

# Sữa Mẹ tốt Nhất Cho Trẻ Sinh Thiếu Tháng

**Trẻ sinh non thường cần ở trong phòng chăm sóc trẻ sơ sinh đặc biệt. Thức ăn tốt nhất để cho trẻ là sữa mẹ của bạn. Đầu tiên có thể con bạn không đủ mạnh để bú được, nhưng bạn cần sử dụng dụng cụ bơm sữa để lấy tất cả lượng sữa con bạn cần. Trẻ cần sữa mẹ từ một miếng bông gạc, thông qua một ống nuôi đi từ mũi hay miệng đến dạ dày, hay từ một cái bình.**

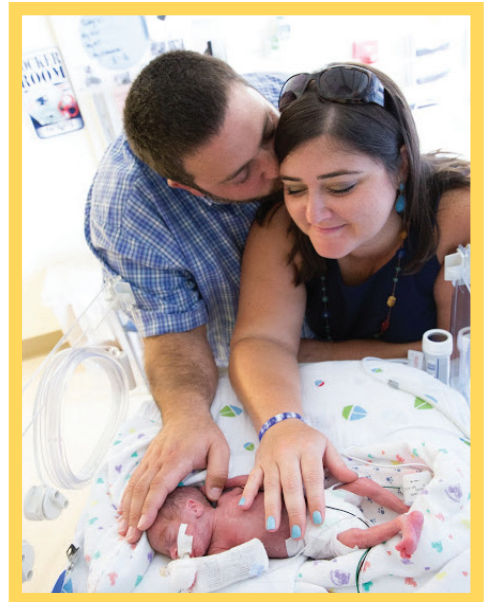
## Sữa mẹ là loại sữa tốt nhất làm thức ăn cho trẻ bởi vì:

- Dễ uống hơn sữa công thức
- Có thể giúp não phát triển và lớn mạnh
- Có thể ngăn ngừa các nhiễm trùng nghiêm trọng
- Sữa mẹ là một loại thức ăn và thuốc cho con sinh thiếu tháng của bạn!



## Làm thế nào để tôi có thể lấy sữa mẹ nếu con tôi không đủ mạnh để mút bú tôi?

- Khi con bạn ở trong bệnh viện, bạn cần dùng một cái bơm vú để lấy sữa ra khỏi vú.
- Dùng bơm vú từ 8 lần trở lên cứ mỗi 24 giờ. Phải chắc là bơm cả vào ban đêm. Bạn càng bơm nhiều mỗi ngày thì bạn càng có nhiều sữa cho con.
- Khi bạn thăm con bạn trong bệnh viện, hãy tiếp xúc con bằng phương pháp “kangaroo” hay “tiếp xúc da kề da”. Điều này diễn ra khi bạn ẵm con không mặc quần áo mà bé chỉ được mặc tã trên ngực trần của bạn. Điều này giúp tạo ra nhiều sữa hơn và tạo thoải mái cho bạn và con bạn.



## Sữa có đủ để giúp con tôi lớn không?

- Khi trẻ sinh ra thiếu tháng, trẻ có thể cần nhiều chất dinh dưỡng hơn ngoài sữa mẹ. Bác sĩ và các nhà dinh dưỡng ở bệnh viện sẽ giúp quyết định liệu và lúc nào con bạn cần nhiều chất dinh dưỡng hơn.

## Làm thế nào để tôi có thể giúp tạo ra sữa cho con tôi?

- Tạo ra sữa cho con sinh thiếu tháng là một việc khó nhọc nhưng đem lại nhiều lợi ích!
- Hãy hỏi y tá hay nhà tư vấn về sữa nếu bạn gặp khó khăn về việc bơm sữa từ 8 lần trở lên mỗi ngày.
- Hãy yêu cầu bạn bè và gia đình giúp bạn bằng cách nấu bữa ăn hay bữa ăn nhẹ, làm việc vặt, giúp các trẻ khác, hay chỉ đơn giản là khuyến khích bạn.

