

Trở Lại Làm Việc Đồng Thời Cho Con Bú Sữa Mẹ? Có Thể Được Chứ!



Hãy hỏi bất cứ người mẹ nào đi làm: Vật lộn để cân bằng trách nhiệm đối với gia đình và việc làm là một thách thức hằng ngày. Phụ nữ có con sơ sinh thậm chí phải đối đầu với những thách thức lớn hơn nữa. Nếu có điều kiện, quý vị nên nghỉ ở nhà sau khi sinh càng lâu càng tốt. Tuy nhiên nếu quý vị cần trở lại làm việc một thời gian ngắn sau khi sinh con, quý vị có thể thắc mắc là làm cách nào để tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Quý vị đừng lo. Nếu hoạch định trước, quý vị có thể vừa đi làm vừa cho con bú sữa mẹ được.

Tại Sao Lại Nên Tiếp Tục Cho Con Bú Sữa Mẹ?

Các nhà chức trách y tế chẳng hạn như Tổng Trưởng Y Tế và Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ đồng ý rằng sữa mẹ cung cấp chất dinh dưỡng tối ưu cho trẻ sơ sinh. Hơn nữa, tỷ lệ trẻ sơ sinh bú sữa mẹ bị viêm tai và đường hô hấp thấp hơn rất nhiều so với trẻ sơ sinh bú sữa bình. Việc cho bú sữa mẹ làm giảm nguy cơ dị ứng thức ăn ở trẻ sơ sinh, và những công trình nghiên cứu sơ khởi cũng cho thấy rằng việc cho bú sữa mẹ có thể mang lại ảnh hưởng tích cực dài hạn lên hệ miễn dịch, thương số thông minh (IQ) của trẻ sơ sinh và giảm nguy cơ béo phì, giảm tỷ lệ phát u ác tính lymphô, bệnh tiểu đường và Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Chết Đột Ngột (“Sudden Infant Death Syndrome” hay SIDS). Đối với người mẹ, việc cho bú sữa mẹ giúp cho tử cung trở lại bình thường mau chóng hơn cũng như giảm nguy cơ ung thư vú, ung thư buồng trứng và chứng loãng xương ở thời kỳ tiền mãn kinh. Và do không cần phải tốn tiền mua vitamin hoặc sữa bình, việc cho bú sữa mẹ là một phương cách tiện lợi hơn và ít tốn kém hơn so với việc cho bú sữa bình.

Làm Thế Nào Quý Vị Có Thể Vừa Cho Con Bú Sữa Mẹ Vừa Đi Làm Được?

Giúp Chủ Nhân Nhận Thức Được Lợi Ích Của Việc Cho Bú Sữa Mẹ

May thay, ngày càng có nhiều chủ nhân nhận ra vai trò quan trọng của phụ nữ trong nguồn nhân lực và hiện đang thực hiện các biện pháp tạo điều kiện dễ dàng hơn cho họ trở lại làm việc đồng thời tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Một số chủ nhân tiên tiến đã tài trợ cho những chương trình hỗ trợ phụ nữ cho con bú sữa mẹ. Thí dụ, công ty có thể lập ra Chương Trình Hỗ Trợ Việc Cho Bú Sữa Mẹ (Lactation Program) bao gồm giáo dục tiền sản và cố vấn hậu sản do chuyên viên về việc cho bú sữa mẹ tổ chức ngay tại sở làm. Nhiều chương trình cung cấp nơi chốn và thiết bị cho phụ nữ bơm sữa tại sở làm. Các công ty khác có thể không có chương trình hỗ trợ toàn phần, nhưng vẫn cho phép phụ nữ có thời gian bơm sữa khi cần thiết trong giờ làm việc.

Hãy nói chuyện với chủ nhân của quý vị hoặc yêu cầu họ gọi cho Medela trước khi con quý vị chào đời. Nếu được, quý vị có thể gia hạn thời gian nghỉ đẻ, tạm thời làm việc bán thời gian, chia bớt công việc cho người khác, hoặc làm việc tại gia một phần trong ngày hay tuần. Nếu công ty của quý vị chưa có Chương Trình Hỗ Trợ Việc Cho Bú Sữa Mẹ, thì đây là cơ hội tốt cho quý vị tìm cách giúp công ty lập ra chương trình này. Tuy nhiên, nếu không có một chương trình chính thức, quý vị vẫn nên cố gắng tự dàn xếp. Giải thích cho chủ nhân biết về những lợi ích về sức khỏe của việc cho con bú sữa mẹ. Giải thích rằng mỗi khi con bị bệnh, những người mẹ thường phải nghỉ làm, và rằng phụ nữ cho con bú sữa mẹ ít nghỉ làm hơn. Những chủ nhân có ý thức về việc tiết kiệm phí tổn cho công ty sẽ coi việc tạo điều kiện cho quý vị bơm sữa là một điều có lợi.

