng sữa hơn mỗi ngày.

Khi bạn bỏ một cữ bú—hoặc nếu bạn không cho bú thường xuyên—điều này sẽ báo hiệu cho cơ thể bạn làm chậm lại hoặc thậm chí ngừng tạo sữa. Đó là lý do tại sao việc vắt sữa trong những lúc bạn không thể cho con bú là quan trọng.

VẮT SỮA BẰNG TAY

Vắt sữa để bảo quản cũng có thể được thực hiện bằng tay. Trước khi vắt sữa, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước nóng. Hãy chắc chắn rằng bạn chọn các bình đựng sạch có thể được đóng lại bằng các miếng đệm kín khí. Tìm bình đựng bằng nhựa cứng hoặc thủy tinh. Nếu bạn đang sử dụng bình nhựa, hãy đảm bảo rằng bình được dán nhãn là không chứa BPA. Bạn cũng có thể mua những chiếc túi đặc biệt dành riêng cho việc dự trữ sữa mẹ. Tránh sử dụng túi đựng bằng nhựa thông thường vì có thể bị rò rỉ hoặc tràn sữa ra ngoài.

Tại sao vắt sữa bằng tay lại quan trọng?

- Giúp bạn yên tâm rằng bạn có sữa mẹ
- Giúp con có thể ngậm bắt vú và tăng lượng sữa mẹ
- Sữa vắt ra có thể dùng thìa đút cho bé
- Kỹ năng đồng hành tuyệt vời để hút sữa mẹ

1

Rửa tay bằng xà phòng và nước.



2

Chuẩn bị sẵn một bình chứa (bát hoặc cốc) sạch để đựng sữa.



3

Xoa bóp nhẹ nhàng từng bầu ngực từ trên xuống núm vú để giúp sữa dễ chảy ra hơn.



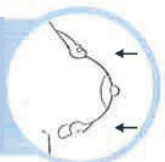
4

Đặt tay của bạn thành vị trí giữ rộng, hình chữ C trên ngực.



5

Nhấn và hướng về phía thành ngực.



6

Ép vú để vắt sữa, sau đó thư giãn. Đừng chà xát hoặc di chuyển ngón tay của bạn trên da.



7

Xoay các ngón tay của bạn sang một vị trí khác trên vú và lặp lại.



MÁY HÚT SỮA

Có rất nhiều loại máy hút sữa. Máy hút sữa bằng tay có thể hữu ích cho một khoảng thời gian ngắn, khi bạn thỉnh thoảng cần xa bé. Máy hút sữa đơn chạy bằng pin cũng vậy. Nhưng trong trường hợp thời gian bạn xa bé lâu và thường xuyên hơn—chẳng hạn như khi bạn đi làm trở lại—chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng máy hút sữa bằng điện. Máy hút sữa này gần giống với thực tế. Những dụng cụ hút sữa này bắt chước động tác bú của bé khi đang bú mẹ và mang lại lợi ích bổ sung khi hút sữa đôi (hút cả hai vú cùng lúc). Kết quả là gì? Bạn có được sản lượng sữa tối ưu. Luôn liên hệ với chuyên gia tư vấn cho con bú để có được thông tin cá nhân về việc hút sữa.

Tần suất vắt sữa

Khi bị ốm hoặc đi xa không phải là một yếu tố, bạn có thể bắt đầu thu thập và lưu trữ sữa mẹ để cho con bú trong tương lai sau khoảng 3 tuần. Đến lúc đó, bạn sẽ biết rằng việc cho con bú đang diễn ra tốt đến đâu. Có thể bạn sẽ mất nhiều lần hút sữa trong vài ngày để hút đủ sữa mẹ cho bé có thể bú no. Hãy kiên trì. Cho bé bú như bình thường, sau đó hút sữa 5-10 phút. Buổi sáng là thời điểm tốt, nhưng không nên hút nhiều hơn 1-2 lần một ngày.



Trong vài tuần đầu tiên, tốt nhất là bạn nên tập trung vào việc cho con bú trực tiếp.

