

## **Nuôi Con bằng Sữa Mẹ Hiền**

*“Nâng niu bú mớm đêm ngày  
Công cha nghĩa mẹ coi tầy biển non.”*  
Ca dao

Đã trên nửa thế kỷ mà cái hình ảnh đẹp đó vẫn còn in sâu trong trí nhớ của Vinh.

*Hình ảnh người thím nằm vắt vú cho con bú trên một chiếc võng gai, vào một buổi trưa hè tại miền quê Bắc Việt.*

*Đứa bé khoảng sáu tháng, tròn trĩnh như củ khoai, hồng hào như một trái bồ quân. Nó lim dim mắt, miệng ngậm một vú sữa, tay mân mê núm vú bên kia. Nó nuốt từng giọt sữa tươi mát từ bầu vú người mẹ.*

*Thím có sáu đứa con. Đứa nào thím cũng cho con bú sữa mình cho tới hơn một tuổi mới cai. Thím còn nhai cơm với thịt nạc băm cho các con. Gọi là ăn trộn. Bà nội Vinh vẫn thường nói “chẳng có gì tốt bằng sữa mẹ”.*

Nói tới việc nuôi con bằng sữa mẹ vào thời đại tiên bộ này thì có vẻ như chậm tiến chẳng. Ngoài chợ, thiếu gì baby foods vừa tiện lợi, vệ sinh lại có đầy đủ chất dinh dưỡng. “Thì hà có gì phải ngồi vắt áo cho con bú, hở bác. Vừa mắc cỡ lại xấu người đi”. Cô cháu tân thời của tôi nói vậy. Chả hiểu cô ta nói đùa hay nói thật.

Có lẽ chẳng phải một mình cháu nói vậy, mà có lẽ nhiều phụ nữ bây giờ cũng nghĩ như thế. Ngày nay, chỉ vài tuần sau khi sanh là các bà mẹ đều phải trở lại với công việc làm ăn, không có nhiều thì giờ ngồi cho con bú. Nên cái tập tục cao đẹp ôm con vào lòng, cho con bú cũng dần dần đi vào dĩ vãng. Nhất là với dân chúng thành thị tại các quốc gia văn minh, kỹ nghệ. Vì thế chính quyền mọi cấp đều khuyến khích các bà mẹ cho con bú sữa mình.

Tại Mỹ, cách đây trên nửa thế kỷ, có khoảng 65% trẻ sơ sinh được ôm bầu sữa mẹ. Đến cuối thế kỷ vừa qua thì con số trẻ em may mắn đó tụt xuống còn có 25%. Cũng có nhiều bà mẹ cho là mình ít sữa, không đủ cho con bú. Hoặc đau bệnh, kém sức khỏe. Nhưng cũng có nhiều người không được hướng dẫn về lợi ích của sữa do cơ thể của mẹ làm ra.

Vì thế nên Viện Nhi Khoa cũng như Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ, Cơ Quan Y tế Thế Giới đều khuyên các bà mẹ nên cho con bú hoàn toàn với sữa mình từ khi

sinh tới sáu tháng, rồi sau đó cho bú pha tới một tuổi. Chỉ có thực phẩm chế riêng cho bé thơ mới thay thế cho sữa mẹ được. Không được cho bé ăn sữa bò cho tới khi bé được tròn một tuổi.

Cơ Quan Y tế và Quỹ Nhi Đồng Thế Giới quả quyết thêm: “Nuôi con sữa mẹ là phương thức không gì sánh bằng để cung cấp nguồn dinh dưỡng lý tưởng cho sự tăng trưởng lành mạnh và sự phát triển của trẻ sơ sinh. Đây cũng là một thành phần của sự sinh sản với nhiều ảnh hưởng tốt cho sức khỏe người mẹ”.

Về cấu tạo, nhũ hoa phụ nữ gồm các tuyến thùy tiết sữa, tế bào kết nối, mạch máu, dây

thần kinh và tế bào mỡ. Khi bắt đầu có thai, các tuyến thùy căng phồng sữa do tác dụng của kích thích tố estrogen, progesterone, prolactin, oxytocin...

### **Lợi điểm của sữa mẹ**

Các nhà dinh dưỡng đã nêu ra nhiều lợi điểm khi mẹ cho con bú sữa mình.

1-Về phương diện tâm lý, không có một sự kiện đẹp và cao quý nào bằng việc người mẹ trực tiếp truyền sự sống của mình qua những giọt sữa cho đứa con. Con nằm trong lòng mẹ hiền, hút từng giọt dinh dưỡng tinh khiết. Trong tiềm thức của bé, một biết ơn đã manh nha. Sự quyến luyến, tình thương yêu từ đó mà tăng. Đứa bé trưởng thành trong niềm tin:

“ Công cha như núi Thái Sơn;  
Sữa mẹ như nước trong nguồn chảy ra”.

