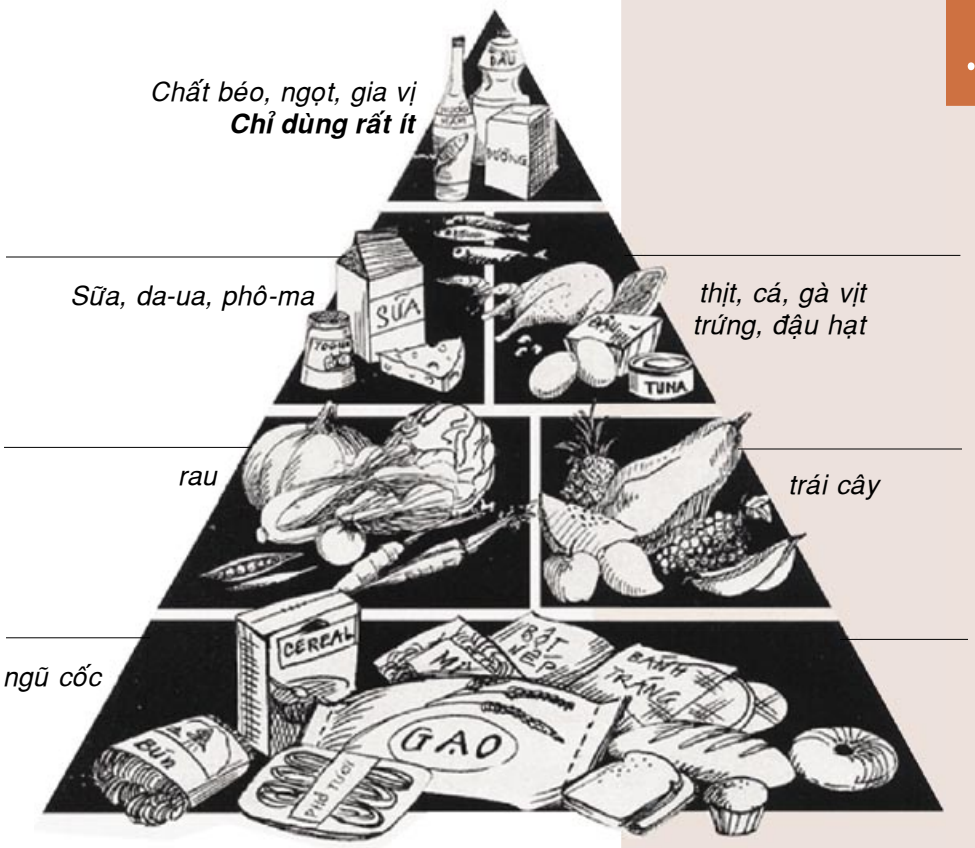
Cách Ăn Uống Khi Cho Con Bú Sữa Mẹ

Bây giờ con đã ra đời! Bạn nên ăn uống thật đầy đủ trong khi cho con bú sữa mẹ để tăng sức và còn để giúp bạn mau chóng hồi phục sau khi sanh nở nữa.

Khi cho con bú sữa mẹ, bạn nên ăn uống những gì?

Trong thời gian cho con bú, bạn càn phải có thêm 400-500 đơn vị năng lượng (calories) mỗi ngày. Bạn nên ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau để giữ đủ số năng lượng cần thiết hầu đủ sức nuôi con và giữ gìn sức khỏe cho chính bạn. Bạn có thể duy trì mức năng lượng cao đó bằng cách ăn nhẹ thêm giữa những bữa ăn chính.



