

***Dạ dày của trẻ sơ sinh rất nhỏ. Khi vừa chào đời, nó chỉ bé bằng quả anh đào, đủ sức chứa 5-7 ml sữa (1-1,4 thìa cà phê). Đến cuối tuần thứ nhất, dạ dày của bé có thể chứa khoảng 60 ml sữa.***

## **Lượng sữa nên cho trẻ ăn theo độ tuổi**

Ở độ tuổi 1-6 tháng, khi đã quen với việc bú mẹ, một em bé được nuôi bằng [sữa mẹ](#) hoàn toàn thường bú khoảng 600-900 ml sữa mỗi ngày, trung bình là 750 ml. Bé bú mẹ 8 lần/ngày sẽ nhận khoảng 90 ml mỗi cữ bú. Tất nhiên, đây chỉ là con số trung bình, không thể áp dụng cho mọi trẻ.

Lượng sữa mẹ mà bé bú sẽ không đổi trong suốt thời gian từ 1 tháng tới khoảng 6 tháng. Tuổi và trọng lượng cơ thể của bé không ảnh hưởng tới lượng sữa mẹ được bú mỗi ngày. Tuy nhiên, tại các giai đoạn tăng trưởng mạnh (thường xuất hiện lúc bé 1-3 tuần, 6-8 tuần, 3 tháng và 6 tháng tuổi), bé có thể bú nhiều hơn bình thường trong vòng 2 - 3 ngày.

## **Diễn biến sản xuất sữa mẹ vài tuần đầu sau sinh**



*Nguồn Internet*

## Cho trẻ bú sữa mẹ theo nhu cầu

<b>Khi sinh</b>	<p>Cơ thể mẹ sản sinh một lượng nhỏ sữa non (sữa đặc quánh, màu vàng). Sữa này giúp bảo vệ bé khỏi bệnh tật.</p>	<p>- Có thể tỉnh táo trong giờ đầu sau khi sinh. - Đây là thời điểm tốt để mẹ cho con bú.</p>	<p>Mệt mỏi nhưng hào hứng.</p>
<b>12-24 giờ đầu</b>	<p>Bé nhận được khoảng 1 thìa cà phê sữa non trong mỗi cữ bú. Mẹ có thể nhìn thấy hoặc không nhìn thấy sữa non tiết ra nhưng lượng sữa này vừa đủ để đáp ứng nhu cầu của bé.</p>	<p>- Sẽ không có gì lạ nếu mẹ thấy bé ngủ mê mệt. Bé vừa trải qua một hành trình vô cùng vất vả. - Một số bé sẽ không đủ tỉnh táo để nắm bắt vú đúng cách. - Các cữ bú có thể sẽ rất ngắn và chẳng theo giờ giấc. Khi bé tỉnh, hãy tận dụng bản năng bú rất mạnh của bé và cho bé bú mỗi 1-2 giờ. - Nhiều bé thích bú hùng hục, nghi, rồi nhảm nháp, mơ màng, rồi lại bú. - Bé sẽ bú rất nhiều (điều này giúp vú mẹ sản sinh nhiều sữa), ít nhất 8-12 lần/24 giờ. Thời gian đầu, bé sẽ bú không có giờ giấc. - Vì sữa mẹ dễ tiêu hơn sữa công thức, bé bú mẹ sẽ bú thường xuyên hơn bé bú bình. Bé có thể đòi bú 2-3 giờ một lần rồi ngủ thiếp đi 3-4 tiếng. - Cữ bú có thể kéo dài 15-20 phút mỗi bên. Nhịp mút của bé chậm và dài. Bạn có thể nghe tiếng bé nuốt. - Bé bú giỏi hơn và dạ dày đã lớn hơn để chứa được nhiều sữa. - Các cữ bú sẽ ngắn hơn và cách xa nhau hơn.</p>	<p>Mẹ cũng mệt mỏi. Hãy cố gắng nghỉ ngơi.</p>
<b>3-5 ngày tiếp theo</b>	<p>Sữa trắng sẽ về. Lúc đầu, sữa có thể có ánh vàng.</p>	<p>- Ngực bạn có thể căng và rỉ sữa.</p>	
<b>4-6 tuần đầu</b>	<p>Sữa trắng tiếp tục tiết ra.</p>	<p>Cơ thể mẹ đã quen với việc cho con bú, vì vậy ngực sẽ mềm hơn và ít bị rỉ sữa hơn.</p>	

Các chuyên gia y tế khuyên mẹ cho bé sơ sinh bú theo nhu cầu, khi bé đói. Nhiều mẹ thường bắt đầu cho con bú khi thấy bé khóc. Tuy nhiên, khóc là một biểu hiện muộn của đói. Không nên chờ tới lúc này mới cho bé bú vì đói quá có thể khiến bé trở nên bực bội, khó dỗ.

