

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



*an
illustrated
guide*



Tài liệu
hướng dẫn
có hình ảnh
minh họa

Cách Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Vietnamese

Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc Năm 2021

©Australian Breastfeeding Association 2021

ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au

actnswoffice@breastfeeding.asn.au

Contents

Please click on a picture to go to that section

Cách nuôi con bằng sữa mẹ

p1

How breastfeeding works

Tư thế cho bé bú đúng cách

p5

Putting baby to breast

Tiết quá nhiều sữa

p9

Too much milk

Kích sữa về nhiều

p15

Making more milk

Vắt sữa mẹ

p23

Expressing breastmilk

Bảo quản sữa mẹ

p29

Storing breastmilk

Núm vú bị đau

p35

Sore nipples

Chứng viêm vú và tắc ống dẫn sữa

p41

Mastitis & blocked ducts

Làm việc và cho con bú

p45

Working & breastfeeding

MỤC LỤC

Vui lòng nhấp vào hình ảnh để chuyển đến phần đó

How Breastfeeding Works

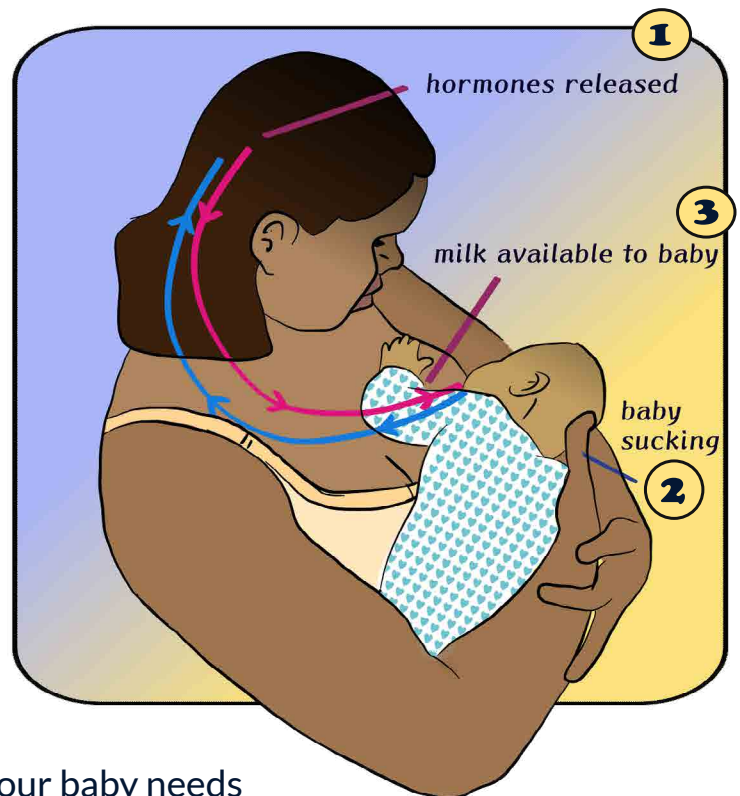
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**^① when your **baby sucks**^② on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.^③

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**^④.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.^⑤

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

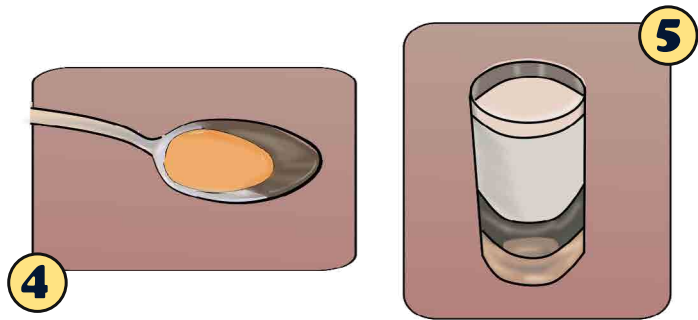


Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

Cách nuôi con bằng sữa mẹ

Con bạn được bú càng nhiều sữa mẹ, vú của bạn sẽ tạo ra càng nhiều sữa. Cơ thể của bạn sẽ gửi đi **tín hiệu 1** khi em bé của bạn **mút** vú của bạn. **2** Hành động này sẽ báo cho cơ thể bạn biết để **tạo ra sữa** và để sữa chảy ra. **3**



Những giọt sữa mẹ tiết ra đầu tiên sẽ đặc và có màu vàng. Đó gọi là **sữa non**. **4**

Điều quan trọng là bạn nên cho bé uống những giọt sữa này vì bé sẽ được bảo vệ không bị ốm.

Sữa mẹ sẽ từ từ trở nên loãng hơn và chuyển sang **màu trắng hơi xanh**. **5** Sữa mẹ chứa mọi dinh dưỡng mà bé cần để phát triển và để cảm thấy no bụng.

Sau đây là cách nhận biết sữa của bạn có tiết ra bình thường không:

- Khi bắt đầu bú, bé sẽ bú nhanh. Khi sữa chảy ra, bé sẽ bú và nuốt chậm hơn. Thỉnh thoảng bé sẽ tạm dừng lại và sau đó lại bắt đầu bú và nuốt sữa.
- Bạn có thể cảm thấy đau nhói nhẹ hoặc cảm giác như 'kim chích' ở vú của bạn.
- Đôi khi bạn có thể cảm thấy căng vú và một trong hai vú có thể bị rỉ sữa.
- Bạn có thể cảm thấy khát.

The way you feel can change how your breastmilk flows.

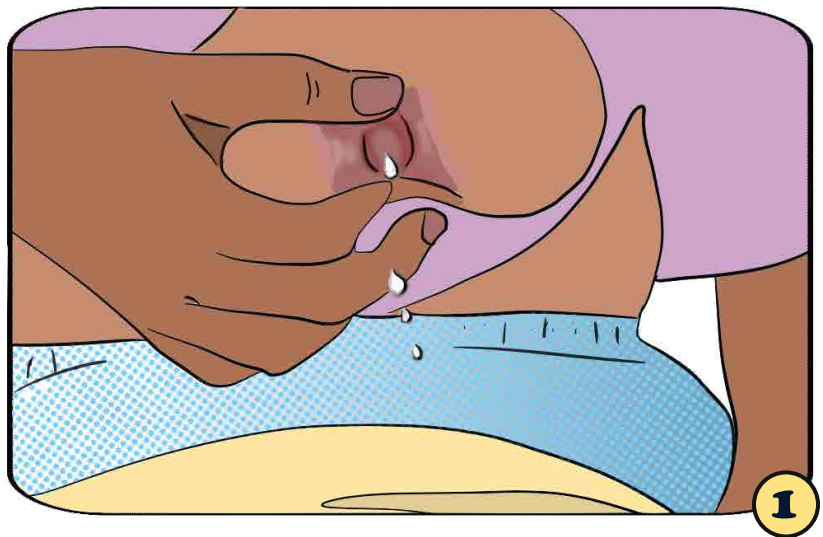
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

Cách bạn cảm nhận có thể thay đổi cách thức tiết ra sữa của bạn



Ví dụ, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng hoặc ngại ngùng thì sữa của bạn có thể chảy chậm. Khi bạn cảm thấy thư giãn thì sẽ giúp sữa của bạn tiết ra tốt hơn.

Hãy làm cho bản thân bạn cảm thấy thoải mái. Chuẩn bị thức uống và đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe ở gần bạn.

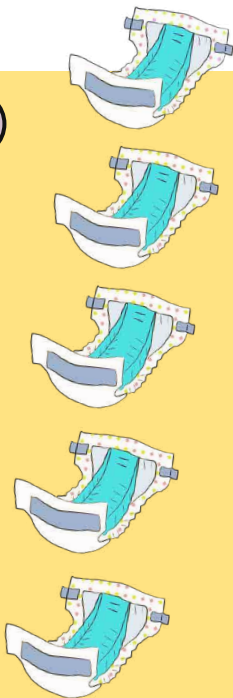
Vắt ra vài giọt sữa trước khi cho bé áp vào sát ngực bạn. ❶

Nhẹ nhàng mát xa vú của bạn trong khi cho bé bú.

Hãy đảm bảo đặt bé ở tư thế đúng.

bú đúng cách (trang 5).

2



Làm thế nào để biết con tôi đang bú đủ sữa?

Con của bạn đang bú đủ sữa nếu:

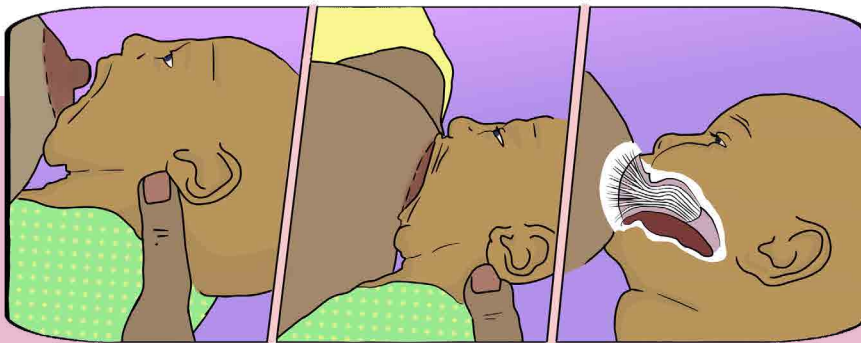
- Em bé của bạn sẽ đòi bú bất cứ khi nào bé muốn, dù vào ban ngày hay ban đêm. Đôi khi, em bé của bạn sẽ đòi bú 10-12 cữ trở lên trong 24 giờ.
- Trong 24 giờ, em bé sẽ làm ướt tã từ 5 lần trở lên và đi phân mềm 3 lần trở lên. Khi bé lớn hơn, bé có thể ít đi phân mềm thường xuyên hơn. ❷
- Em bé của bạn tỉnh táo, di chuyển xung quanh và vui vẻ.
- Hãy cân em bé sau mỗi 2 hoặc 3 tuần. Em bé của bạn nên tăng cân trong thời gian này.
- Đầu và cơ thể em bé sẽ phát triển.

