



HƯỚNG DẪN

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

(Tài liệu NVYT tư vấn cho thai phụ, sản phụ)

MỞ ĐẦU

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ.

(NĐ 21/2006 CP).



SỮA NON – SỮA TRƯỞNG THÀNH

- **Sữa non:** 2 đến 4 ngày sau khi sinh, ít, đặc, sáng màu.
- **Sữa trưởng thành:** Sau vài ngày sữa non chuyển sang sữa trưởng thành.
 - + **Sữa đầu bữa:** tiết ra đầu bữa bú của bé.
 - + **Sữa cuối bữa:** tiết ra cuối bữa bú của bé, màu trắng vì chứa nhiều chất béo hơn sữa đầu bữa. Chất béo cung cấp nhiều năng lượng cho bé.



LỢI ÍCH CỦA SỮA NON

SỮA NON	
• Giàu kháng thể	• Giúp phòng chống dị ứng và nhiễm khuẩn
• Nhiều tế bào bạch cầu	• Giúp phòng chống nhiễm khuẩn
• Có tác dụng xõ nhẹ	• Đào thải phân su • Giảm mức độ vàng da
• Có yếu tố tăng trưởng cho ruột của bé	• Giúp cho ruột trưởng thành • Phòng chống dị ứng, không dung nạp thức ăn khác
• Giàu vitamin A	• Giảm mức độ nặng khi bị nhiễm khuẩn

NUÔI CON HOÀN TOÀN BẰNG SỮA MẸ

Bé bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, mà không cho ăn, uống thêm bất cứ thức ăn, đồ uống nào khác cả nước chín (nước đun sôi để nguội) vì trong sữa mẹ có 88% nước, trừ các trường hợp phải uống bổ sung các vitamin, khoáng chất hoặc thuốc.





LỢI ÍCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ (tt):

ĐỐI VỚI BÉ:

- Bảo vệ bé tránh nhiều bệnh nhiễm trùng.
- Bé chỉ cần bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu mà không cần thức ăn, nước uống nào khác.
- Trong sữa mẹ có đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết giúp bé chóng lớn và phòng ngừa bệnh tật (Vitamin A, chất đạm, chất béo, đường, Vitamin C và sắt...).

LỢI ÍCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ (tt):

ĐỐI VỚI BÉ:

GIẢM NGUY CƠ BỆNH DỊ ỨNG





LỢI ÍCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ (tt):

ĐỐI VỚI BÉ:

GIẢM CÁC BỆNH GÂY RỐI LOẠN TIÊU HÓA:

- TIÊU CHẢY
- TÁO BÓN
- ĐAU QUẶN BỤNG (COLIC)
- KHÓ TIÊU
- TIÊU PHÂN SỐNG
- VIÊM RUỘT HOẠI TỬ

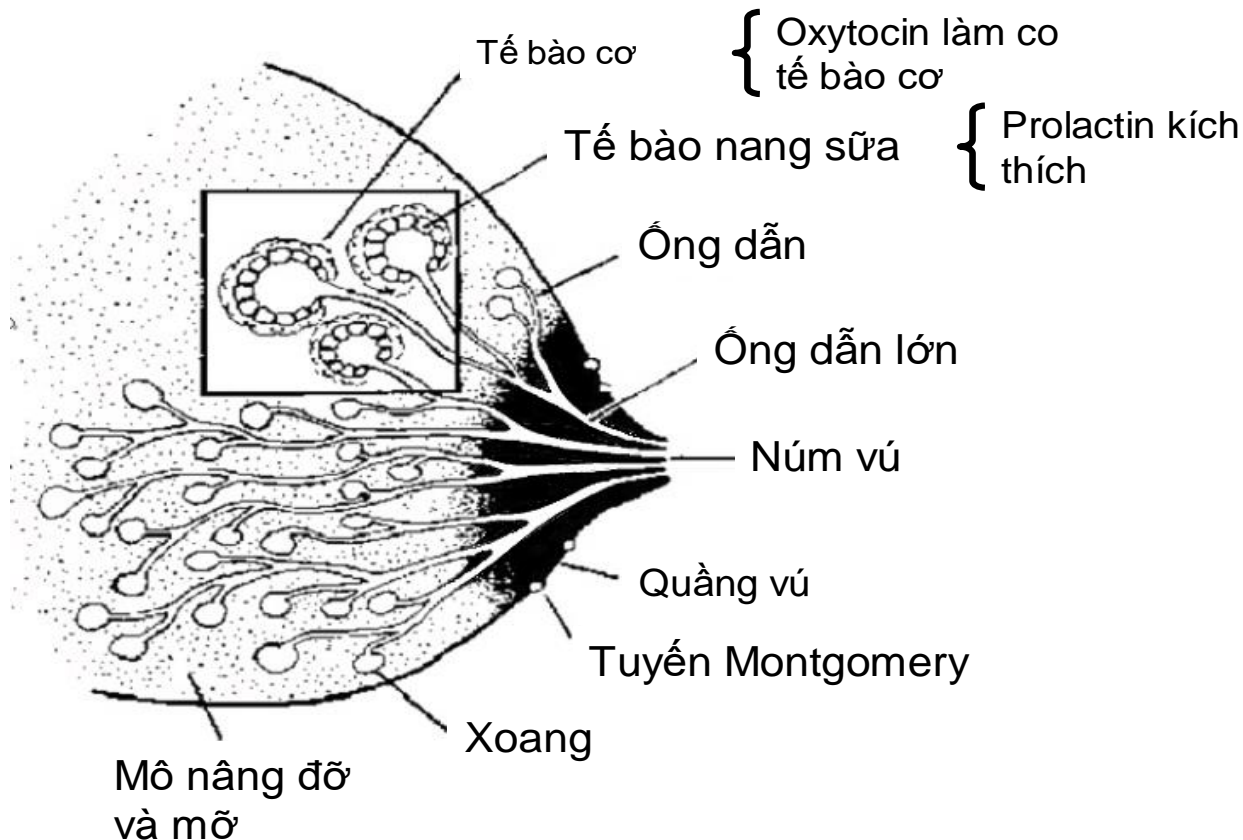


LỢI ÍCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ (tt):

ĐỐI VỚI BÀ MẸ

- Bé bú sớm sau khi sinh giúp tăng co hồi tử cung, giảm mất máu sau sanh.
- Mẹ giảm cân tốt hơn
- Chậm có kinh lại
- Bà mẹ chậm có thai.
- Phòng ngừa ung thư vú và ung thư buồng trứng.

Giải phẫu vú



KHUYẾN CÁO CỦA WHO

- Bé bú sữa mẹ ngay sau sinh (trong vòng 1 giờ sau sinh).
- Bú sữa mẹ hoàn toàn đến 6 tháng tuổi.
- Đến 6 tháng tuổi : 100% bé phải được cho ăn dặm.
- Bé bú sữa mẹ kéo dài tới 24 tháng tuổi.



TƯ THẾ BÚ ĐÚNG

- ❖ Tư thế mẹ thoải mái
- ❖ Bụng bé áp sát vào thân mẹ
- ❖ Toàn bộ thân bé được nâng đỡ
- ❖ Đầu – thân bé thẳng hàng
- ❖ Nâng mũi bé ngang tầm vú mẹ



Cradle hold



Cross cradle hold



Football hold



Side-lying position

KỸ THUẬT BÚ ĐÚNG CÁCH

❖ *Ngậm bắt vú đúng:*

- ✓ Hai má phồng
- ✓ Cằm chạm vú mẹ
- ✓ Môi dưới đưa ra ngoài
- ✓ Quầng vú thấy được bên trên nhiều hơn bên dưới



- Hậu quả việc ngậm bắt vú sai:

- Gây đau và tổn thương núm vú (nứt núm vú).
- Sữa ứ đọng gây cương tức vú dẫn đến tạo sữa ít.
- Bé hay khóc đòi bú hoặc từ chối bú mẹ.
- Bé tăng cân kém.



