



Giáo Dục Bệnh Nhân

Giáo Dục Về Thời Kỳ Tiền và Hậu Sản Chăm Sóc Bản Thân và Đứa Con Sơ Sinh Của Quý Vị



Những Quan Tâm Thường Có Về Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

Cho con bú sữa mẹ là điều tự nhiên và lành mạnh. Những thắc mắc và quan tâm về việc này cũng là điều tự nhiên và lành mạnh. Bất luận là quý vị vừa mới quyết định cho con bú sữa mẹ hay quý vị đã dự định việc này từ lâu, quý vị đều có thể có những mối quan tâm mới. Các bà mẹ đã từng cho các đứa con khác bú sữa mẹ nhưng bây giờ có thể đang có một đứa con nhỏ hành động khác. Các bà mẹ mới có con đều có thể tự hỏi không biết các thắc mắc hoặc các vấn đề của họ có thông thường không.

Thỉnh thoảng những thắc mắc và quan tâm về việc cho con bú sữa mẹ mang lại những lời khuyên mâu thuẫn từ bạn bè hoặc người có ý tốt trong gia đình. Chúng tôi nghĩ rằng quý vị sẽ có khả năng vững vàng hơn để tự mình quyết định điều tốt nhất nếu chúng tôi cung cấp cho quý vị thông tin hơn là lời khuyên. Những điều sau đây là từ các nhận định từ nghiên cứu để đối đáp cho một vài mối quan tâm thông thường về việc cho con bú sữa mẹ.

Tôi không biết chắc là con của tôi có bú được tí sữa nào hay không.

Khi đứa con của quý vị đang bú, hãy lắng nghe tiếng nuốt. Đầu tiên khi vú của quý vị tiết ra một ít sữa ban đầu, được gọi là “sữa non”, quý vị sẽ nghe con của mình nuốt một lần trong khoảng 10 lần nút. Trong một vài ngày, vú của quý vị sẽ tạo ra nhiều sữa hơn và quý vị sẽ nghe con nuốt lớn tiếng hơn và nuốt mỗi lần nút.

Tôi không biết con của tôi có bú đủ sữa hay không.

Để biết xem con của quý vị có bú đủ sữa hay không, hãy đếm số tã ướt và tã có phân:

Nước tiểu

Trông chừng ít nhất là 1 tã ướt vào ngày đầu tiên, 2 tã ướt vào ngày thứ hai, và 3 tã vào ngày thứ ba. Một khi con của quý vị được 5 ngày, lượng sữa của quý vị sẽ gia tăng và quý vị sẽ thấy ít nhất là 6 tã ướt trong 24 giờ đồng hồ.

“Đây là một kinh nghiệm quý giá. Vui, DỄ, và MIỄN PHÍ! Đây cũng là thức ăn tốt nhất cho con của quý vị.”

“Vào lúc tôi bắt đầu tự hỏi không biết con tôi có đủ sữa để bú không, thì tôi có sữa. Lúc đó con tôi thường ngủ được lâu hơn sau khi bú và tôi biết là con tôi thật sự bú được sữa của tôi.”

Đi Tiêu

Trong vài ngày đầu, sẽ nên có *ít nhất* là 1 hoặc 2 lần đi tiêu mỗi ngày. Thoạt đầu phân sẽ có màu sậm và rất dính và trở thành màu nâu và mềm. Một khi con của quý vị được 5 ngày, quý vị sẽ thấy ít nhất là 4 tả phân trong 24 giờ đồng hồ.

Thông thường, phân của đứa bé bú sữa mẹ có màu vàng như mù tạt. Vài đứa bé bắt đầu đi tiêu ít hơn sau một tháng tuổi.

Nhớ đưa con đi khám những lần đầu để kiểm soát trọng lượng. Trọng lượng của con quý vị là yếu tố then chốt cho chúng ta biết con của quý vị có đủ sữa để bú hay không.

Con của tôi vẫn còn khó chịu hoặc khóc, ngay cả sau khi được cho bú.

Thông thường các đứa bé có những lúc khó chịu. Thỉnh thoảng chúng cần được cho ợ hoặc chỉ cần được vỗ về. Nhưng, trong những ngày đầu, vài đứa bé cần được cho bú sữa mẹ rất thường xuyên và thậm chí còn có một vài lần “bú dồn” là lúc dường như chúng thức trong vài giờ đồng hồ và bú nhiều trong lúc đó. Thông thường thì sau khi bú dồn, con của quý vị sẽ ngủ.

