

Em Được Nuôi Bằng Sữa Mẹ



**CHỈ** sữa mẹ mà thôi.

Bé \_\_\_\_\_ Mẹ \_\_\_\_\_

♥ Em không cần nước hay sữa nào khác. ♥

Số Cân Khi Mới Sinh \_\_\_\_\_ Ngày Sinh \_\_\_\_\_ Giờ \_\_\_\_\_

Chiều Dài Khi Mới Sinh \_\_\_\_\_ Bác Sĩ \_\_\_\_\_ Phái \_\_\_\_\_

### 5 Bí Quyết Dễ Dàng về cách Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

1. **Cho con bú trong một giờ đồng hồ đầu tiên.** Hãy yêu cầu để được ôm con của bạn ngay sau khi sanh.
2. **Cho con của bạn ở chung phòng.** Cho em bé ở chung phòng với bạn cả ngày và đêm để bạn có thể theo dõi và chăm sóc con của bạn được dễ dàng. Thời gian đầu này để tập cho con bú rất quan trọng.
3. **Cho bé bú thường xuyên, mỗi 1 tiếng rưỡi đến 3 tiếng,** hoặc khi con của bạn biểu lộ những dấu hiệu cho thấy là em đói.
4. **Tránh dùng cho ngậm núm vú giả trong tháng đầu.** Trẻ nhỏ nào ngậm núm vú giả sẽ không muốn bú sữa thường xuyên. Cho con của bạn bú ngay khi thấy em tỏ vẻ đói để em có thể bú được càng nhiều sữa càng tốt.
5. **Hỏi số điện thoại để dùng khi cần gọi giúp đỡ hay trợ giúp.** Tất cả những thắc mắc về cho con bú đều rất quan trọng, đặc biệt là sau khi bạn đã về nhà! Hãy viết những số điện thoại vào đây để gọi:

Văn Phòng WIC của Bạn \_\_\_\_\_ Nơi trợ giúp khác \_\_\_\_\_

**Cám ơn bạn đã cho con của bạn được  
khởi đầu một cuộc sống lành mạnh!**

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.  
Bản thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.  
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Em Được Nuôi Bằng Sữa Mẹ



**CHỈ** sữa mẹ mà thôi.

Bé \_\_\_\_\_ Mẹ \_\_\_\_\_

♥ Em không cần nước hay sữa nào khác. ♥

Số Cân Khi Mới Sinh \_\_\_\_\_ Ngày Sinh \_\_\_\_\_ Giờ \_\_\_\_\_

Chiều Dài Khi Mới Sinh \_\_\_\_\_ Bác Sĩ \_\_\_\_\_ Phái \_\_\_\_\_

### 5 Bí Quyết Dễ Dàng về cách Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

1. **Cho con bú trong một giờ đồng hồ đầu tiên.** Hãy yêu cầu để được ôm con của bạn ngay sau khi sanh.
2. **Cho con của bạn ở chung phòng.** Cho em bé ở chung phòng với bạn cả ngày và đêm để bạn có thể theo dõi và chăm sóc con của bạn được dễ dàng. Thời gian đầu này để tập cho con bú rất quan trọng.
3. **Cho bé bú thường xuyên, mỗi 1 tiếng rưỡi đến 3 tiếng,** hoặc khi con của bạn biểu lộ những dấu hiệu cho thấy là em đói.
4. **Tránh dùng cho ngậm núm vú giả trong tháng đầu.** Trẻ nhỏ nào ngậm núm vú giả sẽ không muốn bú sữa thường xuyên. Cho con của bạn bú ngay khi thấy em tỏ vẻ đói để em có thể bú được càng nhiều sữa càng tốt.
5. **Hỏi số điện thoại để dùng khi cần gọi giúp đỡ hay trợ giúp.** Tất cả những thắc mắc về cho con bú đều rất quan trọng, đặc biệt là sau khi bạn đã về nhà! Hãy viết những số điện thoại vào đây để gọi:

Văn Phòng WIC của Bạn \_\_\_\_\_ Nơi trợ giúp khác \_\_\_\_\_

**Cám ơn bạn đã cho con của bạn được  
khởi đầu một cuộc sống lành mạnh!**

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.  
Bản thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.  
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388). This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388). This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.