BẢO QUẢN SỮA MẸ

Mẹo bảo quản sữa mẹ:

- Sử dụng nhãn và mực không thấm nước, hãy viết ngày hút trên bình chứa (và tên nếu đi nhà trẻ).
- Lưu trữ với số lượng nhỏ (2-4 ounce) và luôn sử dụng sữa cũ nhất trước.
- Lưu trữ sữa được hút trong 1 ngày tách biệt với những ngày khác.
- Bạn có thể kết hợp sữa từ nhiều lần vắt trong một ngày để có được số lượng sữa bạn cần cho bình chứa.
- Nếu kết hợp, hãy làm lạnh sữa mới lấy 1 giờ trước khi thêm vào sữa đã lấy.
- Rửa đông sữa bằng cách đặt bình chứa dưới vòi nước ấm đang chảy hoặc để trong một bát nước ấm.
- Không cho vào lò vi sóng hoặc đun sôi sữa mẹ để rửa đông.
- Khuấy sữa trong bình chứa để trộn đều.

HƯỚNG DẪN BẢO QUẢN SỮA MẸ

Luôn hỏi chuyên gia tư vấn cho con bú hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để nắm được các hướng dẫn và khuyến nghị bảo quản sữa mẹ tốt nhất. Những hướng dẫn này có thể sẽ khác đối với trẻ sinh non. **Đối với việc bơm và bảo quản sữa cho trẻ sinh non, vui lòng trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe để có phương pháp bảo quản sữa thích hợp.**

Loại sữa mẹ	Nơi bảo quản			
	Bên ngoài 60-80°F (16-29°C) (nhiệt độ phòng)	Tủ lạnh 40°F (4 °C)	Tủ đông Dưới 0°F (-18°C)	Tủ đông âm sâu -4°F (-20 °C)
Mới vắt/bơm	4-8 giờ <u>khuyến nghị 4 giờ</u>	4-8 ngày <u>khuyến nghị 4 ngày</u>	3-6 tháng <u>khuyến nghị 3 tháng</u>	bảo quản được từ 6-12 tháng
Sữa đã đông sau khi đông lạnh	1-2 giờ	Tối đa 1 ngày (24 giờ)	Không bao giờ được cấp đông lại sữa mẹ khi đã đã đông	
Sữa thừa sau khi cho bú (trẻ không bú hết bình)	Sử dụng trong vòng 2 giờ sau khi trẻ bú xong			

Nguồn: Học viện y khoa nuôi con bằng sữa mẹ, CDC và Hiệp hội ngân hàng sữa mẹ Bắc Mỹ

NHẬT KÝ CHO CON BÚ HÀNG NGÀY

Chất lượng: Đánh giá mỗi lần cho bú bằng cách viết **G** là tốt, **F** là khá và **P** là kém*

Khoảng thời gian: Viết ra thời gian cho bú bằng phút cho từng bên vú

Tã: Khoanh tròn **W** cho mỗi chiếc tã ướt và **S** cho mỗi chiếc tã bẩn

Để biết thêm chi tiết, hãy quét mã Scan + Play và xem video.



SCAN + PLAY

Bản mẫu (Ô đầu tiên vào ngày thứ 1 là cử bú đầu tiên sau khi sinh. Ô đầu tiên vào ngày thứ 2 là 24 giờ sau giờ sinh.)								
Thời gian	2:30 CH	5CH	8CH	10:30 CH	1:30 SA	4SA	7:30 SA	10:15 SA
Chất lượng	F	P	G	G	F	P	F	F
Khoảng thời gian	10 10	15 10	20 20	15 20	15 15	10 10	20 15	15 10
Tã ướt:	W W W W				Tã bẩn đen: S S S S			
Ngày 1 (Ngày sinh từ 0 đến 24 giờ)			Mục tiêu ngày 1:			Cho bú 8 lần • 1 tã ướt • 1 tã bẩn đen		
Thời gian								
Chất lượng								
Khoảng thời gian								
Tã ướt:	W W W W				Tã bẩn đen: S S S S			
Ngày 2 (24 đến 48 giờ)			Mục tiêu ngày 2:			Cho bú ít nhất 8 lần • 2 tã ướt • 2 tã bẩn màu nâu		
Thời gian								
Chất lượng								
Khoảng thời gian								
Tã ướt:	W W W W				Tã bẩn đen: S S S S			
Ngày 3 (48 đến 72 giờ)			Mục tiêu ngày 3:			Cho bú ít nhất 8 lần • 3 tã ướt • 3 tã bẩn màu xanh		
Thời gian								
Chất lượng								
Khoảng thời gian								
Tã ướt:	W W W W				Tã bẩn đen: S S S S			
Ngày 4 (72 đến 96 giờ)			Mục tiêu ngày 4:			Cho bú ít nhất 8 lần • 4 tã ướt • 4 tã bẩn màu vàng		
Thời gian								
Chất lượng								
Khoảng thời gian								
Tã ướt:	W W W W				Tã bẩn đen: S S S S			
Ngày 5 (96 đến 120 giờ)			Mục tiêu ngày 5:			Cho bú ít nhất 8 lần • 5 tã ướt • 4 tã bẩn màu vàng		
Thời gian								
Chất lượng								
Khoảng thời gian								
Tã ướt:	W W W W				Tã bẩn đen: S S S S			