Các nghiên cứu cho thấy rằng khi các bà mẹ cho con bú hơn 8 lần một ngày thì họ có nhiều sữa hơn và vú ít bị căng sữa hơn. Con của họ được lên cân tốt hơn và ít bị vàng da hơn những đứa bé bú ít hơn.

Việc đứa bé khóc có thể gia tăng trong khoảng từ 4 đến 6 tuần tuổi. Tất cả các đứa bé, bất luận là bú vú mẹ hay bú bình, đều ở trong tình trạng khóc lóc hoặc khó chịu khoảng 2 giờ đồng hồ một ngày. Điều này không có nghĩa là có điều gì đó không ổn và điều đó rất bình thường. Đừng kỳ vọng vào một thông lệ có thể đoán trước được cho đến khi hơn 4 tháng. Hãy trông chừng tả của con quý vị như đã nói trên để bảo đảm rằng đứa bé bú được đủ sữa.

Tôi không biết mỗi lần cho bú phải là bao lâu.

Các đứa bé sẽ cho quý vị biết rằng chúng bú đã no bằng cách nút và nuốt chậm lại. Thân thể của con quý vị sẽ trở nên mềm ra và thư thả. Nghiên cứu cho thấy rằng điều tốt nhất là đừng làm gián đoạn lần bú ở một bên vú để đổi sang vú bên kia. Khi con của quý

vị bú vú đầu xong, đưa bé có thể nhả ra và ngủ thiếp đi. Hoặc, nếu đưa bé muốn vú bên kia, thì nó sẽ mở miệng làm như tìm kiếm núm vú. Quý vị có thể cho bé ợ trước rồi cho bé bú vú bên kia.

Một lần bú thường mất khoảng 20 đến 45 phút. Vài lần bú mau hơn và vài lần khác chậm hơn. Trong những ngày đầu, điều bình thường là con của quý vị bú chút ít sữa non, và bú lâu hơn có thể giúp cho đứa bé cảm thấy được no đủ.

Nếu con quý vị ngậm vào vú mẹ được đúng cách, những lần cho bú lâu không gây cho núm vú bị đau. Ngăn ngừa núm vú bị đau qua việc cẩn thận cho con ngậm vào vú được đúng cách, *không phải* qua việc giới hạn thời gian cho bú.

Khi nào thì tôi nên đổi cho con tôi bú vú bên kia?

Như đã nói ở trên, xin để cho con của quý vị quyết định trong việc này. Nếu con của quý vị bú no, thì vài lần cho bú chỉ ở một bên vú vẫn tốt. Sữa mà con của quý vị bú được sau vài phút ở một bên vú (phần sữa sau) sẽ có nhiều mỡ hơn phần sữa vào lúc đầu của lần cho bú. Điều này làm cho bữa ăn được cân bằng đầy đủ. Chỉ cần bắt đầu lần cho bú kế tiếp ở vú bên kia.

Con tôi nên được cho bú bao lâu một lần?

Trong những ngày đầu, vài đứa bé có vẻ tỉnh thức và bú thường xuyên trong khi những đứa bé khác cứ ngủ quá những bữa bú mà chúng cần. Trong khoảng tuần lễ đầu, hãy cho bú ít nhất là một lần cách 3 giờ đồng hồ vào ban ngày khi quý vị tỉnh thức – hoặc sớm hơn nếu con quý vị có vẻ đói. Nếu đứa bé vẫn còn ngủ 3 giờ đồng hồ kể từ giờ *bắt đầu* bú của lần bú trước, thì cởi đồ bé ra và thay tã cho bé..

Nếu đứa bé vẫn không thức dậy, để cho bé ngủ thêm 15 đến 25 phút nữa, nhưng trông chừng những dấu hiệu đói bụng (miệng cử động, nút, đưa tay lên miệng). Cho con bú khi quý vị thấy những dấu hiệu này thì dễ hơn là cố đánh thức bé dậy từ một giấc ngủ say. Một chỉ dẫn hay nên nhớ là cho bú *ít nhất* là 8 lần trong khoảng thời gian 24 giờ đồng hồ. Khi bé con của quý vị lớn hơn thì

“Điều làm tôi ngạc nhiên nhất là mức độ thường xuyên mà trẻ sơ sinh cần được cho bú. Tôi từng nghĩ là cho bú cách 3 giờ đồng hồ một lần suốt ngày và đêm đã là điều khó tin, nhưng tôi hoàn toàn kinh ngạc khi con tôi đòi bú THƯỜNG HƠN trong một khoảng thời gian khá lâu...”

