

Thức hành và các s n ph m h tr tăng ti t s a m sau sinh

Vit bi Biên tp viên

Th t , 25 Tháng 9 2024 16:29 - Ln c p nh t cu i Th t , 25 Tháng 9 2024 16:43

Ds Lê Hoàng Minh -

Nhi u ph n tin r ng h không có đ s a m đ nuôi con sau sinh. Đi u này có th gây ra lo ng v vi c s n xu t s a m , th ng đ n đ n vi c s đ ng s a công th c ho c thu c l i s a. Có nhi u lý do khi n vi c ti t s a có th gi m, bao g m căng th ng, s đ ng r u, ti n s b nh c a m và vi c s đ ng thu c. Các thu c bao g m metoclopramide và domperidone có th hi u qu , nh ng chúng cũng có tác đ ng ph đ ng k . Các bi n pháp th o đ c nh c cà ri (fenugreek), k s a (milk thistle) và đ đ ng c u lý (Goat's rue) đ c s đ ng th ng xuyên. Các bi n pháp không dùng thu c đ tăng s n xu t s a bao g m hút s a b ng máy, dinh đ đ y đ và bù n c. Nh ng ph n đ ng c g ng duy trì ngu n cung c p s a m đ y đ cho con nên đ c gi i thi u đ n chuyên gia t v n v vi c cho con bú.



Thu c kích thích ti t s a là thu c ho c th c ph m b sung có th giúp tăng l ng s a m nh ng ph n b thi u s a. Oxytocin và prolactin là hai lo i hormone chính tham gia vào quá trình s n xu t s a m . Oxytocin đ c gi i phóng t thu sau tuy n yên trong quá trình cho con bú đ m r ng các đ ng đ n s a và tăng l u l ng ngu n cung c p s a cho tr s sinh. Hormone này liên quan đ n tr ng thái c m xúc c a ng i m cũng nh các tác đ ng v t lý. Ví d , nghe th y ti ng tr s sinh khóc có th kích thích gi i phóng oxytocin, trong khi tr i qua m c đ căng th ng cao có th c ch gi i phóng oxytocin. Prolactin đ c ti t ra trong su t thai k đ chu n b cho quá trình s n xu t s a và đ c gi i phóng t thu tr c tuy n yên trong quá trình cho con bú.

M t y u t quan tr ng trong quá trình s n xu t s a m là c ch ph n h i. N u s a không đ c lo i b kh i vú, thông qua vi c cho bú ho c hút s a, ch t c ch s t m đ ng s n xu t cho đ n khi s a đ c làm s ch kh i vú. Oxytocin và prolactin ho t đ ng k t h p v i ch t c ch đ duy trì quá trình ti t s a đ u đ n. Các ki u cho con bú th ng xuyên duy trì s cân b ng này và đ m b o vi c làm s ch s a đ ng cách. Nên cho con bú trong năm đ u đ i c a tr s sinh tùy

Thức hành và các sụn phõ m hõ trõ tăng tiõ t sõ a mõ sau sinh

Viõ t bõ i Biên tõ p viên

Thõ tõ , 25 Tháng 9 2024 16:29 - Lõ n cõ p nhõ t cuõ i Thõ tõ , 25 Tháng 9 2024 16:43

thuõ c vào các yõ u tõ môi trõ õ ng cũng nhõ nguõ n cung cõ p sõ a có sõ n, tõ t cõ các khuyõ n cáo đõ u cho rõ ng viõ c cho con bú trong 6 tháng đõ n 24 tháng là có lõ i. Sõ a mõ cung cõ p cho trõ sõ sinh nguõ n dinh dõ õ ng đõng kõ cũng nhõ các yõ u tõ miõ n dõ ch bõ o võ trõ khõ i các bõ nh truyõ n nhiõ m.

