

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Trước khi em bé ra đời, mẹ đã nghĩ ngay đến việc nên nuôi em bằng sữa của chính mẹ hay bằng sữa bò. Lắm khi mẹ chưa có một ý tưởng dứt khoát cho đến khi sinh em. Có thể nhiều sự việc sẽ kéo đến khiến mẹ suy nghĩ; Như hỏi còn bé mẹ được nuôi như thế nào? Bụng mẹ của mẹ nuôi con bằng chính sữa của họ ra sao? Cũng có khi vì cuộc sống của mẹ, ngân khoản của mẹ, vì sự hiểu biết của mẹ về sữa mẹ và sữa bò và nhất là vì sự khuyến khích của những người khác, đặc biệt là bố của em, hoặc của bác sĩ, của nữ hộ sinh, mẹ sẽ chọn phương pháp dẫn dụ, tự nhiên và ít tốn tiền nhất: Đó là nuôi em bằng chính sữa của mẹ.

Giá trị và lợi ích của 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 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 bấp bập tử cung của mẹ co thắt mạnh. Điều này khiến tử cung mau trở lại bình thường.

Sữa mẹ giúp em chống lại các bệnh nhất là bệnh tiêu chảy nhờ ở tính chất đặc biệt của kháng thể có 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 sẽ 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 nhiều thì giờ vì không phải súc bình sữa nấu bình sữa, không phải lo nấu nước sôi pha sữa, 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 Hoá đã ban cho mẹ hai bầu sữa tự nhiên, không phải mang xách lôi thôi. 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 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 chính mình nói ra. Các bà đã 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 sau vài tuần lễ việc nuôi con bằng sữa mình đã trở nên một thích thú cho mẹ.

Đối với người đàn bà không cảm thấy mình như một bà mẹ hoặc người đàn bà không thích thú được làm mẹ, hoặc không thấy hoàn toàn yêu con mình từ lúc mới sinh, đặc biệt người đàn bà mới có con lần đầu, họ chỉ thật sự trở thành mẹ khi 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 sẵn 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 sẵn 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 dáng dấp 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 nổi mập phì. Người mẹ cho con bú chỉ cần một số lượng đầy đủ đặc biệt để giữ cho mẹ khỏi bị hao mòn gầy yếu mà thôi.

Nhưng 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 con bú và rồi sẽ trở lại bình thường với dáng dấp cũ sau khi mẹ dứt sữa cho em.

Không có ai nói rằng sự nuôi con liên tiếp năm sáu lần làm nhũ bộ trở nên nhăn 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 dáng dấp 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 chỉ trong thời kỳ nuôi em 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 giãn của da và những tế bào trong nhũ bộ suốt thời gian nhũ bộ càng 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 chứng mập phì điều này hoàn toàn cách biệt với thời kỳ mang thai.

Sự làm việc của nhũ bộ:

Mỗi bên ngực có các bộ phận riêng biệt khác nhau ngăn cách bởi các màng mỏng trong bộ phận của nhũ bộ. Có hình quạt rẽ đều ra từ trung tâm là núm vú (có màu nâu) tạo thành vòng tròn chung quanh núm vú. Mỗi bộ phận có những tuyến tạo sữa và có những ống dẫn sữa từ tuyến sữa đến chỗ giữ sữa hay phần chứa đựng. Phần chứa đựng này nằm ngay dưới vùng có màu nâu đậm có những ống nhỏ dẫn từ vùng chứa đựng đến bề mặt của núm vú. Mỗi núm vú có từ mười lăm đến hai mươi lỗ nhỏ mở ra trên bề mặt của núm vú, mỗi lỗ cho mỗi bộ phận của ngực.

Sự tạo thành sữa:

Sau khi em bé được sinh ra, một chất kích thích tố gọi là “Prolactin”, nguyên nhân của sự tạo thành sữa. Chất kích thích tố này từ phần trước của tuyến não thùy đi vào trong máu, tuyến này ở gần não bộ. Khi chất kích thích tố này kéo đến các tuyến tạo sữa chúng có tác dụng trên các tuyến đó làm cho các tuyến đó tạo ra sữa. Khi em bú, những dây thần kinh trên các đầu núm vú kích thích tuyến não thùy tiếp tục tạo ra chất “prolactin”. Em bé càng bú bao nhiêu thì sữa càng tạo ra bấy nhiêu.