“Điều hữu ích nhất là có y tá giúp đỡ trong việc thực hành.”

“Tôi có một người bạn đến thăm sau khi tôi sanh con được một tháng, là lúc tôi nghĩ rằng việc cho con bú trở nên dễ dàng hơn. Và cô ấy đã bảo tôi rằng tuy có vẻ khó tin nhưng việc cho con bú sẽ còn dễ dàng hơn nữa trong vài tháng, và cô ấy hoàn toàn đúng.”

“Chúng tôi đã có vài đêm cố gắng tìm ra cách ngậm vào vú cho đúng. Con tôi trở nên bực tức rồi không muốn cố gắng nữa. Tôi khuyên quý vị cứ tiếp tục cố gắng.”

“Tôi ước phải chi có ai đó đã cho tôi biết là cho con bú phải chịu khó. Mặc dù cho con bú là điều cảm thấy tự nhiên – nhưng phải chịu khó để lập được một thông lệ và để cho cả hai mẹ con học cách cho bú được đúng.”

“... tình thương là điều quan trọng nhất mà tôi có thể cho con tôi.”

sẽ dễ biết hơn khi nào bé cần bú và quý vị có thể tùy theo bé và không tùy theo đồng hồ để cho quý vị biết khi nào thì đến giờ cho bú.

Tôi không biết là con tôi có ngậm vào vú mẹ được đúng hay không.

Điều tốt nhất là đừng để con vào chăn mềm khi đặt con nơi vú của quý vị. Cởi bỏ chăn mềm và áo của con ra. Ôm con vào sát người quý vị – bụng chạm bụng – với cả người của bé xoay về phía quý vị. Khi người của bé được đặt nằm xoay thẳng mặt về phía quý vị, thì bé có thể nuốt được dễ dàng và bé không cần phải quay đầu để bú.

Để cho đầu của bé ngửa ra một chút, cho núm vú của quý vị ở ngang tầm mũi của bé. Nặn ra một giọt sữa non hoặc sữa để giúp cho bé chú ý. Rồi chờ cho bé mở miệng rất to với lưỡi đưa ra. Chỉ đến khi quý vị thấy miệng bé mở to thì quý vị mới nên mau chóng đưa bé đến vú của quý vị.

Môi của bé nên bĩu ra vòng quanh quầng vú của quý vị (phần màu sậm vòng quanh núm vú). Không nên để bé chỉ ngậm phần núm vú. Cằm và mũi của bé phải đụng vú của quý vị. Nếu quý vị bị đau khi bé nút sau khi quý vị đếm chậm chậm đến 10, thì hãy dùng ngón tay của quý vị để cho bé ngừng nút và bắt đầu lại. Vài đứa bé cần phải học nút đúng cách, nhưng khi các bé này càng tập nhiều lần thì chúng càng nút được giỏi hơn.

Để cho con của quý vị nút theo cách làm cho quý vị bị đau đớn là điều không tốt cho quý vị cũng như cho con quý vị. Hãy yêu cầu được giúp đỡ nếu quý vị đang gặp khó khăn.

Con của tôi không ngậm vào vú mẹ được đúng.

Cũng nên nhắc lại là vài đứa bé cần phải học nút đúng cách. Và quý vị có thể giúp con. Trong một hoặc hai ngày đầu, quý vị có thể cần phải giúp cho con ngậm vào vú mẹ lại cho đúng vài lần cho đến khi con làm được. Thỉnh thoảng một đứa bé sẽ có vẻ như ngậm vào vú đúng cách nhưng nếu bé nhả vú ra dễ dàng, thì có thể là bé đã không ngậm đủ vú vào miệng. Sau một vài ngày, đa số các bé đã học được cách và quý vị sẽ không phải chú ý nhiều đến việc cho bé ngậm vào vú đúng cách. (Xin xem tập sách của chúng tôi phân phát, *Position and Latch for Breastfeeding (Tư Thế và Cách Ngậm Vào Vú Cho Đúng khi Bú Sữa Mẹ)*.)

