Nếu mẹ thư giãn và trẻ ngậm vú bú đúng cách, sữa mẹ sẽ tiết ra nhiều hơn









07

Đặt trẻ vào vú mẹ và ngậm bắt vú đúng

Thông điệp chính:

Nếu mẹ thư giãn và trẻ ngậm vú bú đúng cách, sữa mẹ sẽ tiết ra nhiều hơn.

Thông điệp:

- Cho trẻ bú mẹ là một kĩ năng nên các bà mẹ trẻ thường gặp một số khó khăn. Vì vậy, khi cho trẻ bú, bạn hãy đảm bảo rằng:

- Bạn được thư giãn – trong một tư thế thoải mái (ngồi hoặc nằm…) và lưng được tựa vững (có thể kê gối, chăn..)

  1. Thân trẻ áp sát vào mẹ.
  2. Tay và cánh tay bạn phải đỡ toàn thân trẻ (không chỉ đỡ đầu và vai trẻ)
  3. Đầu và thân trẻ nằm trên một đường thẳng (không cong vẹo, nhưng đầu hơi ngẩng về sau)
  4. Mặt trẻ đối diện với vú mẹ, không nằm ngang ngực hoặc bụng mẹ và trẻ có thể nhìn thấy mặt bạn.

- Khi trẻ bú, đảm bảo rằng:

  1. Miệng trẻ mở rộng.
  2. Quầng vú trên miệng trẻ còn nhiều hơn phía dưới.
  3. Môi dưới hướng ra ngoài.
  4. Cằm trẻ chạm vào vú mẹ.

- Khi bạn ở tư thế thoải mái, thư giãn trẻ được đỡ, bế và ngậm bắt vú đúng cách, trẻ sẽ bú hiệu quả hơn và mẹ sẽ tiết ra nhiều sữa hơn.

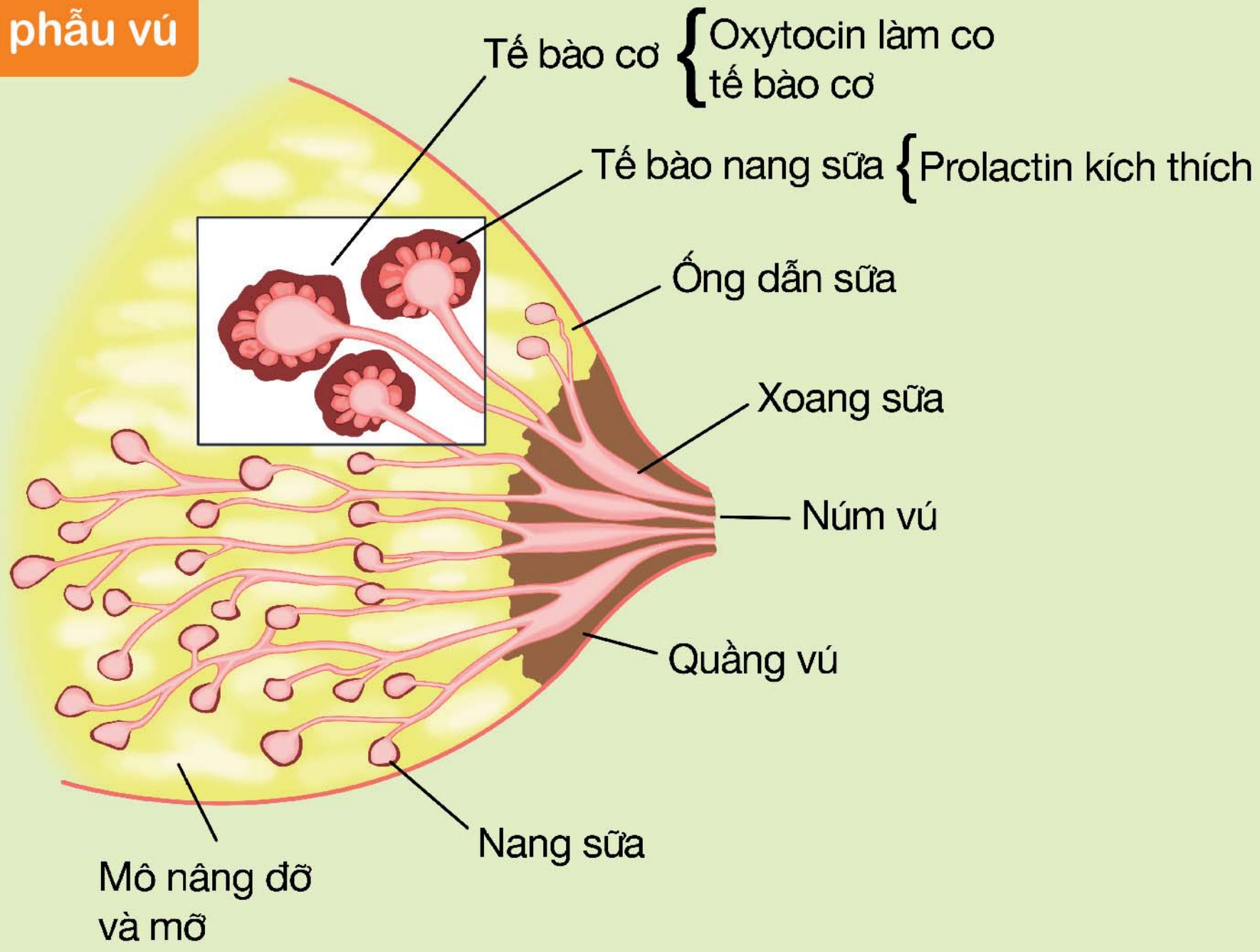
Lưu ý:

