

## Bé buồn ngủ hay quấy khó

### Nên nhớ

- Trẻ sơ sinh có thể rất buồn ngủ nhưng chúng cần được cho bú.
- Bạn có thể đánh thức bé để cho bú bằng cách:
  - Thay tã
  - Tháo khăn quấn cho bé
  - Vỗ nhẹ vào chân, rốn, môi và má bé.
  - Ấu yếm bé.
- Đa số trẻ sẽ khóc lóc ít nhất một lần trong ngày - thường là vào ban đêm - khi chúng cần được cho bú thường xuyên hơn.
- Cho bé bú thường xuyên vào buổi tối sẽ giúp tăng lượng sữa của bạn cho ngày hôm sau.
- Cho bé bú sữa bình vào buổi tối sẽ làm lượng sữa của bạn không ổn định.
- Nhiều trẻ có thể nôn sữa, và điều này thường ổn định khi bé được 6-10 tháng.
- Cho bé bú sữa mẹ sẽ không gây đau bụng hoặc nôn sữa.

Trong 6-8 tuần đầu, một số vấn đề đặc biệt có thể xảy ra ảnh hưởng đến thói quen cho bú.

### Bé buồn ngủ

Một số trẻ bị ảnh hưởng bởi:

- Thời gian đau bụng để kéo dài;
- Thuốc mê và các loại thuốc khác được sử dụng trong khi chuyển bụng, vì vậy em bé có thể buồn ngủ trong thời gian dài.

72 giờ đầu rất quan trọng trong việc kích thích sữa mẹ. Nếu cho bé bú đầy đủ ít nhất một lần trong ngày đầu tiên chào đời, thì không có lý do gì để bạn phải lo lắng. Ban ngày nếu bé không đòi bú sau khoảng năm tiếng đồng hồ, bạn có thể đánh thức và cho bé bú. Bạn phải cho bé bú ít nhất 6 lần trong ngày, nhưng tốt nhất là 8-10 lần trong vòng 24 tiếng đồng hồ. Bé sẽ dễ được cho bú khi cần nếu được ở chung phòng với bạn trong bệnh viện.

Hãy thử các cách sau để giúp đánh thức em bé còn buồn ngủ và khuyến khích bé bú:

- Thay tã;
- Nặn một ít sữa non và cho bé uống bằng muỗng, ống chích hoặc tách, cho bé thử 'hương vị' sữa để bé sẽ bắt đầu tìm vú mẹ;
- Tháo khăn quấn cho bé, trò chuyện và vỗ nhẹ vào chân và rốn bé;
- Vỗ nhẹ vào môi và má bé;
- Áp bé sát vào vú bạn;
- Nếu bé quá buồn ngủ để có thể bú vú, bạn sẽ phải nặn sữa non và đút cho bé. Nếu bé vẫn buồn ngủ và bạn cảm thấy lo lắng, hãy hỏi ý kiến bác sĩ đa khoa hoặc chuyên gia y tế có kinh nghiệm về việc cho con bú;
- Bệnh vàng da có thể làm bé buồn ngủ. Hãy trình bày với chuyên gia y tế nếu bạn cảm thấy lo lắng về bệnh vàng da.

### Bé khóc lóc

Trẻ em khóc vì nhiều lý do. Đây là cách giao tiếp hiệu quả nhất của trẻ. Trẻ em khi khóc lóc thì biểu lộ bằng toàn thân kể cả cử động ở chân, vì vậy động tác chân bình thường của bé thường được làm tưởng là sự đầy bụng.

Trẻ khóc lóc ÍT NHẤT một lần trong ngày là điều bình thường. Điều này thường xảy ra vào ban đêm nhưng cũng có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Những lúc này, bé có thể muốn bú thường xuyên hơn và thường hay bú vật. Điều này thường khiến các bà mẹ lo lắng về lượng sữa của mình nhưng điều này ít khi là nguyên nhân của vấn đề. Những lần cho bú thường xuyên này sẽ 'đặt hàng' cho ngày hôm sau và bạn nên vui mừng vì chúng sẽ đảm bảo cho lượng sữa của bạn được liên tục. Không nên cho bé bú sữa bình vì nó sẽ xáo trộn sự cân bằng nhạy cảm này. Khi bạn và bé hiểu nhau nhiều hơn, bạn sẽ phát triển được các kỹ năng để xử lý tốt hơn khi bé quấy khóc. Xem phần 'Con tôi có đủ sữa không' nếu bạn lo lắng về lượng sữa của mình.

Việc trẻ nôn sữa là bình thường và có thể xảy ra ở khoảng 40% trẻ em dưới ba tháng. Hầu những hết trẻ em bị nôn hoặc trào sữa đều khỏe mạnh và phát triển tốt. Sau 6-10 tháng, khi bé được đặt ở vị trí thẳng đứng nhiều hơn trong ngày, điều này thường sẽ ổn định. Cho bé bú không phải là nguyên nhân và cũng không làm cho tình hình tồi tệ thêm.

### Cho bú không gây đau bụng hoặc nôn sữa.

#### Hướng dẫn

- Quá trình làm cho bé ợ sẽ đánh thức em bé trong suốt lúc bú, nhưng bạn không cần đợi đến lúc bé 'ợ' rồi mới cho bé bú tiếp hoặc dỗ bé ngủ.

Để có trọn bộ tài liệu, hãy vào

<http://www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets>.

#### Lời cảm tạ

Tài liệu này thống nhất với Các Hướng Dẫn Nuôi Trẻ Sơ sinh hiện hành và Các Hướng dẫn Dinh Dưỡng cho Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên ở Úc như được trình bày bởi Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

Nó cũng dựa trên các thông tin chủ yếu rút ra từ:

- Infant and Toddler Feeding Guide, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Growing Strong: Feeding You and Your Baby, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008, Queensland Health, 2003.

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. - Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.

