Trung tâm
LA LECHE LEAGUE

Nghệ thuật NUÔI CON bằng sữa mẹ

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Nghệ Thuật

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Biên soạn từ
THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING
Nhà xuất bản PLUME

TRUNG TÂM LA LECHE LEAGUE
TỦ SÁCH GIÁO DỤC GIA ĐÌNH – DÀNH CHO CÁC BÀ MẸ

Nghệ Thuật

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Biên dịch : **LƯU VĂN HY**

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

LỜI GIỚI THIỆU

Nuôi con bằng sữa mẹ–còn gì tự nhiên hơn như thế nữa ? Chẳng qua là nâng niu cục cưng trên đôi cánh tay và áp bé vào bầu sữa của mình. Nghe ra thật dễ dàng.

Đúng thế–một việc làm giản đơn và tự nhiên biết bao–nhưng với điều kiện là bạn phải biết làm thế nào và làm như vậy thì được gì. Vấn đề cần cả kiến thức và lòng dũng cảm của một người mẹ nữa. Nào là cho bú bao nhiêu lần một ngày? Mỗi bên bú chừng bao lâu? Làm sao biết là con đã bú đủ? Bé còn cần những thực phẩm nào khác? Và nếu mới bú đây mà bé đã đói thì làm sao đây?

Thời điểm chúng tôi đặt vấn đề đang là lúc rất ít có những bà mẹ nuôi con bằng chính sữa của mình, nhưng chính chúng tôi đã nuôi con bằng sữa mẹ, và chúng tôi đã rút ra được những kết luận cho vấn đề, cái gì là hữu ích, cái gì không. Chúng tôi đã khám phá ra bí quyết của sự thành công trong việc nuôi nấng con cái để rồi thuyết phục các bà mẹ khác làm như vậy.

Trong tập sách này chúng tôi cố gắng đặt ra một chuẩn mực đạo lý cho việc làm mẹ và nuôi nấng con cái. Cuốn sách này là cách chúng tôi chia sẻ sự mãn nguyện mà các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ cảm nghiệm được, và cả những nguồn vui đặc tả đang chờ đón một khi bạn khởi sự chức phận làm mẹ đối với đứa con của bạn.

Trong hai lần xuất bản đầu vào năm 1958 và 1963, chúng tôi nói lên những trải nghiệm cá nhân. Lần xuất bản thứ ba vào năm 1981, chúng tôi mở rộng bằng những tích lũy đầy khôn ngoan của hàng ngàn bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ đã chia sẻ các trải nghiệm của họ. Lần xuất bản thứ tư vào năm 1987 đã đưa thêm vào những thông tin của nền y học đương đại về những khám phá nguồn sữa mẹ cùng những kinh nghiệm của việc nuôi con bằng sữa mẹ của nhiều bà mẹ trên thế giới.

Lần xuất bản này tập trung vào các chương nói về các lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ phản ánh những nghiên cứu hiện hành của y học.

Các bạn sẽ lưu ý thấy chúng tôi viết từ viễn cảnh của một mái ấm gia đình trong đó bao gồm người chồng, người vợ, và con cái, chứng tỏ chúng tôi xác tín vấn đề trong bối cảnh xã hội hiện nay. Có thể ngay trong chính gia đình, có sự bất đồng, nhưng dù điều gì xảy ra đi chăng nữa, người vợ vẫn thỏa lòng và vẫn gắn bó với đứa con của mình.

Mong muốn của chúng tôi là mỗi bà mẹ trên thế giới này muốn nuôi con bằng sữa mẹ có được những thông tin và sự nâng đỡ cần thiết.

Và quả vậy, nuôi con bằng sữa mẹ sẽ là một việc làm dễ dàng và tự nhiên–đồng thời là một niềm hạnh phúc khi nâng niu và nuôi dưỡng một mầm sống mới.

PHẦN MỘT

LẬP KẾ HOẠCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

CHƯƠNG 1

Vì Sao Chọn Cách NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Nuôi con bằng sữa mẹ là nguồn nuôi dưỡng tự nhiên nhất và an toàn nhất cho con bạn. Đối với nhiều bà mẹ, việc nuôi con bằng sữa của mình là một vui thỏa xứng đáng với một phụ nữ. Mang thai, sinh nở, và cho con bú mớm bao hàm một giai đoạn đặc tả của cuộc sống–một cuộc sống gắn bó với một chuỗi cảm xúc khác thường.

Việc trông chờ một đứa con đồng nghĩa với nhận thức rằng cuộc sống bạn chẳng bao giờ tẻ nhạt. Bạn thấy mình cần học hỏi thêm nữa về vai trò làm mẹ, điều mà bạn vẫn mãi hoài nghi và không chắc chắn liệu bạn có khả năng gánh vác không.

Nào, bạn hãy cùng chia sẻ những tình cảm này của một bà mẹ: "Lúc tôi trông đợi đứa con đầu lòng, cả hai vợ chồng tôi chẳng lấy gì làm dễ chịu lắm về vai trò làm cha mẹ. Những bạn bè hoặc bà con đang sống gần chúng tôi chẳng ai có con cả. Chúng tôi cảm thấy mơ hồ về những gì chúng tôi đã được đọc, được nghe, và luận ra...Sau bốn năm và sau hai lần nuôi con bằng sữa của mình, giờ chúng tôi cảm nhận sâu sắc hơn vai trò của người làm cha mẹ, và chúng tôi cũng lắng nghe được tiếng nói của con tim của chúng tôi."

Khi bạn ngắm nhìn cơ thể của bạn lớn ra và đổi thay để thích nghi với đứa con đang tăng trưởng trong bạn, bạn như an lòng về năng lực tiềm tàng của bản thân là sẽ chăm sóc con sau khi nó được sinh ra. Nuôi con bằng sữa mẹ mang lại một bước chuyển tiếp tuyệt vời cho mẹ con hiểu về nhau ngay những ngày giờ đầu sau khi sinh.

Chặng đường đặc biệt

Lúc mới mang thai, sự phát triển của đứa con chưa gây cho bạn nhiều chú ý. Mười tám ngày sau khi được thụ thai, quả tim của bé đang bắt đầu đập. Khoảng tháng thứ tư của thai kỳ, bạn cảm thấy xốn xang, một sự khua động hiển hiện nhưng thật khó tả. Đó chính là sự phát hiện về một cuộc sống mới. Cơ thể bạn thay đổi để đáp ứng các nhu cầu của con. Cặp vú của bạn nhô cao hơn, chiếc nôi lòng trải rộng ra. Bạn xinh tươi, duyên dáng tựa cây xanh trĩu quả.

Vào quí cuối của thai kỳ–các tháng thứ bảy, tám và chín–bạn như thể nôn nao, háo hức, mong sao mau tới ngày sinh. Và rồi ngày ấy cũng tới...chỉ nay mai thôi...con bạn sẽ chào đời!

Thật là một ngày không như mọi ngày. Mọi cái như chuyển động bên trong bạn.

Quyền lực sinh nở trào dâng, nhô lên như một con sóng lớn, vươn tới đỉnh cao, và rút dần xuống. Bạn cố tập trung để thư giãn, để ý chí các cơ bắp phối hợp.

Nhịp độ gia tăng. Những co thắt mỗi lúc mỗi mạnh lên và nhặt hơn. Hẳn chẳng lúc nào trong cuộc sống bạn lại phải làm việc vất vả đến như vậy. Lâm bồn thật là một kỳ hạn của nguồn cơn, của nỗi đau! Và trong lúc mệt nhoài và thoái chí như vậy, bạn lại nghe văng vẳng tiếng vọng làm bạn vững dạ–"Không được bỏ cuộc! Chúng ta sắp có đứa con!"

Và, sau cùng, giây phút bạn mong đợi bao tháng trời vụt tới, giây phút đứa trẻ chào đời ! Ngay lúc bạn kịp thở trở lại, bạn nghe tiếng khóc của con. Có thanh âm nào đắt giá đến dường ấy?

Dây rốn được cắt đi, đánh dấu sự phân cách đầu tiên. Ai là người nối nhịp cầu sự sống kia? Ai sẽ vỗ về và lại thắt chặt với con? Còn ai tuyệt vời hơn chính người mẹ?

Và giờ đây cả cơ thể bạn lại như chiếc nôi đung đưa đứa con. Bạn ôm ghì lấy con, hôn lên đôi má nó, vỗ về chiếc đầu nhỏ bé còn ẩm ướt của con. Ngay phút giây đầu đời ấy bé đã vờ lấy vú mẹ. Bạn ôm ghì lấy con, còn bé thì dúi mũi vào bầu vú mẹ. Chiếc miệng nhỏ bé của bé bấu víu lấy núm vú của mẹ. Cả hai mẹ con thật thoải mái. Thế là sau bao công khó sinh nở, đây chính là phần thưởng ngọt ngào dành cho bạn.

Chẳng cần cố gắng hoặc ý chí gì thêm, nguồn sữa của bạn dâng trào. Sự chở che và ấm nồng của đôi cánh tay bạn, sự tiện ích sẵn sàng của nguồn sữa, mùi vị thân quen và nhịp đập của cơ thể bạn, tất tất đều là nguồn thực phẩm quí giá nuôi nấng thân thể con, tưới lên tâm trí con mạch nguồn tươi mát. Những thành quả như vậy hẳn phải mất thời gian. Nhưng đổi lại, phải được điều gì gây cho bạn

sửng sốt chứ: Có đấy. Và đó là vẻ đẹp vĩnh hằng giữa hai mẹ con–thời gian đầy ắp an hòa.

Bạn sẽ ôm ghì lấy con, cảm nhận sâu sắc sự phụ thuộc của con. Tất nhiên, rồi đây con sẽ lớn lên, vươn xa, và tách khỏi bạn. Nhưng không phải lúc này. Giờ thì bạn hãy tận hưởng để không phải ân hận.

Tốt cho cả con–Tốt cho cả mẹ

Khi nuôi con bằng sữa của mình, bạn cung ứng cho con loại thực phẩm tốt nhất mà chẳng có sản phẩm nào, dù đã được kiểm chứng qua thời gian, lại có thể tốt bằng sữa mẹ. Nguồn sữa ấy chứa toàn bộ dưỡng chất mà đứa con sơ sinh của bạn cần. Nó vừa dễ tiêu hóa và đồng hóa hơn bất kỳ loại đồ ăn dành cho trẻ thơ nào, vừa tiện dụng mà cả mẹ và con đều có được.

Việc cho con bú ngay trong các phút đầu sau khi sinh giúp tử cung của bạn co thắt và giảm mức độ chảy máu, đồng thời giúp tử cung mau trở lại hình dạng của nó.

Tựa chiếc đầu bé bỏng vào bầu sữa mẹ, sữa mẹ như hâm ấm tâm can của bé; bé cảm nhận sự gần gụi đặc biệt với mẹ để từ đó thiết lập một nền tảng vững chắc về một lãnh vực quan trọng của cuộc sống–bé học hiểu về tình yêu.

Khi chiếc miệng nhỏ xíu của bé hau háu mút bầu sữa của mẹ, đó còn là cách bé tập sử dụng và phát triển cấu trúc của hàm và mặt. Bú sữa mẹ còn là cách bé phát triển cân bằng về thể trọng, tránh bị béo phì sau này.

Lại nữa, chẳng có gì bảo đảm hơn cho bé chống lại sự phát sinh các chứng dị ứng cho bằng sữa mẹ. Chỉ cần nguyên nguồn sữa mẹ đủ nuôi bé phát triển suốt sáu tháng đầu đời. Nó bảo vệ bé khỏi sự viêm nhiễm và các chứng dị

Bé nhận được bước khởi đầu vào cuộc sống tuyệt vời nhất nơi nguồn sữa mẹ.

ứng. Các chất sống động đặc trưng của sữa mẹ ngăn cản sự phát triển của các vi khuẩn và vi rút tác hại cơ thể còn non yếu của bé; mà càng ít bệnh bao nhiêu, bạn càng kỳ vọng con bạn được hạnh phúc bấy nhiêu.

Quá trình tạo sữa là một quá trình tự nhiên và tất yếu theo sau việc thụ thai và sinh nở. Các bà mẹ nuôi con bằng sữa của mình nhận ra rằng việc nuôi nấng này là một trải nghiệm đầy lý thú.

Người mẹ nuôi con hoàn toàn bằng sữa của mình–không cho bú thêm sữa ngoài hay đồ ăn dặm–hiếm khi có thai trước khi con bắt đầu ăn được các đồ ăn khác. Kỳ kinh đầu thường trễ–ngoài sáu tháng hay hơn kể từ ngày sinh. Việc nuôi con bằng sữa mẹ tiêu hao các calo thừa giúp bạn giảm cân nhanh vào những tháng sau đó.

Nuôi con bằng sữa mẹ tiết kiệm được thời gian, công sức, và tiền bạc đáng kể so với nuôi bằng sữa ngoài. Lúc cho con bú cũng là lúc thư giãn. Ngày cũng như đêm, một cách tự động và chính xác, sữa được tạo ra và dự trữ trong hai bầu vú và luôn ở một nhiệt độ lý tưởng, nguồn sữa ấy lại tinh khiết và vô hạn.

Nói chung, việc nuôi con bằng sữa mẹ là bước khởi đầu vào cuộc sống tuyệt vời nhất cho đứa con.

TRỞ NGƯỢC THỜI GIAN ĐỂ NHẬN RA VẤN ĐỀ

Nếu bạn là người mẹ sinh con tại Rome vào năm 180 sau Công nguyên, hẳn có thể bạn được thầy thuốc Galen, người đã từng thuyết minh về giải phẫu học và sinh lý học, nhắn nhủ bạn, "Một khi đặt núm vú vào miệng trẻ sơ sinh, chúng sẽ mút sữa và nuốt một cách hăm hở. Và một khi chúng khó chịu hoặc la khóc, cách vỗ về hiệu quả nhất là cho chúng ngậm vào đầu vú của người mẹ."

Còn vào thời chúng ta ngày nay, người thường được coi là cha của phong trào ủng hộ việc sinh con theo cách tự nhiên, tiến sĩ Grantly Dick-Read, cũng đã từng nói, "Trẻ sơ sinh chỉ có ba nhu cầu. Chúng cảm thấy ấm áp trong vòng tay ôm của người mẹ, no đủ bằng nguồn sữa mẹ, và an lòng khi ở bên mẹ. Mà việc nuôi con bằng sữa mẹ đáp ứng tất cả ba điều ấy."

Điều có được trong mối tương quan nuôi nấng bằng nguồn sữa mẹ đặt nền tảng cho việc phát triển mọi mối tương quan xã hội của con người, và những thông tri mà đứa bé nhận được qua hơi ấm của da thịt người mẹ sẽ kiến tạo những kinh nghiệm xã hội đầu đời của bé.

Các bác sĩ khoa nhi cũng phát biểu quan điểm, "Chúng tôi tin rằng, xét về mặt dinh dưỡng, sữa người tốt hơn sữa chế theo công thức," và kết luận, "tính ưu việt về mặt dinh dưỡng tổng thể của sữa mẹ chẳng có gì phải ngờ vực." Báo cáo của họ còn nhấn mạnh cả hai lãnh vực kinh tế và sức khỏe, và cho thấy rằng những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ ít ốm đau hơn những trẻ được nuôi bằng sữa ngoài.

Ngoài ra, còn có các nhóm bác sĩ nhi khoa đề cập đến sợi dây liên kết tình cảm giữa người mẹ nuôi con bằng sữa của mình với đứa con của họ, "Việc tiếp xúc khởi đầu và kéo dài giữa người mẹ và đứa con là nhân tố quan trọng trong việc gắn bó mẹ-con và trong việc phát triển cách xử sự sau này của người mẹ với đứa con.

Khẩu hiệu ở Tổ Chức Y Tế Thế Giới ghi, "Nuôi con bằng sữa mẹ, một phần cơ bản của cuộc sống."

UNICEF (Quĩ Nhi Đồng Liên Hiệp Quốc), một cơ quan của Liên Hiệp Quốc quan tâm về phúc lợi của trẻ, đã đưa việc nuôi con bằng sữa mẹ thành cương lĩnh chủ yếu trong chiến lược của nó để giảm tỉ lệ tật bệnh và tử vong trên khắp thế giới.