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



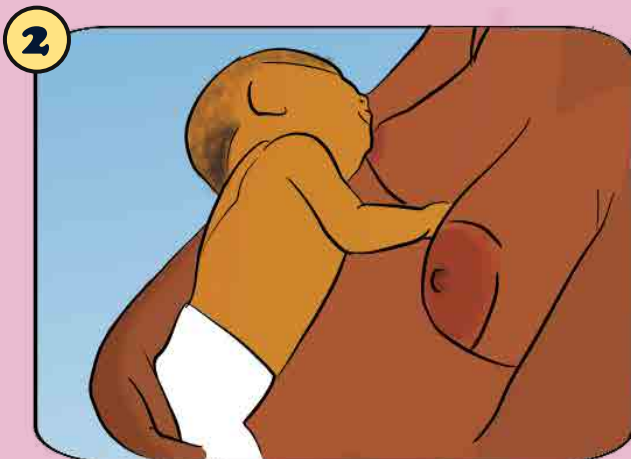
Tư thế cho bé bú đúng cách

Hãy để bé làm theo bản năng tự nhiên của trẻ. Điều này được gọi là 'ngậm vú theo bản năng của trẻ'. Bạn có thể bắt đầu cho trẻ bú theo cách thức này ngay khi em bé chào đời hoặc bất cứ thời điểm nào sau đó. Hãy ngồi ở tư thế thoải mái. Kê gối đỡ lưng và dựa về phía sau.

Bắt đầu thực hiện khi bé tỉnh táo và bình tĩnh. Cởi quần áo của bé ra nhưng giữ nguyên tã. Cởi áo ngoài và áo lót của bạn ra. Bạn có thể phủ thứ gì đó lên trên vai nếu bạn lạnh hoặc cần kín đáo.



Đặt em bé ở tư thế đứng thẳng vào giữa ngực của bạn. Nói chuyện với bé. Nhìn vào mắt bé. Nhẹ nhàng chạm vào bé.



Nhẹ nhàng đỡ vai và mông bé. Bé có thể ngọ nguậy trên ngực bạn trước khi di chuyển đến vú của bạn.

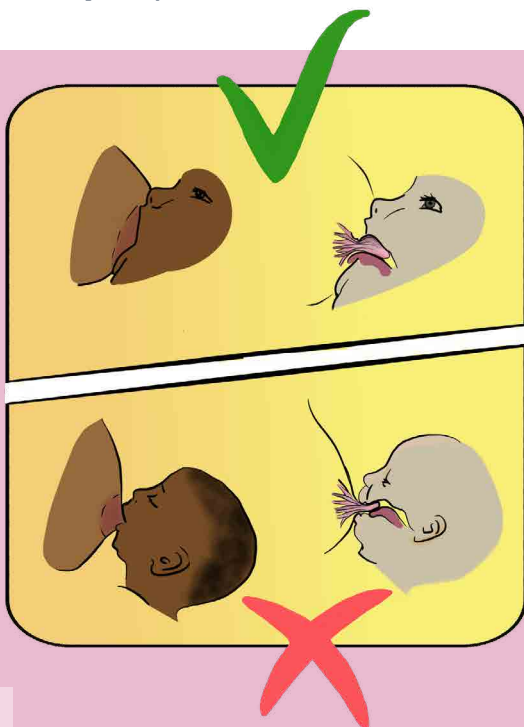


Khi cảm bé chạm vào vú của bạn, bé của bạn có thể ngậm vú mà không cần giúp đỡ. Đừng nóng vội. Hãy để bé thoải mái.

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
 - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
 - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
 - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
 - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
 - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
 - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



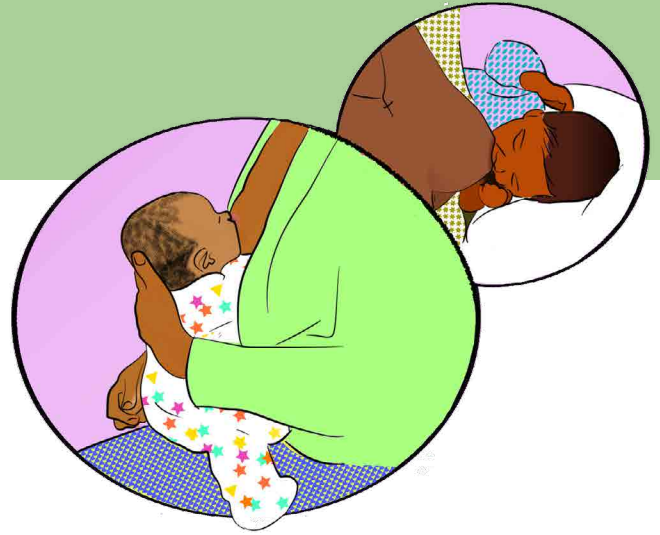
Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

Những tư thế cho bé bú

Nhân viên tại bệnh viện có thể dạy bạn cho bé bú theo một cách khác:

- Tìm một chiếc giường hoặc một chiếc ghế thoải mái. Bạn có thể đặt gối phía sau lưng để lưng được nâng đỡ.
- Ôm em bé gần sát với bạn để cơ thể bé đối diện với bạn. Đỡ vai và cổ bé.
- Để đầu bé nghiêng ra sau một chút. Di chuyển tay dưới của bé ra sau, hoặc đặt quanh eo bạn.
- Để cơ thể bé quấn quanh người bạn, phần cổ của bé hơi rướn lên.
- **Mũi bé phải ở ngang với núm vú của bạn.** Đưa **bé đến vú của bạn.**
- Dựa người về phía sau một chút để đưa bé đến gần vú hơn. Nên để **cằm** bé chạm vào vú của bạn trước. Từ đó bé sẽ biết cách mở rộng mồm và sau đó ngậm vú.



- Giữ vú của bạn và hướng núm vú của bạn vào vòm miệng của bé. Khi miệng của bé mở to, hãy để bé ngậm vú của bạn. **Miệng em bé nên ngậm đầy vú của bạn** và ngực của bé áp vào ngực của bạn và cầm để lên vú.
- Nếu cảm thấy không ổn, hãy đặt ngón tay của bạn vào giữa rướn bé và kéo xuống nhẹ nhàng để làm giảm lực mút. Tách bé ra khỏi vú của bạn. Hãy chắc chắn rằng tay của bạn sạch sẽ trước khi làm điều này.

Nhiều mẹ bị đau núm vú khi bắt đầu học cách cho con bú. Hãy yêu cầu giúp đỡ nếu tình trạng đau kéo dài hơn 10 giây hoặc núm vú của bạn bị thương.

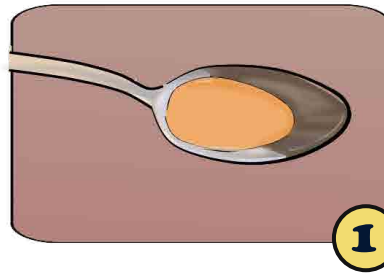
Bạn và bé sẽ học cách cho bé bú theo thời gian. Việc cảm thấy không chắc chắn khi học một điều gì đó mới là bình thường. Việc cho con bú sẽ trở nên dễ dàng hơn khi thực hành. Các nữ hộ sinh luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn. Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ.



Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

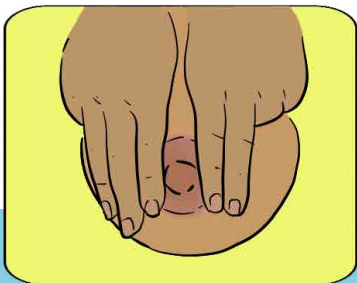
Tiết quá nhiều sữa

Hai hoặc ba ngày sau khi sinh bé, sữa của bạn bắt đầu thay đổi. Sữa sẽ chuyển từ **trạng thái đặc và có màu vàng**, gọi là **sữa non thành** ❶ **sữa mẹ loãng** và có màu **trắng hơi xanh**. ❷ Đôi khi, khi sự thay đổi này xảy ra, có thể có rất nhiều sữa và nhiều máu hơn chảy đến vú. Bạn có thể cảm thấy ngực căng, cứng và không thoải mái.

Tình trạng này gọi là căng sữa. Nếu bạn cho bé bú khi bé muốn, tình trạng căng ngực sẽ nhanh chóng biến mất. Điều này có nghĩa là vú của bạn tiết ra lượng sữa phù hợp cho em bé của bạn. Hãy cho các y tá biết nếu ngực của bạn quá căng hoặc không thoải mái. Hãy hỏi ý kiến của chuyên gia tư vấn cho con bú hoặc nữ hộ sinh để đảm bảo em bé của bạn bú tốt.

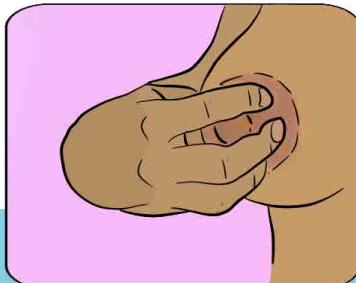
Những tư thế làm mềm ngực:

Đặt ngón tay theo chiều ngang



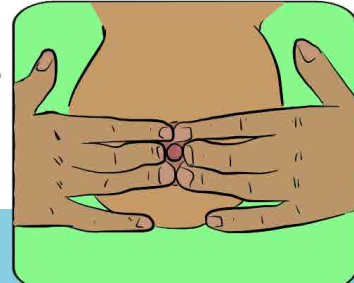
horizontal fingers

Tư thế ôm 'hoa'



'flower' hold

Đặt ngón tay theo chiều dọc



vertical fingers

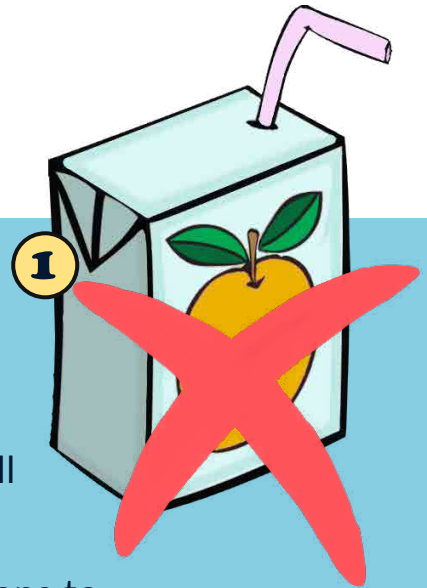
Positions for softening your breasts

Hành động giúp ích

- Có thể khó để em bé ngậm đầy vú của bạn. Hãy dùng tay vắt ra một ít sữa trước khi cho bé bú. Bạn cũng có thể sử dụng ngón tay ấn quanh núm vú. **Dùng ngón tay ấn trong 2–3 phút** hoặc cho đến khi ngực bạn mềm hơn (xem phần trên để biết kỹ thuật làm mềm ngực).
- **Làm nóng ngực của** bạn trong vài phút trước khi cho con bú. Thao tác này có thể giúp sữa của bạn chảy ra. ❸
- Sau khi cho con bú, bạn có thể **làm mát ngực** để giảm đau và sưng. Đặt khăn rửa mặt lạnh thấm nước, túi lạnh hoặc tã dùng một lần để đông lạnh lên trên ngực của bạn.