Dõ ch tõ hõ c

Nhiõ u bà mõ thõ õ ng thõ o luõ n võ sõ lo lõ ng và cõng thõ ng liên quan đõ n viõ c sõ n xuõ t sõ a mõ . Đây là lý do phõ biõ n khiõ n phõ nõ bõ t đõ u cho con bú bõ ng sõ a công thõ c, tìm cách sõ dõ ng thuõ c lõ i sõ a hoõ c ngõ ng cho con bú hoàn toàn. Mõ t đõ m khác biõ t quan trõ ng là có sõ khác biõ t giõ a lõ õ ng sõ a mõ sõ n xuõ t đõ õ c và lõ õ ng sõ a mõ thõ c tõ cung cõ p đõ õ c. Mõ t nghiõ cõ u cho thõ y có tõ i 25% phõ nõ đõng cho con bú tin rõ ng lõ õ ng sõ a mõ cõ a hõ ít hõ n mong đõ i, trong khi chõ có 5% phõ nõ đõng cho con bú thõ c sõ bõ thiõ u sõ a mõ . Viõ c cho là thiõ u sõ a có thõ gõ y ra cõng thõ ng không cõ n thiõ t và đõ n đõ n viõ c sõ dõ ng các sõ n phõ m đõ õ c phõ m không cõ n thiõ t đõ tăng cõ õ ng sõ n xuõ t và cung cõ p sõ a mõ . Nhõ ng bõ nh nhõ n tin rõ ng hõ đõng sõ n xuõ t không đõ lõ õ ng sõ a nên tham khõ o ý kiõ n bác sĩ hoõ c chuyên gia tõ võ n võ viõ c cho con bú trõ õ c khi thõ sõ dõ ng thuõ c hoõ c thuõ c lõ i sõ a thõ o đõ õ c.

Thõ c hiõ n cung cõ p sõ a mõ ngay sau sinh

Viõ c cho con bú đõ õ c bõ t đõ u bõ ng viõ c trõ bú, khiõ n oxytocin cho phép vú tiõ t ra sõ a. Chu kõ phõ n hõ i âm tính cõ a oxytocin có thõ gõp phõ n gõ y ra tình trõ ng thiõ u sõ a mõ nõ u ngõ õ i mõ không loõ i bõ sõ a bõ ng cách cho con bú hoõ c hút sõ a. Đõ u quan trõ ng đõ i võ i phõ nõ đõng cho con bú là phõ i thiõ t lõ p nguõ n cung cõ p sõ a mõ sõ m. Mõ t sõ biõ n pháp thõ c hành tõ t nhõ t bao gõ m cho con bú trong võng 1 giõ sau khi sinh, không cho trõ sõ sinh ăn hoõ c uõ ng bõ t kõ thõ c ăn hoõ c đõ uõ ng nào khác ngoà i sõ a mõ , thõ c hành õ chung phòng, cho con bú theo nhu cõ u và tránh núm vú giõ .

Các yõ u tõ làm tăng nguy cõ giõ m tiõ t sõ a

Cõng thõ ng do võ n đõ tài chính hoõ c cõ m xúc trong cuõ c sõ ng, có thõ õ nh hõ õ ng tiõ c õ đõ n nguõ n sõ a mõ . Đõ u này có thõ õ nh hõ õ ng đõ n tâm lý cõ a ngõ õ i mõ , có thõ khiõ n bõ nh nhõ ngõ ng cho con bú. Nên tránh hút thuõ c lá trong thõ i gian cho con bú do nguy cõ tiõ p xúc võ i nicotine và hút thuõ c cũng có thõ làm giõ m nguõ n sõ a mõ do làm giõ m mõ c prolactin.

Thức hành và các sản phẩm hỗ trợ tăng tiết sữa mẹ sau sinh

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:29 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:43

Tăng cường dinh dưỡng, rau củ có thể làm giảm sản xuất sữa mẹ nếu tiêu thụ một lượng lớn. Điều thú vị là bia đã cho thấy tác động ngược lại. Lúa mạch có thể làm tăng mức prolactin và một số bà mẹ sử dụng bia không cần để kích thích sản xuất sữa mẹ. Cần phải nhận ra rằng rau củ có thể truyền sang trẻ bú mẹ thông qua vi khuẩn cho con bú và nên tránh uống rau củ trong thời gian cho con bú. Ngoài ra, một số phụ nữ chọn uống rau củ trong thời gian này sẽ vượt sữa mẹ và đổ bỏ ngay sau khi uống để tránh tiếp xúc với sữa. Thức hành này được gọi là vượt và đổ. Theo CDC, phụ nữ nên đợi 2 giờ cho mẹ tiếp tục uống trước khi cho trẻ bú.

