



# Cho Con Bú Sữa Mẹ Trong 3 Tuần Đầu Đời

## Breastfeeding In the First 3 Weeks

Tài liệu hướng dẫn này có thể giúp quý vị quyết định em bé có bú đủ sữa mẹ hay không. Đây chỉ là bản hướng dẫn vì mỗi em bé đều ăn uống và tăng trưởng khác nhau. Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc lo ngại gì, hãy nói chuyện với Y Tá Sức Khỏe Công Cộng.

Tuổi của em bé	Bú và Ngủ	Số lần bú trong 24 giờ	Số tã đi tiểu và đi tiêu trong 24 giờ	Trọng lượng cơ thể em bé	Vú quý vị và cho con bú sữa mẹ
24 giờ đầu đời	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không có thói quen thường nhật cố định</li> <li>Bú thường xuyên</li> <li>Em bé hay ngủ có thể cần được đánh thức để bú</li> <li>Bú liên tục nhiều lần là chuyện bình thường</li> </ul>	5 lần trở lên	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 lần tiểu trở lên</li> <li>1 lần tiêu trở lên có phân màu đen hơi xanh lục, dính như hắc ín</li> </ul>	Xuống cân so với lúc mới sinh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cả hai vú sẽ mềm</li> <li>Mỗi lần cho em bé bú cả hai vú</li> </ul>
2 – 3 ngày	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không có thói quen thường nhật cố định</li> <li>Bú cách nhau 1 – 3 tiếng suốt ngày suốt đêm</li> </ul>	8 lần trở lên	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 - 3 lần tiểu</li> <li>1 lần tiêu trở lên có phân lỏng hơn màu nâu hơi xanh lục</li> </ul>	Xuống cân đến 7-10% so với lúc mới sinh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vú có thể mềm, đầy hoặc căng</li> <li>Mỗi lần cho bú cả hai vú</li> </ul>
4 – 5 ngày	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không có thói quen thường nhật cố định</li> <li>Bú thường xuyên suốt ngày suốt đêm</li> <li>Hài lỏng sau khi bú no</li> </ul>	8 lần trở lên	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 - 6 lần tiểu</li> <li>3 - 4 lần tiêu có phân lỏng màu vàng hoặc xanh lục</li> </ul>	Bắt đầu lên cân	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vú đầy hoặc căng</li> <li>Vú mềm hơn sau khi cho bú</li> <li>Vú có thể căng cứng</li> <li>Mỗi lần cho bú cả hai vú</li> </ul>
1 đến 3 tuần	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không có thói quen thường nhật cố định</li> <li>Tỉnh táo hơn</li> <li>Hài lỏng sau khi bú no</li> <li>Bú thường xuyên hơn trong thời gian lớn như thổi</li> <li>Vẫn bú trong ban đêm</li> </ul>	8 lần trở lên	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 - 6 lần tiểu</li> <li>3 - 4 lần tiêu có phân lỏng màu vàng hoặc xanh lục</li> </ul>	Sau khoảng 2 tuần trở lại bằng cân lúc mới sinh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vú căng trước khi cho bú, mềm lại sau khi cho bú</li> <li>Mỗi lần cho bú cả hai vú</li> <li>Em bé có thể muốn bú một hoặc cả hai vú</li> </ul>

**Bảng Ghi Bú Sữa: Quý vị có thể dùng bảng này để theo dõi những lần cho em bé bú & thay tã**

Ngày	Số Lần Bú (trong 24 giờ)	Tã đi tiêu	đi tiêu	Ngày	Số Lần Bú (trong 24 giờ)	Tã đi tiêu	đi tiêu

**Nói chuyện với  
Y Tá Sức Khỏe  
Công Cộng hoặc  
Chuyên Viên  
Chăm Sóc Sức  
Khỏe Chính nếu:**

- Em bé được 4 – 5 ngày và mỗi ngày không có 4 – 6 tã đi tiêu và 3 – 4 lần đi tiêu.
- Em bé buồn ngủ đến nỗi không thức dậy bú ít nhất 8 lần mỗi ngày
- Núm vú của quý vị bị đau
- Quý vị lo lắng em bé không bú đủ



.....  
**Các chi tiết khác về vấn đề nuôi con có thể tìm tại Phòng/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng  
Đồng địa phương hoặc trên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca>**

Quý vị có thể hỏi thêm chi tiết về vấn đề cho con bú sữa mẹ từ:

Y Tá Sức Khỏe Công Cộng hoặc Chuyên Viên Dinh Dưỡng Cộng Đồng tại  
Vancouver Coastal Health ..... [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

Baby's Best Chance...<http://www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/additional-resources>

HealthLinkBC.....8-1-1

Có dịch vụ thông dịch cho 130 ngôn ngữ..... [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

.....  
Muốn có thêm tài liệu này, hãy đến <http://vch.eduhealth.ca> trên mạng hoặc  
gửi email cho [phem@vch.ca](mailto:phem@vch.ca) và nói Số Thư Mục **GK.560.B743.VI**  
Xin gửi ý kiến đóng góp về tài liệu này đến [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca)  
© Vancouver Coastal Health, Tháng Hai 2017

Chi tiết trong tài liệu này chỉ dành cho người được  
toán chăm sóc sức khỏe giao tài liệu này.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)