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **Chỉ cho bé bú sữa mẹ.** ❶ Nếu bạn cho bé uống bất cứ thứ gì khác thì bé sẽ không muốn bú nhiều sữa mẹ. Hãy cho con bú thường xuyên vì sẽ giúp khắc phục tình trạng căng sữa.
- Đánh thức bé dậy để cho bé bú nếu ngực bạn quá căng tức và không thoải mái.



- Nếu ngực của bạn sưng đỏ hoặc đau, hoặc bạn nhìn thấy có chỗ sưng u thì bạn có thể đã bị tắc ống dẫn sữa và viêm vú. *Xem Phần Chứng viêm vú và tắc ống dẫn sữa ()*.
- Cởi áo ngực ra trước khi cho con bú.
- Nếu ngực của bạn rất căng tức, hãy dùng máy hút sữa để hút sữa. Ngực của bạn sẽ bớt căng tức sau tuần đầu tiên cho con bú.

Đôi khi ngực của bạn có thể bị căng tức nếu kiểu cho bé bú thay đổi. Ví dụ, nếu bé ngủ qua đêm, bạn cai sữa cho bé quá nhanh, hoặc bé bị ốm.

Cần phải làm gì khi tiết ra quá nhiều sữa

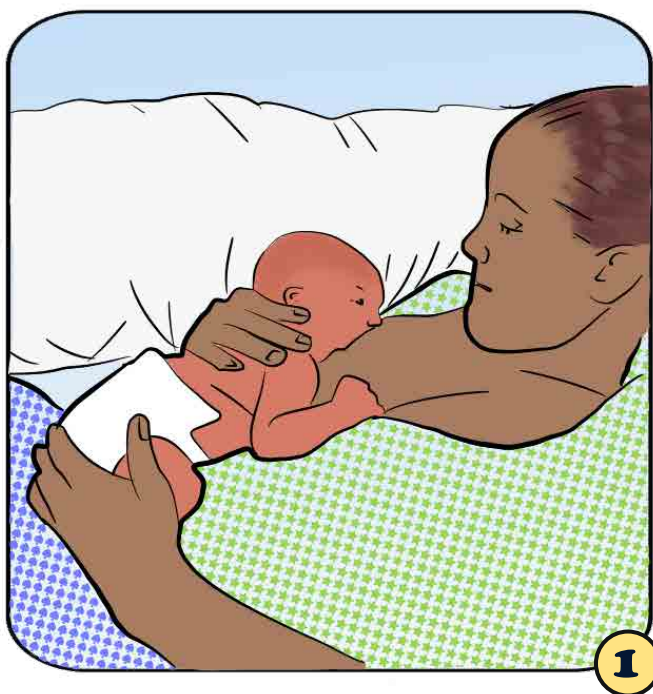
Sau những tuần đầu cho con bú, một số người mẹ vẫn tiết ra quá nhiều sữa.

- Làm cạn sữa một bên vú trước. Hãy để bé chọn khoảng thời gian bú. Em bé của bạn có thể không muốn bú cả hai vú một lần.
- Đảm bảo em bé của bạn ngậm vú đúng cách. *Xem Phần Tư thế cho bé bú đúng cách ()*.
- Chỉ vắt sữa để bạn cảm thấy thoải mái hoặc để giúp em bé của bạn ngậm vú đúng cách.

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



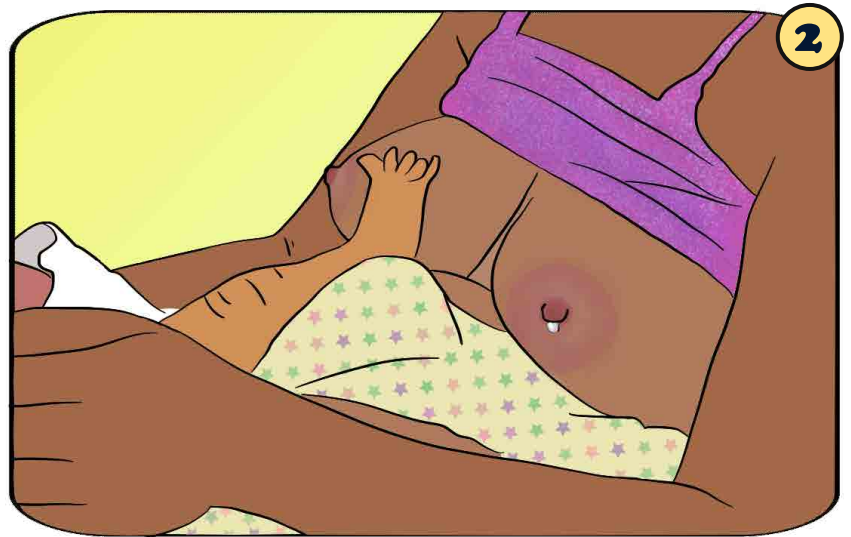
If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**. ()

Hãy thử áp dụng những lời khuyên này trong một vài ngày. Nếu bạn vẫn gặp vấn đề, bạn có thể thử cho con bú ở cùng một bên vú, đổi bên sau 2-3 giờ, để giúp kiểm soát lượng sữa mà cơ thể bạn tiết ra.

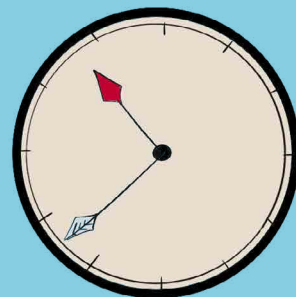
Để dỗ bé mà không cần bú mẹ, bạn có thể đu đưa và âu yếm bé.

Nếu em bé của bạn vẫn đói, bạn có thể thử cho bé bú ở một bên vú trong vài giờ và sau đó chuyển sang vú kia trong vài giờ. Khi lượng sữa tiết ra ít hơn, bạn có thể cho con bú ở cả hai vú.



Nếu em bé của bạn gặp khó khăn khi sữa tiết ra nhanh

- **Nằm ngửa để** cho bé bú. **1** Bạn có thể chỉ cần làm điều này vào buổi sáng.
- **Vắt dòng sữa** chảy nhanh đầu tiên.
- **Đưa bé ra khỏi** vú cho đến khi dòng sữa chảy chậm lại. **2**
- Nếu ngực của bạn sưng **đỏ hoặc đau**, hoặc bạn nhìn thấy chỗ **sưng u**, bạn có thể đã bị **tắc ống dẫn sữa hoặc viêm vú**. (.)



Making more milk

Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks **1**. This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

Kích sữa về nhiều

Sữa mẹ sẽ tiết ra nhiều hơn khi em bé bú. Bạn **càng cho con bú** thường xuyên, bạn **sẽ càng tiết ra nhiều sữa**. Cho bé bú sau mỗi 1, 2 hoặc 3 giờ, hoặc khi bé có vẻ khó chịu hoặc đói.

Trẻ đang lớn có thể quấy và muốn bú thường xuyên hơn. Mọi người từng cho rằng bé đang trải qua giai đoạn tăng trưởng và cần bú nhiều sữa hơn. Nhưng hiện tại chúng ta biết rằng điều này không đúng.

Bé uống cùng một lượng sữa mỗi ngày từ khi bé được 1 đến 6 tháng tuổi.

Hãy lắng nghe trẻ. Cho bé bú nhiều hơn và âu yếm bé hơn trong vài ngày.

Nhiều người mẹ nhận thấy ngực của họ nhỏ hơn và mềm hơn sau khi cho con bú được vài tuần. ❶ Điều này không có nghĩa là sữa của bạn đang dần biến mất. Ngực của bạn sẽ hoạt động tiết sữa tốt hơn.



Tôi có thể làm gì để tạo ra nhiều sữa hơn?

- Cho bé bú thường xuyên hơn, tốt hơn là 12 lần một ngày trở lên.
- Cho bé bú thay vì dùng núm vú giả để giúp trẻ thư giãn.
- Cố gắng không để thời gian giữa những lần bạn cho con bú cách nhau quá lâu.
- Cho bé bú khi bé **tỉnh táo và thư giãn**. ❷ Không đợi đến khi bé **khóc** mới cho bú.
- Đánh thức bé dậy và cho bé bú trước khi bạn đi ngủ.

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** ❶ to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. ❷
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

How do I know if my baby is getting enough milk?

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 626 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- Mỗi lần cho bé bú, hãy cho bé bú mỗi bên vú hai lần trở lên.
- Sẽ dễ dàng hơn khi cho bé bú ở tư thế phù hợp và miệng bé mở rộng. **Xem Trang 5**
- Cho bé bú thêm. Điều này có nghĩa là cho bé bú lại 20–30 phút sau lần bú cuối. Nhờ đó sẽ giúp bạn tiết ra nhiều sữa hơn. Ngực của bạn không bao giờ cạn sữa vì cơ thể bạn luôn tiết ra sữa. Cơ thể bạn sẽ tiết ra nhiều sữa hơn khi ngực bạn mềm.
- Nếu bé không muốn bú thêm sữa, hãy vắt sữa giữa những lần bú và sau khi cho bé bú.
- Nếu bạn cần cho bé bú bằng bình, hãy cố gắng chỉ cho bé bú sữa mẹ. Bạn cũng có thể sử dụng **một cốc nhỏ 1** để cho bé uống sữa. Ngay cả trẻ nhỏ cũng có thể uống sữa bằng cốc. Bạn sẽ tiết ra ít sữa hơn nếu bạn cho bé uống các loại sữa khác.
- Nghỉ ngơi nhiều nhất có thể. Ăn ngon và uống khi bạn khát. Bạn sẽ tạo ra nhiều sữa hơn khi bạn thư giãn.
- Xoa bóp ngực khi cho con bú cũng có thể giúp ích cho bạn.
- Âu yếm bé **da kề da để 2** giúp cơ thể bạn tạo ra nhiều sữa.
- Hút thuốc ảnh hưởng đến lượng sữa bạn tiết ra. Nếu bạn hút thuốc, hãy cố gắng bỏ hút thuốc hoặc hút ít hơn.



