

Cho con bú sữa mẹ: Tốt cho cả Con lẫn Mẹ

Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

Tóm lược

Cho con bú sữa mẹ là phương pháp tốt nhất để cho con ăn. Đối với những bà mẹ mới có con lần đầu, có thể phải mất mấy tuần mới tập được thói quen cho con bú sữa mình nhưng khi đã quen rồi quý vị sẽ thấy việc cho con bú không mấy khó khăn. Đa số những trở ngại trong việc cho con bú sữa mẹ có thể vượt qua được.

Tại sao lại cho bú sữa mẹ?

Tốt nhất cho con: Sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo nhất cho trẻ sơ sinh, có chứa tất cả những chất bổ dưỡng cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của các em ít nhất là trong sáu tháng đầu đời. Ngoài chuyện dễ tiêu, sữa mẹ giúp bảo vệ các em chống lại các chứng bệnh như nhiễm trùng phổi, sốt, nhức tai, tiêu chảy, ói mửa và giảm thiểu các trường hợp bị dị ứng. Sữa mẹ còn thay đổi phù hợp với mỗi giai đoạn tăng trưởng của các em nữa. Hơn thế nữa, cho bú sữa mẹ rất tiện lợi - sữa lúc nào cũng ở nhiệt độ thích hợp, không bao giờ bị 'chua' và chẳng tốn kém gì cả.

Tốt nhất cho mẹ: Khi có thai người mẹ thường thấy lên cân, cho con bú sữa mẹ có thể giúp các bà mẹ sụt bớt số cân này, đồng thời việc cho con bú sữa mẹ giúp cho dạ con (từ cung) nhanh chóng trở lại kích thước bình thường. Cho con bú sữa mẹ còn bảo vệ người phụ nữ khỏi chứng ung thư vú khi về già. Thêm vào đó, nó còn có thể giảm thiểu trường hợp bị nứt xương hông và ung thư buồng trứng trong tương lai nữa.

Hội Đồng Nghiên Cứu Về Y Tế và Y Khoa Quốc Gia của Úc (National Health and Medical Research Council gọi tắt là NHMRC) đề nghị phụ nữ nên cho con bú ít nhất khoảng sáu tháng. Khi em bé được khoảng từ sáu tháng trở lên, việc nuôi con bằng sữa mẹ nên kèm theo với những thức ăn được chuẩn bị hợp vệ sinh và phù hợp với cơ thể của đứa bé. Hội Đồng Nghiên Cứu Về Y Tế và Y Khoa Quốc Gia của Úc còn đề nghị các bà mẹ nên tiếp tục cho con bú cho đến khi các em được 12 tháng hoặc lớn hơn nữa. Lợi ích thiết thực của việc cho con bú sữa mẹ có thể tiếp tục cho đến khi các em lên hai tuổi hoặc lớn hơn.

Nếu không biết mình sẽ nghĩ gì về việc cho con bú sữa mẹ, ít nhất quý vị nên thử xem sao. Dù chỉ cho bú chừng vài tuần cũng đủ để bảo vệ các em trong những ngày đầu tiên sau khi ra chào đời.

Học Cách Cho Bú Sữa Mẹ

Việc cho con bú sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn một khi quý vị đã quen rồi. Tuy nhiên, có thể phải mất chừng vài tuần quý vị mới bắt đầu thấy tự tin trong việc cho con bú. Quý vị nên cố gắng học cách cho con bú khi đang có thai. Các lớp tập cho con bú sữa mẹ thường được tổ chức tại các bệnh viện và trung tâm y tế cộng đồng.

Nên lợi dụng thời gian còn ở bệnh viện sau khi em bé ra chào đời để học cách cho con bú sữa mẹ. Phần lớn những khó khăn về việc cho con bú sẽ vượt qua được nhờ vào sự giúp đỡ và hướng dẫn của các nhà chuyên môn (danh sách những người có thể giúp quý vị được liệt kê ở cuối tài liệu này).

Những câu hỏi thông thường về việc cho con bú sữa mẹ Liệu kích thước của vú lớn hay nhỏ có ảnh hưởng đến khả năng cho con bú sữa mẹ hay không?

Không, kích thước của vú không ảnh hưởng gì đến việc cho con bú cả.

Có nên cho con bú sữa mẹ thường không?

Đề tùy con muốn bú sữa mình bao nhiêu lần cũng được. Nhờ đó, em bé sẽ học được cách tự điều chỉnh việc ăn uống của mình.

Liệu con tôi có bú đủ không?

Những dấu hiệu cho thấy em bé bú đủ lượng sữa cần thiết nếu như em:

- Trong vòng 24 tiếng đồng hồ làm ướt từ 6 đến 8 cái tã
- Không còn thòm thèm nữa
- Lên cân.

