

Phòng Tránh và Điều Trị Tình Trạng Núm Vú Đau

Tác giả Barbara Wilson Clay, BSed, IBCLC

Các Vấn Đề và Giải Pháp

Việc cho bú sữa mẹ lẽ ra phải thoải mái và dễ chịu. Tuy nhiên, nhiều người mẹ cảm thấy hơi đau ở núm vú trong một hay hai tuần đầu tiên. Điều này có thể liên quan đến sự thay đổi da thường gặp trong thời kỳ hậu sản hoặc do người mẹ không quen với việc trẻ ngậm núm vú. Tình trạng này sẽ chóng hết. Trong thời kỳ này, mỡ lông cừu đã tinh chế theo tiêu chuẩn của USP (USP modified lanolin), chẳng hạn như loại PurLan 100™ của Medela, là sản phẩm an toàn và giúp xoa dịu chỗ đau.



Nếu núm vú bị đau giữa những lần cho bú hoặc kéo dài trong suốt cữ bú thì đó là điều không bình thường. Hãy báo cho chuyên viên hướng dẫn cách cho bú sữa mẹ (lactation consultant), nhân viên trợ giúp của Hội Đồng Phụ Nữ Cho Con Bú Sữa Mẹ (Nursing Mother's Council) hay Tổ Chức La Leche (La Leche), hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị nếu núm vú của quý vị bị nứt hay phỏng giộp. Khi có sự trợ giúp của một chuyên viên có trình độ về việc cho bú sữa mẹ, những vấn đề này thường có thể được trị hết.

Phần lớn trường hợp núm vú bị thương là do bé ngậm bắt vú không đúng. Nếu bé ngậm vú đúng cách, thì phần nhạy cảm nhất của mô núm vú phải được kéo sâu vào miệng của bé. Lưỡi của bé được đưa ra phía trước, nằm lên trên nướu dưới để đệm núm vú khi bú.

Khi ngậm vú không đúng cách, miệng trẻ sơ sinh chỉ bắt lấy phần thân núm mà không đè nướu vào bầu vú. Những người mẹ có thể nhận biết là bé ngậm vú không đúng cách và không đủ sâu bằng cách tách miệng bé ra khỏi vú rồi kiểm tra hình dạng núm vú. Nếu núm vú trông có vẻ có đường nhăn hoặc bị kéo dài ra làm cho đầu núm hơi nhọn (giống như một thỏi son mới), thì đó là dấu hiệu cho thấy bé chỉ bú ở phần thân núm. Núm dễ bị đứt ngang qua đường nhăn, cũng như ở phần đáy núm hoặc chỗ nối núm vú với quầng vú.

Nếu sự lưu thông của sữa bị cản trở do bé ngậm vú không đúng cách, hay lượng sữa ít đi, hoặc vú bị căng sữa quá khiến cho bé không thể ngậm vùng xung quanh núm vú vào miệng, thì bé sẽ mút mạnh hơn để có được sữa. Việc bú quá mạnh lên một bề mặt nhỏ có thể gây phỏng giộp núm vú.

Các Giải Pháp:

- Tìm những nguồn giúp đỡ (xem trang web BNN của Medella) để điều chỉnh cách ngậm vú cũng như tư thế lúc bú có thể khiến cho núm vú bị đau. Thường thì những thay đổi đơn giản về tư thế lúc cho con bú có thể giải quyết được vấn đề.
- Xử trí tình trạng ứ sữa hay nguồn sữa ít
- Việc nhẹ nhàng rửa sạch bất cứ vết đứt nào ngoài da là một biện pháp sơ cứu hay. Mỗi ngày lúc quý vị tắm, hãy rửa sạch núm vú bằng một loại xà bông nhẹ không có tính nhiễm khuẩn, rồi tráng kỹ cho thật sạch.
- Quý vị có thể làm dịu núm vú bị đau bằng cách lấy một ít sữa của chính mình và thoa lên núm vú.

- Nếu núm vú bị đau đến nỗi quý vị không cho bú được, hãy vắt sữa bằng tay hoặc dùng một máy bơm sữa loại tốt để giúp duy trì nguồn sữa của quý vị cũng như để lấy sữa cho con quý vị cho đến khi núm vú lành lại.
- Da nứt hoặc tróc có thể trở nên viêm nhiễm. Nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị có thể giới thiệu loại thuốc thoa an toàn để điều trị tình trạng này. Nếu bị viêm vú, hãy yêu cầu bác sĩ kê toa thuốc kháng sinh loại uống đã được chứng nhận là an toàn cho những bà mẹ cho con bú.

