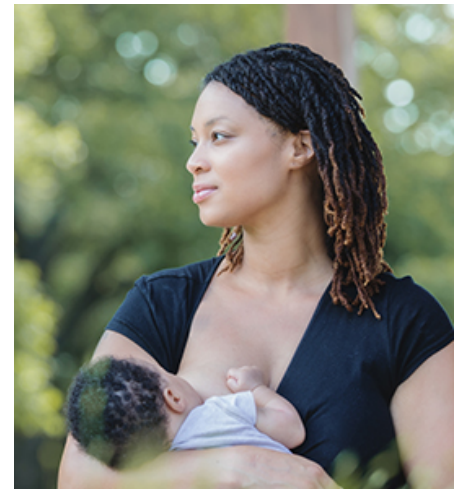


Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ và Giấc Ngủ An Toàn cho Trẻ Sơ Sinh



Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (Centers for Disease Control, CDC), “Cứ 4 trẻ thì có 1 trẻ được bú sữa mẹ hoàn toàn theo khuyến nghị cho đến khi trẻ được sáu tháng tuổi. Tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ thấp khiến chi phí y tế cho bà mẹ và trẻ em ở Hoa Kỳ tăng lên hơn \$3 tỉ mỗi năm.”

Lori Feldman-Winter, MD, MPH, một chuyên gia được quốc tế công nhận về nuôi con bằng sữa mẹ, dinh dưỡng, giáo dục và chính sách, chia sẻ quan điểm của mình về việc nuôi con bằng sữa mẹ để xóa tan những lầm tưởng phổ biến bằng một số sự thật “cần biết”.



Lầm Tưởng Số 1: Con tôi bú rất nhiều nên tôi không thể tiết ra đủ sữa cho con.

Sự Thật: Feldman-Winter cho biết: “Đó là quan niệm sai lầm phổ biến của những bà mẹ mới sinh hoặc những bà mẹ chưa cho con bú sữa mẹ trước đây. Trong vài ngày đầu, lượng sữa mẹ được tạo ra không nhiều và điều đó hoàn toàn bình thường. Trẻ bú mẹ thường xuyên không nhất thiết là do đói và thiếu ăn; tần suất hay mức độ thường xuyên trẻ bú sẽ giúp sữa tiết ra nhiều. Trẻ nên được bú mẹ thường xuyên để tiếp tục kích thích não tạo ra các hoóc-môn tạo sữa. Đó là cơ chế hoạt động của cơ thể. Việc trẻ bú từ tám lần trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ là một cơ chế bình thường”.

Làm Tượng Số 2: Tôi có thể tạo ra nhiều sữa hơn cho con bằng cách để vú nghỉ ngơi.

Sự Thật: Việc cho con bú thường xuyên trong những ngày đầu gửi tín hiệu cho vú mẹ tạo ra một lượng sữa dồi dào cho con. Từ kinh nghiệm với nhiều bệnh nhân của mình, Winter cho biết những bà mẹ cảm thấy vú cần được nghỉ ngơi thường bị đau, khó chịu hoặc căng tức khi cho con bú, và điều này có thể cản trở khả năng tiết sữa. (Nếu bạn gặp trường hợp này, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc tư vấn viên về nuôi con bằng sữa mẹ).

Winter cho biết: “Nghỉ ngơi không phải là giải pháp để giúp bạn tiết ra nhiều sữa hơn. Bạn muốn có thể cho con bú khi con đói và theo cách khiến bạn thoải mái mà không đau đớn. Trên thực tế, khi bạn bỏ một cữ cho con bú hoặc 'cho ngực nghỉ ngơi', não của bạn không được kích hoạt để tạo ra các hoóc-môn kích thích tạo ra sữa. Việc bỏ các cữ cho con bú sẽ khiến não tiết ra ít sữa hơn, làm giảm lượng sữa của bạn. Cho con bú 8 đến 10 lần trong ngày sẽ giúp đảm bảo lượng sữa tiết ra ổn định”.

Làm Tượng Số 3: Đặt lịch trình cho con bú và tuân theo lịch trình đó.

Sự Thật: Theo **Le Leche League International**, việc cho trẻ bú theo lịch trình có thể khiến trẻ chậm tăng cân, giảm lượng sữa tiết ra và có thể làm vú bị căng cứng, dẫn đến ngừng tạo ra sữa. Tốt nhất là bạn nên để ý các dấu hiệu muốn bú sữa mẹ của trẻ, đặc biệt là trong vài tuần đầu tiên cho con bú.