***Tốt** – dễ ngậm bắt vú, bú đều, có tiếng nuốt

Khá – cần nhiều lần mới ngậm bắt vú được, bú ngắn xen kẽ khoảng dừng dài, ít thấy tiếng nuốt

Kém – khó duy trì ngậm bắt vú, trẻ ngủ quên, không nghe thấy tiếng nuốt

Về nhà



Bạn đã có được sự trợ giúp cần thiết chưa?

Việc lập kế hoạch ra viện tùy thuộc vào mỗi người. Khi chuẩn bị rời bệnh viện, **hãy cân nhắc những trợ giúp mà bạn có thể cần khi về đến nhà**. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe sẽ trao đổi với bạn về hệ thống hỗ trợ. Họ cũng sẽ chia sẻ thông tin quan trọng về cách chăm sóc bản thân và trẻ.

Nếu đây là lần đầu làm cha mẹ, việc đưa em bé mới sinh về nhà có thể khá áp lực. Nếu bạn là bậc cha mẹ có kinh nghiệm, bạn có thể giới thiệu trẻ mới sinh với các anh chị của trẻ. Một số phụ huynh có em bé có thể phải ở lại bệnh viện lâu hơn.

Khi ở bệnh viện:

- Đọc văn bản hướng dẫn về cách chăm sóc bản thân và trẻ tại nhà
- Hỏi các thắc mắc về cách chăm sóc bản thân và trẻ tại nhà
- Đọc mọi thông tin về loại thuốc mà bạn và trẻ có thể đang dùng ở nhà
- Nhờ người hỗ trợ đến bệnh viện để nhận mọi hướng dẫn từ y tá
- Hãy nhớ mang theo ghế ngồi an toàn phù hợp, được lắp đúng cách
- Nhờ các thành viên trong gia đình mang đồ dùng cá nhân về nhà, chẳng hạn như hoa, thiệp hoặc quần áo

Trước khi xuất viện:

- Bạn sẽ được cung cấp thông tin và hướng dẫn cho các cuộc hẹn y tế tiếp theo
- Hãy xem lại và đọc hiểu tờ hướng dẫn xuất viện dành cho bạn và trẻ
- Hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe nếu còn bất kỳ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào khác
- Tìm hiểu người cần liên hệ để được giải đáp các thắc mắc hoặc mối lo ngại khi bạn về nhà

Tại nhà:

- Đừng lo lắng về việc nhà—hãy nhờ người khác giúp đỡ
- Nhờ người khác nấu ăn cho bạn và gia đình
- Đừng ngại nhờ người khác giặt quần áo
- Nghỉ ngơi, đi ngủ khi trẻ ngủ để giữ gìn sức khỏe
- Nhờ người khác giúp đỡ những việc vặt, mua sắm, nhận thư, v.v.
- Tìm những người có thể trợ giúp bạn và trẻ đi khám bác sĩ

Chăm sóc theo dõi

Đối với trẻ xuất viện trong vòng dưới 48 giờ sau khi sinh, điều quan trọng là phải có buổi hẹn theo dõi sớm với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Điều này tức là trẻ cần có buổi hẹn thăm khám vào hoặc trước ngày thứ 3 sau khi sinh. Đối với trẻ xuất viện hơn 48 giờ sau khi sinh, trẻ cần được thăm khám vào hoặc trước ngày thứ 5 sau khi sinh. Trong lần thăm khám này, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ kiểm tra cân nặng, mức độ bilirubin và sức khỏe tổng thể của trẻ. Hãy sẵn sàng thảo luận về: (1) thời điểm trẻ bú và lượng sữa cho bú; và (2) số lượng tã ướt và phân trẻ thải ra mỗi ngày. Bạn có thể được giới thiệu tới chuyên gia tư vấn cho con bú để được giúp đỡ trong việc cho trẻ bú.

