**Nguyễn Thị Kim Hưng**

Giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[Chương 1: Những điều cần biết khi nuôi con bằng sữa mẹ](%22%20%5Cl%20%22bm2)

[Chương 2: Bắt đầu cho trẻ bú mẹ](%22%20%5Cl%20%22bm3)

[Chương 3: Nuôi con bằng sữa mẹ và một số vấn đề liên quan](%22%20%5Cl%20%22bm4)

[Chương 4: Những khó khăn thường gặp khi cho con bú](%22%20%5Cl%20%22bm5)

[Chương 5 - Ăn dặm và sữa mẹ](%22%20%5Cl%20%22bm6)

[Chương 6: Một số tình huống đặc biệt](%22%20%5Cl%20%22bm7)

**Nguyễn Thị Kim Hưng**

Giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ

**Chương 1: Những điều cần biết khi nuôi con bằng sữa mẹ**

**1. Mẹ nên ăn uống như thế nào khi mang thai và cho con bú?**
Chế độ ăn uống của mẹ trong suốt thời kỳ mang thai và cho con bú rất quan trọng vì có ảnh hưởng tới sức khỏe của cả mẹ lẫn con. Mẹ cần ăn uống đầy đủ, không nên kiêng khem, nhưng cũng nên hạn chế một số thực phẩm kích thích tiêu hóa như rượu, cà phê, thuốc lá, nước trà đặc, giấm, tiêu...
Khi có thai và cho con bú, mẹ cần phải ăn nhiều hơn bình thường, cho mình và cả đứa con mang trong bụng. Mẹ ăn uống tốt, đầy đủ dinh dưỡng thì sẽ lên cân tốt, tích lũy mỡ trong cơ thể làm nguồn dự trữ để tạo sữa sau khi sinh. Trong suốt thời kỳ mang thai, mẹ cần tăng từ 10 đến 12 kg, (trong đó, 3 tháng đầu tăng 1-2 kg, 3 tháng giữa tăng 4-5 kg, 3 tháng cuối tăng 5-6 kg). Trong ba bữa ăn chính hằng ngày, mỗi bữa nên ăn thêm 1 bát cơm. Ăn thêm 1-2 bữa phụ như củ khoai, bắp ngô, trái chuối, bánh giò, quả trứng hay ly sữa. Ưu tiên các thực phẩm có nhiều canxi, phốt pho như sữa, thịt, cá, tôm, cua, rau xanh...(để giúp cho sự tạo xương của thai nhi) và có nhiều đạm, chất sắt như gan, thịt, cá, trứng, sữa, lạc, vừng, đậu đỗ... (để phòng thiếu máu).
Khi cho con bú, để đề phòng bệnh mù mắt do thiếu sinh tố A, hằng ngày, mẹ nên ăn các thực phẩm có nhiều đạm và giàu tiền sinh tố A. Đó là các loại rau màu xanh đậm và màu đỏ như rau ngót, rau muống, rau lang, xà lách, mùng tơi, rau dền; các loại quả chín có màu vàng cam như chuối, đu đủ, cam, xoài...
Việc mẹ bị thiếu ăn hoặc ăn uống kiêng khem không hợp lý sẽ là nguyên nhân gây suy dinh dưỡng bào thai, trẻ đẻ ra có cân nặng thấp dưới 2500 g, ảnh hưởng nhiều tới việc tạo sữa để nuôi con bú.
Để theo dõi sự phát triển của thai nhi, mẹ nên khám thai định kỳ ít nhất 3 lần trong suốt thời kỳ thai nghén. Lần thứ nhất vào 3 tháng đầu để xác định có thai hay không và định ngày sinh. Lần thứ hai vào 3 tháng giữa để xem thai nhi phát triển như thế nào, khỏe hay yếu để có kế hoạch bồi dưỡng cho mẹ kịp thời. Lần thứ 3 vào 3 tháng cuối để xem sự phát triển của thai, ngôi thuận hay ngược và chuẩn bị sinh.
Mẹ nên khám thai để được theo dõi sức khỏe, tiêm phòng uốn ván và được hướng dẫn cách nuôi con bằng sữa mẹ.
**2. Có thể uống thuốc gì khi mang thai và cho con bú?**Trong khi mang thai hoặc cho con bú, mẹ cần hết sức thận trọng trong việc dùng thuốc, tiêm chích, chiếu chụp điện quang... vì rất dễ ảnh hưởng đến thai nhi. Nếu mẹ dùng thuốc khi nuôi con bú, thuốc có thể ngấm vào sữa và ảnh hưởng lên trẻ (có một số thuốc chỉ ảnh hưởng tới trẻ dưới một tháng tuổi, ít ảnh hưởng ở trẻ lớn hơn). Tuy nhiên, việc ngưng cho con bú nhiều khi còn nguy hiểm hơn là ảnh hưởng của thuốc. Do đó, khi dùng thuốc phải hỏi ý kiến của thầy thuốc.
Mẹ cần lưu ý:
1. Không được cho con bú khi:
- Dùng thuốc trị bệnh ung thư.
- Trị bệnh bằng các chất phóng xạ.
2. Nên tạm ngưng cho bú khi:
- Dùng các thuốc tâm thần hoặc thuốc chống co giật (barbiturate, diazepam) vì trẻ có thể bị lơ mơ hoặc hoạt động cơ bắp bị yếu đi.
- Uống một số thuốc kháng sinh như cloramphenicol, metronidazole, tetracyclin, ciprofloxacin...
Nên theo dõi vàng da ở trẻ nếu mẹ sử dụng sulfonamide, cotrimoxazone, fansidar, dapsone... Mẹ không nên dùng những thuốc làm giảm tiết sữa như thuốc tránh thai có oestrogen, thuốc lợi niệu.
3. Vẫn cho bé bú và theo dõi khi bà mẹ dùng các loại thuốc sau với liều bình thường:
- Thuốc giảm đau, hạ sốt như paracetamol (Acmol), acetyl salicylic acide (Aspirin), ibuprofen...
- Nhóm morphine, pethidinne...
- Thuốc kháng sinh: ampiciline, erythoromycine, cloxaciline, penicilline.
- Thuốc chống lao, chống phong.
- Thuốc chống sốt rét (trừ mefloquine).
- Thuốc chống nấm, tẩy giun sán.
- Thuốc trị hen, dị dứng như salbutamol, corticoide, kháng histamin...
- Thuốc trị bệnh cao huyết áp, tiểu đường.
- Các loại vitamin (đặc biệt không dùng vitamin A liều cao ở phụ nữ có thai), chất khoáng như sắt, iốt...
**3. Sữa mẹ được tạo ra như thế nào?**Sữa được tạo ra nhờ 2 chất trong cơ thể mẹ: prolactin và oxytoxin.
\* Prolactin - chất kích thích tạo sữa
- Prolactin là một chất do não của mẹ tiết ra khi bé mút vú mẹ. Chất này có tác dụng kích thích tạo sữa. Do vậy, bé càng mút vú, mẹ sẽ càng tạo nhiều sữa và không cần phải bỏ cữ bú nào của trẻ với ý định để dành sữa cho bữa bú sau. Nếu bà mẹ không cho bé bú hoặc bú ít thì vú sẽ giảm và ngưng tiết sữa.
- Khi bé không bú hết, lượng sữa tồn đọng trong vú sẽ là chất ức chế, ngăn cản sự tạo sữa. Vì vậy, mẹ phải vắt hết sữa bằng tay hoặc bằng bơm để giúp sữa tiếp tục được tạo ra.
- Prolactin được tiết ra nhiều về đêm, nên cho bú đêm nếu bé đòi bú.
\* Oxytoxin - chất kích thích sữa trong vú được chảy ra
- Oxytoxin là một chất do não mẹ tiết ra khi cho bé mút vú mẹ, làm cho sữa trong vú chảy ra khi bé bú mẹ.
Sự tạo sữa dễ bị ảnh hưởng bởi những cảm giác và tình cảm của mẹ. Khi mẹ cảm thấy hài lòng, thương yêu trẻ và tin tưởng sữa mình là tốt nhất cho trẻ, điều này giúp tăng tiết sữa. Nếu mẹ lo lắng hoặc nghi ngờ là mình không đủ sữa, sữa mẹ sẽ ngừng chảy. Vì vậy, sau khi sinh, mẹ nên nằm cạnh con để có sự gắn bó tình cảm với trẻ và cho trẻ bú sớm. Việc cho trẻ bú sớm còn giúp cho dạ con (tử cung) co hồi tốt và làm ngưng chảy máu sau khi sinh.
Quá trình xuống sữa
Sau khi sinh, vú mẹ tiết ra một ít sữa non có màu vàng nhạt và sánh. Sau đó, mẹ sẽ cảm thấy hai vú căng đầy, gọi là xuống sữa. Sự xuống sữa sẽ xảy ra nhanh nếu bé được cho bú ngay sau khi sinh. Thời gian tiếp theo, mẹ có cảm giác bầu vú ít căng hơn, nhưng sữa vẫn đang tiếp tục được sản xuất và đủ cho bé ít nhất từ 4 đến 6 tháng tuổi.
**4. Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho bé.**
Sữa mẹ luôn là thức ăn tốt nhất cho bé, ngay cả khi mẹ bị bệnh, có thai, có kinh hay gầy ốm. Sữa mẹ chứa tất cả các chất dinh dưỡng mà trẻ cần trong khoảng thời gian 4-6 tháng tuổi.
- Chất đạm và chất béo trong sữa mẹ dễ tiêu hóa và dễ hấp thụ, có men lypase giúp tiêu hóa chất mỡ.
- Đường lactose trong sữa mẹ nhiều hơn các loại sữa khác. Đó là chất thiết yếu cho cơ thể đang phát triển của bé.
- Chất sắt trong sữa mẹ dễ hấp thu nên bé bú mẹ sẽ không bị thiếu máu do thiếu sắt.
- Sữa mẹ có đầy đủ các loại vitamin và lượng nước cần thiết cho bé ngay cả khi thời tiết nóng. Nếu bé được bú mẹ hoàn toàn, không cần bổ sung thêm nước, vitamin hoặc nước trái cây trong vòng 4 tháng đầu.
- Sữa mẹ chứa đủ lượng canxi và phốt phát, giúp bé phát triển tốt.
Sữa non
Sữa mẹ trong vài ngày đầu sau khi sinh gọi là sữa non, có màu vàng nhạt và đặc sánh. Sữa non có nhiều chất bảo vệ cơ thể, giúp bé chống nhiễm khuẩn và dị ứng. Nó cũng có tác dụng xổ nhẹ, hỗ trợ việc tống phân xu và giúp bé đỡ bị vàng da. Các yếu tố phát triển trong sữa non giúp bộ máy tiêu hóa của bé trưởng thành. Sữa non còn có nhiều vitamin A, giúp bé phòng chống nhiễm khuẩn và bệnh khô mắt do thiếu vitamin A.
Vì vậy, nên cho bé bú sớm từ nửa giờ đến một giờ sau khi sinh. Không được cho trẻ dùng bất kỳ thức ăn, thức uống nào trước khi bé bắt đầu bú mẹ.
Sữa trưởng thành
Trong vòng 2 tuần đầu, lượng sữa mẹ tăng và có sự thay đổi trong thành phần. Sữa mẹ có vẻ loãng hơn sữa bò, làm cho các bà mẹ nghĩ rằng sữa của họ loãng quá. Thực ra, lượng nước nhiều ở sữa mẹ là bình thường và tốt cho bé.
Trong một cữ bú của bé, thành phần của sữa thay đổi như sau:
- Sữa đầu: Là sữa ở đầu cữ bú của bé, có màu trắng trong và lỏng. Bé bú sữa đầu sẽ nhận được nhiều chất dinh dưỡng: protein, lactose, vitamin, chất khoáng và nước.
- Sữa cuối: Là sữa ở cuối cữ bú, có màu trắng đục vì chứa nhiều chất béo.
Cần cho bé bú hết một bên vú rồi mới chuyển sang vú khác để nhận được chất béo có nhiều năng lượng, giúp bé tăng cân tốt.
Bé bú mẹ ít bị tiêu chảy, ít bị nhiễm khuẩn đường hô hấp như viêm họng, viêm phổi...
**5. Cách bồng bế rất quan trọng để trẻ bú được nhiều sữa mẹ.**
Bé sẽ bú được nhiều sữa mẹ nếu mẹ bế đúng cách và cho bé ngậm vú tốt. Cách bế trẻ khi cho bú mẹ: Mẹ ngồi ở tư thế thoải mái và thư giãn; bế trẻ bằng hai tay sao cho:
- Đầu và thân trẻ thẳng hàng (đầu trẻ không bị gập hay xoay nghiêng).
- Mặt trẻ quay vào đối diện với vú, môi trẻ vừa tầm với núm vú.
- Trẻ nằm sát vào lòng mẹ, bụng trẻ áp vào bụng mẹ.
- Đỡ phía dưới mông trẻ bằng tay hoặc kê gối.
Giúp trẻ ngậm vú:
- Chạm núm vú vào môi trẻ.
- Đợi cho đến khi trẻ há rộng miệng, đưa trẻ nhanh chóng tới vú sao cho môi dưới của trẻ ở dưới núm vú (mẹ không cần thay đổi tư thế để ấn vú vào miệng trẻ).
- Trẻ phải ngậm vú vào miệng càng nhiều càng tốt, ngậm gần hết quầng vú.
- Cằm trẻ chạm vào vú mẹ.
- Trẻ được bú từ vú chứ không phải từ núm vú.
- Lưỡi của trẻ được đưa ra trước, ôm lấy phần quầng vú phía dưới.
Trẻ ngậm bắt vú đúng thì sẽ hút sữa dễ dàng và không làm đau vú mẹ.
Các phản xạ bú
- Phản xạ tìm kiếm vú: Nếu có vật gì chạm vào vùng xung quanh miệng trẻ vào lúc đói, trẻ sẽ há miệng và quay đầu về hướng đó.
- Phản xạ mút vú: Khi có một vật gì trong miệng trẻ và chạm vào vòm miệng, trẻ sẽ tự động mút. Phản xạ mút rất mạnh, có ngay sau khi sinh.
- Phản xạ nuốt: Nếu miệng đầy sữa, trẻ sẽ nuốt.
Trẻ bú tốt là khi:
- Nằm bú thoải mái và có vẻ thỏa mãn.
- Miệng mở rộng, môi dưới đưa ra ngoài, lưỡi chụm quanh bầu vú, má chụm tròn. Lúc đầu trẻ mút nhanh để sữa tiết ra, sau đó trẻ mút sâu và dài hơn, nghe có tiếng nuốt sữa. Thỉnh thoảng, trẻ ngưng một chút để thở.

