



Thực hành NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

ThS.BS VÕ NGỌC THỦY TIÊN
Bộ môn Y HỌC GIA ĐÌNH



Nội dung

1. Ưu việt của sữa mẹ
2. Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ
3. Một số vấn đề thường gặp
4. Một số loại sữa bổ sung, thay thế sữa mẹ khi cần thiết.

Tình huống

Anh chị đang công tác tại trạm y tế phường X, quận Y tp HCM. Một bệnh nhân nữ 30t đến xin tư vấn sức khỏe.

BN có con trai 3t và đang mang thai 3 tháng đừa thứ 2. Đừa con đầu CNLS 3,4kg, bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và bú đến 18 th, tuy nhiên theo cô thì bé không “sổ sữa”, thường xuyên mắc bệnh cảm ho sổ mũi, nhất là giai đoạn gần đây. Cô ta cho rằng sữa của mình không “mát” nên lần mang thai này xin ý kiến bác sĩ xem có cần bổ sung sữa công thức hay cho bú sữa công thức hoàn toàn.



2. Ưu việt của sữa mẹ

- Đối với con
- Đối với mẹ
- Đối với xã hội

Là dinh dưỡng phù hợp nhất





Lợi ích của việc cho trẻ bú mẹ Đối với trẻ



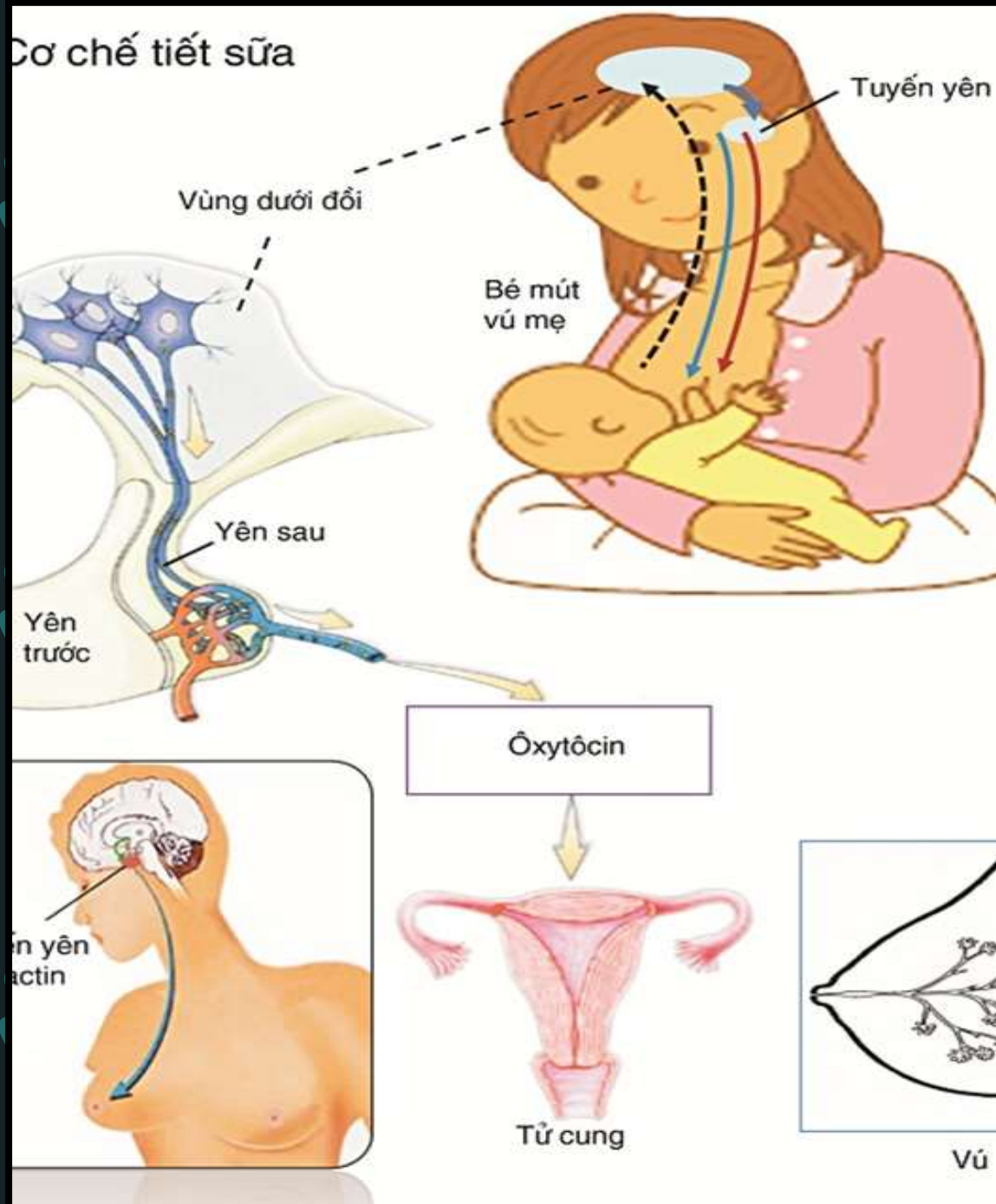
Trước mắt

- Cung cấp dinh dưỡng ưu việt giúp trẻ tăng trưởng tối đa
- Cung cấp đủ nước
- Bảo vệ trẻ khỏi nhiễm khuẩn và dị ứng
- Tăng cường tình cảm mẹ con