Năm 1985, James P. Grant, Giám đốc Điều hành của UNICEF, đã viết về quyết định nuôi con bằng sữa mẹ:

Hầu như ít ai để ý thấy là nhiều quốc gia đang quay lại với yếu tố quan trọng để bảo vệ con trẻ–việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Nuôi con bằng sữa mẹ là một "mạng lưới an toàn" chống lại các ảnh hưởng tệ hại nhất của sự nghèo đói. Nếu đứa bé sống qua khỏi tháng đầu tiên của cuộc sống (giai đoạn hiểm nghèo nhất của tuổi thơ), thì trong vòng bốn tháng tiếp theo, việc nuôi con bằng sữa mẹ sẽ xóa đi sự cách biệt giữa việc bị sinh ra trong đói nghèo và được sinh

ra trong giàu sang. Chỉ trừ phi người mẹ suy dinh dưỡng, còn không, sữa của người mẹ ở một làng quê Châu Phi cũng tốt như sữa của một người mẹ sống ở khu phố Manhattan. Chính nguồn sữa mẹ đã phá bỏ hố ngăn cách giàu nghèo cho trẻ chí ít vào những tháng ngày đầu đời của nó.
Ở nhiều thành phố của các quốc gia đang phát triển, việc nuôi con bằng sữa mẹ (trong những năm vừa qua) đã tụt xuống ghê gớm...và hậu quả là số trẻ suy dinh dưỡng, viêm nhiễm, và tử vong tăng lên gấp hai hay gấp ba.

Bí quyết để làm người mẹ tuyệt vời

Ngoài tầm quan trọng về việc bảo vệ con khi dùng sữa mẹ là nguồn chứa đựng các yếu tố kháng lại sự viêm nhiễm, nó còn hơn là một phương cách để nuôi con để trở thành một cách thế tự nhiên và có hiệu quả nhằm hiểu và đáp ứng các nhu cầu của con. Một bà mẹ nhiều kinh nghiệm đã đưa ra nhận xét, "Nuôi nấng con là cách thế để tự mình học làm người mẹ tuyệt vời."

Một giải thích nhằm làm rõ vấn đề này là người mẹ nuôi con có sự khác biệt sinh lý với người mẹ không nuôi con. Chị có trạng thái nội tiết tố khác. Vì chị nuôi con, chị có mức prolactin (nội tiết tố tiết sữa)–một nội tiết tố "làm mẹ" cao hơn.

Tất cả chúng ta biết rằng chức năng làm mẹ có thể rất khắt khe, và việc nuôi con bằng sữa mẹ giúp cân bằng việc chăm sóc qua lại giữa mẹ và con. Nó như cây cầu bắc từ người mẹ đến đứa con, từ đứa con tới người mẹ. Lucy Waletzky, tiến sĩ tâm lý học, một tâm lý gia đã từng cho con mình bú mớm, đã giải thích:

Tìm cách hiểu con sẽ giúp bạn biết cách đáp ứng các nhu cầu của con.

Càng gần gũi về thể xác nhiều bao nhiêu khi bế ẵm để cho con bú thì càng gắn bó tình cảm với con bấy nhiêu, nó cho phép người mẹ thỏa mãn các nhu cầu phụ thuộc của chính mình (nhu cầu được chăm nom và được yêu thương), đồng thời cũng đáp ứng các nhu cầu phụ thuộc của con. Đó là những tình cảm nhen nhóm sau khi sinh do đau đớn, mệt mỏi, và sự căng thẳng tâm lý khi phải điều chỉnh nhiều thứ trong vai trò làm mẹ. Và khi các nhu cầu của người mẹ được đáp ứng như vậy, sự oán giận về sự "quấy rầy" của con được giảm nhẹ đi, từ đó những tình cảm mẫu tử tích cực có thể dễ dàng triển nở.

LÀM MẸ LÀ GÌ?

Làm mẹ là chăm sóc con cái, thấu hiểu con, và khích lệ con hiểu lại mình. Nó bao hàm tất cả những gì bạn muốn làm để giữ gìn con bạn mạnh khỏe và thoải mái, giúp con phát triển cả thể xác lẫn tinh thần. Nuôi con bằng sữa mẹ không là một hình thức thông tri thất thường giữa mẹ và con. Tất cả mọi cảm nhận đều được tính đến. Đứa con nếm vị sữa của mẹ. Nó nhận ra mẹ qua mùi da thịt và sữa của mẹ. Nó cảm nghiệm sự gần gũi với mẹ bằng cách cảm nhận da thịt của mẹ kế cận da thịt nó. Trong vị thế bú sữa, nó dễ dàng nhìn vào đôi mắt của mẹ. Nó nghe được giọng nói của mẹ. Càng nhiều lần bế ẵm cho con bú càng như thầm bảo con, "Chẳng phải lo sợ chi cả. Ngoan nghe con!" còn bé, bé cũng như thầm nói với mẹ là quả thực bé được yêu thương và an lòng. Thật là một trải nghiệm hiểu biết và dễ chịu cho cả hai mẹ con.

Từ xa xưa, các bà mẹ đã biết dỗ dành con bên bầu sữa của họ. Họ hiểu rằng chỉ vài phút ấp ủ bên vú mẹ là xoa dịu những giận hờn, hoặc lo sợ của con. Quả vậy, chẳng có gì làm an tâm con trẻ hơn khi được kề sát bên mẹ, nếm vị ấm nồng và mùi sữa của mẹ.

Để giải thích rõ về mối tương quan giữa mẹ con, tiến sĩ William Sears, bác sĩ nhi khoa và là cha của sáu đứa con, đã viết:

Các bà mẹ nuôi con bằng sữa của mình đáp ứng con cái họ bằng trực giác nhiều hơn và ít bị câu thúc hơn. Các tín hiệu của con khi đói hoặc buồn bực khởi phát sự đáp ứng sinh học bên trong người mẹ (sự suy giảm sữa), và bà ta như bị thôi thúc để bế con lên và cho con bú. Sự đáp trả này làm cho cả hai mẹ con đều cảm thấy được thỏa

lòng. Nếu bà mẹ nuôi con bằng sữa ngoài, sự đáp ứng trước những dấu hiệu đói và bực bội của con sẽ khác. Trước hết, bà ta phải bận tâm đến những điều khác, như chai sữa, trước khi quan tâm đến con. Nghiên cứu cho thấy rằng khẩu độ ký ức của bé trong sáu tháng đầu là từ bốn đến mười giây. Thời gian để tạo ra một đáp ứng không thuộc sinh học, như đi lấy bình sữa, thường dài hơn khẩu độ ký ức của bé, đâm ra không có sự nhịp nhàng trong việc đáp ứng giữa hai mẹ con. Theo kinh nghiệm của tôi, các bà mẹ nuôi con bằng sữa của mình tỏ ra nhạy cảm với con cái hơn, và tôi tin rằng đó là kết quả của những thay đổi sinh học xảy ra trong người mẹ nhằm đáp ứng các dấu hiệu của con.

Làm mẹ xứng đáng có nghĩa là nuông chiều đứa con còn bé bỏng của mình, chấp nhận các ý muốn và các nhu cầu của con đều giống nhau, như bế ẵm con sau khi cho con bú no đủ nhưng chưa muốn ngủ. Làm mẹ là làm công việc thay tã lót chọ con và chơi ú òa với con. Nó có nghĩa là nhận ra mỗi đứa trẻ có nhu cầu bất tận cần được yêu thương, bất kể nó thế nào–một cá nhân với cá tính riêng của nó. Khi lớn lên, các nhu cầu của nó sẽ thay đổi. Một đứa trẻ lẫm chẫm đi cần được tự do và được hướng dẫn bằng cách lúc nào cũng phải để mắt tới. Cách thức được đáp ứng hay không được đáp ứng sẽ có nhiều ảnh hưởng trên việc đáp ứng với con người và các hoàn cảnh sau này của bé. Cách thức người mẹ xử sự với con là điều quan trọng không chỉ cho mẹ và con mà còn cho cả xã hội nữa. Bác sĩ Marian Tompson, nhận xét, "Bất kể xã hội chúng ta tiến bộ về mặt kỹ thuật tới đâu, những quyết định về việc sử dụng kỹ thuật đó còn phải được con người tạo ra. Và vì thế loại người mà chúng ta sinh ra là điều quan trọng cho

hướng đi của xã hội. Các bạn biết là việc nuôi dạy một đứa trẻ với cả tấm lòng yêu thương và chăm sóc là sự đóng góp quan trọng nhất mà bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể thực hiện để góp phần vào sự tiến bộ của xã hội."

TÌM CÁCH HIỂU CON

Làm mẹ không phải là điều bạn có thể học được từ sách vở. Chẳng hạn, chúng tôi có thể nói với các bạn là phần lớn con trẻ thích được yên ấm khi được ủ ấp kỹ, nhưng biết đâu, con của bạn lại thích ngọ ngoạy chân tay hơn, hoặc thích những gì có vẻ sôi động hơn; nên vấn đề là chỗ, bạn phải nhạy cảm với các nhu cầu riêng của con bạn.

Sự nhạy cảm giúp bạn thực hiện đúng việc và đúng lúc, nhanh nhạy, và hiệu quả hơn; mà việc nuôi con bằng sữa mẹ cho bạn có được nhận thức nhanh nhạy và chính xác ấy để tìm ra cách đáp ứng các nhu cầu đó.

Ann Van Norman, một người mẹ nói lên việc cho con bú mớm đã giúp chị hiểu về các nhu cầu của con như thế nào:

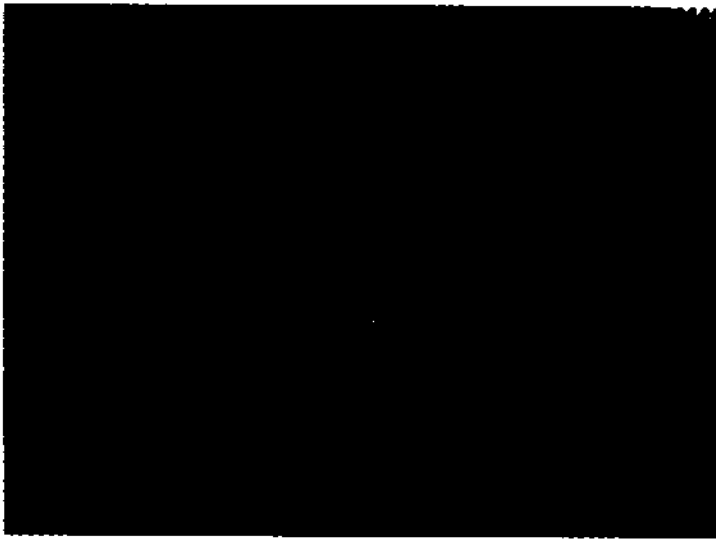
Tôi nghĩ rằng tôi đã chuẩn bị mình để làm mẹ trước khi con gái Sarah của tôi chào đời. Tôi đã học cách thay tã lót, tắm rửa, và cho con bú, nhưng còn cách xử sự là một người mẹ thì sao? Và tôi thấy rằng, cách thức duy nhất để học làm mẹ là đáp ứng linh hoạt các nhu cầu của con bằng tình yêu, sự chăm sóc, và sự hào hứng.

Tôi tin rằng việc nuôi con đã giúp tôi học hỏi không mấy khó khăn, chủ yếu là qua sự gia cố tích cực những gì tôi nhận được từ con. Bé chỉ ra cho thấy là tôi được đáp ứng và được thương yêu biết chừng nào. Nuôi nấng con có nghĩa là tôi cần thời gian để đáp ứng, thư thái, và hiểu mình. Giờ đây tôi là một con người khác.

Niềm vui làm mẹ của bạn lớn lên khi bạn cảm nghiệm tình cảm thương yêu nhanh nhạy, mãnh liệt, nhưng cũng hết sức tự nhiên khi nuôi nấng con, khi ngày càng hiểu ra những nhu cầu của con, khi tin tưởng khả năng đáp ứng của bạn để thỏa mãn con, và khi bạn được chia phần hạnh phúc trong mối quan hệ tốt đẹp ấy trong những lúc nhìn con ngày càng lớn lên. Tình cảm ấy giống như những gì Shirl Butts, một người mẹ, chia sẻ:

Những ai chưa bao giờ nuôi con khó có thể hiểu được mối dây chăm sóc nó đặc biệt như thế nào. Giờ đây, khi cho đứa con thứ hai bú mớm, tôi mới nhận ra sự mất mát khi không trực tiếp nuôi đứa lớn bằng nguồn sữa của mình.

Những phút giây thú vị là những lúc bế ẵm đứa con bốn tháng tuổi. Hai mẹ con đong đưa trên ghế xích đu, cái miệng nhỏ xíu của con hau háu tìm hơi ấm của nguồn sữa cho đến lúc con rơi vào giấc ngủ bình yên trong khi bàn tay mũm mĩm của con vẫn duỗi dài trên cánh tay của tôi, má của con còn nép vào bầu vú của tôi. Tôi tiếp tục đung đưa chiếc ghế, ngắm nhìn từng nếp ngấn trên cơ thể mềm mại của con. Những lúc như vậy khiến tôi cứ mãi muốn rằng mình được ôm ấp con thế này. Trong lúc bú, thi thoảng con ngưng lại, ngước lên nhìn tôi, toét miệng cười như ngầm bảo, "Cám ơn mẹ nhiều lắm!" và rồi lại bú tiếp. Chớ gì phút giây ấy ngừng trôi và còn mãi!



Nuôi con bằng nguồn sữa của mình còn mang lại cho người mẹ biết bao ân thưởng

Nuôi con bằng sữa của mình *chưa hẳn bảo đảm* đã là người mẹ tuyệt vời, và nuôi con bằng sữa ngoài *không chắc là đã không* làm mẹ tuyệt vời được, mà điều quan trọng là tình yêu mà bạn dành cho con và sự thể là bạn luôn cố hết sức để trở thành người mẹ tuyệt vời, như những gì Mary White nhận định:

Lúc nào chúng tôi, những người mẹ, cũng luôn tìm tòi và hẳn chúng tôi sẽ đạt đến đỉnh cao trên bước đường chúng tôi tiến tới. Vấn đề là chỗ chúng tôi cần hiểu rõ về con cái, lắng nghe chúng. Trong lúc cho đi như vậy chúng tôi đang tiến tới trong vai trò một người mẹ và một phụ nữ. Nhìn thấy con lớn lên và thăng tiến chúng tôi nhận ra thành quả của mình và lấy làm hãnh diện.

CHƯƠNG 2

KẾ HOẠCH ĐANG VẬN HÀNH

Lập kế hoạch có con là một trong những mạo hiểm đầy lý thú của hai vợ chồng. Các bạn sẽ mơ ước những ước mơ dành riêng cho những người làm cha mẹ. Tương lai của gia đình bạn ấp đầy niềm hy vọng.

Việc lập kế hoạch thường khởi sự bằng những sắp xếp đặc biệt như tìm một bác sĩ, tham gia các lớp hướng dẫn về sinh đẻ, rồi những gì cần ưu tiên một khi có con. Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì lề thói nào xem ra đối lập các nhu cầu của một trong các thành viên của gia đình đều nên bỏ đi, vì "**con người là vốn quí**." Nó quí hơn bất kỳ của cải nào.

Việc chuẩn bị ấy không thể nhất thời mà phải liên tục. Bao trải nghiệm mới mẻ, những cơ hội như bất tận, và các chiều sâu của các cảm nghiệm cứ chờ chực phía trước.

Quả vậy, việc đầu tư vào một đứa con thật chẳng dễ chút nào, và như bạn thấy đấy, vấn đề tài chính là một quan tâm rõ nét đối với nhiều cặp vợ chồng; nhưng xem ra nó chưa phải là vấn đề thiết yếu cho bằng việc không ngớt cho đi bản thân mình, cả về mặt tình cảm và sức lực. Con cái sao hiểu được những hao tâm tốn sức mà cha mẹ dành cho chúng, lo lắng cho chúng, và yêu thương chúng, ngày cũng như đêm. Chúng chẳng thể hiểu được cho đến một ngày nào đó chúng trở thành người cha, người mẹ–đúng như ông bà ta nói, "có nuôi con mới **hiểu lòng** cha mẹ."

Kế hoạch sinh đẻ

Việc sinh đẻ là một trải nghiệm phong phú, lý thú, và thuần thục. Những ai trong chúng ta sinh đẻ mà không cần sự can thiệp về ý học đều nhận ra rằng việc sinh đứa con và nghe được tiếng khóc đầu đời của con là một thành quả mỹ mãn trong cuộc sống của một phụ nữ. Tiến sĩ William Hazlett diễn đạt đúng ý khi viết, "Một phụ nữ càng ý thức để đạt được nữ tính của mình, những chức năng tự nhiên, chị ta càng học được cả bằng trực giác và ý thức. Càng đánh giá được bản thân qua việc làm ấy, chị ta càng tỏa sáng sự nhận thức đó đối với đứa con và người khác–chồng con và xã hội."