Đừng lo nếu thấy trong mấy ngày đầu em bé bị sụt cân đôi chút - đa số các em sơ sinh đều trải qua giai đoạn này.

Nếu thấy lo lắng về việc con bị sụt cân, hoặc con khóc quấy, quý vị nên thảo luận với y tá tại Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình (Child and Family Health Nurse) trước khi cho con bú bất cứ loại sữa nào hoặc cho ăn một loại thức ăn nào khác.

Làm cách nào để có thêm sữa cho con bú?

Quý vị có thể gia tăng lượng sữa cần thiết bằng cách cho con bú thường hơn hoặc lâu hơn hoặc dùng cả hai phương pháp vừa kể. Nên nhớ - em bé bú nhiều bao nhiêu, cơ thể của quý vị sẽ sản xuất sữa nhiều bấy nhiêu. Khi mệt mỏi và khi tinh thần căng thẳng có thể ảnh hưởng đến lượng sữa cơ thể sản xuất, do đó quý vị cần nghỉ ngơi và ăn uống lành mạnh. Nhờ bạn bè hay gia đình giúp mình trong việc nấu nướng và làm những việc vặt trong nhà. Quý vị cũng có thể làm tăng lượng sữa cần thiết cho em bé bú bằng cách ăn các thức ăn có nhiều chất bổ dưỡng và uống nhiều nước.

Khi cho con bú sữa mẹ có nên làm cho con ợ không?

Việc làm cho con ợ sau khi bú không phải lúc nào cũng cần thiết và không phải bất cứ em bé nào cũng ợ sau khi được cho bú. Muốn cho con ợ, quý vị ôm con sát vào ngực mình, giữ cho người em thật thẳng, rồi nhẹ nhàng vỗ vào lưng con.

Trong thời kỳ cho con bú tôi cần săn sóc vú mình như thế nào?

Nên dùng nước để rửa vú, chứ không nên dùng xà phòng. Xà phòng có thể làm cho đầu vú và quầng vú bị khô. Vú bị ẩm ướt cũng có thể làm cho đầu vú đau đớn. Quý vị nên mặc quần áo rộng may bằng vải bông và dùng miếng lót đầu vú (dry pads) cũng bằng bông, đừng dùng loại không thấm nước (waterproof) để nhét bên trong nịt vú. Thoa một chút sữa vào đầu vú sau khi cho con bú xong và để cho tự nhiên khô cũng có thể hữu ích cho việc săn sóc vú.

Có thể vừa cho con bú sữa mẹ vừa đi làm được không?

Quý vị vẫn có thể cho con bú sữa mình dù trở lại làm việc sau khi sinh con. Bằng cách nặn sữa để dành cho con bú khi mình phải gửi con, quý vị có thể bảo đảm lượng sữa cần thiết để cho con bú vẫn đầy đủ. Khi quý vị đang ở chỗ làm, sữa nặn ra sẽ được dùng cho em bé bú. Sữa sẽ được chứa trong những đồ đựng bằng nhựa đã được sát trùng có thể giữ trong tủ lạnh hai ngày, hoặc nếu bỏ vào tủ làm đá để cho đông có thể giữ được hai tuần.

Chuẩn bị việc cho con bú sữa mẹ

Trước khi sinh, quý vị nên báo cho nhân viên ở bệnh viện biết là nếu có thể được, mình muốn thử cho con bú sữa mẹ sau khi vừa sinh xong - thích hợp nhất là trong vòng 60 phút sau khi chào đời, lúc đó em bé đã thức giấc và bắt đầu tỉnh táo

Lúc đầu vú sản xuất một đợt sữa đầu gọi là 'sữa non' (colostrum), sữa hoặc là trong hoặc có màu vàng đục. Đợt sữa đầu có thể trông không giống sữa và ra rất ít, nhưng chứa nhiều chất bổ dưỡng và các kháng thể cần thiết cho cơ thể của các em trong việc chống lại những chứng nhiễm trùng. Khoảng ba hoặc bốn ngày sau sữa trở nên lỏng hơn, trắng hơn và ra nhiều hơn. Ở giai đoạn này nếu em bé có vẻ bực bội và 'chê' sữa, thì chỉ có nghĩa là các em đang tự điều chỉnh với một lượng sữa lớn hơn mà thôi.

Nên cho bú ở một tư thế thoải mái; thí dụ, nằm nghiêng hoặc ngồi dựa vào gối và dùng gối để đỡ lưng và tay.

