

# TRỞ NGẠI TRONG SỰ CHO BÚ SỮA MẸ.



Breastfeeding Latch Problems:  
When to Get Professional Help

BreastfeedingPlace.com



Một vài trở ngại đặc biệt trong sự cho con bú bằng sữa mẹ.

Hầu hết các trường hợp cho bú bằng sữa mẹ đều đi đến kết quả 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 nhưng 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 2 hoặc 3 giờ. Nhưng nếu em mới ngủ vài phút rồi lại thức dậy khóc chịch thật sự không biết là em bú thiếu hay là em thức giấc và khóc. Có một điều có thể là hệ thống thần kinh và tiêu hóa 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 hay 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 dẫy dụa, 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 hiểu được sự cấu tạo như thế mẹ nên nghỉ 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 em thức để bú. Dĩ nhiên mẹ không thể để em bú hoài một bên vú trong suốt 15 phút được vì phải giữ cho sữa được cấu tạo và xuống đều hoà.

Trường hợp mẹ vừa đặt em xuống vài phút sau hoặc nửa giờ sau em đã thức dậy mặc dù chị đã cho em bú đủ, chị không nên cho em bú nữa. Cứ để em nằm đùa nghịch hoặc nếu em khóc chút ít cũng không sao. Mục đích của chị là luyện cho em biết rằng em chỉ được bú sau vài giờ của mỗi bữa bú chứ không phải cứ 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 dẫu thế nào đi nữa thì trong những tuần lễ đầu cũng gặp khó khăn dẫu mẹ có khéo léo thế mấy đi nữa.

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

Mẹ có thể thử 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 núm vú với các ngón tay của mẹ. Hoặc mẹ có thể dùng cái hút sữa để 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 và 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 2 cái lợi của em và cách duy nhất để em lấy được sữa là: mẹ vắt 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 với núm vú bị dẹp hoặc thọt 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 mỗi lần 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 nhứt nhối vì bị nứt thì phải dừng không cho em bú bên vú đó từ 24 đến 48 giờ (hoặc cho bú bớt lại bên đó). Bôi thuốc ở đầu núm vú bị nứt và tránh bị cọ xát. Và để bảo vệ sữa tiếp tục tạo ra bên vú đó mẹ phải nặn sữa hoặc hút sữa ra bằng cái hút sữa, hai hoặc ba lần trong 24 giờ, và tạm thời cho em bú vú bên kia mà thôi. Sau 12 hay 24 giờ nghỉ bú nếu thấy bớt thì cho em bú lại nhưng thời gian ngắn thôi chừng 3 phút nếu không thấy đau. Nếu thấy kết quả khả quan thì tiếp tục cho bú 5 phút rồi 10 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 2 cái lợi của em, do đó em chỉ có thể ngậm được phần núm vú và em nhai phần núm vú do đó 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 xung quanh đầu vú và vắt sữa đều đặn.

- Lập đi lập lại nhiều lần như thế và cẩn thận tránh đừng để ngón tay mẹ trượt qua đầu 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 (nhưng đừng để nước quá nóng đến độ phỏng). Trong khi đang tắm mẹ có thể ép sữa hoặc vắt bớt sữa ra.

Trường hợp thứ hai núm vú 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 có thể dùng một cái chén (vô trùng) giữ sữa lại và 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 và 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 mắc bệnh. Phải thăm Bác sĩ ngay để mọi sự 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 lây, 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 những 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 sự 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 lập 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 & D do đó mẹ không cần phải phụ thêm cho em. Vitamine C cũng vậy mỗi ngày mẹ ăn chừng 2 trái cam là đủ số lượng vitamine C cho em. Trường hợp mẹ cần dùng thêm vitamine C nếu mẹ bệnh hoặc bị nhiễm trùng hoặc mẹ hút thuốc lá chẳng hạn. Mỗi ngày em cần khoảng 30mg, bắt đầu cho em dùng khi em được 2 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 số 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 hay bất cứ một loại “siro” 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 số lượng nước tiểu mỗi lần mẹ thay tã 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 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 cho 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 cũng 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...

Và nhớ uống thêm nước, nước trái cây, sữa và các loại...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 15-30gr. Ngoài bữa ăn chính mẹ cần ăn dặm thêm các thứ bánh trái cây, biscuits v.v...

Dã-Thảo  
02/ 07/1984.

