

Các tuyến sữa bị nghẽn và Chứng Viêm vú

Các tuyến sữa bị nghẽn

Một tuyến sữa bị nghẽn là khi một vùng trên vú bị sưng u hay căng đầy mà có thể bị đỏ và đau. Khi sữa xuống có thể quý vị sẽ thấy đau. Các tuyến sữa bị nghẽn có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong thời gian cho con bú mẹ. Điều quan trọng là khi tuyến sữa bị nghẽn cần điều trị ngay nếu không nó có thể dẫn đến tình trạng viêm vú.

Những điều cần làm:

- Giữ bên vú bị đau càng cạn sữa càng tốt bằng cách cho con bú bên đó thường xuyên. Nhiều tuyến sữa bị nghẽn sẽ thông khi được bé bú. Bắt đầu cho con bú bên đó trước để vú được bú một cách mạnh mẽ. Tiếp tục theo dõi vú kia xem có bị căng đầy hay các tuyến có bị nghẽn.
- Xoa nhẹ nhàng nhưng vững vàng chỗ bị sưng u và xoa về phía núm vú trong lúc và sau khi những lần cho con bú.
- Thay đổi tư thế của quý vị khi cho con bú để giúp sữa ra hết. Cho cằm của bé hướng về chỗ đau điều khiển sự mút hiệu quả ở chỗ đó.
- Làm ấm chỗ đau trước khi cho con bú.
- Dùng túi lạnh đắp lên vú sau khi cho con bú có thể giúp làm dịu cơn đau.
- Nghỉ ngơi càng nhiều có thể được.
- Vắt sữa bằng tay hay bằng máy bơm nếu em bé không chịu bú hay nếu cho con bú thấy quá đau.
- Nếu trong 12 giờ đồng hồ chỗ sưng u vẫn không hết hoặc quý vị bị sốt hay thấy không khỏe hãy đến gặp cố vấn y tế.

Chứng viêm vú

Chứng viêm vú là tình trạng mô vú bị viêm. Đôi lúc cũng hiện hữu sự nhiễm trùng. Một phần hay nguyên cả vú có thể bị đỏ, sưng phồng, nóng và đau đớn. Phần da của vú có thể bóng lên với các đường sọc đỏ. Sữa của quý vị có thể có máu hoặc chất dịch màu vàng. Quý vị có thể bị nóng và có các triệu chứng như triệu chứng cúm. Đây KHÔNG phải là lúc nên cai sữa. Chứng viêm vú không được điều trị có thể gây nên áp xe vú.

Những điều cần làm:

- Bắt đầu điều trị ngay lập tức
- Tiếp tục làm theo các đề nghị nêu trên cho tình trạng tuyến sữa bị nghẽn.
- Hỏi ý kiến cố vấn y tế của quý vị.
- Vô giường nằm nghỉ nếu được và ấm theo bé của quý vị.
- Cho con bú mẹ thường xuyên để vú luôn được bú cạn. Sữa quý vị an toàn cho bé.

- Cho con bú bên vú bị đau trước lúc bé bú mạnh mẽ.
- Vắt sữa bằng tay hay bằng máy bơm để giúp làm cạn hoàn toàn vú.
- Hỏi thăm cố vấn y tế của quý vị hay dược sĩ về cách giảm đau nếu cần.
- Liên lạc y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hay chuyên viên cố vấn của Hiệp Hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc để được giúp đỡ thêm.

Tôi có thể ngăn ngừa chứng viêm vú bằng cách nào?

- Tránh cho con bú một cách vội vã hay bị gián đoạn
- Đừng để vú quý vị trở nên quá đầy
- Tránh tình trạng vú bị ép chặt vì mặc áo vú, quần áo chật, ngủ nằm xấp v.v.
- Giữ gìn sức khỏe tổng quát của quý vị và cố gắng giảm thiểu sự căng thẳng (stress)

GHI NHỚ

- ĐIỀU TRỊ NGAY LẬP TỨC
- NẾU TRONG VÒNG 12 GIỜ ĐỒNG HỒ KHÔNG THÔNG ĐƯỢC TUYẾN SỮA BỊ NGHẼN, HOẶC QUÍ VỊ BỊ SỐT, CẢM THẤY KHÔNG KHỎE, HAY TÌNH TRẠNG VIÊM TRỞ NÊN TỆ HƠN, HÃY ĐẾN GẶP BÁC SĨ NGAY LẬP TỨC.

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

1800 686 268

Đường dây giúp đỡ của ABA làm việc 7 ngày tuần lễ và toàn 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