Có con là chuyện tự nhiên, một chức năng thông thường để vì đó mà cơ thể người phụ nữ được tạo nên tuyệt hảo đến thế. Tình trạng sinh nở khỏe khoắn nhất là khi cả hai mẹ con không hề phải dùng thuốc; mà hầu như phần lớn người mẹ sinh con chẳng cần gì sự can thiệp của y học. Việc cần một bác sĩ hay một cô đỡ thành thạo chẳng qua

chỉ là một dự phòng theo lẽ thường để ngừa khi có những biến chứng. Theo lẽ tự nhiên, việc sinh đẻ không phải là chuyện của bác sĩ, mà là chuyện của người mẹ.

Việc chuẩn bị trước bao giờ cũng giúp bạn và đứa con được an toàn và hạnh phúc hơn. Bạn và chồng bạn càng chuẩn bị bằng cách học hỏi được nhiều điều càng tốt, để nhờ đó mà bao lo sợ, ngờ vực, và các nhận thức sai lầm về việc sinh nở đều tan biến hết. Việc theo học các lớp hướng dẫn sinh đẻ giúp bạn hiểu về quá trình sinh nở và biết trước cũng như kếp hợp vào sự kiện này bằng cách chọn cho mình một cách thế khi sinh.

Với sự tập trung và thực hành, bạn học được những kỹ thuật thư giãn lúc bắt đầu trở dạ. Rồi vào giai đoạn hai, bạn biết cách co thắt để đưa đứa con ra khỏi bụng và chào đời, có khi nằm ngay trên đôi bàn tay của người cha. Cảm nhận lúc bồng đứa con mới sinh là một gắn kết chặt chẽ tình cha con và tình vợ chồng trong phút giây và cách thức đặc biệt ấy. Khi tất cả đều hiện diện–mẹ, cha, và đứa con–bạn như được chuẩn nhận sự hòa hợp này là dành cho chính bạn.

Nếu không có gì trở ngại, bạn sẽ được ôm ấp đứa con ngay sau khi sinh và đặt nó vào bầu vú của bạn. Nguồn mạch của tình yêu và sức ấm tràn ngập lên con lúc ấy là một tiếp nối tự sinh giống như lúc nó còn nằm trong lòng bạn. Sự tiếp xúc khởi đầu ấy thật dịu dàng và tràn đầy cho cả hai mẹ con. Cho con bú ngay sau khi sinh giúp nguồn sữa của bạn chảy về để bạn có thể khởi sự việc nuôi con bằng sữa của mình. Điều may cho những phụ nữ sắp làm mẹ ngày nay là trong các năm qua, trình độ và các thủ thuật liên quan đến việc sinh nở và nuôi con đã thay đổi đáng kể. Một bà mẹ nói về các cảm nhận của mình như sau :

Trước đây thật khó tìm được các lớp hướng dẫn sinh đẻ. Mọi thứ còn hết sức nghèo nàn. Các bệnh viện cũng chỉ có khóa hướng dẫn nuôi con ngắn ngủi nhưng mấy khi có thể tham dự được vì lúc ấy ai cũng còn bận bịu với con.

SINH BẰNG CÁCH MỔ

Quyết định sinh bằng cách mổ là một quyết định hệ trọng; nên cần bàn bạc sớm với bác sĩ ngay từ lúc còn mang thai chứ đừng đợi đến lúc trở dạ, để rồi chẳng hỏi han bác sĩ được điều gì thêm. Có nhiều bác sĩ cho rằng việc mổ để sinh là điều cần thiết trong các trường hợp sinh đôi, sinh ngược, hay các trường hợp được cho là "kéo dài." Nhưng cũng có các vị khác lại cho rằng đó chỉ là giải pháp cuối cùng. Nhưng với sự chu cấp và chăm sóc của y học, phần lớn trẻ, dù lớn, có thể sinh tự nhiên qua đường âm đạo và vẫn được mẹ tròn con vuông.

Khả năng đẻ non, hội chứng nguy hiểm về hô hấp, và các biến chứng khác cao hơn nhiều khi sinh bằng cách mổ, và khả năng phân cách mẹ con có khi thật đáng phải bàn đến. Tỉ lệ tật bệnh và tử vong cho người me cũng cao hơn. Người mẹ dễ bị viêm nhiễm, đau đớn, và khó chịu, cũng như những ảnh hưởng tâm lý như chứng trầm cảm hậu sản.

Bạn cũng nên biết là nhiều phụ nữ đã sinh bằng cách mổ vẫn có thể sinh bằng đường âm đạo những lần sinh sau chứ không nhất thiết là vẫn phải sinh bằng cách mổ.

Các chuyên viên chăm sóc sức khỏe

Rõ ràng việc tìm cho mình các chuyên viên chăm sóc sức khỏe sẽ làm cho vấn đề khác đi. Bác sĩ hoặc cô đỡ sẽ

giúp con bạn được sinh ra an toàn hơn, và việc chăm sóc thể lý sau khi bé được sinh ra sẽ giúp ích rất nhiều trong việc cho con bú mớm sau này. Cả việc chữa trị bệnh cho bạn cũng cần tính đến những ảnh hưởng lên đứa con mà bạn đang nuôi dưỡng. Bác sĩ nhiều khi ít được học về việc nuôi con bằng sữa mẹ thường hay bắt ngưng cho con bú khi điều trị một tình trạng nào đó của mẹ hoặc con, một việc làm hiếm khi cần phải làm thế.

Nhiều cặp vợ chồng trẻ có khuynh hướng tìm các chuyên viên chăm sóc sức khỏe có nhiều ưu thế hơn.

Bước đầu cần thiết để chọn lựa một bác sĩ hoặc cô đỡ là hãy kiếm vị nào *không thường* sử dụng thuốc hoặc chích lúc bạn trở dạ, *không thường* tìm cách thúc đẻ hoặc thăm dò thai, *không thường* gây tê hoặc rạch âm hộ (episiotomy). Thăm dò về tỉ lệ phần trăm những trường hợp sinh bằng cách mổ mà các vị này đã thực hiện và ở bệnh viện mà bạn dự định sẽ sinh con tại đó. Cần gặp gỡ và trao đổi với một số vị trước khi quyết định chọn cho mình một vị.

BÁC SĨ CỦA CON

Khi bạn chọn cho con một bác sĩ, bạn còn muốn vị đó cũng có kiến thức về việc nuôi con bằng sữa mẹ và có quan điểm ủng hộ việc này. Nếu bạn thấy khó quyết định, bạn có thể dò hỏi bạn bè, người thân, hoặc các tổ chức xã hội.

Chuẩn bị núm vú của bạn

Khi bạn tâm sự với các bà mẹ khác là bạn tính nuôi con bằng sữa mẹ, có thể bạn sẽ được họ nói về những lần bị đau đầu vú. Việc đau núm vú thì người mẹ nuôi con nào chẳng có lúc bị và nhiều khi nó lại là nguyên do khiến nhiều bà mẹ thôi cho con bú. Nhưng bạn có thể có những

bước "hiểu biết về vấn đề núm vú" trước khi sinh con. Trong những năm qua người ta được biết rằng sở dĩ núm vú bị đau phần lớn là do vị thế và cách mút sữa không đúng cách của bé.

Kittie Frantz, giám đốc của bệnh viện Nhi Đồng ở đại học Nam California đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng về vị thế khi cho con bú:

> *Chúng ta quan sát hai nhóm bà mẹ cho con bú– về cách người mẹ bế con và cách đứa bé ngậm vú. Và khi chúng tôi nói cho các bà mẹ bị đau núm vú cách thức cho con bú của những bà mẹ không bị đau núm vú thì thấy họ cho biết là họ cảm thấy bớt đau hẳn hoặc không còn đau nữa.*

Chúng ta sẽ nói thêm về vấn đề này ở chương 3: "Khi Bé Chào Đời."

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ

Một số bà mẹ dùng chất bôi trơn để bôi hai núm vú cho da được ẩm lúc mang thai. Bất cứ loại kem nào bạn sử dụng đều có thể mang lại kết quả tốt. Tránh dùng xà bông nhiều quá quanh núm vú vì có thể làm chúng bị khô, mà chỉ cần rửa bằng nước là có thể sạch. Khi bé mút sữa, các tuyến Montgomery quanh núm vú tiết ra một chất để diệt các vi khuẩn. Không cần dùng cồn hoặc các chất khử trùng để lau rửa núm vú. Nếu bạn không mang nịt vú từng lúc trong ngày, khí trời và ánh sáng giúp cho vú được thông thoáng. Nếu thấy khó chịu khi để ngực trần, bạn có thể mang loại nịt có vạt thấp.

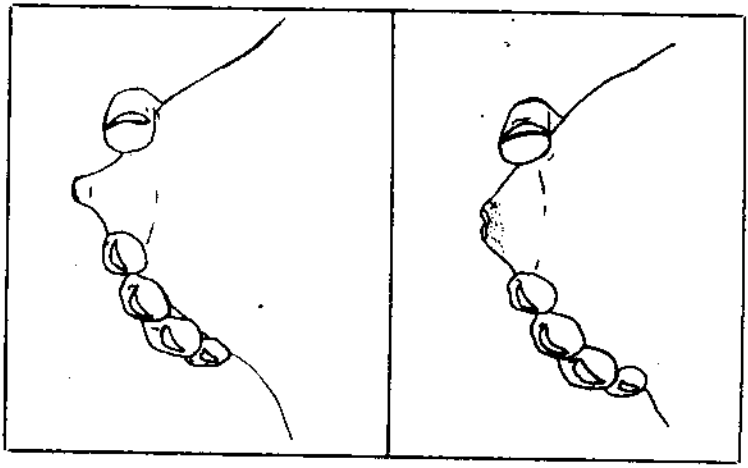
XOA BÓP VÚ

Nhẹ nhàng xoa bóp vú sẽ giúp ích nhiều cho việc cho con bú sau này. Bạn hãy dùng hai bàn tay nâng từng bên vú, hai ngón cái ở trên, và các ngón tay kia nằm bên dưới. Nhẹ nhàng bóp các ngón tay cái và các ngón kia lại với nhau cùng lúc lướt các ngón tay phía dưới đưa từ phía thành ngực về phía núm vú; lượn tròn bầu vú bằng cử động xoa bóp.

Cũng có cách xoa bóp khác là dùng các ngón tay xoa tròn từng vùng vú một khoảng vài giây rồi lại chuyển qua vùng khác. Có thể bắt đầu từ trên, qua hai bên, và vào dần vùng quầng vú.

KIỂM TRA NÚM VÚ DẸT

Để bé có thể bú dễ dàng, bé cần kéo núm vú của bạn vào sâu trong miệng của bé. Nhưng nếu núm vú của bạn



Bóp nhẹ nhàng quầng vú, núm vú sẽ từ từ nhô ra.

dẹt, bé khó lòng ngậm được nó. Lúc ấy bạn phải làm cách nào để đầu vú nhô ra.

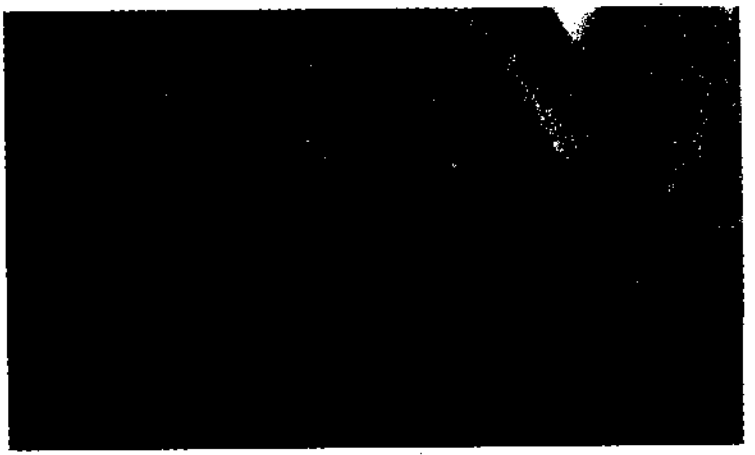
Để làm đầu vú nhô ra, hãy đặt ngón cái và ngón trỏ sát đáy núm vú và bóp nhẹ, từ từ núm vú của bạn sẽ nhô dần ra, sau đó nắm lấy đầu vú kéo ra, nhẹ nhàng đưa lên đưa xuống.

Cũng có một phương pháp khác của tiến sĩ J. Brooks Hoffman là dùng ngón tay cái ấn mạnh vào đáy núm vú, chỗ mô vú; ấn như vậy chung quanh đáy núm vú nhiều cái, và từ từ núm vú của bạn sẽ nhô ra.

Nếu những cách trên không kết quả, lúc ấy bạn phải dùng dụng cụ được thiết kế như cái khiên áp vào vú để đầu vú nhô ra. Bạn đeo nó từ lúc chưa sinh để làm cho đầu vú nhô dần ra. Dụng cụ này gồm hai phần, phần đáy có lỗ ở đầu áp vào bầu vú, và phần nắp đậy lên để nịt vú không ép vào đầu vú khi đã nhô dần ra.

Nhưng cũng có khi đầu vú dẹt tự nhiên nhô ra sau khi

sinh con, lúc ấy chỉ cần đeo dụng cụ kia vài lần để giữ nguyên tình trạng của núm vú là được.



Dụng cụ làm núm vú nhô ra.

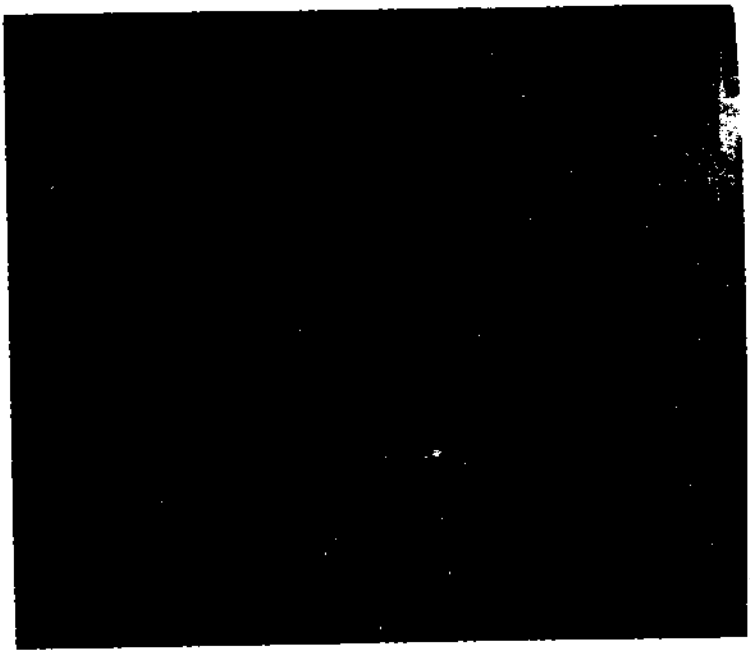
SỮA NON

Lúc mang thai, vú của bạn bắt đầu sản sinh sữa non (colostrum) để chuẩn bị công việc nuôi con. Bạn có thể thấy có những giọt sữa thấm ướt nịt ngực vào mấy tuần cuối trước khi sinh, hoặc rỉ ra lúc bạn xoa bóp vú.

Cũng có bác sĩ khuyên mỗi ngày nên bóp đi vài giọt sữa non, nhưng điều này không chứng tỏ là có thể tránh bị căng sữa sau này.

Ăn mặc thế nào khi cho con bú

Bắt đầu từ đây, sau khi sinh, vóc dáng của bạn lại đổi khác, bụng nhỏ đi và vòng ngực lớn ra, dáng dấp của người mẹ nuôi con. Thực tế thì bạn ăn mặc cách nào cũng được miễn sao cho thoải mái. Còn việc mang nịt ngực hay không là



tùy ý thích của bạn. Nếu muốn mang nịt ngực, bạn nên mang loại nịt vạt thấp dành cho người mẹ nuôi con.

Hiện nay có nhiều mẫu quần áo dành cho các sản phụ để khi nuôi con vừa thoải mái vừa tiện lợi mỗi khi cho con bú, bạn có thể lựa chọn tùy thích.

CHO CON BÚ SAO CHO KÍN ĐÁO

Vấn đề đặt ra cho các bà mẹ nuôi con là khi cần cho con bú lúc đi đây đi đó, ở những chỗ có đông người chung quanh.

Theo kinh nghiệm của nhiều bà mẹ nuôi con thì chỉ cần giữ ý tứ một chút là đủ, như bước qua một phòng khác hay một nơi kín đáo, hoặc dùng khăn mỏng vắt qua vai, chùm lấy con và cứ để con bú thoải mái; chứ đừng quá bận tâm để rồi đánh mất đi ý định của mình.

