



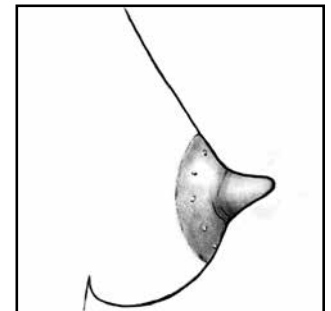
Đau Núm Vú

Nipple Pain

Có nhiều nguyên nhân làm đau núm vú. Đau núm vú có thể là bình thường trong tuần đầu tiên sau khi sinh. Đau núm vú thường có liên quan đến việc em bé ngậm vú như thế nào. Nếu quý vị không thể cho em bé ngậm vú được thoải mái, hãy liên lạc với y tá sức khỏe công cộng để nhờ giúp.

Quý vị có thể thấy các dấu hiệu sau đây

- tấy đỏ
- những vết phỏng rộp trong suốt hoặc trắng
- núm vú trắng bệch sau khi em bé bú
- núm vú trông như bị véo sau khi em bé bú
- nứt nẻ
- chảy máu
- da nổi đỏ



Núm vú bị véo

Cách ngăn ngừa

Cho em bé bú khi mới thấy các dấu hiệu em bé đói

- cho tay vào miệng
- miệng muốn bú, há miệng như thể đang tìm núm vú
- nút môi, lưỡi, tay, ngón tay

Đặt em bé vào tư thế ngậm vú thoải mái

- quý vị có thể dùng gối để đặt em bé vào vú
- cởi khăn quấn người em bé và xoay em bé hướng vào phía quý vị
- dùng một tay đỡ cổ và vai em bé
- dùng tay kia nâng vú quý vị. Đặt ngón tay cái bên trên quầng vú và các ngón tay kia bên dưới bầu vú.
- dùng ngón tay cái nâng núm vú lên
- hướng núm vú vào mũi em bé, kê vú chạm vào miệng em bé
- khi em bé há to miệng thì kéo em bé vào cho ngậm vú
- ôm em bé sát vào người trong khi cho bú
- nếu quý vị bị đau trong khi cho bú, hãy gỡ em bé ra khỏi vú và thử cho em bé ngậm lại
- muốn gỡ em bé ra khỏi vú, hãy luồn ngón tay vào bên mép để em bé ngưng nút rồi mở miệng em bé ra

Ngoài ra

- nếu quý vị đeo miếng đệm vú, hãy thay miếng khác khi đã ướt
- dùng loại xà bông nhẹ hoặc không dùng xà bông trên vú khi tắm rửa
- núm vú phải không trông như bị véo sau khi em bé bú

Phải làm gì

- nặn ra chút sữa trước khi cho bú để vú mềm bớt
- bắt đầu cho bú bên phía ít đau nhất
- nhớ chắc chắn cho em bé ngậm vú và theo tư thế thoải mái nhất
- thử cho bú theo nhiều tư thế khác nhau
- thoa một chút sữa mẹ hoặc kem lanolin lên núm vú sau mỗi lần cho bú
- nếu núm vú quý vị bị đau nhiều, quý vị có thể dùng tay hoặc máy để nặn sữa ra cho đến khi núm vú cảm thấy dễ chịu hơn

Có thể có các lý do khác làm đau núm vú, chẳng hạn như

- nhiễm trùng
- bị nấm (thrush)
- da nổi đỏ
- nặn sữa không đúng cách
- giảm mức máu lưu thông đến núm vú (Bệnh Raynaud's)
- em bé nút
- cắn
- có thai
- em bé bị tật lú lười

Mất bao lâu núm vú mới bớt đau?

Tùy theo lý do bị đau, núm vú có thể bớt đau nhanh chóng. Nếu núm vú quý vị vẫn bị đau dù sau khi em bé ngậm vú đúng hơn, hãy nhờ y tá sức khỏe công cộng hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe giúp.

**Vancouver Coastal Health quyết tâm trợ giúp phụ nữ cho con bú sữa mẹ thành công.
Xin gọi cho Trạm Sức Khỏe Công Cộng địa phương để biết thêm chi tiết.**

.....
**Các chi tiết khác về vấn đề nuôi con có thể tìm tại Phòng/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng
Đồng địa phương hoặc trên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca>**

Quý vị có thể hỏi thêm chi tiết về vấn đề cho con bú sữa mẹ từ:

Y Tá Sức Khỏe Công Cộng hoặc Chuyên Viên Dinh Dưỡng Cộng Đồng tại
Vancouver Coastal Health www.vch.ca
Baby's Best Chance www.healthyfamiliesbc.ca
HealthLinkBC..... 8-1-1
Có dịch vụ thông dịch cho 130 ngôn ngữ..... www.healthlinkbc.ca

.....
Hình ảnh từ: *Breastfeeding Basics*, 2011 có phép của
Bộ Y Tế và An Sinh Nova Scotia

Muốn có thêm tài liệu này, hãy đến <http://vch.eduhealth.ca> trên mạng hoặc
gửi email cho phem@vch.ca và nói Số Thư Mục **GK.560.N57.VI**
Xin gửi ý kiến đóng góp về tài liệu này đến feedback@vch.ca
© Vancouver Coastal Health, Tháng Hai 2017

Chi tiết trong tài liệu này chỉ dành cho người được
toán chăm sóc sức khỏe giao tài liệu này.
www.vch.ca