Con của tôi muốn ngậm vú tôi cả ngày.

Vào những ngày đầu, điều bình thường và lành mạnh là ẵm bồng con và cho con bú thường. Điều này khuyến khích việc cho bú thường xuyên, giúp giữ cho con quý vị được ấm và an toàn, và giúp cho quý vị có sữa. Vào khoảng ngày thứ tư, lượng sữa sẽ gia tăng và con của quý vị sẽ có thể ngủ được lâu hơn giữa những lần bú. Các nghiên cứu cho thấy rằng cho con ngậm vú cao su trong những ngày đầu dẫn đến các khó khăn về việc cho bú. Nếu con của quý vị muốn nút, thì bé nên được cho bú. Điều này giúp cho quý vị có sữa và khuyến khích việc nút vú mẹ được đúng cách. Nhiều tuần lễ trôi qua, quý vị có thể thấy rằng thỉnh thoảng cho con ngậm vú cao su không gây trở ngại đến việc cho bú.

Núm vú tôi bị đau.

Trong những ngày đầu, bị ê ẩm chút ít là điều bình thường. Thường khi thì một vài giây đầu tiên sau khi bé ngậm vào vú quý vị cảm thấy đau đớn. Rồi khi con của quý vị nút được nhịp nhàng thì quý vị sẽ có cảm giác bị nút mạnh, nhưng không có cảm giác đau đớn. Sau một vài ngày, quý vị sẽ có sữa, và điều đó hầu như là luôn luôn làm cho quý vị được bớt ê ẩm.

Nếu cơn đau không có vẻ giống như cơn đau bình thường, không bớt đi nhiều khi có sữa, hoặc nếu quý vị thấy da ở vú bị tổn thương, xin gọi cho Viên Cố Vấn Sữa Mẹ. Nếu quý vị bị đau vú và bị sốt, xin gọi cho bác sĩ hoặc bà mụ đỡ của quý vị. Xin xem tập sách của chúng tôi phân phát, *Sore Nipples (Núm Vú Bị Đau)*.

Vú tôi bị đau.

Vú căng sữa thường xảy ra vào khoảng ngày thứ hai, thứ ba, hoặc thứ tư sau khi sanh. Đây là dấu hiệu cho biết quý vị đang có sữa. Xin xem tập sách của chúng tôi phân phát, *Comfort Measures for Postpartum Engorgement (Các Biện Pháp Giảm Đau khi Bị Căng Sữa Sau Khi Sanh)*.

Sau thời gian bị căng sữa bình thường, nếu quý vị bị đau ở một bên vú hoặc quý vị cảm thấy có một khối không mềm đi sau khi cho con bú một vài lần, xin gọi cho viên cố vấn sữa mẹ để chúng tôi có thể giúp đỡ tìm xem điều gì có thể đang xảy ra.

“Đừng để ai làm quý vị nản lòng để không làm điều tốt nhất cho con quý vị. Có nhiều bà mẹ khác có thể hỗ trợ cho quý vị nếu quý vị cần.”

“Tôi đã phải đi làm lại toàn thời gian vào 12 tuần. Việc có được mối liên hệ đặc biệt với đứa con nhỏ của tôi, là điều chỉ có tôi mới có thể cung cấp cho con tôi, đã giúp tôi ứng phó được với việc đưa con tôi đến nơi giữ trẻ.”

Nếu con tôi sanh non thì sao?

Các đứa bé sanh đủ ngày tháng khi sanh chúng có mỡ và chất dịch dự trữ để kéo dài cho đến khi lượng sữa thường gia tăng vào khoảng ngày thứ ba. Một đứa bé sanh non thường được sanh ra trước khi các dự trữ đó diễn ra. Vì lẽ đó, các đứa bé sanh non đôi khi cần nhiều thức ăn hơn trong một thời gian ngắn cho đến khi lượng sữa được gia tăng.

Bơm sữa làm cho con của quý vị có thể nhận được càng nhiều sữa mà quý vị có thể có. Sữa bột “formula” là điều cần thiết cho nhiều đứa bé sanh non cho đến khi lượng sữa mẹ gia tăng. Các đứa bé sanh non còn thường khi buồn ngủ và có thể không có khả năng bú sữa mẹ vào lúc đầu. Việc bơm sữa sẽ giúp kích thích vú và lượng sữa.

Tôi khó cho con bú nơi công cộng.

