

# Sự Căng Sữa Của Vú

## Đó là gì?

- là sự căng đầy gây đau đớn của vú có thể xảy ra trong hai tuần đầu tiên
- vú trở nên cứng và có cảm giác ấm khi sờ tay vào
- điều này xảy ra khi có quá nhiều sữa và các chất lỏng khác của cơ thể ở trong bộ vú



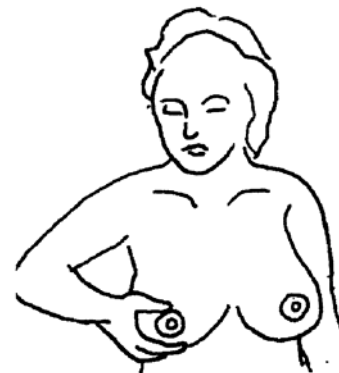
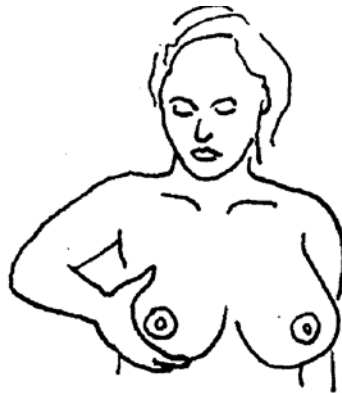
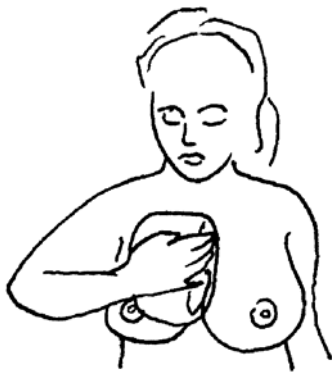
## Làm thế nào để tôi có thể tránh vú bị căng sữa?

- cho đứa bé bú vú mẹ càng sớm càng tốt sau khi sinh và cứ mỗi 2 giờ sau đó
- khi đứa bé nút sữa, hãy để ý xem miệng đứa bé có đặt đúng trên chỗ quầng sậm chung quanh núm vú hay không
- thay đổi tư thế của đứa bé khi nó bú vú mẹ

## Tôi có thể làm gì?

**Bạn cần làm cho vú mềm bớt. Có thể làm điều này bằng cách:**

- 1 Đặt vải hoặc khăn ướt, ấm lên bộ vú khoảng 10-15 phút. Tắm nước ấm trong bồn hoặc tắm bằng vòi sen.
- 2 Xoa nắn vú nhẹ nhàng bằng những đầu ngón tay. Bắt đầu từ chỗ gần ngực và đi dần đến areola (vùng sậm quanh núm vú).



3 Nặn nhẹ ra một ít sữa bằng cách đặt ngón tay cái và ngón trỏ nơi phần trên và phần dưới vú ở vành areola (vùng sậm quanh núm vú). Bóp nhẹ nhàng ngược vào phía trong ngực và lăn các ngón tay nhẹ trở ra phía trước cho đến khi nào sữa bắt đầu nhều ra. Việc này sẽ giúp đứa bé dễ bú vú mẹ.

4 Cho đứa bé con của quý vị bú vú mẹ mỗi 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng đồng hồ.

**Nếu cách này không có kết quả trong một ngày, hãy nhờ đến y tá, trạm hướng dẫn về việc cho bú sữa mẹ, chuyên viên cố vấn về việc cho bú, cô đỡ hoặc bác sĩ của bạn càng sớm càng tốt.**