Sự cương sữa:

Một khi sữa đã tạo thành phải có một cái gì xảy ra mới đem sữa từ các tuyến đến đầu núm vú được. Ở đây cũng vậy, sự cho em bú khiến mọi việc bắt đầu. Khi em bé bú những dây thần kinh lại gửi một luồng kích thích khác lên này trực tiếp đến tuyến hậu não thùy, kích thích này là nguyên nhân của kích thích tố hậu não thùy “Oxytoxine” đi vào trong máu. Khi chất kích thích tố này kéo đến những bắp thịt chung quanh tuyến sữa, bây giờ đã đầy những sữa, khiến các bắp thịt co bóp lại. Tác động này vắt sữa vào các ống dẫn sữa. Sữa chảy vào những vùng chứa đựng ở đầu vú. Tất cả công việc này gọi là “sự cương sữa”.

Trong những tuần lễ đầu, sự cương sữa có thể đủ mạnh để làm sữa chảy ra từ núm vú, hoặc đôi khi mẹ đang cho em bú bên vú bên này thì vú bên kia phun sữa ra thành tia nhỏ. Về sau này, mẹ có thể nhận thấy sự cương sữa xảy ra khi em khóc hoặc khi mẹ đang ôm em. Cảm giác này mẹ cảm thấy như tràn đầy đột ngột hoặc cảm giác rần rần ở nhũ bộ. Đôi khi nếu mẹ vì lo âu hay xúc động cũng có thể ảnh hưởng đến sự cương sữa, do đó về sau khó tạo sự cương sữa. Vì thế nên tránh cho mẹ mọi sự lo âu và xúc động.

Sự bú:

Cuối cùng em bé phải lấy sữa từ phần chứa đựng vào miệng, và hầu hết các trẻ sơ sinh rất tài tình về điểm này. Với núm vú và gần như hết cả phần của đầu vú đều ở trong miệng của em, em ép sữa bằng hai lợi trên và dưới của em. Sự

vắt sữa này làm sữa ở phần chứa đựng chảy vào miệng em. Em dừng lại và nuốt. Sữa xuống thêm qua ống dẫn vào phần dự trữ sẵn sàng cho đợt vắt sữa thứ hai. Đầu vú và núm vú được giữ lại trong miệng em khi em đang bú.

Sự tạo thành sữa non:

Sữa đầu tiên được tạo thành gọi là sữa non, sữa đặc sánh màu kem vàng và đặc biệt thích hợp cho trẻ sơ sinh. Sữa này dồi dào chất “protein” và có kháng thể đặc biệt giúp cho trẻ chống lại vài bệnh nhiễm trùng.

Sau vài ngày sữa bình thường trở lại và màu sắc sẽ thay đổi, trở nên trắng hơn và lỏng hơn, đồng thời nhũ bộ trở nên đầy hơn do sự tăng của sữa và sự cương của các tế bào nhũ bộ. Sự tạo thành sữa một cách nhanh chóng khiến mẹ đôi khi cảm thấy khó chịu, nhức nhối vì bị cương sữa. Sự cương này thường kéo dài khoảng một hoặc hai ngày và nhũ bộ sẽ khỏe hơn với sự làm thành sữa và với sự bú của em mỗi ngày. Sau vài tuần lễ hay lâu hơn, với sự cho bú điều hoà, nhũ bộ sẽ tạo một số lượng sữa đúng nhu cầu của em.

Em phải bú bao nhiêu lâu cho mỗi lần bú?

Trong vài ngày đầu, tốt hơn hết là giới hạn cho em trong vài phút cho mỗi lần bú. Đặc biệt đối với người con so, điều này làm cho núm vú có được thời gian sửa soạn cho thích ứng với sự bú. Rồi từ đó trở đi, nếu núm vú không có vấn đề gì rắc rối xảy ra, thời gian kéo dài tùy theo em bú. Thời gian kéo dài cho mỗi lần bú có thể thay đổi tùy theo từng buổi bú và tùy từng ngày.