**Nguyễn Thị Kim Hưng**

Giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ

**Chương 2: Bắt đầu cho trẻ bú mẹ**

**6. Bữa bú đầu tiên của bé nên bắt đầu từ lúc nào?**Thời gian quan trọng nhất cho việc bú sữa mẹ là những ngày đầu tiên tại bệnh viện, lần bú đầu tiên của trẻ nên thực hiện trên bàn sinh:
- Đắp ấm mẹ và con.
- Mẹ để con nằm trên ngực và cho bú. Đó là thời gian tốt nhất tập cho trẻ bú.
Cho trẻ bú sớm sau sinh rất quan trọng vì điều đó sẽ gắn bó mẹ và con, giúp cho việc nuôi con bằng sữa mẹ thuận lợi và kéo dài.
**7. Làm thế nào để mau xuống sữa?**Sau khi sinh, cố gắng cho con gần mẹ càng sớm càng tốt. Con cần nằm chung giường với mẹ hoặc nằm trong nôi cạnh mẹ. Sự tiếp xúc giữa mẹ và con qua cái nhìn trìu mến, sự đụng chạm, ôm ấp, vuốt ve... và đặc biệt là việc cho bú sữa non sớm sẽ giúp mẹ mau xuống sữa. Khi sữa đã bắt đầu xuống, việc cho bú thường xuyên sẽ giúp sữa xuống nhiều và nhanh hơn.
**8. Ngay sau khi sinh, có cần cho trẻ uống nước đường, nước cam thảo không?**
Sau khi sinh, trẻ cần được cho bú sữa non ngay trong 1-2 giờ đầu. Ngoài sữa non, không nên cho trẻ uống bất kỳ một loại thức uống nào khác.
Trước đây, vì nhiều lý do, một số bà mẹ thường cho trẻ uống nước cam thảo, nước chanh, nước lọc, mật ong pha loãng hoặc sữa bột trước khi cho con bú sữa non. Thật ra, chỉ cần một ít sữa non cũng đã đủ cho trẻ trong khoảng thời gian đầu và việc cho uống các loại nước khác có thể gây hại như sau:
\* Ảnh hưởng đối với trẻ
- Trẻ không được bú sữa non sẽ dễ mắc bệnh vì các loại đồ uống nhân tạo rất dễ nhiễm khuẩn, khiến trẻ bị dị ứng, chảy máu đường tiêu hóa, tiêu chảy... Nước cam thảo gây tiết đàm nhớt, làm trẻ nghẹt thở.
- Trẻ có thể không chịu bú mẹ vì không còn cảm thấy đói.
\* Ảnh hưởng đối với mẹ
- Sữa chậm xuống vì trẻ mút ít.
- Sau khi xuống sữa, trẻ mút ít sẽ làm vú bị căng tức và dễ dẫn đến viêm vú.
- Mẹ cảm thấy khó khăn khi cho trẻ bú và không muốn cho trẻ tiếp tục bú mẹ.
Chỉ cần hai lần bú bình cũng có thể làm thất bại việc cho con bú sữa mẹ.
**9. Cho bú như thế nào để mẹ có nhiều sữa và bé bú tốt?**
- Mẹ nên thường xuyên bế con và cho bú khi nào bé đòi bú. Lúc đầu bé có thể bú thất thường; sau khoảng hai tuần lễ, cữ bú sẽ ổn định hơn.
- Không nên quy định số bữa bú và khoảng cách giữa hai lần bú cho mọi trẻ, vì mỗi trẻ có nhu cầu bú khác nhau. Việc mút vú thường xuyên sẽ kích thích sản xuất prolactin, giúp xuống sữa sớm hơn.
- Cho bú theo nhu cầu sẽ tránh được hiện tượng ứ sữa. Ngay sau khi lọt lòng mẹ, trẻ phải được cho bú bất cứ lúc nào trẻ đòi bú.
- Nếu trẻ không đòi bú thường xuyên (có nhiều trẻ rất yên lặng và không khóc khi đói), cần theo dõi. Nếu thấy trẻ không tăng cân đều, cần cho bú nhiều hơn mà không cần đợi trẻ đòi bú.
- Nếu trẻ đòi bú liên tục (chưa đến một giờ lại đòi bú), có thể do mẹ bế không đúng cách nên trẻ không nhận đủ sữa; điều này sẽ làm cho mẹ kiệt sức. Do vậy, cần cho trẻ bú đúng tư thế.
- Nếu mẹ có nhiều sữa, nên cho bú hết một bên vú này (để lấy được sữa cuối nhiều chất bổ) rồi hãy cho bú vú bên kia nếu bé còn muốn bú. Không được cho bú một nửa bên vú này rồi một nửa bên vú kia, vì bé sẽ không nhận được sữa cuối, chậm tăng cân và có thể bị đau bụng. Bà mẹ cũng có thể vắt bớt sữa đầu ra ly, cho bú hết sữa cuối trước rồi cho uống phần sữa trong ly sau (bằng muỗng) nếu bé còn uống thêm được.
\* Thời gian cho bú
- Nhiều trẻ chỉ bú trong vòng 5-10 phút, nhưng có một số trẻ bú lâu tới nửa giờ cũng không sao.
- Với những trẻ bú chậm, nếu cho ngừng bú trước khi trẻ muốn ngừng thì trẻ sẽ không nhận được đủ sữa. Điều này rất không có lợi vì sữa cuối cữ bú rất giàu chất béo, giúp cho trẻ mau lớn. Hãy cho bú bất cứ khi nào trẻ muốn và cho bú bao lâu tùy thích.
\* Cho bú hai bên vú như thế nào?
- Trẻ khỏe thường bú cả hai bên vú cho mỗi cứ bú.
- Nhiều bà mẹ cho bú thuận một bên, bên ít cho bú sẽ giảm và ngừng tiết sữa.
- Hãy cho trẻ bú hết một bên vú để bảo đảm cho trẻ được bú sữa cuối. Sau đó cho bú tiếp vú bên kia nếu trẻ còn muốn bú.
\* Cho bú đêm
- Nên cho bú đêm nếu trẻ muốn bú.
- Bú đêm sẽ tạo nhiều sữa vì trẻ mút nhiều.
- Bú đêm rất cần cho trẻ khi mẹ đi làm.
**10. Vì sao bé sụt cân trong những ngày đầu?**
Mấy ngày đầu, bé sẽ bị sụt cân, có khi sụt tới 10% số cân sau khi sinh. Đó là do cơ thể trẻ phải tập thích nghi với môi trường bên ngoài và có sự thay đổi về dinh dưỡng. Tuy nhiên, sau khi được bú sữa mẹ, trẻ bắt đầu lên cân trở lại và sau 10 ngày phải đạt số cân lúc mới sinh. Trẻ được bú ngay sau khi sinh sẽ lấy lại số cân nhanh hơn những trẻ không được bú ngay.
**11. Có nên lau vú trước khi cho bé bú không?**
Vệ sinh vú trước mỗi lần cho bú là không cần thiết, nhất là việc dùng xà phòng sẽ làm mất chất nhờn tự nhiên của núm vú, da vú sẽ khô và dễ bị tổn thương, nứt núm vú. Mỗi ngày chỉ cần rửa núm vú một lần khi tắm.

