

Chỉ 1 tháng trước đây, khi mà xã hội và đức biết rằng người đang nuôi con nhỏ đang hoang mang khi trong sữa và các sản phẩm từ sữa có melamin, nhiều hàng sữa u đức sản xuất sữa khế người tiêu dùng. Nhiều bà mẹ đang nuôi con bú sữa mẹ, đức biết là trẻ đó quen sữa mẹ sữa mẹ thì khó khăn khi phải đưa ra quyết định lựa chọn sữa nào cho trẻ ăn mặc dù không phải sữa nào cũng có melamin. Qua những sự cố sữa melamin, chúng ta mới thấy sự nguy hiểm nuôi con bú sữa mẹ, duy trì và bảo vệ nguồn sữa cho trẻ là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng.



Trẻ nhỏ cho trẻ bú kéo dài đến 2 tuổi để phòng tránh suy dinh dưỡng cho trẻ.

Vì sao sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ em nhỏ là trẻ sơ sinh?

Sữa mẹ là thức ăn hoàn chỉnh nhất, thích hợp nhất để nuôi trẻ, vì trong sữa mẹ có đầy đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết như đạm, đường, mỡ, vitamin và muối khoáng với tỉ lệ thích hợp cho sự hấp thu và phát triển của trẻ. Bú mẹ, trẻ sẽ lớn nhanh, phòng được suy dinh dưỡng.

Sữa mẹ chứa nhiều chất kháng khuẩn, tăng cường sức đề kháng cho trẻ, chống các bệnh đường ruột và bệnh nhiễm khuẩn. Trong sữa mẹ có những yếu tố bảo vệ cơ thể trẻ mà không một thức ăn nào có thể thay thế được. Do tác dụng kháng khuẩn của sữa mẹ nên trẻ được bú sữa mẹ sẽ ít mắc bệnh.

Trẻ bú mẹ ít bị dị ứng, eczema như ăn sữa bò.

Cho con bú sữa mẹ sẽ thuận lợi và kinh tế vì không phải thu mua vào giỏ giỏ, không cần phải đun

nhu, dinh dưỡng pha chế. Trẻ bú sữa mẹ sẽ kinh tế hơn nữa, vì sữa mẹ không mất tiền mua. Khi ngậm miệng ăn uống đầy đủ, tinh thần thoải mái sẽ có đủ sữa cho con bú.

Nuôi con bú sữa mẹ có đi kèm kiến thức bổ mẹ con, ngậm miệng có nhu cầu thời gian gần gũi tự nhiên, đó là yếu tố tâm lý quan trọng giúp cho việc phát triển hài hòa của đứa trẻ.

Cho con bú góp phần hơn nữa sinh đẻ và giảm tử vong trẻ em.

### Cách cho con bú

Như mẹ sau khi sinh chế độ dinh dưỡng cho con bú khi căng sữa, ngậm miệng ta thường quên gọi là xuồng sữa, như vậy là không đúng, càng làm sữa xuồng chế độ và đủ bú mẹ tốt sữa. Tốt nhất, ngay sau khi sinh trong vòng nửa giờ đầu, ngậm miệng nên cho trẻ bú. Bú càng sớm càng tốt. Vì sữa mẹ tiết ra theo phản xạ, bú sớm có tác dụng kích thích bài tiết sữa sớm. Trẻ được bú sữa non sẽ phòng bệnh được tốt. Trẻ bú có tác dụng cơ hội tiếp xúc và cảm máu cho ngậm miệng sau đó.

Số lần cho trẻ bú không gò bó theo giờ giấc mà tùy thuộc vào yêu cầu của trẻ. Ban đêm vẫn có thể cho trẻ bú nếu trẻ khóc đòi ăn. Nếu mẹ ít sữa, nên cho trẻ bú như để kích thích bài tiết sữa tốt hơn.