Làm sao để biết con tôi có đang bú đủ sữa không?

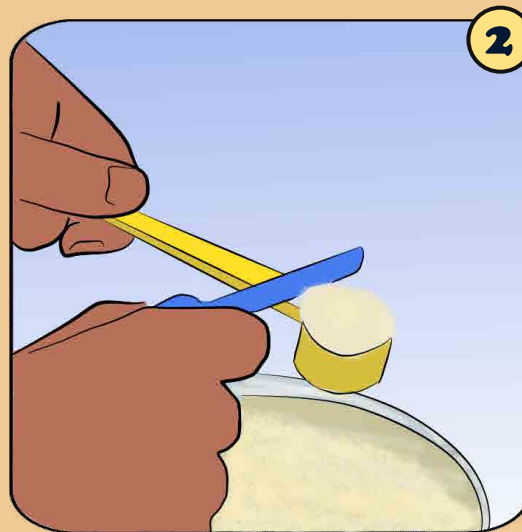
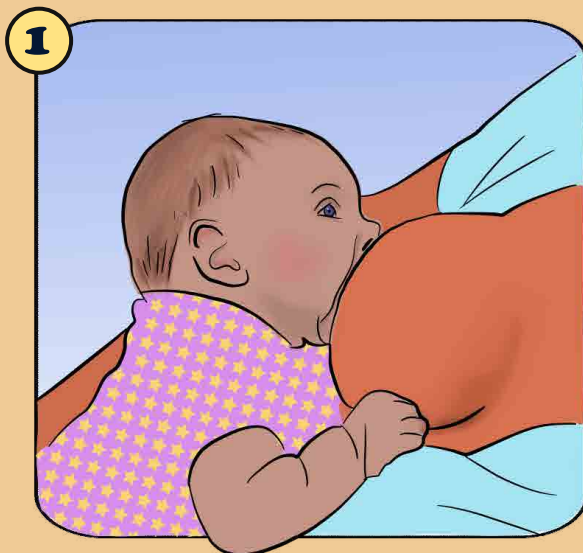
để biết lời khuyên. Nếu bạn đã thử áp dụng tất cả những lời khuyên này và vẫn không đủ sữa cho bé, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc chuyên gia tư vấn cho con bú. Nếu bạn không nói tiếng Anh tốt, hãy gọi cho Dịch Vụ Biên Dịch và Phiên Dịch (TIS) theo số 131 450

và yêu cầu họ gọi điện thoại đến Đường Dây Trợ Giúp Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ theo số 1800 686 268. Một số phụ nữ có những vấn đề về sức khỏe khiến họ khó có thể tiết ra tất cả các loại sữa mà con của họ cần. Nhưng họ thường vẫn có thể tiết ra chút sữa cho con của họ.

The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later ().



Cho bé bú thêm

Bác sĩ hoặc y tá của bạn có thể yêu cầu bạn cho bé bú thêm vì lý do sức khỏe. Em bé của bạn có thể đang không bú tốt hoặc bạn có thể không tiết ra đủ sữa. Những lời khuyên về cho bé bú thêm dưới đây sẽ giúp ích cho bạn.

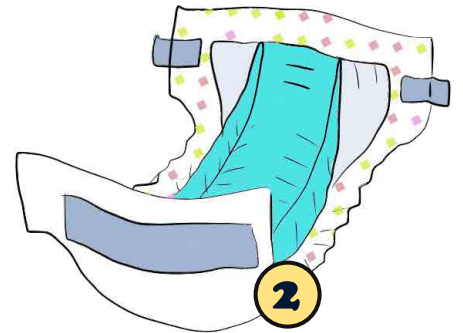
- Cho bé bú thêm có nghĩa là cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức. **Luôn cho bé bú sữa ❶ mẹ trước khi cho bé uống sữa công thức. ❷** Nếu cho bé uống sữa công thức trước sẽ khiến bé không thèm sữa mẹ. Điều này cũng có thể làm giảm lượng sữa bạn tiết ra.
- Thử cho bé cả hai vú và đổi bên thường xuyên. Hãy thử cho bé bú lại sau 20–30 phút.
- Sử dụng một chiếc cốc nhỏ thay vì dùng bình sữa để cho bé bú thêm sữa. Bằng cách này, em bé của bạn sẽ không quen với việc bú sữa từ bình sữa.
- Bạn có thể sử dụng dụng cụ bổ sung sữa bú (thiết bị bổ sung). ❸ Có nghĩa là bạn có thể cho bé bú thêm sữa thông qua một ống nhỏ gắn vào đầu vú. Có thể sử dụng ống nhỏ này nếu bạn cần cho bé bú thêm sữa trong một thời gian dài.
- Hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc bạn nên cho bé bú thêm bao nhiêu sữa.
- Vắt sữa càng nhiều lần càng tốt giữa những lần bạn cho bé bú. Để dành sữa này để cho bé bú thêm lần sau ().



How can I tell if my body is making more breastmilk?

Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



Làm thế nào tôi có thể biết cơ thể tôi có đang tạo ra nhiều sữa hơn hay không?

Một số trường hợp sau đây có thể xảy ra:

- bạn có thể cảm thấy ngực **đầy hơn**
- sữa của bạn sẽ bắt đầu chảy nhanh hơn trước
- bạn có thể **bị rỉ sữa** ❶
- em bé của bạn sẽ làm **ướt nhiều tã hơn** ❷
- em bé của bạn tăng cân với số lần bú thêm ít hơn.



Làm cách nào để tôi ngừng cho con bú thêm và quay lại cho con bú hoàn toàn sữa mẹ?

- Thử giảm số lần cho bé bú thêm. Nếu em bé của bạn có vẻ hài lòng chỉ với sữa mẹ, bạn có thể bỏ qua việc cho bé bú thêm. Em bé của bạn có thể muốn bú lại sớm hơn trước đây. Cho bé bú khi bé có **dấu hiệu đói**, ❸ sau đó thử cho bé bú thêm nếu bé vẫn còn đói.
- Thường khó có thể ngừng việc cho bé bú thêm vào buổi chiều hoặc buổi tối.
- Một số người mẹ có thể cần cho con bú thêm trong một thời gian dài.

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** ¹ or with your **hand**. ²

Why would you need to **express** your breastmilk?

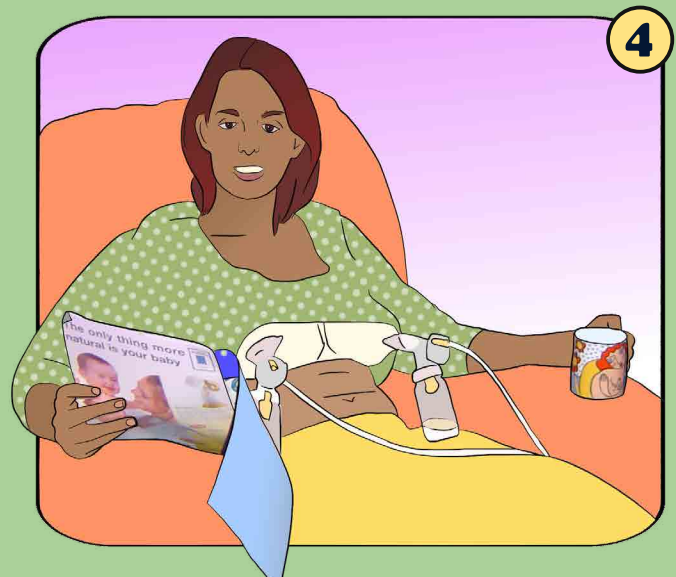
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. ³
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. ⁴

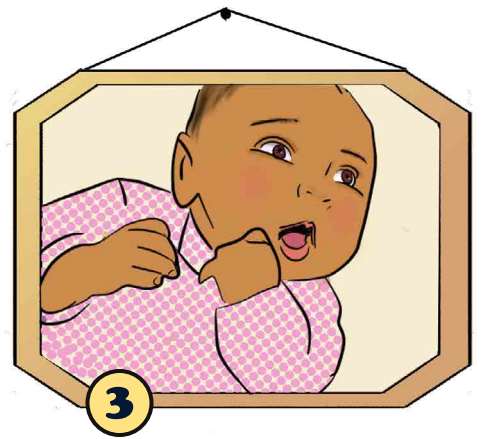


Cách vắt sữa mẹ

Vắt sữa là hành động khi người mẹ nhẹ nhàng vắt sữa để sữa mẹ chảy ra ngoài. Bạn có thể làm điều này bằng tay^② hoặc bằng máy hút sữa.^①

Tại sao bạn cần **vắt sữa ra**?

- nếu bạn cần ra ngoài và để con ở nhà
- nếu bạn đi làm trở lại
- nếu con của bạn không thể hoặc sẽ không bú sữa mẹ
- nếu con của bạn sinh non
- nếu bạn hoặc con bạn đang ở trong bệnh viện
- nếu bạn cần tiết ra nhiều sữa hơn
- nếu ngực của bạn quá căng tức và không thoải mái
- nếu bạn bị tắc ống dẫn sữa hoặc viêm vú.



