

# Vấn Đề khi Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

## Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

Những vấn đề khi nuôi con bằng sữa mẹ là bình thường, nhưng chỉ kéo dài một thời gian ngắn. Nên theo một vài hướng dẫn. Nếu quý vị thấy vẫn còn vấn đề, xin gọi bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên về nuôi con bằng sữa mẹ.

### Engorgement

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3 to 5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24 to 48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

### Vú bị căng sữa

Vú bị căng sữa là khi vú trở nên đầy sữa, cứng, đau và thỉnh thoảng đau nhức do vú bắt đầu sản xuất ra sữa. Triệu chứng này thường xảy ra từ 3 đến 5 ngày sau khi sanh.

Dấu hiệu vú vú bị căng sữa thường kéo dài từ 24 đến 48 giờ. Dấu hiệu bao gồm:

- Vú lớn hơn, nặng hơn và dễ đau
- Vú bị cứng, đau nhức và ấm khi sờ vào
- Sưng vú
- Núm vú cứng và có quầng

### Ways to Prevent Engorgement

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day. Watch and listen for drinking and swallowing.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.

### Cách Tránh Vú Bị Căng Sữa

- Cho trẻ bú sữa ít nhất từ 8 đến 12 lần mỗi ngày. Xem và lắng nghe nhịp bú và nuốt từng ngụm của trẻ.
- Mang thêm đai nịt ngực suốt 24 giờ trong ngày khi vú của quý vị trở nên nặng nề. Dùng nịt ngực kiểu thoải mái không có dây bên dưới. Một số bà mẹ thấy thoải mái hơn khi không dùng nịt ngực.

- If your breasts become engorged:
  - ▶ Place a clean, warm, damp cloth over each breast for 3 to 5 minutes before nursing or get into a warm shower and let warm water flow over your shoulders. Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.
  - ▶ Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
  - ▶ Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
  - ▶ If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts. Only pump if your breasts are overly full and don't pump until they are empty.
  - ▶ Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing

## Nipple Soreness

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about ½ inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

## Nếu vú bị căng sữa:

- ▶ Đặt khăn sạch, nóng, ẩm lên trên cả hai vú khoảng 3 đến 5 phút trước khi cho bú hoặc dùng vòi nước ấm và để nước ấm chảy tràn hai vai của quý vị. Làm nóng hai vú sẽ giúp cho sữa chảy dễ dàng vào miệng của trẻ. Sau khi làm nóng, xoa bóp hai vú theo hình tròn hướng về vùng có quầng và núm vú. Sự xoa bóp sẽ làm sữa chuyển xuống. Xoa bóp bên dưới cánh tay và vùng xương đòn nếu vùng này cứng và khó chịu.
- ▶ Làm cho vú mềm bằng cách dùng bàn tay ấn hoặc bơm hút sữa. Bóp đều vú sữa để làm mềm vùng thâm quầng cho trẻ dễ dàng bám dính.
- ▶ Cho bú sữa ngay lập tức. Xoa bóp nhẹ nhàng hai vú của quý vị trong khi cho bú.
- ▶ Nếu vú vẫn còn đau nhức, đầy sữa và sưng sau khi cho bú, hoặc lại đầy sữa trong nửa giờ sau khi cho bú, quý vị có thể hút sữa để làm mềm vú. Chỉ hút sữa nếu ngực của quý vị quá đầy sữa và không hút sữa cho đến khi ngực cạn sữa.
- ▶ Đắp khăn ướp lạnh lên vú khoảng 20 phút sau khi cho bú.

## Đau nhức núm vú

Núm vú bị đau nhức thường xuyên khi trẻ không bám chặt vào vú hoặc bú không đúng tư thế. Đặt đúng hàm của trẻ vào sâu bên trên vùng thâm quầng và khoảng 12.7 mm (1/2 inch) đằng sau đáy núm vú của quý vị. Núm vú của quý vị phải tròn và cương lên sau khi trẻ buông miệng ra.

## Ways to Prevent Nipple Soreness

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

### If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Using an artificial nipple shield over the breast for feeding may help with soreness, but can damage your nipple and get in the way of milk flow. Only use them with the help of a lactation specialist.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas. Do not use lanolin and gel pads together.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.
- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.
- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

If latching on still painful, talk to a lactation specialist.

