



Courtesy of La Thu Photography

Các Bà mẹ và Em bé cần...

- Sự ủng hộ nhiệt tình
- Thông tin chính xác



Courtesy of La Thu Photography

Thông tin về việc Nuôi Con Sữa Mẹ trong suốt những Tình huống khẩn cấp đa ngôn ngữ

Người mẹ trải qua sự căng thẳng có bị “mất” sữa? (đa ngôn ngữ)

<https://www.llasia.org/breastfeeding-during-emergencies>

- Arabic: هل 'تفقد' النساء ال تي تشعرن بالتوتر الحليب؟
- English: **Do women experiencing stress 'lose' their breastmilk?**
- Simplified Chinese: 经历压力的妇女是否会停止产奶?
- Traditional Chinese: 經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳?
- Japanese: 「ストレスで母乳が出なくなる」って本当?
- Spanish Latinoamérica versión: **Se le va la leche a las mujeres que sienten estrés**

Thông tin Nuôi con Sữa Mẹ bằng Tiếng Việt

<https://www.llasia.org/vietnamese-information>

Truyện tranh đa ngôn ngữ dựa trên Hướng dẫn thực hiện của IFE về Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh trong những Tình huống khẩn cấp. (đa ngôn ngữ)

<https://www.enonline.net/comicbasedontheogife>

Các nguồn thông tin đa ngôn ngữ khác của La Leche League (LLL) và các nguồn không phải của LLL về nuôi dưỡng trẻ sơ sinh trong những tình huống khẩn cấp. (đa ngôn ngữ)

<https://www.llli.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/>

◆ Những ngộ nhận: Sự căng thẳng và cho con bú trong những tình huống khẩn cấp ◆

Người mẹ trải qua sự căng thẳng có bị “mất” sữa?



Courtesy of La Thu Photography

Bạn sẽ rất dễ trở nên lo lắng khi nghe những lời như vậy. Điều gì xảy ra với khả năng tạo sữa của bạn khi bạn bị căng thẳng nặng?

Xin hãy tự nhiên in sao và chia sẻ rộng rãi.



La Leche League
Asia & Middle East

© 2016 La Leche League Japan

Theo sự cho phép của La Leche League châu Á và Trung Đông

Tháng 8/2021

www.llasia.org





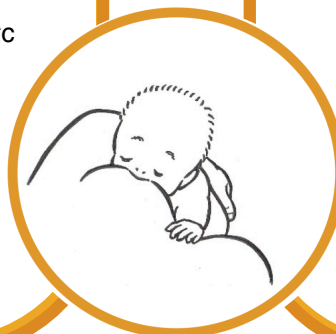
Người mẹ trải qua sự căng thẳng có bị “mất” sữa?



Mặc dù sữa mẹ tiết ra có thể bị ngưng “tạm thời”, nhưng nó được lập trình để tiếp tục tiết ra.

- **Sự căng thẳng không ảnh hưởng tới hóc-môn tạo sữa mẹ Prolactin.**
- **Sự căng thẳng có thể ảnh hưởng ngắn hạn tới một hóc-môn quan trọng khác trong việc cho con bú là Oxytocin.**

Tổ chức Y tế Thế Giới giải thích đây như là một cơ chế tích cực giúp ngăn sữa được tiết ra tại một thời điểm khó khăn - ví dụ như khi một người mẹ thời tiền sử chạy trốn cùng với đứa con của mình khỏi động vật hoang dã - nó sẽ giúp sữa không bắt đầu chảy ra trong khi đang chạy, nhưng một khi mẹ và con được an toàn và được che chở thì sữa sẽ bắt đầu được chảy trở lại khi mà con ngậm bú vú mẹ.



Tôi có thể làm gì để tăng nguồn sữa mẹ trở lại?



Cho con bú thường xuyên và tiếp xúc thật nhiều với con sẽ kích thích tiết sữa trở lại.

- **Sữa vẫn luôn đầy ắp bên trong bầu ngực bạn và sẵn sàng để cho bé ti.**
- **Sữa luôn sẵn sàng được tạo ra để đáp ứng lại việc bé mút ti.**
- **Phản xạ xuống sữa, để mà giúp sữa bắt đầu được tiết ra, đã tạm thời dừng lại.**

Mọi người đều có khả năng cao bị căng thẳng trong suốt và sau khi xảy ra tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa. Cho con bú là một hoạt động thích ứng đáng kinh ngạc được lập trình để vượt qua bất chấp mọi trở ngại. Tất cả những gì một bà mẹ đang cho con bú phải làm là cho bé bú mẹ thường xuyên và tiếp xúc nhiều với trẻ và sẽ sớm thôi, dòng sữa sẽ bắt đầu được tiết ra trở lại.

Giữ cho tâm trạng thoải mái và nhận sự hỗ trợ giúp đỡ sẽ có ích cho các bà mẹ.

Cho con bú sữa mẹ có thể giúp xoa dịu và sẽ giúp thúc đẩy quá trình chữa lành và trấn tĩnh trở lại cho các em bé và các bà mẹ.