Lời khuyên chung: vắt sữa

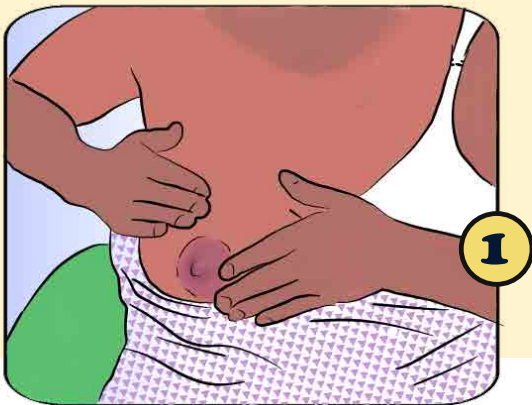


Để vắt sữa, bạn cần để ‘xuống sữa’. Đó là khi ngực của bạn giải phóng sữa nhanh. Bạn có thể nhìn thấy tia sữa từ nhiều lỗ nhỏ trên núm vú. Những lời khuyên sau đây sẽ hữu ích đối với bạn :

- Hãy nghĩ về em bé của bạn. Bạn có thể nhìn vào ảnh của bé.^③
- Tạo thói quen vắt sữa. Hãy thử làm đồ uống và ngồi trên cùng một chiếc ghế mỗi lần vắt sữa. Bạn có thể nghe nhạc hoặc xem TV.^④

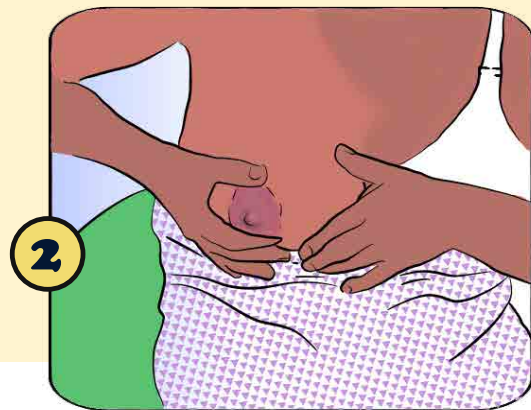
Step by step: how to express using your hand

Để giúp sữa chảy ra, dùng túi chườm ấm để làm ấm vú và mát xa vú bằng tay ấm.



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

Đặt bốn ngón tay dưới vú của bạn. Đặt ngón tay cái của bạn lên trên đầu vú, cách núm vú một vài xen-ti-mét. Dùng ngón tay cái ấn nhẹ về phía ngực của bạn. Bóp nhẹ vú bằng cách đẩy ngón tay cái về phía các ngón tay ở dưới vú ở phía bên kia.

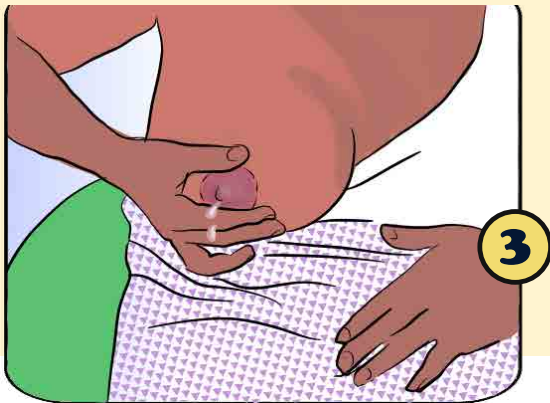


Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

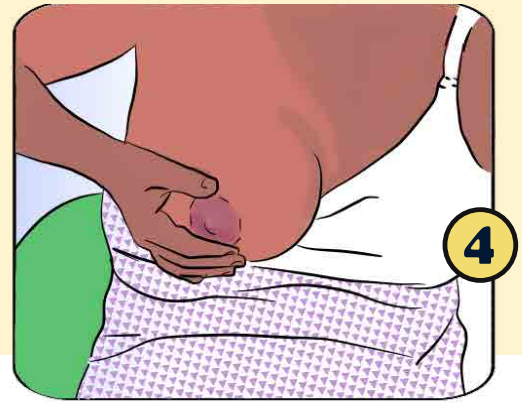
Thực hiện từng bước: Cách vắt sữa bằng tay

Bóp vú. Sữa có thể bắn ra. Tiếp tục bóp vú như khi em bé bú cho đến khi dòng sữa ngừng phun.



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

Di chuyển tay xung quanh vú của bạn. Tiếp tục di chuyển cho đến khi dòng sữa chảy chậm lại. Sau đó bắt đầu thực hiện với bên vú còn lại.



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- Ngồi ở tư thế thoải mái.
- Hít thở sâu và thả lỏng cơ thể.
- Làm ấm ngực bằng khăn ấm.
- Xoa bóp ngực về phía núm vú trước và trong khi vắt sữa.
- Nhẹ nhàng để núm vú vào giữa các ngón tay và xoay tròn.
- Tay bạn khi bắt đầu vắt sữa có thể bị mỏi. Đổi tay và bên vú thường xuyên để tay và bên vú vắt nghỉ ngơi. Tay của bạn sẽ mạnh hơn khi luyện tập.
- Dùng một cái bát lớn, sạch để hứng sữa vắt ra.
- Đặt một chiếc khăn sạch lên trên đầu gối của bạn để hứng sữa nhỏ giọt. Rửa và lau khô tay.

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29** for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association counsellor](#).

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

Sạch sẽ là điều vô cùng quan trọng

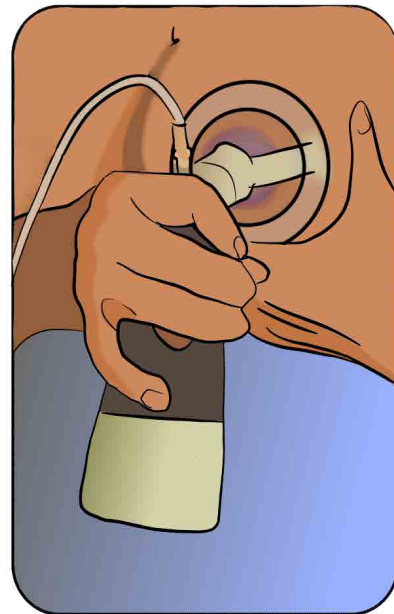
Rửa và xả sạch đúng cách tất cả các chai đựng. **Xem trang 29** hướng dẫn.

để biết

- Đảm bảo **rửa tay kỹ bằng** xà phòng và nước.
- Vắt sữa vào một cái bát lớn.
- Đổ sữa vào chai đựng sạch. Đậy nắp và viết ngày trên nắp.

Vắt sữa bằng tay giống như khi em bé bú. Khi luyện tập, bạn sẽ thao tác rất nhanh. Không đo lượng sữa bạn tiết ra bằng lượng vắt. Em bé của bạn có thể bú được nhiều sữa từ vú của bạn hơn lượng sữa bạn có thể có được khi vắt ra.

Yêu cầu các nữ hộ sinh chỉ cho bạn cách vắt sữa hoặc hỏi cố vấn của [Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc](#).



Máy hút sữa

- Nếu thỉnh thoảng bạn mới vắt sữa, bạn có thể sử dụng máy hút sữa bằng tay. Bạn có thể mua ở các hiệu thuốc, trực tuyến hoặc từ [Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc](#).
- Bạn có thể mua hoặc thuê các loại máy hút sữa khác nhau chạy bằng điện. Bạn có thể sử dụng những loại máy hút sữa chỉ dùng một vài lần hoặc những loại bạn có thể sử dụng thường xuyên hơn. Ngoài ra còn có máy hút sữa được sử dụng trong bệnh viện. Đây là những chiếc máy hút sữa thích hợp để sử dụng nếu bạn cần hút nhiều sữa hơn cho bé bú mỗi ngày.

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.


There are two ways to store breastmilk:

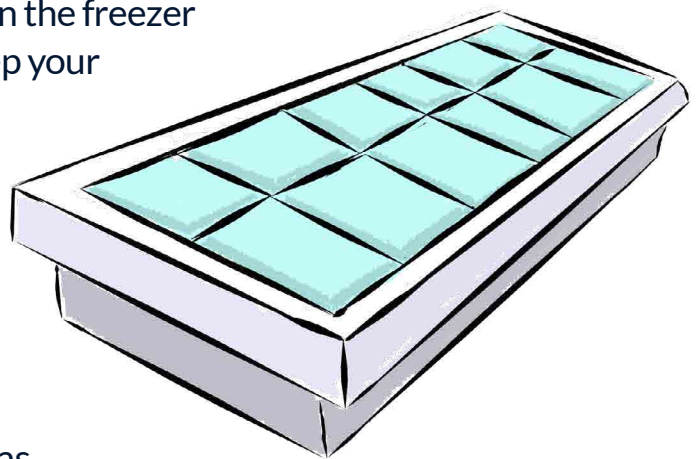
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

Cách bảo quản sữa mẹ

Làm lạnh sữa trong tủ lạnh, đông lạnh và bảo quản sữa mẹ đúng cách.

Có hai cách để bảo quản sữa mẹ:

Sữa để lạnh: Bạn có thể bảo quản sữa mẹ trong tủ lạnh ở nhiệt độ 4°C trong 3 ngày trước khi sử dụng.

Sữa đông lạnh: Bạn có thể bảo quản sữa mẹ trong ngăn đông của tủ lạnh trong 2 tuần. Bạn có thể bảo quản sữa mẹ trong tủ đông trong 3 tháng.

Bạn có thể bảo quản sữa mẹ trong tủ đông lạnh sâu (dưới -20°C) trong 6–12 tháng.

Bạn có thể đông lạnh sữa mẹ trong **khay đá**. Sau khi để đông lạnh, bảo quản sữa mẹ trong túi trữ đông chất lượng tốt. **Viết ngày trên túi.** **1** Chỉ rã đông đủ lượng cần dùng. Nếu không hâm nóng tất cả sữa mẹ đã rã đông, bạn có thể bảo quản trong tủ lạnh trong 24 giờ.



Sau khi rã đông, bạn có thể bảo quản sữa mẹ trong tủ lạnh. Nếu bạn không bảo quản trong tủ lạnh, bạn phải sử dụng sữa trong **vòng 4 giờ**.

Không để sữa mẹ đã rã đông lại trong ngăn đá.