Lâu dài

- Các bệnh liên quan đến hệ miễn dịch: bệnh nội tạng, viêm ruột, tiểu đường loại I
- Các hội chứng chuyển hóa: Huyết áp, Cholesterol trong máu, thừa cân Béo phì, tiểu đường loại II
- Phát triển nhận thức
- Các bệnh ác tính: Bệnh bạch cầu, bạch huyết cấp tính,

Cơ chế tiết sữa



ĐỐI VỚI MẸ

- Ngừa băng huyết
- Ngừa ung thư tử cung, buồng trứng, vú
- Chậm có kinh lại
- Ngừa tắt tuyến sữa, áp xe vú.
- Giảm chi phí, thời gian



Đối với xã hội

- Giảm gánh nặng bệnh tật
- Giảm chi phí và thời gian

Nguyên tắc cho bú mẹ

- Bú ngay sau sanh càng sớm càng tốt
- Bú theo nhu cầu
- Bú hết một bên vú, nếu còn vắt ra.
- Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu.
- Bú đến khi trẻ 24 tháng tuổi



Với trẻ vừa mới sinh, mỗi phút được bú mẹ ngay đều quý giá

< 1 giờ đầu tiên lý tưởng



Bú mẹ trong vòng < 1 giờ
đầu sau sinh giúp bảo vệ sinh
mạng trẻ và mang đến cho trẻ
nhiều lợi ích lâu dài trong
cuộc đời của trẻ

**Càng chậm
cho trẻ bú
ngay sau
sinh rủi ro
càng nhiều**



Việc chậm trễ cho trẻ bú từ
2-23 tiếng ngay sau sinh làm
tăng nguy cơ trẻ tử vong **gấp
1,3 lần.**



Cho trẻ bú chậm sau 1 ngày
hoặc hơn làm tăng nguy cơ trẻ
tử vong* lên **gấp 2 lần.**

* Nguy cơ trẻ tử vong trong 28 ngày đầu đời so sánh
với những trẻ được bú trong vòng 1 giờ đầu sau sinh

Minh không cần thêm nước đâu. Vì sữa mẹ chứa đủ nước rồi.



Mẹ ơi, trong 6 tháng đầu con chỉ cần bú sữa mẹ thôi!

Sữa mẹ - Sữa tốt nhất cho mình, toàn cầu đã chứng minh.



unicef



live & thrive
Hạt giống Phấn tằm

Khi nào bé đói

- Liếm môi
- Thè lưỡi
- Bàn tay nắm lại
- Mút môi, lưỡi, tay hoặc liếm bàn tay và ngón tay
- Miệng đóng mở thường xuyên
- Quay đầu sang hai bên tìm kiếm
- Vùi đầu vào ngực của người đang bế ẵm
- Cố gắng thu hút sự chú ý bằng cách kéo quần áo

Khi nào bé đói

- Cựa quậy liên tục.
- Quấy
- Cử động của đôi mắt, nếu thấy em bé vẫn đang nhắm mắt nhưng bên trong mắt chuyển động nhanh thì đó là một dấu hiệu bé đang đòi bú, cần cho bé bú thêm
- Tỉnh giấc khi đang ngủ, rồi sau đó ngủ tiếp đi rất nhanh
- Trên 4 tháng tuổi, bé có thể sẽ mỉm cười khi được bú.
- **Khóc lớn:** thường nhỏ gọn, ngắn và âm lượng lên xuống sẽ khác nhau.

Khi nào bé no?

- MIỆNG ngậm lại
- Quay đầu xa vú mẹ
- Bàn tay buông lỏng
- Con dễ chịu, vui vẻ thư thái
- Thời gian giữa 2 cử bú dài
- Giấc ngủ liền mạch

Cách cho bú đúng Tư thế



1. Tư thế ngồi:

Mẹ nên chọn một chỗ ngồi có điểm tựa thoải mái ở trên giường hoặc ghế ngồi.

- Bế bé nằm ôm vào lòng, 2 tay tạo thành vòng cung vững chắc:
- Cho bé bú bên bầu ngực nào thì dùng **tay cùng phía** với bầu ngực đó để đỡ bé.
- Đảm bảo 3 điểm: **Đầu – lưng – mông** bé nằm trên **một đường thẳng**, bé nằm nghiêng mặt **đối diện** với bầu ngực của mẹ sao cho **bụng bé chạm bụng mẹ, mặt bé chạm ngực mẹ.**

Cách cho bú đúng Tư thế



2. Tư thế nằm:

- Nếu không đủ sức khỏe để ngồi, mẹ có thể nằm trên giường và cho bé nằm nghiêng bên cạnh để bú.
- Chú ý cho bé ngậm bắt vú đúng ở tư thế này.