Khi em bú mạnh, em có thể bú hết bầu sữa chỉ trong vòng năm hay mười phút. Nhiều trẻ bú lâu hơn kéo dài thời gian hơn. Có nhiều em thích thú đùa nghịch trong lúc bú nên thường kéo dài thời gian. Tuy thế không nên để em kéo dài cho đến lần bú sau. Thời gian dài nhất cho một lần bú để cho em có đủ thức ăn và cảm thấy no là hai mươi phút cho mỗi một bên vú.

Phải bắt đầu cho bú bên nào trước?

Em càng bú sữa càng tạo thành, sự bú đều đặn làm chắc chắn sự cung cấp sữa được tiếp tục. Ngay cả trong khi em bú, tuyến sữa luôn luôn hoạt động và tiếp tục dự trữ sữa. Vì thế cho nên để chắc chắn và để cho ngực được cân phân nên cho em bắt đầu mỗi lần bú cho mỗi bên vú, nghĩa là lần này bắt đầu bên trái trước thì lần sau bắt đầu bên phải trước.

Nếu em bú hết sữa một bên vú trước và bên vú kia em không bú thêm nữa vì đã no rồi, chỉ cần nặn hoặc hút bớt sữa ra để cảm thấy dễ chịu nhất là trong những tuần lễ đầu, Hoặc mẹ có thể cho em bú vú bên này một lúc rồi đổi sang vú bên kia một lúc, rồi lại trở sang vú bên này.

Cho em bú ở đâu và cho em bú như thế nào?

Sữa sẽ xuống một cách dễ dàng nếu mẹ ngồi hoặc nằm một cách thoải mái. Có nhiều người thích kín đáo khi cho em bú, có nhiều người thì không cần. Nếu em hơi lớn và thích đùa nghịch trong lúc bú thì nên cho em vào trong phòng, tránh bớt cho em bị ngoại cảnh chi phối, để em chăm chú vào bữa bú.

Lúc cho em bú mẹ nên nằm hoặc ngồi thẳng miễn là thích hợp với mẹ là được. Nếu nằm thì kê gối, nếu ngồi thì kê gối ở lưng cho thêm phần dễ chịu. Nếu em còn bé nên kê gối ở đầu em cho em có thể ngậm núm vú dễ dàng. Ru em trong tay đầu cao hơn mình. Nên giúp em lúc khởi đầu. Nếu mẹ chạm má em vào đầu vú, em sẽ quay lại và miệng em há ra, giúp em thêm tí nữa em sẽ ngậm được núm vú và gặm hết phần đầu vú vào miệng và em bắt đầu bú.

Để giúp em thở dễ dàng trong lúc bú mẹ nên ấn nhẹ vào đầu vú ở phía trên, chừa cho em một khoảng trống ở mũi. Mẹ thấy em ngừng lại để nghỉ hoặc để ợ hơi rồi lại thấy em tiếp tục bú. Khi em no rồi em sẽ tự nhả vú ra, nếu em không nhả vú ra được mẹ nên lấy ngón tay ấn vào đầu vú, môi em sẽ rời ra khỏi núm vú dễ dàng.

Đôi khi sữa không cương, em phải bú vài phút sữa mới xuống được. Có lúc sữa nhiều quá và xuống nhanh khiến em nuốt ừng ực không kịp thở, mẹ phải lấy ngón tay ngăn bớt lại bằng cách ép nhẹ đầu vú cho đến khi em bú dễ dàng hơn. Nếu vẫn thấy sữa xuống nhiều, mẹ nên ngã hẳn lưng cho đến khi em nằm trên ngực mẹ để bú.

Mỗi ngày em bú bao nhiêu lần?

Trong vài tuần lễ đầu nên cho em bú nhiều lần trong một ngày. Mỗi bữa bú cách nhau từ hai đến bốn giờ. Hầu hết ta thường chọn khoảng cách giữa hai bữa bú là ba giờ, mẹ nên làm một thời khoá biểu như sau:

-6 giờ sáng	-3 giờ chiều
-9 giờ sáng	-6 giờ chiều
-12 giờ trưa	-9 giờ tối

Như thế em sẽ có sáu bữa bú trong một ngày. Số bữa bú sẽ thay đổi và giảm dần khi em mỗi ngày mỗi lớn. Sau bốn hay sáu tuần lễ bữa bú sẽ thay đổi tùy theo lúc em đói và nhất định trong năm hoặc sáu bữa bú trong một ngày. Tránh tập cho em bú đêm. Trẻ lên ba hoặc bốn tháng thường có bốn hoặc năm bữa bú một ngày. Ban đêm không bú. Cũng có một số em cần sự giúp đỡ của mẹ lúc bú, hoặc em quá nhỏ, hoặc em thường buồn ngủ khi bú, hoặc em gât gỏng khi bú.

