Bài tự học về dinh dưỡng

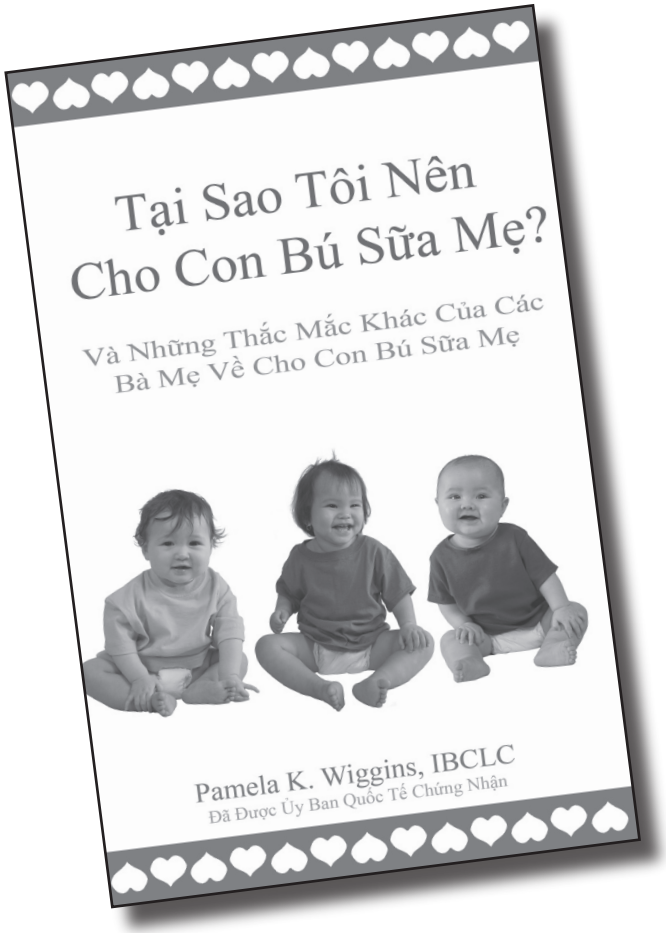
Bài Học Tự Tiến

SP-000-27 10/2007

Hội Đọc Sách Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Lớp Học Tại Nhà

(Phỏng theo LA#34)



Chào mừng quý vị đến với *Hội Đọc Sách Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ*. Bạn sẽ tìm được câu trả lời cho các câu hỏi về việc cho con trẻ bú sữa mẹ trong cuốn sách đơn giản, dễ đọc về cách nuôi con bằng sữa mẹ này.Bạn có thể đọc sách và làm bài học cùng với người bạn, với một nhóm, hoặc một mình. Thi hành ba bước đơn giản để được chứng chỉ cho một lớp học của WIC.

Bài học gồm tài liệu về:

- Các lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ
- Làm thế nào để bắt đầu cho con bú sữa mẹ
- Làm thế nào để có nhiều sữa mẹ hơn

Lúc xong bài học bạn sẽ biết:

- Một lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ
- Một cách để làm cho có nhiều sữa mẹ hơn
- Một người có thể hỗ trợ bạn trong việc nuôi con bằng sữa mẹ

Những bước để được chứng chỉ trong lớp học của WIC:

Bước thứ nhất: Đọc sách về việc cho con bú sữa mẹ của WIC sau đây:

Tại sao tôi nên cho con bú sữa mẹ? Và Những Thắc Mắc Khác Của Các Bà Mẹ Về Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ bởi Pamela K. Wiggins, IBCLC

Bước thứ hai: Trả lời những câu hỏi sau đây.

Bạn có thể tìm thấy tất cả câu trả lời trong sách nêu trên cho bài học này.