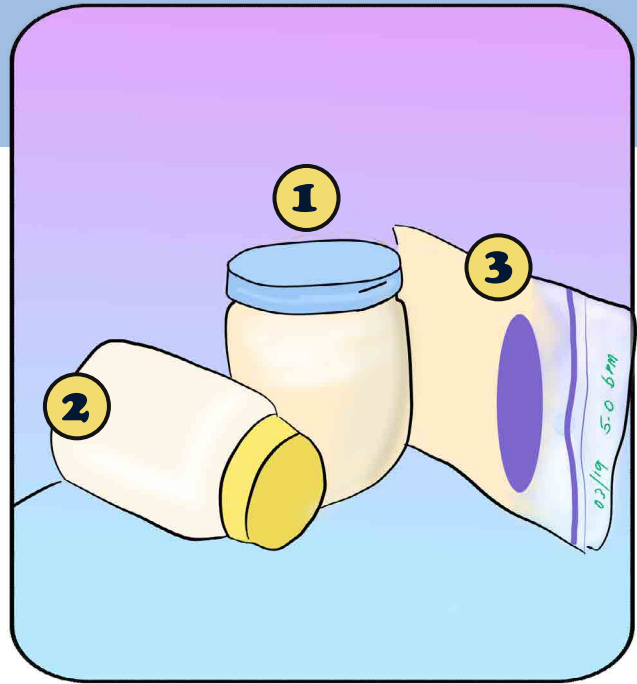
Mỗi lần chỉ hâm **nóng một lượng nhỏ sữa**. Không hâm nóng lại sữa mẹ nếu em bé của bạn không uống hết.

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles **1**
- freezable plastic cups or containers with lids **2**
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. **3**
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. **4** If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

Bảo quản sữa mẹ

Bảo quản sữa mẹ trong các chai đựng sạch. Rửa sạch đúng cách bằng nước nóng và chất tẩy rửa. Rửa sạch bằng nước sạch và lau khô bằng khăn giấy hoặc để khô tự nhiên. **Những chai đựng** này thích hợp để bảo quản sữa mẹ:

- bình sữa trẻ em bằng nhựa **1**
- cốc nhựa có thể kết đông hoặc chai đựng có nắp đậy **2**
- bình đựng thức ăn cho trẻ nhỏ làm bằng thủy tinh
- túi trữ đông sữa mẹ đặc biệt. **3** Bạn có thể mua những túi này từ các hiệu thuốc, cửa hàng bán đồ trẻ em và trực tuyến.

Kiểm tra với bệnh viện để biết thông tin về chai đựng sữa mẹ. Một số bệnh viện sẽ cung cấp cho các bà mẹ chai đựng sữa mẹ nếu con của họ sinh non.

Nếu bạn vắt sữa nhiều lần trong ngày và em bé của bạn khỏe mạnh, bạn không cần rửa máy hút sữa mỗi lần vắt nếu bạn cất các bộ phận của máy hút sữa vào túi nhựa hoặc hộp kín trong tủ lạnh. Nếu bạn không có tủ lạnh, hãy rửa sạch các bộ phận của máy hút sữa bằng nước lạnh và bảo quản chúng trong hộp kín, sạch sẽ. Nếu em bé của bạn bị ốm, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá của bạn nếu cần thực hiện thêm các bước để làm sạch và bảo quản các bộ phận của máy hút sữa.



Ít nhất một lần một ngày hãy rửa sạch các bộ phận của máy hút sữa. Rửa sạch tất cả các bộ phận bằng nước lạnh trước và sau đó rửa bằng nước nóng và chất tẩy rửa. Rửa sạch bằng nước sạch. Lau khô bằng khăn giấy hoặc để khô tự nhiên. **4** Nếu thỉnh thoảng bạn mới sử dụng máy hút sữa, hãy rửa máy sau mỗi lần sử dụng. **Liên lạc với y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em của bạn hoặc cố vấn của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc để được giúp đỡ.**

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

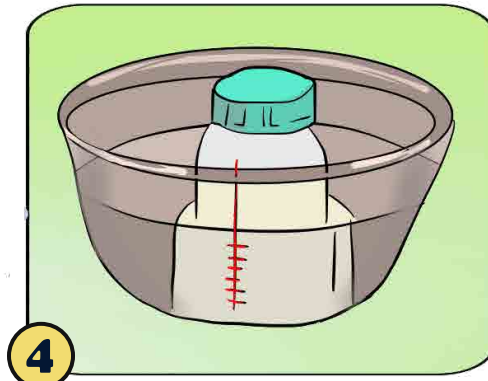
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

Trữ đông sữa mẹ



- Viết ngày trên chai đựng.
- Sau khi sữa mẹ lạnh, đặt vào **phần lạnh nhất** của ngăn đông. ❶
- Nếu muốn thêm sữa mới vắt vào sữa đông lạnh, trước tiên hãy làm lạnh sữa đã vắt **trong tủ lạnh**. ❷
- Sữa sẽ **nở ra khi** đóng băng. Không đổ sữa đến đầy miệng chai.

Rã đông và hâm nóng sữa: Bạn có thể **rã đông** sữa mẹ đã đông lạnh trong tủ lạnh trong 24 giờ. Bạn cũng có thể hâm nóng sữa ngay lập tức. **KHÔNG** bảo quản sữa ở nhiệt độ phòng.

- Đặt chai đựng sữa mẹ đông lạnh dưới vòi nước lạnh chảy từ vòi. Từ từ làm cho nước ấm hơn cho đến khi sữa mẹ chuyển sang trạng thái lỏng. ❸
- Đặt chai đựng sữa ướp lạnh hoặc đã **rã đông** vào nước ấm cho đến khi đạt đến nhiệt độ cơ thể. ❹

- Không sử dụng lò vi sóng để hâm nóng hoặc **rã đông** sữa mẹ vì có thể làm hỏng sữa. Một số em bé đã bị bỏng vì lò vi sóng làm cho các phần sữa rất nóng.
- **Quan trọng:** Bạn có thể bảo quản sữa mẹ sau khi **rã đông** trong tủ lạnh trong 24 giờ. Bạn chỉ có thể làm điều này nếu bạn không hâm nóng sữa trước đó.

- Nếu không để lại sữa đã **rã đông** vào trong tủ lạnh, bạn phải sử dụng trong vòng 4 giờ. Không bảo quản đông sữa mẹ nếu trước đó đã làm đông lạnh.
- Không hâm nóng lại sữa mẹ nếu em bé của bạn không uống hết. Một lần chỉ hâm nóng một lượng nhỏ sữa.

Sore and cracked nipples

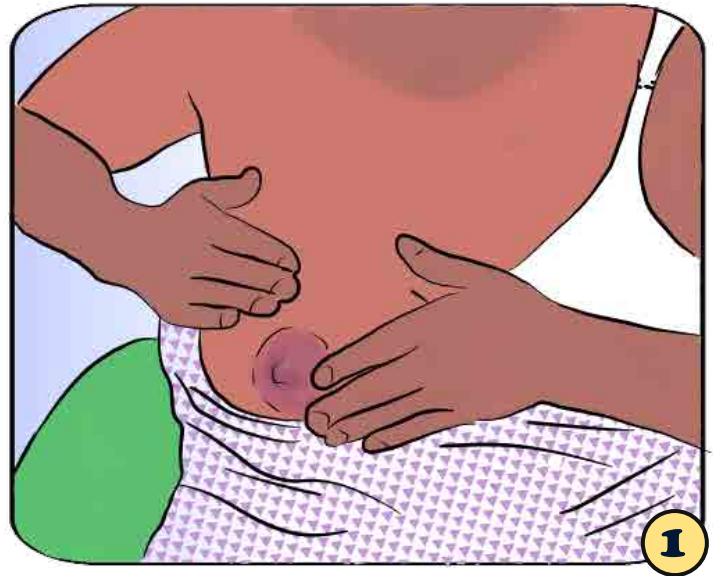
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

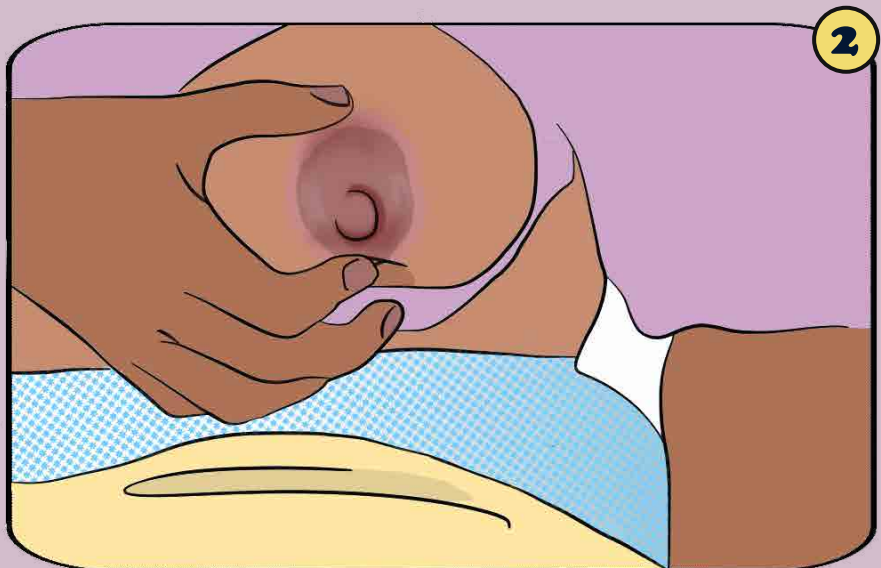
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

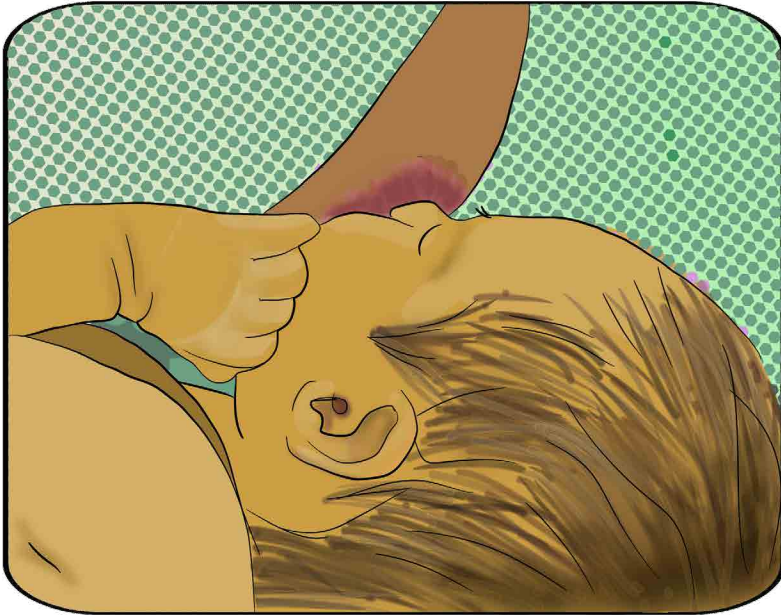
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain .



