

Vú bị căng sữa

Vú bị căng sữa là gì ?

- cảm giác căng đau ở vú trong 2 tuần ngay sau khi sanh đẻ
- vú cứng và nóng
- vú bị căng khi có quá nhiều sữa và lưu chất của cơ thể ở trong vú

Làm thế nào để tránh vú bị căng sữa?

- cho bé bú sữa mẹ ngay sau khi sanh và sau đó mỗi 2 giờ một lần
- khi trẻ bú cần cho bé ngậm cả vùng màu sẫm chung quanh đầu vú
- thay đổi vị trí bông bé khi cho bú

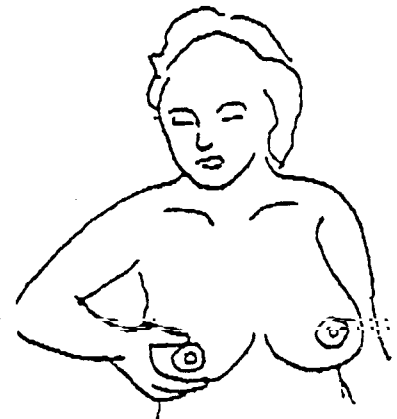
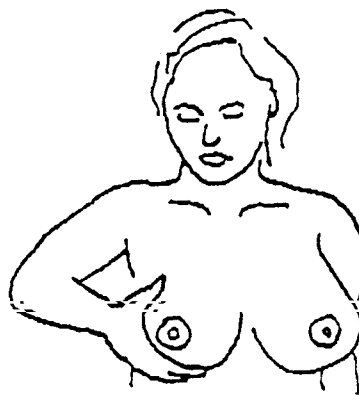
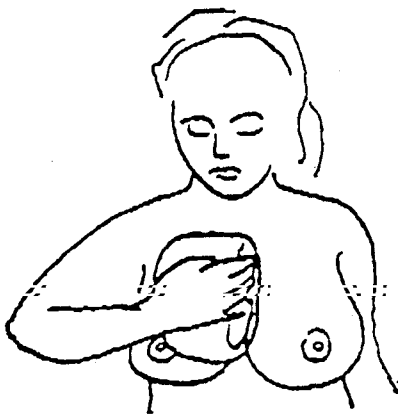


Cơ thể người mẹ cần làm gì?

Người mẹ cần làm mềm vú bằng cách:

1. Dùng khăn ẩm ấm đắp lên vú khoảng 10-15 phút hoặc tắm nước ấm.

2. Dùng đầu ngón tay xoa bóp nhẹ vú, bắt đầu từ ngoài xoa dần đến vành núm vú.



3. Dùng ngón cái và ngón trỏ để ở phía trên và dưới vú nơi đường viền của vành núm vú và từ từ nặn sữa ra. Ép nhẹ vú về phía lồng ngực, rồi thì dùng ngón tay lăn về phía trước đầu vú cho đến khi sữa bắt đầu nhỏ giọt. Nặn bớt sữa sẽ giúp bé dễ ngậm vú.

4. Cho bé bú sữa mẹ mỗi 1 1/2-2 giờ.

Nếu làm cách trên trong một ngày mà không đỡ, bạn cần sự giúp đỡ của bác sĩ, y tá, cô đỡ, hay nhân viên cố vấn về cách cho con bú sữa mẹ càng sớm càng tốt.