Những trẻ thường buồn ngủ chỉ mút vài cái là lại quay ra ngủ, những trẻ này ít khi đòi bú. Còn những trẻ hay quấy hoặc gât gỏng đôi khi vì sữa ra ít quá hoặc vì sữa xuống nhiều quá cũng làm em khóc quấy, vì thế mẹ nên kiên nhẫn đối

với những em như vậy. Nếu tìm hết cách mà thấy không có kết quả thì phải tiếp xúc với nhân viên y tế để họ đến trong những bữa bú của em ngõ hầu tìm cách giải quyết mọi khó khăn giùm chị.

Dã-Thảo
10/06/1984

Trở ngại trong sự cho bú sữa mẹ.

Một vài trở ngại đặc biệt trong sự cho con bú bằng sữa mẹ. Hầu hết các trường hợp cho con bú bằng sữa mẹ đều đi đến tốt đẹp cho cả mẹ lẫn con. Nhưng cũng có nhiều trường hợp lắm khi làm cho mẹ muốn điên đầu.

Một vài thí dụ điển hình là trong những tuần lễ đầu có những rắc rối xảy ra như:

*Có em hầu như không cần bú, hoặc có bú cũng chỉ mút yếu ớt vài phút rồi ngủ làm cho mẹ không biết là em đã no chưa. Điều đó cũng không đáng ngại nếu em ngủ khoảng hai hoặc ba giờ. Nhưng nếu em mới ngủ vài phút rồi lại thức dậy khóc, mẹ thật sự không biết là em là em bú thiếu hay là em thức dậy đúng giấc và khóc. Có một điều có thể là hệ thống thần kinh và tiêu hoá của em chưa hoạt động điều hoà và có lẽ vì sự dễ chịu của đôi tay mẹ và vú mẹ trong miệng em khiến em dễ dàng bị giấc ngủ lôi kéo. Khi em lớn hơn chút ít em sẽ biết điều đó và cái đói sẽ giữ em thức và bú cho đến khi em thật sự no. Trong trường hợp cho bú bình nếu em đang bú rồi quay ra ngủ thì phải để ý xem đôi khi vì lỗ núm vú quá nhỏ, ngay trường hợp bú sữa mẹ cũng vậy mặc dầu mẹ có nhiều sữa nhưng lỗ núm vú quá nhỏ em cũng không thể bú đủ được em quay ra tìm giấc ngủ nhưng khi mẹ đặt em vào nôi em cảm biết được cái nôi lạnh hơn và cứng hơn đôi tay mẹ và em còn đói nên em lại thức dậy.

Lại có những em khác có những cơn đói đòi hỏi nhiều hơn em luôn luôn “sẽ” thức và em dễ dàng hờn dỗi nếu em không bú đủ, em quay đầu hát vú mẹ ra vì sữa xuống không đủ cho em, mẹ càng cố gắng em càng khóc to, mẹ càng kiên nhẫn em càng dấy dựa, chòi đạp lung tung, cuối cùng lắm khi mẹ cũng khóc theo em.

Sự bú không đủ của em thường gây nên sự khó chịu cho mẹ, do đó mọi trở ngại bắt đầu.

Nếu mẹ thấy được sự cấu tạo như thế mẹ nên nghĩ ngơi bằng cách xem sách, báo, TV hay bất cứ cái gì mà mẹ thấy thích để bớt đi sự căng thẳng của mẹ.