Bảng thuật ngữ

Âm đạo. Phần dưới ống sinh sản, thường dài từ 5 đến 6 inch.

Bệnh trĩ. Tình trạng sưng tĩnh mạch bên trong hậu môn và bên dưới lớp da mỏng xung quanh hậu môn (trĩ nội) hoặc bên ngoài hậu môn và bên dưới bề mặt da (trĩ ngoại).

Bilirubin. Sắc tố màu vàng được hình thành trong quá trình phân hủy tự nhiên của các tế bào hồng cầu cũ trong cơ thể.

Căng tức sữa. Tình trạng căng sữa sau sinh khiến ngực căng tức và đau.

Cắt bao quy đầu. Thủ thuật cắt bỏ phần da bao bọc phần đầu dương vật.

Hormone. Chất hóa học do cơ thể sản xuất nhằm kiểm soát và điều chỉnh hoạt động của một số tế bào hoặc cơ quan.

Ống thông. Ống thông mỏng, dẻo.

Phân su. Chất màu xanh lục tích tụ trong ruột của trẻ đang phát triển và thường bị thải ra ngoài sau khi sinh. Phân su có thể làm biến màu nước ối nếu thải ra ngoài trước khi sinh.

Phenylketon niệu (PKU). Tình trạng thiếu enzyme phenylalanine hydroxylase để chuyển hóa axit amin phenylalanine thiết yếu.

Phương pháp đo oxy xung. Phần đèn nhỏ màu đỏ quấn quanh tay hoặc chân của trẻ để theo dõi lượng oxy trong máu. Xét nghiệm này không gây đau cho trẻ và chỉ mất vài phút.

Prolactin. Một loại hormone do tuyến yên tiết ra để kích thích tiết sữa (tạo sữa).

Quấn tã. Quấn chặt (ai đó, đặc biệt là em bé) bằng chăn.

Quang trị liệu. Phương pháp điều trị vàng da ở trẻ sơ sinh bằng liệu pháp chiếu đèn.

Quầng vú. Vùng da màu sẫm bao quanh núm vú.

Rạch tầng sinh môn. Thủ thuật rạch mổ tại tầng sinh môn để mở rộng cửa âm đạo và giúp sinh em bé.

Sản dịch. Dịch tiết ra từ tử cung trong 6 tuần sau khi sinh.

Sau sinh. Khoảng thời gian sau khi sinh con.

Sinh mổ. Phương pháp sinh em bé thông qua vết mổ phẫu thuật ở bụng và tử cung của người mẹ.

Sữa non. Là dòng sữa mẹ đầu tiên được tiết ra khi mẹ mới sinh, có thể có màu vàng nhạt hoặc trong. Sữa non được hình thành trong thời kỳ mang thai và trẻ sơ sinh sẽ bú sữa non trong khoảng 3 ngày đầu sau sinh cho đến khi sữa mẹ hình thành.

Suy giãn tĩnh mạch chân. Tình trạng tĩnh mạch phồng và xoắn, thường xuất hiện dưới dạng tĩnh mạch sưng phồng, màu xanh, nổi rõ trên mặt da.

Tắm ngòli. Tắm trong nước nóng, ấm, giúp làm sạch và làm dịu tầng sinh môn. Có thể thực hiện tắm ngòli trong bồn tắm hoặc bộ dụng cụ bằng nhựa có thể đặt vừa trong nhà vệ sinh.

Tầm soát trao đổi chất. Khám sàng lọc các rối loạn hiếm gặp nhưng có khả năng nghiêm trọng như phenylketon niệu (PKU), xơ nang và suy giáp bẩm sinh. Lấy mẫu máu gót chân của trẻ càng sớm càng tốt, trong vòng 48 giờ sau sinh.

Tầng sinh môn. Các lớp cơ và mô giữa âm đạo và trực tràng.

Thóp. (còn được gọi là điểm mềm) Khe hở giữa xương đỉnh đầu và xương chẩm của trẻ.

Tiền sản giật. Tình trạng rất nghiêm trọng, biểu hiện bao gồm tăng huyết áp, tăng lượng protein trong nước tiểu và/hoặc sưng tay, chân và mặt.