Một số cách bế bé song sinh bú mẹ

Tư thế cho bú song sinh



- Đặt 2 bé song song hai bên hông của mẹ, hai chân bé để sau lưng mẹ, đầu bé hướng về trước và mặt áp vào đầu vú của mẹ.
- Mẹ có thể dùng khăn hoặc gối chữ U lót ở dưới.
- Lần lượt từng bé, khi bé này ổn định thì tiếp tục bé còn lại.
- Bé yếu hơn trong việc ngậm bắt vú mẹ nên cho bú trước, sau khi ổn định bé này thì cho bé bú mạnh hơn bú.
- Thay đổi vị trí qua lại cho 2 bé

Cách ngậm bắt vú đúng



- Miệng trẻ mở rộng, má trẻ căng phồng, cảm tỳ vào vú mẹ
- Quần vú ở phía trên miệng trẻ còn lại nhiều hơn ở phía dưới
- Môi dưới mở rộng, hướng ra ngoài
- Khi trẻ bú không nghe thấy tiếng tóp tép.

Ngậm bắt vú đúng

ĐÚNG



SAI



B



D



4. Một số vấn đề trong quá trình nuôi con bằng sữa mẹ

1. Mẹ không đủ sữa
2. Mẹ đi làm sau thời gian nghỉ hậu sản
3. Nứt núm vú
4. Tắt tuyến sữa-apxe vú
5. Mẹ bị bệnh cần dùng thuốc
6. Mẹ bị viêm gan siêu vi
7. Mẹ bị HIV

Mẹ không đủ sữa

- Do ngực mẹ “lép”?
- Do mẹ phẫu thuật nâng ngực trước đây?
- Do chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi, tinh thần của mẹ?

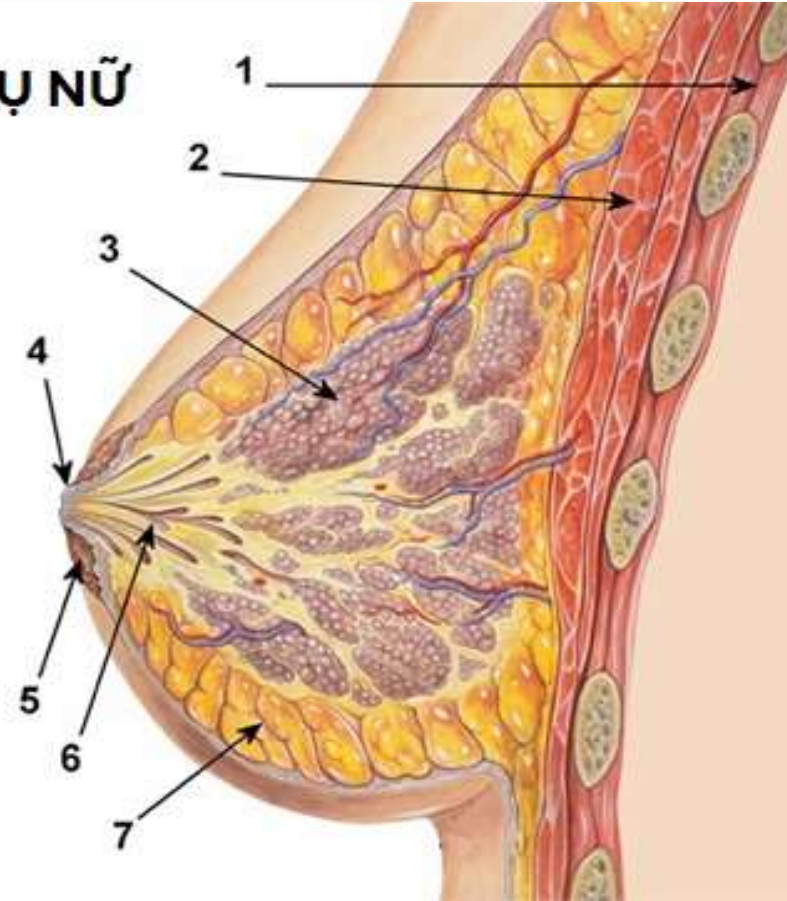
Mẹ không đủ sữa

NGỰC LÉP?

