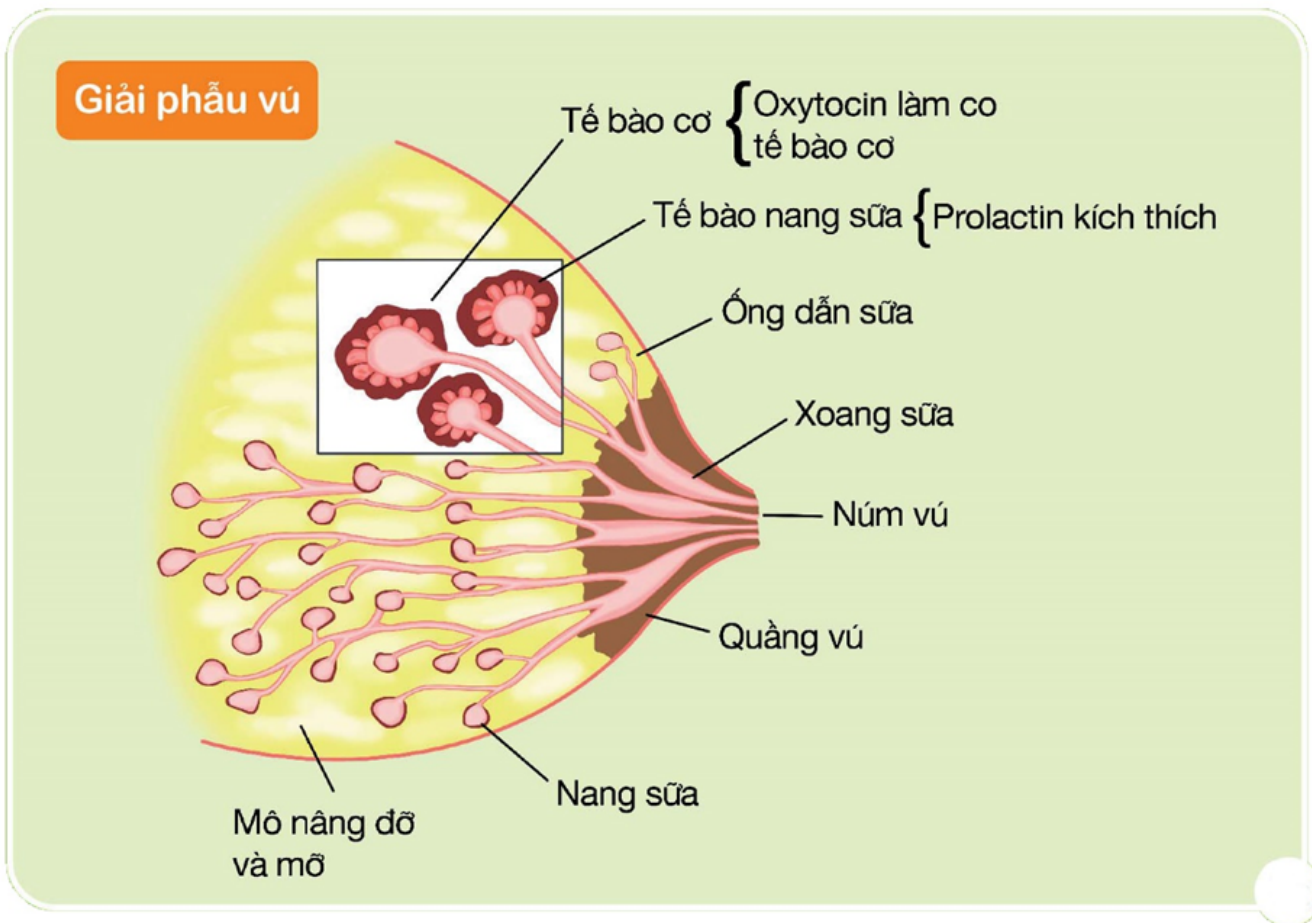


Hiểu về cơ chế tiết sữa

Bên trong bầu vú mẹ chứa các nang sữa, đó là những túi rất nhỏ được cấu tạo bởi các tế bào tiết sữa. Có hàng triệu nang sữa trong bầu vú.



Hình trên chỉ minh họa một số nang, trong đó có 3 nang sữa được phóng to để nhìn rõ các tế bào tiết sữa.

Có 2 loại hormone chịu trách nhiệm chính trong suốt quá trình tạo tiết sữa và đưa sữa ra ngoài là: **Prolactin** và **Oxytocin**.

Việc **sản xuất sữa** được kích hoạt bởi hormone **Prolactin** - được tiết ra trong cơ thể mẹ khi trẻ bú mẹ. Vì vậy, trẻ bú càng nhiều thì lượng sữa tiết ra càng nhiều.

Khi bé bú, miệng, lưỡi bé tiếp xúc với núm vú và quàng vú, các xung động cảm giác sẽ từ

núm vú lên não kích thích tuyến yên bài tiết ra hóc-môn **Oxytoxin**. Hormon **Oxytocin** có tác dụng co các tế bào cơ làm các nang sữa và ống dẫn sữa co bóp đẩy sữa vào các xoang sữa (nằm dưới quầng đen của vú).