Các yếu tố tiến sản phẩm lý hóa có thể góp phần làm giảm tiết sữa, bao gồm khó khăn khi cho con bú hoặc cảm thấy căng thẳng khi nghe thấy con khóc; rời bỏ nôi tiệt khuẩn bất cứ khi nào, tiệt trùng hoặc hút sữa; bệnh tật; hoặc các vấn đề về tâm thần.

Giới phẫu thuật cũng đóng vai trò trong việc tiết sữa. Phụ nữ không có vú tăng kích thước trong thời kỳ mang thai hoặc có núm vú bị tổn thương như núm vú bị đứt hoặc rách thì có nguy cơ tiết sữa hoặc không tiết sữa. Suy tuyến vú nguyên phát, được định nghĩa là vú không có đủ mô mỡ sữa, thường được mô tả là vú hình ống, cũng tạo ra nguy cơ sản xuất ít sữa. Phụ nữ đã phẫu thuật vú để bao gồm các việc tăng hoặc giảm kích thước vú cũng có thể gặp khó khăn trong việc tiết sữa.

Các tình trạng xảy ra trong thời kỳ trước khi sinh, trong khi sinh hoặc sau khi sinh có thể làm tăng nguy cơ tiết sữa. Các tình trạng này bao gồm tiến sản phẩm giết, tiệt trùng thai kỳ, chuyển dạ kéo dài, sinh non, xuất huyết sau sinh, sốt nhau thai sau khi sinh và dùng thuốc trong khi chuyển dạ gây buồn ngủ ở trẻ sơ sinh.

Thuốc góp phần làm giảm tiết sữa

Một số loại thuốc có thể làm giảm sản xuất hoặc cung cấp sữa mẹ thông qua nhiều cơ chế khác nhau. Đáng chú ý, các loại thuốc có hoạt tính kháng cholinergic mạnh có thể làm giảm sản phẩm bằng cách ức chế tiết oxytocin và prolactin. Diphenhydramine là một ví dụ về một loại thuốc phổ biến có tác động kháng cholinergic.

Pseudoephedrine là một loại thuốc OTC phổ biến được sử dụng để điều trị tình trạng nghẹt

Thuốc hành và các sản phẩm hỗ trợ tăng tiết sữa mẹ sau sinh

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:29 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:43

mũi, và chúng có thể ảnh hưởng đến nhân đang cho con bú do tác động kích thích và kích ứng ở trẻ sơ sinh. Thuốc cũng có thể làm giảm sản xuất sữa mẹ do ức chế prolactin. 11 Tuy nhiên, thuốc như viny, epinephrine liều cao đã được chứng minh là làm giảm lượng sữa do làm giảm nồng độ prolactin trong máu.

Thuốc tránh thai nội tiết tố có chứa thành phần estrogen có thể dẫn đến các vấn đề về tiết sữa. Bệnh nhân nên tránh dùng thuốc tránh thai kết hợp đường uống trong 3 tuần đầu sau sinh, nhưng những sản phẩm này có thể được sử dụng trong thời gian cho con bú sau thời gian này. Lưu ý, thuốc tránh thai chỉ có progestin có thể được sử dụng sau sinh và không liên quan đến việc giảm sản xuất sữa mẹ.

Bệnh nhân dùng thuốc có thể ảnh hưởng đến việc tiết sữa nên tham khảo ý kiến bác sĩ để thảo luận về các rủi ro và lợi ích trước khi ngừng bất kỳ loại thuốc nào trong số này. Ngoài ra, bác sĩ nên đánh giá xem thuốc có phải là nguyên nhân có thể gây ra tình trạng giảm sữa ở bệnh nhân hay không.