Nếu em bé ngủ sau vài phút bú mẹ nên đổi sang vú khác cho em ngay vì có thể vú bên kia sữa xuống nhiều hơn có thể giúp cho em thức để bú. Dĩ nhiên mẹ không thể để em bú hoài một bên vú trong suốt mười lăm phút được vì phải giữ cho sữa được cấu tạo và xuống điều hòa. Trong trường hợp mẹ vừa đặt em xuống vài phút sau hoặc nửa giờ sau em đã thức dậy mặc dù mẹ đã cho em bú đủ, mẹ không nên cho em bú nữa. Cứ để em nằm đùa nghịch hoặc nếu em có khóc chút ít cũng không sao. Mục đích của mẹ là luyện cho em biết rằng em chỉ được bú sau vài giờ của mỗi bữa bú chứ không phải mỗi lần em thức dậy. Nếu cứ cho em bú từng chập như thế khiến em có thể có cảm tưởng bị theo đuổi bởi các bữa bú và em tìm cách trốn tránh trong giấc ngủ. Nhưng đâu thế nào đi nữa thì trong những tuần lễ đầu cũng gặp khó khăn đâu mẹ có khéo léo thế mấy đi nữa.

*Núm vú bị thụt vào trong. Nếu núm vú của mẹ bị dẹp xuống hay thụt vào trong, đó thật là sự rắc rối phiền phức của lúc mới khởi sự bú, nếu em thuộc về loại dễ kích thích, em tìm kiếm hoài mà không thấy núm vú em có thể nổi giận khóc lớn và đầu em hát ngược ra sau.

Mẹ có thể thử bằng các cách sau đây:

Nếu có thể để vú gần miệng em khi em vừa thức dậy trước khi em cau có. Nếu em bắt đầu khóc mẹ dừng lại ngay và cố dỗ dành em trước khi đặt vú gần miệng em trở lại. Phải kiên nhẫn. Mẹ có thể làm cho núm vú nổi lên bằng cách xoa nhẹ vào đầu núm vú với các ngón tay của mẹ. hoặc mẹ có thể dùng cái hút sữa làm cho núm vú nổi lên. Tuy nhiên núm vú không phải là điều tối quan trọng vì nếu em chỉ ngậm núm vú không em cũng không thể lấy được sữa vào miệng, vì thế cho nên mẹ phải cố gắng trong trường hợp này tập cho em ngậm nguyên cả phần đầu vú (có màu nâu) vào trong miệng để em có thể vắt sữa bằng hai cái lợi của em, và cách duy nhất để em lấy được sữa là mẹ vắt sữa bằng các ngón tay mẹ để sữa chảy vào miệng em. Với ngón tay cái và các ngón tay, mẹ sẽ làm phần đầu vú thành một hình dạng để đưa vào miệng em và em sẽ quen dần cái núm vú bị dẹp hoặc thụt vào của mẹ.

*Đau bụng trong lúc cho em bú:

Mẹ có thể bị quấy rầy trong tuần lễ đầu khi cho em bú, vì mẹ cảm thấy đau thắt ở phần bụng dưới khi cho em bú. Điều này là do tử cung của mẹ bị co thắt và điều đó rất tốt cho tử cung của mẹ mau trở lại bình thường. Sự quặn thắt này sẽ biến mất sau một tuần hay lâu hơn.

Đầu núm vú cũng có thể bị nhứt chút ít sau khi em bú xong, điều này cũng bình thường không có gì đáng lo ngại.

*Đau và nứt núm vú:

Nếu thấy đau hoài ở đầu núm vú và không bớt mặc dầu không cho em bú thì phải cẩn thận tìm xem có phải đầu núm vú bị nứt hay không. Nếu đầu vú bị nhức nhối và bị nứt thì phải dùng không cho em bú bên vú đó từ hai mươi bốn đến bốn mươi tám giờ (hoặc cho bú bớt lại bên vú đó). Bôi thuốc ở đầu núm vú bị nứt và tránh bị cọ xát. Và để tiếp tục tạo ra sữa bên vú đó mẹ phải nặn sữa hoặc hút sữa ra bằng cái hút sữa, hai hoặc ba lần trong hai mươi bốn giờ và tạm thời cho em bú vú bên kia mà thôi. Sau mười hai hay hai mươi bốn giờ nghỉ bú nếu thấy bớt thì cho em bú lại nhưng thời gian ngắn thôi chừng ba phút nếu không thấy đau. Nếu thấy khả quan thì tiếp tục cho bú năm phút rồi mười phút. Nhưng nếu thấy đau và nứt trở lại thì mọi trị liệu phải được làm lại. Nếu thấy đau hoài không dứt phải tìm thăm bác sĩ ngay vì sự nứt đầu núm vú có thể đưa đến sự nhiễm trùng.

