



## ***Giáo Dục Bệnh Nhân***

*Giáo Dục Về Thời Kỳ Tiền và Hậu Sản      Thai Nghén và Sinh Đẻ*



# Các Lợi Ích của Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

Ở Trung Tâm Y Khoa Đại Học Washington, chúng tôi khuyến khích các bà mẹ cho con bú sữa mẹ. Mục đích của chúng tôi là cung cấp thông tin và giáo dục cho quý vị để quý vị có thể chọn lựa điều tốt nhất về việc cho con bú. Nếu quý vị cảm thấy rằng việc cho con bú sữa mẹ không thích hợp cho quý vị, xin vui lòng bàn thảo với bác sĩ của quý vị hoặc một viên cố vấn sữa mẹ là những người có thể giúp đỡ quý vị đạt được các mục tiêu của mình.

Chúng tôi khuyến nghị không nên cho bú sữa mẹ nếu các bà bị: mụn bọng nước ở núm vú, đang bị trái rạ, HIV dương tính, và/hoặc sử dụng ma túy.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

*a passion for life*

### **Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho các đứa bé.**

- Sữa mẹ có đầy đủ dinh dưỡng với đúng loại và đúng lượng mỡ, đường, và chất đạm.
- Sữa mẹ dễ tiêu hóa và giúp cho các đứa bé tăng trưởng đúng mức.
- Các đứa bé bú sữa mẹ không bị lên cân quá mức và ít bị béo phì về sau này.
- Vài cuộc nghiên cứu cho thấy rằng các đứa trẻ bú sữa mẹ có não phát triển nhiều hơn những đứa trẻ không bú sữa mẹ.

### **Sữa mẹ cũng còn giúp bảo vệ các đứa trẻ không bị viêm nhiễm và bị bệnh.**

- Các chất kháng thể từ sữa mẹ chống viêm nhiễm và nhiều thành phần khác trong sữa hoạt động với nhau để ngăn ngừa các bệnh như tiêu chảy, viêm tai, dị ứng, và hen suyễn.
- Các đứa bé bú sữa mẹ ít bị đau ốm hơn và ít phải vào bệnh viện vì bệnh hoạn.
- Các cuộc nghiên cứu cho thấy rằng sữa mẹ bảo vệ các đứa bé khỏi bệnh tiểu đường, viêm phổi, viêm màng não, bệnh Crohn's, viêm ruột già, Hội Chứng Sơ Sinh Tử Vong Đột Ngột, và vài bệnh ung thư ở trẻ em.
- Các đứa bé bú sữa mẹ đáp ứng với các tiêm chủng ngừa của trẻ em tốt hơn là những đứa bé không bú sữa mẹ.

### **Cho con bú cũng tốt cho các bà mẹ.**

- Cơ thể dùng nhiều năng lượng để tạo ra sữa và có thể giúp quý vị sụt bớt cân từ lần có thai.

## Có thắc mắc?

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Nếu quý vị có thắc mắc về bản thân, xin hãy gọi bác sĩ sản khoa của quý vị vào giờ làm việc. Các y viện đóng cửa từ 5 giờ chiều đến 8 giờ sáng và vào cuối tuần.

Khi phòng mạch của bác sĩ quý vị đóng cửa, xin hãy gọi:

Ban Sinh Sản:  
206-598-4616.

Các Cố Vấn Về Việc  
Cho Con Bú Sữa Mẹ:  
206-598-4628

- Cho con bú sữa mẹ giảm bớt việc bị ra máu sớm sau khi sinh và giúp cho tử cung của quý vị được nhỏ lại như lúc chưa có thai.
- Phụ nữ cho con bú sữa mẹ có tỷ lệ ung thư vú thấp hơn.
- Khi bé con của quý vị đói bụng, quý vị có thể cho bé bú ngay lập tức.
- Bú sữa mẹ không tốn tiền. Không phải mua sữa “formula” và không phải pha chế.
- Quý vị có thể cảm thấy tin tưởng rằng đứa con bú sữa mẹ của mình nhận được hơi ấm và sự tiếp xúc gần gũi là những điều thật quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển.
- Nhiều bà mẹ mới có con thấy rằng cho con bú giúp cho họ dành được thì giờ yên tĩnh, thư thả với con của mình. Và, chất kích thích tố (hormone) mà cơ thể của quý vị tạo ra trong thời gian cho con bú sữa mẹ giúp cho quý vị và con của mình có cảm giác bình yên và khỏe.

