



## Vú căng đầy và có quá nhiều sữa

Vào ngày thứ nhì hay ba sau khi bé ra đời sữa quý vị sẽ thay đổi từ sữa non (sữa đầu đặc và quan trọng cho em bé) qua sữa loãng có màu trắng xanh. Tình huống khi sự thay đổi xảy ra, tình hình một lượng sữa lớn và lưu lượng máu tăng sẽ chảy về hai vú. Hai vú căng đầy (rất đầy) có thể đem lại cảm giác chật, cứng và khó chịu. Nếu em bé quý vị được phép ăn khi nào em muốn, sự căng đầy này sẽ dịu đi một cách nhanh chóng và lượng sữa vừa với em sẽ có sẵn cho bé. Hãy cho nhân viên y tá biết nếu vú quý vị trở nên quá đầy hoặc khó chịu.

### Các lời đề nghị giúp giảm sự căng đầy

- Em bé quý vị có thể thấy khó khăn bám chặt một vú bị căng đầy. Để làm cho quầng núm (phần da xạm hơn vòng quanh núm vú) mềm đi, nhẹ vắt ít sữa ra trước khi cho con bú. Một cách khác để làm cho quầng núm mềm đi là với đầu các ngón tay đè vào phần mô xung quanh cả núm vú. Đè và giữ từ 2-3 phút hay đến khi nào phía dưới phần mô vú này mềm đi. Việc này cũng có thể khởi sự phản xạ xuống sữa và từ đó tạo dòng chảy của sữa.
- Đặt thứ gì ấm lên vú cũng giúp cho dòng chảy của sữa.
- Sau các bữa ăn, đắp gì lạnh lên vú có thể giúp giảm đau. Một số các bà mẹ thấy dùng một khăn nhỏ lạnh, lá bắp cải rửa sạch, dòn và lạnh hoặc một tấm tã dùng một lần được đông lạnh đắp lên chỗ bị căng sẽ làm dịu đi tình trạng căng đầy.
- Chỉ cho em bé quý vị sữa mẹ mà thôi. Các chất lỏng khác sẽ giảm đi sự thèm ăn sữa mẹ của bé.
- Cởi áo vú ra hoàn toàn trước khi bắt đầu cho con bú.
- Một số bà mẹ thấy dùng máy bơm sữa chỉ một lần để làm cho vú cạn hết sữa có hữu dụng.
- Đánh thức em bé và cho con bú nếu hai vú trở nên quá đầy và khó chịu.
- Nếu thấy có sự sưng u, bị đau hay đỏ ở vú, hãy ý thức về nguy cơ các tuyến sữa bị nghẽn và viêm vú (xem Tờ Thông tin *Các Tuyến sữa bị nghẽn và Chứng Viêm vú*).

Tình trạng căng đầy ít xảy ra hơn một tuần sau khi quý vị bắt đầu cho con bú mẹ. Tình huống tình trạng này có thể tái diễn nếu khuôn mẫu ăn của bé thay đổi tình hình, thí dụ như bé ngủ suốt đêm, quý vị cai sữa bé một cách đột ngột, hay em bé quý vị bị bệnh.

Ngay cả trong những ngày đầu quý vị đang củng cố việc cho con bú mẹ, một số bà mẹ vẫn thấy họ có 'quá nhiều' sữa.

**Một số cách để đối phó với tình trạng có quá nhiều sữa**

- Cho bú xong một bên vú trước, cho phép bé quyết định cỡ ăn sẽ bao lâu. Có thể bé không muốn bú cả hai bên cho mỗi lần ăn.
- Đảm bảo bé được đặt ở tư thế đúng và đã gắn vào vú (xem Tờ Thông tin *Đặt Em bé lên Vú*).
- Chỉ vắt sữa khi nào cần thiết và cho sự dễ chịu hoặc để giúp bé gắn vào vú đúng cách.

Các lời đề nghị trên cần được thử vài ngày trước khi quý vị thấy có sự thay đổi rõ rệt.

Nếu vấn đề vẫn kéo dài và quý vị đã thử các đề nghị trên mà vẫn không thấy có kết quả gì, có thể cho con bú theo một kế hoạch trong một khoảng thời gian có thể giúp điều chỉnh lại nguồn cung cấp sữa của quý vị. Chỉ cho con bú mẹ mỗi 2-3 giờ. Giữ bé thoải mái những lúc khác bằng cách đu đưa, ôm ấp hay dùng núm vú giả. Nếu bé cần ăn thường xuyên hơn, quý vị cũng có thể cho con bú từ một bên vú mà thôi, mỗi (khoảng) 4 tiếng đồng hồ. Một khi nguồn cung cấp sữa đã ổn định quý vị có thể cho con bú cả hai bên vú.

Nếu để ý thấy có sự sưng u, đau hay bị đỏ ở vú, hãy bắt đầu điều trị ngay khi các tuyến sữa bị nghẽn và viêm vú (xem Tờ Thông tin *Các Tuyến sữa bị nghẽn và Chứng Viêm vú*).

**Nếu em bé quý vị thấy khó khăn vì dòng sữa chảy nhanh**

- Ngồi tựa lưng ra hay nằm tựa lưng khi cho con bú. Điều này có thể chỉ cần thiết cho những cỡ ăn vào buổi sáng. Khi sắp xong hãy ngồi cho con bú để hai vú được bú cạn một cách hiệu quả.
- Hãy vắt dòng sữa chảy nhanh thoát đầu, hoặc lấy bé ra khỏi vú cho đến khi dòng chảy bớt lại.

**Nên đọc thêm**

- Tờ Thông tin *Các Tuyến sữa bị nghẽn và Chứng Viêm vú*

Để được thêm thông tin liên lạc Trung tâm Sức khỏe Trẻ em hoặc Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc (Australian Breastfeeding Association – ABA).

**Breastfeeding Helpline****1800 mum 2 mum****1 800 686 268**

Đường dây giúp đỡ của ABA làm việc 7 ngày tuần lễ và toán nhân viên là các chuyên viên cố vấn về cho con bú sữa mẹ làm việc tình nguyện.

Nếu cần giúp đỡ cho các cú gọi bằng tiếng Anh, hãy gọi Dịch vụ Thông Dịch và Phiên Dịch (Translating and Interpreting Service – TIS) qua số 131 450.

Cố vấn bằng email và các thông tin khác có sẵn tại [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)