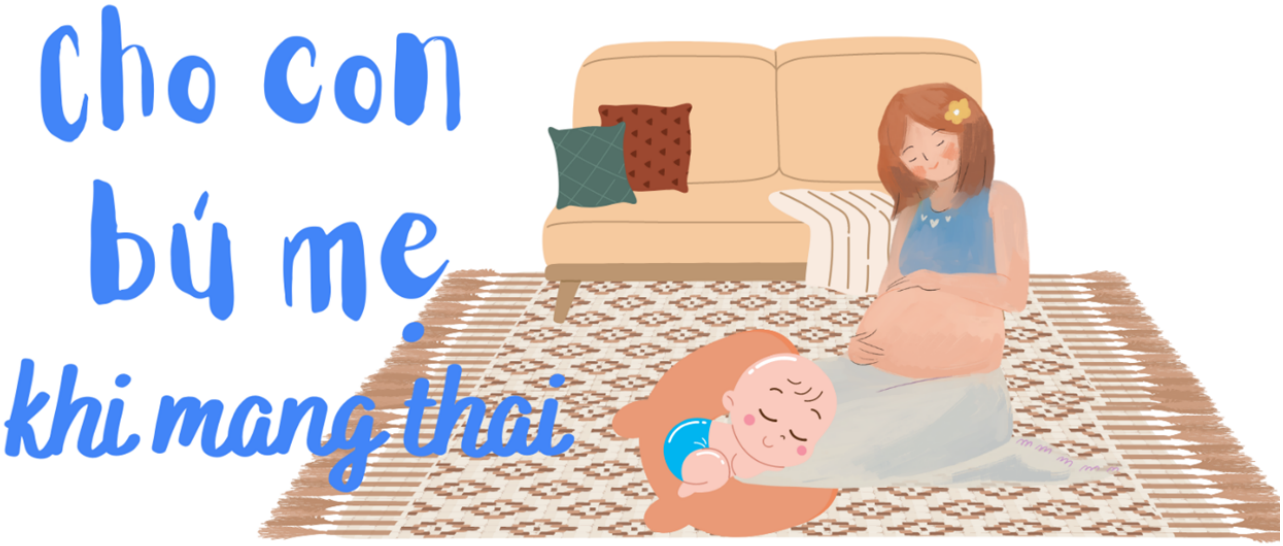
Nuôi con bằng sữa mẹ mang nhiều lợi ích về sức khỏe và tâm lý cho bà mẹ và cho trẻ. Khi bà mẹ mang thai em bé khác bất ngờ hoặc đã có kế hoạch, việc tiếp tục cho con bú hay cai sữa cho con vẫn khiến các bà mẹ suy nghĩ nhiều. Đặc biệt đối với những bà mẹ thực hiện nuôi con bằng sữa mẹ thành công, hoặc ít nhất vẫn đang duy trì tốt việc nuôi con bằng sữa mẹ xen kẽ với việc ăn dặm của trẻ thì việc ngưng cho trẻ bú mẹ sẽ gây nhiều lo lắng hoang mang cho cả mẹ và trẻ.



Cho con bú khi mang thai có an toàn không?

Các nghiên cứu đều kết luận việc cho con bú trong khi đang mang thai là an toàn, miễn là thai kỳ của mẹ đang khỏe mạnh và mẹ cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho bản thân, cho thai nhi đang trong bụng và cho việc tạo sữa cho con bú. Đối với hầu hết phụ nữ, nó không làm tăng nguy cơ sẩy thai hoặc sinh non và không ảnh hưởng đến trọng lượng khi sinh của em bé đang mang thai.

Một số bà mẹ lo lắng rằng việc cho con bú mẹ có thể dẫn đến sẩy thai hoặc sanh non. Khi núm vú được kích thích sẽ sản xuất ra hormone oxytocin, giúp tiết sữa và

cũng đóng vai trò trong các cơn co thắt tử cung trong quá trình chuyển dạ.

May mắn là, lượng oxytocin tiết ra khi cho con bú không đủ để kích thích chuyển dạ trong những trường hợp bình thường. Có thể có vài cơn co thắt nhẹ nhưng đó là điều bình thường và không đáng lo ngại. Tuy nhiên việc giải phóng oxytocin sẽ đáng lo ngại nếu bạn có nguy cơ sẩy thai hoặc nguy cơ sinh non.

Một nghiên cứu năm 2019 của tác giả Joseph Molitoris khảo sát trên 10.661 phụ nữ mang thai có cho con bú tại Hoa Kỳ đã tìm thấy mối quan hệ giữa việc cho con bú hoàn toàn khi mang thai và nguy cơ sẩy thai cao hơn đối với những trường hợp *cho bú mẹ hoàn toàn* khi mang thai, không có nguy cơ gia tăng nếu trẻ có ăn dặm khi bú mẹ. Ngoài ra, dữ liệu nghiên cứu chứa thông tin hạn chế về các yếu tố nguy cơ sẩy thai khác của phụ nữ. (Ví dụ như BMI của mẹ, hành vi hút thuốc và sử dụng ma túy, không được xem xét và có thể làm sai lệch các kết quả nghiên cứu)

Do đó nếu bạn mang song thai, hoặc có nguy cơ sẩy thai, nguy cơ sanh non, hoặc đang cho em bé dưới 6 tháng bú hoàn toàn bằng sữa mẹ hoặc có bất kỳ lo ngại nào về sức khỏe thai nhi hiện tại và việc cho con bú hãy đến khám và được tư vấn bởi các bác sĩ sản khoa.