## Cho con bú sữa mẹ có lợi ích cho xã hội.

- Các chi phí y tế cho các đứa bé bú sữa mẹ được thấp hơn so với các đứa bé không bao giờ được bú sữa mẹ. Các đứa bé bú sữa mẹ ít bị đau ốm, và ít phải đi bác sĩ và vào bệnh viện.
- Những bà mẹ nào cho con bú và đang đi làm thì ít phải nghỉ làm hơn vì con của họ ít bị đau ốm hơn.
- Không có hoặc có ít rác rưởi hoặc rác bằng đồ nhựa khi cho con bú sữa mẹ.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Perinatal Education**  
Box 356159  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4003

© University of Washington Medical Center  
Benefits of Breastfeeding  
Vietnamese  
03/2004 Rev 12/2007  
Reprints: Health Online



# Benefits of Breastfeeding

At University of Washington Medical Center, we encourage mothers to breastfeed their infants. Our goal is to give you information and education so you can make the best choices about feeding your baby. If you feel that breastfeeding is not for you, please talk to your health care provider or a lactation consultant who can help you meet your goals.

Breastfeeding is not recommended for women with: herpes on the nipple, active chicken pox, positive HIV status, and/or cocaine use.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine  
*a passion for life*

## Breastmilk is the best food for babies.

- It has complete nutrition with just the right kinds and amounts of fat, sugar, and protein.
- It is easy to digest and helps babies grow just as they should.
- Breastfed babies don't gain unnecessary weight and are at lower risk for obesity later in life.
- Some studies show that breastfed children have greater brain development than non-breastfed children.

## Breastmilk also helps protect babies from infection and disease.

- Antibodies in breastmilk fight infection and many of the other ingredients work together to prevent problems such as diarrhea, ear infections, allergies, and asthma.
- Breastfed babies get sick less often and are less likely to need hospitalizations for illnesses.
- Studies show breastfeeding protects against diabetes, pneumonia, meningitis, Crohn's Disease, colitis, Sudden Infant Death Syndrome, and some childhood cancers.
- Breastfed babies have a better response to childhood immunizations than babies who are not breastfed.

## Breastfeeding is also good for mothers.

- Making milk uses calories and can help you lose the extra pounds of pregnancy.

## Questions?

Your questions are important. If you have questions about yourself, call your obstetric provider during office hours. Clinics are closed 5 p.m. to 8 a.m. and on weekends.

When your provider's office is closed, call:

Labor and Delivery:  
206-598-4616

Lactation Consultants:  
206-598-4628

- Breastfeeding decreases early bleeding after the birth and helps your uterus return to its non-pregnant size.
- Women who breastfeed have lower rates of breast cancer.
- When your baby is hungry, you can feed him right away.
- Breastfeeding is free. There is no formula to buy and prepare.
- You can feel confident that your breastfed baby is getting the warmth and physical contact that is so important for growth and development.
- Many new mothers find that nursing allows them to take some quiet, relaxed time with their baby. And, the hormones that your body creates during breastfeeding help give you and your baby a feeling of calm and well-being.

### **Breastfeeding has benefits for society.**

- Medical costs are lower for fully-breastfed babies than for never-breastfed babies. Breastfed babies are sick less, and have fewer doctor visits and hospitalizations.
- Employed breastfeeding mothers miss less work because their children are sick less often.
- There is little or no trash or plastic waste created by breastfeeding.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

#### **Perinatal Education**

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4003