Winter cũng đồng ý với quan điểm này. “Chúng ta thích nghĩ rằng trẻ sơ sinh có thể thực hiện theo lịch trình, nhưng việc làm theo lịch trình cũng đủ khó đối với nhiều người lớn. Trẻ bú thành từng đợt - mỗi 30 phút hoặc theo giờ - và sau đó có thể tạm dừng trong ba hoặc bốn giờ giữa các lần bú. Điều này liên quan đến cách trẻ ngủ suốt cả ngày và những thay đổi trong thành phần sữa mẹ. Sữa mẹ buổi sáng không giống sữa mẹ buổi tối, và điều này rất khác so với sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, loại sữa này luôn không đổi”.

Trên thực tế, carbohydrate, chất béo và các chất dinh dưỡng khác cũng như lượng sữa tiết ra thay đổi trong ngày. “Sữa mẹ vào buổi sáng có thể có hàm lượng carbohydrate cao và lượng sữa thực sự tuyệt vời. Nhưng vào buổi tối, trẻ có thể bú thường xuyên hơn; và sữa thay đổi để khuyến khích trẻ bú thường xuyên và duy trì lượng sữa tăng lên. Cho trẻ bú thường xuyên theo nhu cầu của trẻ là một phần của việc nuôi con bằng sữa mẹ bình thường mà mọi bà mẹ nên biết trước. Việc trẻ thức giấc và đòi bú là hoàn toàn bình thường và khoẻ mạnh”.

Lầm Tưởng Số 4: Đừng cho trẻ bú bằng bình. Việc này sẽ khiến trẻ nhầm lẫn.

Sự Thật: Trong vài tuần đầu tiên, trẻ sơ sinh học cách sử dụng miệng và lưỡi để mút và uống sữa từ vú mẹ. Winter giải thích: “Nó hoàn toàn khác với kiểu cơ học mút bằng trọng lực như khi bú bình, trong đó lưỡi ngăn dòng sữa. Khi bú sữa mẹ, trẻ bú chứ không chỉ đơn giản là mút”.

Winter cho biết: “Trong những tuần đầu bú mẹ, khi trẻ tập sử dụng lưỡi, học cách mút và sau đó nuốt một cách có tổ chức để uống sữa, bạn không nên cho trẻ sử dụng núm vú giả. Thật khó khi trẻ mới tập bú nhưng phải thay đổi qua lại giữa bú mẹ và bú bình vì nếu mẹ bắt đầu cho trẻ bú bình và sau đó quay lại bú mẹ, trẻ có thể chỉ ngậm và chờ trọng lực đưa sữa chảy xuống. Có vẻ như trẻ đang bú nhưng thực ra là trẻ đang bú không có dinh dưỡng theo cách gọi của chúng tôi và không uống đủ sữa. Nếu trẻ có thể ngậm và bú được một chút, bạn có thể không nhận thấy lượng sữa trẻ uống được rất ít”.

Sau một vài tuần, hầu hết trẻ sơ sinh có thể thay đổi qua lại giữa bú mẹ và bú bình và sử dụng các kỹ năng bú mẹ và bú bình khác nhau. Winter khuyến nghị các bà mẹ nên cho con bú sữa mẹ hoàn toàn lâu nhất có thể.

Nếu mẹ dự định đi làm hoặc vắt sữa mẹ vì những lý do khác, điều quan trọng là phải dạy trẻ cách bú bình. Hãy nhờ chồng, người thân hoặc người chăm sóc trẻ trong tương lai cho trẻ bú bình lần đầu tiên ở khu vực khác với nơi bạn thường cho trẻ bú sữa mẹ. Nếu không thành công, hãy thử các loại bình và núm vú khác nhau cho đến khi trẻ chấp nhận bú bình. Trẻ sẽ sớm học được cách bú bình và chấp nhận sữa mẹ.

Lầm Tưởng Số 5: Cho con bú sữa mẹ làm giảm độ nhạy cảm của vú và sẽ làm hỏng hình dạng của vú.

Sự Thật: Tuổi tác, trọng lượng và tăng cân thường ảnh hưởng đến sự thay đổi hình dạng của vú hơn là việc cho con bú sữa mẹ hoặc tiết sữa. Hầu hết phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ nhận thấy vú của họ quay trở lại kích cỡ và hình dạng trước khi mang thai, hoặc ít nhất là gần như vậy, sau khi cai sữa cho con.

Lầm Tưởng Số 6: Bạn không thể mang thai trong thời gian nuôi con bằng sữa mẹ.

Sự Thật: Cho con bú ngăn cản rụng trứng ở một số phụ nữ, nhưng nó không được coi là hình thức tránh thai đáng tin cậy sau sáu tháng đầu tiên, ngay cả khi cho con bú sữa mẹ hoàn toàn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về hình thức tránh thai được chấp nhận.

Lầm Tưởng Số 7: Về núm vú trước khi sinh con để chuẩn bị cho việc cho con bú.