Mà mẹ cũng có những tiếp xúc thường xuyên với con nhiều lần trong ngày. Sự ôm ấp vỗ về cung cấp những kích thích để con phát triển tình cảm. Mẹ con có nhiều cảm thông, thương yêu. Cho nên từ thuở tấm bé con thường quện lấy chân mẹ. Và cả mẹ lẫn con dường như thư giãn khi cho con bú, cả mẹ lẫn con ngủ dễ hơn;

2- Sữa mẹ là nguồn thực phẩm thiên nhiên, hoàn toàn tinh khiết không hóa chất diệt sâu bọ, rất tươi, không phải mất công lựa loại này loại kia và lúc nào cũng

được dự trữ ở nhiệt độ thích hợp, sẵn sàng khi con cần đến. Kể cả khi mẹ mang con cùng đi du lịch hoặc làm việc xa nhà;

3- Về cấu tạo hóa học, sữa mẹ được chế tạo đặc biệt cho cơ thể con nít mà khoa học không sao làm giống hết được. Sữa mẹ có nhiều sinh tố E cần thiết để tránh thiếu máu; có tỷ lệ calcium/phosphore cao để tránh thiếu khoáng calci; có vừa đủ chất dinh dưỡng cho nhu cầu của bé thơ, từ đạm, béo, sinh tố, khoáng chất. Trẻ thơ sẽ lớn lên đúng cách, không quá mập với bắp thịt rắn chắc.

4-Chất đạm trong sữa bò nhiều gấp đôi trong sữa mẹ cho nên bé thơ khó tiêu hóa và loại ra ngoài theo phân. Sữa mẹ dễ tiêu hóa và hấp thụ hơn sữa bò;

5-Chất béo trong sữa mẹ thuộc nhóm bất bão hòa nên ít rủi ro bệnh tim mạch.

6-Sữa mẹ có nhiều chất endorphins làm giảm đau; ít chàm da eczema; ít ọc sữa, rất tốt cho trẻ em sanh thiếu tháng;

7- Sữa mẹ thường ít đóng cục hơn sữa bò do đó ít khi gây ra táo bón, tiêu chảy;

8-Trẻ em không bao giờ bị dị ứng với sữa mẹ nhưng bé có thể phản ứng với một chất dinh dưỡng nào đó mà mẹ tiêu thụ. Thực phẩm thường gây ra dị ứng là sữa, pho mát, bột ngô, tôm cua mà mẹ nên kiêng. Mẹ cũng nên giảm tiêu thụ thực phẩm có thể gây cơn đau bụng cho bé, như là hành, tỏi, chocolate...

9- Đặc biệt sữa mẹ có nhiều kháng thể chống lại một số bệnh tật. Các em được hưởng sự miễn dịch tự nhiên đối với các bệnh như tê liệt trẻ em, bệnh do vi khuẩn E.Coli, Salmonella, Shigella gây ra trong bộ máy tiêu hóa;

10-Trẻ thơ bú sữa mẹ thường thông minh hơn, nhất là với các em sanh thiếu tháng;

11-Nhiều nghiên cứu khoa học cho hay sữa mẹ giảm cho con các nguy cơ bị bệnh tiểu đường, bệnh viêm loét ruột Crohn, ít bị dị ứng, suyễn, viêm tai trong, sung phổi do siêu vi rotavirus, viêm màng óc, thấp khớp, kém thị giác, mập phì, cao huyết áp..

12- Bú sữa mẹ, em bé thường tự nhả núm vú khi no bụng. Như vậy tránh được trường hợp ăn quá nhiều vì mẹ pha bình sữa quá tay, con phải tiếp tục bú hoặc khi mẹ ép con uống cho hết.

Ích lợi cho mẹ

Cho con bú, mẹ cũng hưởng nhiều ích lợi.

a-Lợi trông thấy là mẹ không phải nấu rửa bình sữa, không tốn tiền mua thực phẩm cho con, không phải cân lường pha chế lách cách.

b-Mẹ bớt mập vì mỡ béo tích tụ trong khi mang thai được sử dụng, chuyển sang sữa; cho con bú cũng tốn một số năng lượng giúp phân giảm ký;

c-Đây cũng là cách ngừa thai vì sự rụng trứng, trở lại đường kinh chậm lại mười tuần lễ, có khi cả vài năm; và tử cung mau trở lại kích thước nhỏ như trước khi có bầu;

d-Giảm nguy cơ loãng xương, ung thư vú, ung thư noãn sào khi tới tuổi mãn kinh;

e-Giảm nguy cơ ung thư niêm mạc tử cung và bệnh lạc nội mạc tử cung endometriosis.

