

MESUAHANHPHUC.COM • CẨM NANG Y KHOA CHO MẸ SAU SINH

VỮ KHÍ GIA ĐÌNH: 5 SỰ THẬT Y KHOA GIẢI TỎA ÁP LỰC SAU SINH

Kiến thức y học chứng cứ bảo vệ nguồn sữa mẹ cùng chuyên gia Nguyễn Thanh Mai

DÀNH ĐỂ CHIA SẺ CÙNG BÀ NỘI, BÀ NGOẠI, CHỒNG... ĐỂ ĐỒNG HÀNH BẢO VỆ NGUỒN SỮA MẸ

Mọi lời khuyên từ bà, từ mẹ chồng đều xuất phát từ yêu thương. Khoa học hiện đại không phủ nhận điều đó, mà chỉ giúp tình yêu đó được thể hiện đúng hơn. Hành trình nuôi con bằng sữa mẹ cần sự bao dung và thấu hiểu hơn là những rào cản. Tài liệu y học chứng cứ này được tổng hợp từ các khuyến cáo của các tổ chức y khoa hàng đầu thế giới, đóng vai trò như một chiếc cầu nối khoa học giúp cả gia đình cùng thấu hiểu, đồng hành và chăm sóc mẹ bé đúng cách.

5 LUẬN ĐIỂM Y HỌC CHỨNG CỨ ĐỐI THOẠI CÙNG GIA ĐÌNH

QUAN NIỆM

"Ngực mẹ xẹp, vắt không ra sữa hoặc chỉ ra vài giọt ngày đầu là thiếu sữa, phải dặm sữa công thức gấp kẻo bé đói."

SỰ THẬT Y KHOA

Trong 72 giờ đầu sau sinh, ngực mẹ chưa căng là hiện tượng sinh lý hoàn toàn bình thường do sữa chín chưa về. Lúc này tuyến sữa chỉ tiết ra sữa non (colostrum) cô đặc, siêu giàu kháng thể. Dạ dày của bé ngày đầu chỉ nhỏ bằng quả anh đào (5-7ml), ngày thứ ba bằng quả óc chó (22-27ml). Lượng sữa non nhỏ bé này hoàn toàn khớp với dung tích dạ dày của trẻ sơ sinh.

Trích dẫn: Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) Postpartum Care 2022 | ABM Clinical Protocol #3

QUAN NIỆM

"Bé bú xong một lúc lại khóc, rúc tìm ti là do sữa mẹ nóng/loãng bé không no. Dặm thêm sữa ngoài mới ngủ ngon."

SỰ THẬT Y KHOA

Khóc là cách duy nhất trẻ sơ sinh giao tiếp. Bé khóc có thể do đầy hơi, ứ tã, quá nóng/lạnh, nhu cầu ôm ấp da kề da hoặc đang trong giai đoạn bú gộp (cluster feeding) để kích thích sữa mẹ về thêm. Trẻ uống sữa công thức ngủ lâu hơn là do cấu trúc protein phức tạp khó tiêu hóa khiến dạ dày bé phải hoạt động quá tải, không phải do bé được no khỏe hơn.

Trích dẫn: Hiệp hội Y học Bú mẹ (ABM) Clinical Protocol #5 (Reaffirmed 2022)

QUAN NIỆM

"Mẹ phải ăn uống kiêng khem khắc nghiệt (chỉ ăn cơm khô với thịt kho nghệ/trứng luộc) để sữa không bị 'lạnh/độc', tránh con đi tuốt."

SỰ THẬT Y KHOA

Sữa mẹ được lọc trực tiếp từ hệ tuần hoàn máu của mẹ, không phải từ dạ dày. Việc ăn uống kiêng khem thái quá không giúp sữa tốt hơn mà ngược lại khiến mẹ bị suy nhược cơ thể, táo bón, mệt mỏi và trầm cảm. Mẹ chỉ cần ăn chín uống sôi, đa dạng các nhóm chất (tinh bột, đạm, béo, chất xơ) để nhanh phục hồi sức khỏe và sản xuất nguồn sữa dồi dào.

Trích dẫn: Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) Maternal Nutrition | CDC Maternal Diet & Nutrition

QUAN NIỆM

"Mẹ buồn bã, khóc lóc hay stress sẽ làm mất sữa hoàn toàn, hoặc sữa bị 'nóng' độc hại làm hại con."

SỰ THẬT Y KHOA

Stress không làm mất sữa ngay lập tức. Tuy nhiên, adrenaline (hormone stress) có thể tạm thời ức chế hormone oxytocin (chịu trách nhiệm phun sữa), khiến sữa khó chảy ra mặc dù bầu ngực vẫn đầy sữa. Khi mẹ được thư giãn, dòng sữa sẽ tự động chảy bình thường. Sữa mẹ không bao giờ hóa độc vì cảm xúc của mẹ. Sự thấu hiểu và nâng đỡ từ gia đình là chìa khóa tốt nhất giải tỏa stress cho mẹ.

Trích dẫn: Hiệp hội Y học Bú mẹ (ABM) Clinical Protocol #15 (Lactation Support)

QUAN NIỆM

"Phải vắt sữa ra bình mới đo được con bú bao nhiêu ml. Bú trực tiếp sao biết con no hay đói."

SỰ THẬT Y KHOA

Bé bú trực tiếp hiệu quả hơn máy hút sữa rất nhiều nhờ cơ chế khớp ngậm sâu sinh lý. Lượng sữa hút ra bằng máy không phản ánh đúng lượng sữa bé bú được trực tiếp. Cách tốt nhất để đo lượng sữa bé bú đủ là dựa vào số tã ướt nặng (>6 lần/ngày, nước tiểu trong/vàng nhạt), số lần đi tiêu, tinh thần bé thư giãn sau khi bú và cân nặng tăng đều đặn.

Trích dẫn: Hiệp hội Y học Bú mẹ (ABM) Clinical Protocol #15 (Lactation Support)

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 êm ái nhất.

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



Tư vấn 1-1 khẩn qua Zalo

Hỗ trợ cấp bách khi mẹ bị tắc sữa, khớp ngậm đau rát hoặc có lo lắng khẩn cấp.

zalo.me/0901233633

* Tài liệu mang tính chất tham khảo giáo dục. Mẹ luôn nên trao đổi với chuyên gia y tế cho tình trạng cụ thể của mình.