



Tờ Thông tin Các núm vú bị đau và nứt

Các núm vú bị đau và nứt

Các núm vú hơi bị đau trong vài ngày đầu cho con bú mẹ là điều thường xảy ra. Với sự giúp đỡ vấn đề này có thể nhanh chóng khắc phục được.

Để giúp giảm đau núm vú

- Cho bé bú thường xuyên. Tránh đình trệ các cữ ăn. Cho con bú thường xuyên có lợi vì bé sẽ ít nôn nóng hơn ở những cữ ăn và vì vậy sẽ mút một cách nhẹ nhàng hơn.

Trước khi cho bé ăn:

- Làm cho người thấy thoải mái và dễ chịu. Hít thở sâu.
- Xoa bóp vú một cách nhẹ nhàng.
- Làm ấm – tắm nước nóng, dùng khăn lau mặt ấm.
- Vắt ít sữa ra để làm mềm chỗ quầng (phần da xạm xung quanh núm vú), để giúp dòng sữa chảy ra và làm ướt núm vú.

Nếu cơn đau làm quý vị thấy khó thư giãn hãy hỏi cố vấn y tế của quý vị để được giúp đỡ.

Khi bé đang ăn:

- Cho bé bú bên ít bị đau hơn.
- Đảm bảo bé được đặt lên vú ở tư thế đúng – ngực đối ngực, cầm sát với vú (xem Tờ Thông tin *Đặt em bé lên vú*). Đặt bé vào tư thế không đúng hay gấn vào không đúng cách là các nguyên do thông thường làm cho núm vú bị đau đớn.
- Hạn chế cho bé mút vú để em thấy dễ chịu khi núm vú đang đau.

Nhẹ nhàng gỡ sự hút với ngón tay sạch trước khi lấy bé ra khỏi vú.

Sau khi bé ăn xong:

- Kiểm tra núm vú sau mỗi lần cho bé ăn.
- Vắt ra vài giọt sữa và bôi lên núm vú và chỗ quầng.
- Giữ núm vú khô ráo – để vú trần cho khô và thay băng lót thường xuyên.
- Dùng vật che chở núm vú để núm vú đau không chà xát với quần áo và giữ cho thoáng khí.

Để ngăn ngừa núm vú bị đau

- Tránh dùng những thứ gì làm khô hay gây hại cho núm vú (như cồn pha metalona, xà phòng, dầu gội đầu, khăn quá khô cứng, bàn chải đánh răng).
- Mặc áo vú vừa vặn và đừng dùng loại băng lót giữ chặt ẩm chạm với da.
- Sử dụng máy bơm sữa đúng cách.
- Chỉ dùng tẩm chần núm vú với sự giúp đỡ của một chuyên viên về tiết sữa hoặc cố vấn cho con bú mẹ.

Hãy đến gặp cố vấn y tế của quý vị nếu núm vú vẫn tiếp tục đau.

Để giúp giảm tình trạng núm vú bị nứt

- Tìm ra nguyên do – gắn vào không đúng cách, sự nhiễm trùng hay hư hại gây nên bởi các máy bơm sữa.
- Làm theo các đề nghị cho núm vú bị đau. Đặc biệt chú ý đến đặt bé ở tư thế đúng và gắn vào đúng cách. Sau khi cho con bú xong hãy để cho núm vú được thoáng khí.
- Nếu cho con bú mẹ quá đau đớn, tạm thời lấy bé ra khỏi vú để núm vú được nghỉ và có thể lành.
- Vắt sữa bằng tay hay với một máy bơm thích hợp (xem Tờ Thông tin *Cách Vắt sữa mẹ*).
- Cho con ăn sữa mẹ được vắt ra.
- Từ từ cho con bú mẹ lại.
- Hãy đến gặp cố vấn y tế nếu việc lành lại chậm hay quý vị cần thuốc giảm đau.
- Bàn vấn đề sử dụng tấm chắn núm vú với nhân viên ở bệnh viện, chuyên viên về tiết sữa, y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc cố vấn của Hiệp Hội Cho Con Bú Mẹ Úc.
- Hỏi nhân viên ở bệnh viện, y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em hoặc cố vấn của Hiệp Hội Cho Con Bú Mẹ Úc để được giúp đỡ thêm.

GHI NHỚ: CHO CON BÚ MẸ KHÔNG NÊN ĐAU, NẾU THẤY ĐAU, HÃY HỎI ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ!

Nên đọc thêm

- Tờ Thông tin *Đặt Em bé lên Vú*
- Tờ Thông tin *Cách Vắt sữa mẹ*

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