

NỖI LO CỦA MẸ: BÉ ĐÃ BÚ ĐỦ SỮA?

Hầu hết các mẹ đang cho con bú điều lo lắng: Liệu bé đã bú đủ sữa chưa? Bản thân đã tiết đủ sữa cho bé? Đặc biệt trong những ngày đầu sau sinh, khi mới bắt đầu tiết sữa mẹ thường lo lắng sữa mẹ không đủ cho bé. Vậy làm thế nào để biết bé không nhận đủ sữa từ mẹ?



Các bé không nhận đủ sữa thường do bé bú không đúng cách, không hiệu quả, bú không đủ. Tuy nhiên, Hầu hết các mẹ đều có đủ sữa cho một hoặc thậm chí là hai bé và có thể được tạo ra nhiều hơn nhu cầu của bé. Rất ít trường hợp các mẹ không đủ sữa.

Các dấu hiệu nhận biết bé không nhận đủ sữa:

Dấu hiệu chắc chắn bé không nhận đủ sữa:

- Cân nặng của bé: **TĂNG CÂN KÉM:** bé tăng dưới 500 gam/1 tháng (trong 6 tháng đầu, bé tăng ít nhất 500 gam/ 1 tháng).



- Nước tiểu: **Bé tiểu ít** (dưới 6 lần/ 1 ngày) và nước tiểu cô đặc, nặng mùi và có màu vàng (nhưng nếu trẻ có uống bất kỳ thức uống nào khác ngoài sữa mẹ thì rất khó khẳng định được là trẻ bú đủ hay không mặc dù trẻ vẫn tiểu nhiều).

Dấu hiệu nghi ngờ bé không nhận đủ sữa

- Trẻ không thỏa mãn sau mỗi cử bú
- Trẻ khóc thường xuyên;

NỖI LO CỦA MẸ: BÉ ĐÃ BÚ ĐỦ SỮA?

- Các cử bú quá gần nhau;
- Bữa bú của trẻ kéo dài;
- Trẻ không chịu bú mẹ;
- Trẻ đi ngoài phân rắn hoặc xanh;
- Đôi khi trẻ đi ngoài ít phân;
- Nước tiểu ít, màu vàng sậm
- Khi bà mẹ vắt sữa không thấy sữa chảy ra;
- Hai bầu vú mẹ không to lên trong khi có thai;
- Sữa không “về” sau khi sinh.



Khi bé có những dấu hiệu trên có thể do trẻ nhận không đủ sữa nhưng cũng có thể do các nguyên nhân khác. Vì vậy cần tìm hiểu thêm các lý do để xác định được trẻ có thực sự nhận được đủ sữa hay không.

Các lý do khiến trẻ không nhận đủ sữa:

Các lý do thường gặp:

- *Các yếu tố liên quan việc nuôi con bằng sữa mẹ: Bé bắt đầu bú muộn, mẹ cho bé bú không theo nhu cầu của bé, mẹ cho bé bú không thường xuyên, không cho bé bú đêm, khoảng cách giữa các cử bú ngắn, cho bé bú bình/ đầu vú cao su, cho bé dùng thức ăn/ đồ uống khác*
- *Các yếu tố về tâm lý của mẹ: Mẹ thiếu niềm tin trong việc nuôi con bằng sữa mẹ, mẹ đang có vấn đề về tâm lý (căng thẳng, lo lắng, không chấp nhận con), mẹ không muốn nuôi con bằng sữa mẹ, mẹ đang cảm thấy mệt mỏi*



Các lý do hiếm gặp:

- Các yếu tố về thể chất của mẹ: Mẹ đang dùng thuốc/ các chất ảnh hưởng đến chất lượng sữa mẹ (thuốc tránh thai, thuốc lợi tiểu, uống rượu, hút thuốc lá), Mẹ có thai, mẹ suy dinh dưỡng nặng, vú của mẹ kém phát triển, mẹ bị sót nhau sau sanh.
- Các yếu tố về tâm trạng của bé: Bé bị bệnh, Bé bị dị tật

Vậy mẹ cần làm gì khi bé “không nhận đủ sữa”

Như đã nói, hầu hết các mẹ đều tạo đủ sữa cho bé, và rất ít các mẹ thật sự không tạo đủ sữa. Khi các mẹ nghi ngờ bé không bú đủ sữa hãy kiểm tra và đối chiếu các dấu hiệu trên, tìm và giải quyết nguyên nhân làm bé không nhận đủ sữa.

