

# Khái Niệm Cơ Bản Về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ



## NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ CÓ THỂ KHÓ KHĂN LÚC ĐẦU

Nuôi con bằng sữa mẹ là cách nuôi con lành mạnh nhất. Cách này bảo vệ trẻ khỏi bị nhiễm trùng và cũng có lợi cho sức khỏe của mẹ. Quý vị có thể cảm thấy rất nhiều áp lực khi phải cho con bú. Quý vị có thể chọn những gì phù hợp nhất với quý vị. Nhưng thật tốt khi biết rằng có thể mất vài tuần để quý vị làm quen và cảm thấy thoải mái. Em bé biết cách tìm núm vú và bú. Hầu hết các bà mẹ đều tiết ra sữa một cách tự nhiên. Nhưng học cách phối hợp với nhau là một quá trình. Hãy kiên nhẫn và đừng mong đợi mọi việc sẽ diễn ra hoàn hảo ngay lập tức.

## HỖ TRỢ NGẬM VÚ

Đôi khi phải mất vài tuần để thành thạo ngậm vú. Quý vị có thể dùng tay bóp vú giống như ép bánh kếp để ra sữa trên núm vú. Mùi sữa sẽ thúc giục bé bú. Giữ bầu ngực theo hình chữ “C” hoặc “U” (như trong hình) giúp bộ ngực tròn dễ dàng lọt vào khuôn miệng nhỏ hơn. (Hãy nhờ chuyên gia tư vấn cho con bú hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế chỉ cho quý vị cách thực hiện việc này nếu quý vị không chắc chắn. Chuyên Gia HealthySteps của quý vị có thể giới thiệu quý vị.)

Mục đích là để miệng con quý vị mở rộng nhất có thể trước khi chúng ngậm vú. Lúc đầu em bé ngậm vú mẹ có thể gây đau. Cơn đau sẽ biến mất nếu quý vị hít một hơi thật sâu và tiếp tục thở. Cằm của em bé phải vùi sâu vào ngực quý vị và vòng tròn xung quanh núm vú (quầng vú) không được lộ ra.

Nếu em bé quấy khóc nhiều, hãy cố gắng giúp chúng bình tĩnh lại trước. Đặt em bé nằm cởi trần giữa ngực của quý vị. Sự tiếp xúc da kề da giúp em bé bình tĩnh và thậm chí ngực của ba hoặc người chăm sóc khác cũng có tác dụng. Nếu em bé không ngừng khóc (hoặc quý vị bắt đầu khóc), hãy đưa chúng cho người khác trong khi quý vị nghỉ ngơi. Nếu quý vị cần tách em bé khỏi vú trước khi bú xong, hãy nhớ ngắt lực hút giữa miệng em bé và vú của quý vị trước để không làm quý vị đau. Để làm điều này, hãy đặt ngón tay của quý vị vào khóe miệng của chúng và nhẹ nhàng trượt vào bên trong.



## CÒN SỰ CĂNG CỨNG (ĐỘ CỨNG) THÌ SAO?

Bất cứ lúc nào quý vị cho con bú, ngực của quý vị có thể căng đầy nhanh chóng và trở nên cứng. Điều này thường biến mất trong lần cho bú tiếp theo. Nếu điều này khiến em bé khó ngậm vú, hãy vắt một ít sữa bằng tay. Điều này sẽ làm giảm bớt áp lực một phần. (Đôi khi máy hút sữa không có tác dụng đối với vú căng sữa.) Việc có bộ ngực mềm mại hơn một chút sẽ giúp em bé dễ dàng bú hơn. Đắp khăn ấm lên vú hoặc vắt sữa bằng tay trong nhà tắm cũng có thể hữu ích. Nếu quý vị bị căng cứng ngực mà không đỡ hơn khi cho bú (hoặc bị đau dữ dội), hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

## CON QUÝ VỊ CÓ HAY BUỒN NGỦ KHÔNG?

Nhiều trẻ sơ sinh ngủ thiếp đi khi đang bú. Những em bé khác gặp khó khăn trong việc thức dậy để ăn. Hãy thử những cách sau để đánh thức con quý vị:

- Ợ hơi cho em bé trước và sau khi bú mỗi bên ngực.
- Cởi đồ chỉ mặc tã cho em bé hoặc thay tã ngay trước khi cho em bé bú.
- Cù cằm hoặc má của trẻ trong khi ăn để nhắc chúng bú.
- Nhẹ nhàng uốn cong và mở rộng cẳng tay của em bé (như thể em bé đang uốn cong bắp tay) khi chúng ăn.

## SỮA CHẢY RA PHẢI XỬ LÝ THẾ NÀO?

Đây là một vấn đề phổ biến, khó chịu. Đặt một (hoặc hai) miếng lót thấm sữa vào bên trong áo ngực và thay chúng ngay khi chúng ướt để tránh nhiễm trùng. Tình trạng rò rỉ thường giảm dần theo thời gian khi con quý vị lớn lên.

## CÒN ĐAU NÚM VÚ THÌ SAO?

Trong vài tuần đầu tiên, núm vú có thể bị đau vì nhiều lý do. Phổ biến nhất là em bé ở tư thế không tốt. Đảm bảo miệng em bé mở rộng trước khi ngậm hoặc sử dụng các cách giữ bầu ngực khác nhau (xem bảng). Hãy dành thời gian để thử nghiệm. Mỗi em bé và mẹ đều khác nhau. Những điều hiệu quả với một số người có thể không hiệu quả với quý vị. Nếu cơn đau không cải thiện khi việc ngậm vú được cải thiện, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính về nhi khoa hoặc chuyên gia cho con bú.



Kiểu ôm ru ngang

- Kiểu ôm bóng: đầu em bé áp vào ngực quý vị và bàn chân ở dưới cánh tay cùng bên
- Kiểu ôm ru ngang (trong hình): hai chân bé đặt phía sau phía đối diện đang được ăn
- Ôm nằm nghiêng: cả mẹ và bé đều nằm nghiêng, đầu bé áp vào ngực quý vị

## SỐNG KHỎE MẠNH

Cho con bú sữa mẹ đốt cháy thêm calo. Điều này có nghĩa là các bà mẹ đang chăm con cần ăn nhiều hơn và uống nhiều nước. Quý vị có thể cực kỳ khát mỗi khi chăm con, vì vậy hãy lấy nước trước khi bắt đầu. Ngoài ra, rượu, cần sa và nhiều loại thuốc cũng truyền qua sữa mẹ sang em bé. Nếu quý vị định uống, hãy uống ngay sau khi cho con bú hoặc sau khi hút sữa. Điều đó giúp cơ thể quý vị có nhiều thời gian nhất để xử lý rượu trước lần cho ăn tiếp theo. Rượu cũng có thể làm giảm nguồn sữa và gây ra những thay đổi về mùi vị của sữa. Sử dụng rượu quá nhiều hoặc thường xuyên sẽ không lành mạnh cho mẹ và em bé. Điều này không được khuyến khích.

Việc cho con bú có thể mất một thời gian để thành thạo nhưng một khi quý vị đã làm được thì việc đó sẽ trở nên dễ dàng. Đó cũng là một cách tuyệt vời để gắn kết với con quý vị và tất nhiên là hoàn toàn miễn phí! Hãy hỏi Chuyên Gia HealthySteps của quý vị nếu quý vị đang gặp khó khăn nhưng thực sự muốn biến nó thành hiện thực.

*Sơ đồ ngâm vú được sử dụng với sự cho phép của La Leche League International.*

