



Chứng viêm vú

Viêm vú là gì?

Viêm vú là khi vú của quý vị bị viêm do tổn thương núm vú và/hoặc những thay đổi ống dẫn sữa.

Chứng viêm vú khá phổ biến. Khoảng 1 trong 5 phụ nữ đang cho con bú bị viêm vú.

Viêm vú có những triệu chứng gì?

Đôi khi viêm vú ở mức độ nhẹ và đôi khi lại ở mức độ nặng. Quý vị có thể bị:

- đau mẫn cảm, tấy đỏ ở các vùng trên vú
- nổi các cục đau đớn hay khó chịu trong vú.

Đôi khi viêm vú có cảm giác như bị cúm. Quý vị có thể:

- cảm thấy không khỏe
- cảm thấy người nóng, lạnh kèm theo sốt
- bị đau nhức cơ thể nói chung
- bị đau đầu.

Quý vị có thể tiếp tục cho con bú

Sữa mẹ an toàn cho con ngay cả khi quý vị bị viêm vú.

Quý vị có thể tiếp tục cho con bú hoặc vắt sữa từ cả hai vú. Điều này sẽ giúp ích cho nguồn sữa mẹ của quý vị.

Phải làm gì nếu quý vị bị viêm vú

Điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân và vú ngay khi có những dấu hiệu đầu tiên của chứng viêm vú.

Lời khuyên dưới đây có thể giúp ích cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu được giúp đỡ.

Lời khuyên về việc cho con bú và vắt sữa

Cho con bú thường xuyên sẽ có lợi

- Một số bé muốn bú thường xuyên hơn khi mẹ bị viêm vú. Hãy cố gắng cho bé bú theo ý muốn của bé.

- Có thể một số bé không muốn bú bên vú bị viêm trong một thời gian. Hãy tiếp tục cho bé bú và vắt sữa. Thông thường bé sẽ sớm bắt đầu bú từ cả hai bên vú.
- Sử dụng một túi chườm mát (hoặc một gói đậu hạt đông lạnh), bọc trong một miếng vải và đặt lên vú sau khi cho con bú hoặc vắt sữa có thể giúp giảm viêm.
- Quý vị có thể đắp khăn ấm lên vùng bị ảnh hưởng để kích thích sữa chảy ra trước khi cho con bú hoặc vắt sữa. Nếu sữa chảy ổn định thì quý vị không cần phải chườm ấm.

Quý vị có thể giúp cải thiện dòng chảy sữa mẹ

- Quý vị có thể vuốt ve nhẹ nhàng bầu vú bị viêm để giúp cải thiện dòng chảy sữa mẹ. Quý vị cũng có thể làm việc này trong khi cho con bú hoặc vắt sữa, hoặc trong khi tắm.
- Giữa các lần cho bú, quý vị có thể vuốt nhẹ vùng bị ảnh hưởng về phía nách. Điều này giúp giảm tích tụ dịch trong vú của quý vị.

Giảm đau

- Chườm mát có thể giúp giảm đau.
- Quý vị có thể dùng thuốc có chứa paracetamol hoặc ibuprofen để giảm đau. Đây là những loại thuốc an toàn khi đang cho con bú.

Chăm sóc bản thân

- Uống đủ nước để không bị khát.
- Nghỉ ngơi khi có thể.
- Nhờ bạn đời, gia đình hoặc bạn bè đỡ đần các công việc gia đình.

Chăm sóc em bé của quý vị

- Kiểm tra xem số lượng tã (đi tiểu và đi tiêu) thay cho bé có ở mức bình thường hay không.
- Nếu có lo lắng, quý vị có thể gọi cho Đường dây Sức khỏe Mẫu nhi Victoria.

Chăm sóc hai bầu vú của quý vị

- Mặc quần áo thoải mái, không gò bó.
- Tránh áp lực lên hai bầu vú.