*Vú cương quá căng phồng. Có ba điều khác nhau trong trường hợp này:

-Thông thường sữa quá nhiều trong các chỗ đựng ở phần đầu vú. Điều này không làm cho mẹ cảm thấy khó chịu, nhưng có thể làm cho phần đầu vú căng phồng và cũng làm em khó ngậm vú và ép sữa bằng hai cái lợi của em, do đó em chỉ có thể ngậm được phần núm vú và em nhai phần núm vú khiến mẹ bị đau. Vì thế cho nên trước khi cho em bú mẹ phải làm mềm đi bằng các phương pháp sau đây:

Mẹ phải rửa tay thật sạch trước khi áp dụng phương pháp để tránh cho em sự nhiễm trùng, cũng như cho chính mẹ nếu trường hợp núm vú mẹ bị nứt.

-Làm “massage” nhẹ nhàng từ trên xuống phía núm vú, như thế trong vài phút để cho sữa đi xuống các ống dẫn sữa.

-Nâng vú lên bằng tay trái và xoa bằng tay phải.

-Lấy ngón tay cái và ngón tay trỏ ép chung quanh đầu vú và vắt sữa đều đặn.

-Lặp đi lặp lại nhiều lần như thế và cẩn thận tránh đừng để ngón tay mẹ trượt qua phần núm vú vì có thể làm cho các lỗ hở bị khép lại và sữa không chảy ra được.

Cứ tiếp tục như thế mẹ sẽ có kinh nghiệm và biết cách làm thế nào để vắt được nhiều sữa hơn.

Hoặc mẹ có thể làm mềm vú bằng cách tắm nước nóng, mẹ để cho hoa sen nước nóng chảy trên nhũ bộ. Sữa sẽ bắt đầu chảy theo ra sau vài phút dưới vòi nước nóng (nhớ đừng để nước quá nóng đến độ phỏng). Trong khi đang tắm mẹ có thể ép sữa hoặc vắt bớt sữa ra.

-Trong trường hợp thứ hai nhũ bộ quá căng phồng khiến mẹ cảm thấy khó chịu và sự làm “massage” không có kết quả mẹ phải dùng cái hút sữa để lấy sữa ra.

Sữa vắt được mẹ nên dùng một cái chén (vô trùng) giữ sữa lại, cất vào tủ lạnh và sữa đó em có thể dùng được. Sữa mẹ cũng có thể cất giữ trong tủ lạnh vài ngày.

-Trường hợp thứ ba là vú hoàn toàn căng cứng không chỉ riêng ở phần đầu vú mà thôi mà khắp cả ngực mẹ và thường xảy ra ở một bên vú làm mẹ cảm thấy đau nhức. Sự trị liệu cũng như trên và mẹ vẫn tiếp tục cho em bú.

*Nhiễm trùng ở vú: Nếu thấy đau nhức từ phía trong của vú và vú bị sưng đỏ quanh vùng đau nhức, phải nghĩ ngay đến sự nhiễm trùng vú. Mẹ thấy sốt, nhức đầu, cảm thấy như mắc bệnh. Phải thăm bác sĩ để mọi trị liệu được kết quả nhanh chóng. Mẹ vẫn có thể cho em bú như thường.

*Khi mẹ bị bệnh: Thường thường nếu mẹ bị bệnh nằm ở nhà thì vẫn tiếp tục cho em bú, chính điều đó làm cho em cảm thấy khó chịu lắm, ngay như mẹ không cho em bú cũng vậy. Mọi sự nhiễm trùng đều có trước khi các triệu chứng được ghi nhận. Bên cạnh đó mức độ dễ bị cảm lạnh của trẻ nhỏ cao hơn trẻ lớn.

