

Các tư thế bế bé khi cho bú

Cách đặt trẻ vào vú

Ngậm bắt vú

Đánh giá một bữa bú

Lê Thị Mỹ Trinh¹, Âu Nhật Luân²

© Bộ môn Phụ Sản, Khoa Y, Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

¹ Giảng viên, Bộ môn Phụ Sản Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh. e-mail: trinhle1501@gmail.com

² Giảng viên, Bộ môn Phụ Sản Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh. e-mail: aunhutluan@gmail.com

Mục tiêu bài giảng

Sau khi học xong, sinh viên có khả năng:

1. Nhận diện được 4 tư thế căn bản để bế bé khi cho bú mẹ
2. Hướng dẫn được một bà mẹ cách đặt trẻ vào vú
3. Đánh giá được tình trạng ngậm bắt vú của trẻ
4. Đánh giá đúng một bữa bú

CÁC TƯ THẾ BẾ TRẺ

Tư thế vắt chéo giúp mẹ có thể kiểm soát đầu bé tốt hơn, khi đầu được đặt giữa các ngón tay cái và bàn tay.

Tư thế vắt chéo là tư thế tương tự như tư thế ngồi bế ẵm, ngoại trừ việc 2 tay của bà mẹ đổi vai trò cho nhau. Trong tư thế vắt chéo, bé được đỡ bằng cẳng tay và bàn tay đối bên với bên vú đang bú.



Hình 1:

Tư thế vắt chéo

Cross-cradle hold

Ưu điểm và tình huống hữu ích: Tư thế vắt chéo giúp mẹ có thể kiểm soát đầu bé tốt hơn, khi đầu được đặt giữa các ngón tay cái và bàn tay.

Tư thế này rất tốt khi trẻ rất nhỏ hoặc bé ngậm bắt vú khó khăn, do bàn tay có thể dễ dàng sửa chữa, thay đổi vị trí của đầu bé.

Tư thế bế ẵm là tư thế thông dụng nhất.

Đặt lưng bé nằm trên cẳng tay, đầu bé ở chỗ khúc lượn khuỷu tay, đồng thời dùng bàn tay đỡ mông bé. Ngón tay cái của bà mẹ còn có thể giữ được tay bé. Bằng cách xoay trở cẳng tay, bà mẹ có thể dễ dàng hướng toàn thân bé vào phía mình. Miệng bé phải ngang tầm của núm vú. Đặt hai cánh tay của bé ở đúng hai phía của bên ngực cho bú. Riêng cánh tay sau của bé có thể vòng ôm eo mẹ. Bàn tay còn lại dùng để nâng bầu vú. Có thể dùng gối để đỡ cơ thể bé và một bên cánh tay bà mẹ.



Hình 2:

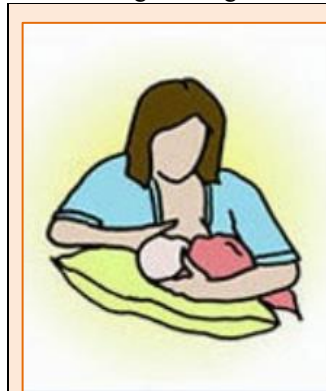
Tư thế bế ẵm

Cradle hold

Sai lầm thường mắc phải: Bé được đặt nằm ngửa trên cẳng tay, đầu bé xoay về phía vú mẹ. Bé không thể bú được trong tư thế vẹo cổ này. Cần sửa chữa sao cho thân bé áp vào thân bà mẹ, bụng áp bụng.

Tư thế cặp chặt là tư thế mà bà mẹ có thể quan sát trẻ bú và kiểm soát được tư thế của đầu bé.

Mẹ ngồi thẳng người, dựa lưng vào ghế. Hai bên vai thẳng và thoải mái. Bàn tay và ngón tay đỡ vai, cổ, đầu bé. Mặt bé hướng lên gần sát ngực mẹ. Phần lưng trên của bé nằm trên cẳng tay. Chân bé tì vào phía sau. Phần mông bé nằm ngang mức khuỷu tay mẹ. Kê gối dưới tay mẹ để mẹ được thoải mái, đồng thời nâng bé ngang tầm vú mẹ. Bàn tay còn lại dùng để nâng bầu vú.