1. Tại sao nuôi con bằng sữa mẹ tốt cho con tôi? (Liệt kê 2 lý do)

_____

_____

2. Hai cách chứng tỏ con bạn đã uống đủ sữa mẹ là gì?

_____

_____

3. Nếu tôi muốn có nhiều sữa mẹ hơn, tôi cần cho con bú thường xuyên hơn. Đúng hay Sai (khoanh vòng một chữ)

4. Nếu tôi có trở ngại hoặc có câu hỏi về việc cho con bú sữa mẹ, tôi có thể gọi:

_____

_____

5. Tôi muốn cho con bú sữa mẹ tối thiểu _____ tuần/tháng/năm. (khoanh vòng một chữ)

6. Điều bận tâm lớn nhất của tôi về việc nuôi con bằng sữa mẹ là

_____

_____

Những câu hỏi về quyển sách:

7. Bạn đã đọc sách xong sách *Tại Sao Tôi Nên Cho Con Bú Sữa Mẹ? Và Những Thắc Mắc Khác Của Các Bà Mẹ Về Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ* bởi Pamela K. Wiggins, IBCLC. Xin vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây.

8. Điều hữu ích nhất mà bạn học được trong sách này là gì?

_____

_____

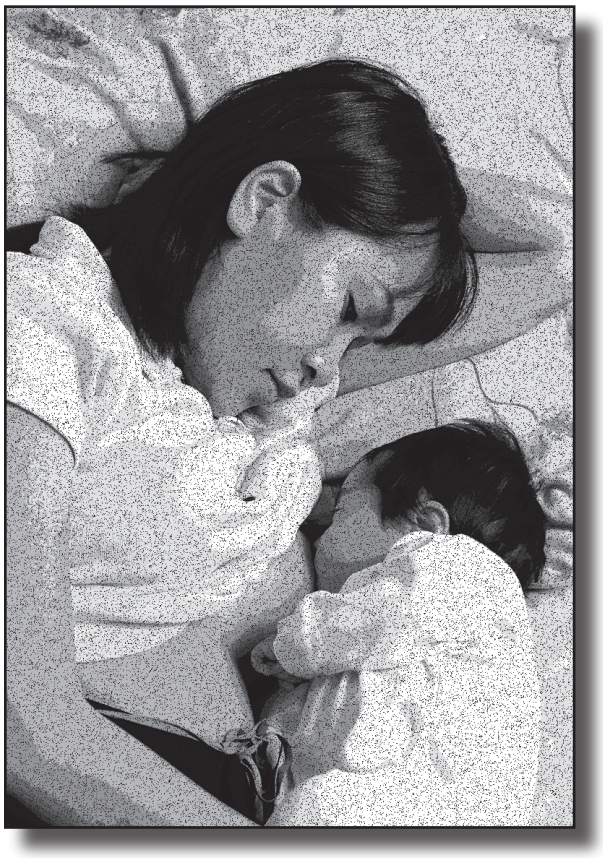
9. Bạn sẽ đọc lại tập tài liệu này sau khi con trẻ ra đời không?
___Có ____Không ___Có thể

10. Bạn sẽ chia xẻ cuốn sách này với ai?

_____

_____

Bước thứ ba: Bạn hãy mang theo bài học đã hoàn tất này đến buổi hẹn với WIC lần tới.



Các câu hỏi thường xuyên về việc cho con bú sữa mẹ trong chương trình WIC

Tôi có thể cho con bú sữa mẹ cùng với sữa nhi đồng không?

Có. Nuôi con bằng sữa mẹ thì tốt nhất, nhưng cho con bú sữa mẹ cùng với sữa bình vẫn tốt hơn là không cho bú mẹ chút nào.

Tôi có thể được một dụng cụ bơm sữa của WIC không?

