

Mọi nỗi lo của bà đều xuất phát từ yêu thương cháu — khoa học không phủ nhận điều đó, chỉ giúp tình yêu đó được thể hiện đúng hơn. Mỗi thẻ dưới đây có hai góc nhìn: sự thật y khoa và một câu nói nhỏ nhẹ sẵn sàng để mẹ chia sẻ cùng bà — không tranh luận, không đúng-sai, chỉ đồng hành thông dong.

5 NỖ LO CỦA BÀ — GÓC NHÌN Y HỌC THỰC CHỨNG & KỊCH BẢN ĐỐI THOẠI

QUAN NIỆM

"Con đói, mà không có sữa. Sữa vắt ra chỉ được vài giọt thế kia sao đủ cho cháu bú?"

SỰ THẬT KHOA HỌC & EM BÉ:

Trong 3 ngày đầu, ngực mẹ chưa căng là sinh lý bình thường trước khi sữa chín về. Lúc này tuyến sữa tiết ra sữa non (colostrum) có đặc cực giàu đề kháng. Dạ dày bé ngày đầu chỉ chứa 5-7ml (bằng quả cherry), lượng sữa non nhỏ bé này hoàn toàn khớp khít với dung tích dạ dày con.

CÂU NÓI NHỎ TO CÙNG BÀ:

"Con hiểu bà lo cho cháu đói lắm bà ạ. Nhưng dạ dày cháu ngày đầu chỉ bé bằng quả cherry thôi bà ơi — sữa non tuy ít giọt mà đặc quánh kháng thể, bảo vệ ruột cháu tốt nhất. Bú sữa ngoài sớm quá dễ làm giãn dạ dày cháu bà ơi."

Nguồn: Hiệp hội Y học Bú mẹ (ABM) Clinical Protocol #3 (2022)

QUAN NIỆM

"Ngực xẹp vú lép thì lấy đầu ra sữa cho con bú. Mẹ ngực to mới nhiều sữa, ngực lép chắc chắn thiếu sữa."

SỰ THẬT KHOA HỌC & EM BÉ:

Kích thước ngực được quyết định bởi các mô mỡ bên ngoài, hoàn toàn không liên quan đến lượng mô tuyến sữa bên trong. Mẹ ngực nhỏ hay ngực to đều có khả năng sản xuất sữa tương đương. Sữa nhiều hay ít phụ thuộc vào khớp ngậm sâu của con bú trực tiếp hiệu quả.

CÂU NÓI NHỎ TO CÙNG BÀ:

"Con cũng lo lắng lắm nên hỏi bác sĩ luôn bà ạ. Bác sĩ giải thích ngực to hay nhỏ chỉ là lớp mỡ bên ngoài, tuyến sữa bên trong của mẹ nào cũng như nhau bà ơi. Cháu ngậm đúng khớp thì vẫn bú no bình thường bà ạ."

Nguồn: Hiệp hội Y học Bú mẹ (ABM) Clinical Protocol #1 (Reaffirmed 2022) — Breast Anatomy & Milk Supply

QUAN NIỆM

"Phải uống sữa bò, sữa đặc pha nóng thật nhiều thì mới tiết ra sữa cho con bú. Không uống sữa thì sữa mẹ loãng."

SỰ THẬT KHOA HỌC & EM BÉ:

Sữa mẹ được tổng hợp từ nguồn chất dinh dưỡng trong mạch máu của mẹ, không đi trực tiếp từ dạ dày sang bầu sữa. Ăn uống đa dạng đủ chất và uống nước ấm là đủ tiết sữa. Sữa bò uống quá nhiều có thể đi vào sữa mẹ làm tăng rủi ro dị ứng đạm sữa ở trẻ sơ sinh.

CÂU NÓI NHỎ TO CÙNG BÀ:

"Con biết bà muốn con mau có nhiều sữa cho cháu bà ạ. Sữa được lọc từ máu mẹ chứ không qua đường tiêu hóa, nên con ăn đa dạng rau thịt và uống đủ nước ấm là sữa về dồi dào rồi bà ơi. Uống quá nhiều sữa bò ngược lại dễ gây dị ứng đạm cho cháu bà nhé."

Nguồn: WHO Guidelines & CDC Maternal Nutrition

QUAN NIỆM

"Sữa vắt ra thấy loãng tít, trong veo như nước vo gạo là sữa mất chất rồi. Cho con bú sữa loãng thế này làm sao tăng cân."

SỰ THẬT KHOA HỌC & EM BÉ:

Sữa trong ở đầu cữ bú (sữa đầu) rất giàu kháng thể, nước và đường Lactose giúp phát triển trí não và giải khát. Càng bú sâu vào cữ sữa sẽ đặc dần (sữa cuối) chứa nhiều chất béo giúp con tăng cân. Cả hai phần sữa đều vô cùng bổ dưỡng và thiết yếu cho con.

CÂU NÓI NHỎ TO CÙNG BÀ:

"Bà thấy sữa trong lo lắm con cũng hiểu bà ạ. Thực ra sữa trong ở đầu cữ giàu kháng thể và đường Lactose giúp trí não cháu bà ơi — cháu càng bú sâu vào cữ sữa đặc dần lên giúp cháu tăng cân. Cả hai phần đều quý lắm bà ạ."

Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) Breastfeeding Guidelines

QUAN NIỆM

"Sữa mẹ sau 6 tháng hoặc 1 năm là loãng như nước lã, mất hết chất dinh dưỡng rồi. Phải cai sữa cho con ăn ngoài."

SỰ THẬT KHOA HỌC & EM BÉ:

Sữa mẹ tự động biến đổi chất dinh dưỡng phù hợp theo tuổi của con. Sữa mẹ sau 6 tháng hay 1 năm vẫn dồi dào kháng thể bảo vệ bé trước virus và cung cấp chất béo, protein, vitamin chất lượng cao cho con. WHO khuyến cho bú kéo dài đến 2 tuổi.

CÂU NÓI NHỎ TO CÙNG BÀ:

"Con cảm ơn bà lo cho cháu ăn đủ chất bà ạ. Tổ chức Y tế Thế giới WHO khuyến nghị sữa mẹ sau 1 năm vẫn rất dồi dào kháng thể giúp cháu không ốm vặt bà ơi. Con sẽ cho cháu ăn dặm kết hợp bú mẹ đến 2 tuổi để cháu đề kháng khỏe nhất bà nhé."

Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) & UNICEF Recommendations

Chuyên gia tư vấn sữa mẹ Nguyễn Thanh Mai

CHUYÊN VIÊN TƯ VẤN SỮA MẸ, ĐANG ĐÀO TẠO CHỨNG CHỈ IBCLC QUỐC TẾ

Hành trình nuôi con sữa mẹ cần sự bao dung và thấu hiểu của gia đình. Cẩm nang này giúp người thân có góc nhìn khoa học hiện đại để đồng hành cùng mẹ. Nếu gặp khó khăn, mẹ hãy kết nối với Mai để nhận sự hỗ trợ 24/7.

Tự đọc thêm kiến thức: mesuahanhphuc.com/hoi-dap



Hỗ trợ 24/7 Zalo (22h-5h)

Nhận sự cứu trợ khi mẹ bị tắc sữa, khớp ngậm đau rát hoặc lo lắng khẩn cấp lúc cữ đêm.

zalo.me/0901233633