Khi cho trẻ bú, ngậm miệng tiếp tục thoải mái, có thể nắm hoặc ngậm cho bú, để toàn thân trẻ sát vào ngậm miệng: miệng trẻ ngậm sâu vào quầng đen bao quanh núm vú để được tác dụng bú được tốt hơn. Thời gian cho bú tùy theo đứa trẻ. Cho trẻ bú đến khi trẻ no, tự rời vú mẹ. Sau khi bú xong mẹ tiếp tục nắm vú trẻ chế độ no thì chuyển sang vú bên kia.

Cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Khi trẻ bắt đầu bú, ngay cả khi trẻ bắt đầu tiêu chảy, vẫn tiếp tục cho trẻ bú. Trẻ được non yếu không bú được, hoặc trẻ ngừng bú mẹ một thời gian, bú mẹ tiếp tục bú mẹ không cho trẻ bú được, cần vắt sữa cho trẻ ăn bú mẹ tiếp.

Nên cho trẻ bú kéo dài 24 tháng hoặc có thể lâu hơn, không cai sữa cho trẻ trước 12 tháng.

Khi cai sữa cho trẻ cần chú ý:

Không cai sữa quá sớm, khi chưa đủ thức ăn thay thế hoàn toàn sữa mẹ.

Không nên cai sữa vào mùa hè nóng nực, trẻ kém ăn.

Không nên cai sữa đột ngột dễ gây sang chấn tinh thần làm trẻ quấy khóc, biếng ăn.

Không cai sữa khi trẻ ốm, nhất là khi bị tiêu chảy vì thức ăn thay thế trẻ chưa thích nghi dễ dàng càng làm rối loạn tiêu hóa, dễ gây hậu quả suy dinh dưỡng.

Sau khi cai sữa, cần có các chế độ ăn thay thế bổ sung đủ chất cho trẻ, nhất là chế độ mẹ (thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ...), chế độ béo (đậu, mè) và các loại rau, quả...

Bổ sung nguồn sữa mẹ

Mẹ có sữa cho con bú thì nên ngay trong thời kỳ có thai cần ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, có chế độ nghỉ ngơi, lao động hợp lý, tinh thần thoải mái, giúp nguồn sữa tăng cân tốt (10-12kg), đó là nguồn sữa mẹ đủ sữa sau khi sinh.

Khi cho con bú, điều cần tiên cần phải quan tâm là nguồn sữa mẹ cần phải ăn đủ, uống đủ, nghỉ ngơi đầy đủ. Khi uống phải ăn nhiều hơn mức bình thường. Hàng ngày ăn thêm vài bát cơm, một ít thịt, cá, trứng hoặc một ít rau đậu. Nên ăn thêm quả chín để có đủ vitamin. Các món ăn cần chú ý như cháo chân giò giò heo nấu, ý dĩ hoặc vừng rang muối giã nhỏ ăn với xôi có tác dụng kích thích bài tiết sữa. Nên hạn chế các thức ăn gia vị như ớt, hành, tỏi vì nó qua sữa gây mùi khó chịu, trẻ dễ bú.

Khi cho con bú, nên hạn chế dùng thuốc vì một số thuốc có thể qua sữa gây ngộ độc cho trẻ và làm giảm tiết sữa.

Nguy cơ mất sữa cho con bú nên uống nhiều nước nhất là cháo, nước quả, sữa... (mỗi ngày khoảng 1,5-2,0 lít).

Vì sữa mẹ được tiết theo cơ chế phản xạ, cho nên tình trạng căng sữa mẹ phải thoải mái, tránh tránh nhúng căng thẳng, buồn phiền, lo âu, mệt mỏi. Chế độ lao động nhẹ nhàng sau khi sinh để có ảnh hưởng đến bài tiết sữa.

Đề phòng chống suy dinh dưỡng và phòng bệnh cho trẻ, các bà mẹ cần thực hiện nuôi con bệnh sốt a m.

BS. Nguyễn Văn Tuấn

**nguồn: SKDS**