Được. Không phải bà mẹ nào cũng cần một dụng cụ bơm sữa; tuy nhiên nếu bạn thấy cần một cái, hãy nói chuyện với nhân viên WIC. WIC cấp dụng cụ bơm sữa cho các bà mẹ không được ở cạnh con vì nhiều lý do như là có con trẻ sanh non hoặc bịnh tật, trở lại đi làm hoặc đi học, hoặc vì những lý do khác. Nếu bạn biết mình sẽ trở lại đi làm hoặc đi học và mong muốn được tiếp tục cho con bú sữa mẹ, hãy cho nhân viên WIC biết trước một tháng hoặc trong lúc bạn vẫn còn mang thai. Bạn phải lấy một buổi hẹn để xem bạn có cần một dụng cụ bơm sữa hay không.

Nếu tôi đang cho con bú sữa mẹ, tôi có thể được lãnh nhận sữa nhi đồng khi cần không?

Vâng. WIC muốn bạn cho con bú mẹ càng nhiều và lâu càng tốt, nhưng chúng tôi hiểu rằng có những khi bạn không thể thực hành được. Xin an tâm là WIC sẽ cung cấp sữa nhi đồng cho bạn nếu bạn cần.

Con tôi và tôi vẫn còn được bảo vệ khỏi đau ốm và bệnh tật không nếu tôi nuôi trẻ bằng sữa mẹ và sữa nhi đồng?

Khi đề cập về việc bảo vệ bạn và con trẻ khỏi đau ốm và bệnh tật, bạn càng cho con trẻ bú mẹ nhiều (hoặc bơm sữa mẹ và cho con trẻ bú) thì cả hai mẹ con càng được bảo vệ nhiều hơn.Vì vậy, bạn sẽ muốn cho con bú mẹ mỗi khi hai mẹ con gần gũi nhau, cho con bú sữa mẹ được bơm ra khi bạn không cận kề bên con và chỉ dùng sữa nhi đồng khi không thể cho con sữa của chính mình được.

Hãy nhớ rằng - bạn có thể phối hợp cho con bú cả sữa mẹ và sữa bình.

Có bất cứ lượng sữa mẹ nào vẫn tốt hơn là chẳng có gì cả.

Làm cách nào để phối hợp việc bú sữa mẹ và sữa bình:

- Khởi sự bằng cách cho con bú sữa mẹ tối thiểu ba hoặc bốn tuần đầu. Tránh cho sữa nhi đồng, nước, núm vú giả và ngay cả dùng bình. Như vậy sẽ giúp bạn có thời gian để tạo nguồn sữa mẹ dồi dào.
- Lúc đầu cho con trẻ bú bình có sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng thay thế cho một lần bú mẹ. Nếu để người khác cho bé bú thì có lẽ sẽ dễ dàng hơn.
- Dần dần mỗi ngày thế một lần bú mẹ bằng một lần bú bình cho tới khi nào các lần bú bình đủ cho số giờ mà bạn phải xa con.
- Cho con trẻ bú mẹ thường xuyên khi hai mẹ con bên nhau.

Ai có thể giúp tôi học cách cho con bú sữa mẹ?

Học cách cho con bú sữa mẹ sẽ mất nhiều thời giờ cho bạn và con trẻ. Hãy nhẫn nại và cho mình vài ba tuần để học hỏi. Sau đó bạn sẽ vui hưởng những giây phút đặc biệt này giành cho gia đình bạn. Các nhân viên WIC, các cố vấn về nuôi con bằng sữa mẹ của WIC, các chuyên viên về việc cho bú mẹ, nhóm hỗ trợ, hoặc một bà mẹ nào đó đã thành công trong việc cho con bú sữa mẹ là những nguồn hướng dẫn và trợ giúp hữu ích.

Hãy gọi Đường Điện Thoại Giúp Đỡ Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ của Texas (Texas Breastfeeding Hotline) ở số 1 (800) 514-6667.

WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
Chương trình về Thực-Phẩm Phụ Thêm Đặc Biệt dành cho Phụ Nữ, Nhi-Đồng và Trẻ Em

Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.
© 2007 Bộ Phục Vụ Y-Tế Toàn Bang. Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.

TEXAS Department of State Health Services