Ngoài ra khi cho con bú sữa mình thì người mẹ cũng đóng góp cho xã hội nhiều tích cực như là giảm chi phí y tế vì các em thường ít bệnh tật hơn; mẹ ít phải nghỉ để nuôi con đau ốm nên hiệu năng làm việc gia tăng; bớt ô nhiễm môi trường vì giảm thiểu đồ phế thải plastic, giấy chứa đựng sữa.

Trong khi chuyển thức ăn ngon lành cho con bằng sữa của mình thì người mẹ cũng cần lưu tâm tới việc dinh dưỡng đầy đủ cho bản thân. Mẹ phải tăng thêm khẩu phần thịt, cá, trứng, sữa, rau trái và các loại sinh tố, khoáng chất. Nước uống khoảng 2 lít mỗi ngày. để bù đắp lại số chất lỏng chuyển sang sữa. Mẹ cũng cần ngủ nghỉ đầy đủ. Nếu mẹ ăn chay với rau và trái cây thì nên dùng thêm B12 vì sinh tố này không có trong thực vật.

### **Cách cho con bú**

Ngay sau khi sanh, nếu mẹ khỏe mạnh, không uống thuốc, bé chào đời bình thường thì có thể cho con bú mỗi bên vú vài phút. Những giọt sữa non (colostrum) rất là quý giá vì có nhiều chất bổ dưỡng cũng như kháng thể.

Tới ngày thứ hai, cho con bú mỗi vú dăm phút, cách nhau 2 giờ. Khi sữa lên nhiều thì có thể tăng lên 20 phút.

Bé càng hút núm vú, càng tăng kích thích tố prolactin và sữa càng lên nhiều. Các cụ ta ngày xưa cho bà đẻ ăn cháo nấu chân giò lợn, lau vú bằng lá mít để có nhiều sữa. Thường thường khi bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu thì không cần cho bú thêm nước hoặc nước đường

Cho bú theo nhu cầu của con chứ không theo giờ giấc định trước, đặc biệt khi con khóc vì đói. Khi đau ốm, con lại càng cần chất dinh dưỡng từ sữa mẹ. Mẹ có thể cho con bú cả năm hoặc lâu hơn nếu mẹ thích và nếu sức khỏe cho phép.

Sữa mẹ con không bú hết, có thể hút, cất vào tủ đá đông lạnh và dùng dần. Trên thị trường, có nhiều loại bơm khác nhau, có thứ bơm tay có thứ dùng cục pin hoặc điện năng. Máy bơm điện có lợi điểm là tự động hút-nghỉ dễ dàng sử dụng.

Nếu bà mẹ dự định đi làm toàn thời gian thì nên tập cho con bú bình khi bé được bốn tuần lễ. Đừng cho dùng bình quá sớm, bé chưa quen nút núm cao su. Vài tuần trước khi đi làm, hút sữa để dành. Sáng sáng trước khi đi làm và chiều ngay khi về, cho con bú sữa mẹ. Nghỉ ở nhà hoặc cuối tuần, nên cho con bú sữa mình mà thôi.

Con nặng thêm khoảng 4 tới 8 ounces mỗi tuần, mặt mũi hồng hào, khỏe mạnh, ngủ nghỉ tốt là những dấu hiệu chứng tỏ mẹ đã có đủ sữa cho con.

Không nên cho con bú sữa mẹ, nếu...

Tuy là hoàn hảo, nhưng trong vài trường hợp mẹ cũng cần dè dặt khi cho con bú sữa mình.

1-Nhiều bà mẹ ngần ngại không cho con bú khi nhũ hoa mẹ sưng hoặc bị nhiễm trùng vì sợ rằng tác nhân gây bệnh có thể truyền sang con. Các chuyên viên y tế lại có ý kiến khác. Theo bác sĩ Jack Newman, Hoa Kỳ, thì dù có bị viêm nhiễm hoặc giải phẫu nhũ hoa, cho con bú vẫn an toàn và lại làm bệnh của mẹ mau thuyên giảm. Trong nhiễm trùng như vậy, mẹ đã tạo ra kháng thể chống với vi sinh vật đó. Kháng thể theo sữa vào con và con được bảo vệ.

2-Mẹ đang điều trị các bệnh trầm trọng kinh niên như lao phổi, tiểu đường, bệnh tim, thận, thiếu hồng cầu hoặc thiếu dinh dưỡng nên tham khảo ý kiến bác sĩ. Cảm cúm, tiêu chảy thường không gây rủi ro cho bé, đôi khi sữa mẹ lại có thêm kháng thể chống với cảm cúm này.