- Không sử dụng áp lực mạnh từ bàn tay và ngón tay trong khi cho bú hoặc vắt sữa.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc vú bị đỏ, quý vị nên đến gặp bác sĩ càng sớm càng tốt. Khi đặt lịch hẹn, hãy nói với phòng khám rằng quý vị nghĩ là mình bị viêm vú.

Quý vị có thể cần đến thuốc kháng sinh

Nếu bác sĩ cho quý vị dùng thuốc kháng sinh, hãy làm theo hướng dẫn. Đây là những loại thuốc kháng sinh an toàn khi đang cho con bú.

Sau khi bắt đầu dùng thuốc kháng sinh, nếu quý vị không cảm thấy đỡ hơn sau 48 giờ, quý vị có thể sẽ cần được bác sĩ khám lại.

Quý vị có thể cần làm các xét nghiệm khác

Nếu quý vị bị viêm vú nặng, bác sĩ có thể kiểm tra xem có loại vi khuẩn cụ thể nào gây ra chứng viêm vú của quý vị hay không. Điều này có thể giúp bác sĩ sử dụng đúng loại kháng sinh.

Những nguyên nhân nào gây viêm vú?

Không phải lúc nào chúng ta cũng biết nguyên nhân gây viêm vú. Một số lý do khiến quý vị bị viêm vú có thể là:

- con quý vị thấy khó bú.
- quý vị bị tổn thương núm vú.
- các ống dẫn sữa bị hẹp, viêm.
- khoảng cách giữa các lần bú dài, khiến vú rất căng.
- ngừng cho con bú đột ngột.
- áo ngực hoặc dây áo ngực chật gây áp lực lên vú.

Làm sao để ngăn ngừa viêm vú?

Cho con bú để ngăn ngừa viêm vú

- Quý vị nên cho con bú thường xuyên. Trẻ sơ sinh thường cần bú 8–12 lần, hoặc hơn, trong 24 giờ.
- Đừng bỏ hoặc trì hoãn những lần cho bú.
- Cho bé bú cả hai vú trong mỗi lần bú. Nếu bé không bú bên vú thứ hai, hãy cho bé bú vú đó trước trong lần bú tiếp theo.

- Đánh thức bé dậy để bú nếu quý vị bắt đầu cảm thấy vú quá căng.
- Hỏi y tá, hộ sinh hoặc chuyên gia tư vấn về nguồn sữa mẹ để kiểm tra xem bé có ngậm vào bầu vú đúng cách và bú tốt không.
- Tránh cho bé bú sữa công thức cho trẻ sơ sinh hoặc các chất lỏng khác trừ khi được y tá, hộ sinh hoặc bác sĩ khuyến làm vậy.

Vắt sữa để phòng chứng viêm vú

- Nếu vú của quý vị vẫn cảm thấy căng sau khi cho bú, hãy vắt vừa đủ sữa để cảm thấy thoải mái.
- Nếu bé chưa muốn bú, hãy vắt vừa đủ sữa để cảm thấy thoải mái.
- Nếu quý vị đang sử dụng máy hút sữa, hãy kiểm tra kích thước tấm chắn vú để không gây ra bất kỳ vấn đề nào cho núm vú hoặc bầu vú của quý vị.
- Hãy hỏi y tá, hộ sinh hoặc chuyên gia tư vấn về sữa mẹ nếu quý vị cho rằng máy hút sữa đang gây ra vấn đề cho mình.

Dịch vụ Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

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

Quý vị có thể gọi vào bất cứ lúc, ngày hay đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Quý vị cần một thông dịch viên?



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

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

1800 686 268

breastfeeding.asn.au

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để có lời khuyên cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc con quý vị, quý vị nên liên lạc với chuyên gia y tế của mình. Bệnh viện Phụ sản Hoàng gia không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về mất mát hoặc thiệt hại phát sinh do quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì gặp chuyên gia y tế. Nếu quý vị hoặc con quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên lạc với phòng cấp cứu gần nhất. © Bệnh viện Phụ sản Hoàng gia 2012-2023.