



Nguồn sữa mẹ ít

Nguồn sữa mẹ ít là khi cơ thể quý vị không sản xuất đủ sữa mẹ cho nhu cầu của bé.

Quý vị có thể lo lắng về nguồn sữa của mình, đặc biệt là trong giai đoạn đầu cho con bú. Một số người có thể ngừng cho con bú vì họ nghĩ rằng mình không có đủ sữa. Nhưng phần lớn trường hợp là cơ thể quý vị sẽ sản xuất đủ sữa cho con.

Nếu như quý vị bị ít sữa thì tình trạng này thường chỉ diễn ra trong một thời gian ngắn. Quý vị có thể được trợ giúp để cải thiện lượng sữa của mình. Quý vị có thể nói chuyện với:

- y tá sức khỏe mẫu nhi của quý vị
- chuyên gia tư vấn về nguồn sữa mẹ
- Hiệp hội Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc
- bác sĩ gia đình của quý vị.

Đây là một số nguyên do phổ biến khiến quý vị có thể sẽ nghĩ rằng mình bị ít sữa.

“Con tôi bú quá thường xuyên”

Việc cho con bú mẹ thường xuyên sẽ giúp quý vị có nhiều sữa hơn. Trẻ sơ sinh thường bú khoảng 8 đến 12 lần trong vòng 24 giờ. Khi quý vị mới bắt đầu cho con bú, bé có thể sẽ quấy khóc nhưng như vậy không phải lúc nào cũng có nghĩa là quý vị bị ít sữa.

Quý vị có thể đọc tờ thông tin của chúng tôi về việc bắt đầu cho con bú: Breastfeeding: Getting started (Nuôi con bằng sữa mẹ: Khởi đầu).

“Hai bầu vú của tôi giờ cảm thấy mềm mại hơn”

Hai bầu vú của quý vị có thể sẽ bắt đầu cảm thấy mềm mại hơn và không còn căng đầy sau 3 đến 12 tuần.

Nguồn sữa của quý vị thay đổi để đáp ứng nhu cầu của bé. Nếu bé tiếp tục bú tốt thì hai vú của quý vị sẽ sản xuất ra đủ sữa.

“Con tôi đột nhiên bú thường xuyên hơn”

Con quý vị có thể bú nhiều hơn khi bé muốn bú thêm sữa hoặc khi bé đang trong giai đoạn tăng trưởng vượt bậc.

Khi bé bú nhiều hơn trong vài ngày, cơ thể quý vị sẽ bắt đầu sản xuất ra nhiều sữa hơn.

“Con tôi chỉ bú trong thời gian ngắn”

Sau hai hoặc ba tháng, bé sẽ bắt đầu bú nhanh hơn. Con quý vị có thể vẫn bú đủ sữa. Quý vị không cần phải lo lắng miễn là bé tiếp tục phát triển. Hãy nói chuyện với Y tá Sức khỏe Mẫu nhi hoặc bác sĩ nếu quý vị thấy lo lắng.

Làm sao để biết bé có bú đủ sữa hay không?

Khi được một tuần tuổi, bé thường:

- tự thức dậy đòi bú
- ngoan, không quấy khóc giữa các lần bú
- đi tiểu ướt hết 6 đến 8 tã lót trong 24 giờ nếu quý vị sử dụng tã vải.
- đi tiểu đầy ít nhất 4 đến 5 tã lót trong 24 giờ nếu quý vị đang sử dụng tã lót dùng một lần.
- đi tiêu phân mềm có màu vàng ít nhất một lần một ngày.

Sau khi được hai tuần tuổi, bé sẽ trở lại cân nặng lúc mới sinh. Bé sẽ bắt đầu tăng khoảng 150 gram trở lên mỗi tuần trong ba tháng đầu tiên.

Tại sao nguồn sữa của quý vị có thể ít?

Nếu quý vị bị ít sữa, có thể là do con quý vị:

- không ngậm đúng cách vào bầu vú của mẹ để bú được. Điều này cũng có thể gây đau và tổn thương cho núm vú.
- bú không đủ thường xuyên. Trẻ sơ sinh thường bú khoảng 8 đến 12 lần trong 24 giờ.
- bú mẹ không được hiệu quả.

Quý vị có thể bị ít sữa vì những thay đổi khác:

- quý vị bắt đầu sử dụng sữa công thức cho trẻ sơ sinh thay vì cho bú mẹ
- gần đây quý vị bị viêm vú.

Quý vị có thể bị ít sữa vì hút thuốc lá.

Một số loại thuốc có thể làm thay đổi nguồn cung sữa mẹ của quý vị:

- thuốc ngừa thai có chứa estrogen
- thuốc không cần toa và thuốc thảo dược, như thuốc cảm, cúm.

Quý vị có thể làm gì để tăng nguồn sữa mẹ của mình?

Quý vị có thể làm tăng nguồn sữa mẹ bằng cách cho con bú và vắt sữa thường xuyên. Khi cho con bú hoặc vắt sữa, quý vị có thể bóp hoặc xoa ngực để dòng sữa chảy ra.

Ôm bé da kề da

Quý vị có thể ôm bé da kề da khi cho bé bú. Đây là lúc bé chỉ mặc tã lót nên có sự tiếp xúc trực tiếp giữa da quý vị và da bé. Việc tiếp xúc da kề da sẽ giúp:

- giữ cho con được tỉnh táo
- cơ thể quý vị giải phóng các hoóc-môn giúp tạo ra sữa mẹ.