3-Một số virus như HIV có thể lan vào sữa mẹ do đó nếu bị bệnh AIDS không được cho con bú. Một nghiên cứu sơ khởi mới đây cho hay một loại đường trong sữa mẹ có thể giảm sự lan truyền HIV khi con bú sữa mẹ.

4- Mẹ có bệnh tâm trí đang uống thuốc điều trị với thuốc lithium không nên cho con bú.

5- Khi em bé sanh ra có khuyết tật chẻ môi (cleft palate) hoặc biết là không hợp với sữa mẹ thì cũng không nên cho bú.

6-Dược phẩm- Hầu hết được phẩm mẹ dùng đều chuyển sang sữa. Ảnh hưởng tùy theo loại thuốc, số lượng thuốc trong sữa và khả năng hấp thụ của em bé.

Khi dùng các thuốc sau đây thì không cho con bú: thuốc atropine, thuốc warfarin ngăn đông máu; bromocriptine chữa bệnh Parkinson; thuốc chữa bệnh tuyến giáp; thuốc chữa ung thư cyclophosphamide, Doxorubicin; thuốc có chất á phiện; kháng sinh tetracycline, metronidazole; methotrexate; trị trầm cảm Lithium, trị nhức nửa đầu ergotamine; thuốc an thần ...

Thuốc chống đau acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (advil), insulin, đa số thuốc chống dị ứng, nghẹt mũi đều tương đối an toàn.

Nói chung, khi dùng thuốc nên hỏi ý kiến bác sĩ để tránh tác dụng với trẻ thơ.

Ngoài ra nhiều bà mẹ cũng dùng thảo dược thiên nhiên trong khi cho con bú sữa mình.

Thiên nhiên không đồng nghĩa với an toàn. Sản phẩm chế biến sẵn bán trên thị trường thường là chưa được thử nghiệm tác dụng tốt xấu, bà mẹ nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

7- Cafeine. Nếu uống dưới hai ly một ngày thì an toàn; nhiều quá có thể khiến bé khó ngủ, gắt gỏng.

8-Thuốc lá: Mẹ cho con bú không nên hút thuốc lá vì Nicotine có thể khiến bé tiêu chảy, ói mửa, gắt gỏng và mẹ lại có ít sữa. Có thai mà hút thuốc thì con sinh ra có thể bị tử vong bất thành linh.

9-Mẹ bị ung thư vú không có ảnh hưởng gì khi cho con bú bên vú lành. Có nghiên cứu cho hay, nuôi con sữa mẹ lại giảm nguy cơ bị ung thư cơ quan này.

10-Giải phẫu thẩm mỹ không gây trở ngại cho việc con bú sữa mẹ. Tuy nhiên nếu túi silicon bị rỉ thì hóa chất này có thể gây rủi ro cho bé thơ.

### **Vài khó khăn khi mẹ cho con bú sữa mình.**

Trong mấy tuần lễ đầu sau khi sanh, nhũ hoa nhiều khi cương tấy những sữa, núm vú nứt đau, chảy máu.

Xuống sữa mà đau vú là chuyện thường xảy ra, vì đó là khi mẹ làm quen với việc cho con bú trong cặp nhũ hoa đầy sữa. Khi mẹ thư giãn, ngồi đúng vị thế, con ngậm núm vú đúng cách đều giảm khó chịu này. Ngồi thoải mái với dựa lưng, gối đỡ tay, chân để trên ghế đầu thấp hoặc cuộn điện thoại yên giám; ôm con sát vào lòng, miệng và mũi đối diện với núm vú để dễ ngậm.

Ngoài ra vú đau cũng có thể do nhiễm trùng, nghẹt ống dẫn sữa và cần được bác sĩ khám điều trị. Đắp hơi nóng hoặc hơi lạnh để giảm sưng đau. Có nhiều ý kiến y khoa học cho rằng dù nhũ hoa bị nhiễm trùng, sữa vẫn không ảnh hưởng tới bé vì trong sữa có kháng thể bảo vệ với bệnh của mẹ; rằng tiếp tục cho con bú sữa giúp vú bớt căng cương mau lành.

### **Kết luận**

Con có khóc mẹ mới cho con bú.

Mà “bú tí” từ những giọt sữa tươi ấm của mẹ thì mẹ có cái vui làm mẹ. Còn con thì:

*“Ba năm bú mớm con thơ  
Kể công cha mẹ biết cơ ngàn nào” Nguyễn Trãi.*

Tình cảm mẹ con nhờ đó sẽ tăng lên gấp bội.

**Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐỨC**  
Texas- Hoa Kỳ  
[www.bsnguyenyduc.com](http://www.bsnguyenyduc.com)

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)