

HƯỚNG DẪN NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

KHOA HẬU SẢN
HS 06

Nơi gửi trọn niềm tin

Khái niệm	Lợi ích	Hướng dẫn Nuôi con bằng sữa mẹ	Những vấn đề cần quan tâm
<p>Nuôi con bằng sữa mẹ (NCBSM) là một biện pháp tự nhiên nhưng hiệu quả và kinh tế để bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em.</p> <p>“Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ”.</p> <p></p> <p>Trong Vòng 6 tháng đầu cho trẻ bú hoàn toàn sữa mẹ.</p> <p>Không nước, không sữa bột, không mật ong, không ăn bổ sung.</p>	<p> Lợi ích NCBSM</p> <p> Đối với trẻ</p> <ul style="list-style-type: none"> + Cung cấp nhiều kháng thể giúp trẻ phòng chống nhiễm trùng. + Cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho con. + Giúp trẻ thông minh hơn. + Dễ tiêu hóa. + Giữ ấm. + Thúc đẩy sự phát triển cơ thể trẻ,... <p> Đối với Mẹ</p> <ul style="list-style-type: none"> + Gắn bó tình cảm mẹ con. + Giúp tử cung co hồi tốt. + Cho trẻ bú sớm tăng cường tạo sữa, phòng cương tức sữa. + Giúp cho mẹ chậm có thai, chảy máu sau sanh, phòng ngừa ung thư vú,... + Tiết kiệm chi phí, không mất thời gian pha chế,... <p> Đối với xã hội</p> <ul style="list-style-type: none"> + Giảm nguy cơ bệnh tật. + Giảm các chi phí y tế. + Giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng cho trẻ. 	<p> Nội dung tư vấn NCBSM</p> <p> Lợi ích của việc cho bú sớm</p> <ul style="list-style-type: none"> + Trẻ được bú sữa non, giàu kháng thể. + Sữa tiết sớm hơn. + Trẻ tăng cân tốt hơn. + Ít bị cương tắc sữa. + Da kè da, giúp đề kháng lây chéo,... <p>*Chú ý: Sản phụ không vắt bỏ sữa non.</p> <p>(Sữa non là sữa đầu tiên tiết ra, giọt sữa sánh đặc, màu vàng nhạt, lượng ít, giàu kháng thể).</p> <p> Cách duy trì nguồn sữa mẹ</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chế độ dinh dưỡng sau sinh đa dạng. + Cho bú sớm trong những giờ đầu sau sinh. + Bú mẹ theo nhu cầu của bé (8 - 12 lần/ ngày, mỗi lần cách nhau 2-3 giờ). + Cho bé bú hết sữa một bên vú mới chuyển sang vú bên kia. + Tư thế bú đúng. + Mẹ có tinh thần thoải mái, ăn ngon, ngủ tốt. <p>*Chú ý:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Không sử dụng bình bú hoặc núm vú nhân tạo. + Rửa tay trước và sau khi chăm sóc trẻ 	<p> Những vấn đề thường gặp và cách xử trí</p> <p>Sản phụ cần báo ngay nhân viên y tế để được xử trí kịp thời các trường hợp sau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Không đủ sữa. 2. Núm vú phẳng/ tụt vào trong. 3. Đau nhức/ nứt núm vú. 4. Trẻ quấy khóc. 5. Cấp cứu sặc sữa <p> Dấu hiệu: Sữa trào qua đường mũi của bé, tím tái, ngưng thở và có nhót ở mũi miệng.</p> <p> Cách xử trí:</p> <p>* Chú ý: Hô to nhở sự trợ giúp, đồng thời mẹ và người nhà trực tiếp cấp cứu theo các bước sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đặt bé nằm sấp trên cánh tay hoặc đùi, đầu thấp 30 độ. - Vỗ lưng bé 5 lần (giữa hai xương bắc vai) bằng mu lòng bàn tay. - Xoay trẻ nằm ngửa trên cánh tay trái. - Án ngực 5 lần bằng 2 ngón trỏ và giữa, vào xương úc (giữa 2 đầu vú).

