

# Tình Trạng Ứ Sữa

## Làm Giảm Nhẹ và Điều Trị Tình Trạng Ứ Sữa

Trong vòng một vài ngày đầu tiên sau khi sinh con, vú của bạn vẫn mềm vì sản sinh sữa non ở lượng vừa đủ cho bé bú. Sữa non, là sữa mới tiết ra sau khi sinh, chứa nhiều yếu tố miễn dịch giúp bảo vệ con sơ sinh của bạn. Vào một lúc nào đó trong vòng vài ngày kế tiếp, bạn sẽ nhận thấy những thay đổi ở vú. Vú trở nên căng, cứng, ấm, và có lẽ hơi đau. Người ta nói là: “sữa xuống rồi!” Từ khoa học miêu tả tình trạng này là: ứ sữa. Tình trạng ứ sữa là điều bình thường, và có thể mau hết hay kéo dài tùy theo từng phụ nữ. Một số phụ nữ chỉ bị ứ sữa nhẹ, không bị khó khăn gì và kéo dài khoảng một ngày. Trong khi đó ở những phụ nữ khác, tình trạng ứ sữa có thể nặng hơn, và có thể kéo dài từ vài ngày đến hai tuần.

Các nhà khoa học không biết nhiều về tình trạng ứ sữa. Có lẽ là tại một số phụ nữ sản sinh sữa nhiều hơn so với những phụ nữ khác. Hoặc cũng có thể tại một số phụ nữ có mô vú bị sưng nhiều hơn. Dù sao đi nữa, chúng ta biết rằng vú sẽ tự điều chỉnh sau một thời gian và sản sinh ra vừa đủ lượng sữa cho trẻ sơ sinh.

Trẻ sơ sinh giúp người mẹ vượt qua tình trạng ứ sữa bằng cách bú bớt sữa. Nếu trẻ sơ sinh không ngậm vú đúng cách hoặc không bú thường xuyên, thì vú có thể trở nên quá căng. Điều này làm giảm độ đàn hồi của vú và núm vú, dẫn tới vấn đề trẻ sơ sinh khó ngậm bắt vú hoặc núm vú bị dẹt hay đau. Tình trạng ứ sữa có thể trở nên nghiêm trọng. Hai vú có thể đỏ lên và đau. Người mẹ đôi khi phát sốt nhẹ. (Trong trường hợp này, bạn nên gọi bác sĩ bởi vì cơn sốt có thể là triệu chứng của sự viêm nhiễm.) Sữa ứ đọng trong vú khiến cho cơ thể tiết ra các tín hiệu hóa học làm giảm sự sản sinh sữa. Nếu không được chữa trị, tình trạng ứ sữa kéo dài có thể khiến cho bé sơ sinh phải cai sữa sớm hoặc gây nên tình trạng không sản sinh đủ sữa.

### Cách ngăn ngừa:

- Bắt đầu cho bú sữa mẹ càng sớm càng tốt sau khi sinh, để cho trẻ sơ sinh có đủ thời gian tập bú sữa trước khi vú trở nên căng cứng.
- Tránh cho dùng bình và núm vú giả sớm trong lúc trẻ sơ sinh còn đang tập bú sữa mẹ.
- Cho con bú 8-12 lần trong mỗi 24 tiếng đồng hồ để khỏi bị ứ đọng sữa.
- Hỏi chuyên gia về cho con bú sữa mẹ của bệnh viện giúp đỡ để giải quyết càng sớm càng tốt các vấn đề liên quan đến việc trẻ sơ sinh ngậm bắt vú.
- Nếu bạn buộc phải bỏ lỡ một lần cho bú, hãy dùng tay hoặc máy bơm sữa để vắt sữa ra.
- Khi quyết định cho con cai sữa, phải ngưng bú cách từ từ.

