

Sưng vú, nghẹt tuyến sữa, viêm vú

Nên nhớ...

- Sưng vú và nghẹt tuyến sữa sẽ làm quý vị khó chịu và viêm vú có thể gây ra các triệu chứng giống như bệnh cúm, nhưng cả ba đều có thể được điều trị dễ dàng.
- Sự lưu thông của bên vú bị nghẹt rất là quan trọng.
- Kiểm tra xem bé đã được đặt vào đúng vị trí và ngậm vú đúng cách hay không.
- Hầu hết những thuốc trụ sinh trị viêm vú đều an toàn đối với các bà mẹ đang cho con bú.
- Hãy liên lạc với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế có kinh nghiệm về việc cho con bú.

Sưng vú

Sưng vú trong vài tuần lễ đầu có thể là điều bình thường. Nó cũng có thể xảy ra khi bé không được gắn mẹ trong một thời gian dài hoặc khi ngưng cho bé bú quá đột ngột. Một số bà mẹ lo rằng họ có quá nhiều sữa. Vấn đề này chỉ là tạm thời và nó sẽ tự thích nghi khi cơ thể bạn quen với việc cho bú.

Hướng dẫn

- Mặc loại áo nịt ngực thoải mái, có giá đỡ và không quá chặt.
- Mở áo nịt ngực để cho bé bú nếu được và để sữa chảy tự do từ bầu vú bên kia lên khăn.
- Xoa bóp vú nhẹ nhàng trong khi cho bé bú.
- Nếu bé khó ngậm vú, hãy nặn nhẹ một ít sữa để xoa cho mềm quảng vú (phần sạm xung quanh núm vú) trước khi cho bé bú.
- Nên cho bé bú khi bé đòi để giúp cho vú được dễ chịu (mỗi ngày cho bú từ 8-10 lần hoặc nhiều hơn).
- Nếu bạn thấy bị vú đau hơn, nên tìm sự trợ giúp của chuyên gia y tế có kinh nghiệm về việc cho con bú.

Thời gian cai sữa cũng là lúc thường xảy ra hiện tượng sưng và viêm vú. Nếu vú quý vị bị căng sữa khi ngưng cho bú, quý vị có thể phải nặn ra một ít sữa để giúp cho vú được dễ chịu hơn và ngăn chặn nguy cơ viêm vú. Nặn nhiều sữa quá có thể lại kích thích vú tạo sữa nhiều hơn.

Nghẹt tuyến sữa

Sự nghẹt tuyến sữa thể hiện dưới dạng một khối u đau cứng, có thể bị hoặc không bị đỏ.

Hướng dẫn

- Cho bé bú càng thường xuyên càng tốt và bắt đầu với bên vú bị nghẹt tuyến sữa.
- Xoa nhẹ khối u hướng về núm vú trong khi cho bé bú để giúp làm thông chỗ bị nghẹt.
- Bắt đầu cho bé bú bên vú bị nghẹt khoảng 2-3 lần liên tiếp để giúp thông sữa. Sau đó cho bé bú vú bên kia hoặc nặn sữa ra để được dễ chịu hơn.
- Để giúp làm thông bên vú bị nghẹt sữa, tốt nhất nên đặt cằm bé vào ngay chỗ bị nghẹt.
- Nếu việc cho bú không làm giảm khối u, hãy xoa nhẹ khối u hướng về núm vú trong khi nặn sữa.
- Làm ấm chỗ bị nghẹt sữa trước khi cho bé bú và làm mát chỗ này sau khi bé bú xong. (Tắm nước ấm dưới vòi sen hoặc đắp một miếng gạc mát có thể làm dịu cơn đau hoặc sự khó chịu.)
- Giữ cho áo nịt ngực không quá chặt và mở áo để cho bé bú nếu bạn thích.
- Không mặc áo nịt ngực khi ngủ càng nhiều càng tốt.
- Nên để ý đến tư thế và cách ngậm vú của bé.

Nếu sự nghẹt tuyến sữa kéo dài quá 12-24 tiếng đồng hồ, hãy tìm sự trợ giúp của chuyên gia y tế có kinh nghiệm về việc cho con bú.

Viêm vú

Viêm vú bao gồm một số hoặc tất cả các triệu chứng sau:

- sưng vú
- vú đau, nóng và đỏ
- các triệu chứng giống bệnh cúm như sốt, nhức đầu và đau các khớp xương.

Hướng dẫn

- Tiếp tục cho bé bú. Viêm vú không phải là lý do để ngưng cho bú.
- Làm theo những hướng dẫn đối với sự nghẹt tuyến sữa ở trên.
- Nếu quý vị có các triệu chứng giống bệnh cúm và bị sốt, hãy đi khám bác sĩ ngay.
- Hầu hết những thuốc trụ sinh trị viêm vú đều an toàn đối với các bà mẹ đang cho con bú. Quý vị hãy thảo luận với bác sĩ hoặc dược sĩ về sự điều trị cho mình.
- Nghỉ ngơi và uống nhiều nước rất là quan trọng.

Nên nhớ

- Điều quan trọng là làm cho sữa trong vú bị viêm chảy ra hết
- Xem xét để chắc chắn là em bé ngậm vú đúng cách.

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 Công cộng, 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.