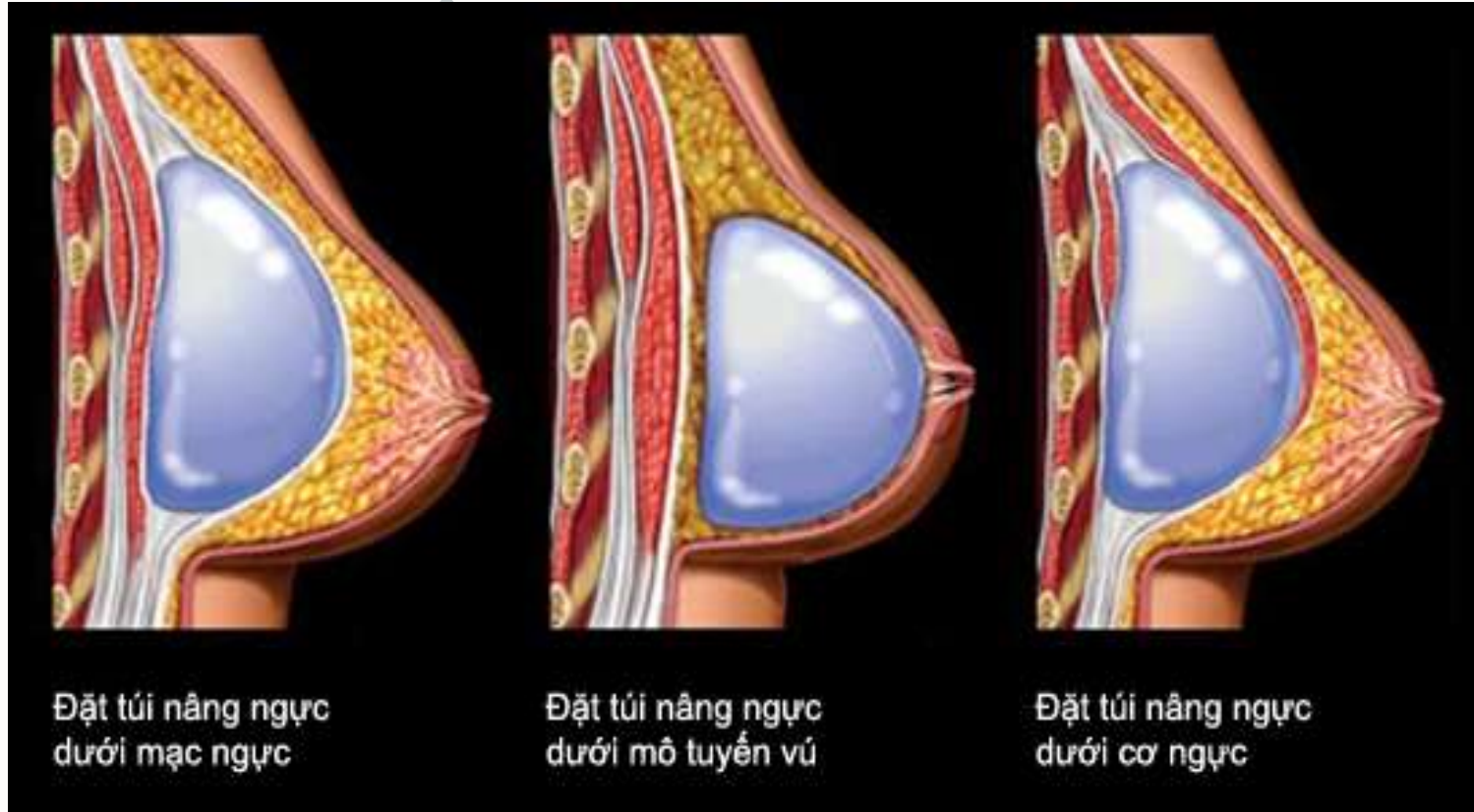
CẤU TẠO NGỰC CỦA PHỤ NỮ

1. Cơ gian sườn
2. Cơ ngực
3. Thùy tuyến vú
4. Núm vú
5. Quầng vú
6. Ống góp - Xoang sữa
7. Mô mỡ dưới da

* Ảnh hưởng nhiều nhất đến kích cỡ bộ ngực



Mẹ không đủ sữa



MẸ PHẪU THUẬT NÂNG NGỰC TRƯỚC ĐÂY?

Việc phẫu thuật đặt túi ngực ít nhiều ảnh hưởng vấn đề tạo sữa mẹ, đặc biệt là đặt túi nâng ngực dưới mô tuyến vú.

DINH DƯỠNG CỦA MẸ



Tinh thần của mẹ



Nên tránh



Nên tránh





Nguồn lực hỗ trợ







Ngân hàng sữa mẹ





BV TỪ DŨ



Mẹ đi làm lại



Cách vắt sữa bằng tay



Bảo quản sữa mẹ



PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN SỮA MẸ

- Đổ sữa vào bình sạch hoặc túi đựng sữa chuyên dụng.
 - Có thể bảo quản trong ngăn mát hoặc ngăn đá.
 - Trước khi cho bé uống, nếu là sữa trong ngăn mát thì chỉ cần ngâm vào nước ấm 37-40 độ là được.
 - Nếu là sữa để trong ngăn đá thì nên rã đông tự nhiên ở ngăn mát.

Sữa mẹ bảo quản ở nhiệt độ khác nhau có hạn sử dụng khác nhau:

Nhiệt độ phòng (25 độ C) -
Dùng trong 4 giờ

Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh (4 độ C) - Dùng trong 48 giờ

Bảo quản trong ngăn đá, tủ đông lạnh (-20 độ) -
Dùng trong 3 tháng



CÁCH HÂM NÓNG SỮA

- Nên ngâm sữa trong nước nóng (dưới 60 độ C) hoặc dùng máy làm ấm sữa ở khoảng 40 độ.
- Không dùng lò vi sóng để hâm nóng sữa, để khiến sữa bị đun quá nóng, mất chất dinh dưỡng.
- Sữa mẹ bảo quản sẽ xuất hiện lớp vẩn ở trên bề mặt, trước khi dùng nên nhẹ nhàng lắc đều.