Vào những tuần đầu, đa số phụ nữ cảm thấy khó giữ kín áo khi cho con bú. Quý vị có thể đang cố gắng cho con ngậm vào vú được đúng, hoặc giúp cho con còn đang học bú. Thông thường việc cho con bú đòi hỏi quý vị phải vạch áo ra để xem tư thế của con có đúng hay không. Khi con quý vị bú rành hơn, quý vị sẽ có thể thấy rằng quý vị ít phải suy nghĩ về cách cho con bú, và con của quý vị hầu như sẽ tìm được vú mẹ mà không cần giúp đỡ.

Thử mặc những chiếc áo có thể mở rộng hoặc kéo lên từ ngang thắt lưng. Các loại áo nịt ngực đặc biệt khi cho con bú mà quý vị có thể mở bằng một tay. Khi dùng một tấm chắn đẹp, khăn choàng, hoặc khăn quàng lớn để che quý vị có thể làm cho việc cho con bú ở nơi công cộng được dễ dàng hơn. Vài phụ nữ quyết định rằng cho con bú ở nơi tư kín là điều tốt nhất cho họ.

Tôi bị mệt. Tôi có thể cho con tôi bú bình được không?

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng cho con bú bình sớm gây ra các khó khăn trong việc bú sữa mẹ. Lượng sữa giảm, nhiều đứa bé không còn bú giỏi sau khi được cho bú bình, và các bà mẹ dần dà không có sữa cho con bú trước thời gian dự định của họ. Vì những lý do này, chúng tôi khuyến khích quý vị nên tránh cho con bú bình trong 4 đến 6 tuần đầu.

Có thắc mắc?

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Xin hãy gọi Ban Phụ Trách Dịch Vụ Cho Con Bú Sữa Mẹ nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm:

Ban Phụ Trách Dịch Vụ Cho Con Bú Sữa Mẹ: 206-598-4628
Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 9 giờ tối
Cuối tuần và ngày lễ, 9 giờ sáng đến 1 giờ chiều

Nếu quý vị quyết định cho con bú bình, cố gắng nặn hoặc bơm sữa vào giờ mà con quý vị thường bú. Điều này sẽ giúp cho quý vị giữ được lượng sữa. Xin nói chuyện với viên cố vấn sữa mẹ nếu quý vị cảm thấy mình cần gồm cả việc cho con bú bình vào kế hoạch cho con bú của quý vị. Chúng tôi có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu cho con bú của quý vị. Xin xem tập sách của chúng tôi phân phát, *Pumping and Storing Breastmilk (Bơm và Dự Trữ 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
Common Concerns About Breastfeeding
Vietnamese
04/2004 Rev. 07/2007
Reprints: Health Online



Common Concerns About Breastfeeding

Breastfeeding is healthy and natural. So are the questions and concerns that come with it. Whether you just decided to breastfeed or you have planned on it as long as you can remember, you may have new concerns. Mothers who have breastfed their other children may now have a baby who acts differently. First-time mothers may wonder if their questions or problems are common.

Sometimes breastfeeding questions and concerns bring about conflicting advice from well-meaning friends or family. We think you will be better able to make your best choices if we give you information rather than advice. The following responses to some of the most common breastfeeding concerns come from research findings.

I am not sure if my baby is getting any milk.

When your baby is breastfeeding, listen closely for the sound of swallowing. At first when your breasts are making small amounts of early milk, called “colostrum,” you’ll hear your baby swallow every 10 sucks or so. In a few days, your breasts will make a lot more milk and you’ll hear her swallow more loudly and with every suck.

I don’t know if my baby is getting enough milk.

To find out if your baby is getting enough milk, count wet and dirty diapers:

Urine

Look for at least 1 wet diaper on the first day of life, 2 on the second day of life, and 3 on the third. Once your baby is 5 days old, your milk volume will increase and you should see at least 6 wet diapers in 24 hours.

“It is a rewarding experience. Fun, EASY, and FREE! It is also the best food your baby can get.”

“Just when I was starting to wonder if my baby was getting enough to eat, my milk came in. Then she often slept a little longer after she fed and I could tell she was really getting my milk.”

Bowel Movements

During the first few days, there should be *at least* 1 or 2 bowel movements every day. These will start out dark and sticky and turn to brownish and soft. Once your baby is 5 days old, you should see at least 4 dirty diapers in 24 hours.