PHẦN HAI

NHỮNG THÁNG ĐẦU ĐỜI

CHƯƠNG BA

KHI CON CHÀO ĐỜI

Trẻ sơ sinh trông thật buồn cười và khác thường. Trông bé thật nhỏ bé và bơ vơ, nhưng thực ra nó vẫn có những kỹ năng để tồn tại mà đến gần đây vẫn chưa nhận biết theo lẽ thường được. Khi được bế ẵm lên, trẻ sơ sinh có thể thấy rõ mặt mẹ nó hơn, nghe rõ giọng nói của mẹ nó. Ngay phút giây đầu đời ấy, phần lớn trẻ đã rất tỉnh táo và nhận biết. Sự giao lưu sinh động và khó hiểu truyền dẫn giữa mẹ và con ngay lúc ở bên nhau.

Tiến sĩ y khoa Marshall Klaus, đề cập đến phát hiện đã làm thay đổi quan điểm về khả năng của trẻ sơ sinh:

Khi sinh hạ những đứa con của mình, chúng tôi đâu đã nhận ra những tài năng và năng lực đầy

ngỡ ngàng ở trẻ sơ sinh. Lúc đó, hầu như mọi người–kể cả các bác sĩ–tin rằng làm gì có chuyện trẻ có thể nhìn hoặc chăm chú, chứ nói gì đến việc trẻ có thể đáp trả hoặc nhận ra giọng nói của mẹ nó. Chẳng ai đề cập đến chuyện con trẻ có thể mô phỏng các diễn cảm của khuôn mặt, đáp trả những âm điệu của ngôn ngữ, hướng mắt về các đồ vật, và bắt đầu học hiểu như thế ngay từ lúc đầu đời như vậy...

Ngay sau khi chào đời, trong giờ đầu của cuộc sống, những trẻ bình thường có một quãng tỉnh táo tĩnh lặng kéo dài, trung bình khoảng bốn mươi phút, quãng thời gian ấy bé nhìn thẳng vào mặt cha hay mẹ nó và có thể nhận ra giọng nói, như thể bé đã diễn tập trước...

CHO CON BÚ NGAY

Bạn càng cho con bú sớm chừng nào càng tốt chừng đó. Phần lớn trẻ sẵn sàng và sục ngay vào vú mẹ từ giờ phút đầu sau khi sinh, và có vậy mới chứng tỏ bé sinh ra được khỏe mạnh.

Việc cho bú ngay có lợi cho cả mẹ lẫn con. Ngoài việc khởi đầu tốt đẹp việc nuôi con, nó còn thúc để nhau thai mau ra, giúp bạn ít chảy máu do việc mút sữa của bé kích thích tử cung co thắt. Còn đối với bé, được nằm sát với mẹ khiến bé cảm thấy thư thái, và nguồn sữa đầu, sữa non, là nguồn miễn dịch vô giá bảo vệ bé chống lại tật bệnh.

Khi người mẹ hân hoan chào đón đứa con sơ sinh của mình bằng việc ôm ấp và cho con bú, và bé được bú mẹ tùy thích, việc nuôi con thường tiến triển với ít nhiều vấn đề. Mẹ và con cần sớm ở bên nhau và thường cần thiết lập ngay mối tương quan thỏa lòng và cung cấp đủ nguồn sữa.

Việc cho con bú ngay là một ân thưởng ngọt ngào cho cả hai mẹ con.

Việc cố gắng cho con bú ngay là một kinh nghiệm có hiểu biết, một nỗ lực thân quen giữa hai mẹ con. Mỗi trẻ có những cách đáp ứng khác nhau. Có khi bé chỉ rúc mũi vào đầu vú của mẹ hoặc liếm liếm vài cái. Bạn còn đang mệt nhoài sau khi sinh nên có khi bạn cảm thấy vụng về khi ráng đặt con lên ngực. Bạn chưa thể thoải mái được ngay đâu.

Điều quan trọng là cứ ôm ghì lấy con, thầm thì với con và vỗ về con. Dùng tay khum lấy bầu sữa của bạn mà nhứ đầu vú vào miệng con. Nếu con hả miệng ra, kéo con lại sát với bạn để bé có thể ngậm được đầu vú và tất cả hay gần hết quầng vú. Có thể bé chỉ mút vài hơi rồi quay ra ngủ, nhưng cũng có thể bé vẫn mở mắt nhìn xem quang cảnh mới lạ. Cơ hội đầu tiên ấy mở đầu cho những ngày giờ sau này khi mà mẹ con ngày càng hiểu ra nhau.

Nếu vì lý do thuốc men lúc sinh khiến bạn không thể cho con bú ngay thì như thế không phải là mất tất cả. Cả hai vẫn có thể lấy lại thời gian đã mất ngay khi điều kiện cho phép.

Bước khởi đầu

Nhẹ nhàng và khéo léo trong lúc đầu cho con bú chẳng mấy chốc sẽ trở thành bản tính thứ hai của bạn. Việc cho con bú thật chẳng mấy giống bất kỳ sự diễn tả về một quy trình nào.

Một cách hữu ích là lúc mang thai bạn nên nhìn các bà mẹ khác cho con bú. Điều đó giúp ích cho bạn hơn bất kỳ hình ảnh hoặc cách giải thích nào vì bạn có thể quan sát được nhiều bà mẹ và các đứa trẻ ở các lứa tuổi khác nhau có những cách bú thật thoải mái. Các bà mẹ có thể sử dụng nhiều chiếc gối, vật đệm, vật kê, hay chính cánh tay mình để đặt bé vào các tư thế để bú.

CHO BÚ TỪ TỪ

Những bước sau đây trình bày cách thức cho con bú nhằm bảo đảm bé dễ dàng mút sữa và bú được đầy đủ, đồng thời tránh không bị đau núm vú.

1. **Tư thế của người mẹ.** Tư thế ngồi là tư thế cho con bú dễ dàng nhất. Ngồi ở giường, ghế, xích đu. Sau lưng bạn nên kê chiếc gối, cái nữa dưới khuỷu tay, và một cái ở lòng của bạn để đỡ lấy bé. Dùng một vật kê chân để bạn cong đầu gối lên. Và bạn cần thật thoải mái, chẳng phải lên gân lên cốt chi hết.
2. **Tư thế của con.** Bé nên nằm nghiêng, toàn thân hướng về bạn, đầu kê vào chỗ gấp của khuỷu tay. Lưng bé được cánh tay bạn đỡ lấy, còn bàn tay kia của bạn giữ lấy mông hoặc đùi của bé. Tai, vai, và hông của bé

thẳng hàng nhau. Đầu bé phải thẳng, cùng hàng với cơ thể, không uốn cong ra sau hoặc ngoẹo qua một bên. Đỡ người bé ngang tầm với vú bạn để bạn không phải gập người về phía trước, cả hai mẹ con không phải cố với tới nhau. Chiếc gối ở lòng bạn giúp nâng bé lên.

3. **Đưa vú về phía con.** Dùng bàn tay khum lấy bầu vú, các ngón tay bạn đỡ lấy ngay quầng vú.
4. **Giúp con ngậm lấy vú.** Lấy đầu vú nhứ vào hai môi của bé. Nếu bé quay đầu đi, nhẹ nhàng ấn má của bé quay lại sát với

Toàn thân của bé hướng về phía mẹ và được kéo sát vào mẹ. Khi đã đúng vị thế, miệng bé ngậm kín quầng vú của mẹ.

bạn, rồi lại dùng núm vú nhứ nhứ vào miệng bé. Khi miệng bé mở **rộng,** đưa ngay núm vú vào miệng bé, và dùng cánh tay đang đỡ ở lưng bé để **kéo** bé vào sát thêm. Hẳn phải mất ít thời gian các cử động của bạn mới thành thục. Nếu bé có vẻ thất vọng, bạn nên ngưng lại, dỗ dành bé, sau đó bắt đầu lại.

5. **Để mút được sữa.** Muốn bé mút được sữa, miệng bé phải ngậm kín quầng vú của bạn. Các xoang sữa cần được nén lại để sữa tiết ra. Núm vú của bạn nằm chính giữa miệng, trên lưỡi, và ngập sâu qua khỏi lợi của bé. Cần kéo bé vào thật sát, đầu mũi của bé dí lên bầu vú của bạn. Nếu sợ bé bị ngạt, bạn có thể hơi nâng bầu vú lên.
6. **Đầu vú bị đau.** Nếu bé mút vú đúng cách, đầu vú của bạn chẳng hề hấn gì. Nhưng nếu mút không đúng cách, bạn nên ngưng để lựa lại chứ đừng tiếp tục cho bú để tránh bị đau thêm ảnh hưởng những lần bú sau. Muốn ngưng, bạn để ngón tay vào cạnh miệng của bé, dùng bàn tay ấn vú và kéo miệng bé nhả từ từ ra.

Nếu núm vú tiếp tục bị đau, bạn nên kiểm tra các nguyên nhân có thể là:

- Bé nhay đầu vú của bạn. Để tránh, bạn nên đút đầu vú vào thật sâu trong miệng bé.
- Nếu bé cứ tiếp tục nhay, ấn vào hàm dưới của bé, và kéo cằm của bé xuống để bé hả miệng lớn hơn rồi đưa sâu đầu vú vào thêm.

Các tư thế cho bú khác

Lý tưởng là bạn nên đổi các tư thế khác nhau để cho con bú. Nếu bạn bế bé ở các tư thế khác nhau, bé sẽ ấn vào các vùng khác nhau trên núm vú, bầu vú, và quầng vú của bạn, giúp tránh bị đau

vú, và cũng giúp bạn biết cho con bú ở các tư thế khác nhau.

NẰM ĐỂ CHO BÚ

Trong mấy tuần đầu có lẽ cách cho bú nằm là thoải mái hơn. Bạn có thể dùng các chiếc gối để đỡ cả mẹ lẫn con. Cả hai mẹ con đều nằm nghiêng, quay vào nhau. Đầu bạn kê gối, còn đầu bé tựa lên khuỷu tay bạn. Dùng tay nâng bầu vú, ngay dưới quầng vú rồi lấy đầu vú nhứ vào miệng để bé há miệng ra, đưa vú vào và kéo bé lại sát hơn.

Sau khi bé bắt đầu mút, bạn có thể đặt một chiếc gối vào lưng bé để giữ bé nằm yên. Muốn đổi bên, bạn bế bé ngồi lên và xem bé có cần trớ không. Sau đó, lại làm như khi cho bú trước.

BÉ BÚ Ở TƯ THẾ NGỒI XỔM TRONG LÒNG MẸ

Mọi cách đưa vú vào vẫn như trên, nhưng thay vì nằm hoặc nằm ngửa trong lòng mẹ để bú, bé ngồi xổm vào lòng mẹ để bú. Lúc ấy, một bên tay mẹ đỡ lấy lưng và đầu bé, hai chân bé quắp dưới cánh tay của bạn.

Tư thế ngồi xổm vào lòng mẹ để bú giúp người mẹ dễ quan sát việc mút sữa của con.

SỰ XUỐNG SỮA

Sau khi bé mút sữa một lúc chừng vài phút, nhiều bà mẹ có cảm giác nhoi nhói và để ý thấy như thể sữa dâng trào mãnh liệt, được gọi là sự xuống sữa, có thể xảy ra vài lần lúc cho con bú, và các bà mẹ như thấy sữa rỉ ra từ bầu sữa bên kia khi sự xuống sữa xảy ra. Lúc ấy bé thường nuốt liên tục hơn. Mà cho dù bạn không cảm thấy nhoi nhói, bạn có thể nhìn cách con mút và nuốt sữa là bạn biết sữa đang xuống. Lúc ấy, bạn nên có chiếc khăn sạch sẵn trong tay để lau lúc bế bé lên để bé lấy lại hơi thở.

SỰ CĂNG SỮA

Tình trạng căng sữa thường xảy ra từ ngày thứ hai đến ngày thứ sáu sau khi sinh. Vì lúc đó bé của bạn chỉ cần bú phần sữa non là đã đủ cung cấp toàn bộ nhu cầu dinh dưỡng của bé. Thêm nữa, việc cho bú ngay và tình trạng sau khi sinh thường kích kích việc sản sinh sữa, rồi cả tình trạng máu đổ dồn về bầu vú.

Những lúc như thế bạn thấy bầu vú của bạn tràn ứ sữa–dễ có thể nuôi được hai hay ba đứa con.

Tình trạng này thường xảy ra ở hầu hết các bà mẹ sinh con lần đầu.

Đây là một diễn tiến bình thường và nó sẽ ngớt đi khoảng chừng vài ngày. Có điều, dù khó chịu, bạn vẫn cho con bú bình thường. Chính nhờ đó có thể giảm bớt tình trạng ứ sữa. Bạn còn có thể chườm nóng, xoa bóp sau khi cho con bú cũng giúp giảm nhẹ tình hình.

Vấn đề chỉ đáng ngại nếu đầu vú của bạn bị dẹt, lúc ấy cần hút bớt sữa ra và tìm cách làm cho đầu vú nhô ra để bé có thể bú được.

Cho bú bao lâu?

Có một thời các bà mẹ mới sinh con thường được bảo là nên giới hạn việc cho con bú trong mấy ngày đầu, mỗi bên chỉ nên cho bú kéo dài chừng ba hay năm phút, sau đó nâng lên mười phút vào ngày thứ ba và thứ tư. Lời khuyên này đã không để ý đến sự thể là phải mất hai hay ba phút sữa mới xuống, nhất là vào những ngày đầu. Cho bú dưới năm phút có nghĩa là việc cho bú bị ngưng lại trước khi nó bắt đầu. Và một khi dòng sữa đang chảy, có thể cảm thấy hơi đau khi bé bắt đầu bú nhưng lại bị ngưng lại. Nên nhớ rằng, vào lúc khởi đầu, việc bú thường xuyên–cứ mỗi hơn kém hai giờ–giúp bé dễ làm quen với việc ngậm vú và đồng thời kích thích việc sản sinh sữa. Cho bú thường xuyên còn giúp ngừa bệnh vàng da ở bé sơ sinh.

Hiện nay chúng ta biết rằng, việc lập đúng tư thế khi bú và các kỹ thuật mút sữa đúng cách giúp ngăn ngừa sự đau núm vú chứ không phải việc giới hạn thời gian bú giúp ngừa đau núm vú.

Độ dài của một cữ bú nên được xác định bằng sự vui thích và đáp ứng của bé. Bé thường bú hăng say và nuốt nhặt hơn vào hơn kém mười phút đầu, sau đó dòng sữa giảm xuống và bé bắt đầu lơi ra hoặc không còn ham thích nữa. Đó là lúc bạn có thể đổi bên vú. Và lúc bé bắt đầu mút sữa, bạn lại cứ để bé bú đến chừng nào bé muốn.

GỠ BÉ RA KHỎI VÚ

Nếu bạn muốn ngưng cữ bú trong khi bé còn kẹp chặt miệng vào đầu vú của bạn, bạn có thể, hoặc nhẹ nhàng ấn bầu vú để lấy vú ra từ từ ngay bên khóe miệng của bé, hoặc kéo nhẹ một bên má của bé ra sau, gần mép miệng của bé. Việc gỡ bé ra như vậy có thể hơi đau, cũng có khi làm tổn thương đầu vú của bạn.

BÚ MỘT BÊN HAY CẢ HAI BÊN?

Phần lớn bà mẹ thấy là, tốt nhất nên cho bé bú cả hai bên vú mỗi lần cho bú. Việc cho bú như vậy vừa kích thích sự ham thích bú của bé, bé được bú no, vừa làm cho vú bớt căng.

"LÀM CẠN KIỆT BẦU SỮA"

Đôi khi người ta khuyên các bà mẹ nên vắt kiệt sữa còn lại sau mỗi lần cho bú. Điều này xem ra chẳng ích lợi gì vì, trước hết, vú sinh sữa chẳng thể làm cạn kiệt được; có nghĩa là lúc nào cũng có sữa được tiết ra. Thứ đến, khi bú, một đứa trẻ khỏe mạnh đã làm công việc ấy tương đối đủ rồi.

GIỮ CHO ĐẦU VÚ LUÔN ĐƯỢC SẠCH

Chẳng cần gì phải có các kỹ thuật đặc biệt mới có thể làm sạch đầu vú trước và sau khi cho bú. Các tuyến Montgomery bao quanh núm vú đã tiết ra một chất để diệt các vi khuẩn, nên khi bạn tắm chỉ cần khỏa nước để rửa cho sạch. Điều quan trọng là mỗi lần cho con bú bạn nhớ rửa tay cho sạch, nhất là thời gian bạn còn nằm ở bệnh viện.