Làm ấm sữa mẹ bằng máy làm ấm sữa

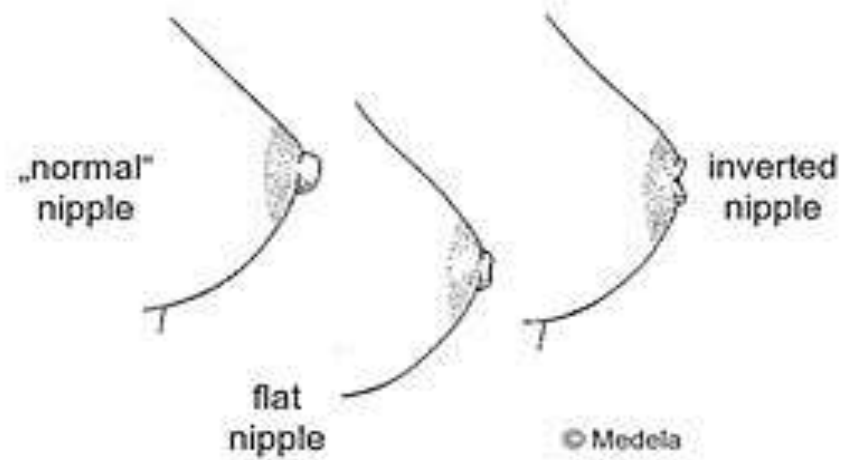


Núm vú tụt vào trong

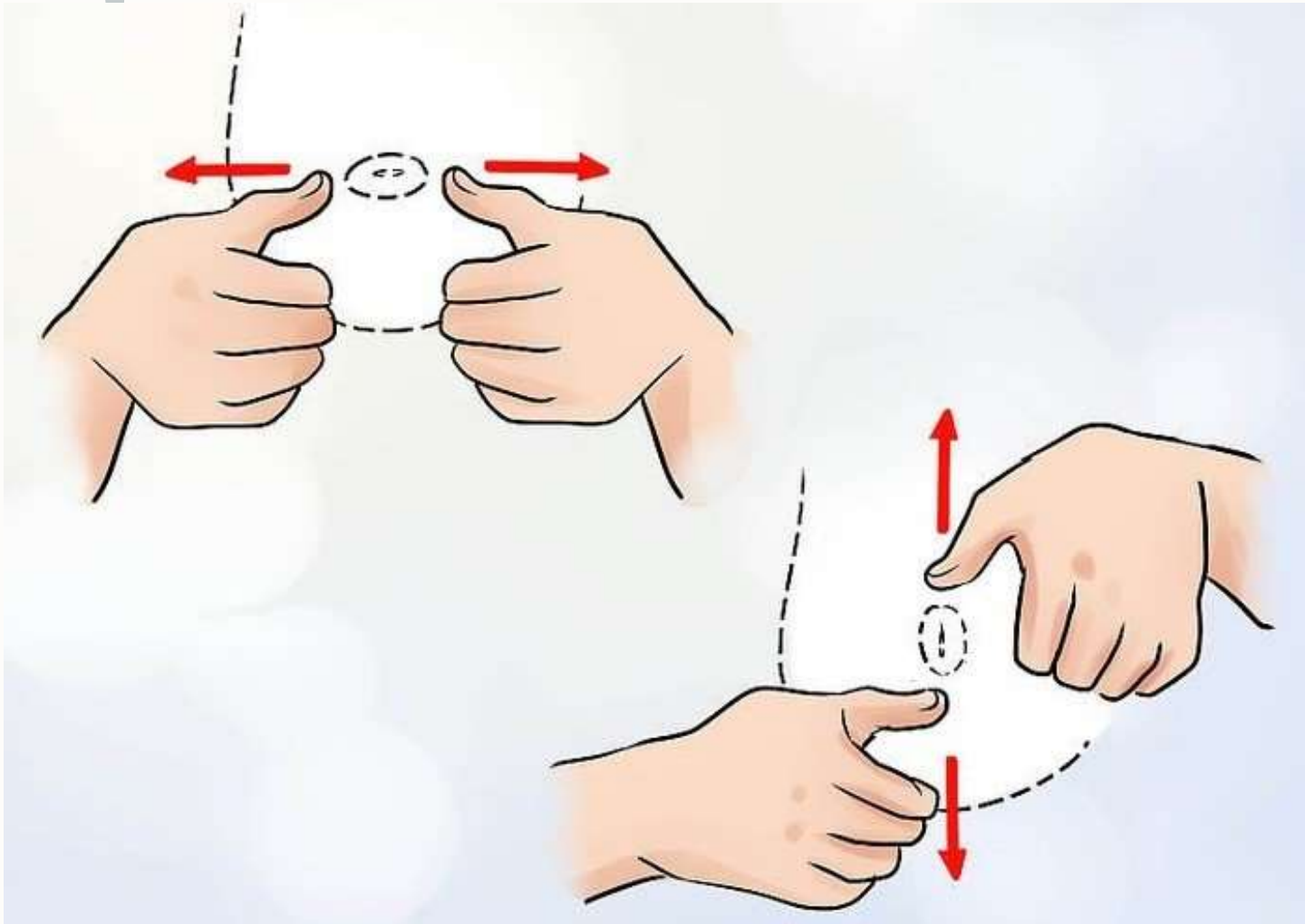
Phương pháp Hoffman

Dụng cụ hút, máy hút

Cho trẻ bú trực tiếp vú mẹ thường xuyên



Núm vú tụt vào trong- Phương pháp Hoffman



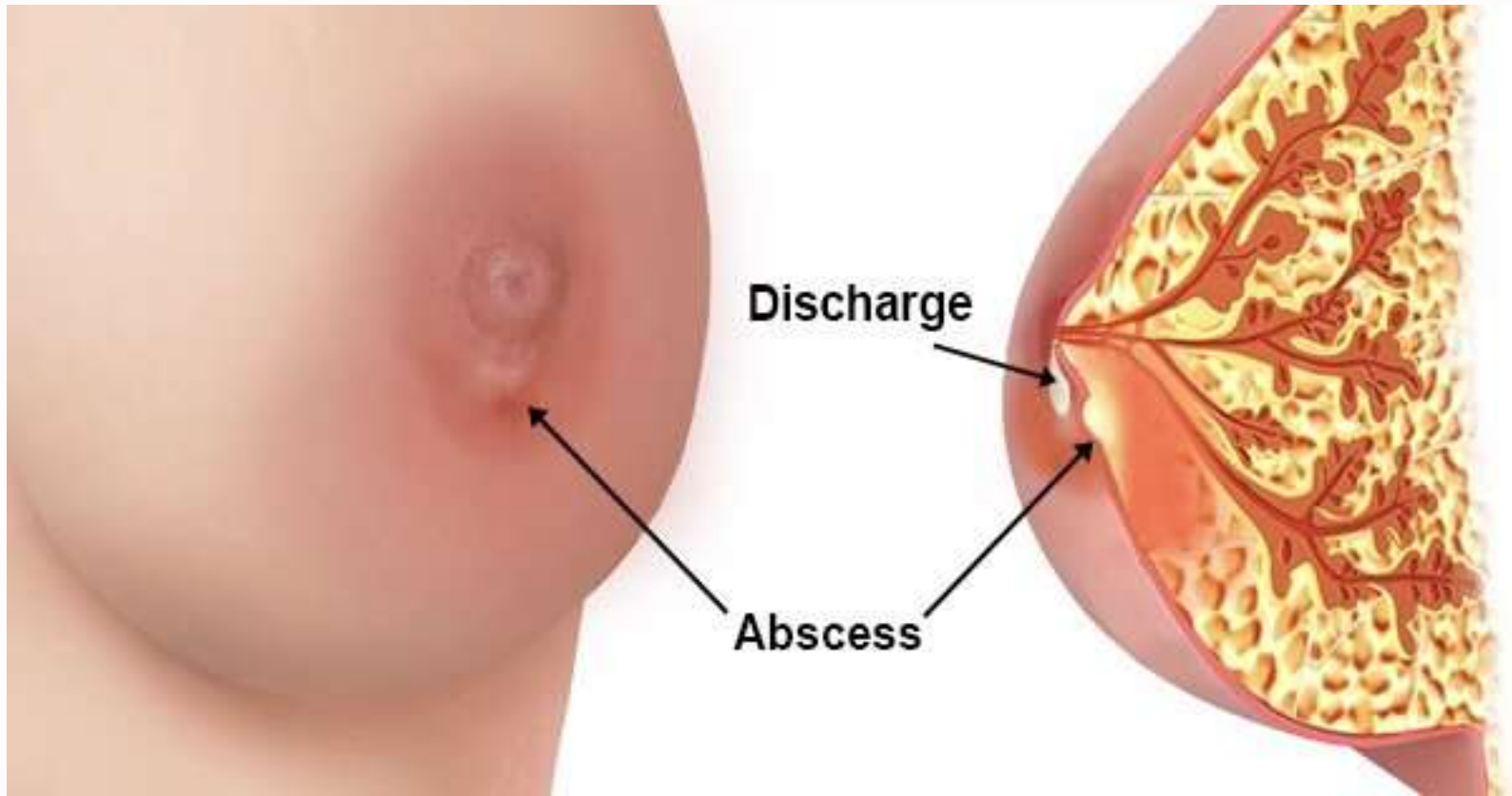
- Đặt 2 ngón tay cái vào 2 bên của gốc núm vú của một bên vú.
- Nhấn mạnh 2 ngón tay cái vào mô vú và tách 2 ngón tay xa khỏi gốc núm vú một cách nhẹ nhàng.
- Làm tương tự với bên vú còn lại.
- Nên làm động tác này 5 phút/lần với mỗi bên vú và 2 lần/ngày.



Tắc Tia Sữa



Khi bị tắc tia sữa,
có thể xoa bóp bằng tay,
chườm nóng,
chiếu đèn hồng ngoại
hoặc hút sữa bằng máy...



Discharge

Abscess

Nứt núm vú



Phòng ngừa nứt núm vú, apxe vú

- Thường xuyên mát xa nhẹ nhàng bầu vú.
- Cho bú thường xuyên và bú đúng tư thế, ngậm bắt vú đúng.
- Vệ sinh núm vú đúng cách và sạch sẽ trước và sau khi cho con bú.
- Nên cho trẻ bú hết sữa và luân phiên hai bên vú, nếu không, phải vắt hết sữa thừa sau mỗi lần con bú.
- KHI có hiện tượng **tắc tia sữa**, phải điều trị kịp thời để thông ống dẫn sữa.
- Tránh làm nứt hoặc xước núm vú, tránh để da bị khô nẻ
- Mặc áo ngực phù hợp, vừa vặn.
- Không cai sữa sớm, khi cai sữa, nên giảm dần số lượng và số cữ bú từ từ.

Mẹ bệnh cần uống thuốc



Mẹ bệnh cần dùng thuốc

Nguyên tắc

- ❖ Cân nhắc lợi ích và nguy cơ.
- ❖ Dùng liều tối thiểu mang lại hiệu quả
- ❖ Thời gian ngắn nhất có thể
- ❖ Luôn luôn **tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ**.