1. Trường hợp nguyên nhân đến từ việc cho bú không hiệu quả:

- Nguyên tắc vàng trong việc tạo tiết sữa ở người mẹ đó là: trẻ bú càng nhiều thì bà mẹ

NỖI LO CỦA MẸ: BÉ ĐÃ BÚ ĐỦ SỮA?

càng tiết nhiều sữa. Mẹ cần cho trẻ bú thường xuyên cả ngày lẫn đêm. Nhiều bà mẹ có quan niệm cai ti đêm cho con sớm, xem đó là một cột mốc phát triển tốt của con, nhưng trên thực tế trẻ bú mẹ trực tiếp cần phải được bú cả ngày lẫn đêm. Việc cai ti đêm sớm cho bé vô tình khiến cho sự tạo tiết sữa của mẹ bị giảm dần. Đối với các mẹ không cho bé bú trực tiếp, chọn cách vắt sữa ra ngoài cho con bú thì cũng cần vắt sữa cả ngày lẫn đêm để việc tạo tiết sữa cho con được duy trì ổn định.



- Cho trẻ bú đúng cách là một chìa khóa rất quan trọng để mẹ tạo ra đủ sữa cho con bú. Ôm con và cho con bú dường như là bản năng của một người mẹ, nhưng trên thực tế đây là kỹ năng quan trọng mà các bà mẹ cần phải học và thực hành đúng thì việc bú mẹ và tạo sữa mới đạt hiệu quả tối ưu. Khi trẻ bú chưa đúng mẹ sẽ dễ dàng nhận thấy bằng việc bé trông không thỏa mãn sau mỗi cử bú, bé sẽ đòi bú nhiều lần khiến khoảng cách giữa các cử bú gần nhau, giấc ngủ cũng sẽ không được sâu.
- Kỹ thuật bú đúng sẽ bao gồm 2 yếu tố: tư thế bú đúng và ngậm bắt vú đúng

2. Trường hợp nguyên nhân từ phía tâm lý người mẹ:

- Không ít các bà mẹ luôn nghi ngờ về khả năng tạo sữa của mình, và nghĩ là mình không đủ sữa cho dù bé đang nhận đủ sữa mẹ. Đặc biệt là những ngày đầu sau sinh mẹ thấy “sữa chưa về”, tâm lý “có lỗi” với con dễ khiến mẹ căng thẳng và chính yếu tố tâm lý này tác động mạnh mẽ đến việc tạo sữa.
- Để bản thân không phải rơi vào những diễn biến tâm lý này thì từ khi mang bầu mẹ nên chuẩn bị cho mình kiến thức vững chắc về việc NCBSM để củng cố niềm tin vào bản thân. Luôn tin tưởng rằng mình có thể NCBSM thành công.
- Mẹ cũng cần chia sẻ những kiến thức này với những người thân xung quanh để mẹ nhận được sự thấu hiểu, động viên và hỗ trợ tích cực của gia đình trong quá trình sau sinh và cho con bú.
- Trong quá trình cho con bú nếu mẹ nghi ngờ khả năng tạo sữa của mình, hãy đối chiếu với các dấu hiệu bé nhận không đủ sữa ở trên. Nếu con không thuộc dấu hiệu nào thì mẹ hãy tự tin là mình đang đủ sữa, và sữa mẹ đang tiết ra hoàn toàn phù hợp với nhu cầu của con.
- Đối với các mẹ có tâm lý nghi ngờ sự tiết sữa của bản thân và có ý định cho con ăn bổ sung sớm thì mẹ cần củng cố lại niềm tin của mình và cho con bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu mà không cho con ăn thêm bất kỳ thứ gì. Đây là điều cốt lõi quan trọng đã được Tổ chức y tế thế giới khuyến cáo.

LẠC THIÊN KHÁNH

Tài liệu tham khảo:

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

<https://www.tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/nuoi-con-bang-sua-me/nuoi-con-khi-me-khong-du-sua/>