**Nguyễn Thị Kim Hưng**

Giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ

**Chương 3: Nuôi con bằng sữa mẹ và một số vấn đề liên quan**

**12. Khi mẹ bị bệnh, có nên tiếp tục cho bé bú mẹ không?**Mẹ bị bệnh thường là một lý do ngưng cho con bú một thời gian. Thật ra, có rất ít trường hợp cần thiết phải ngưng sữa mẹ. Nhiều bà mẹ không biết rằng: bắt đầu cho bé ăn một loại thức ăn nhân tạo khác còn đáng lo ngại hơn là cho bé bú sữa của mẹ đang bệnh.
Vấn đề được nảy sinh như thế nào? Cách giải quyết?
A. Mẹ nghĩ rằng khi mình bệnh thì không thể cho con bú
- Mẹ cần hiểu rằng: Vẫn có thể tiếp tục cho con bú ngay cả khi bị bệnh. Nếu mẹ sợ mình lây bệnh cho con thì thực tế trẻ đã có thể bị lây từ trước khi mẹ phát bệnh (lây qua đường hô hấp, nước bọt hoặc qua sữa...). Mặt khác, khi mẹ bệnh thì trong người sẽ tạo được kháng thể chống lại bệnh tật. Lúc này càng phải cho trẻ bú mẹ nhiều hơn để nhận được các chất bảo vệ này.
- Khi mẹ bệnh phải điều trị thì nên báo cho bác sĩ biết rằng mình đang trong thời kỳ cho con bú. Bác sĩ sẽ lựa chọn loại thuốc an toàn nhất cho cả mẹ và bé mà không cần ngưng cho bú mẹ.
- Trong thời gian dùng thuốc, mẹ cần quan sát các thay đổi nơi em bé để thông báo với bác sĩ.
- Chủng ngừa cho bé theo đúng lịch để tạo sức đề kháng chống bệnh, hoặc chữa bệnh cho bé bằng cùng một loại thuốc với mẹ.
- Nếu mẹ không muốn cho bú, có thể vắt sữa cho uống bằng muỗng. Như vậy có thể duy trì nguồn sữa để mẹ tiếp tục cho bú khi hết bệnh.
B. Mẹ nghĩ rằng mình bị mất sữa khi bị bệnh.
Hiện tượng mất sữa xảy ra do mẹ không cho trẻ bú hoặc cho bú ít đi, chứ không phải do mẹ bị bệnh. Cần cho trẻ bú đều đặn hoặc vắt sữa trong khi bị bệnh và cố gắng cho trẻ bú lại càng sớm càng tốt thì sẽ không bị mất sữa.
- Nếu mẹ bị sốt, mất nước vì ra mồ hôi nhiều mà không được bù lại, lượng sữa cũng có thể bị giảm. Vì vậy, nên uống nhiều nước, uống sữa... khi bị bệnh.
C. Mẹ phải nhập viện
Trường hợp mẹ phải nhập viện để điều trị hoặc để nuôi trẻ bệnh khác, bé ở nhà được nuôi bằng sữa bò hoặc bột ngũ cốc. Bé có thể bị bệnh vì thức ăn mới, và sẽ không chịu bú lại sau một thời gian xa mẹ. Vì vậy, nên:
- Cố gắng cho bé ở cạnh mẹ để có thể tiếp tục được cho bú mẹ.
- Nếu mẹ phải nhập viện, có thể nhờ người mang bé đến bệnh viện, hoặc vắt sữa mang về... Trong trường hợp phải cho bé uống thêm sữa ngoài, nên pha các loại sữa bột cho uống bằng ly hay bằng muỗng.
- Cố gắng vắt sữa và cho bú mẹ lại càng sớm càng tốt để không bị giảm lượng sữa, mất sữa. Nếu lượng sữa bị giảm sau khi xuất viện thì vẫn có thể phục hồi.
- Lượng sữa của mẹ sẽ được phục hồi như cũ nếu cho bé tiếp tục bú.
- Nếu bé không chịu bú mẹ, cần phải tập cho bé bú mẹ trở lại từ đầu.
D. Khi bầu vú có vấn đề
\* Nếu là do tắc tia sữa (tắc ống dẫn sữa), cách giải quyết như sau:
- Đắp ấm và xoa tròn từ chỗ tắc (sờ thấy khối u cục trong vú) đi dần về phía núm vú, và vẫn cho bú vú bên đó. Nếu vú căng tức nhiều thì có thể vắt bớt một ít sữa cho đỡ đau và giúp bé ngậm vú được. Có thể cho bé bú ở những tư thế khác nhau trong các bữa bú (bú nằm, tư thế dưới cánh tay...).
- Cần tìm xem nguyên nhân nào làm tắc sữa để phòng tránh (do cho bú trễ, cho bú không thường xuyên, bé ngậm bắt vú kém, mẹ tỳ quá mạnh các ngón tay vào bầu vú khi cho con bú, mặc áo ngực quá chặt...).
Tiếp tục cho bú bên vú không đau. Nếu nứt núm vú thì sau cữ bú, lấy vài giọt sữa thoa lên chỗ nứt cho mau lành. Xác định nguyên nhân gây đau đầu vú: do dứt trẻ khỏi vú quá nhanh, trẻ ngậm vú chưa đúng, bị nhiễm nấm ở vú... để khắc phục kịp thời.
Hỏi ý kiến bác sĩ trong trường hợp bị nhiễm trùng ở vú (viêm vú, áp xe vú...). Vẫn có thể cho trẻ bú bên vú lành. Có khi phải vắt sữa ra vì sữa còn đọng trong vú sẽ dễ gây áp xe hơn.
**13. Sinh hoạt vợ chồng có ảnh hưởng gì đến sữa mẹ?**
Các bà mẹ thường cho rằng sinh hoạt vợ chồng làm sữa của họ không tốt. Đây là một sai lầm vì sinh hoạt vợ chồng không gây ảnh hưởng đến sữa mẹ, cái cần quan tâm là mẹ có thể có thai lại.
Nếu nhận thấy bà mẹ lo lắng về vấn đề này, cần phải tế nhị giúp họ hiểu và tự tìm ra cách giải quyết (dùng biện pháp ngừa thai thích hợp nhất cho mình).
**14. Trong thời gian cho con bú, mẹ có thể có thai lại không?**
Việc cho con bú mẹ thường xuyên sẽ làm chậm có kinh nguyệt trở lại và chậm có thai, do đó giúp người mẹ sinh thưa hơn. Tuy nhiên, đây không phải là biện pháp kế hoạch hóa gia đình hữu hiệu.
Cần thảo luận với chồng về lần sinh kế tiếp (khoảng vài năm sau) để chọn lựa biện pháp tránh thai tốt nhất cho mình cho đến khi có thể sinh lại. Điều này phải thực hiện chậm nhất vào lần khám hậu sản cuối cùng (khoảng 6 tuần sau sinh), vì sau thời gian này, mẹ có thể có thai lại, trong khi trẻ còn đang cần sữa mẹ.
Thuốc viên ngừa thai: Các loại thuốc ngừa thai phối hợp oestrogen và progesteron không thích hợp trong lúc này, vì oestrogen có thể làm giảm lượng sữa mẹ. Loại thuốc viên ngừa thai chỉ có progesteron thì không làm giảm tiết sữa, đôi khi còn giúp tăng lượng sữa tạo ra.
Thuốc ngừa thai dạng chích: Depo provera không làm giảm tiết sữa mà có thể tăng tạo sữa, cho nên rất thích hợp cho các bà mẹ đang cho con bú.
Dụng cụ tử cung (đặt vòng): Vòng tránh thai không ảnh hưởng đến sữa mẹ cho nên rất thích hợp cho các bà mẹ còn cho con bú. Tuy nhiên, không nên đặt vòng trong 6 tuần sau sinh vì sẽ dễ bị sút ra, cũng như bị lạc vòng...
\* Bao cao su, màng ngăn âm đạo, kem diệt tinh trùng, viên tạo bọt... các phương pháp này đều thích hợp cho việc bú mẹ nếu cả hai vợ chồng cùng chấp nhận.
**15. Mẹ có nên tiếp tục cho con bú khi có thai trở lại?**
Mẹ có thai vẫn có thể tiếp tục cho con bú mẹ, ít nhất là đến khi thai máy (khi trẻ đã hơn 4 tháng tuổi và có thể ăn dặm). Một số bà mẹ mang thai vẫn cho con bú đến khi sinh trẻ thứ hai và cho cả hai trẻ cùng bú mẹ. Điều này rất có lợi khi bà mẹ có thai lại quá sớm mà trẻ chưa đủ lớn để có thể cai sữa được.
Một số bà mẹ cai sữa vì sợ có hại cho trẻ hoặc cả hai trẻ. Tuy nhiên, việc cai sữa quả sớm là rất nguy hiểm cho bé, và y học cho thấy vẫn an toàn nếu mẹ đang mang thai tiếp tục cho con bú mẹ.
Khi mẹ có thai lại, thường thấy có hiện tượng căng sữa và lượng sữa tiết ra có thể giảm vì có sự thay đổi về nội tiết tố trong cơ thể. Đến cuối thai kỳ, sữa non bắt đầu được sản xuất.
- Việc cho bú mẹ trong thời gian mang thai không có hại gì cho cả hai đứa trẻ.
- Nếu mẹ cần phải cai sữa cho trẻ thì phải giảm từ từ (xem chương 5). Cai sữa đột ngột có thể gây nguy hiểm và làm trẻ dễ mắc bệnh.
- Mẹ cần được ăn uống tốt hơn vì phải nuôi đến ba người.