Lợi ích cho con bú mẹ khi mang thai là gì?

Việc nuôi con bằng sữa mẹ có thể khó khăn hơn khi mang thai, nhưng có nhiều lợi ích khiến một số bà mẹ chọn tiếp tục cho con bú:

– Tăng cường dinh dưỡng và miễn dịch cho đứa trẻ hiện đang bú sữa mẹ của bạn.

– Tăng cường gắn kết mẹ con với em bé của bạn trong thời kỳ mang thai, đặc biệt là khi bạn cảm thấy mệt mỏi, nằm ôm con cho bú có thể là một cách thư giãn để dành thời gian bên nhau.

– Tăng cảm giác an toàn, được chở che của đứa trẻ lớn trong thời kỳ thay đổi.

– Khi bạn sinh em bé mới, việc cho em bé lớn bú mẹ giúp giảm các triệu chứng căng sữa sau khi sinh của bạn.

– Khi bạn cho bú song song 1 bé lớn và 1 bé sơ sinh mới, việc bú mẹ sẽ giúp con bạn thích nghi với em bé mới và giúp chúng gắn bó tốt hơn. Đứa bé lớn hơn cũng được hưởng lợi dinh dưỡng từ nguồn sữa mẹ đặc hơn.

Những rào cản cho con bú mẹ khi mang thai là gì?

Mặc dù việc cho con bú mẹ khi mang thai là an toàn, tuy nhiên nó cũng mang đến những thách thức khiến nhiều bà mẹ quyết định không tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ khi mang thai. Một số rào cản về thể chất gây trở ngại việc nuôi con bằng sữa mẹ khi mang thai như:

– Núm vú đau. Thống kê gần 75% bà mẹ bị đau đầu vú khi cho con bú mẹ lúc mang thai.

– Buồn nôn/ nôn (có thể trong thời gian bà mẹ đang nghén)

– Sự mệt mỏi khi cơ thể đang mang thai.

– Cảm giác bị choáng ngợp, căng thẳng khi chăm sóc cả bé nhỏ và thai nhi.

– Nguồn sữa mẹ có thể giảm đi một chút, thường là vào khoảng tháng thứ tư của thai kỳ. Đây là lúc sữa mẹ chuyển sang sữa non (loại sữa đặc, màu vàng, giàu kháng thể mà cơ thể mẹ đang chuẩn bị cho trẻ sơ sinh). Khi con bạn tiếp tục bú, nguồn cung sữa mẹ của bạn sẽ tăng trở lại.

– Thay đổi màu sắc – mùi vị: Sữa mẹ của bạn có thể có mùi vị khác vì nó thay đổi hàm lượng để chuẩn bị cho em bé mới. Một số bé có thể không bận tâm điều này nhưng một số bé sẽ không thích và thậm chí bỏ bú mẹ vào thời điểm này. Do đó, ngay cả khi bạn muốn cho con bú mẹ khi đang mang thai, nhưng con bạn lại có cách cai sữa của riêng mình.

Nuôi con bằng sữa mẹ khi đang mang thai cần chế độ dinh dưỡng đặc biệt nào không?

Để tạo ra sữa tốt nhất, giữ cho bản thân khỏe mạnh và cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho thai nhi trong bụng, bạn sẽ cần tiêu thụ lượng thức ăn nhiều hơn. Nhu cầu calo cụ thể của từng cá nhân dựa vào các yếu tố như chỉ số BMI của bạn, mức độ hoạt động và mức độ nghỉ ngơi của bạn.

Bà mẹ cần bổ dung đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho bản thân, cho thai nhi và cho việc tạo sữa

Có những nguyên tắc chung như sau:

– Cơ thể mẹ cần thêm 450-500 calo mỗi ngày nếu em bé bú mẹ của bạn đang ăn dặm – và thêm 650 calo mỗi ngày nếu trẻ dưới 6 tháng chỉ bú mẹ hoàn toàn.

– Ngoài ra bạn cần thêm calo cho thai kỳ đang phát triển: 350 calo trong tam cá nguyệt thứ hai và thêm 450 calo trong tam cá nguyệt thứ ba. Cố gắng bổ sung các bữa ăn nhẹ, và ăn các bữa ăn chính lành mạnh để duy trì năng lượng và cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết trong thai kỳ.

– Uống nhiều nước lọc, tránh uống quá nhiều cà phê, trà, nước ngọt và thức uống có chứa cafein.

***Tài liệu tham khảo*:**

https://www.babycenter.com/pregnancy/health-and-safety/is-it-safe-to-breastfeed-during-pregnancy_8935

https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/breastfeeding/breastfeeding-while-pregnant/

https://www.healthline.com/health/pregnancy/breastfeeding-while-pregnant

CHUYÊN ĐỀ: CHO CON BÚ MẸ KHI MANG THAI

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6856964/

PHÒNG KHTH