Hình 3:

Tư thế bế cặp chặt

Football, Clutch

Ưu điểm và tình huống hữu ích: Là tư thế mà bà mẹ có thể quan sát trẻ bú và kiểm soát được tư thế của đầu bé.

Tư thế cặp chặt thường được dùng cho những trường hợp mẹ sanh mổ, trẻ nhẹ cân hay non tháng, song thai, vú to hay núm vú phẳng, hay cho những trường hợp trẻ gặp khó khăn khi ngậm bắt vú.

Không nhất thiết rằng mẹ luôn phải ngồi cho con bú. Có thể cho bú ở tư thế nằm.

Bà mẹ nằm nghiêng, đầu cao. Có thể kê gối ở lưng và đùi. Chân gập lại ở đầu gối. Cố gắng giữ lưng và hông theo một đường thẳng. Đặt bé nằm nghiêng sát, mặt bé sát vào gần ngực dưới của bà mẹ. Miệng bé ngang tầm với núm vú. Dùng cánh tay phía dưới để ôm và giữ bé ở tư thế gần ngực bà mẹ. Cánh tay còn lại dùng để nâng vú. Không nhất thiết phải đổi tư thế để cho bé bú vú kia. Trong trường hợp không muốn đổi tư thế, kê gối phía dưới bé để nâng toàn thân bé lên cao.



Hình 4:
Tư thế nằm cho bú
Reclining

Ưu điểm và tình huống hữu ích:

Tư thế này phù hợp cho mẹ sanh mổ. Cũng có thể dùng tư thế này khi cho bú ban đêm và khi bà mẹ bị mệt.

Cần tuân thủ 4 nguyên tắc về tư thế bế trẻ.

Dù lựa chọn tư thế nào cũng cần tuân theo 4 nguyên tắc chung sau:

1. Cả mẹ và trẻ đều thoải mái
2. Đầu và thân trẻ trên cùng một đường thẳng
3. Thân trẻ được nâng đỡ toàn bộ và nằm sát thân mẹ
4. Mặt trẻ đối diện bầu vú, miệng trẻ đối diện núm vú

CÁCH ĐẶT TRẺ VÀO VÚ MẸ

Đặt trẻ vào vú đúng cách sẽ giúp trẻ ngậm bắt vú tốt hơn.

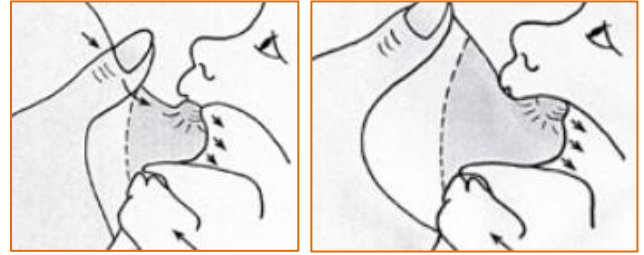
Trình tự thực hiện đặt trẻ vào vú

1. Đưa môi bé vào gần núm vú mẹ, bé sẽ phản ứng lại bằng cách mở rộng miệng và đẩy lưỡi ra.



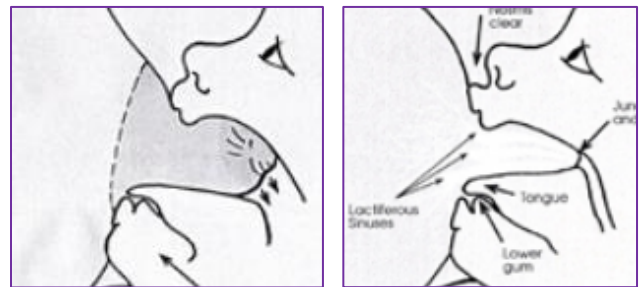
Mũi hướng về núm vú sẽ giúp định hướng. Môi dưới tiếp xúc với vú, bé sẽ há to miệng.