**Nguyễn Thị Kim Hưng**

Giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ

**Chương 4: Những khó khăn thường gặp khi cho con bú**

**17. Phải làm gì khi vú căng tức sữa và đau?**
Khi cho con bú, mẹ có thể bị đau ở vú do một trong những nguyên nhân thường gặp sau đây:
a. Tình trạng ứ sữa gây căng tức vú:
- Khi sữa bắt đầu "xuống", hai bên vú có cảm giác căng cứng. Đôi khi sữa vẫn thoát ra mà vú vẫn bị đau vì ứ sữa. Vú trông căng bóng vì các mô vú bị ứ sữa.
- Hiện tượng ứ sữa sẽ ít xảy ra nếu con nằm cạnh mẹ suốt ngày đêm và cho bú thường xuyên, bú sớm ngay sau khi sinh.
- Khi bị ứ sữa:
+ Vẫn tiếp tục cho bé bú mẹ và cho bú đúng cách.
+ Nếu không thể cho bé bú được thì vắt sữa mẹ ra cho uống bằng ly và muỗng. Vắt sữa nhiều lần nếu thấy cần thiết để tránh ứ sữa.
+ Đắp ấm lên vú, xoa nhẹ xung quanh bầu vú.
+ Sốt căng sữa: Mẹ có thể bị sốt nhẹ khi căng tức sữa nhiều nhưng thường khỏi nhanh sau khi sữa được lưu thông nhờ đắp ấm, xoa bóp, cho bú và vắt sữa.
Nếu mẹ làm như trên mà vẫn nóng sốt trên hai ngày thì cần đến cơ sở y tế để trị bệnh.
b. Đau núm vú khi cho bú
Nguyên nhân thường gặp nhất là do trẻ bú không đúng tư thế, không ngậm đủ quầng vú vào miệng mà chỉ mút ở núm vú. Lúc này, núm vú trông bên ngoài vẫn bình thường.
Ngăn ngừa và điều trị đau núm vú:
- Mẹ không nên rửa núm vú bằng xà bông mỗi lần cho bú.
- Không nên bôi kem hoặc bôi thuốc vào đầu vú, sẽ không có tác dụng gì mà vú còn dễ bị nhiễm bẩn hơn.
- Không cần thiết phải ngừng cho trẻ bú bên vú bị đau. Mẹ cần xem lại tư thế bú và sửa đổi lại cho đúng vì đa số trường hợp đau đầu vú là do cách ngậm vú sai.
- Khi bú xong, để cho bé tự nhả vú, cũng như khi muốn ngưng bú vì một lý do nào đó thì không nên rứt vú ra ngay. Khi đó, chỉ cần nhẹ nhàng đưa một ngón tay vào miệng trẻ, trẻ không ngậm chặt vú nữa thì rút vú ra. Nếu rút vú khi trẻ đang ngậm chặt sẽ gây ra trầy xước và nứt núm vú.
- Nếu sau khi sửa lại cách cho bú, thay đổi tư thế bú... mà đau núm vú kéo dài cả tuần, nên xem trẻ có bị đẹn (tưa, nấm) ở lưỡi miệng không. Nếu có, cần đi khám để được trị bệnh nấm cho cả mẹ và con.
c. Tắc ống dẫn sữa
Khi sữa bị tắc nghẽn lại không chảy ra được, tạo thành một khối trong vú đau nhức và đỏ lên thì có thể là do tắc ống dẫn sữa. Cần điều trị cẩn thận để tránh bị viêm vú và áp xe vú. Cách điều trị như sau:
- Hãy tiếp tục cho bú thường xuyên, nếu vì lý do nào đó bé không bú được phải vắt sữa ra cho uống bằng ly (cốc) và muỗng.
- Mẹ cần biết cách cho con bú đúng tư thế, ngậm vú sâu và đầy trong miệng để lấy sữa ra.
- Xoa bóp nhẹ nhàng từ trong phần vú bị cứng đi xuống phía núm vú để ống dẫn sữa được lưu thông.
- Mẹ cần được nghỉ ngơi nhiều hơn.
Viêm vú và áp xe vú:
Khi có một ống sữa tắc, vú bị nứt hoặc trầy xước, chỗ đó có thể bị nhiễm khuẩn. Vú trở nên sưng đỏ, căng, đau và mẹ bị sốt, thì đó là viêm vú.
Khi chỗ nhiễm khuẩn biến thành khối áp xe chứa đầy mủ, chỗ đó sẽ sưng, nóng, đỏ, đau, mẹ sốt cao kéo dài kèm lạnh run, mệt mỏi nhiều.
Cách điều trị áp xe vú và viêm vú như sau:
- Mẹ cố gắng tiếp tục cho con bú bên vú lành.
- Nếu trong sữa có lẫn mủ áp xe, mẹ nên vắt sữa bằng tay hay bằng dụng cụ hút sữa. Cần phải vắt sữa nhiều lần trong ngày. Nếu sữa còn lại trong vú, vi khuẩn có thể lan rộng và làm cạn sữa hoàn toàn.
- Nếu mẹ bị sốt liên tục trên hai ngày, cần đến cơ sở y tế điều trị.
- Cần uống đủ liều kháng sinh thích hợp, có thể uống thêm thuốc giảm đau và hạ nhiệt (theo sự chỉ dẫn của bác sĩ).
- Chườm khăn ấm lên vú để bớt đau, có thể đắp nhiều lần trong ngày.
- Mẹ nên nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt, ăn uống đầy đủ. Nên xin nghỉ ốm để được nghỉ ngơi hoàn toàn tại nhà.
- Khi khối áp xe đã gom mủ, đến cơ sở y tế để rạch áp xe và dẫn lưu mủ.
- Sau khi điều trị, mẹ cố gắng cho bú trở lại càng sớm càng tốt.
- Tìm cách phục hồi lại nguồn sữa mẹ.
**18. Làm sao cho bé bú mẹ khi núm vú bị nứt?**Khi bé ngậm vú mẹ chưa tốt, cũng như khi mẹ dứt bé ra khỏi vú quá nhanh trong khi đang ngậm chặt vú đều có thể làm tổn thương da vú, gây nứt núm vú. Nếu không điều trị sớm sẽ dẫn đến viêm vú hay áp xe vú. Viêm vú càng dễ xảy ra nếu trẻ ngưng bú và sữa không được thoát ra. Vì vậy, mẹ nên:
- Sửa lại tư thế bú, tiếp tục cho bé bú mẹ bắt đầu ở bên vú không đau.
- Cố gắng để thoáng vú càng nhiều càng tốt.
- Sau khi cho bú xong, bôi sữa mẹ lên chỗ vú nứt sẽ giúp da mau lành.
- Nếu mẹ không thể tiếp tục cho trẻ bú vì đau nhiều hoặc đau cả hai bên, cần phải vắt sữa thường xuyên bằng tay hay bằng dụng cụ hút sữa, cho uống bằng ly, cốc hoặc bằng muỗng. Khi bớt đau thì cho bé bú lại ngay.
**19. Núm vú quá ngắn có ảnh hưởng gì đến việc bú mẹ không?**
Một số bà mẹ nghĩ rằng núm vú ngắn thì bé không bú được. Thực ra độ dài của núm vú không quan trọng, chỉ cần trẻ ngậm bắt vú đúng thì sẽ mút được sữa.
Nhiều đầu vú trông dẹt, ngắn nhưng kéo ra được và co giãn tốt thì không có vấn đề gì, bé vẫn có thể ngậm vú sâu và mút được nhiều sữa. Một số núm vú không co giãn tốt trong lúc mang thai nhưng sau khi sinh, do được trẻ mút và kéo dài ra thêm nên vẫn có thể cho bú mẹ được. Rất hiếm gặp loại núm vú bị thụt vào.
Xử trí loại núm vú này có thể thực hiện như sau:
- Kéo giãn hai bên quầng vú thì núm vú sẽ lồi ra và trông dài hơn.
- Nhẹ nhàng kéo đầu vú và quầng vú để tạo thành một cái núm vú. Nếu núm vú kéo ra dễ dàng là co giãn tốt. Nếu kéo ra được ít là co giãn kém. Nếu kéo không ra mà còn thụt vào thì đó là núm vú thụt.
- Nếu núm vú co giãn dễ dàng, như vậy người mẹ đã có núm vú rất tốt để cho con bú dù có thể ngắn một chút.
- Núm vú co giãn ít và núm vú thụt đều xử lý giống nhau. Tuy nhiên những bà mẹ có núm vú thụt cần được giúp đỡ trong thời gian dài hơn.
- Trước và trong khi mang thai, bà mẹ có thể tập vê đầu vú mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 5 phút, núm vú sẽ giãn tốt hơn. Khoảng một tháng trước ngày sinh thì không nên tập nữa vì có thể gây sinh sớm.
- Sau khi sinh, cho trẻ mút thật mạnh và càng sớm càng tốt. Bảo đảm cho trẻ bú đúng cách, núm vú sẽ giãn tốt.
- Nếu vú bị ứ sữa, mẹ phải nặn bớt sữa ra cho vú mềm để dễ dàng cho con bú.
- Người mẹ cần hiểu rằng trẻ phải tập ngậm đầu vú và một phần quầng vú trong miệng, như vậy giúp cho trẻ bú được các loại núm vú ngắn, co giãn kém hoặc núm vú thụt.
**20. Cho bé bú như thế nào khi núm vú mẹ quá dài?**
Vài bà mẹ có núm vú dài hơn bình thường (riêng với trẻ sơ sinh đẻ non, một núm vú bình thường cũng có thể là quá dài đối với bé). Nếu núm vú dài quá, trẻ chỉ mút vú mà không ngậm được quầng vú vào miệng. Như vậy, trẻ sẽ không bú được đủ sữa vì không ngậm vú được sâu.
Mẹ cần kiên nhẫn cho trẻ tập bú. Sau khi bú xong, vắt hết sữa ra cho uống bằng ly (cốc) và muỗng. Khi trẻ lớn hơn sẽ tự mút vú dễ hơn.
