

Stress có bị mất sữa không? Giải pháp cho mẹ có sữa sau sinh

Được làm mẹ là một điều cao cả và vĩ đại, vì thế chúng ta cần chuẩn bị thật kỹ trước và sau khi sinh. Đặc biệt, sữa mẹ thật sự rất cần thiết cho quá trình phát triển của trẻ nhỏ và được ưu tiên hàng đầu khi chào đón em bé. Thế nhưng ít ai biết sau sinh các mẹ thường rơi vào trạng thái căng thẳng, stress dẫn đến mất sữa sau sinh. Từ đó câu hỏi được đặt ra liệu stress có bị mất sữa không? Để trả lời câu hỏi này mời các mẹ bím cùng chúng tôi theo dõi ngay bài viết dưới đây nhé!

Lý giải việc stress có bị mất sữa không? Stress không phải là nguyên nhân trực tiếp gây mất sữa, tuy nhiên nó có thể ảnh hưởng đến quá trình cho con bú. Một số phụ nữ sau sinh có thể gặp khó khăn trong việc sản xuất đủ sữa khi họ đang trải qua tình trạng stress cao. Thông thường stress có thể gây ra một loạt các phản ứng sinh lý trong cơ thể, bao gồm tăng mức cortisol và ảnh hưởng đến sản lượng hormone oxytocin một trong những yếu tố đóng vai trò quan trọng cho quá trình cung cấp sữa cho con. Tóm lại, để nói chính xác liệu stress có bị mất sữa không vẫn chưa được các nhà nghiên cứu giải đáp. Tuy nhiên, nếu các mẹ không giải quyết dứt điểm tình trạng stress ngay ở thời điểm ban đầu rất dễ gây ảnh hưởng đến sự cân bằng hormon và do đó ảnh hưởng đến sản lượng sữa. Liệu tình trạng stress có bị mất sữa không? Nguyên nhân nào dẫn đến việc stress của các mẹ bím? Để nói về nguyên nhân chính xác dẫn đến việc stress của các mẹ bím thì có rất nhiều, một trong số đó bao gồm các yếu tố dưới đây:

Vấn đề hậu sản Sau sinh, cơ thể và tâm lý của người phụ nữ thay đổi đáng kể, bao gồm các yếu tố như: Sự mệt mỏi, thiếu ngủ, hormone thay đổi và áp lực chăm sóc trẻ nhỏ. Một số nguyên nhân khác bao gồm lo lắng về khả năng chăm sóc trẻ, sự thay đổi trong hình dáng cơ thể và quyền lực bị thay đổi vì mới trở thành mẹ lần đầu. Một số nguyên nhân thể chất như cơ địa, thiếu chất dinh dưỡng, mệt mỏi sau quá trình sinh đẻ có thể ảnh hưởng đến lượng sữa mẹ sản xuất. Việc không có đủ sữa để cho con bú có thể tạo ra áp lực và stress cho người mẹ.

Áp lực từ cuộc sống gia đình Chính sự căng thẳng, lo lắng, áp lực từ cuộc sống hàng ngày có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình sản xuất sữa mẹ. Con người là hệ thống mở, vì vậy tâm lý và sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng đến sản xuất sữa của người mẹ. Có nhiều

