

## Cho con bú Feeding your baby

### Thông tin để giúp quyết định

### Information to help with decisions

Cha mẹ có nhiều thắc mắc về vấn đề cho con bú. Chúng tôi sẽ nghe và giải đáp các thắc mắc của quý vị chính xác và kỹ lưỡng. Chúng tôi cho cha mẹ biết tin tức từ những cuộc nghiên cứu mới nhất để giúp họ quyết định về cách cho con họ bú.

Nhiều cha mẹ muốn cho con bú sữa mẹ, nhưng một số muốn cho bú cả hai loại hoặc cho bú sữa formula vì các lý do y khoa hoặc cá nhân. Cha mẹ và các chuyên viên chăm sóc sức khỏe làm việc với nhau để xét xem những gì có thể chấp nhận được, vừa khả năng tài chánh và an toàn cho mỗi trẻ.

#### Con tôi có các lợi ích nào khi bú sữa mẹ?

Các cuộc nghiên cứu cho chúng ta biết là sữa người tốt nhất để giúp em bé tăng trưởng và giúp bảo vệ chống nhiễm trùng. Khả năng bảo vệ này vẫn có tác dụng khi em bé còn bú sữa mẹ và lâu hơn nữa. Vì thế bác sĩ và nhân viên hộ sinh đề nghị cho em bé chỉ bú sữa mẹ trong 6 tháng, và tiếp tục cho bú sữa mẹ cùng với thức ăn đặc, cho đến khi em bé được hai tuổi trở lên.

Ngay cả các trẻ không được hoàn toàn cho bú sữa mẹ cũng được **bảo vệ một phần chống**:

- tiêu chảy và ói mửa
- cảm, cúm, nhiễm trùng tai, nhiễm trùng ngực
- tiểu đường, mập (béo) quá độ, bệnh tim và đột quỵ
- một số bệnh ung thư trẻ em
- các loại bệnh ruột
- hội chứng trẻ sơ sinh thiệt mạng đột ngột

#### Người mẹ có các lợi ích nào khi cho con bú sữa mẹ?

Mẹ cho con bú sữa mẹ cũng được **bảo vệ một phần chống**:

- tiểu đường
- ung thư vú trước khi tắt kinh
- Ung thư buồng trứng
- xuất huyết sau khi sinh

Một số người mẹ có thể cho con bú sữa mẹ một phần. Bất cứ phần cho bú sữa mẹ nào cũng đều bổ dưỡng và giúp cho sức khỏe của quý vị và em bé.

Cho con bú sữa mẹ là một khả năng mới mà người mẹ và em bé phải tập. Có thể cần thời gian để cảm thấy tự tin.

#### Muốn được giúp về việc cho con bú sữa mẹ

Muốn nhờ giúp về việc cho con bú sữa mẹ, hãy đến:



[www.fraserhealth.ca/parenting](http://www.fraserhealth.ca/parenting)

Trên website này quý vị sẽ thấy có tin tức về những lớp dạy cách cho con bú sữa mẹ và yểm trợ của một y tá sức khỏe công cộng.

#### Khi dùng sữa formula

Có thể có các lý do y khoa hoặc cá nhân để dùng sữa formula. Hãy thảo luận bất cứ mối lo ngại nào của quý vị về việc cho trẻ sơ sinh bú với các chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị đạt được các mục tiêu của quý vị về việc cho con bú.