



Đu vú th t vào, ho c b đau rát, t c s a... Những tr c tr c này x y ra v i h u h t các bà m cho con bú, và d i đây là cách đ gi i quy t.

1. Đu vú th t vào

N u đu vú ch nhô ra m t ph n ho c không nhô ra chút nào khi đ c kéo nh , nghĩa là b n đã có đu vú n, m t ph n ho c hoàn toàn. N u nh n bi t tình tr ng này s m, m t thi t b hút s a đ n gi n có th gi i quy t v n đ . Tr ng h p b n nh , b n dùng đu mát xa nh nhàng đu vú t tháng th 7. Kéo nó ra nh nhàng. Đ i u đó s ng n ng a đu vú t t vào trong, đ ng th i làm đu vú m m và nhô ra.

2. Đu vú đau rát

Cho bé bú không đúng t th ho c th ng xuyên s đ ng xà phòng làm s ch là nguyên nhân gây nên tình tr ng này. Vi c làm s ch quá m c s r a trôi h t ch t đu b o v t nhiên, gây đau rát, n t n đu vú, có kh năng gây nhi m n m. Có th kh c ph c đu u này b ng cách dùng chính ph n s a còn l i sau khi bé đã bú no đ b o i lên, vì ph n s a này có ch t béo t nhiên, giúp b o v và ph c h i da.

3. T c s a

Nếu hai bên ngực vẫn đau sau khi bé đã bú no, hãy bôi một chút dầu và nhúng khăn vắt bông sạch. Vì vết nứt này gây đau, nên các bà mẹ thường không hào hứng làm vết nứt này, và điều này càng gây bất lợi về sau. Chăm sóc ngực mẹ vú trước khi vắt sữa sạch giúp ích rất nhiều. Nếu tình trạng nứt thành sẹo, bạn nên dùng một ít đá xay để chườm và đặt nó lên ngực đau.

4. Chảy sữa

Nhưng phụ nữ có tuyến sữa hoạt động mạnh, sẽ có tình trạng khi cho bú một bên thì bên kia chảy ra. Đặt một miếng sạch bông thấm sữa bên kia sẽ ngăn sữa chảy.

Theo T. An (theo 101lifestyle.com)/<http://vnexpress.net/GL/Doi-song/2009/03/3BA0CE95/>