Nên cẩn thận ôm con như thế nào để miệng em ngậm vào đầu vú đúng cách:

- Xoay người con để ngực em hướng về ngực của quý vị. Ôm con thật sát vào người. Dùng tay đỡ lấy cổ và vai của em. Kéo con lại gần vú, chứ đừng đưa người và vú lại gần em
- Dùng đầu vú nhẹ nhàng khều miệng con cho em bé há miệng to chừng nào tốt chừng nấy. Lưỡi của em cần nằm dưới đầu vú và hơi thè ra phía trước.
- Đưa miệng con lại gần vú, làm thế nào để miệng em ngậm cả đầu vú lẫn quầng vú (phần da màu nâu ở gần đầu vú). Môi của em phải cong lên (chứ không mím lại) và cằm của em đè lên bầu vú; nghĩa là mũi của em không bị vú đè lên làm cho em nghẹt thở.
- Nếu thấy không thoải mái, có nghĩa là mình làm chưa đúng, quý vị nên làm lại. Không nên ngại khi cần phải hỏi người nào đó giúp đỡ mình. Nếu cho bú đúng cách vú sẽ không thấy đau. Nếu em bé bú ngon lành sẽ không có tiếng động nào cả.
- Cho con bú một bên bầu vú một lúc cho chán, rồi mới đổi sang vú bên kia.
- Lần cho bú kế tiếp, quý vị nên cho con bú bầu vú mình đang cho bú giờ lần trước.
- Muốn gỡ bé khỏi vú, quý vị chỉ cần nhẹ nhàng thọc ngón tay vào khe miệng của bé để làm cho em ngưng nút.

Những rắc rối trong việc cho con bú sữa mẹ

Vú bị căng cứng và đau

Khi mới bắt đầu có sữa, quý vị có thể có cảm giác bầu vú lúc nào cũng đầy. Nó làm quý vị thấy khó chịu và làm cho em bé thấy khó bú được. Cho con bú thường xuyên, cũng như nhẹ nhàng xoa nắn hoặc nặn sữa ra trước khi cho con bú (bóp nhẹ nhàng chung quanh quầng vú) có thể giúp giải quyết vấn đề này. Ngoài ra, sau khi cho bú xong quý vị dùng bịch nước đá chườm vú cũng có thể làm nhẹ bớt cảm giác khó chịu.

Đầu vú sưng đau

Thông thường những ngày đầu khi bắt đầu cho con bú đầu vú dễ cảm thấy đau đớn. Nếu cảm giác đau đớn kéo dài hơn 20 giây thì quý vị nên nhờ sự giúp đỡ của một nhà chuyên môn.

Nếu đầu vú bị sưng, nứt, hoặc khi cho bú thấy đau đớn, có nghĩa là em bé ngậm đầu vú hay bú chưa đúng cách. Quý vị nên nhờ người hướng dẫn cho mình.

Ổng dẫn sữa bị nghẽn và bầu vú bị sưng (mastitis)

Nếu có triệu chứng như bị cúm (thấy trong người khó chịu, đau ê ẩm và lên cơn sốt) vú bị sưng đỏ, cứng và đau nhức, đó là dấu hiệu bầu vú bị sưng (mastitis). Điều quan trọng là quý vị nên tiếp tục cho con bú, đặc biệt là bên bầu vú bị sưng, vì nó sẽ giúp làm cạn lượng sữa đã gây rắc rối. Nếu em bé không muốn bú, quý vị nên dùng tay hay một bơm rút sữa (breast pump) để nặn hết sữa ra. Sau vài lần cho bú quý vị sẽ thấy dễ chịu hơn. Nếu đã cho bú vài ba lần nhưng không thấy khá hơn, hoặc ngược lại còn thấy tệ hơn nữa quý vị cần phải dùng thuốc kháng sinh. Các loại kháng sinh như Flucloxacillin, Cephalexin hoặc Erythromycin là những thuốc được bác sĩ đề nghị cho uống trong vòng 10 ngày để trị chứng bầu vú bị sưng. Các loại thuốc vừa kể an toàn cho việc cho con bú sữa mẹ.

Những nơi có thể giúp đỡ

Muốn được hướng dẫn về việc cho con bú, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Y Tế Âu Nhi tại địa phương (Early Childhood Centre. Xin tìm số điện thoại trong cuốn điện thoại trắng); hoặc liên lạc với Cơ Quan Hướng Dẫn Việc Cho Con Bú (Australian Breastfeeding Association) ở số **(02) 8853 4999**, hoặc liên lạc Đường Dây Hướng Dẫn và Giúp Đỡ Gia Đình (Tresillian Family Care Centre Counselling Line) ở số **(02) 9787 0855**, hoặc Đường Dây Giúp Đỡ Karitane (Karitane Care Line) số điện thoại **(02) 9794 1852**.

Nếu gặp khó khăn về Anh Ngữ, viện bảo sanh tại bệnh viện địa phương có thể giúp quý vị liên lạc với một nhân viên đặc trách về sản khoa người Việt (ethnic obstetric liaison officer).

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131 450** trước, để nhờ họ liên lạc giúp mình.*

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Ban Giáo Dục Y Tế & Truyền Thông Đa Văn Hóa NSW (Multicultural Communication NSW) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ sau đây: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>