	<p>*Lưu ý:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thời gian bú sớm: bú ngay trong 01 giờ đầu sau sinh. - Dung tích dạ dày của trẻ trong 3 ngày đầu sau sinh: <ul style="list-style-type: none"> + Ngày 1 (< 24 giờ): 5-7ml. + Ngày 2 (24-48 giờ): 10-13ml. + Ngày 3 (48-72 giờ): 22-27ml. - Bú mẹ hoàn toàn 6 tháng đầu (không nước, không mật ong, không uống Chàm thần, Cam thảo, ... không bôi men rượu và không ăn dặm trong vòng 6 tháng đầu) và kéo dài trên 24 tháng tuổi. <p>Dấu hiệu trẻ đòi bú</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bé không nằm yên. - Há miệng và quay đầu sang hai bên. - Chảy nước dãi và đưa lưỡi ra vào. - Mút ngón tay hoặc mút nắm tay. 	<p>Hướng dẫn bà mẹ cho con bú đúng</p> <p>Tư thế bú đúng</p>  <ul style="list-style-type: none"> + Ôm sát trẻ để bụng trẻ áp sát vào người mẹ. + Nâng đỡ toàn bộ cơ thể của trẻ, không chỉ nâng cổ và vai. + Tai, vai, hông trẻ trên một đường thẳng song song với đường giữa cơ thể. + Mặt trẻ nhìn vào bầu vú mẹ, mũi đối diện với núm vú. <p>Cách giúp trẻ ngậm bắt vú</p> <ul style="list-style-type: none"> + Môi trẻ chạm vào núm vú mẹ. + Miệng trẻ mở rộng. + Trẻ ngậm sâu vào vú mẹ, môi dưới của trẻ ở phía dưới núm vú. <p>Dấu hiệu của ngậm bắt vú đúng</p>  <ul style="list-style-type: none"> + Miệng trẻ mở rộng, má phồng. + Môi dưới trẻ ra ngoài. + Cầm trẻ chạm vào bầu vú. + Quẳng vú ở phía trên nhìn thấy nhiều hơn phần bên dưới miệng trẻ. <p>Dấu hiệu bú mẹ tốt</p> <ul style="list-style-type: none"> + Trẻ bú với nhịp mút sâu và chậm, tiếng nuốt sữa “ực, ực...”. + Khi bú, thỉnh thoảng trẻ ngừng lại nghỉ một khoảnh ngắn, không phát ra âm thanh khi mút “chóch chóch,...”. + Mẹ cảm thấy bầu vú rỗng sau khi cho bú và không bị đau đầu vú. <p>*Lưu ý: Không sử dụng bình bú thay thế sữa mẹ cho trẻ dưới 24 tháng, nếu không có chỉ định của bác sĩ.</p>	<p>6. Cương túc - tắc tuyến sữa</p> <p>Cách xử trí:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chườm ám hai bầu vú. - Mát xa theo hình xoắn ốc từ trên xuống dưới của bầu vú. - Hút bằng máy hoặc người nhà hỗ trợ. <p>*Chú ý: Trường hợp không thuyền giảm báo ngay nhân viên y tế để có hướng xử trí kịp thời.</p> <p>X Tác hại ngậm bắt vú sai</p> <ul style="list-style-type: none"> + Gây đau và tổn thương núm vú (nứt núm vú). + Gây cương túc vú dẫn đến tạo sữa ít. + Bé hay khóc đòi bú hoặc từ chối bú mẹ. + Bé tăng cân kém. <p>X Tác hại của bình bú và sữa công thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bình bú làm răng và xương hàm phát triển lệch lạc. - Sữa công thức hạn chế sự gắn bó tình cảm mẹ con. - Ít kháng thể: dễ tiêu chảy, khó tiêu, dễ nhiễm khuẩn. - Suy dinh dưỡng, dị ứng. - Tăng cân quá mức. - Chi phí cao, tốn nhiều thời gian.
--	---	--	---

Nguồn: - www.acog.org.

- Bệnh viện Từ Dũ TP. Hồ Chí Minh.

- Bài giảng Bộ môn Nhi – Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

**GIÁM ĐỐC
(Đã ký)**

Nguyễn Hữu Dự