GIÚP BÉ TRỚ

Trong lúc bú có khi bé nuốt phải không khí, nó cần được tống khứ ra, hoặc bé sẽ ợ lên để giúp bé được dễ chịu. Chính kinh nghiệm về con giúp bạn biết lúc nào cần giúp con trớ. Cũng có những em chẳng hề trớ bao giờ, nhưng lại có những em nuốt ngay phải không khí khi vú mẹ căng sữa và sữa xuống nhanh. Những bé hay "nuốt chửng" thường dễ bị trớ hơn. Trớ cũng là một trong những cách để bé gây sự chú ý.

Nhưng dù sao, mỗi lần như vậy, bạn nên xốc bé lên vai và vỗ vỗ vào lưng bé. Với chiếc khăn vắt ngang vai sẽ giúp thấm chỗ sữa trào ra.

Bất kỳ khi nào bé cần trớ, bạn nên giúp bé, vì nếu không, bé sẽ rất khó chịu. Nhưng nếu bé ngủ ngay lúc còn đang ngậm vú thì đừng đánh thức bé dậy, mà hãy đặt bé xuống, cho bé nằm nghiêng để khi bé trớ ra không làm bé bị giật mình hoặc gây khó chịu cho bé.

NẤC

Cũng cần lưu ý chứng nấc cụt. Những bé còn nhỏ thường bị nấc cụt, nhất là sau mỗi cữ bú. Đừng lo lắng quá vì chẳng hề gì hết. Nếu cần, bạn có thể cho bé bú thêm chút nữa, chừng vài phút, có thể giúp bé hết nấc cụt.

Những lệ thường khi còn nằm viện

Bệnh viện luôn muốn người bệnh có được những gì là tốt đẹp nhất, nhưng thường do thủ tục giấy tờ của những nơi này khiến nhiều khi làm ngăn trở những gì bạn cần. Hãy mạnh dạn nói lên những gì bạn thấy cần.

TẤT NHIÊN BẠN RẤT CẦN SỰ GIÚP ĐỠ

Trong lúc còn mệt mỏi sau khi sinh bạn cần nhiều sự giúp đỡ nhưng đôi khi không được như ý muốn khiến bạn càng cảm thấy tiêu hao sức lực. Nhưng bạn nên nhớ là chính người chồng có thể giúp bạn nhiều thứ. Còn bạn, bạn nên tập trung vào việc chăm sóc con.

ĐỪNG CẦN SỮA NGOÀI, MÀ HÃY NĂNG CHO CON BÚ

Khi còn nằm ở bệnh viện, bạn thường còn rất mệt mỏi, nhưng đừng vì thế mà bạn lại cho con dùng sữa ngoài, mà nên cho con bú bình thường. Đây là điều thật quan trọng, vì nếu cho dùng sữa ngoài, nó sẽ ngăn trở việc tạo

sữa. Việc nặng cho con bú không chỉ giúp tạo nguồn sữa tốt, mà còn giúp bé không bị vàng da. **Nguồn sữa của bạn được điều hòa khi cho con bú, và càng nặng cho con bú bao nhiêu nguồn sữa của bạn càng dồi dào bấy nhiêu.** Chẳng những thế, việc cho con dùng sữa ngoài làm cho bé ít được tiếp xúc với vú mẹ; từ đó, bé sẽ lạ lẫm khi cho bé bú lại, vì bé bị lẫn lộn giữa núm vú mềm mại của bầu sữa mẹ với cái núm vú bằng mủ cứng đơ; lúc ấy bé lại mất một thời gian để làm quen và biết cách mút sữa cho thích hợp.

Nếu vì điều kiện gì mẹ con chưa cùng ở bên nhau, bạn nên nói với y tá thường xuyên đưa bé lại để bạn cho bé bú. Nên cho bé bú cách hai giờ một suốt ngày, và bất kỳ lúc nào bé thức giấc vào ban đêm. Bé cần bú vào ban đêm, nên nếu chưa được ở bên mẹ, lúc ấy bé cần dùng thêm sữa ngoài.

PHÒNG RIÊNG

Nhiều bệnh viện có thói quen không để mẹ con ở bên nhau trong những ngày còn nằm viện. Nhưng nếu có được một phòng riêng, bạn và con sẽ thường được ở bên nhau. Lúc ấy bạn chỉ việc chăm sóc con, còn những người khác sẽ lo cho bạn.

NÊN ĐỂ BÉ NGỦ HOẶC ĐÁNH THỨC BÉ DẬY

Một khi bạn thu xếp để có phòng riêng, hoặc ít ra được cho con bú theo yêu cầu, lúc ấy có thể giữa giờ giấc ngủ của con và lịch trình cho trẻ ăn của bệnh viện lại làm trở ngại việc cho con bú. Trẻ sơ sinh cần bú ít nhất từ tám đến mười hai lần một ngày.

Nếu bé ngủ đã quá 2 tiếng, hãy nhẹ nhàng đánh thức bé dậy. Đừng làm gì mạnh tay quá, khiến bé dễ bị giật mình, mà hãy nhẹ lay bé, xoa đầu bé, hoặc dùng núm vú nhứ vào miệng bé; dùng một tay xoa hoặc vỗ vào chân bé.

Sau đó bạn bế bé ngồi vào lòng, đặt bàn tay bạn áp vào má bé và uốn người bé về phía hông bạn. Thường sau đó vài giây bé sẽ tỉnh giấc. Nếu chưa, bạn có thể lấy các ngón tay gãi gãi vào sống lưng bé. Hoặc nhẹ nhàng chuyển từ tư thế nằm ngang sang tư thế thẳng đứng, một tay đỡ đầu, còn tay kia đỡ lấy mông bé.

Nếu vì lý do nào đó mà bé khóc dữ dội trước khi bạn tính cho bé bú, hãy dỗ cho bé nín đã rồi hãy cho bé bú– vỗ về và hát ru bé–bé nào cũng cảm thấy an lòng khi nghe thấy giọng nói của mẹ.

Cũng có cách giúp đánh thức bé hay dỗ cho bé nín là nhỏ vài giọt sữa vào miệng bé để bé nếm ra mùi vị mà bé đang thèm khát. Ở đây muốn nói là sữa của bạn chứ không phải thứ gì khác, kể cả mật ong; vì những thứ khác không phải sữa của bạn dễ làm bé bị phản ứng, có khi còn bị ngộ độc.

Những sản phẩm hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ

Như kinh nghiệm đã cho chúng ta thấy, việc nuôi con bằng sữa mẹ phần lớn đều diễn tiến xuôi chiều, nhưng cũng có những hoàn cảnh cần đến một vài can thiệp, thì nay đã có sẵn một số dụng cụ giúp thêm.

DỤNG CỤ HÚT SỮA

Không phải người mẹ nào nuôi con cũng cần dụng cụ hút sữa. Nếu từng lúc người mẹ cần lấy bớt sữa đi, họ có thể dùng tay để nặn sữa ra. Tuy vậy, cũng có khi cần đến dụng cụ này, khi người mẹ muốn lấy sữa để dành để dùng cho trẻ sinh non hoặc đau bệnh, hoặc khi người mẹ bận công việc chưa thể cho con bú.

Lúc còn ở bệnh viện, bạn thường được khuyên dùng

dụng cụ hút sữa để bầu vú bớt căng. Có điều, lúc ấy bạn chỉ nên hút vừa tầm để vú mềm ra thôi, giúp bé dễ ngậm vào núm vú.

DỤNG CỤ GIÚP NÚM VÚ NHÔ RA

Hai bộ phận bằng nhựa cứng này được dùng đeo vào ngực lúc mang thai, dành cho những phụ nữ có núm vú bẹt hay núm vú thụt vào trong; hoặc dùng giữa các cữ cho bú nếu lúc mang thai chưa thể làm đầu vú nhô hẳn ra (xem hình và chú thích ở phần kiểm tra núm vú dẹt trong chương hai).

CHẤT XỊT MŨI

Đây là chất oxytocin dưới dạng xịt mũi giúp kích thích sự xuống sữa. Nhưng bạn chỉ nên dùng ngắn hạn (khoảng tuần đầu sau khi sinh).

MIẾNG CHẮN BẢO VỆ NÚM VÚ

Dụng cụ này giúp hạn chế những thương tổn cho núm vú. Có điều khi dùng nó, miệng bé không tiếp xúc trực tiếp núm vú thật của mẹ, làm giảm việc kích thích xuống sữa. Nó cũng làm bé khó chịu nếu người mẹ có lúc mang vào có lúc không.

Khuyên không nên dùng dụng cụ này một khi bé đã mút sữa thuần thục, vì như vậy hiếm khi núm vú của bạn bị tổn thương.

Xuất viện

Ngày nay các sản phụ thường chỉ nằm lại bệnh viện khoảng hai hay ba ngày sau khi sinh. Cũng có sản phụ xin về nhà ngay sau khi sinh. Trường hợp không có điều gì đặc biệt cần theo dõi, bác sĩ thường cũng chấp thuận.

CHƯƠNG 4

Ở NHÀ VỚI CON

Thật là vui thú khi được sống giữa sự ấm êm của gia đình sau khi sinh.

Thế nhưng bên cạnh việc ngày một nhuần nhuyễn hơn trong việc nuôi con, đôi khi bạn cảm thấy thiếu tự tin, có lúc còn như hốt hoảng. Chẳng có gì phải ngạc nhiên cả, có thể vì do bận bịu suốt ngày đêm với con nên làm sao tránh khỏi những lúc bạn cảm thấy bị choáng ngợp.

Nhiều khi chúng ta tưởng rằng chúng ta có thể biết được tình cảm của mình, nhưng chưa hẳn lúc nào cũng thế. Có những lúc bạn chẳng hiểu tâm trạng của mình ra sao cả. Chúng ta hãy nghe chính một bà mẹ vẫn còn ngỡ ngàng khi nghĩ lại tâm trạng lạc lõng lúc cùng chồng về đến nhà sau khi sinh:

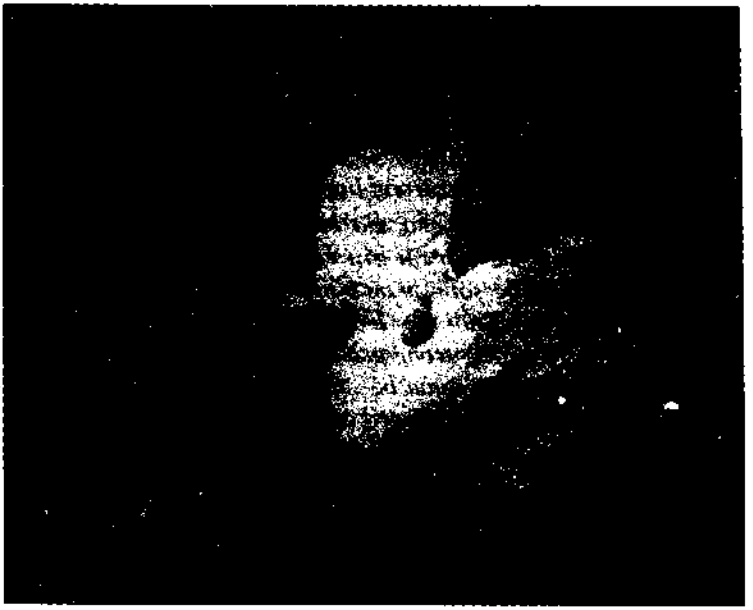
Hình ảnh ấy vẫn thật sống động trong tâm trí tôi. Lúc ấy bé vẫn nằm yên ngủ trong nôi được trang trí tuyệt đẹp bằng các vải diềm gợn sóng chung quanh mà tôi đã chuẩn bị từ trước khi sinh. Chẳng hiểu sao bé bỗng ré lên. Tôi đã cho bé bú, thay tã lót và ru bé ngủ lại. Tôi nhớ lúc đó mình đã nghĩ, "Giá như bé đủ lớn để nói cho tôi biết điều gì làm nó thất kinh như vậy." Thật vớ vẩn, bé nào biết làm gì hơn ngoài cách giao tiếp qua việc đụng chạm. Nỗi thất vọng trỗi lên trong tôi và đứa con.

Nghĩ về đứa con mới bốn hay sáu tuần tuổi là phải nghĩ đến việc làm sao hiểu được con, đồng thời cũng làm sao để con nhận ra bạn; để rồi có những lúc cảm thấy như thật trống vắng. Đó đúng là thời gian hai mẹ còn cần dàn xếp thế nào để hiểu nhau.

Nhưng nếu bạn biết bám víu vào những nâng đỡ quanh mình, bạn có thể vững lòng hơn.

Bé cần được thương yêu

Nhưng dù trải qua những phút giây ngờ vực, xao xuyến ấy, bạn cứ nhớ cho rằng con bạn cần được thương yêu. Chính sự chăm sóc đằm thắm và dịu dàng là điều bạn nhận ra nó là nhu cầu hàng đầu của con bạn. Hãy quan tâm tới đứa con của chính bạn. Có đúng là bé vô cùng hạnh phúc khi được nép sát vào bạn, được bạn cho bú mớm thường xuyên, có khi chỉ cách nhau tiếng một? Có đúng là bé cảm thấy thỏa thuê khi được bạn đặt nằm xuống sau khi cho bú và vỗ về bé đi vào giấc ngủ? Và có đúng là bạn mong muốn thấy con mình được mạnh giỏi, khuây khỏa, và an toàn.



James Kenny, nhà tâm lý bệnh học, đã viết về các nhu cầu của bé sơ sinh như sau:

> *Nhu cầu của bé sơ sinh lúc nào cũng cấp bách. Chúng là những nhu cầu cần cho sự sống còn. Nếu người lớn kiên trì và mau mắn, ngày nọ qua ngày kia, tuần này đến tuần khác, đáp ứng các nhu cầu ấy, bé sẽ phát triển dần niềm tin tưởng.*

Đối với bé, bạn cứ nhớ cho nguyên tắc giản dị là, **điều gì bé muốn thì đó là nhu cầu của bé**. Bởi lẽ, ý thích của một đứa trẻ hai hay ba tuổi chưa hẳn đã là nhu cầu của nó. Nó khác với điều muốn mang tính chất một nhu cầu sống còn của bé sơ sinh.

Chúng ta hãy nghe Mary Ann Cahill, nói về nhu cầu của bé sơ sinh :

Giống như khi còn trong bụng mẹ được dây rốn cung cấp mọi nhu cầu, giờ bước ra thế giới bên ngoài nhưng bé vẫn rất gần với cơ thể người mẹ. Có nghĩa là bé sống bằng bầu sữa ấm áp và âm giọng của tiếng nói mẹ. Đó là cách cung ứng chu đáo của tự nhiên trong giai đoạn chuyển tiếp từ thế giới trước đây của bé sang thế giới mới. Con người mới chào đời này có cả yếu tố tự quyết cần cho sự tăng trưởng, nhưng lại vẫn cần được tiếp tục nâng đỡ. Toàn bộ mối dây ràng buộc mẹ-con hệ trọng ấy thay thế cho cái gây rốn.

Có khi bạn tự hỏi, liệu những nuông chiều kia có làm hư bé không? Đây đúng là câu hỏi mà những cha mẹ thực lòng quan tâm và muốn điều tốt đẹp cho con mình đã từng đặt ra. Thế nhưng, như lời tiến sĩ William Sears, "Từ 'hư hỏng' là từ luôn hiện diện trong các sách giáo dục trẻ...thế nhưng bé đâu có hư vì được chăm sóc. Bé chỉ 'hư' khi không được chăm sóc."

Và tiến sĩ Ross Campbell đã cắt nghĩa:

Chúng ta chẳng thể bắt đầu yêu thương con sớm hơn được đó thôi. Con chúng ta cần thứ tình yêu vô điều kiện của chúng ta để đương đầu có hiệu quả nhất trong thế giới ngày nay.

CHO CON BÚ BAO NHIÊU LẦN ?

Suốt cuốn sách này, chúng tôi nhắc đi nhắc lại nhiều lần là cho bú "cứ cách hai hay ba tiếng một lần" vì đó là khoảng cách thời gian bình thường để bé lại thèm ăn. Đó còn là thời gian hợp lý của việc tạo sữa và cần làm cạn bầu sữa mẹ, tránh những rắc rối trong việc nuôi con bằng sữa mẹ. Tất nhiên, đó là thời gian được tính toán chung, còn thực ra nhu cầu ấy thế nào sẽ được cụ thể cho mỗi trường hợp, được nhận ra rõ ràng nhất khi người mẹ nuôi đứa con của mình dựa trên từng giai đoạn phát triển. Có điều, quãng cách ấy về đêm sẽ dài hơn ban ngày.