Thuốc giúp tăng tiết sữa

Phụ nữ chèn sữa được các sản phẩm dược phẩm để kích thích sản xuất sữa mẹ có ít lựa chọn. Metoclopramide và domperidone là thuốc kích thích nhu động dạ dày cũng được sử dụng với chỉ định ngoài nhãn (chỉ định off-label) để giúp những phụ nữ đang cố gắng duy trì nguồn sữa mẹ đầy đủ. Domperidone đã có mặt trên toàn thế giới từ năm 1978; tuy nhiên, tại Hoa Kỳ FDA chưa chấp thuận cho bất kỳ chỉ định nào. 14

Metoclopramid

Metoclopramide là thuốc đối kháng dopamine làm tăng nồng độ prolactin. Sự gia tăng prolactin sẽ bắt đầu hoặc tăng cường sản xuất sữa. 15 Metoclopramide có nhiều công dụng khác, bao gồm điều trị buồn nôn và nôn, liệt dạ dày và rặn lỏng trào ngược dạ dày thực quản.

Để tăng sản xuất sữa mẹ, liều dùng thông thường là 10 mg uống ba hoặc bốn lần mỗi ngày. Liều dùng này tương đương với các chế độ khác của metoclopramide. Bệnh nhân đang dùng

Thức hành và các s n ph m h tr tăng ti t s a m sau sinh

Vi t b i Biên t p viên

Th t , 25 Tháng 9 2024 16:29 - L n c p nh t cu i Th t , 25 Tháng 9 2024 16:43

thu c này c n đ c c nh báo h p đen (black box warning) liên quan đ n metoclopramide. Dùng metoclopramide có th đ n đ n Ch ng lo n v n đ ng mu n (tardive dyskinesia), đây là m t r i lo n v n đ ng đ c tr ng b i các chuy n đ ng co c ng không t ch ch y u liên quan đ n m t và mi ng. Có r t ít ph ng pháp đ u tr ch ng lo n đ ng mu n ngoài vi c ng ng tác nhân gây b nh, nguy c m c ch ng r i lo n này tăng lên khi dùng li u cao và th i gian dùng thu c ch n dopamine kéo dài. Vì lý do này, nên gi i h n vi c s đ ng metoclopramide đ i 12 tu n đ i u tr . Khuy n cáo hi n t i là gi i h n metoclopramide trong 7 đ n 14 ngày khi s đ ng đ h tr ti t s a. Nên gi m đ n li u metoclopramide khi b nh nhân ng ng đ i u tr đ tránh tình tr ng gi m đ t ng t ngu n s a m . Các tác đ ng ph khác c a li u pháp này bao g m an th n, lo ng, b n ch n, m t m i, bu n ng , và u o i. B nh nhân nên đ c t v n v các t ng tác thu c-thu c ti m n gi a metoclopramide và các lo i thu c nh thu c c ch monoamine oxidase, tacrolimus, thu c kháng histamin và thu c ch ng tr m c m. Các tác đ ng lên em bé trong khi b nh nhân dùng metoclopramide và cho con bú là r t nh , bao g m không có tác đ ng ph ho c tăng khí đ ng ru t.

Domperidon

M t l a ch n khác cho nh ng b nh nhân đang g p khó khăn trong vi c ti t đ s a m là domperidone. Nh đã đ c p tr c đó, domperidone không đ c bán trên th tr ng t i Hoa K . M c dù đ c s đ ng c các qu c gia khác, nh ng b nh nhân c trú t i Hoa K c n l u ý r ng s n ph m này không đ c FDA qu n lý ho c ch p thu n do các v n đ v an toàn tim m ch. T ng t nh metoclopramide, domperidone là ch t đ i kháng dopamine ch y u đ c s đ ng cho nhu đ ng ru t. Domperidone đ c s đ ng ngoài nhãn đ tăng prolactin và h tr nh ng ph n g p v n đ v s n xu t s a m . M c dù có c ch t ng t nh metoclopramide, domperidone có liên quan đ n nh ng r i ro đáng k v an toàn. Domperidone có th làm tăng nguy c t vong đ t ng t do tim và liên quan đ n nguy c kéo dài kho ng QT và lo n nh p tim tăng cao. B nh nhân nên đ c h ng đ n báo cáo b t k tri u ch ng lo n nh p tim nào trong khi dùng domperidone vì có m i t ng quan đ c đ xu t v i vi c kéo dài kho ng QT.