Với các loại thuốc có thể gây nguy hiểm nhiều hơn, mẹ thường phải **ngừng cho con bú** khi điều trị (thuốc chống ung thư, một số thuốc ức chế miễn dịch, một số thuốc chống co giật, thuốc phóng xạ...)

Mẹ bệnh cần dùng thuốc

- Nếu dùng thuốc 1 lần mỗi ngày, dùng ngay trước giấc ngủ dài nhất của con, thường là sau cữ bú cuối cùng của buổi tối.
- Nếu dùng thuốc nhiều lần trong ngày, cho bé bú ngay trước liều thuốc tiếp theo để giảm lượng thuốc đi vào cơ thể con.

Mẹ bệnh cần dùng thuốc

Các thuốc OTC → vẫn thận trọng khi sử dụng cho bà mẹ cho con bú, có thể sử dụng để cải thiện triệu chứng nhưng không sử dụng dài ngày



Mỹ phẩm?





**THUỐC TRÁNH THAI LOẠI
CHO CON BÚ**

Khẩn cấp

Dạng thuốc chứa hoạt chất là **miferiston** 10mg bị **chống chỉ định** sử dụng ở phụ nữ cho con bú.

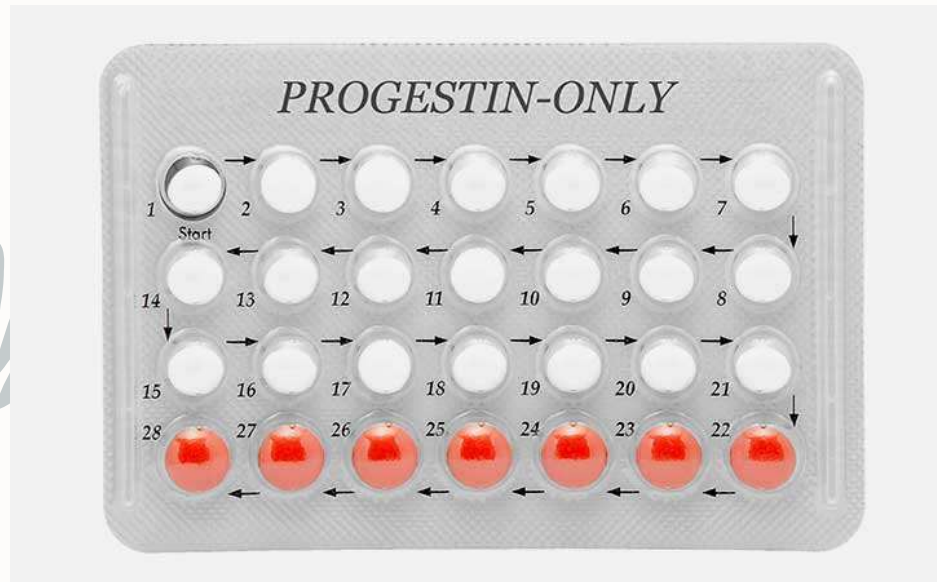
Dạng thuốc có thể sử dụng cho phụ nữ cho con bú là dạng chứa hoạt chất là **Levonorgestrel**

Postinor 2



Hàng ngày

Sử dụng loại thuốc ngừa thai **chỉ chứa progestin** dùng hằng ngày hiệu quả và an toàn ở nhóm đối tượng phụ nữ cho con bú.



Mẹ bị viêm gan siêu vi B

- ❖ Cho trẻ **bú sữa mẹ** ngay sau khi sinh.
- ❖ Không có bằng chứng rằng việc con bú sữa mẹ gây tăng nguy cơ lây nhiễm viêm gan B từ mẹ cho con và bú mẹ không gây nguy cơ lây nhiễm cao hơn so với bé không bú mẹ.
- ❖ Mẹ nhiễm virus viêm gan B nên **tránh cho trẻ bú trực tiếp**

Mẹ nhiễm HIV

- Hiện nay người ta đã tìm thấy HIV trong sữa mẹ
- 5-20% trẻ bị nhiễm HIV qua sữa mẹ do bú sữa của người mẹ bị HIV dương tính nếu không có can thiệp.
- Trẻ bú mẹ hoàn toàn kết hợp điều trị ARV (cho người mẹ) sẽ giảm nguy cơ lây nhiễm HIV xuống dưới 1%.

Mẹ nhiễm HIV

- ❖ Nếu trẻ được chẩn đoán xác định là nhiễm HIV, bà mẹ nên NCBSM hoàn toàn trong 6 tháng đầu;
- ❖ Nếu trẻ chưa xác định nhiễm HIV, cán bộ y tế sẽ tiến hành đánh giá điều kiện của bà mẹ/người chăm sóc:

Nếu **bà mẹ và trẻ được điều trị ARV** hoặc dự phòng lây truyền mẹ con bằng ARV theo qui định của Bộ Y tế, tư vấn cho bà mẹ NCBSM hoàn toàn trong 6 tháng đầu.

Nếu **không được điều trị/dự phòng ARV**, đánh giá xem bà mẹ có đáp ứng đủ 6 điều kiện nuôi dưỡng trẻ thay thế an toàn hay không.