**21. Khi đi làm mẹ bị chảy sữa ướt cả áo. Thật bất tiện !**
Những bà mẹ có tia sữa rất mạnh, thường thấy chảy sữa trong những tuần đầu sau khi sinh. Ở những bà mẹ đang cho con bú, vú chảy sữa ngoài lúc cho con bú là chuyện bình thường. Vú cũng có thể tự nhiên chảy sữa khi mẹ nghĩ đến con một cách âu yếu.
Việc chảy sữa nhiều và liên tục làm cho các bà mẹ khó chịu, ngượng ngập và lúng túng không biết làm thế nào. Tuy nhiên, điều đó cho thấy mẹ có nhiều sữa và thường thì sau vài tuần, sữa sẽ tự chảy điều hòa hơn.
Người mẹ bị chảy sữa cần biết:
- Sau vài tuần sữa sẽ ngừng chảy nhưng vẫn tạo sữa dồi dào.
- Người mẹ nên để vài lớp vải sạch hoặc khăn mặt nhỏ dưới áo để thấm sữa. Cần thay vải đó thường xuyên và giặt sạch sẽ.
- Trong thời gian đi làm, mẹ có thể vắt sữa ra nhờ người khác mang về, hoặc để cất ở nơi mát mẻ, hợp vệ sinh và cho trẻ uống khi về nhà. Vú được vắt sữa ra sẽ tạo nhiều sữa hơn.
**22. Mẹ phải làm sao khi bé không chịu bú?**
Bé không chịu bú mẹ thường làm cho các bà mẹ cai sữa sớm và luôn cảm thấy bị tách rời khỏi con, bị thất bại trong việc nuôi con bằng sữa mẹ. Một số cách biểu hiện từ chối bú mẹ như sau:
- Bé ngậm vú nhưng không chịu bú hoặc bú rất yếu.
- Đôi khi bé khóc và chống lại mẹ cố gắng cho bú.
- Bé ngậm vú đang bú nhưng sau đó nhả vú ra và khóc hoặc bị ho sặc.
- Có một số trẻ chỉ bú một bên vú và từ chối bú ở vú bên kia.
Những nguyên nhân và cách xử trí khi trẻ từ chối bú mẹ:
- Bé bị đau do sang chấn, vết thương hay bầm máu... sau cuộc đẻ: Giúp mẹ tìm cách bế mà không chạm vào vùng bé bị đau.
- Bé bị bệnh: Điều trị cho bé theo từng bệnh:
+ Đẹn lưỡi (tưa, nấm): đến bác sĩ để được chữa trị bằng tím Gentian hoặc Nystatine.
+ Bé mọc răng: Uống thuốc hạ sốt, kiên nhẫn tiếp tục cho bú.
+ Bé bị ngạt tắc mũi: Mẹ làm thông mũi bé bằng cách hút mũi, lấy mũi bằng tampon, dụng cụ hút mũi hoặc hút bằng miệng, giữ ấm trẻ. Bà mẹ nên cho trẻ bú những lần bú ngắn và bú nhiều lần hơn bình thường.
Khi trẻ bị bệnh, nếu trẻ không thể bú được thì giúp mẹ vắt sữa ra ly, chén và cho trẻ ăn bằng muỗng.
- Do tư thế bú sai: Mẹ sửa lại cách cho con bú đúng.
- Nếu tia sữa qúa mạnh làm bé ngộp, sặc: Mẹ dùng hai ngón tay trỏ và giữa đặt trên và dưới núm vú, kẹp nhẹ lại để giảm bớt lượng sữa chảy ra. Nếu sữa mẹ qúa nhiều, có thể vắt bớt sữa đầu ra ly, cho bú hết sữa cuối trước rồi cho uống phần sữa trong ly sau nếu bé còn uống được.
- Những thay đổi làm trẻ khó chịu: Cần cố gắng làm giảm sự ngăn cách mẹ con, giảm thiểu những thay đổi nếu có thể. Mẹ nên ngưng sử dụng loại xà phòng, nước hoa hoặc thức ăn mới lạ làm bé khó chịu.
Giúp đỡ mẹ cho bé bú lại:
- Mẹ luôn gần gũi với bé.
- Cho bú bất cứ lúc nào bé muốn.
- Giúp bé ngậm vú đúng cách.
- Cho bé uống sữa mẹ bằng ly hoặc muỗng: khi phải vắt sữa ra ly hoặc những trường hợp cần thiết phải vắt sữa ra ly hoặc những trường hợp cần thiết phải cho uống sữa ngoài (sữa bột, sữa hộp) thì nên cho bé uống bằng ly hoặc bằng muỗng.
Tránh sử dụng bình và đầu vú cao su vì có thể làm bé bỏ bú mẹ sau này.
**23. Làm thế nào để biết mẹ có đủ sữa cho con bú?**
Các bà mẹ thường phàn nàn:
- Ngực của tôi không thấy căng sữa và hình như hai vú đã ngừng chảy sữa.
- Con tôi khóc qúa nhiều.
- Con tôi đòi mút vú nhiều.
Đây là những lý do phổ biến mà các bà mẹ nêu ra để cho con mình ăn dặm qúa sớm, mặc dù vẫn có đủ sữa cho con bú. Do đó, cần xem lại thật sự trẻ có đói không và tại sao trẻ khóc.
Sữa mẹ có đủ cho trẻ không?
- Xem số lượng nước tiểu: Nếu trẻ chỉ bú mẹ, không uống thêm bất kỳ một thức uống nào mà đi tiểu 6 đến 8 lần mỗi ngày thì trẻ đã nhận được đủ lượng sữa mẹ cần thiết.
- Kiểm tra cân nặng: Cân trẻ hàng tuần hoặc mỗi nửa tháng. Nếu trẻ tăng trên 125g trong mỗi tuần thì bà mẹ đủ sữa.
**24. Mẹ có nên ngưng sữa khi bé bị bệnh không?**
Khi bé bị bệnh, các bà mẹ thường không cho ăn vì các lý do:
- Bé bệnh không muốn ăn và mẹ cũng chiều theo ý muốn đó.
- Khi bé bệnh dễ bị ói, hoặc cho là thức ăn làm tăng sự tiêu chảy của bé.
- Mẹ nghĩ rằng bé bệnh thì không nên cho bú vì khó tiêu...
Nhưng sau khi ngưng sữa, bé sẽ không chịu bú mẹ trở lại và dẫn đến suy dinh dưỡng.
Vì vậy, khi bé bệnh thì mẹ nên:
- Cố gắng cho bú được bao nhiêu hay bấy nhiêu và điều này rất quan trọng.
- Bé cần thức ăn để phục hồi bệnh tật. Bé được bú thì sẽ mau hết bệnh hơn.
- Sữa mẹ là thức ăn dễ tiêu hóa nhất đối với bé.
- Sữa mẹ có thể giúp bé bớt tiêu chảy.
- Một trẻ bệnh cần được cho bú mẹ càng nhiều càng tốt.
 Cho bé dưới 6 tháng tuổi bị bệnh bú như thế nào?
- Bé cần bú mẹ tiếp tục, bú càng nhiều càng tốt.
- Bé tiêu chảy cần được bú nước và điện giải với dung dịch ORS (cho uống bằng muỗng qua đường miệng).
- Tiếp tục cho bú mẹ sau khi bình phục. Nếu lúc đầu bé từ chối, mẹ phải tập lại cho bé và giữ nguồn sữa đầy đủ và liên tục.
- Nếu bé không thể bú, cần vắt sữa cho uống bằng muỗng.
Cho trẻ trên 6 tháng tuổi bị bệnh ăn như thế nào?
- Tiếp tục cho bú mẹ.
- Nếu trẻ tiêu chảy, cho uống dung dịch ORS cùng với sữa mẹ.
- Trong vài ngày đầu, chỉ nên cho trẻ ăn những thức ăn nhẹ, dễ tiêu, chia thành nhiều bữa (5 đến 6 bữa một ngày).
- Ngay khi vừa bình phục, cần cho trẻ ăn tăng dần từ ít đến nhiều và thường xuyên hơn. Trẻ cần thức ăn giàu năng lượng, giàu đạm để phát triển lại bình thường.
 Theo dõi trẻ sau khi bệnh:
Điều này rất quan trọng cho sức khỏe của trẻ. Người mẹ ngoài việc tiếp tục cho bú mẹ và cung cấp thêm một số thức ăn cần thiết cho trẻ, còn phải cân trẻ thường xuyên, mỗi tuần hoặc mỗi tháng và ghi vào biểu đồ tăng trưởng. Nếu dinh dưỡng đúng, trẻ sẽ lấy lại số cân đã mất khi bệnh và tiếp tục phát triển, không bị suy dinh dưỡng.
**25. Bé khóc nhiều làm mẹ lo lắng!**
Bé thường khóc khi có điều gì khác thường như đói, ướt bẩn, bị kiến cắn... hoặc bệnh. Vì vậy, khi bé khóc, cần tìm hiểu các nguyên nhân sau:
Bé khóc vì không đủ sữa mẹ: Bé bị đói thường ngủ ít sau mỗi lần bú, chừng 1 giờ rồi thức giấc và khóc đòi bú ngay. Nguyên nhân có thể do:
- Thiếu sữa mẹ do mẹ phải đi làm. Mẹ cần cho bú mỗi khi gần con và vắt sữa để lại nhà. Nếu vẫn chưa đủ thì cho bé vừa bú mẹ vừa uống thêm sữa ngoài.
- Bé chỉ bú sữa đầu, không được bú sữa cuối nhiều chất bổ. Mẹ nên cho bú hết bầu vú này rồi hãy chuyển sang bú vú bên kia. Cần cân bé đều đặn để phát hiện bé có nhận được đủ sữa không.
Bé khóc vì bệnh, không khóc nhiều nhưng đột ngột và lớn. Nguyên nhân có thể do bị viêm tai giữa, đau bụng tiêu chảy, lồng ruột...
Bé khóc vì cơ thể tạm thời tăng nhu cầu sữa:
- Thường xảy ra khi bé được 2 đến 3 tháng tuổi, bé khóc và đòi bú thường xuyên. Đó là khi cơ thể bé đột ngột phát triển nhanh trong khi lượng sữa mẹ cung cấp không đủ. Nếu mẹ cho bú nhiều lần hơn trong vài ngày thì lượng sữa mẹ sẽ tăng và đủ cho nhu cầu của bé.
- Khi thời tiết nóng, bé khóc đòi bú vì khát. Không cần phải cho bé uống thêm nước vì có thể dẫn đến tiêu chảy, chỉ cần cho bé bú mẹ nhiều hơn.
Bé khóc vì đau bụng:
