

Bài 1:

LỢI ÍCH SỮA MẸ NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG SỮA MẸ

Hưởng ứng Tuần lễ thế giới nuôi con bằng sữa mẹ (NCBSM) năm 2023 từ ngày 01/8/2023 đến ngày 07/8/2023 với chủ đề “Tăng cường hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc”.

Lợi ích của nuôi con bằng sữa mẹ là phòng bệnh nhiễm trùng, kích thích não phát triển, dễ tiêu hoá, dễ hấp thu, sạch, sẵn có nhiệt độ phù hợp cho trẻ; phòng tiểu đường béo phì, phòng chảy máu sau đẻ, gắn bó tình cảm mẹ con, chậm có thai trở lại, chi phí thấp, giúp bà mẹ nhanh lấy lại vóc dáng.

Những yếu tố hưởng sữa mẹ:

- Những yếu tố hỗ trợ cho bà mẹ là ăn đủ cả lượng và chất (đủ bốn nhóm thực phẩm và chọn các thực phẩm bổ dưỡng: giàu đạm, sắt - Axít folic, can xi và các vitamin); con càng bú nhiều sữa càng ra nhiều. Nếu tinh thần và tâm lý của bà mẹ vui vẻ, hạnh phúc thì sẽ có đủ sữa cho con, tăng sự gắn gũi với con. Cho con bú về đêm sữa được tạo ra nhiều hơn.

- Những yếu tố gây cản trở: Nếu bà mẹ mất ngủ, bà mẹ ăn uống không đầy đủ, thiếu chất, lo lắng, căng thẳng,... sẽ không đủ sữa cho con; bà mẹ không cho con bú đúng cách,... sẽ ảnh hưởng đến cả sức khỏe của mẹ và bé.

Bà mẹ cho con bú nên cần ăn nhiều trái cây tươi và rau quả, đảm bảo bà mẹ ăn ít nhất 5 loại trái cây và rau xanh mỗi ngày, ăn những thực phẩm giàu tinh bột như bánh mì, ngũ cốc, mì sợi, cơm và khoai tây để bổ sung thêm năng lượng. Khi đói, thay vì ăn những loại thức ăn có chứa lượng chất béo và đường cao thì nên ăn những thực phẩm giàu tinh bột với nhiều calo hơn. Khi nuôi con bú, bà mẹ chỉ cần ăn thêm 1-2 bát cơm/1 ngày. Nên cung cấp đạm từ thịt nạc, thịt gà, trứng và các loại đậu như đậu nành, lạc. Ăn cá ít nhất 2 lần 1 tuần bao gồm 1 phần cá thịt trắng và 1 phần cá nhiều mỡ. Nếu có đủ điều kiện nên dùng sữa và các sản phẩm từ sữa như phô mai và sữa chua cũng là nguồn dồi dào đạm, đồng thời cung cấp một lượng đủ canxi. Ăn nhiều chất xơ rau củ, chất xơ trong ngũ cốc và rau quả rất hữu ích để phòng ngừa bệnh táo bón - vấn đề hay gặp trong giai đoạn sau sinh. Người bình thường cần uống 6 - 8 ly nước mỗi ngày, người mẹ đang cho con bú nên uống 10 -12 ly mỗi ngày.

Sữa mẹ tốt nhất cho sức khỏe của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ./.

Bài 2:

CÁCH KHẮC PHỤC NHỮNG KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Trong thực tế nuôi con bằng sữa mẹ sẽ thường gặp khó khăn ngậm bắt vú không tốt. Nguyên nhân từ phía mẹ là không đủ sữa, nút cổ gà, căng tức -

tắc tia sữa, viêm tuyến vú - áp xe, núm vú phẳng - núm vú tụt. Từ phía con là trẻ không chịu bú, đau miệng (tưa miệng), ốm đau, ngạt mũi.

Cách khắc phục những khó khăn thường gặp khi nuôi con bằng sữa mẹ: Nếu mẹ ít sữa cần ăn thức ăn lợi sữa; cần có sự động viên hỗ trợ từ gia đình, cho con bú nhiều hơn, bà mẹ cần tin nuôi con bằng sữa mẹ tốt, cho bú ngay sau sinh bú theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm. Nếu vú mẹ nứt cổ gà bà mẹ cần giúp trẻ ngậm bắt vú đúng cách, không bôi gì lên đầu vú, lấy giọt sữa mẹ xoa nhẹ lên núm vú và quàng vú. Có thể trao đổi với cán bộ y tế địa phương để được hướng dẫn giúp trẻ ngậm bắt vú bú đúng ngay từ bữa bú đầu tiên. Nếu bị căng tức tia sữa thì cần cho trẻ bú cả ngày lẫn đêm; có thể vắt, cho trẻ bú sớm khi vú chưa căng sữa. Nếu thấy hiện tượng cục sưng nóng và sốt thì đến khám tại trạm y tế, phòng tránh không để vú sưng cứng quá lâu. Cần làm thông tuyến sữa sớm; núm vú phẳng và tụt cần kéo về núm vú theo hướng dẫn cán bộ Y tế.

Trong mọi trường hợp khó khăn, luôn luôn khuyên bà mẹ tiếp tục cho con bú nhiều hơn hoặc vắt sữa ra cho trẻ ăn bằng cốc. Không cho trẻ bú bình vì nếu cho trẻ bú bình sẽ khiến trẻ không thích bú mẹ trở lại nữa.

Không nên cho bú mỗi bên một chút vì trong sữa mẹ có sữa đầu và sữa cuối. Sữa đầu là sữa đầu bữa bú, lượng nhiều, hơi trong xanh chứa nhiều nước, các chất dinh dưỡng như protein, đường, giúp trẻ đỡ khát. Sữa cuối là sữa cuối bữa bú, màu trắng đục hơn, chứa nhiều chất béo hơn và cung cấp nhiều năng lượng giúp trẻ tăng cân, phát triển tốt. Nếu trẻ bú mỗi bên một ít làm cho trẻ bú phần lớn sữa đầu, giúp trẻ đỡ khát chứ không giúp trẻ tăng cân, phát triển tốt. Do đó, cần cho trẻ bú hết một bên rồi mới chuyển bên khác giúp trẻ nhận được đầy đủ dưỡng chất trong cả 2 loại sữa.

Phần lớn các vấn đề khó khăn khi nuôi con bằng sữa mẹ là do bà mẹ chưa biết cho trẻ bú đúng cách, bao gồm cả tư thế cho con bú đến cách cho con ngậm bắt vú tốt ngay từ bữa bú đầu tiên, hãy cho trẻ bú sớm và đúng từ bữa bú đầu tiên./.