

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

SỰ CĂNG ĐẪY

Dấu hiệu và triệu chứng. Phòng ngừa. Chữa trị

Là điều bình thường khi vú của bạn trở nên đầy và nặng trong tuần lễ đầu tiên sau khi sanh khi nguồn sữa cung cấp gia tăng. Nếu việc cho con bú bằng sữa mẹ tốt đẹp, việc vú đầy sữa sẽ giảm trong vòng 24 tiếng.

Khi sự căng đầy bình thường không được giải tỏa, vú của bạn sẽ trở nên căng đầy, điều đó làm cho vú của bạn có cảm giác cứng, sưng, đau và đầy một cách không thoải mái.



PHÒNG NGỪA

- Cho con của bạn bú trong vòng 1 giờ đầu tiên sau khi sanh.
- Cho bú khi con của quý vị tỏ ra dấu hiệu đói và cho đến lúc mà con bạn muốn dừng.
- Cho bú chừng 8 đến 12 lần hoặc hơn nữa trong 24 tiếng. Không bỏ sót cho bú, ngay cả về đêm.
- Chắc chắn rằng miệng con của bạn được lấp chặt vào vú và trong vị thế đúng. Có thể có sự không thoải mái vào lúc đầu tiên khi em bé được lấp chặt, nhưng sự đau không tiếp tục trong thời gian cho bú. Nếu không chắc, hãy hỏi chuyên viên về sữa để được giúp đỡ.
- Hãy để cho em bé chấm dứt vú thứ nhất trước khi đưa vú kia. Em bé có thể không bú vú thứ hai; bạn có thể cho em bé bú vú thứ hai vào lần bú kế tiếp.
- Hãy tránh dùng núm cao su trong vài tuần lễ đầu.
- Không cho con của bạn bắt kỳ những gì khác hơn là sữa vú của bạn, trừ khi được chỉ định bởi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.
- nếu em bé không bú tốt, hãy nặn sữa bằng tay hoặc bơm sữa cho đến khi hết sữa trong vú.
- Để lấy em bé ra khỏi vú, tốt nhất là làm từ từ.

DẤU HIỆU & TRIỆU CHỨNG

- Vú trở nên căng đầy, cứng, đau và ấm khi chạm.
- Da ở vú có thể căng và bóng.
- Núm vú có thể tăng to và phẳng, làm cho em bé khó lấp miệng vào.
- Bạn có thể trải nghiệm cơn sốt mức độ thấp.

CHỮA TRỊ

- Nặn sữa trước khi cho bú để cho con của bạn dễ dàng lấp miệng vào vú. Bạn có thể nặn sữa hoặc dùng bơm.
- Đắp khăn ướt và ấm lên vú vài phút trước khi cho bú để giúp gia tăng dòng chảy của sữa.
- Nhẹ nhàng xoa bóp vú trong khi cho bú để gia tăng dòng chảy của sữa, điều đó khuyến khích em bé bú.

Để làm dịu:

- Thư giãn dưới vòi tắm hoa sen nước ấm và nặn sữa.
- Nặn sữa hoặc dùng bơm nếu vú vẫn còn có cảm giác đầy sau khi bú.
- Che phủ vú với miếng gạc lạnh giữa hai lần bú để giảm đau và sưng.
- Tránh dùng áo ngực chật hoặc không vừa vặn, những điều đó có thể làm nghẽn ống dẫn hoặc bệnh sưng vú.
- Hãy hỏi người cung cấp chăm sóc sức khỏe về thuốc giảm đau.

Liên lạc với chuyên viên tư vấn sữa nếu:

- Sự căng cứng vú trở nên nghiêm trọng và không thuyên giảm trong 24 tiếng đồng hồ.

- Con quý vị gặp rắc rối khi lấp miệng vào vú hoặc bạn có cảm giác đau đớn khi cho bú.

Liên lạc với người cung cấp chăm sóc sức khỏe nếu:

- Bạn có triệu chứng sưng vú (màu đỏ, đau vú với sốt cao hơn 100.6 độ F).
- Bạn có bất kỳ mối quan tâm khác về em bé của bạn.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

Một Nơi Làm Việc Công Bằng Cơ Hội/Bù Trừ. Dịch vụ được cung cấp trên căn bản không kỳ thị

health.mo.gov/living/families/wic