Chọn Người Giữ Trẻ

Việc chọn người trông nom con quý vị khi quý vị đi làm là một quyết định quan trọng. Quý vị nên chọn người sẵn sàng ủng hộ quý vị trong việc cho con bú sữa mẹ. Đừng đợi đến phút cuối rồi mới bắt đầu tìm nơi giữ trẻ. Quý vị cần tìm một người trông nom chính cũng như một vài người phụ khác để dự phòng. Viết hướng dẫn rõ ràng về cách cất giữ sữa mẹ rồi đưa giấy này cho người trông nom. Hãy giải thích rằng nếu được thì đừng nên cho con quý vị dùng sữa trong khoảng thời gian vài ba tiếng trước khi quý vị về. Nếu làm được như vậy thì con quý vị sẽ muốn bú ngay tức khắc khi quý vị về đến nhà người giữ trẻ hay nhà quý vị. Nếu cháu đói bụng và không thể chờ quý vị về, người giữ trẻ nên cho cháu uống đỡ một ít nước hay một ít sữa mẹ cỡ bằng phần ăn dặm.

Những Lời Khuyên Hữu Ích Về Việc Cho Bú Sữa Mẹ

- Tận dụng thời gian nghỉ để để cơ thể tạo đủ lượng sữa trước khi quý vị trở lại làm việc.
- Một khi nguồn sữa của quý vị dồi dào và con quý vị đã tập bú cho tốt (trong khoảng 4 đến 6 tuần), hãy bắt đầu cho cháu tập bú bình bằng sữa mẹ. Bước này chuẩn bị cho con quý vị bú bình bằng sữa mẹ khi quý vị trở lại đi làm. Hãy nhớ rằng trẻ sơ sinh thường liên hệ việc bú sữa mẹ với người mẹ. Do vậy lúc đầu một số trẻ sơ sinh chịu bú bình hơn nếu người nào khác ngoài quý vị đưa bình sữa cho cháu bú.
- Mua hoặc thuê máy bơm sữa tự động (loại chạy bằng điện) có chất lượng cao. Thí dụ như **Lactina**[®] hoặc **Pump In Style**[®] của Medela, là hai loại máy bơm sữa hiện đại về cách hoạt động, độ an toàn và tiện lợi. Hai loại bơm này chạy bằng điện bình thường bằng pin, hoặc cũng có thể cắm vào ổ mỗi thuốc lá trong xe để chạy bằng bình ắc quy. Nếu dùng bơm sữa nhỏ hơn, quý vị có thể gặp khó khăn trong việc duy trì nguồn sữa trong thời gian lâu dài.
- Hãy dùng bộ dụng cụ bơm đôi mỗi khi bơm sữa. Bằng cách bơm sữa từ cả hai bên vú cùng một lúc, phần lớn những người mẹ có thể bơm sữa xong chỉ sau 10 đến 15 phút, nhờ vậy mà có thể dễ dàng làm xong trong thời gian nghỉ giải lao hoặc giờ ăn trưa.



Nguồn sữa có nhiều hay không phụ thuộc vào nguyên tắc cung cầu. Nếu muốn có nhiều sữa, quý vị phải thường xuyên kích thích việc tiết sữa bằng cách cho con bú trực tiếp hay bơm sữa. Việc bơm cả hai vú cùng một lúc làm tăng mức kích thích tố prolactin và giúp duy trì nguồn sữa. Điều này quan trọng đối với những người mẹ đi làm, bởi vì họ có thể bị thiếu sữa do không phải lúc nào cũng có con bên cạnh mình để bú và kích thích nguồn sữa.

- Để làm quen với cách sử dụng máy bơm và để bắt đầu tích lũy sữa mẹ, hãy bắt đầu dùng bơm sữa chạy bằng điện khoảng một hay hai tuần trước khi quý vị trở lại làm việc. Cố gắng bơm sữa theo đúng thời khóa biểu quý vị sẽ theo khi bơm sữa tại sở làm.
- Để giúp cho việc trở lại làm việc được suôn sẻ hơn, hãy cố gắng bắt đầu đi làm lại vào ngày giữa tuần, như vậy quý vị chỉ phải làm một vài ngày trước cuối tuần. Lập kế hoạch cho con quý vị bú ít nhất một

lần trước khi quý vị đi làm vào buổi sáng. Nếu được, hãy về nhà hoặc đến nơi giữ trẻ ban ngày vào giờ trưa để cho con bú, hoặc nhờ ai đó bế con đến cho quý vị. Nếu không cho con bú được vào giờ trưa, hãy lập kế hoạch bơm sữa hai đến ba lần trong ngày tại nơi làm việc. (Xin nhớ là, nếu quý vị dùng bộ dụng cụ bơm đôi, quý vị chỉ mất khoảng 45 phút trong ngày làm việc.)