- Có thể là do các chất trong thức ăn của mẹ được đưa vào sữa, và không hợp với bé (ví dụ như cà phê, sữa bò...). Mẹ nên thử ngừng những thức ăn trên trong 2 tuần lễ. Nếu bé hết đau bụng, mẹ nên ngừng ăn những thức này cho tới khi trẻ được 4 đến 6 tháng tuổi. Còn nếu trẻ không hết đau bụng thì mẹ vẫn có thể tiếp tục ăn thức ăn trên.
- Một số trường hợp bé bị đau bụng "colic" chưa rõ lý do vì sao. Khi bị cơn đau bụng này, bé thường khóc dai dẳng và co hai đầu gối gập vào bụng. Thường cơn đau xảy ra vào một thời điểm nào đó trong ngày, nhất là buổi tối. Bé khóc cho tới khi được 3 đến 4 tháng tuổi rồi tự nhiên hết. Tuy bé khóc và đau bụng nhưng vẫn lên cân tốt. Do đó, nên cân trẻ đều đặn hàng tháng và khám bệnh tại cơ sở y tế.
Bé khóc vì bú không ra sữa: có thể do tư thế bú không đúng. Mẹ nên sửa lại cách cho con bú ngay.
Bé nhõng nhẽo: có thể do cá tính của bé. Bé muốn được bú nhiều, được bế và chăm sóc nhiều hơn những trẻ khác. Mẹ nên bồng bế, cố gắng làm thỏa mãn ý thích của bé và cho bú nhiều hơn. Có thể bé sẽ nín khóc khi được người cha bế sát vào ngực, đầu bé tựa vào cổ cha và được nghe giọng trầm ấm của người cha.
**26. Cho bé bú như thế nào khi mẹ đi làm trở lại?**
Một trong những lý do thường gặp làm mẹ không thể cho con bú là khi mẹ phải đi làm. Mẹ cần chủ động thu xếp thời gian của mình để có thể tranh thủ cho con bú.
- Cho bé bú sữa mẹ càng lâu càng tốt. Không nên nghĩ rằng vì phải làm việc lại, cần phải cho bé bú bình với ý định tập cho quen dần với thức ăn nhân tạo. Trước khi trở lại làm việc 2-4 ngày, mẹ nên giành thời gian để hướng dẫn cho người thân hay người giúp việc cách cho ăn và chăm sóc bé.
- Mẹ nên tranh thủ cho bé bú sữa mẹ vào ban đêm, sáng sớm và bất cứ lúc nào ở nhà, sẽ giúp duy trì lượng sữa mẹ. Như vậy bé sẽ nhận được thêm sữa mẹ ngay cả khi bắt đầu cho ăn bổ sung.
- Vắt sữa trước khi mẹ đi làm và để lại cho người nhà cho bé uống bằng ly.
- Nên thu xếp thời gian để vắt sữa, có thể cần thức dậy sớm hơn nửa giờ để kịp vắt sữa và cho bú.
- Cho trẻ bú ngay khi trẻ thức dậy.
- Vắt càng nhiều sữa vào trong ly sạch có miệng rộng càng tốt. Nhiều bà mẹ có thể vắt được cả ly đầy. Đậy ly sữa bằng một tấm vải sạch hay đĩa sạch và để ở nơi mát hay trong tủ lạnh. Sữa mẹ có thể để lâu hơn sữa bò vì có chất chống nhiễm khuẩn.
- Không cần phải hâm nóng sữa trước khi cho bé uống.
- Nếu không vắt sữa thường xuyên, lượng sữa sẽ giảm. Vắt sữa giúp cho mẹ được thoải mái và bớt chảy sữa. Có thể vắt sữa ở nơi làm việc, cho vào bình sạch có nắp đậy mang theo và đem về nhà cho bé bú. Nếu không thể bảo quản, mẹ có thể tận dụng để uống hoặc bỏ đi, sữa sẽ lại được tiết ra. Nhiều bà mẹ vẫn tiếp tục cho con bú sữa mẹ trong khi họ phải làm việc cả ngày và bé vẫn khỏe mạnh.
**27. Bé chậm tăng cân có phải do sữa mẹ "nóng" không?**
Bé không tăng cân có thể do hay bị bệnh (viêm phổi, tiêu chảy...) ăn không hấp thu, hoặc do một trong những nguyên nhân sau đây:
\* Mẹ không cho bé bú đủ số bữa trong ngày:
Đó là khi mẹ cho bú ít hơn 5 lần mỗi ngày và không cho bú ban đêm. Như vậy, bé sẽ không nhận được đủ sữa và châm tăng cân. Tốt nhất nên cho bú mẹ thường xuyên và bú cả vào ban đêm. Cho bé bú như vậy một vài ngày sau lượng sữa mẹ sẽ tăng lên và bé sẽ lên cân.
\* Bé bú chưa đủ thời gian trong mỗi cữ bú:
- Nếu bé bị ngừng cho bú khi chưa bú xong, bé sẽ không nhận được đủ sữa ở cuối cữ bú nhiều chất béo, do vậy bé thấy đói và bú nhiều hơn nhưng không lên cân. Hãy để cho trẻ bú lâu cho đến khi trẻ tự nhả vú (xem câu 9).
**28. Làm thế nào để tăng lượng sữa và phục hồi sữa mẹ?**
Có nhiều cách để mẹ tạo nhiều sữa hoặc tiết sữa lại. Tiết sữa lại là khi sữa của mẹ giảm đi và mẹ cần tăng lượng sữa cho con bú; hoặc mẹ đã ngừng cho con bú nay lại muốn có sữa để cho con bú trở lại. Dưới đây là những lý do thường gặp:
+ Bé mắc bệnh hoặc mẹ bệnh nên bé không được cho bú trong một thời gian.
+ Bé đã được nuôi bằng sữa ngoài, bây giờ mẹ lại muốn nuôi con bằng sữa mẹ.
+ Bé kém phát triển do ăn thức ăn không phải là sữa mẹ.
+ Bà mẹ muốn nhận con nuôi.
\* Dù các nguyên nhân ít sữa mẹ có khác nhau nhưng cách khắc phục đều giống nhau. Mẹ nên nhập viện hoặc thẩm vấn các cộng tác viên dinh dưỡng tại địa phương để được hướng dẫn cụ thể:
+ Mẹ cần có niềm tin là sẽ có đủ sữa cho con bú.
+ Mẹ nên nghỉ ngơi và thư giãn tinh thần trong khi cho con bú.
+ Mẹ nên ăn uống nhiều loại thức ăn cho đủ chất, ngoài 3 bữa ăn chính nên ăn thêm 2-3 bữa phụ. Không nên kiêng cữ quá. Cần nhớ rằng sữa mẹ sẽ tạo nhiều và chất lượng sữa tốt nếu mẹ được ăn tốt và đủ chất. Ở nhiều địa phương, các bà mẹ dùng đu đủ nấu với chân giò heo, cháo sườn... để tăng tạo sữa. Đây là những thực phẩm dinh dưỡng có tác dụng tốt cho sữa mẹ và làm mẹ tin tưởng vào việc cho con bú sữa của mình.
+ Mẹ nên ở gần và bế bé nhiều hơn để có thể cho bé bú ít nhất 10 lần trong ngày và cho bú bất cứ khi nào bé muốn. Yếu tố quan trọng nhất để tăng tạo sữa mẹ là phải cho bé ngậm vú càng nhiều càng tốt (xem câu 3).
+ Đảm bảo bé được bú mẹ ở tư thế đúng và bú thường xuyên. Mẹ nên ngủ cùng với bé và cho bú cả ban đêm.
+ Nên cho bé bú lâu ở mỗi vú trong mỗi cữ bú, bú hết vú này mới chuyển sang vú kia.
+ Trong khi chờ đợi tiết sữa lại hoặc tăng lượng sữa, mẹ có thể cho bé uống thêm sữa ngoài. Với sữa hộp, mẹ không nên sử dụng bình sữa và đầu vú cao su mà nên pha sữa trong ly rồi cho uống bằng muỗng hoặc bằng ly (xem câu 41). Khi sữa mẹ đã tăng nhiều hơn trước, mẹ có thể giảm lượng sữa ngoài dần dần.
+ Nên kiểm tra sự tăng cân của bé để biết bé có nhận được đủ sữa không. Nếu bé vẫn chưa tăng cân tốt (cân bé mỗi tuần hoặc nửa tháng) thì không được giảm sữa ngoài. Nếu thấy cần thiết có thể tăng lượng sữa ngoài trong vài ngày.
+ Mẹ cố gắng cho bé ngậm vú bú cả khi chưa có sữa hoặc ít sữa. Lúc này, mẹ có thể cho bé ngậm vú chung với một ống dây dẫn sữa pha sẵn bên ngoài, để bé vừa ngậm vú mẹ vừa mút được sữa, hoặc pha sữa ngoài trong bình nhựa mềm, khi bé ngậm vú bú thì bóp bình nhỏ giọt sữa lên chỗ vú mẹ gần miệng để bé mút vào. Làm như vậy rất có lợi vì chỉ khi nào vú mẹ được ngậm bú nhiều thì sữa mới tiết ra nhiều. Trong một số trường hợp, có thể phải nhờ đứa bé lớn hơn hoặc cha của bé ngậm mút vú để tăng tạo lượng sữa mẹ.
+ Mẹ nên uống nhiều nước để có đủ cho việc tạo sữa và cho nhu cầu của cơ thể, đặc biệt là khi khát thì phải uống nước ngay.
+ Khi nghĩ là mình không có đủ sữa cho con bú, mẹ nên đến cơ sở y tế khám bệnh, uống thuốc làm tăng lượng sữa...
\* Khoảng thời gian để làm tăng lượng sữa và tiết sữa lại rất khác nhau tùy theo từng trường hợp. Mẹ dễ tiết sữa lại nếu bé còn nhỏ, còn được bú mẹ dù 1 đến 2 lần trong ngày hoặc chỉ bú đêm... Nếu bé đã ngừng bú mẹ, có thể sẽ mất 1 đến 2 tuần hoặc lâu hơn trước khi sữa xuống nhiều (tùy theo thời gian ngưng bú). Tuy nhiên, mẹ vẫn có thể tiết sữa lại nếu kiên trì co bé ngậm vú thường xuyên. Việc tiết sữa lại cũng không khó đối với những bé đã ngừng bú từ lâu. Một số trường hợp xin con nuôi cũng đã thành công trong việc tạo nguồn sữa mẹ.

