



Hầu hết các trẻ mới sinh đều:

- Thức dậy để bú từ 8 đến 15 lần trong 24 tiếng.
- Đi phân 3 lần hoặc hơn mỗi ngày.
 - ✚ Đi phân sù màu đen trong 2 ngày đầu
 - ✚ Đi phân xanh trong 2 ngày kế tiếp
 - ✚ Đi phân vàng sau 5 đến 7 ngày sau khi sinh
 - ✚ Phân của bé được bú sữa mẹ sẽ mềm hoặc lỏng
- Tiểu tiện 3 lần hoặc hơn mỗi ngày.
Em bé có thể tiểu tiện và đi phân vào cùng một miếng tã.
- Bắt đầu tăng trọng từ 4 đến 5 ngày sau khi sinh.



Hãy gọi để được hỗ trợ miễn phí về cho con bú:
WIC: 215 978 6100
Bộ Y tế PA:
1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640
Hội đồng Cố vấn Chăm sóc Bà mẹ: 215 572 8044
Liên đoàn La Leche: 610.666.0359
Điện thoại Bệnh viện Phụ sản: _____



1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107
ĐT: 215.685.5225 – www.phila.gov/health/mcfh
© 2011 City of Philadelphia



Kế hoạch Cho Con Bú của Tôi

✚ Bản hướng dẫn giúp tôi sẵn sàng cho con bú

My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

VIETNAMESE

Cho con bú sẽ giúp tôi
tạo lập mối quan hệ
vững chắc và
yêu thương với con tôi.



Trong bệnh viện, tôi sẽ:

- Thông báo cho mọi y tá, bác sĩ, hộ sinh rằng tôi sẽ cho con bú và tôi không muốn con tôi dùng sữa bột.
- Ngắm nhìn con tôi lần tìm vú mẹ và bắt đầu cho con bú.
- Cho con tôi bú sớm nhất khi có thể và nhiều nhất khi bé muốn.
- Tiếp tục cố gắng cho con bú sữa mẹ nếu lúc đầu chưa cho bú được. Càng cho bé bú sữa nhiều thì việc đó lại càng dễ dàng hơn.
- Từ chối sử dụng các mẫu sữa bột.
- Yêu cầu xem tôi có thể nói chuyện với một nhà tư vấn về bú sữa mẹ hay không.
- _____

Trước khi bé ra đời, tôi sẽ:

- Nói chuyện với những người phụ nữ đã cho con bú sữa mẹ và yêu thích việc đó.
tên: _____
- Xem những người phụ nữ khác đang cho con bú sữa mẹ.
- Theo học lớp về cho con bú sữa mẹ hoặc về sinh nở.
ở đâu: _____
- Nói cho mọi người trong gia đình rằng tôi sẽ cho con bú sữa mẹ.
tên: _____
- Tìm một ai đó giúp tôi làm công việc nhà trong tuần lễ sau khi về nhà với em bé mới sinh.
tên: _____
- Đọc các tập sách *Thực phẩm Tốt cho Sức khỏe, Con trẻ Khỏe mạnh và Kế hoạch Sinh con*.*
- _____

Sữa mẹ là thức ăn
hoàn hảo duy nhất
dành cho em bé.



Sau khi bé ra đời, tôi sẽ:

- Cho con tôi bú sữa mẹ bởi đó là thức ăn duy nhất con tôi cần.
- Giữ con tôi sát vào người mẹ, ôm bé vào lòng.
- Giữ em bé gần sát mặt tôi. Các bé rất thích ngắm nhìn những gương mặt mọi người.
- Giữ con tôi luôn gần bên để có thể biết khi nào bé muốn bú.
- Chờ 2 tuần nếu tôi muốn cho con bú sữa mẹ trong bình.
- Chờ 2 tuần trước khi cho con tôi ngậm núm vú giả.
- Gọi cho đường dây nóng về bú sữa mẹ nếu tôi có thắc mắc hoặc gặp bất cứ khó khăn nào về việc cho con bú sữa mẹ.
- Đọc tập sách *Cho Con Bọn Bú Sữa Từ Khi Sinh đến Một Tuổi*.*
- _____



Tôi sẽ đưa em bé đi kiểm
tra sức khỏe
2 hoặc 3 ngày sau khi
xuất viện

* Để nhận miễn phí các tập sách này, hãy gọi số 215.685.5225 hoặc truy cập vào www.phila.gov/health/mcfh để tải bản sao miễn phí.