Có nhiều bà mẹ cho biết lúc đầu con họ bú trung bình từ mười đến mười hai lần một ngày (24 giờ). Tất nhiên, chẳng bà mẹ nào cần căn giờ như một chiếc máy cả.

Câu nói chí lý của chủ bút tập san Sức Khỏe Trẻ Em vùng Nhiệt Đới giúp chúng ta thấm ý vấn đề này:

> ***Phụ nữ chỉ cốt sao tạo được sữa cho con bú chứ đâu bao giờ họ tính toán con cần bú bao nhiêu lần. Nếu phải tính, họ sẽ tính họ hôn con bao nhiêu lần một ngày.***

Các cách bú của bé

Cha mẹ đã biết mỗi bé có một tính cách khác nhau, tính cách ấy cũng biểu lộ qua cách bú của bé. Lúc mới sinh, có thể bé chưa bộc lộ ra, nhưng càng về sau, tính cách ấy càng rõ nét, mỗi bé một cách khác nhau. Bạn có thể quan sát con của bạn có một trong những cách thức sau đây. Hay nói khác đi, bé tạo ra một cách thức cho riêng nó.

BÚ THONG THẢ

Những cô cậu này làm như muốn tận hưởng giờ bú, cứ nhẩn nha mút sữa cho đến khi no, hết bên này lại tới bên kia.

VỪA BÚ VỪA NGỦ

Những trẻ này cũng gần giống những trẻ trên, có điều chúng thường rời vú để ngủ sau vài phút mút sữa, rồi có khi lại choàng dậy để bú tiếp.

Nếu muốn cho bé bú tiếp, bạn có thể đổi bên vú ngay lúc bé vừa lơ mơ ngủ. Nếu bé ngủ hơi say mà bạn nghĩ rằng bé bú chưa đủ, bạn có thể giúp bé trớ hoặc thay tã lót cho bé, kiểu như đánh động không để bé ngủ, rồi đổi bên vú để bé bú tiếp. Cố gắng làm cách nào đó để bé bú đủ.

BÚ HỪNG HỜ

Thật khó khi trẻ bú kiểu này. Một cữ bú của trẻ này kéo dài hơn kém mươi, mười lăm phút. Những trẻ này mỗi lần bú thường chỉ bú một bên vú, và khi ngưng bú, sữa thường trào ra bên khóe miệng của bé. Nhiều khi bạn thắc mắc không biết bé bú như vậy có đủ no không. Muốn biết, bạn có thể để ý những lần ỉa đái của bé sẽ biết bé bú có đủ hay không.

BÚ HAY BỊ TRỚ RA

Liệu đây là một tính cách hay là vấn đề sức khỏe? Cố gắng phân biệt để đừng bị nhầm lẫn.

Có những trẻ dễ bị trớ sữa khi dòng sữa xuống nhanh. Nếu bé không bị nóng sốt hoặc quấy khóc–tình trạng cũng làm bé hay ợ ra–thì sau khi lau chùi sạch sẽ, bạn cho bé bú lại. Tất nhiên, nếu tình hình này xảy ra thường xuyên, bạn

có thể đưa trẻ đi bác sĩ xem có vấn đề gì về sức khỏe không. Nhưng theo tiến sĩ Gregory White, "thường đây chỉ là vấn đề làm cho bạn phải bận rộn thôi–giặt giũ nhiều đồ–chứ không phải vấn đề sức khỏe."

VỀ NÚM VÚ GIẢ

Cần cảnh báo trước là vú giả thường gây rắc rối hơn là giải quyết rắc rối. Khi bé khóc, bạn đưa ngay núm vú giả vào miệng bé, bé có thể yên ngay. Và bạn cho là thật còn gì tiện hơn thế? Nhưng chính việc đó ngầm chứa một phiền hà. Việc dùng núm vú giả là một cách đánh lừa bạn để bạn tưởng vấn đề được giải quyết dễ dàng. *Cứ cho rằng núm vú giả có thể thay thế vú của mẹ,* ***nhưng nó không thể thay thế người mẹ.***

Tuy nhiên, nếu sử dụng nó khôn ngoan, từng giai đoạn và giới hạn trong một số hoàn cảnh, nó cũng giúp ích phần nào cho người mẹ nuôi con bằng sữa của mình. Nhưng luôn nhớ là núm vú giả chỉ làm bé hài lòng chốc lát chứ không thể thay thế bạn, một người mẹ, được.

Tình trạng "nghiện vú giả" xảy ra khi bạn cho con dùng thường xuyên, chẳng hạn như khi bạn dùng nó như một cách để dỗ bé ngủ. Cứ sự thường bạn nên dỗ con ngủ bằng cách để con ngậm ngay vào vú bạn mà ngủ. Đó mới là cái vú tuyệt vời nhất dưới mắt bé, đồng thời là cách để bạn có nhiều sữa hơn cho bé.

Làm sao biết con bú đủ?

Làm thế nào biết là con có bú đủ hay không? Trước hết, nếu bé được bú cách hai tiếng một lần thì đó là một cách để biết. Hoặc nếu bé bú mà thấy lên cân, phát triển chiều dài, linh hoạt và lanh lợi, bạn cầm chắc là con bạn bú đủ.

Một cách nhanh và dễ hơn nữa là bạn theo dõi số lần bé ỉa, đái ra tã lót. Nếu con bạn đái sáu đến tám lần hoặc ỉa chừng hai đến năm lần một ngày, bạn cũng nắm chắc là con bạn bú đủ.

Thỉnh thoảng bác sĩ cân bé để đánh giá sự phát triển thể lý của bé. Có những bé chẳng hề mất tí thể trọng nào từ khi sinh và ngày một lên cân. Cũng có bé sụt cân tí đỉnh ở tuần đầu nhưng sau đó tăng trưởng bình thường. Sau hai hay ba tuần nếu bé tăng trọng khoảng 453g/tháng hoặc hơn 100g/tuần là có thể chấp nhận được. Dĩ nhiên có bé tăng nhanh hơn nhiều. Nhưng điều quan trọng là làm sao bé ***luôn mạnh khỏe, sởi lởi***.

SỰ RỈ SỮA

Điều thường xảy ra lúc cho con bú là sữa rỉ ra bên vú mà bé mới bú. Nếu vú của bạn đầy và căng, bạn nên lấy bớt sữa ra hơn là giữ nó lại.

Đôi khi người mẹ lại thấy sữa rỉ ra không đúng lúc, và thường là tuần đầu lúc mới cho con bú. Những lúc ấy người mẹ cần biết cách day ngay vào núm vú để sữa thôi rỉ ra. Bạn có thể vòng cánh tay ngang qua ngực, dùng ót bàn tay day thẳng trên núm vú, hoặc một cách kín đáo hơn, bạn tựa cằm của bạn vào bàn tay rồi ép lên vú.

Ở các tiệm thuốc có bán sẵn những miếng giấy thấm để thấm sữa rỉ ra, có thứ dùng một lần rồi bỏ, nhưng cũng có thứ dùng được vài lần.

THẾ TOÀN BỘ SỮA ĐÃ ĐI ĐÂU ?

Lúc sữa đã về và vú bạn căng sữa, tất nhiên bạn vô cùng hân hoan vì bạn hoàn toàn tự tin là bạn đủ sữa cho con bú. Nhưng rồi sự căng sữa mất đi và bạn không biết

sữa đi đâu. Lúc đó hẳn bạn cảm thất nản lòng và tự hỏi, "Liệu tôi có mất sữa không?"

Không phải đâu, chúng tôi dám cam đoan với bạn đó. Tình trạng không còn căng và chảy sữa không là dấu hiệu nói là lượng sữa của bạn giảm. Việc tạo sữa là một tiến trình hầu như liên tục. Nếu bé bú mất bao nhiêu, sữa lại về nhiều hơn như thế. Điều cần là bạn giữ nhịp độ cho con bú thì cô, cậu háu ăn kia của bạn chẳng lo hết sữa, kể cả khi bạn không cảm thấy "đầy."

Bạn càng cho con bú nhiều bao nhiêu, bạn càng có nhiều sữa bấy nhiêu. Nếu bạn có sinh đôi, bạn lại được kích thích để tạo sữa gấp đôi, và như vậy bạn vẫn đủ sữa cho hai đứa con bú. Ngược lại, nếu bạn ít cho con bú, hoặc bé lười bú, lượng sữa sản sinh cũng giảm đi tương ứng.

Như bạn sẽ thấy, việc cho con bú là một thí dụ tuyệt hảo về hoạt động cung cầu. **Các vấn đề phát sinh khi bạn cho con bú thêm sữa ngoài, và nó làm ngăn trở sự cân bằng tự nhiên.** Tất nhiên cũng có khi bạn cần kiên nhẫn một chút để tạo lập sự cân bằng ấy. Sáu tuần đầu thường có những thử thách.

Việc nuôi con càng lúc càng thuận lợi nếu bạn cứ tiếp tục. Và thời gian bé ở bên vú mẹ giúp hai mẹ con hiểu nhau hơn theo cách thức thật đặc biệt. Những quan tâm trong những tuần lễ đầu chẳng bao lâu sẽ đem đến cho bạn niềm vui thích đang chờ bạn vào những tháng ngày phía trước.

PHÂN CỦA BÉ

Mấy ngày đầu sau khi sinh, phân của con bạn có màu rất đen–đen hơi xanh–và lầy nhầy. Vấn đề chỉ ở chỗ hơi phiền phức để thay tã lót cho bé, còn thực ra, đó là điều

chứng tỏ hệ tiêu hóa của bé tốt. Phân đầu này được gọi là cứt su (meconium). Việc cho con bú sớm sau khi sinh bảo đảm con bạn bú được sữa non để giúp bé thải hết cứt su.

Một khi cứt su đã sạch, phân của bé bú sữa mẹ khác xa phân của bé bú sữa ngoài. Phân ấy thường lỏng và không thành hình, thường đồng nhất, màu vàng đến vàng-xanh hay nâu vàng; còn mùi thoang thoảng chứ không nặng mùi như mùi phân của bé bú sữa ngoài.

Số lần đi ỉa ở mỗi trẻ mỗi khác, và ngay nơi một trẻ, số lần của từng tuần cũng khác nhau. Một số bé ỉa thường xuyên nên mỗi lần như són ra từng chút ở tã. Lúc đầu, bé có thể ỉa khi bú. Rõ ràng không có vấn đề ỉa chảy ở trẻ bú sữa mẹ. Khi lớn hơn, bé ỉa thành bãi hai hay ba lần/tuần, có khi chỉ một lần/tuần. Nếu bé bú sữa mẹ khỏe mạnh mà ỉa có hơi lỏng thì cũng không có gì phải lo lắng.

Điều may mắn nữa là, bé bú sữa mẹ sẽ có đủ lượng nước nên chẳng sợ bé bị táo bón.

Chăm sóc con bạn

Lúc còn ở trong bụng mẹ, bé cần các điều kiện đồng đều để phát triển. Bé cần ở sát bên bạn luôn, lúc thức cũng như lúc ngủ. Việc gần gũi con làm cho con được an lòng. Nhịp thở và nhịp đập của tim bạn là điều thân quen đối với bé. Thêm nữa, bé có thể nghe được giọng nói của bạn khi bé mới được khoảng 6 tháng tuổi trước khi được sinh ra, chính vì thế, bạn có thể thì thầm với bé để bé được dễ chịu. Lúc ấy, cơ thể bạn chính là thế giới của bé.

Tiến sĩ Herbert Ratner, phát biểu, "Tạo hóa sáng suốt và lo liệu đã ban cho mỗi trẻ sơ sinh người chăm sóc và giám hộ riêng, đó là người mẹ."

Selma Fraiberg, giáo sư phân tâm học thuộc trường đại học Michigan đã nói về các nhu cầu của trẻ:

Trình sinh học (biological program) của mẹ và con có những bảo đảm gắn liền với việc thỏa mãn các nhu cầu của con, sự đáp ứng ấy đảm bảo việc hình thành mối ràng buộc nhân tính ở giai đoạn mười tám tháng đầu của cuộc sống. Người mẹ là người "đáp ứng nhu cầu" chủ yếu, và việc thỏa mãn nhu cầu ấy dẫn dắt con suốt những

chặng đường đầu đời, chặng đường mà hình ảnh người mẹ là hình ảnh thân thương nhất trong thế giới nhỏ bé của con.

Viola Lennon, một trong những sáng lập viên Hiệp hội La Leche, kể câu chuyện về một thiếu phụ có hàng trăm mối bận lòng. Viola kể lại, "Tôi mời chị ta tới chơi. Vừa yên vị trong phòng khách chị đã bắt đầu đặt ra hàng lô thắc mắc. Thế nhưng khi tôi trả lời thì xem ra chị ta chẳng buồn nghe mà chỉ nhìn tôi đang bế đứa con trên tay, thằng bé bữa đó lại không được khỏe, tôi cứ vừa phải loay hoay với nó vừa pha trà. Thấy vậy, chị ta lên tiếng, 'Lúc nào thằng bé cũng vậy sao?' Và khi tôi bảo là đúng thế, chị ta mỉm cười nói, 'Vậy ra chuyện của tôi chẳng đáng gì. Tôi nào có hiểu trẻ lại cần được quan tâm như vậy.'"

LUÔN Ở BÊN CON

Trong khi mặc dù còn bao công việc phải làm hàng ngày, thế nhưng bạn lại luôn muốn được ở bên con. Ở bên con không nhất thiết là lúc nào cũng phải bế ẩm con trên tay, nhưng vì nhu cầu của con chính là bạn, người mà chẳng ai có thể thay thế được.

Nhiều nền văn hóa có tập tục là người mẹ ở bên con suốt những năm đầu của con, lúc nào con cũng đeo bám lấy mẹ, ngủ bên mẹ. Trong những nền văn hóa ấy hầu như hiếm khi nghe thấy tiếng khóc của bé.

Những phát hiện gần đây cũng cho thấy trẻ càng được yêu thương, bế bồng chẳng có gì là "làm hư" trẻ hoặc biến nó thành đứa trẻ hay mè nheo, nhưng càng giúp trẻ dễ chịu và hạnh phúc hơn trong thế giới mới của trẻ.

Còn về phần người mẹ thì sao ?

Lần đầu làm mẹ, bạn như tập trung hết cho con mà quên ngó ngàng đến mình, mà đây là vấn đề cần thiết và đáng làm. Việc lo lắng cho người mẹ chẳng có gì là cầu kỳ hoặc đòi hỏi nhiều.

Trước hết cần dùng loại thực phẩm chất lượng, uống nhiều nước hay các loại chất lỏng, ngủ nghỉ đầy đủ, và sống chan hòa với mọi người, nhất là với các bà mẹ cùng nuôi con như bạn. Chính việc chia sẻ tình cảm này giúp bạn vững bước trong suốt thời gian đầy khó khăn của cuộc sống lúc này.

Việc chăm sóc cho mẹ là cách để bạn có điều kiện đáp ứng các nhu cầu của con.

Vì người mẹ nuôi con cũng mau đói chẳng khác gì con mình nên họ thường hay ăn vặt. Có điều, bạn cần chú ý chọn lựa các món ăn nhanh giữa bữa cho cẩn thận, và nên dùng nhiều rau trái.

DÀNH MỘT GÓC ĐỂ CHO CON BÚ

Nhiều bà mẹ nuôi con cảm thấy thoải mái khi thiết lập cho mình một chỗ tiện lợi mỗi lần cho con bú. Vì bạn thường xuyên sử dụng nơi này, nhất là những tháng đầu, bạn nên trang bị và để sẵn mọi thứ cần dùng để tiết kiệm thời gian.

KHÁCH ĐẾN THĂM– GIÚP ÍCH HOẶC LÀ MỘT CHƯỚNG NGẠI

Bạn bè và bà con thường muốn giúp đáp bạn khi bạn mới sinh con. Việc thêm chân thêm tay thường có lợi cho bạn, nhưng cũng có khi chẳng lợi ích gì, vì bạn chưa thể ngồi lâu để tiếp khách, phần vì lý do sức khỏe, phần vì bận bịu phải lo lắng cho con.

Cần lưu tâm sức khỏe của bạn trong mấy tuần đầu để bạn có sức khỏe vào những tháng tiếp theo.