Cũng cần để ý rằng rất nhiều khi bé khóc không phải vì đói. Đôi khi bé chỉ cần được ôm ấp hoặc thay tã là đủ. Hoặc cũng có khi bé khóc vì nóng quá, lạnh quá, vì phấn chấn quá hoặc buồn tè quá.

Các dấu hiệu cho thấy bé đã muốn bú: Ngọ nguậy đầu; Há miệng; Thè lưỡi; Cho bàn tay hoặc cả nắm tay vào miệng; Chụm môi như đang bú; Rúc vào ti mẹ; Thể hiện phản xạ tìm kiếm (miệng bé quay về phía có vật chạm vào má).

### Dấu hiệu bé đã bú đủ sữa mẹ

Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ ít nhất mỗi 2-3 giờ/lần, hoặc 8-12 lần/ngày.

Bé bú sữa mẹ nhiều sẽ tè nhiều. Thông thường sau 5 ngày tuổi, ít nhất trẻ phải tè 6-8 lần/ngày. Nước tiểu của bé không có mùi và có màu nhạt. Nếu nước tiểu có màu sậm hoặc nặng mùi có nghĩa là bé cần bú thêm và bạn nên gặp bác sĩ.

## Cho trẻ bú sữa mẹ theo nhu cầu

Khi cho con bú, mẹ có thể nghe thấy tiếng bé nút ti rất rõ ràng, đồng thời còn nhìn thấy sữa đang ngậm trong miệng bé.

1-2 ngày đầu tiên, bé thường đi phân su (dày, dính và có màu đen hoặc xanh đậm). Sau đó, phân sẽ chuyển sang màu xanh lục hoặc vàng trước khi trở nên lỏng hơn.

Trong vài tuần đầu tiên, trẻ sơ sinh thường đi tiêu 2 lần hoặc nhiều hơn mỗi ngày.

Phân của bé thay đổi khi bé lớn dần, mỗi bé mỗi khác. Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng rất dễ tiêu hóa, vì vậy đối với một số em bé, chuyện đi tiêu ít khoảng 1-2 lần/ngày là hoàn toàn bình thường.

Phần lớn bé bú no sẽ tự nhả bầu vú mẹ và ngủ đẫy giấc trong vòng 2-3 giờ đồng hồ.

Trong một cử bú, một số bé có thể tạm nghỉ ngơi giữa chừng, vì vậy bạn nên chờ đợi một thời gian ngắn để đánh giá xem con chỉ đang nghỉ ngơi giữa chừng để chuẩn bị bú tiếp hay thực sự con đã bú no đủ rồi.

Bé bú đủ thường vui vẻ sau mỗi lần được bú. Làn da bé chắc khỏe, căng lại khi bạn ấn nhẹ.

Ngoài ra, sau khi bé nhả vú, nếu bạn thấy bầu vú không còn cảm giác căng đau, thoải mái hơn cũng là dấu hiệu cho thấy bé đã bú no.

Bé tăng cân và phát triển về chiều dài cũng như vòng đầu

Trong hai tháng đầu, bé có thể ăn sữa nhiều về đêm. Sau đó, cỡ ăn thưa dần, bé ngủ nhiều hơn. Tuy nhiên, giờ giấc sinh hoạt cũng tùy vào từng bé. Có bé 3 tháng tuổi đã ngủ một mạch từ sáng đến tối. Thông thường bé [bú mẹ](#) sẽ ngủ ngon hơn, ăn ít cỡ hơn bé bú bình, vì sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo tốt nhất cho bé.

**Khoa Hậu sản - Hậu Phẫu**