

## Danh sách kiểm tra để chuẩn bị cho việc bạn trở lại đi làm

- ❑ Hãy hỏi nơi làm việc về những chỗ để bạn có thể ngồi vắt sữa, về việc sử dụng tủ lạnh để cất sữa vắt ra, và hỏi xem bạn có thể nghỉ một chút được không mỗi khi cần vắt sữa.
- ❑ Tập vắt sữa với phương pháp bạn đã chọn.
- ❑ Đảm bảo con của bạn có thể bú từ bình (hoặc có thể uống từ một cái tách, nếu em đã đủ lớn).
- ❑ Đảm bảo bạn có các bình đủ dùng cho ít nhất hai ngày – một số bình đủ để vắt sữa vào trong một ngày, một số bình khác đủ để gửi với con của bạn đến nhà trẻ trong một ngày, và có thể thêm một số bình phụ trội (bạn có thể có sữa dư, mà bạn có thể đông lạnh để dùng cho lần khác).
- ❑ Mua hai hộp đựng cách nhiệt và các gói băng (freezer brick) – một hộp để đem sữa đến nhà trẻ và một hộp để đem sữa vắt của bạn từ sở về nhà.
- ❑ Xin nhớ rằng nếu quý vị đang cho con bú, lựa chọn an toàn nhất là không dùng đồ uống có cồn trong thời gian cho con bú và tránh không để em bé tiếp xúc với khói thuốc lá.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



## Việc cho bú sữa mẹ và trở lại làm việc

Breastfeeding and returning to work

Để được hướng dẫn và giúp đỡ thêm

**Raising Children Network**  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

**Australian Breastfeeding Association**  
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Tất cả thông tin trong ấn bản này đều chính xác vào tháng Tư 2013.

10149 June 2013



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



## Vắt sữa mẹ

Sữa mẹ có thể được vắt bằng tay, bằng một cái bơm tay hoặc bơm điện. Dù quyết định cách nào đi nữa, hãy tập cách vắt sữa trước khi bạn đi làm trở lại, và hãy tìm sự giúp đỡ nếu cần. Vắt sữa theo một thông lệ tương tự như thông lệ cho bú vú thường ngày.

Nhớ đảm bảo bé có thể bú sữa qua bình, hoặc dùng tách nếu bé trên bảy hoặc tám tháng tuổi. Nếu khó tập cho con bắt đầu bú sữa bình thì nên tập vài lần trước khi bé bắt đầu được gửi ở nhà trẻ, với người nào khác đưa bình sữa cho bé bú.

Nếu không muốn vắt sữa, hoặc sau một thời gian thấy rằng việc vắt sữa trở nên quá khó khăn, bạn hãy tiếp tục cho bé bú vú mẹ vào buổi sáng và buổi tối, và cho bú sữa bột trong ngày. Nếu việc cho bú vú mẹ đã trở nên thuận thực, nhiều người mẹ có thể tiếp tục cung cấp đủ sữa cho những lần bú thừa thớt như vậy.

**Trở lại làm việc không có nghĩa là bạn không thể cho con bú sữa mẹ được nữa. Tiếp tục cho bú sữa mẹ có thể là điều đặc biệt để bạn và bé chia sẻ, bởi cả hai cùng trở nên quen thuộc với một thông lệ mới. Nếu con của bạn được vài tháng tuổi và quen bú sữa mẹ, em sẽ thường vui vẻ thích nghi với kế hoạch nuôi dưỡng hỗn hợp gồm việc bú vú mẹ kết hợp với việc bú/uống sữa mẹ từ bình hoặc tách.**

**Bạn có thể tiếp tục cho con bú vú mẹ vào buổi sáng và tối (hoặc thường xuyên hơn, tùy theo giờ làm việc của mình), và cung cấp sữa vắt cho bé dùng những khi bạn ở sở làm. Việc vắt sữa ngay cả những khi bạn không ở cạnh bé sẽ giúp có đủ lượng sữa cung ứng, và giúp bạn có lượng sữa để bé dùng vào những lúc bạn không ở cạnh bé.**

**‘Tiếp tục cho bú sữa mẹ  
có thể là đi uống chai sữa  
bình và bé chia sẻ...’**

## Cho bú sữa mẹ khi đã trở lại làm việc

Khoảng một hoặc hai ngày trước khi trở lại làm việc, hãy vắt thêm một chút sữa sau mỗi lần cho bé bú. Cất khoản sữa này trong tủ lạnh hoặc tủ đá tại nhà, và nhớ để dành đủ sữa để gửi theo bé tới nhà trẻ.

Hãy thảo luận với nhà trẻ, bởi họ sẽ giúp bạn lo liệu thông lệ cho bú mới mẻ này. Họ cũng sẽ báo cho bạn biết về chính sách của họ liên quan đến việc đem sữa vắt đến nơi này.

Khi đem sữa vắt đến nhà trẻ, nhớ kiểm tra sữa để trong bình nhựa đã khử trùng, sẵn sàng để cho bé dùng. Mang bình sữa trong cái hộp đựng cách nhiệt, có để một khối băng (freezer brick), và đảm bảo bình được để nhãn rõ, với viết hoặc giấy nhãn không thấm nước, có ghi tên họ đầy đủ của con quý vị và ngày tháng.