- Nếu bà mẹ mang thai, cho bà mẹ xem kĩ ảnh ngậm bắt vú và đề nghị bà mẹ thực hành đặt trẻ vào vú mẹ đúng cách với búp bê. Nhớ nhắc lại 4 điểm then chốt ngậm bắt vú tốt.
- Nếu bà mẹ đã có con, đề nghị bà mẹ cho trẻ bú và chỉnh sửa tư thế/cách ngậm bắt vú cho đúng (nếu cần)



alive&thrive
nourish. nurture. grow.

Giải phẫu vú


Tế bào cơ
Oxytocin làm co tế bào cơ
Tế bào nang sữa
Prolactin kích thích
Ống dẫn sữa
Xoang sữa
Núm vú
Quầng vú
Nang sữa
Mô nâng đỡ và mỡ

Giải phẫu vú

7a

- Vú mẹ bao gồm: núm vú, các ống dẫn sữa và các tế bào tuyến sữa. Ngay sau núm vú là quầng vú có nhiều tuyến tiết các chất nhầy có tác dụng bảo vệ, giúp núm vú luôn mềm mại.
- Sữa được tạo ra từ các tế bào tuyến sữa đi vào các ống dẫn sữa nhỏ xuống ống sữa lớn và tập trung ở phần quầng đen của vú theo cơ chế:
    - Khi trẻ mút vú mẹ tạo ra phản xạ thần kinh từ não bộ giúp tạo ra hoc môn tạo sữa (Prolactin và Oxytocin). Prolactin kích thích các tế bào tuyến sữa tạo ra sữa và hóc môn phun sữa, khi ôxytoxin tiết ra sẽ giúp các ống tuyến co bóp đẩy sữa ra từ các ống dẫn sữa.
    - Khi vú mẹ căng sữa não bộ sẽ "tạo tín hiệu" ngừng sản xuất sữa. Sữa chỉ tiếp tục sinh ra (theo cơ chế nếu ở trên) khi bầu vú xẹp xuống do trẻ bú hoặc vắt sữa.
- Trong trường hợp bầu sữa bị căng lâu (nhiều giờ), khả năng tạo sữa giảm dần. Nếu để căng quá lâu (vài ngày) vú sẽ ngừng sản xuất sữa vĩnh viễn. Nếu muốn duy trì nguồn sữa mẹ, bạn không nên để sữa căng quá lâu trong bầu vú.
- Đó chính là lý do khiến chúng tôi khẳng định **"Trẻ càng bú nhiều (hoặc vắt sữa càng nhiều) thì sữa mẹ càng được tiết ra nhiều hơn".**
- Hiểu rõ cấu tạo của vú khi cho trẻ bú bà mẹ cần giúp trẻ ngậm sâu hết núm vú vào đến quầng đen để khi trẻ mút , áp lực tác động trực tiếp vào các ống sữa tập trung ở đây giúp trẻ sẽ nhận được nhiều sữa hơn mà không tốn sức

Cách vắt sữa:

- Đắp khăn ấm lên vú và mát xa nhẹ nhàng bầu vú giúp vú mềm mại và sữa được dồn xuống các ống sữa lớn tập trung ở quầng đen của vú
- Đặt ngón cái đặt vào quầng đen phía trên núm vú, ngón trỏ vào quầng đen phía dưới, đối diện với ngón cái. Các ngón tay còn lại áp vào thành ngực đỡ phía dưới bầu vú. Ấn ngón cái và ngón trỏ vào quầng đen ép vào phía thành ngực. Ép ngón cái và ngón trỏ một cách nhẹ nhàng vào các xoang chứa sữa ở phía dưới quầng đen; bóp vào rồi thả ra, bóp vào rồi thả ra nhẹ nhàng như nhịp bú của trẻ. Sau khi ấn vài lần sữa sẽ chảy ra và có thể chảy thành dòng nếu phản xạ oxytocin (phản xạ phun sữa) có hiệu quả.
- Từ từ ấn xung quanh quầng vú từ phía để đảm bảo lực ép tác động lên mọi điểm của các ống dẫn sữa nằm dưới quầng đen để vắt được sữa từ hết các phần của bầu vú.