Khi s đ ng domperidone đ tăng s n xu t s a m , h u h t các nghiê n c u đ u th c hi n o li u 10 mg ba l n m i ngày trong 4 đ n 10 ngày. Domperidone có th gây ra nhi u tác đ ng ph , bao g m khô mi ng, nh c đ u, chóng m t, lo ng, b n ch n, bu n ng , tiêu ch y và ng a da. Không có tác đ ng ph nào đ i v i em bé trong khi b nh nhân đang dùng domperidone đ c ghi nh n trong các th nghi m nh . Không nên ng ng dùng domperidone đ t ng t do nguy c x y ra các bi n c b t l i v tâm th n. Do nh ng r i ro v an toàn tim m ch liên quan đ n thu c này, domperidone không đ c khuy n cáo s đ ng. C th , nh ng bà m đã bi t b lo n nh p tim ho c đang dùng thu c có th gây lo n nh p tim nên tránh dùng domperidone. Nh ng b nh nhân đang g p ph i tình tr ng thi u s a nên cân nh c các l a ch n không dùng thu c ho c tham kh o ý ki n c a chuyên gia v cho con bú.

Thức hành và các sản phẩm hỗ trợ tăng tiết sữa mẹ sau sinh

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:29 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:43

Sản phẩm thảo dược

Một số sản phẩm thảo dược thông dụng để tăng tiết sữa mẹ hoặc tăng sản xuất sữa mẹ ở những bà mẹ đang gặp khó khăn trong việc sản xuất đủ lượng sữa. Những sản phẩm này thông dụng dùng nạp tức, mặc dù bằng chứng khoa học còn hạn chế.

Cà ri là một loại thảo mộc thuộc họ đậu. Đây là loại thảo dược kích thích tiết sữa ở các sản phẩm phụ bình thường trên thị trường. Cà ri hoạt động của nó vẫn chưa được biết rõ; tuy nhiên, nó được cho là làm tăng lưu lượng sữa và sản xuất sữa. 21 Loại lượng sản phẩm cà ri khác nhau. Nó có trong nhiều sản phẩm khác nhau, bao gồm viên nang và trà truyền thống như cũng có các sản phẩm ăn được như bánh quy. Nhìn chung, cà ri thông dụng dùng nạp tức, với các tác động phụ phụ bình thường là đau bụng, đầy hơi và tiêu chảy. Một tác động phụ khác đã được báo cáo là mùi cơ thể giống như xi-rô cây phong. Ngoài ra còn có một số vấn đề về phản ứng chéo với cà ri. Những bệnh nhân bị dị ứng hoặc nhạy cảm với các loại thực vật như cà phê, húng, đậu phụ, đậu gà, đậu nành và đậu xanh nên thận trọng khi cân nhắc sử dụng cà ri, vì phản ứng chéo này có thể dẫn đến phản ứng. 22

Cây kơ sữa, hay *Silybum marianum*, là một sản phẩm thảo dược khác được sử dụng để tăng tiết sữa, mặc dù có ít bằng chứng ủng hộ việc sử dụng sản phẩm này. 23 Cây kơ sữa thông dụng được dùng nạp tức. Có thể có nguy cơ phản ứng chéo dị ứng ở những bệnh nhân nhạy cảm với cây cà phê hoang và các loại cây liên quan. Các tác động phụ phụ bình thường bao gồm các tác động phụ như tiêu hóa như đầy bụng, tiêu chảy, khó tiêu và buồn nôn. 23 Rất ít nghiên cứu được công bố để kiểm tra việc sử dụng cây kơ sữa để tăng tiết sữa và một số ít đã được công bố không chứng minh được hiệu quả đáng kể.