yếu tố dẫn đến việc stress của các mẹ bỉm Thiếu kiến thức và sự hỗ trợ từ phía gia đình Thiếu kiến thức về cách nuôi con bằng sữa mẹ, cách tăng cường sản xuất sữa mẹ hoặc thiếu sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, hay các chuyên gia dẫn đến mất sữa và gây stress cho người mẹ. Để giảm stress khi mất sữa, người mẹ cần tìm hiểu về cách tăng cường sản xuất sữa mẹ, xem xét tình trạng sức khỏe và tìm hỗ trợ từ chuyên gia nếu thật sự cần thiết. Cần làm gì để chữa trị dứt điểm tình trạng stress bị mất sữa cho các mẹ Mẹ bỉm mất sữa sau sinh vậy thì làm sao để có sữa trở lại. Hãy thử áp dụng các cách dưới đây để khơi lại nguồn sữa dồi dào và đủ dinh dưỡng cho bé phát triển trí não, nâng cao hệ miễn dịch và cả phát triển toàn diện về thể chất. Giữ một tinh thần thoải mái Sau khi sinh có nhiều vấn đề để các mẹ lo lắng, tuy nhiên hãy cố gắng giữ một tinh thần thoải mái. Thư giãn và tìm kiếm cách giảm stress như thực hiện các hoạt động thư giãn như yoga, thiền Metta, nghe nhạc, đọc sách hoặc du lịch để giảm căng thẳng và lo lắng. Nếu muốn một tinh thần thoải mái thì vấn đề tài chính cũng nên chuẩn bị kỹ càng trước khi đưa bé ra đời. Vì khi đã đủ tiền cho các khoản chi tiêu thì việc stress có bị mất sữa không thì cũng không còn là nỗi lo lắng của các mẹ bỉm. Ăn uống đầy đủ dưỡng chất Tại sao khi stress lại bị mất sữa? Phải chăng cũng là do chế độ ăn uống không? Có quá nhiều giả thuyết đặt ra, nhưng nó rất đúng với việc stress bị mất sữa. Vì đa phần stress kéo dài thì các bà mẹ luôn ở trong trạng thái lo âu, mệt mỏi, thiếu ngủ trầm trọng... thậm chí là trầm cảm sau sinh. Bởi lẽ đó mẹ sẽ luôn cảm thấy uể oải, thiếu sức sống, chán ăn, ăn không ngon. Hệ lụy kèm theo là sự suy giảm cả về chất lượng và số lượng sữa cho trẻ. Vòng luẩn quẩn đó cứ lặp đi lặp lại. Vậy nên dù cơ thể có nhiều mệt mỏi, khoảng thời gian này luôn phải ăn uống đầy đủ để có sữa cho bé nha các mẹ. Ăn uống thiếu chất có thể gây ra tình trạng stress dẫn đến mất sữa Chế độ nghỉ ngơi hợp lý Hãy xác định những khoảng thời gian trong ngày để nghỉ ngơi hoặc thực hiện những hoạt động thư giãn như đọc sách, xem phim, thư giãn với âm nhạc. Khi ăn uống hợp lý, có nhiều thời gian nghỉ ngơi thì việc phục hồi sức khỏe sau sinh sẽ nhanh chóng, lúc đó sữa về liên tục, tinh thần các mẹ cũng thoải mái hơn. Bên cạnh đó, có thể nhờ người thân, bạn bè, hoặc người chăm sóc bé giúp đỡ trong công việc hàng ngày như nấu ăn, quét dọn nhà cửa để

bạn có thời gian nghỉ ngơi. Cho trẻ bú nhiều hơn Khi trẻ bú nhiều, các tế bào tạo sữa ở tuyến vú được kích thích để sản xuất và cung cấp sữa. Việc bú tốt và thường xuyên giúp tạo ra sự cân bằng giữa cung cấp và nhu cầu dùng sữa, từ đó hỗ trợ duy trì sự sản xuất sữa. Đồng thời, việc trẻ bú nhiều cũng kích thích tuyến yên của người mẹ, từ đó giúp đảm bảo tính liên tục của việc sản xuất sữa. Sử dụng thực phẩm lợi sữa Ngoài các cách trên thì chị em bỉm sữa có thể tham khảo các thực phẩm lợi sữa để kích thích cơ thể sản xuất đầy đủ sữa cho con. Tuy nhiên, chúng ta nên tham khảo các chuyên gia trước khi uống để đảm bảo an toàn cho mẹ và bé. Thường xuyên trò chuyện cùng các mẹ bỉm Ngoài việc tham khảo các trang web uy tín về mẹ và bé, chuyên gia dinh dưỡng, thì các mẹ cũng nên tâm sự, chia sẻ cùng các mẹ bỉm sữa khác để các chị em trao đổi với nhau về các vấn đề gặp phải khi nuôi con. Việc trò chuyện không chỉ giúp có thêm bạn mà còn giúp các mẹ thoải mái tinh thần, giảm căng thẳng, tìm những người đồng cảm, đồng điệu khi nuôi con. Song song đó còn bỏ túi được nhiều kinh nghiệm hữu ích cho các mẹ. Quan trọng nhất, các mẹ phải lắng nghe cơ thể và nghỉ ngơi khi cảm thấy cần thiết. Nếu những cảm giác stress sau sinh không giảm đi hoặc trở nên trầm trọng hơn, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý để được tư vấn và hỗ trợ thêm. Cho con bú thường xuyên giúp mẹ bỉm thoát khỏi tình trạng căng thẳng Nội dung trên hy vọng đã cung cấp đầy đủ thông tin về việc stress có bị mất sữa không? Và kèm theo đó là cách khắc phục dứt điểm tình trạng này. Hy vọng bài viết đã cho các mẹ bỉm thật nhiều thông tin hữu ích. Xem thêm: Uống cafe mất sữa không? Những lưu ý mẹ đang cho con bú cần biết