SÁU ĐIỀU KIỆN NUÔI DƯỠNG TRẺ THAY THẾ AN TOÀN THEO WHO

1. Gia đình hỗ trợ cách nuôi dưỡng này, **VÀ**
2. Bà mẹ hoặc người chăm sóc có thể cung cấp sữa thay thế hoàn toàn trong 6 tháng đầu, **VÀ**
3. Bà mẹ hoặc người chăm sóc có thể chắc chắn cung cấp sữa thay thế đầy đủ để hỗ trợ sự trưởng thành và phát triển của trẻ, **VÀ**
4. Bà mẹ hoặc người chăm sóc có khả năng chuẩn bị cho trẻ sử dụng sữa thay thế sạch sẽ và thường xuyên sao cho an toàn và có ít nguy cơ gây tiêu chảy và suy dinh dưỡng, **VÀ**
5. Nước sạch và vệ sinh được đảm bảo tại hộ gia đình và cộng đồng, **VÀ**
6. Bà mẹ hoặc người chăm sóc tiếp cận chăm sóc y tế để nhận được dịch vụ sức khỏe toàn diện cho trẻ.

HƯỚNG DẪN

TRIỂN KHAI DỰ PHÒNG LÂY TRUYỀN HIV TỪ MẸ SANG CON TẠI CÁC CƠ SỞ Y TẾ

(Ban hành kèm theo Quyết định số 5877/QĐ-BYT ngày 29 tháng 12 năm 2017 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

4.2. Mẹ nhiễm HIV:

b) Tư vấn sau sinh cho mẹ và người chăm sóc cặp mẹ con:

- Cách nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ an toàn:

+ Nếu người mẹ quyết định cho con bú: hướng dẫn cách cho bú đúng, nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ tròn 6 tháng tuổi và tiếp tục cho bú mẹ đến 12 tháng; **đồng thời mẹ phải tuân thủ điều trị ARV trong suốt thời gian cho con bú.**

+ Nếu người mẹ quyết định không nuôi con bằng sữa mẹ thì có thể **cho trẻ ăn sữa thay thế sữa mẹ với điều kiện được gia đình hỗ trợ**; có nguồn cung cấp sữa công thức đầy đủ trong 6 tháng đầu; có khả năng chuẩn bị sữa công thức (vệ sinh dụng cụ, pha sữa...) hợp vệ sinh và đủ số lượng; đảm bảo có nước sạch và vệ sinh môi trường.

Mẹ có nguy cơ cao truyền HIV cho con*	Cách nuôi con	Thuốc và thời gian điều trị dự phòng
Không	Cho con bú hoặc không cho con bú mẹ	Siro NVP 6 tuần từ khi sinh, hoặc AZT/3TC/NVP: 6 tuần (**)
Có	Không cho con bú	NVP + AZT: 6 tuần từ khi sinh Hoặc AZT/3TC/NVP: 6 tuần từ khi sinh
	Cho con bú	NVP + AZT: 12 tuần từ khi sinh Hoặc: AZT/3TC/NVP: 6 tuần từ khi sinh và siro NVP trong 6 tuần tiếp theo. Hoặc (**): AZT/3TC/NVP: 12 tuần từ khi sinh

5. Những loại sữa thay thế sữa mẹ → khi không thể nuôi con bằng sữa mẹ

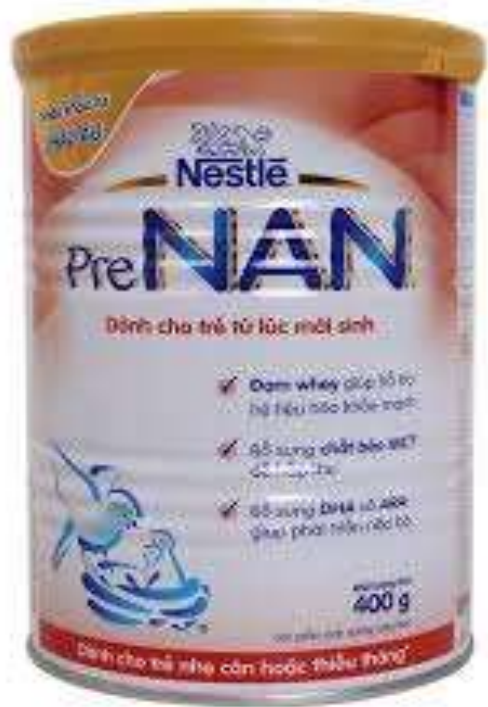
Trẻ bình thường

- Đủ tháng: Sữa CT 1,2,3.
- Sinh non: Sữa CT Premature, Human fortifier, Special care...

Trẻ bệnh lý

- Thiếu lactase : Lactose free
- Dị ứng đạm sữa bò: sữa thủy phân một phần, hoàn toàn, sữa có đạm từ đậu nành, gạo, sữa dê...
- Phẫu thuật đường ruột: sữa thủy phân.
- Rối loạn chuyển hóa bẩm sinh: sữa chuyên biệt.







Thank u
very much!



Tài liệu tham khảo

- Giáo trình Nhi khoa (2012) trường đại học y khoa Phạm Ngọc Thạch
- Giáo trình Nhi khoa trường đại học y dược tp HCM (2020), nhà xuất bản y học
- <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
- <http://viendinhduong.vn/vi/dinh-duong-tre-em/nuoi-con-bang-sua-me-giai-phap-phong-chong-suy-dinh-duong-nhan-tuan-le-nuoi-con-bang-sua-me-tu-18-782015.html>
- <https://www.webmd.com/parenting/baby/nursing-basics>