*Núm vú bị em cắn: Khi em bắt đầu mọc răng, khi bú em thường hay cắn núm vú. Thật sự em đâu có biết điều đó làm đau mẹ. Nhưng đôi khi không phải chỉ đau mà thôi lắm khi còn nhức nhối cho mẹ nữa. Nhưng hầu hết các em đều dễ dạy để đừng cắn núm vú mẹ. Nếu em cắn, tức thì mẹ phải để ngón tay trở vào giữa hai cái lợi của em và nói “không” thật mạnh mẽ, em sẽ ngạc nhiên nhưng mỗi lần em bắt đầu cắn mẹ lại lặp lại, như thế em sẽ hiểu được là bị cấm không được cắn núm vú.

*Vitamine và nước cho em bé: Sữa mẹ đầy đủ vitamine A và D đo đó mẹ không cần phải phụ thêm cho em.

-Vitamine C cũng vậy mỗi ngày mẹ ăn chừng hai trái cam là đủ số lượng vitamine C cho em. Trường hợp mẹ cần dùng thêm vitamine C nếu mẹ bệnh hoặc là nhiễm trùng, hoặc mẹ hút thuốc lá chẳng hạn. Mỗi ngày em cần khoảng 30mg, bắt đầu cho em dùng khi em được hai tuần.

-Flouride: lượng Flouride trong sữa mẹ ít vì thế em cần khoảng 0.5mg mỗi ngày.

-Nước: sữa mẹ cung cấp cả hai thứ thức ăn và nước cho em bé. Nhưng trong mùa nóng nực em cần một lượng nước nhiều hơn vì khát. Mẹ có thể cho em uống nước sôi để nguội bỏ vào chai sữa cho em hoặc cho em uống bằng muỗng cà phê nhỏ mẹ không cần phải cho thêm đường hoặc bất cứ một loại “Xiro” nào cả. Khi em khát nước em chỉ cần uống nước không mà thôi. Trong mùa nóng muốn biết em có đủ nước cho cơ thể em không mẹ xem nước tiểu mỗi lần mẹ thay tả cho em có được bình thường không.

*Dược phẩm có tác dụng đến sữa mẹ hay không?

Hầu hết các dược phẩm đều có ảnh hưởng đến sữa mẹ, do đó khi dùng bất cứ loại thuốc nào cũng phải hỏi ý kiến của bác sĩ để tránh ảnh hưởng nhiều cho em.

Có một vài loại dược phẩm có ảnh hưởng lớn và là nguyên nhân các rối loạn cho em. Vì thế cho nên khi thăm bác sĩ mẹ phải cho bác sĩ biết là mẹ đang ở trong thời kỳ cho em bú sữa mẹ.

Các loại thuốc táo bón cũng bị ảnh hưởng vào sữa mẹ do đó các liều mạnh cho mẹ cũng có thể làm em bị tiêu chảy.

Thuốc lá: tốt nhất là mẹ không nên hút thuốc lá vì thuốc lá cũng ảnh hưởng vào sữa mẹ. Và em sẽ trở thành người hút thuốc lá về sau. Mẹ càng hút nhiều sữa càng bị ảnh hưởng nhiều. Thuốc lá còn là nguyên nhân làm cho sự cấu tạo sữa giảm đi.

Rượu: cũng giống như dược liệu, rượu đi qua sữa mẹ. Mẹ cần tránh uống rượu.

Thức ăn cho mẹ: trong thời kỳ cho em bú mẹ cần ăn uống đầy đủ, trước nhất để đủ sữa cho em bú sau đó là bồi dưỡng cho mẹ. Không có vấn đề cho bú sữa mẹ làm mẹ ốm yếu hay mập ra.

Nếu thức ăn thích hợp với mẹ sẽ không làm xáo trộn em bé. Số lượng mỗi ngày mẹ cần tương đương với số lượng mẹ dùng khi còn mang thai, như thịt cá trứng rau đậu v.v..

Và nhớ uống thêm nước, nước trái cây, sữa. Trái cây, nước cốt trái cây, rau quả đều có nhiều vitamine C, cố gắng ăn ít nhất mỗi ngày một thứ.

Mẹ cần uống nhiều sữa, ít nhất 600ml mỗi ngày.

Bơ mỡ mỗi ngày cần từ 15g đến 30g

Ngoài bữa ăn chính mẹ nên ăn dặm thêm các thứ bánh trái cây, biscuits v.v..

Dã-Thảo

19/06/1984