Cho con bú

Quý vị nên cho con bú thường xuyên, khoảng 2 hoặc 3 giờ một lần. Có nghĩa là quý vị sẽ cho bé bú 8 đến 12 lần trong vòng 24 giờ. Quý vị có thể cần phải đánh thức bé dậy và khuyến khích bé bú ở vài lần.

Đôi lúc, khi cho con bú, quý vị có thể để bé bú mỗi bên vú hai lần. Bú kiểu này đôi khi được gọi là ‘bú đổi bên’.

Khi bé mệt hoặc không nuốt được nhiều, hãy dứt bé ra khỏi vú đang bú rồi chuyển sang vú kia. Sau đó đổi lại lần nữa, cho đến khi bé bú được mỗi bên vú hai lần. Điều này giúp bé bú mẹ được nhiều và hiệu quả hơn. Quý vị sẽ không phải đổi bên vú như vậy trong một thời gian dài mà chỉ phải làm trong lúc đang muốn tăng lượng sữa lên.

Hãy đảm bảo là bé ngậm vào bầu vú của quý vị đúng cách nhất có thể và bé vừa bú vừa nuốt chứ không phải là ngủ khi đang bú. Quý vị có thể yêu cầu được giúp đỡ trong việc này.

Vắt sữa

Nếu bé buồn ngủ khi đang bú và bú không tốt, quý vị có thể cần phải ngừng cho con bú và thay vào đó hãy vắt mỗi bên vú hai lần.

Ví dụ: quý vị có thể vắt sữa trong năm phút ở bên trái, năm phút ở bên phải và sau đó vắt lại cả hai bên. Sau đó dùng sữa mẹ vắt ra cho bé bú.

Quý vị có thể vắt sữa sau khi cho con bú, có thể là vài lần hoặc là hầu hết các lần cho con bú trong ngày. Việc này giúp kích thích vú và đảm bảo bầu vú được hút cạn, giúp làm tăng nguồn sữa mẹ.

Thường mất khoảng một giờ để cho bú và vắt sữa. Sau đó quý vị và bé có thể nghỉ ngơi giữa các lần bú.

Sữa công thức cho trẻ sơ sinh

Nếu quý vị cần cho bé bú thêm sữa, quý vị nên dùng riêng sữa mẹ vắt ra và luôn dùng trước sữa công thức. Hãy xin lời khuyên từ chuyên gia tư vấn về nguồn sữa mẹ hoặc chuyên gia y tế khác trước khi sử dụng sữa công thức cho trẻ sơ sinh.

Thuốc

Một số người có thể dùng thuốc theo toa để giúp tăng nguồn sữa mẹ. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để xem thuốc sẽ giúp ích cho quý vị hay không.

Có thể quý vị sẽ không có đủ sữa

Không phải ai cũng có thể có đủ sữa bởi vì quý vị có thể:

- bị một bệnh nội tiết tố hay bệnh lý nào đó
- sinh non
- có bầu vú có hình dạng bất thường
- đã phẫu thuật ngực, như phẫu thuật thu nhỏ ngực.

Nếu quý vị nghĩ có điều gì đó đang ảnh hưởng đến nguồn sữa của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ, hộ sinh hoặc chuyên gia tư vấn về nguồn sữa mẹ. Những chuyên gia này có thể giúp quý vị tìm ra cách tốt nhất để cho con bú.

Ngay cả khi quý vị không thể có đủ sữa thì bất kỳ lượng sữa mẹ nào quý vị cho con bú cũng đều quan trọng.

Quý vị có thể nhờ ai giúp đỡ?

Quý vị có thể yêu cầu giúp đỡ trong việc cho bú và vắt sữa. Quý vị có thể hỏi:

- chuyên gia tư vấn về nguồn sữa mẹ
- y tá sức khỏe mẫu nhi của quý vị
- một chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác hiểu rõ về việc cho con bú.

Dịch vụ Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Quốc gia 1800 Respect (Tôn trọng)

Hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng bởi hành vi tấn công tình dục, bạo lực và lạm dụng tại nhà hoặc trong gia đình.

Quý vị có thể gọi vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm.
1800 737 732

1800respect.org.au

Quý vị cần một thông dịch viên?



Interpreter

Nếu cần, quý vị có thể yêu cầu có một thông dịch viên.

Để biết thêm thông tin

Đường dây Sức khỏe Mẫu nhi Victoria

Quý vị có thể gọi vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm.
13 22 29

Hiệp hội Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc

Đường dây Trợ giúp Nuôi con bằng Sữa mẹ
1800 686 268
breastfeeding.asn.au

Trang mạng của Bệnh viện Phụ sản

Quý vị có thể tìm thấy thông tin và các tờ thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ trên trang mạng của chúng tôi:

thewomens.org.au/health-information/breastfeeding

Các tờ thông tin có liên quan

- *Breastfeeding: Getting started (Nuôi con bằng sữa mẹ: Khởi đầu)*
- *Expressing breast milk (Vắt sữa mẹ)*
- *Domperidone for increasing milk supply (Thuốc domperidone để tăng nguồn sữa mẹ)*