Cây động cơ u lý cũng có liên quan đến việc tiết sữa. Cà ri được đề xuất là sản xuất sữa mẹ thông qua kích thích prolactin. Về mặt an toàn, không có đủ bằng chứng để hỗ trợ việc sử dụng cây động cơ u lý (goat's rue) an toàn, nhưng nhìn chung, nó được dùng nạp tức. 24

Có nhiều sản phẩm thảo dược có thể cải thiện việc tiết sữa, mặc dù còn thiếu bằng chứng và có nguy cơ gây ra tác động phụ. Dược sĩ nên biết rằng các sản phẩm tự nhiên này có nhiều bằng chứng bào chế truyền thống và không truyền thống. Điều quan trọng là phải tìm kiếm cho bệnh nhân trước tiên tập trung vào các phương pháp không dùng thuốc để hỗ trợ sản xuất sữa mẹ.

Thức hành không dùng thu c đ tăng ti t s a

Ph n th ng đ c khuyên nên tăng l ng n c ho c calo n p vào đ tăng s n l ng s a. Có r t ít b ng ch ng ng h ý t ng r ng vi c tăng l ng ch t l ng n p vào s làm tăng s n l ng s a m . M t đánh giá Cochrane năm 2014 đã đ c th c hi n v ch đ này, nh ng ch có m t th nghi m đáp ng các tiêu chí đ a vào. Do đó, k t lu n chung c a Cochrane l u ý r ng l i ích c a vi c b sung ch t l ng cho các bà m đ ang cho con bú v n ch a đ c bi t do thi u các th nghi m đ c ti n hành t t. Khuy n ngh là các bà m đ ang cho con bú nên tiêu th m t l ng ch t l ng n p vào đ đáp ng nhu c u sinh lý c a h . 25

Các bà m đ ang cho con bú cũng c n l u ý đ n ch đ ăn u ng đ s n xu t s a. C th c n nă ng l ng đ s n xu t s a m ; do đó, dinh d ng đ y đ là đi u b t bu c. Theo H ng đ n ch đ ăn u ng dành cho ng i M c a B Nông nghi p Hoa K và B Y t và D ch v Nhân sinh Hoa K , ph n đ ang cho con bú c n thêm 330 calo trong 6 tháng đ u cho con bú, sau đó là thêm 400 calo trong 6 tháng th hai cho con bú. Nh ng c tính này ch áp đ ng cho nh ng ph n có cân n ng tr c khi mang thai kh e m nh. 26 Ph n nên cân nh c đ n giá tr dinh d ng c a th c ph m và t p trung vào vi c tiêu th m t ch đ ăn u ng cân b ng. Không có b ng ch ng m nh m nào ng h khái ni m v m t s lo i th c ph m làm tăng s n l ng s a. B nh nhân nên th n tr ng v i các s n ph m th c ph m ti p th có tuyên b v vi c ti t s a. H n n a, ph n c n đ m b o l ng dinh d ng đ y đ , nh ng l ng tiêu th quá m c ch a đ c ch ng minh là làm tăng s n l ng s a.

Hút s a b ng máy th ng đ c th o lu n trong c ng đ ng cho con bú nh m t cách đ tăng l ng s a. Hút s a b ng máy bao g m các kho ng th i gian s đ ng máy hút s a đ hút s a và t m đ ng. Các kho ng đ ng ng n và làm tăng prolactin, do đó có tác đ ng tích c c đ n vi c s n xu t s a. M t ph ng pháp hút s a b ng máy là xen k 15 phút hút s a v i th i gian t m đ ng 10 phút, t ng c ng là ba chu k m t l n m t ngày. Ph n nên bi t r ng hút s a b ng máy có th không làm tăng s n l ng s a ngay l p t c; thay vào đó, m c đích là kích thích ng c đ s n xu t s a trong t ng lai. Đ i v i nhi u ph n , có th th y l ng s a tăng đáng k trong vòng 3 ngày; tuy nhiên, nh ng ng i khác có th không th y thay đ i cho đ n sau 14 ngày hút s a b ng máy. 27 Nhìn chung, n u m t ph n đ ang cho con bú ph i đ i m t v i tình tr ng s n xu t s a ít, có th cân nh c đ n vi c hút s a b ng máy đ tăng l ng s a.