Hãy cho con bú ngay khi quý vị trở về nhà hay đến nơi giữ trẻ. Cũng nên cho cháu bú càng nhiều càng tốt vào buổi chiều tối, trước khi đi ngủ, và vào những ngày nghỉ. Tùy theo tuổi của con quý vị và thời gian quý vị không được gần cháu, quý vị có thể giảm số lần bơm sữa tại nơi làm việc xuống còn một hoặc hai lần mỗi ngày.

- Nếu công ty của quý vị không có sẵn phòng đặc biệt cho quý vị bơm sữa, hãy tìm một nơi càng riêng tư và thoải mái càng tốt. Mang theo một bức hình con quý vị, nước uống, và đồ ăn dặm nếu muốn. Nếu quý vị thấy sữa không xuống, hãy hít thở sâu một vài lần, nghe một loại nhạc nhẹ hoặc tưởng tượng là con quý vị đang bú.
- Sau khi bơm sữa mỗi ngày, quý vị nên cất sữa cho con quý vị dùng vào ngày hôm sau lúc quý vị đi làm. Nếu không có tủ lạnh, hãy dùng một thùng ướp lạnh. Medela có sẵn một số sản phẩm đáp ứng nhu cầu này, bao gồm túi mềm xách Máy Bơm Lactina có sẵn một thùng ướp lạnh bên trong.
- Sữa mẹ có thể giữ được trong tủ lạnh trong vòng tối đa 5-7 ngày. Nếu quý vị buộc phải giữ sữa trong hơn 5-7 ngày, hãy dán nhãn ngày tháng lên bình sữa rồi cất vào ngăn đá ở nhà càng sớm càng tốt. Sữa mẹ có thể giữ được trong ngăn đá ở nhà trong vòng tối đa sáu tháng hoặc 12 tháng nếu để trong ngăn đá có nhiệt độ -20°C . Khi muốn tan sữa đông lạnh, hãy ngâm trong nước ấm; đừng bỏ vào lò vi ba hoặc đun sôi.

Quý Vị Có Thể Làm Được Điều Này!

Đối với những người mẹ trở lại đi làm sau khi sinh con đầu lòng, việc cảm thấy mệt mỏi và có cảm giác mất mát khi phải để con mới sinh của mình lại cho người khác trông nom là điều bình thường. Và nếu cho con bú sữa mẹ, quý vị thậm chí có thể cảm thấy buồn hơn khi nghĩ đến việc phải chấm dứt một hoạt động tự nhiên đã góp phần bảo vệ sức khỏe cho con mình và tạo nên mối quan hệ nuôi dưỡng mạnh mẽ giữa hai mẹ con.

Nhiều người mẹ có thể cảm nghĩ như vậy khi phải cai sữa cho con mình sớm hơn ý muốn. Điều đáng mừng là quý vị không bắt buộc phải cho con cai sữa. Bằng cách bơm sữa tại sở làm, quý vị có thể duy trì nguồn sữa và nhờ đó tiếp tục cho con bú vào buổi sáng, chiều tối và cuối tuần – cho đến khi cả hai mẹ con sẵn sàng cai sữa.

Quý vị sẽ cần kiên nhẫn để vượt qua những thách thức trong giai đoạn đầu. Quý vị cần tập bơm sữa. Và tất nhiên là sự việc sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị được sự thông cảm của chủ nhân. Tuy nhiên quyền lựa chọn thuộc về quý vị. Trở lại làm việc đồng thời cho con bú sữa mẹ? Vâng, có thể được chứ!

Để tìm sản phẩm của Medela hoặc chuyên viên về việc cho con bú sữa mẹ trong khu vực của quý vị, xin đến Breastfeeding National Network (BNN) (Mạng Lưới Quốc Gia Về Việc Cho Bú Sữa Mẹ) của chúng tôi hoặc gọi số 1-800-TELL YOU, 24 tiếng đồng hồ một ngày, 7 ngày một tuần.