Những đề nghị khác giúp phòng tránh tình trạng đau núm vú:

- Tránh cho trẻ dùng bình và núm vú giả sớm.
- Việc cho bú thường xuyên (8-12 cữ bú trong mỗi 24 tiếng đồng hồ) sẽ tránh việc trẻ sơ sinh bú quá mạnh do đói.
- Vắt sữa bằng tay hay máy bơm sữa để làm mềm vú bị ứ sữa, nhờ vậy giúp cho bé ngậm vú được dễ dàng. Việc tắm nhanh bằng vòi sen trước khi bơm sữa có thể giúp cho quý vị cảm thấy dễ chịu hơn.
- Vắt ra một ít sữa trước khi cho con bú để kích thích sữa xuống trước khi cho con bú.
- Dùng các phương pháp thư giãn trước và trong khi cho bú.
- Kiểm tra xem con quý vị có gì bất thường không chẳng hạn như tật dính lưỡi cũng có thể gây đau núm vú.
- Cho trẻ bú trước ở bên vú ít bị đau nhất. Giới hạn thời gian cho bú ở bên núm vú đau nếu cần thiết. (Sau đó dùng tay hay máy bơm sữa để vắt hết sữa ra).
- Để tách trẻ sơ sinh ra khỏi vú, cho một ngón tay sạch vào giữa hai núm vú của bé. Điều này tránh cho bé không cắn kẹp vào núm vú.
- Tránh mang các loại áo ngực làm bằng sợi tổng hợp và các miếng đệm vú có lớp nhựa.
- Thận trọng đọc hướng dẫn trước khi bôi các chất thảo mộc lên vú. Một số loại có thể độc hại cho trẻ sơ sinh, hoặc có mùi nặng khiến cho bé không chịu bú mẹ, hoặc có thể gây phản ứng dị ứng.
 - Tránh bôi Vitamin E lên núm vú. Chất này có thể độc hại cho bé.
 - Nhiều loại thuốc mỡ hay kem có thể gây phản ứng dị ứng khi quý vị bôi lên da bị tróc hay nứt. Hãy tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị hoặc chuyên viên về việc cho bú sữa mẹ.
- Giữ cho miếng đệm và áo ngực được khô ráo. Gỡ nắp áo ngực ra cho thoáng khí.
- Mang nắp vú (breast shells) loại có nhiều lỗ để giữ cho vải không chạm vào núm vú bị đau và giúp làm thoáng khí.

Những nguồn tham khảo:

Centuori S, Burmaz T, Ronfani L, Fragiaco M, et al: Nipple Care, Sore Nipples, and Breastfeeding: A Randomized Trial (Chăm Sóc Núm Vú, Núm Vú Đau, và Việc Cho Bú Sữa Mẹ: Một Cuộc Nghiên Cứu Ngẫu Nhiên), J Human Lact 1999; 15(2):125-130.

Fetherston C: Mastitis in lactating women: physiology or pathology? (Chứng viêm vú ở phụ nữ cho con bú sữa mẹ: do sinh lý hay bệnh lý?) Breastfeeding Review 2001, 9(1):5-12.

Lawrence R and Lawrence R: Breastfeeding: A guide for the medical profession (Bú sữa mẹ: Sách hướng dẫn dành cho các chuyên viên y tế), Ấn Bản Thứ Năm Mosby, St. Louis.1999. Trang. 259-261.

Livingston V and Stringer J: The Treatment of Staphylococcus Aureus Infected Sore Nipples: A Randomized Comparative Study (Điều Trị Núm Vú Đau Bị Nhiễm Vi Trùng Staphylococcus Aureus: Một Cuộc Nghiên Cứu So Sánh Ngẫu Nhiên), J Human Lact 1999, 15(3):241-246.

Riordan J: The effectiveness of topical agents in reducing nipple soreness of breastfeeding mothers (Tác dụng của các loại thuốc thoa trong việc điều trị núm vú đau ở những phụ nữ cho con bú sữa mẹ), *J Human Lact* 1985;1(3):36-41.

Spangler A and Hildebrandt E: The effect of modified lanolin on nipple pain/damage during the first ten days of breastfeeding (Hiệu quả của mỡ lông cừu được tinh chế trong việc giảm đau/làm lành núm vú trong vòng mười ngày cho bú đầu tiên), *Ấn Bản "Int J Childbirth"* 1993; 8(3):15-19.

Woolridge M: Aetiology of sore nipples (Nghiên cứu nguyên nhân dẫn tới tình trạng đau núm vú), *Midwifery* 1986; 2:172-176.

Wilson-Clay B and Hoover K: *The Breastfeeding Atlas 1999* (Sách tham khảo về việc cho bú sữa mẹ – Năm 1999), Lactnews Press, Austin, Tx. Trang 10-12, 17-21.

Zeimer M, Paone J, Schupay J, and Cole E: Methods to Prevent and Manage Nipple Pain in Breastfeeding Women (Các biện pháp phòng tránh và điều trị tình trạng núm vú đau ở phụ nữ cho con bú sữa mẹ), *Nghiên Cứu West J Nurs* Năm 1990; 12(6):732-744.

Zeimer M and Pigeon J: Skin Changes and Pain in the Nipple During the 1st Week of Lactation (Những thay đổi ngoài da và tình trạng đau núm vú trong tuần đầu tiên cho bú sữa mẹ), *JOGNN* 1993; 22(3):247-256.