### Các điều trị:

- Trước khi cho con bú sữa mẹ, đắp thứ gì ấm và ướt lên vú trong một vài phút, hoặc vào tắm nhanh bằng nước ấm qua vòi sen. Điều này có thể giúp cho sữa xuống. Lưu ý: Nếu để vú tiếp xúc với nước/hơi ấm trong thời gian quá lâu (trên 5 phút), vú có thể trở nên sưng nhiều hơn.
- Chườm lạnh vú trong vòng 20 phút sau khi cho bú để giúp giảm sưng.

- Xoa bóp và nắn bầu vú giữa lúc trẻ sơ sinh tạm ngưng bú. Việc này có thể giúp dẫn sữa ra ngoài, làm cho sữa ít bị đọng lại trong vú.



- Một số phụ nữ cảm thấy đỡ hơn khi chườm vú bằng lá bắp cải xanh ướp lạnh đã được rửa sạch trong vòng 20 phút, mỗi ngày một vài lần.

- Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe về các loại thuốc chằng hạn như ibuprofen có tác dụng giảm đau và viêm.



- Một số phụ nữ cảm thấy đỡ hơn khi mang áo ngực vừa vặn, có phần nâng đỡ (support bra), loại dành cho phụ nữ cho con bú sữa mẹ. Các phụ nữ khác lại không muốn mặc áo ngực trong lúc bị ứ sữa.

- Nhẹ nhàng xoa bóp bầu vú hoặc dùng phương pháp thư giãn để giúp cho sữa ra nhiều hơn và giảm nhẹ chứng ứ sữa.

- Bằng cách vắt ra một ít sữa bằng tay hoặc dùng máy bơm sữa một vài phút, bạn có thể giúp làm mềm núm vú và quầng vú để cho con quý vị có thể ngậm bắt vú dễ dàng hơn.

- Một số phụ nữ dùng máy bơm sữa để bơm hết sữa ra một lần, làm mềm hẳn vú bị ứ sữa nặng. Điều này làm giảm tình trạng viêm nhiễm gây đau. Sau đó họ có thể trở lại cho con bú sữa mẹ đều đặn để không chệch tình trạng ứ sữa.

- Nếu đứa trẻ bị sinh non hoặc có biến chứng gây cản trở việc bú sữa mẹ, một máy bơm sữa loại bệnh viện có thể giúp người mẹ vượt qua được tình trạng ứ sữa cho đến khi con mình có thể bú được.

- Nếu bạn bị sốt cao hơn 38<sup>o</sup> C hoặc đau dữ dội thì đó có thể là triệu chứng của tình trạng viêm nhiễm vú. Hãy đến Trung tâm Y tế để được hướng dẫn nếu sự việc này xảy ra.

Nguồn medela USA

Những người biên tập:

Kathleen B. Bruce, BSN, IBCLC

Catherine Watson Genna, BS, IBCLC

Mary Bibb BA, IBCLC

Những nguồn tham khảo:

Humenick S and Hill P: Breast engorgement: patterns and selected outcomes. (Chứng ứ sữa: quy trình và những kết quả chọn lọc) J Hum Lactation, 1994;10(2):87-93.

Fetherston C: Mastitis in lactating women: physiology or pathology? (Chứng viêm vú ở phụ nữ cho con bú sữa mẹ: do sinh lý hay bệnh lý?) Breastfeeding Review 2001, 9(1):5-12.

Lawrence R and Lawrence R: Breastfeeding: A guide for the medical profession (Bú sữa mẹ: Sách hướng dẫn dành cho các chuyên viên y tế), Fifth Ed. Mosby, St Louis, 1999. Pg. 255-259.

Olsen C and Gordon R: Breast disorders in nursing mothers (Những chứng rối loạn ở phụ nữ cho bú sữa mẹ), Am Fam Pract 1990; 41(5):1509-1516.

Robert KL: A comparison of chilled cabbage leaves and chilled gelpaks in reducing breast engorgement (Chườm lá bắp cải ướp lạnh so sánh với chườm bịch lạnh trong việc giảm chứng ứ sữa), J Hum Lact 11:11, 1995.