KHI KHÔNG THOẢI MÁI ĐỦ

Nếu con của bạn hay quấy khóc hoặc nhắng nhít quá mức, nó luôn cần mẹ để tâm đến và như vậy bạn khó có thời giờ nghỉ ngơi cho thoải mái. Gặp những trường hợp này bạn cần kiên nhẫn thôi.

Nhưng những lúc bạn cảm thấy không được thoải mái, bạn nên tranh thủ thời gian để tập thể dục năm, mười phút để giúp cơ bắp bạn được thư giãn và huyết quản được lưu thông. Hiện có nhiều sách và băng hình dạy các bài tập thường thức.

Gặp những ngày đẹp trời, bạn tranh thủ cuốc bộ ngoài trời, có thể đưa cả con đi theo. Khí trời trong lành, ánh nắng chan hòa, và cảnh quang sẽ giúp cả hai mẹ con thoải mái hơn.

NHỮNG U UẨN HẬU SẢN

Đôi lúc, phụ nữ sau khi sinh cảm thấy chán nản hoặc u uẩn không có nguyên do rõ ràng. Một bà mẹ thuật lại cảm nghĩ của mình, "Tôi nằm đó, ôm đứa con gái xinh xắn trong lòng, cảm nhận rằng mình nên tạ ơn những gì mình hiện có, thế là nước mắt cứ dàn dụa ra." Cũng có bà mẹ diễn tả tình cảm của mình như một "sự rã rời sau một cuộc vật lộn sinh nở." Thế nhưng, theo tiến sĩ James Good thì những tình cảm ấy rồi sẽ qua đi.

Mặc dù được coi là không có nguyên do rõ ràng, nhưng tình trạng dao động tình cảm ấy cũng có thể do sự thay đổi các nội tiết tố trong cơ thể của bạn từ tình trạng mang thai đến tình trạng không còn mang thai. Thường ra nó không kéo dài, nhưng nếu thấy nó dai dẳng, bạn nên đi bác sĩ để kiểm tra nhằm giúp bạn vượt qua bước chuyển tiếp này. Những thay đổi nội tiết tố sẽ ổn định dần lúc bạn cho con bú. Việc ăn uống và ngủ nghỉ đầy đủ là cách giúp bạn mau bình phục cả về thể lý lẫn tâm lý.

Có đi đây đi đó được không? Mang theo cả con đi nữa

Đâu ai bắt bạn cứ phải ru rú ở nhà khi nuôi con. Bé cũng có thể đi theo bạn bất kỳ nơi nào bạn muốn đi. Chỉ trừ vài tuần đầu, vì lợi ích của bạn, bạn nên quanh quẩn trong nhà. Sau đó, việc đi mua sắm ở một cửa hiệu gần nhà, đến thăm ông bà ngoại là những việc nên làm lắm chứ, và cũng là cách phá tan bầu không khí tẻ nhạt hàng

ngày. Khi đưa con đi, bạn cần chuẩn bị tã lót để mang theo, còn vấn đề ăn uống của con không thành vấn đề vì là sữa mẹ. Chẳng ai nghĩ gì về việc người mẹ cho con bú ở một nơi khác. Có chăng, bạn nên kín đáo một chút vẫn hay hơn.

Ngay trường hợp của một người mẹ được mời đi báo cáo kinh nghiệm về việc cho con bú, chị ta vẫn mang theo con; và sau khi báo cáo, trong giờ giải đáp thắc mắc, đứa con của chị đòi bú, thế là chị chỉ việc phủ chiếc khăn mỏng qua đầu con và cho con bú trong khi vẫn trả lời xuôi xả những thắc mắc của độc giả.

Biết cách cho con bú kín đáo giúp bạn có thể cho con bú ở bất cứ đâu.

CÒN KHI CÓ VIỆC CẦN XA CON CHỐC LÁT

Làm sao tránh khỏi những lúc bạn bận việc này, việc nọ cần xa con chốc lát, những lúc ấy bạn nên giao bé cho một ai mà bé ưa thích nhất–tất nhiên chỉ trong chốc lát và càng nhanh càng tốt (chậm lắm cũng chừng một hay hai tiếng là cùng)–nhưng nhớ cho con bú trước khi ra đi. Lúc cho bú, bạn đừng làm ra vẻ vội vã, trông vậy chứ bé nhạy cảm lắm, nên bé có thể biết mẹ nó sắp rời nó. Sau khi cho bú xong, bạn nên chờ con ổn định, vui vẻ, rồi hãy đi.

Cũng nên có bình sữa pha hoặc sữa vắt dự trữ để phòng khi bạn về trễ bé vẫn có cái để bú.

KHI CHỈ CÓ MỘT MÌNH CÓ NGHĨA LÀ BÉ BỊ BƠ VƠ

Chắc bạn chẳng muốn rời con tí nào đâu trừ những trường hợp bó buộc, vì bạn biết bé luôn cần bạn. Những lúc ấy xem chừng cả hai mẹ con đều "sốt ruột."

Tiến sĩ William Sears, giải thích

Khi mẹ con xa nhau, cả hai như trông chờ không yên. Vì mẹ con lúc gần nhau đã làm nẩy sinh mối ràng buộc thuận thảo...không chỉ người mẹ giúp con phát triển, mà đứa con cũng giúp mẹ nó tăng tiến.

Người mẹ cùng tăng trưởng với con, và đó là cảm nhận của một bà mẹ đã bộc bạch như sau:

Khi tôi có việc phải rời con, hẳn con tôi thấy thời gian như dài vô tận, chẳng biết lúc nào mẹ

nó sẽ về. Chính lúc đó, con đã giúp tôi hiểu về viễn cảnh của con, cảm nhận về thời gian, và hiểu biết về thế giới. Tất nhiên cũng có những lúc chúng tôi, những người mẹ, cần phải đi, nhưng chúng tôi phải biết rằng chúng tôi cần thu xếp sao cho nhanh. Các nhu cầu của con luôn kế cận.

CHƯƠNG 5

HIỂU VỀ CON

Những tuần đầu chăm sóc đứa con mới sinh là thời gian hai mẹ con cần điều chỉnh, dàn xếp. Làm mẹ là một tài khéo cần học hỏi và đứa con chính là người thầy tốt nhất để bạn học. Khi bạn học cách để đáp ứng các nhu cầu của con thì con bạn lại học cách để tin tưởng là các nhu cầu ấy được thỏa mãn. Marshall Klaus, đã trình bày vấn đề này :

Xem ra người mẹ mở cõi lòng mình và sẵn sàng tiếp thu lạ thường trong những tuần đầu nuôi con để hiểu và nhận ra con mình bằng tất cả các giác quan của họ. Những thiên tư, những khả

năng, và tầm cảm nhận rộng lớn của con đều được các cảm xúc và sự tháo vát của người mẹ làm cho tương hợp. Có một sự quan tâm lẫn nhau qua khoe mắt của hai mẹ con. Việc người mẹ lên giọng là để gây sự chú ý của đứa con. Còn tiếng khóc của con như kích thích việc sản sinh sữa. Chính lúc bú mẹ, khoảng cách giữa mắt mẹ và mắt con là khoảng cách lý tưởng nhất để đứa con mới sinh nhìn rõ mẹ nó...Một sợi dây phản hồi tỏa khắp mối ràng buộc mẹ con.

Chương này trình bày về những điều bạn cần nắm bắt để nghệ thuật làm mẹ của bạn ngày càng tăng tiến.

Tại sao con bạn khóc?

Tiếng khóc của con khó lòng làm ngơ được. Tiếng khóc ấy *có nghĩa là* bé đang xáo trộn, và là cách để bé muốn nói lên vấn đề gì. Khi cần gì ở bạn bé chỉ biết khóc. Có thể có cái gì đó làm bé khó chịu hay sợ hãi. Có thể bé đói. Cũng có thể vì bạn không có mặt ở đó. Viola Lennon kể lại lần chị nhờ đứa chị bế đứa em đang khóc dậy trong khi chị đang bận dưới bếp, nhưng đứa chị chỉ biết nói với chị là em nó không chịu, nó đòi chị cơ.

Tiến sĩ William Sears giải thích:

Các bé khóc đâu phải để làm ồn, làm reo, hoặc nhũng nhiễu cha mẹ. Chúng khóc vì chúng có nhu cầu. Làm lơ trước tiếng khóc là làm lơ trước nhu cầu của bé. Chẳng có gì là làm hư bé khi bế bé lên như vậy. Bé chỉ hư và làm dữ khi bé không được bế lên thôi.

ĐÁP ỨNG KHI CON KHÓC

Mỗi khi con khóc, bản năng tự nhiên của người mẹ là áp vú vào miệng con, dù lúc đó đã đến giờ cho bú hay chưa Có khi chỉ cần chừng vài phút ngậm vú mẹ là bé nguôi dần. Nhu cầu cần bú của bé có thể thay đổi mỗi ngày, nên khi bé khóc có thể do bé đói thực. Nhưng cũng có thể vì bé muốn được bạn bế ẵm. Dù là nguyên do gì, cho bé bú là cách đáp ứng tiếng khóc của bé.

Nhưng nếu cho bé bú nhưng bé vẫn không nín thì sao? Lúc ấy bạn cần thử những giải pháp khác. Hay là bé quá nóng bức, hoặc quá lạnh. Cũng có thể do những gì bé đang mặc trên người gây cho bé khó chịu chăng, bạn có thể vạch những chỗ cài kim, những chỗ thắt quấn xem có gì đã gây cho bé khó chịu không–có khi chỉ vài sợi tóc của mẹ vướng vào cũng làm bé nhột nhạt.

Còn nếu do nóng, bỏ bớt những thứ bạn đang quấn quanh bé. Ngược lại, do bị lạnh, ủ thêm chăn cho bé. Có những bé cảm thấy an toàn hơn khi được ủ kỹ.

Xong xuôi, bạn có thể cho bé ngậm vú lại. Còn nếu bé không muốn bú, bạn nên bế bé lên, tựa bé trên vai bạn, đi lại nhún nhảy quanh phòng, ù ơ một điệu hát ru để dỗ bé ngủ lại.

Cách ru con trên võng là cách ru hiệu quả có từ lâu đời. Bạn chỉ cần nằm lên võng với bé, xoa lưng cho bé, thì ngay cả những trẻ khó chịu nhất cũng có thể ngủ yên.

Cũng có khi bé khóc vì bé khó chịu quá trong người để nếu bạn không sao làm cho bé dịu đi được, bạn cứ kiên trì thêm chút nữa, rồi ra đâu cũng vào đó. Vì trong vòng tay âu yếm của mẹ, lúc nào bé cũng tìm được nguồn ủi an.

BÉ VẪN CHỈ LÀ BÉ THÔI

Bạn chẳng làm gì đến nỗi làm hư bé đâu; những gì bé muốn hoàn toàn chỉ là vấn đề nhu cầu. Bé có nhu cầu được nâng niu lúc bé khó chịu. Luôn nhớ cho rằng "bé" chỉ là một đứa bé con thôi.

Tiến sĩ Lee Salk, nhà tâm lý nhi đồng đã viết, "Nếu bé được đáp ứng mỗi khi bé khóc lúc còn nhỏ, sau này bé sẽ là một con người tự tin, tỏ ra là một con người có tính độc lập và ham hiểu biết. Nếu bé bị bỏ mặc cứ để cho khóc, có thể trong bé sẽ hình thành ý nghĩ là mình bị cô lập và ngờ vực mọi sự.

NHỮNG LÚC BÉ HAY LÀM RỘN LÊN

Trong một ngày, có những quãng thời gian bé hay làm rộn lên, và thường là vào buổi chiều tối; còn những lúc khác bé rất ngoan.

Mặc dù người chồng ít khi chứng kiến những cảnh đó, nhưng khi có thể, anh ta có thể đỡ đần bạn. Nhiều khi, dưới sự vỗ về và giọng ru khác bé lại cảm thấy nguôi ngoai.

Những lúc bé bị đau bụng

Những lúc bé khóc quá thể, có thể bé bị đau bụng, một vấn đề nhiều khi cha mẹ và bác sĩ cần lưu ý.

Nhưng nhiều khi từ "đau bụng" này được hiểu theo một nghĩa chung chung, nhiều khi chẳng đúng tí nào với một căn bệnh thể lý.

Tiến sĩ William Sears nói về "cơn đau bụng" này như sau:

"Đau bụng" có thể là kết quả của nhiều nguyên do, do tính khí thất thường, vấn đề tâm lý, và

điều kiện môi trường...Theo sự hiểu biết ngày nay về "cơn đau bụng," thì cách tốt nhất ai cũng có thể làm là vỗ về bé và tìm cách giảm thiểu các nguyên nhân gây cho bé khó chịu.

Vậy người mẹ có thể làm gì khi con bị "đau bụng?" Chủ yếu là hãy nhẹ nhàng bế bé lên và vỗ về bé.

Còn nếu bé bị "đau bụng" thật, hãy xem bé có dùng thứ gì khác ngoài sữa mẹ không. Nhiều bé phản ứng với cả các loại sinh tố, nhất là khi nó được trộn thêm với florua.

Đôi khi do người mẹ ăn phải thứ gì nên đã gây cho con có những triệu chứng đau bụng. Những thứ ấy có thể là những loại sinh tố nào đó, những chất bổ sung trong món ăn như men bia, những thứ chứa quá nhiều chất cafêin, hoặc những đồ ăn, thức uống ngọt.

Vỗ về bé là cách làm cho bé nguôi ngoai.

Tắm nước ấm cho bé cũng là cách giúp bé khuây khỏa.

NHỮNG BÉ HAY BÈ NHEO

Suốt những trang sách này bạn có thể nghe thấy nhiều bà mẹ than vãn, "Tôi đã làm đủ cách nhưng con tôi vẫn cứ om sòm lên." Đó là những đứa trẻ thường hay quấy khóc luôn, những đứa trẻ mà tiến sĩ William Sears muốn gọi là *những đứa bé có nhu cầu cao*, vì điều này có khi lại có lợi cho bé và cha mẹ, mặc dù bạn có thể hơi mệt.

NHU CẦU BÚ TĂNG LÊN

Thời gian một hay hai tuần sau khi sinh, nhu cầu bú của bé thường ổn định, cách quãng hai hay ba tiếng một lần, nhưng rồi số lần đòi bú bỗng gia tăng, và đây là vấn đề bình thường. Bạn cứ đáp ứng cho con và chẳng phải bận tâm gì, vì như đã nói, bé càng bú nhiều, việc tạo sữa cũng gia tăng theo.

Những giai đoạn gia tăng này thường rơi vào tuần thứ ba hay thứ sáu, sau đó là thời kỳ ổn định, và lại gia tăng tiếp lúc bé được hơn kém ba tháng tuổi.

Từ tháng thứ ba trở đi bạn sẽ thấy con bạn có những lúc thức lâu hơn, thích thú nhìn ngắm những gì xảy ra chung quanh. Bạn nên để con được nhìn ngắm thỏa thích. Có thể đặt bé trên nền nhà hay một chỗ an toàn, chèn chặt cho bé. Bé càng lớn, những thanh âm và cảnh tượng chung quanh càng kích thích bé.

Các nhu cầu về đêm

Vào những tháng đầu, bé cần được bú ít nhất một lần vào ban đêm. Con của bạn tăng trưởng rất nhanh và nhu cầu bú đêm tăng thêm.

Tiến sĩ William Sears cũng đề cập đến giấc ngủ của bé khác với người lớn khi bảo rằng con trẻ không được cấu tạo để ngủ suốt đêm.

Khi con thức giấc vào ban đêm, bạn chỉ cần vén màn đưa con vào (nếu ngủ riêng) và nhẹ nhàng cho con bú. Chỉ một lúc sau cả hai mẹ con lại yên giấc bên nhau.

ĐẾN BAO GIỜ BÉ MỚI NGỦ SUỐT ĐÊM

Đến bao giờ bé mới ngủ yên suốt đêm là điều khó nói được. Bé cũng là một con người, mà trên thế gian này mỗi người mỗi khác. Có những bé ngủ suốt đêm ngay từ khi còn bé nhưng lại có những bé không được như vậy. Mà ngay cả một bé ngủ yên như vậy cũng có tuần thế này tuần thế khác.

Tất nhiên vấn đề thức giấc giữa đêm như vậy làm bạn khó chịu vì bạn chẳng được yên giấc. Nhưng biết làm sao được. Việc bạn có được thoải mái hay không là do việc thay đổi thái độ của bạn thế nào. Chúng ta hãy nghe Pat Yearian nói lên thực trạng này như sau:

Nếu bạn bực bội vì bị gián đoạn giấc ngủ–cứ phải bận tâm vì không được ngủ đủ–có thể càng ngày bạn càng thất vọng. Nhưng nếu bạn có thể điều chỉnh thái độ tinh thần của bạn để biết chấp nhận hơn, bạn sẽ lấy đó làm vui khi được cho con bú vào ban đêm, vì con bạn thực sự cần như vậy. Tất nhiên sự chuyển đổi này không phải dễ nhưng là điều có thể làm được.