Trầm cảm chu sinh ở người cha (PPND). Tình trạng phổ biến ở nam giới sau khi con ra đời. Xảy ra trầm cảm, lo lắng hoặc các vấn đề tâm trạng khác tại bất cứ lúc nào trong năm đầu đời của trẻ.

Trẻ sinh non muộn. Trẻ sinh non từ 34 đến 36^{6/7} tuần tuổi thai.

Tử cung. Cơ quan chứa các bộ phận chịu trách nhiệm thụ thai - em bé, nhau thai, màng, nước ối và dây rốn. Tử cung sẽ co lại trong quá trình chuyển dạ để di chuyển em bé qua ống sinh sản. Tử cung thường được gọi là dạ con.

Vàng da. Tình trạng vàng da ở trẻ sơ sinh do dư thừa sắc tố bilirubin màu vàng. Có thể cần điều trị tình trạng này nhưng thường không cần thiết.

Viêm vú. Sưng tuyến sữa ở vú; có thể do nhiễm trùng ở vú hoặc do tắc ống dẫn sữa.

Xuất huyết. Tình trạng chảy máu nhiều, phun ra thành đợt hoặc thành dòng liên tục.

Dấu hiệu cảnh báo

Ngay cả những bậc cha mẹ có kinh nghiệm cũng có thể cảm thấy lo lắng khi phải điều chỉnh theo thói quen, nhu cầu và tính cách của trẻ mới sinh. Nếu có thắc mắc hoặc lo ngại, vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ.

Gọi 911 nếu trẻ:

- **Môi có màu xanh lam**
- **Khó thở hoặc da chuyển sang màu xanh lam**

Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu trẻ có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào sau đây:

- Nhiệt độ dưới 97,5°F hoặc trên 100,4°F
- Vàng da hoặc mắt
- Ăn kém hoặc bỏ ăn
- Nôn nhiều lần
- Không thải ra tã ướt trong vòng 12 giờ
- Không thải ra phân trong vòng 48 giờ
- Ốm yếu hoặc khó đánh thức
- Thay đổi trong hành vi điển hình
- Tiếng khóc bất thường hoặc the thé
- Phát ban hiếm gặp hoặc nghiêm trọng
- Miệng của trẻ xuất hiện mảng trắng
- Dây rốn sưng đỏ, tiết dịch hoặc có mùi hôi
- Đi đại tiện thường xuyên với chất lỏng dư thừa, chất nhầy hoặc mùi hôi bất thường
- Dấu hiệu mất nước:
 - Môi khô hoặc nứt nẻ
 - Da khô
 - Lưỡi khô hoặc thô ráp
 - Thường xuyên buồn ngủ hoặc khó chịu

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ: _____

Dịch vụ Chăm sóc khẩn cấp gần tôi nhất: _____

Bệnh viện gần tôi nhất: _____

CỨU SỐNG BẢN THÂN:

Nhận chăm sóc cho Các dấu hiệu cảnh báo SAU SINH

Hầu hết phụ nữ sinh con đều hồi phục mà không gặp vấn đề gì. Nhưng bất kỳ người phụ nữ nào cũng có thể gặp biến chứng sau khi sinh. Học cách nhận biết những dấu hiệu cảnh báo SAU SINH này và biết phải làm gì có thể cứu sống bản thân.

CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO SAU SINH

Gọi 911 nếu bạn có:

- Cơn đau ngực**
- Tắc nghẽn đường thở hoặc khó thở**
- Động kinh**
- Ý nghĩ làm tổn thương bản thân hoặc người khác**

Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có:

(Nếu bạn không thể tiếp cận nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu)

- Chảy máu, thấm qua một miếng băng vệ sinh/giờ, hoặc cục máu đông, kích thước bằng quả trứng hoặc lớn hơn**
- Vết mổ không lành**
- Chân đỏ hoặc sưng phồng, thấy đau hoặc ấm khi chạm vào**
- Nhiệt độ từ 100,4°F trở lên**
- Chứng đau đầu không thuyên giảm ngay cả khi đã uống thuốc hoặc đau đầu dữ dội kèm theo thay đổi thị lực**

Tin vào bản năng của bạn.

LUÔN tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn cảm thấy không khỏe hoặc có thắc mắc hoặc lo lắng.