Sự Thật: Vú của bạn sẽ được chuẩn bị cho việc cho con bú một cách tự nhiên. Những cách như vậy có thể cản trở quá trình tiết sữa bình thường, vì vậy không cần phải “vê” núm vú. Winter cho biết: “Da của núm vú là một trong những vùng da mỏng nhất trên cơ thể và rất dễ bị xước và tổn thương. Khi trẻ ngậm vú đúng cách, thì núm vú đã thực sự được bảo vệ; tất cả các hoạt động bú của trẻ diễn ra ở vú và quầng vú, thậm chí trẻ không chạm vào núm vú.”

Lầm Tưởng Số 8: Người có ngực nhỏ không tạo được nhiều sữa như người có ngực lớn.

Sự Thật: Kích cỡ ngực của phụ nữ không liên quan đến lượng sữa tiết ra. Theo Winter: “Bản thân bộ ngực có một khả năng lưu trữ nhất định: Bất kể kích cỡ, lượng sữa có thể chứa được ở mỗi phụ nữ là khác nhau. Trẻ có mẹ có bộ ngực nhỏ hơn có thể bú thường xuyên hơn trẻ có mẹ có bộ ngực to hơn. Bạn có thể so sánh tổng lượng sữa mà mỗi trẻ uống được vào cuối 24 giờ. Vào cuối ngày, lượng sữa tạo ra là như nhau; điều khác biệt là số lần trẻ bú để có được lượng sữa đó”.

Lầm Tưởng Số 9: Tất cả trẻ nên cai sữa trước sinh nhật 1 tuổi.

Sự Thật: Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics) khuyến nghị sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng duy nhất cho trẻ trong khoảng sáu tháng. Khi bạn thêm thức ăn đặc vào chế độ ăn của trẻ, hãy tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ cho đến khi trẻ được ít nhất 12 tháng tuổi. Quyết định ngừng cho con bú sữa mẹ là một quyết định cá nhân, nhưng có rất nhiều lợi ích cho cả bà mẹ và trẻ khi tiếp tục cho con bú sữa mẹ.

Winter cho biết: “Chúng ta đã biết rất nhiều lợi ích tiếp diễn dành cho trẻ, nhưng với người mẹ, các lợi ích liên quan đến bệnh tiểu đường và bệnh tim là một điểm cộng. Chúng tôi khuyên bạn không nên cai sữa trước khi cả bạn và trẻ cùng mong muốn và khuyến khích bạn nên tiếp tục cho con bú sữa mẹ trong hai năm trở lên.

Feldman-Winter là chuyên gia giảng dạy của Đối Tác Hành Động Quốc Gia để Thúc Đẩy Mạng Lưới Đổi Mới và Cải Thiện Giấc Ngủ An Toàn (National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network, NAPPSS-IIN), chương trình được tài trợ bởi Cục Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em Quản Lý Nguồn Lực và Dịch Vụ Y Tế. NAPPSS-IIN hướng tới việc đưa giấc ngủ an toàn và nuôi con bằng sữa mẹ trở thành tiêu chuẩn quốc gia bằng cách sắp xếp các bên liên quan thử nghiệm các gói an toàn trong nhiều cơ sở chăm sóc để cải thiện khả năng những người chăm sóc trẻ sơ sinh và gia đình nhận được hướng dẫn nhất quán, dựa trên bằng chứng về giấc ngủ an toàn và cho con bú sữa mẹ. Cùng với NAPPSS-IIN, Feldman-Winter là Trưởng Nhóm Bác Sĩ cho dự án Cộng Đồng và Bệnh Viện Nâng Cao Thực Hành Thai Sản (Communities and Hospitals Advancing Maternity Practices, CHAMPS), thuộc Trung Tâm Công Bằng trong Y Tế, Giáo Dục và Nghiên Cứu (Center for Health Equity, Education and Research, CHEER) của Trung Tâm Y Tế Boston, và Chủ Tịch Bộ Phận về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (AAP) và là cựu thành viên của Lực Lượng Đặc Nhiệm của AAP về SIDS. Bà là Giáo Sư Nhi Khoa tại Trường Y Cooper thuộc Đại Học Rowan và bác sĩ chuyên khoa về Nhi Khoa/Y Học Vị Thành Niên tại Đại Học Y Cooper.

Các quan điểm được trình bày ở đây chỉ là quan điểm cá nhân của Tiến Sĩ Feldman-Winter chứ không phải của bất kỳ tổ chức hay cơ sở chăm sóc sức khỏe nào.

Nguồn Thông Tin:

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding-cdcs-work-508.pdf>

<https://www.lli.org/breastfeeding-info/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/breastfeeding-myths#1>