T v n cho con bú

Thức hành và các s n ph m h tr tăng ti t s a m sau sinh

Vi t b i Biên t p viên

Th t , 25 Tháng 9 2024 16:29 - L n c p nh t cu i Th t , 25 Tháng 9 2024 16:43

Ph n quan tâm đ n vi c ti t s a c a mình nên tìm đ n chuyên gia ho c c v n v vi c cho con bú. Nh ng chuyên gia này đ c đào t o đ h tr b nh nhân c a h trong vi c cho con bú b ng cách ch y u xem xét các bi n pháp không dùng thu c đ tăng s n xu t s a m và đ m b o r ng tr s sinh đ c cung c p đ dinh d ng. 28

M t chuyên gia v cho con bú s xem xét cách ng m vú c a tr . Các đ u hi u ng m vú t t bao g m ng c tr s sinh áp vào c th m , c m tr s sinh trên vú, l i h ng xu ng, môi h ng ra ngoài, qu ng vú ít ho c không nhìn th y, bú nh p nhàng, có th nghe th y ti ng nu t và ng m vú không gây khó ch u ho c đau đ n cho m . Các chuyên gia v cho con bú cũng s đánh giá tr đ tìm các đ u hi u dích l i ho c dích môi, đ u này có th nh h ng đ n l ng s a mà tr có th nh n t m .

Ph n đang g p khó khăn trong vi c cho con bú nên tham kh o ý ki n c a chuyên gia v cho con bú và đ c chăm sóc riêng đ t i u hóa vi c s n xu t s a m và đ m b o h tr dinh d ng phù h p cho tr s sinh.

Tài li u tham kh o

1. Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009. SESSION 2, The physiological basis of breastfeeding. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148970/.
2. Scott J, Ahwong E, Devenish G, et al. Determinants of continued breastfeeding at 12 and 24 months: results of an Australian cohort study. *Int J Environ Res Res Public Health*. 2019;16(20):3980.
3. Huang Y, Liu Y, Yu XY, Zeng TY. The rates and factors of perceived insufficient milk supply: a systematic review. *Matern Child Nutr*. 2022;18(1):e13255.
4. ACOG Committee Opinion No. 756: Optimizing support for breastfeeding as part of obstetric practice. *Obstet Gynecol*. 2018;132(4):e187-e196.
5. Primo CC, Ruela PBF, Brotto LDA, et al. Effects of maternal nicotine on breastfeeding infants. *Rev Paul Pediatr*. 2013;31(3):392-397.
6. Drugs and Lactation Database (LactMed) [Internet]. Bethesda, MD: National Institute of Child Health and Human Development; 2006-. Alcohol. Updated April 15, 2024. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501469/.
7. CDC. Breastfeeding special circumstances. February 26, 2024. www.cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/hcp/vaccine-medication-drugs/alcohol.html. Accessed June 25, 2024.
8. Breastfeeding challenges: ACOG Committee Opinion, Number 820. *Obstet Gynecol*. 2021;137(2):e42-e53.
9. Drugs and Lactation Database (LactMed) [Internet]. Bethesda, MD: National Institute of

Thức hành và các số n phẩm h tr tăng tỉ t số a m sau sinh

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:29 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 25 Tháng 9 2024 16:43

Child Health and Human Development; 2006-. Atropine. Updated February 15, 2021. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501471/.

10. Drugs and Lactation Database (LactMed) [Internet]. Bethesda, MD: National Institute of Child Health and Human Development; 2006-. Diphenhydramine. Updated September 20, 2021. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501878/.