Phản xạ xuống sữa là gì?

Phản xạ xuống sữa chính là thời điểm sữa được “vận chuyển” từ vú mẹ ra ngoài.

Khi trẻ bắt đầu bú hay dưới tác động của máy hút sữa làm các dây thần kinh ở đầu vú kích thích, đưa tín hiệu đến não người mẹ để tuyến yên sản xuất ra hóc-môn Oxytocin. Oxytocin làm các tế bào cơ xung quanh nang sữa và ống dẫn sữa co bóp và đẩy sữa vào xoang sữa (nằm dưới quầng đen của vú) và chảy ra ngoài từ các lỗ nhỏ ở núm vú.

Đây là phản xạ rất quan trọng, phản xạ xuống sữa tốt giúp sữa chảy ra ngoài thuận lợi.

Cảm giác khi có phản xạ xuống sữa như thế nào?

Khi có phản xạ xuống sữa, một số bà mẹ có thể gặp các phản ứng sau:

- Cảm giác ngứa ran hoặc như kiến bò ở trong vú, hoặc có mẹ miêu tả cảm giác như vú tê rần, châm chích
- Sữa nhỏ ra từ vú
- Dòng sữa phun ra, sữa sẽ chảy ra thành tia nếu trẻ nhả vú ra trong bữa bú
- Sữa tự chảy ra ở vú bên kia khi trẻ đang bú vú bên này
- Tử cung co thắt: bà mẹ có cảm giác đau do những cơn co thắt tử cung, đôi khi có cảm giác người nóng bừng khi cho con bú trong tuần đầu sau sanh.

Ngay cả khi một số bà mẹ không có bất kỳ phản ứng nào, họ vẫn có thể cho con bú. Nhìn trẻ bú chậm, sâu và nuốt (có khi nghe được tiếng nuốt ực ực) chứng tỏ sữa đang chảy vào miệng trẻ.

Trong những ngày đầu cho con bú, thường các mẹ sẽ chưa cảm nhận được phản xạ xuống sữa này, đừng lo lắng. Sau vài ngày hoặc vài tuần, mẹ sẽ học được cách nhận ra các dấu hiệu bé muốn bú, cũng như cần thời gian để bé biết cách bú hiệu quả và mẹ sẽ nhận thấy xuống sữa đến nhanh hơn.

Những yếu tố tăng cường/ức chế phản xạ xuống sữa:

Phản xạ xuống sữa hay còn gọi là phản xạ Oxytocin, hóc môn này còn có một tên gọi gần gũi là hóc môn “tình yêu”. Vì vậy, những yếu tố nào ảnh hưởng đến tâm lý người mẹ sẽ có tác động lớn trong việc kích thích tuyến yên bài tiết ra hóc môn Oxytocin.

1. Yếu tố tăng cường phản xạ xuống sữa:

- Người mẹ không cảm thấy đau
- Tiếp xúc da kề da với bé
- Quan sát, lắng nghe, ngửi và âu yếm bé
- Bé bú hiệu quả
- Cảm thấy tự tin
- Cảm thấy thư giãn
- Nghỉ ngơi đủ

2. Yếu tố ức chế phản xạ xuống sữa:

- Có cơn đau
- Xa cách khỏi bé
- Bé bú không hiệu quả
- Thiếu tự tin
- Cảm xúc tiêu cực và lo lắng
- Cảm thấy mệt mỏi

Trong trường hợp mẹ có các yếu tố gây ức chế phản xạ xuống sữa, hãy cố gắng nghỉ ngơi thư giãn và liên hệ nhân viên y tế hoặc chuyên gia để được hỗ trợ.

Làm thế nào để kích thích Phản xạ xuống sữa?

Não bộ của các mẹ sẽ mất khoảng từ 1 - 2 phút để kích thích phản xạ tiết sữa và phản xạ xuống sữa sẽ kéo dài trung bình khoảng 3 phút. Các mẹ sẽ cảm nhận được xuống sữa trong khoảng từ 20 - 30 giây.

Mẹ có thể sử dụng các phương pháp sau để kích thích phản xạ xuống sữa trước khi cho con bú trực tiếp hoặc vắt sữa:

1. **Uống 1 cốc sữa ấm** hoặc **1 ly nước ấm** trước khi cho bú/ vắt khoảng 10 phút
2. **Tiếp xúc da-kề-da với bé**
3. **Chườm ấm lên 2 bầu vú** (ít nhất 3 phút)
4. **Massage ngực:** việc massage vú sẽ kích thích dây thần kinh ở vú. Mỗi lần massage nên diễn ra trong khoảng từ 1 - 2 phút, nếu chỉ trong 30 giây sữa mà đã xuống thì các mẹ có thể bắt đầu cho bé bú / vắt hoặc hút sữa luôn, không cần massage thêm.
5. **Massage lưng:**



Tài liệu tham khảo:

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/118414/E57592.pdf

https://www.fhs.gov.hk/english/other_languages/viet/child_health/breastfeeding/20000.html

Tài liệu “Nuôi dưỡng trẻ nhỏ” - Bộ Y tế ban hành theo QĐ số 5063/QĐ-BYT

<https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/early-days/let-down-reflex>