

Những Lầm Tưởng và Sự Thật Về Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ



Những người mới làm cha mẹ và người chăm sóc nhận được rất nhiều lời khuyên về chăm em bé. Mặc dù hầu hết mọi người đều có ý tốt nhưng không phải tất cả những gì được chia sẻ đều dựa trên nghiên cứu. Dưới đây là một số lầm tưởng phổ biến về việc cho con bú sữa mẹ, tiếp theo là sự thật.

LẦM TƯỞNG: Nếu con tôi bú liên tục có nghĩa là bé không bú đủ sữa.

SỰ THẬT: Con quý vị cần được cho ăn thường xuyên. Thông thường, 8-12 lần cho ăn trong khoảng thời gian 24 giờ. Một em bé khỏe mạnh có thể bú thường xuyên. Trong thời gian tăng trưởng, trẻ có thể bú nhiều cỡ hơn. Cơ thể quý vị sẽ điều chỉnh theo nhu cầu của con quý vị. Quý vị càng cho con bú, cơ thể quý vị càng sản xuất nhiều sữa.



LẦM TƯỞNG: Lượng sữa quý vị hút ra cho thấy quý vị đang sản xuất bao nhiêu sữa.

SỰ THẬT: Lượng sữa quý vị tiết ra khi hút sữa khác với khi cho con bú. Con quý vị bú sữa từ vú của mẹ theo cách khác so với máy hút sữa. Phụ nữ có nguồn sữa dồi dào đôi khi hút sữa có thể gặp khó khăn. Một em bé bú tốt thường sẽ nhận được nhiều sữa hơn so với lượng sữa quý vị có thể hút.

LẦM TƯỞNG: Nếu ngực của quý vị nhỏ, quý vị sẽ không sản xuất đủ sữa.

SỰ THẬT: Kích thước và hình dạng của ngực không ảnh hưởng nhiều đến khả năng cho con bú của quý vị. Phụ nữ có ngực và núm vú ở mọi hình dạng và kích cỡ đều có thể cho con bú. Ngay cả những phụ nữ đã phẫu thuật ngực cũng có thể cho con bú. (Ghi chú: Với một số ca phẫu thuật, có thể các ống dẫn sữa và tuyến sữa đã bị cắt bỏ. Điều đó có thể có nghĩa là quý vị sẽ tạo ra ít sữa hơn.)

LẦM TƯỞNG: Nếu ngực của quý vị không cảm thấy đầy thì chắc chắn nguồn cung của quý vị đang ở mức thấp.

SỰ THẬT: Cảm giác đầy khi quý vị bắt đầu cho con bú chỉ là tạm thời. Lúc đầu, ngực của quý vị chưa biết phải sản xuất bao nhiêu sữa. Chúng bắt đầu bằng cách sản xuất quá nhiều khiến quý vị cảm thấy chúng quá đầy. Cuối cùng chúng ổn định theo một chu kỳ cung cầu thực sự.

LẦM TƯỞNG: Đừng bao giờ để con quý vị dùng vú mẹ làm núm vú giả.

SỰ THẬT: Cho con bú để thoải mái là bình thường. Tất cả em bé đều cần bú, một số bé cần nhiều hơn những bé khác. Cho con bú sữa mẹ vừa để thỏa cơn đói vừa để thoải mái đều không sao. Điều này tạo nên một mối liên kết độc đáo với con quý vị, có thể kéo dài suốt đời. Các bà mẹ có thể chọn mức độ cho con mình để thoải mái và có thể giới thiệu cho bé ngậm núm vú giả, nếu chúng muốn, sau khi đã hình thành thói quen cho con bú vững chắc.

LẦM TƯỞNG: Cho con bú gây đau.

SỰ THẬT: Việc cho con bú ban đầu có thể gây đau đớn nhưng sẽ không còn là một trải nghiệm đau đớn nữa khi quý vị đã quen dần. Giống như bất kỳ kỹ năng mới nào, đều có một khoảng thời gian điều chỉnh. Nếu cơn đau vẫn tiếp tục, hãy tìm sự giúp đỡ của chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ.

LẦM TƯỞNG: Tất cả em bé uống sữa công thức đều ngủ ngon hơn.

SỰ THẬT: Nghiên cứu cho thấy một số em bé uống sữa công thức sẽ ngủ lâu hơn vì sữa công thức không được tiêu hóa nhanh chóng. Nhưng không phải tất cả em bé đều phản ứng theo cách này và việc cho bé dùng sữa công thức có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ nuôi con bằng sữa mẹ.

Nội dung này được phát triển bởi nhóm Ủng Hộ Sức Khỏe của HealthySteps.

