

## Bầu Sữa Mẹ.



Bú sữa mẹ là một sự tự nhiên: Điều lợi ích chính và rộng lớn của bú sữa mẹ là khi nuôi em bằng phương pháp tự nhiên tức là nuôi em bằng một phương pháp an toàn nhất. Cho bú bằng sữa mẹ tất nhiên chúng ta ai cũng biết, cũng có thể có những điều mà mẹ chưa biết đến, đó là sự cho bú bằng sữa mẹ giúp cho sinh lý của cơ thể mẹ mau trở lại bình thường. Vì khi em bú hấp thụ tử cung của mẹ co thắt mạnh. Điều này khiến tử cung mau trở lại vị trí bình thường.

Sữa mẹ giúp em chống lại các bệnh nhất là bệnh tiêu chảy, nhờ tính chất đặc biệt của kháng thể có ở trong sữa non của mẹ sau khi sinh. Những trẻ nuôi bằng sữa mẹ ít thấy những rối loạn về tiêu hoá như những trẻ nuôi bằng sữa bò. Ích lợi của sữa mẹ là luôn luôn sạch, và em sẽ không mắc phải một sự nhiễm trùng nào từ sữa mẹ cả. Nhờ ở

® điểm vô trùng tự nhiên đó, sự bú sữa mẹ đỡ tốn thì giờ vì không phải lo súc bình sữa, nấu bình sữa, không phải pha sữa và nấu, không cần tủ lạnh, không cần hâm nóng. Và đặc biệt khi mẹ di chuyển, mẹ đi chơi xa có em đi theo, phải thành thật mà cảm ơn Tạo Hóa đã ban cho mẹ hai bầu sữa tự nhiên, không phải mang xách lỉnh thối. Và dĩ nhiên nuôi con bằng sữa mẹ cũng là một cách để dành tiền. Một điểm lợi ích nữa mà ít khi được ghi nhận, đó là sự thích hợp dễ dàng với bản năng bú của trẻ sơ sinh. Với sữa mẹ em có thể bú bao nhiêu lâu cũng được miễn là đầy đủ cho sự cần thiết của em. Có nhiều nhà chuyên môn cho rằng sự cho bú sữa mẹ làm các em ít bú ngón tay.

Hầu hết các biện thuyết chứng minh cho giá trị của sự nuôi con bằng sữa mẹ đều do các bà mẹ đã từng nuôi con bằng sữa của mình nói ra. Các bà kể lại những cảm giác thoải mái tuyệt vời mà họ có được từ sự nhìn thấy cách yêu mến cuồng nhiệt của con mình đối với hai bầu sữa mẹ. Từ sự cảm thấy cách gần gũi của con họ cảm thấy như mình cho con một cái gì mà không ai khác có thể cho con mình được. Ít ai nhận thấy rằng chỉ sau vài tuần lễ việc nuôi con bằng sữa mình đã trở nên một thích thú cho mẹ.

Đối với một người đàn bà không cảm thấy mình như một bà mẹ, hoặc người đàn bà không thích thú được làm mẹ, hoặc không cảm thấy hoàn toàn yêu con mình từ lúc mới sinh, đặc biệt đối với người đàn bà mới có con lần đầu nằng chỉ thật sự trở thành mẹ khi nằng tự sẵn sóc lấy con mình. Với những thành quả có được khi bắt đầu làm

phận sự của mình, nhìn thấy con bằng lòng với sự săn sóc của mình, chẳng bao lâu nàng sẽ tự rơi vào cái vòng thích thú yêu mến và nhận ra mình được hạnh phúc bởi sự săn sóc cho con. Sự nuôi con bằng sữa mẹ làm nảy nở tình cảm giữa mẹ con và cả hai càng ngày càng cảm thấy yêu mến nhau hơn. Ngày nay đôi khi vì sinh kế, mẹ phải đi làm và nhất là ở thành thị ít em được nuôi bằng sữa mẹ. Có khi vì lý do chính là sự nuôi con bằng sữa bò cũng an toàn và dễ dàng nhờ những phương pháp vô trùng.

Một vài bà mẹ cho rằng việc cho bú bằng sữa mẹ làm thay đổi đáng dáp bộ ngực của mẹ. (Bảo đảm với bạn là không phải như vậy). Mẹ đâu có cần ăn một khẩu phần đặc biệt nhiều hơn quá mức để cung cấp cho sự tạo thành sữa rồi đến nỗi mập phì. Người mẹ cho con bú chỉ cần một số lượng đầy đủ đặc biệt để giữ cho mẹ khỏi bị hao mòn gây yếu mà thôi. Những cái gì làm ảnh hưởng đến nhũ bộ của mẹ? Nhũ bộ lớn hơn trong suốt thời kỳ mang thai và sẽ lớn trong suốt thời kỳ mẹ cho em bú và rồi sẽ trở lại bình thường với đáng dáp cũ sau khi mẹ dứt sữa cho em. Không có ai nói rằng sự nuôi con liên tiếp năm sáu lần làm cho nhũ bộ trở nên nhen nheo hoặc bị xệ xuống. Có người kinh nghiệm cho thấy rằng có người chẳng nuôi con lần nào mà ngực vẫn bị chảy xệ và cũng có người nuôi con bằng chính sữa của mình mà ngực chẳng bị ảnh hưởng gì. Có người lại có một đáng dáp khá hơn lúc còn con gái, sau một vài lần nuôi con.

Có hai điều quan trọng để đề phòng cho bộ ngực khỏi bị ảnh hưởng nhiều. Đó là: Mẹ phải mặc áo ngực thật vừa vặn để nâng đỡ cho nhũ bộ không những chỉ trong thời kỳ nuôi em bé mà trong suốt thời gian sau của thời kỳ mang thai - ngày và đêm - thời gian mà nhũ bộ hoàn toàn nảy nở. Điều này tránh sự kéo dãn của da và những tế bào trong nhũ bộ suốt thời gian nhũ bộ ngày càng nặng hơn. Có nhiều người nên đổi áo ngực sang số lớn hơn khi đến tháng thứ bảy của thời kỳ mang thai. Nên lựa loại áo ngực mở dễ dàng ở phía trước và chỉ dùng một tay cũng mở được để cho em bú.

Sự đề phòng khác trong suốt thời kỳ mang thai và cho con bú là tránh sự lên cân quá mức. Sau hết, ngực có thể bị xệ xuống vì chúng mập phì, điều này hoàn toàn cách biệt với thời kỳ mang thai.



Dã-Thảo  
20/10/1985