2. Mẹ dùng tay nâng vú, giữ vú để núm vú thẳng ra hay hơi nâng lên một chút.



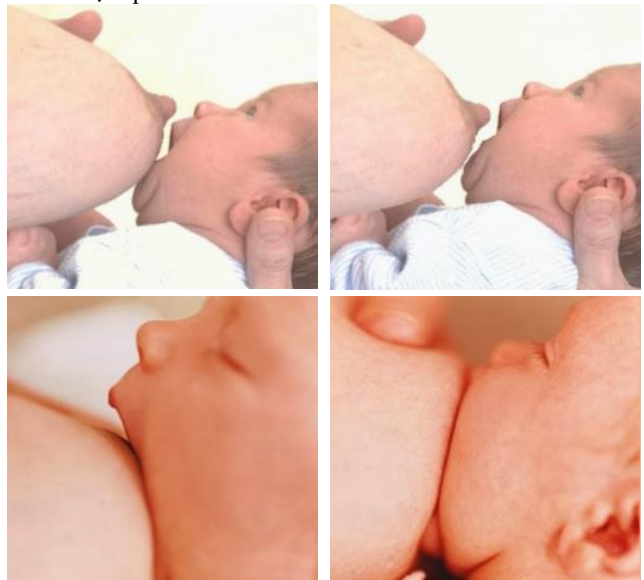
Chờ đến khi miệng trẻ há to. Quảng vú sẽ từ từ lọt vào miệng bé, cho đến khi toàn bộ quảng vú đã lọt vào miệng bé.

3. Mẹ đưa bé lại gần mình hơn, giúp bé nhận biết vú, ngậm được núm vú và càng nhiều quảng vú càng tốt.



Khi cằm trẻ chạm vào vú, toàn bộ quảng vú đã lọt vào miệng bé. Lúc này bé ngậm trọn quảng vú và các xoang sữa.

Hình dưới đây mô tả chi tiết tuần tự các bước đặt trẻ vào vú có hiệu quả.



Hình 5: Trình tự thao tác đặt trẻ vào vú

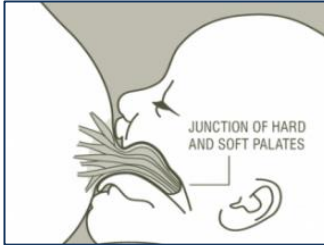
ĐẢM BẢO NGẬM BẮT VÚ TỐT

Sau khi đặt trẻ vào vú, cần đảm bảo trẻ ngậm bắt vú tốt.

Ngậm bắt vú đúng là yếu tố căn bản để trẻ có một bữa bú hiệu quả. Ngậm bắt vú đúng cho phép lưỡi bé ép hiệu quả vào các xoang sữa, giúp thoát lưu hiệu quả sữa vào khoang miệng của bé.

Nhận biết trẻ ngậm bắt vú tốt khi thoả những yếu tố sau:

1. Cằm trẻ chạm vào vú mẹ
2. Miệng trẻ mở rộng
3. Môi dưới đưa ra ngoài
4. Quầng vú còn lại phía trên nhiều hơn phía dưới



Hình 6: Ngậm bắt vú đúng

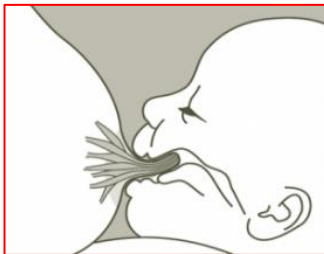
Bé ngậm được toàn bộ quầng vú, nên ép một cách hiệu quả các xoang sữa. Bầu vú được làm trống tốt.

Ngậm bắt vú đúng: Miệng bé mở rộng, môi dưới cong tròn áp vào bầu vú, cằm bé chạm vào bầu vú mẹ, quầng vú phía dưới nhìn thấy ít hơn phía trên, mũi bé tựa vào vú mẹ nhưng vẫn tự do.



Khi ngậm bắt vú đúng, bé sẽ ngậm được toàn bộ quầng vú, nên ép một cách hiệu quả các xoang sữa. Bầu vú được làm trống tốt, bé sẽ nhận được sữa.

Nhận biết bé ngậm bắt vú đúng: Miệng bé mở rộng, môi dưới cong tròn áp vào bầu vú, cằm bé chạm vào bầu vú mẹ, quầng vú phía dưới nhìn thấy ít hơn phía trên, mũi bé tựa vào vú mẹ nhưng vẫn tự do.



Hình 7: Ngậm bắt vú sai

Do ngậm bắt vú sai nên bé chỉ ngậm núm vú nên không thể ép được các xoang sữa.

Khi ngậm bắt vú sai miệng bé không mở rộng, bé chỉ ngậm đầu vú bằng môi, phần quầng vú thấy được rất nhiều, cằm ở xa bầu vú, mũi bé không tựa vào bầu vú.



Khi ngậm bắt vú sai, bé chỉ ngậm núm vú nên không thể ép được các xoang sữa. Bú không thể bú được dẫn đến những hệ quả của việc không làm trống được bầu vú.

Nhận biết ngậm bắt vú sai: Miệng bé không mở rộng, bé chỉ ngậm đầu vú bằng môi, phần quầng vú thấy được rất nhiều, cằm ở xa bầu vú, mũi bé không tựa vào bầu vú.

ĐÁNH GIÁ MỘT BỮA BÚ

Đánh giá một bữa bú phải dựa trên nhiều yếu tố. Mục đích cuối cùng là nhận biết bé bú có hiệu quả.

Các tiêu chuẩn của một bữa bú hiệu quả gồm:

- Tư thế của bé và mẹ: Rất quan trọng vì ảnh hưởng nhiều đến khả năng ngậm bắt vú của bé.
- Đáp ứng của trẻ khi tiếp xúc vú mẹ: bé có dùng lưỡi thăm dò vú mẹ hay không, có ngậm bắt vú tốt không.
- Cảm xúc, thái độ của mẹ trong quá trình cho bé bú: mẹ có chú tâm vào bữa bú, có nhìn trẻ chăm chú hay âu yếm trẻ hay không.
- Quan sát vú: vú tròn hơn, núm vú săn lại và sữa chảy ra từ núm vú còn lại là dấu hiệu của phản xạ oxytocin tốt. Sau bữa bú, vú trở nên mềm vì được làm trống.
- Quan sát thái độ của bé trong bữa bú: bé thoải mái, ngậm bắt vú tốt, lưỡi ép vào vú mẹ, miệng ướt, thỉnh thoảng nuốt “ừng ực” là dấu hiệu bú tốt.
- Thời gian bữa bú: bé hài lòng, tự nhả vú, bé bú đủ thường ngủ yên 2-3 giờ và tăng cân đều đặn.

Làm sao biết bé bú đủ?

- Bé bú mẹ đủ sẽ ngủ yên được từ 2-3 giờ.
- Bé bú mẹ thường đi ngoài sau mỗi cử bú, có thể đi ngoài 3-4 lần/ngày, phân hơi sệt, có màu vàng.
- Khám định kỳ theo dõi cân nặng bé sau mỗi tháng, sẽ thấy bé tăng cân đều đặn, từ 500 đến 1000 gram mỗi tháng.
- Sau khi bé bú xong một bên vú, nhẹ nhàng đưa ngón tay của bà mẹ vào góc miệng bé và đẩy về tai bé để dừng việc không cho bé mút bên vú đó nữa.

TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

1. http://www.who.int/child-adolescenthealth/New_Publications/NUTRITION/Breastfeeding/Participants_Manual_Part4.pdf. Breastfeeding counselling: a training course.

WHO, UNICEF,