Lưu ý: Vì các ống dẫn sữa lớn nằm ở phần quầng đen của vú nên khi vắt sữa, chú ý ép vào phần quầng đen của vú, không bóp mạnh vào phần bầu vú hoặc núm vú.



MẶT TRỜI Bé thơ
Dinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai

Ngậm bắt vú đúng và sai

Bạn nhìn thấy những điểm khác nhau như thế nào ?

Đúng

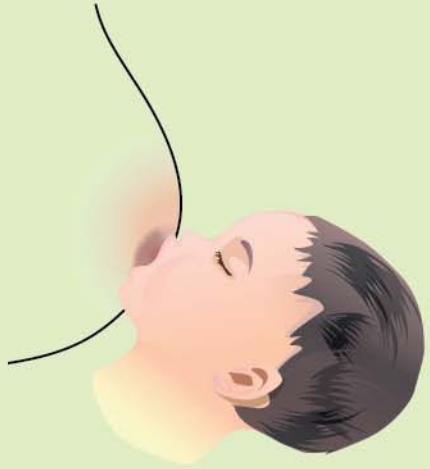


Sai

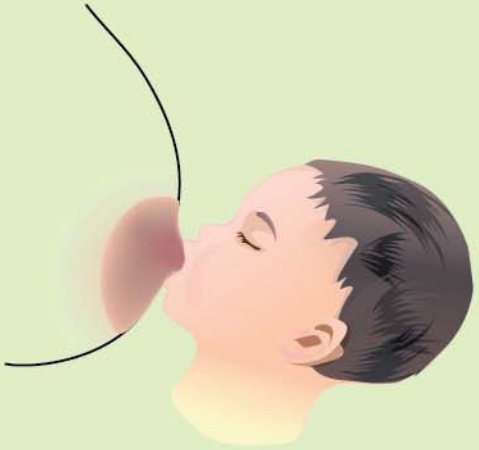


Ngậm bắt vú (nhìn từ bên ngoài)

Đúng



Sai



7b

Cách bế đỡ và giúp trẻ ngậm bắt vú đúng

Rất nhiều bà mẹ cho rằng họ không có đủ sữa cho con bú. Để tiết ra được nhiều sữa, bạn cần phải biết cách cho con bạn ngậm bắt vú đúng cách . Hãy nhớ rằng: **"khi trẻ càng ngậm mút vú mẹ nhiều, thì sữa mẹ sẽ càng tiết ra nhiều hơn".**

Để chắc chắn rằng con bạn được đặt vào vú đúng cách, hãy chú ý 4 điểm then chốt sau:

- Đầu và thân trẻ nằm trên cùng một đường thẳng
- Bụng trẻ áp sát vào bụng mẹ
- Mặt trẻ quay vào vú mẹ, mũi trẻ đối diện với núm vú
- Đối với trẻ sơ sinh, bà mẹ không những đỡ đầu, vai trẻ mà còn phải đỡ mông trẻ

Để chắc chắn con bạn ngậm bắt vú đúng cách, hãy đảm bảo rằng:

- Miệng trẻ ngậm sâu vào phần quầng đen của vú, mẹ sẽ nhìn thấy quầng vú phía trên nhiều hơn quầng vú phía dưới
- Miệng trẻ mở rộng
- Môi dưới của trẻ hướng ra ngoài
- Cằm trẻ chạm vào vú mẹ

Một số điểm cần chú ý:

- Bạn hãy chạm núm vú vào môi trẻ để kích thích phản xạ giúp trẻ mở rộng miệng, khi trẻ mở rộng miệng thì đưa núm vú vào miệng trẻ. Miệng trẻ sẽ phải ngậm sâu vào phần quầng đen của vú chứ không chỉ ngậm vào núm vú.
- Bạn bế sát con vào người mình chứ không chúi người về phía trẻ.



MẶT TRỜI Bé thơ
Dinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai

Cho trẻ bú hết một bên trước khi chuyển sang bên kia để đảm bảo trẻ được bú đầy đủ cả sữa đầu và sữa cuối



Cho trẻ bú hết một bên...





... Rồi cho bú bên kia