After the first few days, the bowel movements of a breastfed baby look mustard yellow. Some babies start to have fewer bowel movements after the first month of life.

Be sure to take your baby to those first follow-up visits for weight checks. Your baby’s weight is the key factor that tells us that she is getting enough to eat.

My baby is still fussy or crying, even after being breastfed.

Often babies have fussy times. Sometimes they need burping or just comforting. But, in the first days, some babies need to breastfeed very often and even do some “cluster feedings” where they seem to be awake for a couple hours and nurse a lot during that time. Often, after cluster feeding, your baby will sleep.

Studies show that mothers have a better milk supply and less engorgement when their babies nurse more than 8 times a day. Their babies gain weight better and have less jaundice than babies who eat less often.

Crying may increase around 4 to 6 weeks of age. All babies, whether fed at breast or bottle, spend about 2 hours a day in a fussy or crying state. This does not mean anything is wrong and is quite normal. Don’t expect a predictable routine until after 4 months. Check your baby’s diapers as noted above to ensure that she is getting enough to eat.

I don’t know how long each feeding should take.

Babies let you know that they are finished with a feeding by slowing down their sucking and swallowing. Your baby’s body will become limp and relaxed. Research shows that it is best not to interrupt the feeding from the first side just to get to the other breast during each feeding. When your baby

is done from the first breast, she may let go of your nipple and fall asleep. Or, if she wants the other side, she will open her mouth as if searching for the nipple. You can burp her first and then offer the other side.

A feeding usually lasts for about 20 to 45 minutes. Some feedings are faster and some are slower than this. In the first days, it is normal for your baby to get small amounts of the colostrum, and staying on the breast for long periods of time can help her feel satisfied.

If your baby is latched well to your breast, long feeding sessions do not lead to sore nipples. Prevent nipple soreness with careful latching, *not* with feeding time limits.

When should I switch to the other side?

As noted above, let your baby lead the way on this. If your baby is satisfied, it is fine to breastfeed from just one breast at some feedings. The milk your baby gets after several minutes of feeding from one breast (hindmilk) will be higher in fat than the milk at the start of the feeding. This makes for a well-balanced meal. Just start the next feeding on the other breast.

How often should my baby breastfeed?

In the first days, some babies seem to be awake and eating most of the time and others would sleep right through the feedings they need. In the first week or so, breastfeed at least every 3 hours during the day when you are awake – or sooner if your baby acts hungry. If she’s still asleep 3 hours from the *start* of the last feeding, undress her and change her diaper.

If she still doesn’t wake up, let her sleep for another 15 to 25 minutes, but watch for signs of hunger (mouth movements, sucking, bringing hands to mouth). It will be easier to feed her when you see these signs than if you try to wake her from a deep sleep. A good guideline to keep in mind is *at least* 8 feedings in a 24-hour period. As your baby gets older it will be easier to tell when she needs to eat and you can depend on her and not the clock to let you know when it’s time to feed.

“The main thing that surprised me was the frequency that new babies need to be fed. I thought that every 3 hours day and night was unbelievable, but I was totally shocked when he demanded MORE feedings for quite some time...”

“The most helpful thing was hands-on help from the nurse.”

“I had a friend visit me a month after I had the baby, when I thought nursing was getting better. And she told me that it seems crazy but it is going to get even easier in a couple of months, and she was totally right.”

“We had several nights of trying to work out the proper latch. She would get frustrated and then wouldn’t try. My advice is to stick with it.”

“I wish someone had told me it can take work. Even though it felt natural – it took work to get a routine down and for both of us to learn how to breastfeed correctly.”

“.... it’s love that is the most important thing I could give my baby.”

I can’t tell if my baby is latched onto my breast well.

It is best to position your baby at your breast without a blanket. Remove her blanket and clothing from the waist up. Hold her close to you – “tummy to tummy” – with her whole body turned toward you. When her body is lined up facing you, then she can swallow easily and she doesn’t have to turn her head to nurse.

Let her head tilt back a little, placing your nipple across from her nose. Express a little drop of colostrum or milk to help her pay attention. Then, wait for her mouth to open very wide with her tongue forward. Only when you see that wide mouth should you bring her quickly onto your breast.

Her lips should be curled out around your areola (dark part around the nipple). More than just the nipple tip should be in her mouth. Her chin and nose should touch your breast. If the sucking is painful after a slow count to 10, then use your finger to break the suction and start over. Some babies have to learn to suck the right way, but the more times they practice it right, the better they get at it.