Gọi 911 hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn:

“Tôi sinh con vào _____ và
tôi đang gặp _____.”
(Ngày)
(Dấu hiệu cảnh báo cụ thể)

Những dấu hiệu cảnh báo sau khi sinh này có thể trở nên nguy hiểm đến tính mạng nếu bạn không được chăm sóc y tế ngay lập tức vì:

- **Đau ở ngực, tắc nghẽn đường thở hoặc khó thở** (khó lấy hơi) có thể là do bạn có cục máu đông trong phổi hoặc có vấn đề về tim
- **Động kinh** có thể cho thấy bạn gặp tình trạng gọi là sản giật
- **Suy nghĩ hoặc cảm giác muốn làm tổn thương bản thân hoặc người khác** có thể cho thấy bạn bị trầm cảm sau sinh
- **Chảy máu (nhiều)**, thấm nhiều hơn một miếng băng vệ sinh trong một giờ hoặc ra cục máu đông bằng quả trứng hoặc lớn hơn có thể là dấu hiệu của xuất huyết sản khoa
- **Vết mổ không lành, mẩn đỏ nổi nhiều hơn hoặc có mủ từ vết rạch tầng sinh môn hoặc vị trí mổ lấy thai** có thể cho thấy bạn bị nhiễm trùng
- **Mẩn đỏ, sưng, ấm hoặc đau** ở vùng bắp chân có thể cho thấy bạn có cục máu đông
- **Nhiệt độ từ 100,4°F trở lên**, máu hoặc dịch tiết âm đạo có mùi hôi có thể cho thấy bạn bị nhiễm trùng
- **Đau đầu (rất nặng)**, thay đổi thị lực hoặc đau ở vùng trên bên phải bụng của bạn có thể cho thấy bạn bị huyết áp cao hoặc tiền sản giật sau sinh

NHẬN TRỢ GIÚP

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe/Phòng khám của tôi _____
Số điện thoại: _____
Bệnh viện gần tôi nhất: _____



Chương trình này được hỗ trợ bởi sự tài trợ của Merck, thông qua Merck for Mothers, sáng kiến trị giá 500 triệu đô la trong 10 năm của công ty nhằm giúp tạo ra một thế giới không có người phụ nữ nào tử vong do sinh con. Merck for Mothers hay còn gọi là MSD dành cho các Bà mẹ bên ngoài lãnh thổ Hoa Kỳ và Canada.

©2018 Hiệp hội Sức khỏe Phụ nữ, Sản khoa và Y tá Trẻ sơ sinh. Bảo lưu mọi quyền. Bản sao in không giới hạn chỉ được phép dùng cho giáo dục bệnh nhân. Đối với tất cả các yêu cầu sao chép khác, vui lòng liên hệ permissions@awhonn.org.



CÁC NGUỒN LỰC KHÁC

An toàn ghế ô tô của CHP
Cán bộ thông tin công cộng
(408) 848-2324

Ngân hàng sữa mẹ
(877) 375-6645
mothersmilk.org

Quận Santa Clara
Dịch vụ sức khỏe hành vi
Tổng đài của bộ phận
(800) 704-0900

**Liên hệ với Đường dây chăm sóc
khủng hoảng**
(408) 279-8228

Đường dây tự sát và khủng hoảng
(855) 278-4204 (đường dây miễn phí)

Sức khỏe trẻ sơ sinh da đen
(408) 937-2270

Mang thai và nuôi dạy con
Đường dây giới thiệu
(800) 310-2332

Hỗ trợ các bà mẹ
(408) 475-4408

Hỗ trợ sau sinh
Quốc tế
(800) 944-4773

Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em
(WIC)
(408) 792-5101

March of Dimes
marchofdimes.org



**SANTA CLARA
VALLEY MEDICAL CENTER**
Hospital & Clinics

scvmc.org



Trung tâm Y tế Thung lũng Santa Clara

751 S. Bascom Avg.
San Jose, CA 95128

(408) 885-5000



O'CONNOR HOSPITAL
A COMMUNITY HOSPITAL

och.sccgov.org



Bệnh viện O'Connor

2105 Forest Ave.
San Jose, CA 95128

(108) 947-2500



**ST. LOUISE
REGIONAL HOSPITAL**
A COMMUNITY HOSPITAL

slrh.sccgov.org



Bệnh viện khu vực St. Louise

9400 No Name Uno
Gilroy, CA 95020

(408) 848-2000