- Hướng dẫn cho bà mẹ cách nâng vú:

- Các ngón tay tựa vào thành ngực phía dưới vú.
- Ngón tay trở nâng vú.
- Ngón tay cái để ở phía trên.
- Các ngón tay của bà mẹ không nên để quá gần núm vú.



NHỮNG BẤT LỢI NUÔI CON BẰNG SỮA NHÂN TẠO

- ❖ Giảm sự gắn bó mẹ – con.
- ❖ Nguy cơ bị tiêu chảy, viêm phổi, viêm tai và các bệnh nhiễm khuẩn khác.
- ❖ Suy dinh dưỡng, béo phì cao hơn so với bé được nuôi bằng sữa mẹ.
- ❖ Bé dễ bị các bệnh dị ứng như chàm, hen suyễn.
- ❖ Điểm chỉ số thông minh thấp.

Hướng dẫn các bà mẹ không sử dụng bình bú, sữa thay thế sữa mẹ cho trẻ dưới 24 tháng nếu không có chỉ định của bác sĩ.





CÁC YẾU TỐ LÀM TĂNG TIẾT SỮA

Các yếu tố làm tăng tiết sữa:

1. Cho bé bú mẹ càng sớm càng tốt.
2. **Làm trống bầu sữa** sau khi cho bé bú.
3. Dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý
4. Uống đủ nước (khoảng 2 lít/ngày).
5. Tinh thần vui vẻ , giấc ngủ đầy đủ, hợp lý.

CÁC YẾU TỐ LÀM TĂNG TIẾT SỮA



ĂN THỰC PHẨM GIÀU DINH DƯỠNG- ĐỦ CHẤT

CÁC YẾU TỐ LÀM TĂNG TIẾT SỮA

UỐNG > 2 LÍT / NGÀY



CÁC YẾU TỐ LÀM TĂNG TIẾT SỮA



TÌNH THÂN VUI VẺ SÁNG KHOÁI

CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY

- Rửa tay
- Ngồi thoải mái và giữ ly (tách) đựng sữa ở gần vú
- Đặt ngón tay cái bà mẹ lên phía trên núm vú và quầng vú, ngón trỏ ở phía dưới núm vú và quầng vú, đối diện với ngón tay cái. Bà mẹ đỡ vú bằng các ngón tay khác.
- Ấn ngón cái và ngón trỏ một cách nhẹ nhàng về phía trong và vào phía thành ngực.
- Ấn vào các xoang chứa sữa ở phía dưới quầng vú
- Ấn vào rồi thả ra





CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY

Thực hiện kỹ thuật vắt sữa không thấy đau, nếu có đau là kỹ thuật làm sai. Lúc đầu sữa chưa chảy ra nhưng sau khi ấn vài lần, sữa bắt đầu chảy ra.

Ấn quanh vú theo cách tương tự từ nhiều phía.