Nhóm Thức Ăn	Số phần ăn	Có trong những thực phẩm như
Thức ăn nhiều chất vôi	3	Sữa, sữa chua, phó mát, tôm còn vỏ, cá hồi, cá khô, đậu hũ, hạt mè.
Thức ăn nhiều chất đạm	3	Thịt bò, thịt heo, thịt gà, thịt gà tây, cá, thịt vịt, trứng, hạt đậu, đậu xanh, đậu nành, đậu đen, các loại hột như hột bí, hột hoa hướng dương.
Rau trái có sinh tố A	1	Rau muống, cải xanh, trái hồng, cà rốt, khoai lang, ớt đỏ, xoài, đu đủ, măng tây, bí đỏ, cà chua, rau có lá màu xanh đậm.
Rau trái có sinh tố C	1	Nước cam, kiwi, trái thơm, dâu đỏ, cam, quít, chanh, bưởi, ớt hiểm, ớt xanh.
Những rau trái khác	3	Bạc hà, ngó sen, khoai môn, đậu, mướp, giá, bắp, bông cải trắng, rau dền, chuối, táo, nho.
Thức ăn nhiều tinh bột	7	Cơm, bún, bánh phở, mì, các loại nui, bánh mì, bánh tráng, các loại bột, cereal, bánh mì chua, bánh mặn (cracker).

• *Định nghĩa một phần ăn tương đương bao nhiêu?* 1 phần ăn tương đương với một ly sữa, nửa chén cơm, một lát bánh mì, nữa chén rau chín, hai quả trứng hay 2 oz thịt chín.

Tôi có cần uống nhiều sữa để có sữa cho con bú không?

KHÔNG! Xin nhớ kỹ rằng phương cách để làm tăng nguồn sữa mẹ là cho con bú theo nhu cầu cần thiết của con và cho con bú thường xuyên. Khi mang thai và khi cho con bú, bạn cần có thêm chất vôi (calcium). Bạn có thể uống sữa bò hay ăn những thực phẩm có nhiều chất vôi (xin xem bảng hướng dẫn).

Khi cho con bú tôi có cần uống nhiều nước hơn không?

CÓ! Khi cho con bú sữa mẹ, uống thêm nhiều nước hay chất lỏng là điều nên làm. Mỗi ngày, bạn cần uống 8 ly mỗi ly khoảng 8 oz chất lỏng như nước, sữa, nước trái cây, cháo hay canh.

Nếu tôi không ăn uống theo cách chỉ dẫn, tôi vẫn có nhiều sữa không?

CÓ! Ngay cả khi bạn không ăn uống theo cách chỉ dẫn, cơ thể bạn vẫn sản xuất rất nhiều sữa cho con bú. Tuy nhiên bạn nên ăn uống đầy đủ để có thêm sức nuôi con và để giữ gìn sức khỏe cho chính bạn. Nên cố làm những điều mà bạn có thể làm và đừng nên lo lắng nếu không ăn uống hoàn toàn theo đúng như cách chỉ dẫn.

Khi cho con bú tôi có cần kiêng cữ ăn uống gì không?

Bạn nên ăn uống đầy đủ như lúc mang thai. Phần lớn các em bé không bị ảnh hưởng bởi các thức ăn của người mẹ, vì vậy các bà mẹ có thể ăn uống theo chừng mực bất cứ gì họ thích. Tuy nhiên, nếu con có dấu hiệu lạ sau khi bạn ăn uống một món gì đó, bạn nên tránh món ăn đó một thời gian xem sao.
Nên để ý đến một vài loại thức uống. Rượu và cà phê sẽ thấm vào sữa của bạn và có thể gây hại cho con. Bạn cũng nên giới hạn rượu, cà phê, nước trà và sô đa có chất cà phê.

Breastfeeding: Best for You, Your Baby and Your Family (Vietnamese version)
Developed by Kim-Phuc Nguyen, MS, Cara T. Mai, MPH, RD, and the Santa Clara Valley Breastfeeding Task Force.
Illustrated and designed by Viet Marketing Group, San Jose, CA.
Some illustrations are adapted from Childbirth Graphics, Ltd.
This project is supported by the State of California, Department of Health Services, WIC Branch and the Santa Clara County WIC Program.

Cooperative Extension University of California, Berkeley

Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants & Children (WIC)

Santa Clara County Public Health Department

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc