

Những vấn đề thường gặp trong giai đoạn đầu - đau hoặc rạn núm vú

Nên nhớ...

- Một số trường hợp đau núm vú là điều bình thường khi quý vị cho bé bú vài lần đầu.
- Sau thời gian này, việc bé không ngậm vú đúng cách là nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến việc bị đau và rạn núm vú.
- Nếu núm vú của quý vị bị rạn, hãy liên hệ với chuyên gia y tế có kinh nghiệm về việc cho con bú sữa mẹ để được giúp đỡ.
- Nếu quý vị cảm thấy quá đau để có thể cho bé bú vú, hãy tránh cho bú bên vú bị đau khoảng 12-24 giờ. Thay vào đó, hãy nặn sữa bằng tay và đút cho bé bằng bình hoặc tách.
- Giúp cho đầu vú của bạn giảm đau bằng cách:
 - tháo bỏ băng lót vú
 - dùng sữa nặn từ bầu vú thoa lên núm vú sau khi cho bé bú
 - để cho núm vú thoáng và khô.

Đau núm vú

Bị đau núm vú là điều bình thường khi quý vị mới cho bé bú trong 1-2 tuần lễ đầu. Sau thời gian này, việc bé ngậm vú không đúng cách là nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến đau núm vú.

Hướng dẫn

- Rửa tay kỹ trước khi cho bé bú.
- Nếu bạn đang dùng băng lót vú, hãy thay băng mới khi chúng bị ướt.
- Tránh dùng các chất gây khô (như xà phòng tắm) lên núm vú.
- Khi bạn muốn kéo bé ra khỏi vú, hãy làm điều này một cách cẩn thận bằng cách cho ngón tay út của quý vị vào góc miệng bé khiến cho bé ngưng bú.
- Để trần núm vú sau mỗi lần cho bé bú.
- Để sữa tự khô trên núm vú của quý vị mỗi khi cho bé bú xong vì nó có các đặc tính bảo vệ bạn khỏi sự nhiễm trùng.

Rạn núm vú

Hướng dẫn

- Tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia y tế có kinh nghiệm về việc cho con bú.
- Việc bé ngậm vú không đúng cách là nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến rạn núm vú.
- Làm theo những đề nghị trong trang này về việc chăm sóc núm vú bị đau.
- Nếu quý vị cảm thấy quá đau để có thể cho bé bú, hãy tránh cho bú ở bên vú bị đau (khoảng 12-24 giờ) và nên nặn sữa trong thời gian này.
- Nặn sữa bằng tay và đút cho bé bằng bình hoặc tách.
- Gỡ nhẹ băng lót vú để ngăn chặn sự tổn thương trầm trọng hơn cho núm vú. Nếu băng dán dính chặt vào vú, hãy nặn một ít sữa để làm ướt băng trước khi gỡ nó ra.
- Dùng sữa nặn từ bầu vú thoa lên núm vú sau khi cho bé bú để giúp giảm đau.
- Giữ núm vú khô thoáng tự nhiên.
- Các sự nghiên cứu cho thấy việc sử dụng kem thoa đầu vú không có hiệu quả trong hầu hết các trường hợp.

Lời cảm tạ

Tài liệu này thống nhất với Các Hướng Dẫn Nuôi Trẻ Sơ sinh hiện hành và Các Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên ở Úc theo sự trình bày của Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

Nó cũng dựa trên các thông tin chủ yếu rút ra từ:

- Cẩm Nang Nuôi Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ, Phòng Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch Vụ Y Tế, 2004.
- Nuôi con bằng sữa mẹ: Cẩm Nang Đơn Giản Giúp Bạn Thiết Lập Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ, Dịch vụ Y Tế Trẻ Em Cộng Đồng, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch vụ Y tế, 2004.
- Phát Triển Khỏe Mạnh: Chế Độ Dinh Dưỡng cho Bạn và Con Bạn, Các Dịch vụ Y Tế Cộng đồng, Bộ Y Tế Queensland, 2003.
- Dinh Dưỡng Tối Ưu cho Trẻ Sơ Sinh: Các Hướng Dẫn Có Căn Cứ 2003-2008, Bộ Y Tế Queensland, 2003.

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.