



Viêm vú là tình trạng vú bị viêm sưng mà có thể dẫn đến nhiễm trùng.

Các nguyên nhân thường gặp

- Cách em bé được gắn với vú là không đúng cách.
- Núm vú bị tổn thương.
- Các lần cho bú cách nhau quá lâu.
- Vú quá đầy sữa.
- Tuyến sữa bị tắc.
- Cai sữa quá nhanh.
- Áo nịt vú quá chặt.
- Em bé bị tật dính lưỡi gặp vấn đề trong việc bám chắc được vú. Xem [Tờ dữ kiện về tật dính lưỡi \(Tongue-tie fact sheet\)](#) để biết thêm thông tin.

Các dấu hiệu và triệu chứng

- Có một chỗ đỏ, đau trên vú.
- Quý vị có thể cảm thấy như mình đang bị cảm cúm – cảm thấy nóng và lạnh, và đau các khớp.

Cách ngăn ngừa

- Cho bú thường xuyên như mức độ mà em bé của quý vị cần (thông thường từ 8-12 lần trong 24 giờ đối với em bé mới sinh).
- Dùng lờ hay tri hoãn các lần cho bú.
- Đánh thức em bé của quý vị dậy để cho bú nếu hai vú của quý vị trở nên quá đầy sữa. Nếu em bé của quý vị không muốn bú, thì quý vị có thể cần phải vắt bớt một chút sữa ra để cảm thấy dễ chịu.
- Hãy nhờ sự giúp đỡ để đảm bảo là em bé của quý vị được gắn chắc ở vú và bú đều.
- Mỗi lần cho bú, hãy cho em bé bú cả hai vú. Nếu em bé của quý vị chỉ bú ở một vú mà thôi, thì hãy đảm bảo là lần tới, khi cho bú, quý vị cho bú vú bên kia.
- Vắt bớt một chút sữa ra sau khi cho bú, nếu như hai vú của quý vị vẫn còn căng – chỉ vắt ra bớt cho đến khi hai vú của quý vị cảm thấy dễ chịu.
- Tránh cho em bé của quý vị uống sữa công thức hay các chất lỏng khác trừ khi được nữ hộ sinh, y tá hay bác sĩ khuyên cho uống.
- Khi cho bú, tránh tạo lực ép lên hai vú của quý vị từ quần áo hay bằng các ngón tay của quý vị.
- Trong ngày, hãy cố nghỉ ngơi trong khi em bé của quý vị đang ngủ.

Cách điều trị

Điều quan trọng là hãy bắt đầu việc điều trị ngay khi có các dấu hiệu đầu tiên của tình trạng viêm vú.

- Sữa của quý vị là an toàn cho em bé ngay cả nếu quý vị bị viêm vú, vì vậy hãy tiếp tục cho bú hoặc vắt sữa ra ở bên vú bị viêm.
- Đắp một túi chườm ấm hoặc vải ấm lên chỗ đau trước khi cho bú hay trước khi vắt sữa để giúp cho dòng chảy của sữa. Nếu sữa của quý vị đang chảy một cách dễ dàng thì không cần dùng túi chườm ấm.
- Khi cho bú hay vắt sữa hoặc khi tắm hay trong bồn tắm, hãy xoa bóp nhẹ nhàng các chỗ u trên vú, về phía núm vú.
- Tiếp tục cho bú hoặc vắt sữa ở bên vú bị đau của quý vị cho tới khi bên vú này cảm thấy dễ chịu hơn.
- Sau khi cho bú hay vắt sữa, hãy đắp một túi chườm mát, chẳng hạn, một gói hạt đậu đông lạnh được bọc trong một miếng vải, lên vú trong vài phút để bớt khó chịu.
- Quý vị có thể dùng các thuốc viên để giảm đau như paracetamol hay ibuprofen. Các thuốc này đều an toàn để dùng trong khi đang cho con bú.
- Hãy uống nhiều nước trong suốt cả ngày (tới 8 ly).
- Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Hãy nhờ người phối ngẫu, gia đình hay bạn bè giúp đỡ công việc nhà.
- Nếu quý vị không bắt đầu cảm thấy đỡ hơn sau vài giờ đồng hồ, thì quý vị nên gặp bác sĩ càng sớm càng tốt. Khi đặt cuộc hẹn này, hãy nói cho phòng mạch biết là quý vị nghĩ là mình đang bị viêm vú.
- Nếu bác sĩ của quý vị kê toa thuốc trụ sinh, thì hãy dùng thuốc như được chỉ dẫn. Việc tiếp tục cho bú trong khi đang dùng các thuốc trụ sinh này là việc an toàn.

Đến đâu để có thêm thông tin

CÁC MỐI LIÊN LẠC TẠI ROYAL WOMEN'S HOSPITAL

Dịch vụ về Cho Con Bú Sữa Mẹ

Điện thoại: (03) 8345 2400

Trang mạng: www.thewomens.org.au/breastfeeding

Women's Health Information Centre

Điện thoại: (03) 8345 3045 hoặc 1800 442 007

(người gọi từ miền quê)

Women's Emergency Centre

Điện thoại (03) 8345 3636

CÁC MỐI LIÊN LẠC KHÁC

Australian Breastfeeding Association

(Đường dây giúp đỡ 24 giờ)

Điện thoại: 1800 686 268 Trang mạng:

www.breastfeeding.asn.au

Đường dây Sức khỏe Mẫu Nhi (24 giờ)

Điện thoại: 13 22 29