## Cách ngăn ngừa đau nhức núm vú

- Nếu quý vị thấy đau như bị ngát véo, cọ sát hoặc cắn núm vú trong khi cho bú, nên kiểm tra vị trí và cách bám chắc của trẻ.
- Để khô núm vú của quý vị bằng cách bỏ nịt ngực xuống vài phút sau khi cho bú.
- Vết một ít sữa non hoặc sữa mẹ và trét xung quanh núm vú và vết quanh sau khi để khô.
- Tránh dùng xà bông, rượu và nước dư trên vú. Làm sạch vú của quý vị bằng cách để nước chảy trên vú trong khi tắm.

### Nếu quý vị đau nhức núm vú:

- Cho trẻ bú nhiều lần với thời gian bú ngắn hơn.
- Không để trẻ quá đói.
- Dùng núm vú nhân tạo để che vú khi cho bú có thể giúp giảm đau, nhưng có thể làm hỏng núm vú của quý vị và cản trở dòng sữa. Chỉ sử dụng chúng với sự giúp đỡ của một chuyên gia tư vấn về sữa mẹ.
- Dùng sản phẩm tinh chế từ lanolin hoặc kem dính để làm lành vết nứt hoặc vùng hở. Không sử dụng đồng thời lanolin với kem dính.
- Bắt đầu cho bú bên núm vú ít đau nhất. Nhớ ngưng cho trẻ nút sữa cẩn thận bằng cách đẩy nhẹ ngón tay của quý vị vào trong miệng của trẻ.
- Nếu núm vú vẫn còn đau nhức khi trẻ bám lần đầu, bỏ trẻ ra và thử lại.
- Bám chắc nhanh và sâu sẽ đặt hàm của trẻ sau núm vú và vùng bị đau.

Nếu vú vẫn đau khi bám, hãy cho chuyên gia tư vấn về sữa mẹ biết.

## Plugged Duct

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

### If You Have a Plugged Duct:

- Apply moist heat to the breast 15 to 20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

## Breast Infection

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

## Ống bít

Ống bít (plugged duct) là một u cục đau trên vú. Nếu không điều trị, thì vấn đề này có thể dẫn đến nhiễm khuẩn. Vấn đề bít nghẽn thường xảy ra từ thay đổi kiểu cho trẻ bú hoặc sức ép lên vú. Kiểm tra các điểm bị ép trên vú do nịt ngực quá chặt hoặc áo vú bó sát.

### Nếu quý vị bị ống bít:

- Đắp khăn có hơi nóng ẩm ướt lên vú khoảng 15 đến 20 phút trước mỗi lần cho bú.
- Xoa bóp vú phía sau vùng khó chịu hướng về núm vú.
- Thay đổi vị trí để cằm của trẻ và hàm hướng về lỗ bít.
- Cho trẻ bú đầu tiên trên vú bị đau. Trẻ nút sữa mạnh mẽ sẽ giúp giảm đau ống bít.

## Nhiễm trùng Vú

Nhiễm trùng vú xảy ra từ ống bị chặn hoặc từ vi khuẩn xâm nhập vào vú, thường từ núm vú bị nứt. Mặc dù mô vú bị viêm nhưng trẻ vẫn không mắc bệnh khi bú sữa trên vú bị nhiễm.

Dấu hiệu nhiễm trùng vú bao gồm:

- Nhức đầu, nhức khớp, bị sốt hoặc ớn lạnh
- Vú cứng, đỏ và đau nhức
- Mẹ khó chịu hoặc miễn cưỡng cho bú sữa khi dùng vú nhiễm khuẩn

## **Call your doctor right away if you think you may have a breast infection.**

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

## **Gọi bác sĩ ngay lập tức nếu nghĩ rằng vú của quý vị có thể bị nhiễm khuẩn.**

- Bác sĩ sẽ kê đơn thuốc để chữa trị nhiễm khuẩn. Dùng thuốc hết thời gian yêu cầu. Không ngưng thuốc, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe hơn, mà không cho bác sĩ biết trước.
- Tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ thường xuyên để dẫn lưu vú nhiễm khuẩn. Nếu vú cũng còn đau nhức khi cho bú thì quý vị cần dùng bơm hút sữa cho đến khi quý vị có thể cho trẻ bú vú mẹ lại.
- Nghỉ ngơi thường xuyên và uống nhiều thức uống.

**Cho bác sĩ, y tá hay chuyên gia tư vấn về sữa mẹ biết nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm nào.**