

Cách Săn Sóc Núm Vú Bị Đau Và Vú Bị Căng

Thường những lúc cho con bú là những lúc thoải mái và an lành nhất. Tuy nhiên, thỉnh thoảng cũng có một vài khó khăn. Khó khăn thường hay gặp phải nhất là núm vú bị đau và vú bị căng sữa. Đây là những điều bạn nên biết để tự ngăn ngừa. Khi cần nên liên lạc với bác sĩ hay chuyên viên về cho con bú sữa mẹ để biết thêm chi tiết.



Đau Núm Vú

Đau núm vú thường xảy ra vì em bé khi bú không nằm ở đúng thế và không ngậm vú đúng cách. Đa số các bà mẹ đều có lần bị đau núm vú nhưng bạn có thể tránh được chuyện này.



Để tránh Bị Đau Núm Vú

- Cho con bú thường xuyên, khoảng mỗi tiếng rưỡi tới ba tiếng, hay theo nhu cầu của con.
- Nên đặt vị trí con bú cho đúng cách. Tai, bờ vai và 2 hông con nên thẳng hàng với nhau.
- Nên đợi cho con mở miệng lớn trước khi đưa núm vú vào miệng, và đưa sâu vào miệng độ 1 đốt ngón tay.
- Đưa miệng con ra khỏi núm vú trước khi rời con khỏi tay bế. Làm điều này bằng cách đưa ngón tay sạch vào trong miệng con giữa hai hàm để con mở miệng ra.
- Sau khi cho con bú, vắt một ít sữa ra và xoa sữa đều lên núm vú, sau đó để tự khô.
- Không bao giờ dùng xà phòng hay cồn để lau núm vú hay vú.

Để Chăm Sóc Núm Vú Bị Đau

- Cho con bú bên vú không bị đau trước.
- Thay đổi vị trí bế khi cho con bú.
- Dùng nịt ngực bằng vải hay lót nịt với đệm mềm. Đổi đệm mỗi khi bị ướt.
- Dùng thuốc kem giảm đau như là Pure-Lan hay Lansinoh sau khi cho con bú. Bạn có thể mua thuốc kem này tại các tiệm Walgreens, Longs hay RiteAid.
- Tham khảo với bác sĩ về việc dùng thuốc giảm đau như tylenol.



Vú Bị Căng Sữa

Trong tuần lễ đầu sau khi sanh, khoảng từ 3 đến 5 ngày khi những chất sữa đầu tiên đang chuyển thành sữa mẹ, bạn sẽ cảm thấy vú bắt đầu bị căng sữa. Vú căng sữa có thể tăng phát nếu con bạn không bú hết lượng sữa đó trong vú. Trong thời gian này, bạn có thể cảm thấy đau và khó chịu nơi vú.



Để Ngăn Ngừa Vú Bị Căng

- Cho con bú thường xuyên, đặc biệt trong thời gian từ 3 đến 5 ngày đầu.
- Tránh cho con bú thêm sữa hộp hay uống nhiều nước, hay dùng núm vú giả trong khoảng 3-4 tuần đầu trừ khi có lệnh của bác sĩ vì lý do sức khỏe.
- Nếu con bỏ bú một cử, nên vắt bớt sữa của cử đó ra.
- Khi cai sữa cho con, nên cai từ từ.

Để Điều Trị Vú Bị Căng Đau

- Dùng khăn thấm nước ấm, đắp trên vú khoảng 2-5 phút trước khi cho con bú.
- Vắt bớt lượng sữa đủ để vú giảm căng và cũng để em bé bú dễ hơn.
- Có thể dùng bao đựng đá lạnh đắp lên vú trong khoảng giữa hai thời gian cho con bú để giảm đau nhức.
- Nghỉ ngơi thoải mái trước và trong lúc cho con bú bằng cách nghe nhạc nhẹ. Bạn có thể uống thuốc giảm đau như Tylenol hay Ibuprofen theo đúng lượng hướng dẫn.
- Nếu vú vẫn tiếp tục bị đau, xin tham khảo với chuyên viên cho con bú sữa mẹ hay bác sĩ của bạn.

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc

Breastfeeding: Best for You, Your Baby and Your Family (Vietnamese version)
Developed by Kim-Phuc Nguyen, MS, Cara T. Mai, MPH, RD, and the Santa Clara Valley Breastfeeding Task Force.
Illustrated and designed by Viet Marketing Group, San Jose, CA.
Some illustrations are adapted from Childbirth Graphics, Ltd.
This project is supported by the State of California, Department of Health Services, WIC Branch and the Santa Clara County WIC Program.



Cooperative Extension
University of
California, Berkeley



Special Supplemental
Nutrition Program for Women,
Infants & Children (WIC)



Santa Clara County
Public Health Department