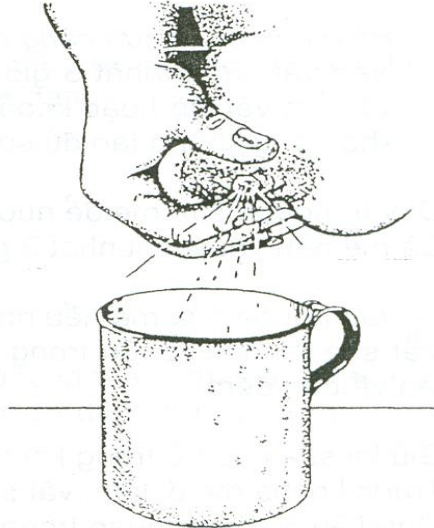
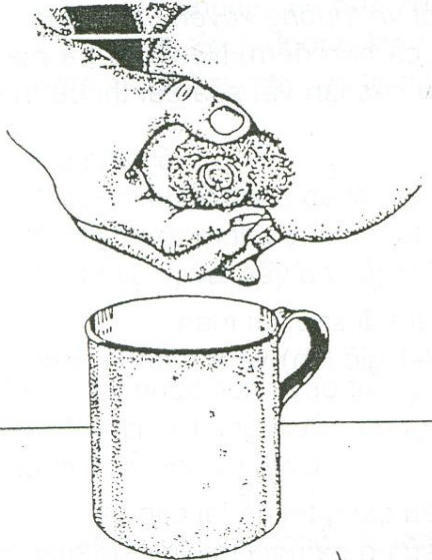
Tránh ép vào núm vú.

Vắt một bên vú tối thiểu 3 - 5 phút cho đến khi dòng sữa chảy chậm lại thì chuyển sang vắt bên kia, sau đó vắt lại cả 2 bên.

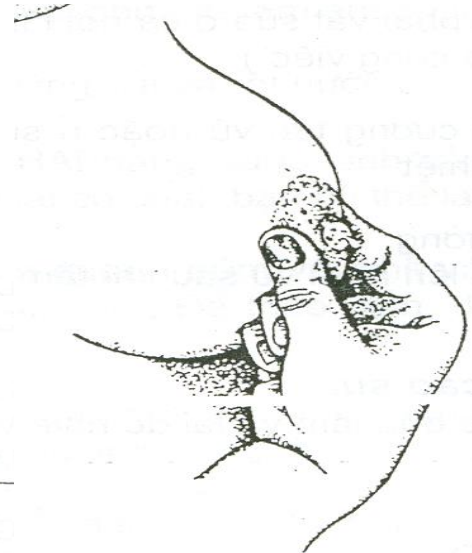
Thời gian để vắt sữa đầy đủ 20 - 30 phút.

CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY

a.



b.





CÁCH BẢO QUẢN SỮA

- Rửa sạch, luộc sôi dụng cụ vắt và chứa sữa.
- Che kín dụng cụ khi bảo quản.
- Ủ ấm hoặc làm ấm lại khi cho trẻ ăn (cách thủy), không đun sôi hoặc dùng lò vi sóng.
- Để sữa trong nhiệt độ phòng (25°C): 6-8 giờ.
- Để sữa trong ngăn mát (4°C): 3 - 5 ngày.
- Để trong ngăn đá của tủ lạnh: có thể 3 tháng



MỘT SỐ NGUYÊN TẮC KHI CHO BÉ BÚ SỮA MẸ

- Cho bé bú sữa mẹ theo nhu cầu, bú bất kỳ khi nào bé muốn, kể cả vào ban đêm giúp tăng cường tiết sữa mẹ.
- Mỗi lần bú, cho bú hết bên này rồi mới chuyển sang bên kia để tận dụng sữa cuối giúp bé tăng cân.
- Khi bé bú no nên bế vác bé lên vai, xoa vỗ nhẹ vào lưng bé đến khi bé ợ hơi thì mới cho bé nằm tránh bị nôn trớ.
- Mỗi ngày bé đủ tháng cần 7-8 bữa bú, bé đẻ non cần nhiều hơn.
- Không cho bé bú bình, ngậm vú cao su bé sẽ bỏ bú mẹ, dễ bị tiêu chảy hơn.
- Nếu bé ốm vẫn tiếp tục cho bú và bú lâu hơn, nhiều lần hơn.
- Cho bé bú sữa mẹ trước khi ăn thêm các thức ăn khác để tận dụng nguồn sữa mẹ.



TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- Nuôi con bằng sữa mẹ (WHO - UNICEF).
- Trung tâm truyền thông giáo dục sức khỏe TP. Hồ Chí Minh.
- Dự án AT.