Đau và nứt núm vú



Nhiều người mẹ trẻ bị đau núm vú khi bắt đầu cho con bú. Nếu được giúp đỡ, núm vú của bạn sẽ đỡ đau hơn nhiều.

Bạn có thể làm gì để giảm đau núm vú:

Cố gắng cho bé bú thường xuyên. Điều đó sẽ giúp bé thư giãn và mút nhẹ nhàng hơn.

Trước khi cho bé bú:

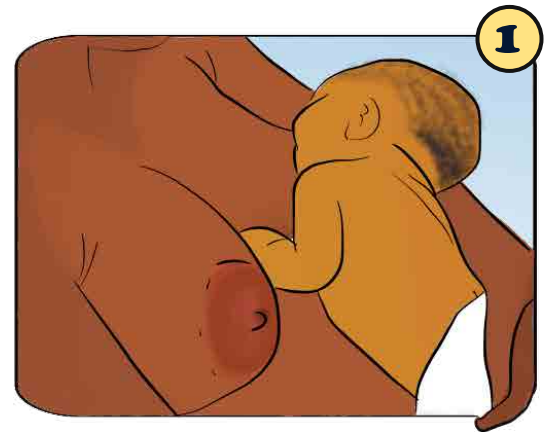
- Làm cho bản thân cảm thấy thoải mái. Thả lỏng và hít thở sâu.
- **Xoa bóp** ngực nhẹ nhàng. **1**
- Tắm nước ấm hoặc đắp khăn rửa mặt ấm lên trên ngực.
- **Vắt ra một ít** sữa. Điều này sẽ làm cho núm vú của bạn mềm hơn và giúp sữa của bạn chảy ra. **2** Yêu cầu bác sĩ giúp đỡ nếu bạn không thể thả lỏng vì đau.
- Yêu cầu bác sĩ giúp đỡ nếu bạn không thể thả lỏng vì đau.

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

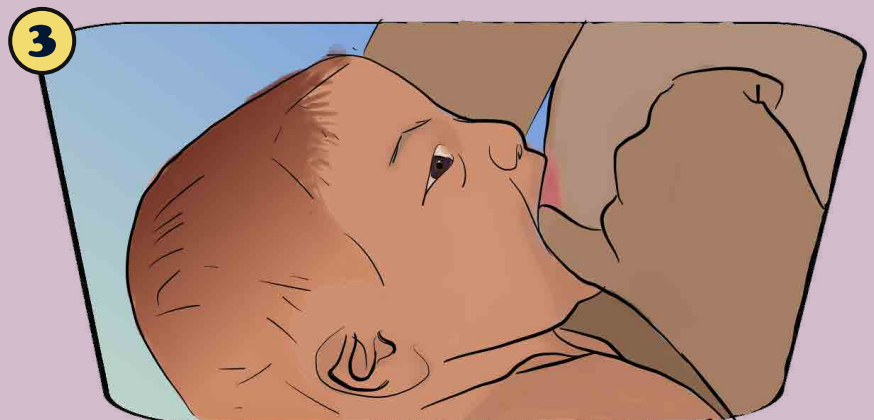
After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



Khi bạn cho bé bú:

- Trước tiên hãy cho bé bú bên vú ít đau hơn.
- Hãy đảm bảo bạn bế bé đúng cách: ❶ ngực sát ngực, cằm chạm ngực (*xem phần Tư thế cho bé bú đúng cách*). Nếu đặt bé sai tư thế, núm vú của bạn có thể đau hơn.
- Nếu núm vú của bạn vẫn còn đau, hãy cho bé bú thường xuyên nhưng trong thời gian ngắn hơn.

Sau khi cho bé bú

- Vắt ra một ít sữa và xát sữa lên núm vú và xung quanh núm vú.
- Giữ núm vú khô. Để núm vú khô tự nhiên. ❷ Thay miếng lót thấm sữa thường xuyên. Cởi áo ngực ra một lúc.
- Sử dụng miếng bảo vệ núm vú. Điều này sẽ ngăn quần áo cọ xát vào núm vú của bạn và để không khí lưu thông xung quanh.



Để ngăn ngừa đau núm vú

- Nếu bạn cần tách bé ra khỏi vú, **hãy dùng ngón tay của bạn để mở miệng bé trước khi bạn lấy núm vú ra.** ❸ Đảm bảo tay của bạn sạch sẽ.
- Không sử dụng bất cứ thứ gì mà sẽ làm khô núm vú của bạn. Ví dụ, rượu mạnh đã methyl hóa, dầu gội đầu, khăn thô ráp hoặc bàn chải đánh răng.

What to do when you have cracked nipples

Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



Phải làm gì khi bị nứt núm vú

Tìm hiểu lý do tại sao bạn bị nứt núm vú. Có thể vì đặt em bé sai tư thế khi cho con bú. Hoặc có thể bạn bị nhiễm trùng. Hoặc có điều gì đó không ổn với máy hút sữa của bạn.

Hãy thử áp dụng những lời khuyên dành cho điều trị đau núm vú. Điều quan trọng là phải đặt bé **đúng tư thế**.¹ Để không khí lưu thông xung quanh núm vú của bạn sau khi cho bé bú.

Bạn có bị đau nhiều khi cho bé bú không? Trước tiên hãy yêu cầu giúp đỡ và nếu cần, bạn có thể nghỉ cho con bú trong vài giờ, hoặc cả ngày để núm vú của bạn nghỉ ngơi. **Vắt sữa ra** cho bé bú.² Sau khi nghỉ cho con bú, hãy quay lại cho con bú từ từ.

Hãy thử cho con bú một cữ và sau đó vắt sữa để cho con bú cữ tiếp theo.

Cho con bú nhiều lần một ngày cho đến khi bạn không cho bé bú thêm sữa đã vắt.

Hãy thăm khám bác sĩ nếu núm vú của bạn lành chậm hoặc bạn cần dùng thuốc giảm đau. Nếu bạn cần thêm trợ giúp, hãy trao đổi với bệnh viện, y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em



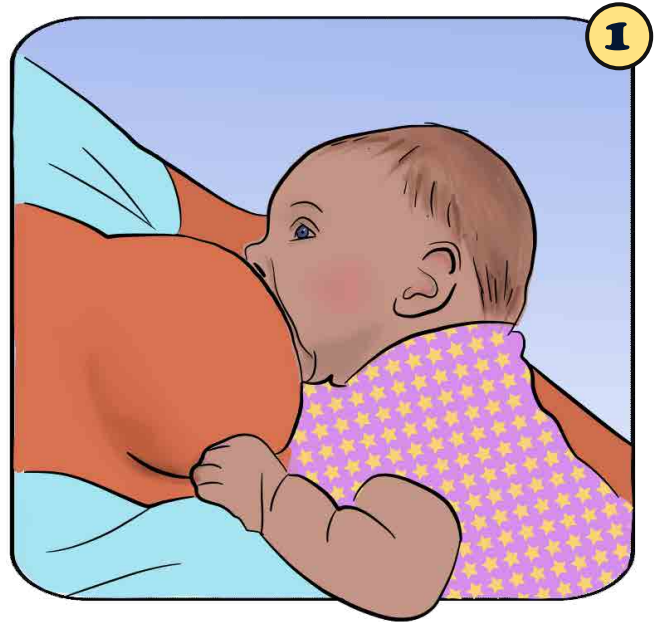
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



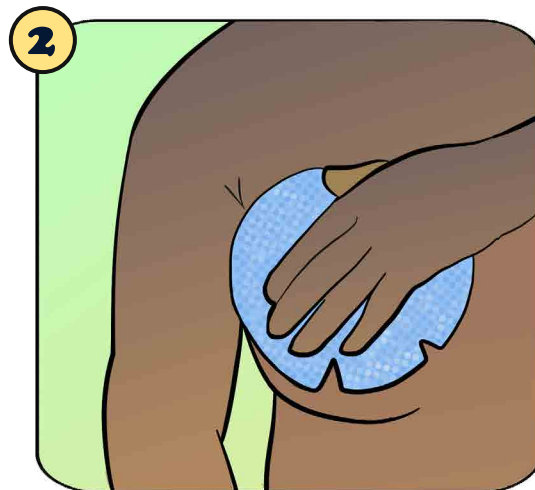
Chứng viêm vú và tắc ống dẫn sữa

Tắc ống dẫn sữa

Tắc ống dẫn sữa là khi một vùng vú bị sưng cục hoặc sưng lên. Vùng ngực đó có thể bị đau và sưng đỏ. Có thể gây đau khi bạn cho con bú. Điều quan trọng là bạn phải được giúp đỡ ngay lập tức. Nếu không, bạn có thể mắc chứng viêm vú.