**Nguyễn Thị Kim Hưng**

Giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ

**Chương 5 - Ăn dặm và sữa mẹ**

**29. Vì sao cần tập cho trẻ ăn dặm sau 4-6 tháng tuổi?**Bé được bú mẹ hoàn toàn ít nhất cho đến khi tròn 4 tháng tuổi mà không cần cho uống thêm nước hay bất kỳ một loại thức ăn nào khác trong thời gian này. Sau đó, trẻ lớn nhanh hơn và sữa mẹ thường không đủ cho sự phát triển của trẻ. Vì vậy, mẹ cần tập cho trẻ ăn dặm khi trẻ được 4 đến 6 tháng tuổi.
Tuy đã ăn dặm, trẻ vẫn rất cần sữa mẹ để tiếp tục lớn. Do đó, nên cho bú mẹ tiếp tục cho đến khi trẻ được 2 tuổi (trong suốt năm thứ hai, sữa mẹ cung cấp được một phần ba số năng lượng và chất đạm mà trẻ cần). Trẻ không thể lớn và có sức khỏe tốt nếu chỉ ăn thức ăn khác mà không có sữa mẹ hoặc chỉ bú mẹ mà không ăn dặm.
**30. Bắt đầu cho trẻ ăn dặm lúc nào là tốt nhất?**Không thể quy định cụ thể một thời điểm cố định để cho trẻ bắt đầu tập ăn những thức ăn mới (hay còn gọi là ăn dặm hoặc ăn sam), vì mỗi cơ thể trẻ đều khác nhau và các bà mẹ cũng khác nhau. Nhiều bà mẹ có đủ sữa cho con bú tới 6 tháng tuổi hoặc hơn nữa (có thể đến 9, 10 tháng), nhưng cũng có trẻ cần phải bổ sung thức ăn khác ngoài sữa mẹ khi được 4 đến 5 tháng tuổi. Tuy vậy, phần lớn trẻ em cần được tập cho ăn thêm thức ăn khác ngoài sữa mẹ là khi trẻ tròn 4 đến 6 tháng tuổi.
Bà mẹ bắt đầu nghĩ đến việc cho con ăn dặm khi trẻ được 4 tháng tuổi. Nếu trẻ bú mẹ và tăng cân tốt thì có thể chưa cần tập ăn dặm, cho đến khi nào thấy trẻ có dấu hiệu không tăng cân hoặc chậm tăng cân, thì dù đang bú mẹ tốt vẫn phải bắt đầu cho ăn dặm. Việc này là để giúp cho trẻ luôn nhận đủ thức ăn.
\* Làm thế nào để biết trẻ đang nhận đủ thức ăn?
Nên cân và đánh dấu vào biểu đồ tăng trưởng của trẻ thường xuyên mỗi tháng, nối các điểm lại tạo thành "đường biểu diễn cân nặng" để đánh giá sự phát triển của trẻ:
- Trẻ tăng cân tốt: đường biểu diễn cân nặng của trẻ chạy chếch lên và song song với đường cong tăng trưởng in trong biểu đồ (xem câu 40), chứng tỏ trẻ đang nhận đủ thức ăn so với tuổi của trẻ.
- Trẻ chậm tăng cân hoặc không tăng cân: Đường tăng trưởng đi lên rất ít, nằm ngang hoặc đi xuống cho thấy trẻ phải cần nhiều thức ăn hơn:
+ Nếu trẻ dưới 4 tháng tuổi: Cần cho bú mẹ thường xuyên hơn và kéo dài thời gian, cữ bú.
+ Trẻ trên 4 tháng tuổi: Vẫn cho trẻ bú mẹ và cần tập cho trẻ ăn dặm ngay.
Tuy vậy, mặc dù trẻ 4-6 tháng tuổi đang tăng cân tốt với sữa mẹ, vẫn nên tập cho trẻ ăn dặm cho quen bằng một ít bột dinh dưỡng ngọt nấu loãng. Trẻ vẫn phát triển chủ yếu nhờ sữa mẹ, còn ăn dặm chỉ là tập thêm cho quen.
\* Những dấu hiệu cho thấy trẻ đã có thể bắt đầu ăn dặm:
- Trẻ được 4 đến 6 tháng tuổi.
- Bắt đầu mọc răng.
- Có thể ngồi dựa vào chỗ tựa.
- Bốc đồ vật trước mặt đưa vào miệng ngậm.
- Trẻ vươn tay tới đĩa thức ăn của mẹ đang ăn...
Ở trẻ 6 tháng tuổi, cơ thể đủ men tiêu hóa cho phép trẻ ăn các loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.
**31. Tập cho trẻ ăn dặm với những thức ăn nào?**Bột loãng là loại thức ăn mềm nhất mà trẻ có thể nuốt. Trẻ càng lớn thì làm bột đặc dần, sau đó dần dần cho thêm dầu, thịt, cá, rau... với nguyên tắc từ loãng đến đặc, từ ít đến nhiều, từ một loại đến nhiều loại.
- Khẩu phần ăn của trẻ phải đảm bảo 4 nhóm thực phẩm (bột đường, đạm, rau củ và dầu mỡ) với sự thay đổi món đa dạng, đủ lượng và đủ chất. Nếu trẻ ăn thiếu một trong 4 loại thực phẩm này đều làm cho trẻ không phát triển tốt được.
+ Chất bột đường: có trong các loại gạo, bột mì, khoai mì, khoai lang, bắp, đường ăn các loại...
+ Chất đạm: nhiều trong các loại thịt động vật, cá, tôm, cua, gan, trứng, các loại đậu như đậu nành (đậu hũ), đậu phộng, đậu xanh, đậu đen...
+ Chất béo: các loại dầu ăn, mỡ động vật, trong đậu phộng, mè...
+ Vitamin: các loại rau có lá màu xanh, trái cây tươi. Mặt khác, rau quả còn có chất xơ giúp trẻ không bị táo bón.
- Cần ghi nhớ là trẻ chỉ nhận được chất bổ dưỡng trong miếng thịt, lá rau... khi trẻ ăn cả phần cái (phần xác), còn nước hầm xương, luộc thịt, luộc rau thì có rất ít chất bổ dưỡng.
- Vào khoảng 8 đến 12 tháng tuổi, trẻ có thể ăn cháo và một số loại thức ăn mềm của người lớn. Đến khi trẻ mọc đủ răng hàm (khoảng 2 tuổi) thì có thể ăn cơm được.
Lượng thức ăn cần thiết của trẻ:
+ Trẻ từ 4 đến 6 tháng tuổi: Tập dần từ vài muỗng một ngày, chia làm 2 lần rồi tăng dần dần 6 tháng thì đạt 2 chén bột loãng 5% một ngày (kèm bú mẹ).
+ Trẻ từ 7 đến 12 tháng tuổi: ăn 3 chén bột đặc 10-15% một ngày. Trẻ 8 tháng tuổi có thể cho ăn cháo (thay món với bột). Bé bú mẹ và cho ăn thêm trái cây, yaourt...
+ Trẻ từ 13 đến 24 tháng tuổi: Ăn 3 đến 4 chén bột, cháo mỗi ngày (kèm bú mẹ). Có thể cho ăn những loại thức ăn mềm khác như phở, bún, nui, mì... để đổi món cho trẻ (kèm bú mẹ).
+ Trẻ khoảng 24 tháng thì có thể cho ăn cơm nát rồi cơm hạt như người lớn và 2-3 bữa phụ (1 ly sữa, hũ yaourt, trái chuối, trái bắp...).
- Trẻ nhỏ thì dạ dày trẻ cũng nhỏ. Vì vậy, cần chia nhỏ các bữa ăn của trẻ, hay nói cách khác trẻ cần ăn nhiều bữa hơn (khoảng 5 đến 6 bữa trong một ngày). Nếu bà mẹ không đủ thời gian, phải chuẩn bị sẵn tại nhà những thứ có thể làm nhanh như sữa, bột...
- Nếu trẻ ăn ít thì phải chú ý cung cấp các bữa ăn có chất lượng. Dầu mỡ, margarin, đậu phộng, các loại đậu khác, đường, thịt, cá, trứng, sữa, gan... rất giàu năng lượng.
**32. Bé chưa được 4 tháng tuổi, nhưng khi mẹ thử cho ăn bột thì bé có vẻ thích và ăn nhiều, như vậy có tốt không?**Khi mẹ cho ăn bột hoặc các thức ăn khác trước khi trẻ tròn 4 đến 6 tháng tuổi, điều này đưa đến hai nguy cơ:
- Trẻ dễ bị tiêu chảy vì không thể tiêu hóa được thức ăn, hoặc bị đưa vi trùng từ ngoài vào qua nước uống hoặc thức ăn bị nhiễm khuẩn.
- Bé bú mẹ giảm và kéo theo lượng sữa mẹ giảm.
Khi cho trẻ uống nước hoặc ăn thức ăn khác sẽ làm trẻ không cảm thấy đói hoặc khát, làm trẻ không muốn bú mẹ nữa. Trẻ cũng dễ bỏ bú mẹ vì bú sữa ngoài thường ngọt hơn, bú bình thì dễ hơn và không phải mút mạnh, hoặc do thức ăn không tiêu nằm lâu trong dạ dày trẻ... Tuy nhiên, điều đó rất nguy hiểm và làm cho trẻ rất dễ bị nhiễm lạnh. Trẻ đã không được nhận các chất chống bệnh từ sữa mẹ mà còn phải nhận thêm nhiều vi trùng khác từ thức ăn đưa vào.
Do đó, không nên cho bé ăn hoặc uống bất kỳ một thức ăn, thức uống nào khác sữa mẹ trước 4 tháng tuổi.
Mẹ cảm thấy cần cho trẻ uống thêm nước vì:
- Sợ trẻ khát: Điều này là không cần thiết vì trong sữa mẹ đã có đủ lượng nước cần thiết cho trẻ. Nếu thấy trẻ có vẻ khát thì hãy cho bú, trẻ vừa hết khát lại vừa được cung cấp thêm chất dinh dưỡng để phát triển.
- Để làm mềm phân và dễ đi tiêu: Sữa mẹ là loại thức ăn dễ tiêu hóa nhất, có tác dụng nhuận trường và cho ra phân mềm nhất.
Khi nào trẻ cần cho uống thêm nước?
- Khi nuôi trẻ nhân tạo (nuôi bằng sữa khác sữa mẹ) thì cần cho trẻ uống thêm nước vì sữa bò có rất nhiều muối Natri.
Đặc biệt, không nên pha sữa bằng nước khoáng, nước suối vì trong sữa đã có nhiều chất khoáng. Trẻ dùng nhiều khoáng chất sẽ dễ bị mắc một số bệnh lý sau này.
- Khi trẻ bị tiêu chảy: cần tăng cường bú mẹ và bù nước bằng dung dịch Oresol. Khi trẻ ngưng tiêu chảy thì cũng ngưng cho uống Oresol, bú mẹ tiếp tục.
Mẹ cho trẻ uống nước trái cây để cung cấp thêm vitamin:
Trẻ bú mẹ hoàn toàn thì không cần thêm nước trái cây vì trong sữa mẹ đã có đủ lượng vitamin cần thiết cho nhu cầu của trẻ cho đến 6 tháng tuổi. Nuôi trẻ nhân tạo thì cần thêm nước cam, nước chanh...
Cho trẻ uống thêm một ít sữa ngoài:
Mẹ cho trẻ uống dặm sữa ngoài sớm khi:
- Khi mẹ cảm thấy mình không đủ sữa.
- Trẻ hay khóc hay đòi bú nhiều.
Tuy nhiên, cho trẻ uống dặm quá sớm sẽ dễ dẫn đến:
- Trẻ từ chối bú mẹ, bị dị ứng (chàm, suyễn...) ói và tiêu chảy do kém hấp thu hoặc bị nhiễm trùng từ sữa, dẫn đến suy dinh dưỡng.
- Hoặc do trẻ nhận quá nhiều sữa làm cho trẻ bị béo phì sớm.
Do đó, một cách theo dõi đơn giản là cân trẻ đều đặn để xem trẻ có nhận đủ lượng sữa so với nhu cầu của trẻ chưa, để biết là mình có bị thiếu sữa thật sự hay không. Nếu trẻ vẫn tăng cân tốt thì không cần bú thêm sữa ngoài.
Nếu trẻ khóc hoặc đòi bú nhiều thì chưa chắc là do trẻ đói, hãy tìm nguyên nhân và giải quyết (xem câu 25).
- Mẹ đi làm:
+ Nếu chỗ làm gần nhà: Vẫn cho bú mẹ bình thường, tăng cường bú đêm. Bú đêm giúp cơ thể mẹ tạo ra nhiều chất Prolactin vừa có tác dụng sinh sữa vừa có tác dụng an thần giúp mẹ ngủ lại nhanh. Mẹ cho bú trước khi đi làm rồi vắt sữa để lại nhà cho con uống vào cữ kế, buổi trưa có thể về cho con bú hoặc sữa căng nhiều thì vắt sữa vào ly hoặc bình nhờ người khác đem về nhà cho trẻ uống.
+ Nếu đi làm xa: Cho bú nhiều những khi ở gần con, vắt sữa để lại... Nếu phải dặm thêm sữa ngoài, nên cho trẻ uống bằng ly hoặc muỗng, không nên bú bệnh vì khó vệ sinh hơn và để cho trẻ không bỏ bú mẹ. Chỉ cần tập uống sữa ngoài trong vòng một tuần lễ trước khi mẹ đi làm là đủ. Lúc này trẻ cũng vào khoảng 4 tháng tuổi có thể tập ăn dặm được.
**33. Sữa mẹ nhiều mà bé vẫn lên cân tốt, thì có nên cho trẻ ăn dặm muộn không?**Nếu sau 6 - 7 tháng tuổi, trẻ chỉ bú mẹ mà chưa ăn dặm thì chất dinh dưỡng sẽ không đủ đáp ứng cho nhu cầu phát triển. Trẻ dễ bị suy dinh dưỡng và rất khó tập cho trẻ ăn thức ăn khác. (Lúc trẻ 5 đến 6 tháng, thường là trẻ rất đói và dễ ăn những cái gì bà mẹ cho ăn).
**34. Khi nào thì cai sữa mẹ?**
Không cần phải ngưng sữa mẹ khi trẻ còn muốn bú mẹ, ngay cả khi trẻ 3 tuổi. Tuy nhiên, hầu hết các trẻ tự động cai sữa trong khoảng 1 đến 3 tuổi. Đây là sự cai sữa tự nhiên.
Khi mẹ quyết định ngưng cho bú mẹ thì phải giảm từ từ. Nết dứt sữa đột ngột có thể làm không vừa ý và sẽ từ chối ăn những thứ khác và dễ bị bệnh. Đây cũng là một nguyên nhân làm trẻ suy dinh dưỡng.
\* Ngưng bú sữa mẹ như thế nào?
- Tăng dần số bữa ăn của trẻ thay cho số cữ bú mẹ giảm đi. Mỗi bữa ăn thay thế phải kéo dài trong vòng 1 đến 2 tuần, cho nên thời gian cai sữa phải kéo dài từ 2 đến 3 tháng.
- Cữ bú đêm là cữ bú được giảm cuối cùng.
- Chú ý theo dõi phát triển cân nặng của trẻ trong thời gian cai sữa. Nếu thấy trẻ chậm tăng cân thì phải chú ý đến các yếu tố như số bữa ăn trong ngày, lượng thức ăn trẻ nhận được, các món ăn đủ chất bổ dưỡng... Nếu cần, phải cho trẻ bú mẹ thêm hoặc uống thêm sữa bò.

