

## TƯ VẤN NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng quý giá nhất giúp cho trẻ sơ sinh chống lại bệnh tật đồng thời tăng cường sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Theo ước tính của Tổ chức Y tế Thế giới: 22% các trường hợp tử vong ở trẻ sơ sinh có thể phòng tránh được nếu được bú sữa mẹ sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh, 13% trẻ dưới 5 tuổi bị tử vong có thể ngăn chặn được nếu được bú sữa mẹ hoàn toàn.

### 1. Khi mang thai.

- Giải thích: lợi ích của bú mẹ; Giải thích: thế nào là bú sữa mẹ sớm và bú sữa mẹ hoàn toàn và lợi ích của nó
- Hỏi kinh nghiệm nuôi con bằng sữa mẹ.
- Giải thích tầm quan trọng của việc chăm sóc vú và núm vú, xin phép khám.
- Tạo niềm tin là tất cả bà mẹ đều có thể nuôi con bằng sữa mẹ.

### 2. Ngay sau đẻ.

- Thực hiện tiếp xúc da kề da ngay sau đẻ để giúp trẻ được bú sữa mẹ sớm (trong vòng 90 phút sau đẻ). Cho con nằm cạnh mẹ:
  - + Mẹ dễ chăm sóc, theo dõi con.
  - + Trẻ ít khóc hơn.
  - + Thời gian bú mẹ được lâu hơn.
- Tư vấn về lợi ích của việc cho bú sớm:
  - + Lợi ích của sữa non.
  - + Sữa về sớm hơn.
  - + Trẻ tăng cân tốt hơn.
  - + Ít bị cương tắc sữa.
  - + Không vất bỏ sữa non, cần cho con bú cả sữa non.
- Hướng dẫn bà mẹ cho con bú đúng: Trẻ ngậm bắt vú đúng (Miệng trẻ mở rộng, Lưỡi trẻ hướng ra trước và có thể nhìn thấy được phía trên lợi. Môi dưới hướng ra ngoài. Cằm trẻ chạm vào vú mẹ. Nhìn thấy quầng vú phía trên nhiều hơn quầng vú phía dưới)
  - + Tư thế cho bú đúng (đầu và thân trẻ ở trên cùng một đường thẳng, mặt trẻ đối diện với vú và môi trẻ đối diện với núm vú, thân trẻ sát với mẹ, đỡ toàn bộ người trẻ)
  - + Trẻ bú có hiệu quả (mút chặm, sâu, thỉnh thoảng dừng lại rồi bú tiếp. Có thể nhìn hoặc nghe thấy tiếng trẻ nuốt).
- Phát hiện các trường hợp có khó khăn khi cho bú mẹ để hướng dẫn chi tiết.
- Cách giữ gìn nguồn sữa mẹ:
  - + Uống nhiều nước.
  - + Ăn đủ chất và tăng bữa.
  - + Nghỉ ngơi đủ, ngủ 8 giờ/ngày hoặc hơn.
  - + Giải thích về những thức ăn và những yếu tố có ảnh hưởng đến số lượng, chất lượng sữa (kể cả các thuốc).
  - + Sử dụng bất kỳ thuốc gì đều phải có ý kiến của thầy thuốc.

### 3. Cho con bú trong những ngày đầu.

- Giải thích những thay đổi về vú trong những ngày đầu.
- Không hạn chế số lần cho trẻ bú, cho bú theo nhu cầu, ít nhất là 8 lần/ngày, cả ngày và đêm.
- Bú hết sữa một bên vú mới chuyển sang bên kia.
- Không dứt vú khi bé chưa muốn thôi bú.
- Chỉ cho bú sữa mẹ, không cho trẻ ăn hay uống bất cứ thức ăn, nước uống nào khác.
- Nếu vú cương đau hoặc trẻ khó bắt vú giai đoạn đầu: hướng dẫn bà mẹ vắt sữa và giải thích cho bà mẹ yên tâm là vấn đề này sẽ được giải quyết, trẻ sẽ bú lại được bình thường.

### 4. Cho trẻ non tháng, nhẹ cân bú mẹ.

- Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nuôi con bằng sữa mẹ.
- Giúp bà mẹ yên tâm là có thể nuôi con bằng sữa mẹ.
- Khuyến khích bà mẹ vắt sữa từ ngày đầu.
- Để giúp sữa chảy tốt, nhắc người mẹ vắt ít sữa trước lúc cho bé bắt vú.
- Nếu trẻ không bú được, cần vắt sữa, cho ăn bằng thìa và cốc sạch, tốt nhất là lược các dụng cụ trước khi cho trẻ ăn.
- Giải thích cho bà mẹ là trẻ sẽ lớn dần và bú tốt hơn.

### 5. Cho trẻ sinh đôi bú.

- Giúp bà mẹ yên tâm là với 2 bầu vú, bà mẹ có thể nuôi cả 2 con.
- Có thể cho cả 2 trẻ bú cùng một lúc hoặc 1 trẻ bú trước, 1 trẻ bú sau.
- Nếu cả 2 trẻ cùng bú:
  - + Đặt 1 gối bên dưới để đỡ hai tay bà mẹ (tư thế ngồi).
  - + Đặt mỗi trẻ bên dưới 1 cánh tay
- Nếu 1 trẻ yếu hơn, cần lưu ý cho trẻ này bú đủ, có thể vắt giúp sữa khi trẻ bú.
- Động viên bà mẹ kiên trì. Trẻ sinh đôi thường là non tháng, thấp cân, cần nhiều thời gian mới thích nghi được với việc bú mẹ.
- Hướng dẫn bà mẹ và gia đình về nhu cầu ăn uống trong trường hợp sinh đôi.

### 6. Trường hợp mẹ bị giang mai và viêm gan đang tiến triển:

Không cho con bú khi mẹ có tổn thương núm vú (nứt núm vú..) và con đang có tổn thương ở miệng: tưa miệng, viêm lợi... Cần vắt bỏ sữa đến khi điều trị ổn định tiếp tục cho con bú mẹ trở lại

### 7. Tư vấn về việc nuôi con bằng sữa mẹ ở trẻ có mẹ nhiễm HIV:

Đối với bà mẹ bị nhiễm HIV cần:

- Tư vấn để người mẹ chọn cách nuôi dưỡng phù hợp:
- Tư vấn về lợi ích của sữa mẹ và nguy cơ lây truyền HIV sang con.
- Tư vấn về dùng sữa thay thế và các nguy cơ mắc bệnh nếu dùng sữa thay thế không đúng cách
- Tư vấn khuyến cáo chung về nuôi dưỡng trẻ theo tuổi

\* Nếu người mẹ nhiễm HIV chọn cách nuôi con bằng sữa mẹ cần:

- Nuôi bằng sữa mẹ hoàn toàn, tuyệt đối không nuôi hỗn hợp.
- Tư vấn: tư thế bú, cách ngậm bắt vú đúng, xử trí nứt núm vú, viêm vú.

- Nên ngưng bú sớm (6 tháng) để hạn chế nguy cơ truyền HIV;
- Cần tư vấn các điều kiện cần có để nuôi bằng thức ăn thay thế trước khi ngưng cho trẻ bú mẹ
- Không bao giờ cho bú lại khi đã ngưng bú vì sẽ làm tăng cao khả năng lây truyền HIV cho con.