

Vietnamese

Tăng Nguồn Sữa
Cho Con Bú Sữa Mẹ
Increasing Milk Supply
For Breastfeeding Mothers



Tôi làm thế nào để biết mình có đủ sữa?

Các bà mẹ thường lo lắng về nguồn sữa của mình ngay cả khi họ có đủ sữa. Em bé của quý vị thường bú đủ sữa mẹ khi:

- ✓ Quý vị nhìn thấy và nghe em bé nuốt (âm thanh dẹt 'ka').
- ✓ Bầu vú của quý vị cảm thấy mềm hơn sau khi cho con bú.
- ✓ Em bé của quý vị ăn 8 lần hoặc hơn trong 24 giờ.
- ✓ Em bé của quý vị thường hài lòng giữa các bữa ăn.
- ✓ Em bé của quý vị có ít nhất 6 tã thật ướt và 3 đến 4 lần đi tiêu (phân) vàng cỡ đồng tiền một đồng mỗi ngày khi bé được 4 hoặc 5 ngày tuổi. (Trẻ lớn hơn có thể đi tiêu ít hơn.)
- ✓ Em bé của quý vị tăng cân.

Trong 3-4 tháng đầu tiên	Khoảng 30 gram một ngày
Từ 4 đến 6 tháng	Khoảng 15 gram một ngày
Từ 6 đến 12 tháng	Khoảng 10 gram một ngày

Thỉnh thoảng trẻ sơ sinh đói hơn bình thường trong một vài ngày. Trẻ sơ sinh bú thật thường xuyên vào buổi tối cũng là chuyện bình thường. Điều này được gọi là 'ăn dồn'.

Tôi làm thế nào để có thể tăng nguồn sữa của mình?

- Cho con bú thường xuyên – mỗi 1 ½ - 2 giờ trong ngày.
- Trước khi cho con bú, áp da em bé sát da quý vị, xoa bóp bầu vú của mình, hoặc làm bài tập thư giãn.
- Đút sâu đầu vú vào miệng bé, không chỉ nướu (không chỉ cho sữa chảy tốt, mà quý vị cũng thoải mái).
- Nắn nhẹ những vùng căng ở bầu vú của quý vị khi cho con bú.
- Để da em bé chạm da mình càng nhiều càng tốt.
- Nặn sữa bằng tay hoặc dùng máy bơm sau khi cho con bú. Điều này giúp ngực quý vị tạo ra nhiều sữa hơn.

Muốn xem hướng dẫn và video rất hay về cách nặn sữa bằng tay, vào trang mạng

www.unicef.org.uk/BabyFriendly.

Chọn 'Hand expression' từ Danh mục.



Còn khi tôi ở xa em bé của mình thì sao?

Nếu quý vị không cho em bé bú vú sữa mẹ một khoảng thời gian, hãy bơm sữa ít nhất 8 lần trong 24 giờ. Điều này gồm cả việc bơm ít nhất một lần vào giữa đêm.

Trong khi bơm:

- Xoa bóp và nắn nhẹ những vùng căng ở bầu vú của quý vị.
- Thư giãn và nghĩ về em bé của quý vị, hoặc nhìn vào một bức ảnh em bé của quý vị.

Nếu tôi vẫn không có đủ sữa thì sao?

Khi quý vị đã làm tất cả những gì mình có thể làm mà vẫn không tạo đủ sữa, nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đề nghị dùng thuốc để tăng nguồn sữa của quý vị.

Một số lý do để sử dụng thuốc có thể bao gồm:

- nguồn sữa giảm dần ngay cả khi dùng máy bơm và nắn bằng tay
- khi một người phụ nữ muốn bắt đầu cho con bú trở lại sau khi đã ngưng cho con bú
- khi một người phụ nữ muốn cho đứa con nuôi bú sữa mẹ

Loại thuốc này được gọi là domperidone. Thuốc làm tăng hormone ‘prolactin’ giúp tạo ra sữa mẹ. Hỏi nơi cung cấp dịch vụ y tế xem domperidone có thích hợp cho quý vị.

Thông tin thêm về domperidone

Bây nghiên cứu nhỏ cho thấy là dùng domperidone [10mg 3 lần một ngày] tăng cả prolactin lẫn sữa mẹ. Sự gia tăng nguồn sữa thường xảy ra trong vòng 1 tuần sau khi bắt đầu dùng thuốc. Một vài tác dụng phụ được báo cáo trong các nghiên cứu này. Domperidone được tìm thấy rất ít trong sữa mẹ. Không nên dùng domperidone sớm hơn 7 ngày sau khi sinh.

Lưu ý: Bộ Y Tế Canada khuyến cáo liều domperidone không nên cao hơn 30mg mỗi ngày.³ Có quan ngại về nhịp tim bất thường tuy hiếm gặp và tử vong đột ngột với liều cao hơn. Phụ nữ có nhiều khả năng bị các tác dụng phụ hiếm có này khi bà:

- trên 60 tuổi
- đang có nhịp tim bất thường hoặc bệnh tim
- đang dùng những thuốc khác gây ra nhịp tim bất thường
- có chất điện giải trong máu không bình thường chẳng hạn như vì ói mửa hoặc tiêu chảy

Có các biện pháp khác tôi có thể sử dụng?

Nhiều nền văn hóa trên thế giới đã sử dụng thực phẩm và thảo dược để thử nghiệm và làm tăng nguồn sữa. Không rõ là chúng có tác dụng hoặc an toàn cho bản thân và em bé của quý vị hay không từ các cuộc nghiên cứu đã được thực hiện. Không nên dùng các biện pháp khắc phục như cỏ cà ri (fenugreek), cây kế sữa (milk thistle), và blessed thistle.

Nhiều năm trước đây, bia đã được sử dụng để làm tăng nguồn sữa. Giờ đây chúng ta biết là bia rượu có thể thực sự làm giảm dòng sữa. Vì bia rượu ngấm vào sữa mẹ, an toàn nhất là uống ít hoặc không uống bia rượu. Muốn biết thêm thông tin, vào xem www.motherisk.org. Tìm từ 'Alcohol'.

Những gì khác có thể làm giảm nguồn sữa của tôi?

Nguồn sữa của quý vị có thể bị giảm khi cho con bú thất thường và dùng các loại thuốc nhất định (ví dụ: thuốc tránh thai, thuốc cảm lạnh hoặc dị ứng, thuốc lợi tiểu).

Vẫn còn lo lắng về nguồn sữa mẹ của quý vị? Cho con bú sữa mẹ có đau không? Hãy nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc một chuyên gia nuôi con bằng sữa mẹ tại trạm y tế địa phương của quý vị.

Muốn biết thêm thông tin, liên lạc Trạm Y Tế địa phương của quý vị

Abbotsford	604 864-3400	Mission	604 814-5500
Agassiz	604 793-7160	New Westminster	604 777-6740
Burnaby	604 918-7605	Surrey - Cloverdale	604 575-5100
Chilliwack	604 702-4900	Surrey - Guildford	604 587-4750
Delta - North	604 507-5400	Surrey - Newton	604 592-2000
Delta - South	604 952-3550	Surrey - North	604 587-7900
Hope	604 860-7630	Tri-Cities - Port Coquitlam	604 949-7200
Langley	604 539-2900	White Rock/South Surrey	604 542-4000
Maple Ridge	604 476-7000		

www.fraserhealth.ca

Thông tin này không thay thế lời tư vấn của nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị dành cho quý vị.

Catalogue #264654 (October 2016) Vietnamese

To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>