

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

ĐAU NÚM VÚ KHI CHO CON BÚ

Bồng con bạn. Lắp Miệng Em Bé. Chữa Trị và Phòng Ngừa

Một vài phụ nữ trải nghiệm mềm núm vú khi cho bú, và việc đó thường tự biến đi trong vòng 1 đến 2 tuần. Tuy nhiên, núm vú quá đau đớn thì không bình thường. Nguyên nhân có thể nhất của sự đau đớn núm vú là lắp miệng em bé vô vú không đúng cách.



LẮP MIỆNG EM BÉ VÀO NÚM VÚ

- Đặt con của bạn với mũi của em bé vô núm vú của bạn sao cho em bé phải vươn tới nhẹ nhẹ để lắp chặt vào núm vú.
- Miệng em bé nên mở rộng như "ngáp to" để vùng núm vú vào miệng em bé càng nhiều càng có thể.
- Cằm của em bé nên ép sát vào ngực.

BÔNG CON CỦA BẠN

- Ngồi hoặc nằm trong thế thoải mái dùng gối để chống đỡ tay hoặc cơ thể của bạn nếu cần.
- Ngã người về sau và đặt em bé để em bé đối diện với bạn. Đầu của em bé không nên bị xoay.
- Ngồi ngửa một nửa về phía sau có thể được thoải mái hơn. Đặt bụng của em bé trên thân thể của bạn và cho trọng lực mang em bé lại gần.
- Chống đỡ bộ ngực của bạn nếu cần. Trong thế ngửa một nửa về phía sau bạn có thể sẽ cảm thấy việc cầm vú của bạn là không cần thiết.
- Bồng con bạn gần để tránh vú bị kéo. Dùng ngón tay của bạn để ngưng động tác bú trước khi dời em bé ra khỏi vú.
- Thư giãn và đặt em bé sát vào da thịt mình càng nhiều càng tốt.

CHỮA TRỊ VÀ PHÒNG NGỪA

- Mỗi lần bắt đầu cho bú thì hãy dùng bên vú ít đau hơn.
- Cho con bạn bú mỗi khi có dấu hiệu là em bé đói, như là bú tay hoặc ngón tay, chép môi, hoặc ngáp (khác là dấu hiệu sau cùng của đói).
- Bồng con của bạn trong những vị thế khác nhau. Việc này thay đổi hướng của áp suất trên núm vú.
- Sau mỗi lần cho bú, đặt một ít sữa trên núm vú và để chờ cho khô. Sữa mẹ này sẽ tạo một màng bảo vệ núm vú và sẽ giúp núm vú được chữa lành.
- Chất lanolin tinh khiết có thể bôi lên núm vú để làm lạnh. Không cần thiết phải rửa trước khi cho con bú. Không được dùng xà phòng hoặc kem bôi lên vú của bạn.
- Chắc chắn rằng áo ngực của bạn vừa vặn. Thay đổi vải đắp ngực khi chúng trở nên ướt.
- Quan trọng nhất: Thử những vị thế khác nhau và tìm vị thế nào thoải mái cho bạn. Một vị thế không thể vừa vặn cho tất cả. Hãy tìm giúp đỡ nếu không chắc chắn hoặc trải nghiệm đau đớn.
- Nếu cần, nặn sữa bằng tay hoặc bơm để làm mềm vú và giảm căng đầy.

Kêu sự giúp đỡ của bác sĩ, chuyên viên về sữa nếu bạn có:

- Màu đỏ, đau đớn hoặc đau nhức kéo dài.
- Cảm giác bị bỏng hoặc ngứa ở núm vú của bạn trong khi cho bú hoặc khi cho bú xong.
- Bất kỳ sự rỉ chảy nào từ vùng bị thương.
- Dấu hiệu nhiễm trùng, như là sự yếu đuối, đau đầu, nôn mửa, đau nhức, hoặc sốt trên 101 độ F.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Một Nơi Làm Việc Công Bằng Cơ Hội/Bù Trừ. Dịch vụ được cung cấp trên căn bản không kỳ thị