**Nguyễn Thị Kim Hưng**

Giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ

**Chương 6: Một số tình huống đặc biệt**

**35. Mẹ có đủ sữa cho hai trẻ sinh đôi không?**- Các bà mẹ đều có đủ sữa để nuôi cả hai đứa trẻ. Khi mẹ càng cho bé mút vú nhiều thì sữa sẽ càng tiết ra nhiều. Vì vậy, nếu cả hai trẻ đều được cho bú thì sẽ có đủ sữa cho cả hai (Nhiều bà mẹ còn có đủ sữa cho ba đến bốn trẻ...).
- Mẹ cần tìm ra cách cho bú tốt nhất sao cho thuận lợi cho mình và cho hai trẻ. Mỗi người có thể làm một cách khác nhau. Có thể cho cả hai trẻ bú cùng một lúc hoặc trẻ trước trẻ sau, mỗi trẻ bú một bên hoặc thay đổi lần lượt hai vú...
- Cần sự giúp đỡ của người chồng và gia đình, cùng bàn bạc cách giúp đỡ mẹ chăm sóc cho hai trẻ.
**36. Bé sinh thiếu tháng, nhẹ ký có thể bú mẹ được không?**
Những trẻ có cân nặng lúc sinh dưới 1800 gram thì không thể bú mút đủ mạnh để kích thích tạo sữa, cũng như trẻ nhỏ hơn 1500 gram thì hoàn toàn không thể tự mút vú mẹ được.
\* Cho trẻ sinh nhẹ ký bú như thế nào? (sinh dưới 2500 gram).
- Mẹ phải vắt sữa để cho bé uống bằng ly hoặc bằng ly và muỗng, một ngày ít nhất 8 lần (cách mỗi 3 giờ thì cho một cữ) sẽ giúp sữa được tạo ra liên tục. Nếu mẹ chỉ vắt 1-2 lần mỗi ngày thì sữa mẹ sẽ cạn dần và mất sữa (xem câu 39).
- Khi bé có thể bú được, cố gắng giúp bé học cách mút vú mẹ càng sớm càng tốt, để kích thích phản xạ tạo sữa (xem câu 3).
- Giúp bé ngậm vú mẹ cho đúng. Điều này có thể khó khi miệng bé nhỏ mà núm vú to. Tuy nhiên nếu bé được ngậm vú tốt thì sẽ nhanh chóng có thể tự bú được tốt hơn (xem câu 5).
- Sức bé bú được tới đâu thì bú tới đó, rồi sau đó vắt sữa còn lại cho uống bằng muỗng.
- Cần luôn giữ ấm vì những trẻ nhỏ rất dễ bị lạnh ngay cả trong thời tiết lạnh. Một trẻ bị lạnh thì phải sử dụng năng lượng từ thức ăn để giữ ấm cơ thể, nên không đủ năng lượng để phát triển. Cách tốt nhất là cho bé ngủ cùng với mẹ và đắp chung chăn.
- Nên cân bé đều đặn để chắc chắn rằng bé tăng cân tốt.
\* Cho trẻ uống bao nhiêu sữa là đủ cho một ngày?
- Ngày đầu tiên: 60ml cho mỗi ký lô (kg) cân nặng của trẻ.
Chia làm 8 bữa (hay cho uống cách mỗi 3 giờ).
- Ngày thứ hai: 80ml/kg.
- Ngày thứ ba: 100ml/kg.
- Từ ngày thứ tư đến ngày thứ bảy: Mỗi ngày tăng 20ml/kg.
- Từ ngày thứ tám trở đi: 200ml/kg/ngày.
Duy trì lượng sữa này cho đến khi cân nặng bé đạt cân nặng của trẻ bình thường và có thể tự bú mẹ.
\* Làm gì khi mẹ chưa xuống sữa?
Trẻ sinh nhẹ cân phải cho bú sớm trong vài giờ đầu tiên để tránh hạ đường huyết, cho nên có thể không chờ được tới khi mẹ xuống sữa. Vì vậy một vài cữ ăn đầu tiên của trẻ có thể "mượn" sữa của một bà mẹ khác dư sữa (con của bà ấy bú không hết...).
Hoàn toàn yên tâm khi dùng sữa của bà mẹ này để cho con của bà mẹ khác uống. Sữa mẹ rất an toàn, có thể dùng tươi, không cần phải tiệt trùng... Cố gắng cho trẻ uống càng sớm càng tốt, trong vài giờ đầu sau khi sữa được vắt ra.
\* Hỗ trợ cho bà mẹ có con sinh nhẹ ký:
Đối với các bà mẹ này, cán bộ y tế cần có sự giúp đỡ đặc biệt trong việc tạo ra và duy trì nguồn sữa mẹ. Trẻ nhẹ cân không thể tự mút vú mạnh để kích thích tạo sữa, nhưng lại cần sữa mẹ hơn cả những trẻ bình thường khác.
- Mẹ nên tin tưởng rằng:
+ Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho bé.
+ Có thể cho đứa con của mình bú sữa mẹ được.
+ Mình sẽ có đủ sữa cho con.
+ Mẹ sẽ làm một điều tốt cho bé nếu biết vắt sữa cho uống.
+ Sẽ dễ dàng hơn khi bé đủ lớn để có thể tự bú mẹ.
- Mẹ nên ở gần con càng nhiều càng tốt. Sự vuốt ve, ẵm bồng sẽ làm cho mẹ cảm thấy yêu trẻ và giúp sữa tiết ra.
**37. Làm thế nào để nuôi trẻ sứt môi - hở hàm ếch - chẻ vòm hầu?**Các khuyết tật này có thể được chữa trị khi trẻ lớn hơn. Vì vậy, vấn đề là phải cho ăn để trẻ lớn và đủ sức chịu đựng một cuộc phẫu thuật.
- Trẻ sứt môi, hở hàm ếch phía trước miệng thì có thể bú mẹ. Cần giúp trẻ ngậm vú mẹ đúng. Khi trẻ ngậm được cả vùng quầng vú vào miệng thì một phần vú sẽ che được chỗ hở và trẻ có thể bú tốt hơn.
- Trẻ bị chẻ vòm hầu sâu (hở ở thành trên và sau họng) thì sẽ khó bú hơn. Có thể vắt sữa cho uống bằng muỗng hoặc nhỏ giọt dạ dày bằng một loại ống thông đặc biệt. Lúc này, mẹ cần hỏi ý kiến nhân viên y tế để được giúp đỡ.
**38. Mẹ sinh mổ thì có sữa cho bé bú mẹ không?**Trường hợp này cũng không có gì ngăn cản việc nuôi con bằng sữa mẹ.
- Mẹ cần cho trẻ bú ngay khi con được cho gần mẹ.
- Nếu mẹ gặp khó khăn vì vết mổ, vẫn có thể cho con bú ở tư thế nằm nghiêng, hoặc có sự giúp đỡ của nhân viên y tế khi đặt bé vào vú trong 1 đến 2 ngày đầu. Điều quan trọng là bé cần được bú sớm trong vòng 24 giờ đầu tiên (nếu có thể) và cho bú theo nhu cầu của bé.
- Nếu bé bị cách ly mẹ vì một lý do nào đó thì vẫn có thể làm nhiều cách:
+ Mẹ nặn sữa vào bình và đưa nhân viên y tế khoa chăm sóc trẻ sơ sinh cho uống (bằng ly, bằng muỗng). Cần vắt sữa thường xuyên để duy trì lượng sữa mẹ.
+ Nhờ nhân viên y tế đưa bé đến chỗ mẹ nằm để cho bú vào mỗi cữ bú, hoặc cho mẹ vào khoa săn sóc sơ sinh cho con bú cách khoảng 3 giờ một lần...
+ Khi bé được gần mẹ thì cho tập bú mẹ ngay để tạo lại nguồn sữa. Mẹ cần kiên trì cho bé mút vú mẹ càng nhiều càng tốt để giúp tạo sữa và tiết nhiều sữa.
+ Nếu lúc đầu chưa có sữa, bé không muốn ngậm vú mẹ thì cần làm một số thủ thuật nhỏ như: pha sữa vào bình và nhỏ sữa bình lên vú mẹ trong khi bé đang mút vú mẹ, dán một ống dẫn sữa nhỏ lên ngực mẹ và cho bé ngậm chung với vú mẹ...
- Nếu gặp khó khăn gì, mẹ có thể trao đổi với các nhân viên y tế và đề nghị giúp đỡ.
**39. Một số cách vắt sữa từ bầu vú mẹ:**1. Vắt sữa bằng tay:
\* Chuẩn bị dụng cụ vắt sữa:
- Chọn ly - cốc có miệng rộng (hoặc chén, tách).
- Rửa sạch ly cốc bằng xà bông và nước sạch.
- Rót nước sôi vào đầy cốc. Khi đã sẵn sàng vắt sữa thì đổ nước đi.
\* Cách vắt sữa bằng tay:
- Rửa sạch tay.
- Ngồi hoặc đứng thoải mái. Đưa cốc đựng sữa đến gần vú.
- Đặt ngón tay cái lên vú phía trên quầng thâm của vú và núm vú, ngón tay trẻ ở dưới quầng vú và đối diện với ngón tay cái, các ngón tay khác đỡ vú.
- Ấn ngón cái và ngón trỏ một cách nhẹ nhàng vào phía thành ngực (ấn vào người), dồn sữa ở trong các xoang chảy ra, rồi bóp hai ngón tay cái và trỏ lại gần nhau để ép sữa ra. Không nên ấn quá mạnh vì dễ làm tắc ống dẫn sữa.
- Ấn, bóp rồi thả ra, làm như vậy nhiều lần. Nếu thấy đau có nghĩa là kỹ thuật làm sai, cần xem lại. Lúc đầu có thể sữa chưa xuống ngay nhưng sau khi ấn nhiều lần, sữa bắt đầu chảy ra.
- Đổi vị trí ngón tay để ấn vào tất cả các phần vú, đảm bảo sữa ở tất cả các xoang trong vú được vắt hết ra.
- Tránh xoa bóp hoặc trượt các ngón tay trên da. Tránh chạm tay vào quầng vú và núm vú vì việc ấn hoặc kéo núm vú không làm cho sữa chảy ra.
- Vắt mỗi bên từ 3 đến 5 phút cho tới khi dòng sữa chảy chậm lại thì chuyển sang bên kia. Sau đó vắt lại cả hai bên.
\* Một ngày nên vắt tối thiểu 8 lần, cách khoảng 2 đến 3 giờ vắt một lần để có nguồn sữa liên tục. Nếu số lần vắt ít hơn, số lượng sữa tạo ra sẽ ít dần và mất sữa.
2. Hút sữa bằng dụng cụ:
\* Dụng cụ hút sữa bằng tay:
Khi vú quá căng sữa hoặc núm vú bị đau thì có thể vắt sữa bằng dụng cụ hút sữa bằng tay. Dụng cụ này giúp hút sữa dễ dàng hơn khi vú căng đầy, có bán nhiều tại các nhà thuốc, cơ sở y tế.
\* Cách sử dụng:
Dụng cụ hút sữa bằng tay là một ống thủy tinh đặc biệt, một đầu có bóng tròn bằng cao su, một đầu rộng ra để úp vào bầu vú.
- Bóp bóng cao su đẩy khí ra ngoài.
- Đặt đầu kia vào sát da bầu vú (úp lên xung quanh núm vú), bảo đảm kín không để khi bên ngoài lọt vào.
- Thả bóng cao su. Đầu vú và vùng quầng vú bị hút vào trong ống.
- Bóp bóng rồi thả ra như vậy vài lần thì sữa sẽ bắt đầu chảy ra, và nằm ở phần phình ra của dụng cụ.
- Đổ sữa vào ly (cốc) và cho trẻ uống bằng muỗng.
- Cần làm sạch và tiệt trùng dụng cụ trước và sau khi sử dụng. Nấu dụng cụ trong nước đang sôi trong khoảng 10 phút ngay trước khi dùng.
\* Bơm điện:
 Sử dụng bơm điện thì hút sữa hiệu quả hơn, thường sử dụng trong bệnh viện. Tuy nhiên, cần phải làm sạch và tiệt trùng dụng cụ kỹ càng trước và sau khi sử dụng, đặc biệt khi nhiều phụ nữ cùng dùng chung một ống bơm.
**40. Cách sử dụng biểu đồ tăng trưởng:**Trong mỗi cuốn sổ hoặc phiếu theo dõi sức khỏe của trẻ đều có in Biểu đồ sức khỏe này. Các bà mẹ nên cân con mình mỗi nửa tháng hoặc mỗi tháng và đánh dấu vào biểu đồ tăng trưởng của con mình.
Biểu đồ này có hai chiều:
- Chiều ngang là số tháng tuổi của trẻ (dò từ trái qua phải).
- Chiều dọc là số cân nặng của trẻ (tính bằng kg, dò từ dưới lên).
Trên biểu đồ có in sẵn 4 đường cong chia thành các kênh:
- Kênh A: Giữa đường cong thứ nhất và thứ hai tính từ trên xuống.
- Kênh B: Ngay dưới kênh A.
- Kênh C: Ngay dưới kênh B.
- Kênh D: Ngay dưới kênh C.
\* Cách đánh dấu trên biểu đồ:
- Mỗi tháng cân trẻ xong, dò từ số tháng tuổi của trẻ đi hướng lên, gặp đường ngang đi qua số cân của trẻ tại một điểm.
- Đánh dấu điểm giao nhau này trên biểu đồ.
- Nối điểm này với điểm của tháng trước... Tất cả các điểm này sẽ hợp thành đường biểu diễn cân nặng của trẻ.
Xác định tình hình sức khỏe trẻ:
- Xác định tình trạng dinh dưỡng hiện tại của trẻ:
+ Điểm đánh dấu nằm trong kênh A: Tình trạng dinh dưỡng của trẻ là bình thường (không suy dinh dưỡng).
+ Điểm đánh dấu nằm trong kênh B: Trẻ suy dinh dưỡng độ 1 (Suy dinh dưỡng nhẹ).
+ Điểm đánh dấu nằm trong kênh C: Trẻ suy dinh dưỡng độ 2 (Suy dinh dưỡng vừa).
+ Nếu điểm đánh dấu ở trên kênh A nhiều: Trẻ có thể bị béo phì.
\* Xác định sự phát triển của trẻ:
+ Đường biểu diễn cân nặng của trẻ đi chếch lên hoặc song song với đường cong tăng trưởng được in trên biểu đồ: Trẻ phát triển tốt, chứng tỏ trẻ đã nhận đủ sữa và thức ăn.
+ Nếu đường biểu diễn cân nặng của trẻ đi lên quá nhanh: Trẻ tăng cân trên 1,2kg đến 1,4kg một tháng và tăng liên tục trong nhiều tháng thì không phải là tốt đối với trẻ có cân nặng có cân nặng lúc sinh trên 2500g. Trẻ sẽ bị béo phì rất khó điều trị. Bà mẹ không nên cho uống thêm sữa ngoài hoặc thức ăn ngọt, mỡ... vì những thức ăn này rất nhiều năng lượng.
+ Nếu đường biểu diễn cân nặng của trẻ nằm ngang hoặc đi xuống: Trẻ không lên được 0,5kg một tháng, hay 125g một tuần. Cần xem lại trẻ có nhận đủ sữa và thức ăn chưa, đi khám và điều trị bệnh nếu có gì khác thường.
Đánh giá tình trạng sức khỏe của trẻ phải dựa vào cả hai yếu tố: Trẻ nằm trong kênh nào và chiều hướng của đường biểu diễn cân nặng trẻ.
Tuy nhiên, điều quan trọng là chiều hướng đi lên của đường biểu diễn cân nặng. Nếu trẻ đang ở kênh A (không suy dinh dinh dưỡng) mà đường biểu diễn nằm ngang hoặc đi xuống thì không tốt, và trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng nếu không có cách khắc phục. Mặt khác, nếu trẻ có cân nặng lúc sinh thấp hoặc trẻ suy dinh dưỡng mà đường biểu diễn đi chếch lên thì rất tốt, vì trẻ sẽ có thể chuyển độ suy dinh dưỡng được (từ suy dinh dưỡng đến hết suy dinh dưỡng, từ suy dinh dưỡng độ 2 thành suy dinh dưỡng độ I...).
**41. Những phương pháp cho trẻ ăn dặm thêm sữa ngoài hỗ trợ cho việc bú mẹ:**1. Bộ dụng cụ hỗ trợ bú mẹ:
- Sử dụng một ống thông thực quản dạ dày hoặc một ống nhựa mềm và một ly đựng sữa.
- Cắt thêm một lỗ ở bên ống phía gần đầu ống sẽ đưa vào miệng trẻ (đây là lỗ bổ sung thêm cho lỗ ở cuối ống đã có sẵn).
- Chuẩn bị một cốc sữa (sữa mẹ vắt ra hoặc sữa nhân tạo theo số lượng cần thiết cho mỗi bữa ăn của trẻ).
- Đặt một đầu ống lên chỗ núm vú và dán ống nhựa sao cho trẻ có thể vừa bú mẹ vừa ngậm được ống.
- Đặt đầu kia của ống vào ly sữa.
- Buộc thắt nút ở ống nếu nó rộng quá hoặc dùng kẹp để hạn chế dòng chảy của sữa sao cho trẻ có thể bú khoảng 30 phút trong 1 lần bú (có thể nhấc ly lên để sữa chảy nhanh hơn hoặc hạ ly xuống để sữa chảy chậm hơn).
- Bà mẹ có thể cho trẻ bú bất cứ lúc nào trẻ muốn, kể cả những lúc bà mẹ không sử dụng bộ dụng cụ hỗ trợ. Trẻ bú nhiều sữa mẹ sẽ được sản xuất nhiều.
- Làm sạch ống thông và ly đựng sữa sau mỗi lần sử dụng.
2. Sử dụng bơm tiêm:
- Sử dụng bơm tiêm 5 đến 100ml, cần thêm vào đầu bơm tiêm một ống mềm khoảng 5cm.
- Pha và đong sữa cho mỗi bữa ăn vào một ly nhỏ.
- Hút đầy sữa từ ly vào bơm tiêm.
- Đặt ống vào góc miệng trẻ và bơm sữa vào thật chậm cùng với khi cho trẻ bú mẹ. Sau đó lại hút sữa vào bơm tiêm và tiếp tục cho tới khi kết thúc bữa ăn. Như vậy trẻ không chán bú mẹ mà còn làm cho vú sản xuất nữa.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Nguồn: VnExpress
Được bạn: nhk1978 đưa lên
vào ngày: 14 tháng 6 năm 2004