Allowing your baby to suck in a way that is painful for you is not good for either you or your baby. Ask for help if you are struggling.

My baby won’t stay latched on.

Again, some babies have to learn to suck the right way. And, you can help. In the first day or two, you may need to help your baby re-latch several times till it seems to work.

Sometimes a baby will seem to be on correctly but if she comes off easily, it may be that she didn’t get enough breast in her mouth to begin with. After a few days, most babies have figured it out and you will not have to pay such careful attention to latching. (See *Position and Latch for Breastfeeding*, pages 41 to 48 in this booklet.)

My baby wants to stay latched on all day.

In the first days it is normal and healthy to have your baby in your arms and at your breast much of the time. This encourages frequent feedings, helps keep your baby warm and safe, and helps your milk come in. By about the fourth day, the amount of milk will have increased and your baby will likely have some longer sleep times between feedings. Studies have shown that giving pacifiers in the early days leads to breastfeeding problems. If your baby wants to suck, she should come to the breast. This helps bring in your milk and encourages correct sucking at the breast. As the weeks go by, you may find that giving your baby a pacifier from time to time does not cause problems with feeding.

My nipples hurt.

Some tenderness in the first days can be normal. Often the first seconds after the baby latches feel painful. Then, as your baby gets into the rhythm of sucking, you will feel strong pulling, but it should not feel painful. After a few days, your milk will come in, and that almost always improves the normal tenderness.

If the pain does not seem like normal discomfort, does not improve a lot when milk is in, or if you see skin damage, call the Lactation Consultant. If you have breast pain and a fever, call your doctor or midwife. See *Sore Nipples*, pages 49 and 50 in this booklet.

My breasts hurt.

Normal breast engorgement happens around the second, third, or fourth day after birth. This is a sign that your milk is coming in. See *Comfort Measures for Postpartum Engorgement*, pages 59 and 60 in this booklet.

After the normal engorgement time, if you have pain in one breast or you feel a lump that doesn't soften after breastfeeding a few times, call the lactation consultant so we can help find out what might be going on.

“Don't let anyone discourage you from doing what's best for your baby. There are plenty of other mothers out there that can offer support if you need it.”

“I had to return to full-time work at 12 weeks. Having that special connection to my little one, that only I could provide for her, helped me deal with taking her to day care.”

What if my baby is born prematurely?

Full-term babies are born with fat and fluid stores that are meant to last until milk supply normally increases by about the third day. A premature baby has often been born before those stores have occurred. For that reason, preterm babies sometimes need extra food for a short time until amounts of milk have increased.

Breast pumping makes it possible for your baby to get as much milk as you have. Formula is needed for many preterm babies just until milk supply is up. Preterm babies are also often sleepy and may not be able to breastfeed well at first. Pumping will help stimulate breasts and milk supply.

I have trouble breastfeeding in public.

In the first weeks, most women feel that it is difficult to be discreet about breastfeeding. You may be working on the latch, or helping your learning baby. Often it requires you to open up your shirt to see that the positioning is correct. As your baby gets better at breastfeeding, you will likely find that you are thinking less about how you do it, and your baby will practically find your breast without help.

Try to wear tops that open wide or lift from the waist. Nursing bras that you can open with one hand can be helpful. Using a pretty blanket, shawl, or large scarf to cover yourself may make it easier to breastfeed in public. Some women just decide that private breastfeeding works best for them.

I'm tired. Can we feed our baby a bottle?

Many studies have shown that early bottles cause problems for breastfeeding. Milk production falls, many babies do not nurse as well after being given the bottle, and women end up stopping breastfeeding before they planned. For these reasons, we encourage you to avoid bottles for the first 4 to 6 weeks.

Questions?

Your questions are important. Call Lactation Services if you have questions or concerns.

Lactation Services:
206-598-4628
Monday through Friday,
9 a.m. to 9 pm.
Weekends and holidays,
9 a.m. to 1 p.m.

If you decide to give a bottle, try to express or pump milk at about the time your baby would be eating. This will help you keep up your supply. Talk to the lactation consultant if you feel you need to include bottles in your feeding plan. We can help you meet your breastfeeding goals. You may want to read *Pumping and Storing Breastmilk*, pages 61 to 64 in this booklet.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159

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