Những việc cần làm:

- Cho bé bú thường xuyên ở bên vú bị đau. **1**
- Làm cạn sữa nhiều nhất có thể. Nhiều ống dẫn sữa bị tắc có thể được chữa khỏi khi em bé bú. Mỗi lần cho bé bú, hãy bắt đầu từ bên vú bị đau.
- Bé bú mạnh nhất khi bắt đầu bú. Kiểm tra vú bên kia của bạn để phát hiện các khối sưng u.
- Thăm khám bác sĩ nếu khối sưng u không biến mất sau vài ngày, nếu bạn bị sốt hoặc cảm thấy ốm.
- Thử cho bé bú ở vị trí khác. Hướng cằm bé về phía vùng đau. Nhờ thế có thể giúp di chuyển khối sưng u.
- Khi bạn cho bé bú, hãy mát xa vú nhẹ nhàng nhưng dứt khoát từ sau khối sưng u về phía núm vú.
- Bạn có thể đặt **túi chườm nóng** lên ngực bị đau trong vài phút trước khi cho con bú. Điều này có thể làm cho sữa của bạn chảy tốt hơn. Bạn có thể **đặt túi lạnh** **2** lên vú sau khi cho con bú để giảm đau và sưng.
- Nếu em bé của bạn không bú mẹ hoặc vú của bạn quá đau, hãy vắt sữa mẹ bằng tay hoặc bằng máy hút sữa.
- Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt.

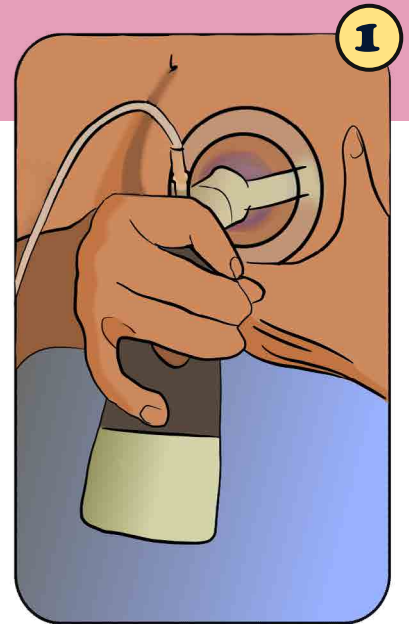


Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. **1**
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. **2** Contact your child health nurse or _____ (ABA) counsellor for more help.

Chứng viêm vú

Viêm vú là khi một vùng lớn vú của bạn bị sưng. Đôi khi bạn có thể bị nhiễm trùng. Vú của bạn có thể đỏ, sưng, nóng và đau. Da vùng ngực của bạn có thể sáng bóng, có những vệt đỏ. Nhiệt độ cơ thể bạn có thể cao hoặc cảm thấy như mắc cúm. Hãy duy trì cho con bú. Nếu bạn không được giúp đỡ điều trị viêm vú, nó có thể gây áp xe vú.

Những việc cần làm:

- Nhận giúp đỡ **ngay lập tức**.
- Tiếp tục áp dụng các lời khuyên ở trên để điều trị ống dẫn sữa bị tắc. Đi ngủ và nghỉ ngơi nếu có thể.
- **Vắt sữa bằng tay** hoặc máy hút sữa để giúp ngực của bạn cạn sữa. **1**
- Cho con bú **thường xuyên** để giữ cho ngực của bạn cạn sữa. **Sữa mẹ an toàn** cho bé.
- Bắt đầu cho bé bú ở bên vú bị đau khi bé bú mạnh.
- **Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của bạn.** Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ nếu bạn cần dùng thuốc giảm đau.



Làm thế nào để có thể ngăn ngừa chứng viêm vú?

- Dành thời gian để cho con bú.
- Không để ngực của bạn quá đầy sữa.
- Cố gắng không mặc áo lót hoặc quần áo chật. Không ngủ úp bụng.
- Chăm sóc sức khỏe của bạn và cố gắng không căng thẳng.

Ghi nhớ: Nhận trợ giúp ngay lập tức. Đi khám bác sĩ ngay nếu tình trạng ống dẫn sữa bị tắc không khỏi trong vài ngày. Đi khám bác sĩ nếu bạn bị sốt, cảm thấy ốm (bệnh) hoặc vú của bạn đầy sữa hoặc căng cứng. **2** Liên lạc với y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc nhân viên tư vấn của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc (ABA) để được trợ giúp thêm.

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

Làm việc và cho con bú

Bạn có thể trở lại làm việc hoặc học tập khi bạn đang cho con bú. Nhiều phụ nữ cũng làm thế. Sữa mẹ rất quan trọng đối với em bé của bạn. Tốt hơn là nuôi con bằng sữa mẹ một chút còn hơn không.

Có nhiều cách để bạn có thể làm việc và cho con bú: Bé từ 6 tuần tuổi đến 6 tháng tuổi.

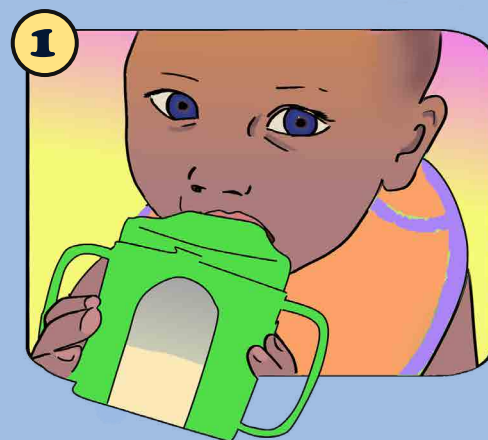
PHƯƠNG ÁN 1: Cho con bú sữa mẹ

- Đưa em bé đi làm với bạn.
- Người chăm sóc có thể đưa em bé đến cho bạn hoặc nhắn tin cho bạn đến và cho em bé bú. Tìm dịch vụ giữ trẻ gần với nơi làm việc của bạn để bạn có thể đến đó cho con bú.



PHƯƠNG ÁN 2: Khi bạn ở nơi làm việc

- Bạn có thể bảo quản sữa mẹ trong bình hoặc cốc để người chăm sóc cho bé bú.
① Nếu bạn làm việc cả ngày, bạn có thể cần phải để lại cho người chăm sóc đủ sữa để cho bé bú hai lần trở lên.
- Cho bé bú trước khi bạn rời khỏi cơ sở chăm sóc trẻ và cho bé bú lại khi bạn đến cơ sở chăm sóc trẻ.
- Tại nơi làm việc, bạn có thể cần vắt sữa sau mỗi 3–4 giờ hoặc nếu bạn cảm thấy ngực rất đầy và khó chịu. Bạn có thể vắt sữa trong giờ nghỉ và bảo quản cho ngày hôm sau. Bảo quản sữa **trong tủ lạnh** ② hoặc **túi lạnh**.



PHƯƠNG ÁN 3: Mua sữa công thức. Chỉ cho em bé của bạn uống sữa công thức khi bạn đang làm việc. Khi bạn ở cùng bé, hãy cho bé bú thường xuyên

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

Các phương án dành cho bé trên 6 tháng tuổi

Để lại sữa mẹ đã vắt và thức ăn đặc cho bé.

Cho bé uống **sữa công thức và thức ăn đặc** khi bạn đi làm và cho bé **bú sữa mẹ** khi bạn ở nhà.



Những câu hỏi thường gặp

Nếu tôi cho con bú bằng sữa mẹ thì con tôi sẽ không bú bình phải không?

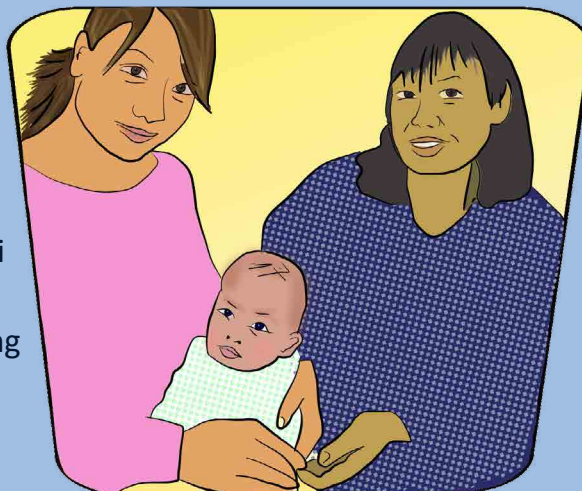
Một số người mẹ lo lắng rằng con của họ có thể không bú bình. Họ lo lắng đây sẽ là một vấn đề khi họ đi làm trở lại. Có thể mất thời gian để bé làm quen với bình sữa. Thử cho bé bú bình đựng sữa mẹ đã vắt một hoặc hai lần một tuần. Nếu em bé của bạn không bú bình, hãy thử lại sau vài ngày. Yêu cầu người chăm sóc cho bé bú bình khi bé không thể nhìn thấy bạn. Cách này rất hiệu quả để em bé của bạn quen với sự thay đổi.

Một số người mẹ thích dạy con họ uống sữa từ cốc thay vì từ bình. Đối với trẻ nhỏ, hãy sử dụng cốc nhỏ. **1** Trẻ lớn hơn (6 tháng

tuổi trở lên) thích uống sữa từ cốc dành cho trẻ em mà bạn có thể mua từ các cửa hàng

Để em bé bú sữa mẹ ở nhà có khó hơn để em bé bú bình ở nhà không?

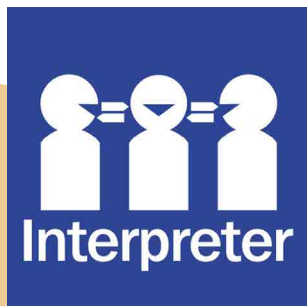
Không khó để trẻ bú sữa mẹ ở nhà hơn trẻ bú bình ở nhà. Không trẻ nào giống trẻ nào. Bạn có thể dễ dàng để em bé ở nhà bằng cách từ từ dành nhiều thời gian không ở bên bé hơn. Cố gắng để em bé ở nhà cùng với những người chăm sóc giống nhau.



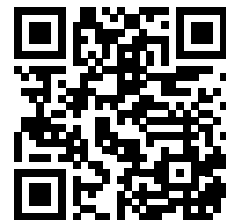
Đường Dây Trợ Giúp Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Quốc Gia hỗ trợ 7 ngày một tuần. Hãy gọi điện thoại để nói chuyện với cố vấn tình nguyện ABA liên quan đến vấn đề cho con bú.

Nếu bạn không nói tiếng Anh tốt, hãy gọi cho Dịch Vụ Biên Dịch và Phiên Dịch (TIS) theo số 131 450 và yêu cầu họ gọi điện thoại đến Đường Dây Trợ Giúp Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ theo số 1800 686 268.

Để có thêm thông tin:



☎ 131 450



mum2mum
Get the App