Hay như tiến sĩ Gregory White nhận định :

Nhiều người cho mình có quyền được ngủ yên suốt đêm. Thực ra chẳng nên như vậy, huống cho là một người mẹ. Tí như chỉ cần có một ai đó cần bạn giúp đỡ vào ban đêm, mà nếu bạn không là một kẻ lười lĩnh, nuông chiều thân xác, bạn cũng như tôi sẽ thức dậy, chứ nói chi một người mẹ thức giấc vì chính đứa con của mình.

VẪN CỨ PHẢI THỨC ĐÊM

Kể cả khi đứa con của bạn ngủ yên giấc suốt đêm, nhưng trong vai trò làm cha mẹ chưa hẳn bạn đã hết phải thức dậy vào ban đêm. Trẻ lẫm chẫm bước đi cũng hay thức giấc lúc đêm khuya vì nhiều lý do khác nhau. Nhiều trẻ một năm tuổi có thói quen ăn uống thất thường nên đã dậy vào ban đêm vì đói. Nếu biết chắc là vậy, bạn nên chuẩn bị cho con chai sữa hoặc đồ ăn nhanh, nước uống.

Trẻ ở độ tuổi này cũng có thể thức giấc vì vấn đề mọc răng, mà ban ngày do mải chơi nhiều khi trẻ không để ý tới, nhưng đêm đến trẻ có thể thấy bị nhoi nhói lợi răng.

Rồi có khi do khó chịu, mệt mỏi, đau nhức cũng làm bé giật mình thức giấc.

Nhưng dù do nguyên cớ nào đi nữa, trẻ vẫn cần đến sự chăm nom của bạn lúc đêm hôm.

VẤN ĐỀ CHỖ NGỦ

Việc để con cái ngủ chung với cha mẹ vào ban đêm là một quan niệm có từ lâu đời ở khắp nơi nhưng nay nhiều khi trở thành một vấn đề.

Tine Thevenin đã đề cập đến những lo ngại và vấn nạn mà nhiều cha mẹ đặt ra. Nhưng để đề cập thẳng vào vấn đề thì bà nói, "Tôi đã nhiều lần hỏi liệu vấn đề này có gây phiền toái gì không thì đều được trả lời là nó chẳng gây ra nhiều phiền toái lắm.

Tiến sĩ Herbert Ratner, cũng khuyến khích cha mẹ và con cái nên ngủ chung với nhau một quãng thời gian dài. Còn tiến sĩ Hugh Jolly thì bảo, "Hẳn nhà phân tâm học kiên quyết sẽ không để con cái ngủ chung giường với cha mẹ, nhưng những ai đã để con cái ngủ chung sẽ hiểu rõ hơn và chẳng thấy có những hậu quả gì ghê gớm lắm."

Tiến sĩ Willima Sears sử dụng từ "ngủ chung" vì ông nhấn mạnh đến sự thể gần gũi thể xác đã làm cho người mẹ và đứa con có chung các chu trình giấc ngủ. Trong đó ông đề cập cả người bố nữa. Ông cho thấy là nhiều ông bố nói rằng họ gắn bó với con cái hơn khi bố con ngủ chung với nhau.

Tiến sĩ Penny Stanway, một bác sĩ danh tiếng người Anh, cũng nói lên kinh nghiệm ngủ chung với con của mình với lời khẳng định, "Tôi vẫn muốn ngủ chung với con khi con tôi mới được hơn kém một tuổi. Tôi thấy như vậy dễ chịu hơn."

Dầu sao, vấn đề này còn tùy thói quen của mỗi gia đình. Có người cho rằng nên ngủ riêng, và nếu con cái có thức giấc thì họ qua giường của con để cho con bú và dỗ nó ngủ lại. Nhưng cũng có người muốn con cái ngủ chung với họ suốt đêm. Hoặc mẹ con ngủ chung với nhau, còn người cha thì ngủ riêng.

Khi ngủ chung với nhau, mẹ con thường ngủ ngon giấc hơn.

Một số vấn nạn về quan hệ vợ chồng thường được đặt ra trong thời gian nuôi con

Do những vấn đề phát sinh nhất định trong giai đoạn nuôi con–những bận bịu làm suy giảm sức lực, những ràng buộc tâm, thể lý đặc thù của thời kỳ này, nhu cầu gần gũi con–ít nhiều gây ra những vấn nạn, có khi còn trở thành những truyền tụng thiếu căn cứ, một thứ huyền thoại phổ biến trong quan hệ vợ chồng của thời kỳ này.

Sau đây là một số vấn nạn thường thấy ở hai vợ chồng, nhất là nơi người phụ nữ đang nuôi con:

Nếu để con ngủ chung giường để tiện việc cho con bú vào ban đêm, liệu vợ chồng có được những lúc riêng tư với nhau không?

Bạn có thể yên tâm và hẳn bạn vẫn có thể tìm ra những cách để vợ chồng gần gũi nhau.

Ngực người phụ nữ đang nuôi con rất nhạy cảm, như vậy có tiện để chồng đụng chạm đến hay không? Rồi những vuốt ve có ảnh hưởng gì đến sữa của người phụ nữ hay không?

Việc kích thích tình dục và tình trạng cực khoái sẽ làm sữa tiết ra nhưng không ảnh hưởng gì đến việc tạo sữa lúc nuôi con.

Lúc nuôi con, có thể người phụ nữ ham muốn tình dục hơn nhưng cũng có thể khiến họ ít ham muốn hơn?

Đúng vậy. Có những lúc người phụ nữ ham muốn hơn, nhưng cũng có khi lại chẳng ham muốn. Không thể có câu trả lời dứt khoát cho vấn đề này. Và cả hai tình trạng trên không có gì là bất thường cả. Có điều, nhiều khi do mệt mỏi đã ảnh hưởng đến sự ham muốn này.

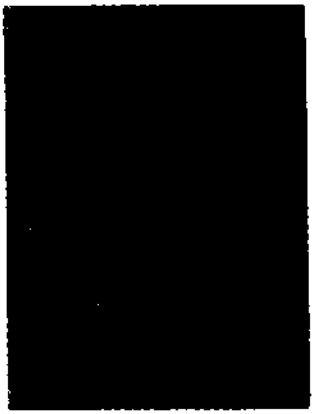
Mức estrogen thấp lúc nuôi con thường làm khô âm đạo?

Điều này có, nhưng việc giải quyết cũng đơn giản: bằng việc kích thích lúc đầu lâu hơn, hoặc bôi chất bôi trơn như dầu nhờn KY. Việc rạch âm hộ lúc sinh cũng gây đau lúc giao hợp mất vài tháng.

Liệu tình cảm vợ chồng có ảnh hưởng gì khi người phụ nữ đã có con?

Điều này nhiều khi do những ảnh hưởng sức khỏe hơn là một thực tại. Đúng như những gì tiến sĩ William Sears, nhận định:

Việc quyến luyến mẹ-con là một tình cảm tự nhiên, nó phát triển trong chừng mực để chẳng gây ảnh hưởng gì mà còn càng củng cố mối quan hệ tròn đầy cuộc sống hôn nhân của hai người...tạo thành một mái ấm gia đình đúng nghĩa, trong đó có tình mẹ-con, tình cha-con, và tình chồng-vợ...mà bạn chẳng nên đặt vấn đề hay chọn lựa cách nào. Đúng ra bạn cần làm sao để những tình cảm ấy bổ sung cho nhau.



CHƯƠNG 6

NHỮNG LO TOAN THƯỜNG NGÀY

Những tuần đầu nuôi con là thời gian mẹ con hiểu nhau. Phần lớn thời gian trôi qua êm ả, nhưng cũng có từng lúc, những vấn đề phát sinh gây trở ngại hoặc gián đoạn việc cho con bú. Những vấn đề được trình bày sau đây nhằm giúp bạn vượt qua mọi khó khăn và tiếp tục vui hưởng niềm vui cho con bú mớm.

Việc tránh và điều trị khi bị đau núm vú

Ngay cả khi núm vú của bạn rất đau chưa hẳn bạn đã phải hoặc con bạn cần ngưng bú. Tình trạng đau núm vú

thường có thể khá hơn sau một vài ngày, kể cả khi bạn chẳng cần điều trị chi cả, mà chỉ cần lưu ý đôi chút để giúp bạn được dễ chịu và tránh những biến chứng.

VỊ THẾ KHI CHO CON BÚ

Khi nghiên cứu về những khó khăn trong việc cho con bú, Kittie Frantz thấy là phần lớn tình trạng đau núm vú là do vị thế bế con lúc cho bú không đúng.

Có hai mặt cần lưu ý về vấn đề này: vị thế của núm vú lúc đưa vào miệng bé, và vị thế của cơ thể bé đối với cơ thể của bạn. Lúc bế con trên võng hay xích đu để cho bú, đầu của bé phải nằm ở chỗ gấp của cánh tay, và bàn tay ấy đỡ lấy mông của bé. Mình của bé xoay nghiêng, mặt nhìn lên bạn, đầu vú ở ngay trước miệng bé mà bé không cần phải

Vị thế đúng khi bế bé bú giúp tránh bị đau đầu vú.

Nằm cho con bú giúp bạn được nghỉ ngơi nhiều hơn.

với mới tới được. Bàn tay kia của bạn đặt trên bầu vú, ngón cái nằm ngay trên quầng vú, ngón trỏ và các ngón khác đặt bên dưới, cũng ngay dưới quầng vú, dùng đầu vú nhứ vào miệng của bé và kéo bé sát lại. miệng của bé tựa vào phần dưới quầng vú để cằm có thể ép vào các thùy sữa nằm bên dưới quầng vú.

Nếu còn cảm thấy đau, bạn điều chỉnh từ từ bằng các tư thế khác nhau (như đã đề cập ở chương ba). Việc thay đổi các tư thế là cách để tạo sức ép lên các vùng vú khác nhau.

Cách thế bé ngậm và nhả núm vú cũng rất quan trọng để tránh bị đau đầu vú. Khi ngậm nên chờ lúc nào bé mở lớn miệng hãy đưa núm vú vào, và khi đổi bên hoặc cho thôi bú, luôn dùng ngón tay ấn bầu vú của bạn xuống.

CÓ CẦN HẠN CHẾ CHO BÚ?

Nếu bạn điều chỉnh đúng vị thế như đã nêu trên, bạn chẳng cần phải giới hạn thời lượng và số lần cho con bú. Việc năng cho con bú theo nhu cầu của bé cũng là cách giảm thiểu bị đau đầu vú. Bé càng năng bú và bú mạnh mẽ bao nhiêu, đầu vú của bạn càng mạnh khỏe bấy nhiêu.

NÚM VÚ KHÔNG NHÔ RA HẲN

Việc đặt đúng vị thế góp phần giúp bé có thể dễ ngậm núm vú nếu trường hợp núm vú của bạn hơi thụt vào. Tình trạng núm vú không nhô ra hẳn do bạn bị căng sữa, bạn nên nặn bớt sữa ra trước khi cho con bú, hoặc chườm lạnh vào núm vú.

KHÍ TRỜI VÀ ÁNH NẮNG

Trong những ngày đầu bạn thường cảm thấy hơi đau núm vú do bị nứt nẻ là do đầu vú luôn bị ẩm. Muốn tránh tình trạng này, sau khi cho con bú bạn cần lau khô và để núm vú của bạn được thông thoáng dưới khí trời và ánh nắng. Những lúc này bạn không nên mang nịt ngực quá chật.

CÁC LOẠI THUỐC MỠ

Phần lớn các loại thuốc mỡ để điều trị núm vú bị đau chẳng mang lại lợi ích gì và có khi còn gây hại. Tránh tất cả các sản phẩm nào cần lau chùi sạch trước khi cho bé bú. Các loại thuốc mỡ chứa kháng sinh, các steroid, các chất làm se da, hay các chất gây tê, và cả những loại thuốc xịt sát trùng đều **KHÔNG** khuyên dùng vì chúng có thể gây hại cho cả mẹ và con, và tình trạng tê đầu vú có thể gây trở ngại việc phản xạ xuống sữa.

Nên giải pháp chủ yếu nhằm tránh bị đau núm vú vẫn là vắt bớt vài giọt sữa và lau khô sau khi cho con bú, nó lại chẳng ảnh hưởng gì đến vấn đề tiết sữa.

VIỆC LAU NÚM VÚ

Muốn rửa sạch núm vú bạn chỉ cần khỏa nước lúc tắm. Tránh chà sát xà bông lên núm vú vì nó làm mất các chất nhờn bảo vệ tự nhiên dễ làm núm vú bị nứt. Cũng nên tránh thoa nước hoa, chất khử mùi, thuốc xịt tóc hay phấn gần núm vú vì dễ làm da bị kích thích.

NÚM VÚ BỊ ĐAU CÓ THỂ KHỎI

Như trên đã nói, việc thường xuyên cho con bú giúp tránh và giảm nhẹ tình trạng đau núm vú. Việc thiếu ngủ và ăn uống không thích đáng góp phần làm phát sinh vấn đề. Chính vì thế bạn cố chợp mắt vào ban ngày, ăn uống đủ dưỡng chất và uống nhiều nước. Những ngày đầu tránh tiếp khách lâu quá vì lúc ấy bạn và bé cần nghỉ ngơi.

Cả tình trạng xuống sữa chậm cũng có thể gây nên tình trạng này do lúc đó bé phải kéo và giật mạnh núm vú. Để tránh tình trạng, bạn cần giữ cho mình được thanh thản, tránh những xáo trộn và lo âu, và trước khi cho con bú nên dùng tay nặn cho sữa chảy ra để kích thích dòng sữa.

Điều may là tình trạng đau núm vú chỉ kéo dài vài ngày, nhất là khi bạn ứng dụng các lời khuyên đã nói ở trên.

Không nên vì đau núm vú mà ngưng hoặc hạn chế cho con bú vì điều này không cần thiết. Trừ trường hợp đau quá mức thì bạn nên vắt hoặc hút sữa để cho bé uống bằng bình hay thìa.

BỆNH TƯA MIỆNG

Nếu bạn đang cho bé bú yên lành không có chuyện gì xảy ra nhưng bỗng nhiên bị đau núm vú, bạn và/hay bé bị nhiễm bệnh tưa miệng (ở trẻ), nấm candida (ở mẹ). Nếu do bạn bị nhiễm nấm, đầu vú của bạn bị ngứa ran, ấn vào thấy rất đau, da trở nên hồng và bong vảy. Bệnh nấm candida là tình trạng nhiễm nấm ảnh hưởng nhanh đến sữa. Nó không nguy hiểm nhưng gây khó chịu cho bạn, làm miệng bé nổi những nốt trắng bên trong má.

Bệnh này phải mất vài tuần mới hết, nhưng không vì thế mà ngưng không cho con bú. Bác sĩ có thể cho dùng thuốc để điều trị, nhưng nhớ là cần điều trị cả con và mẹ, có khi cả những người khác trong gia đình cũng cần điều trị nữa.

Nhớ rửa tay sạch sau khi đi vệ sinh để tránh lây lan bệnh.

ĐAU NÚM VÚ VÀO NHỮNG THÁNG SAU NÀY

Những tháng sau này bị đau núm vú thường là do vấn đề mọc răng của bé. Nhiều trẻ thay đổi cách mút sữa do bị đau lợi nên đã làm núm vú của bạn bị đau. Lúc ấy bạn lại cần tìm cách để lựa thế cho con bú.

Đôi khi tình trạng đau núm vú là do người mẹ bị viêm bề mặt da. Tình trạng này thường xảy ra khi bé đã bắt đầu ăn dặm nên đồ ăn có thể còn dính trong miệng bé làm ảnh hưởng vùng da nhạy cảm quanh núm vú. Để tránh, bạn cần làm sạch miệng bé sau khi cho bé ăn.

Có khi còn thấy bóng nước đau ở đầu vú được gọi là sốt sữa do ống dẫn sữa bị tắc. Lúc ấy bạn có thể chườm ấm vài lần một ngày và giữ cho vùng ấy được khô. Tránh đừng để bé ép lên chỗ đau. Thường tình trạng này sẽ khỏi sau vài ngày, nhưng nếu bị lâu có thể gây viêm nhiễm.

Nặn sữa bằng tay vừa dễ vừa tiện.

Hút và để dành sữa

Lúc xảy ra các điều kiện và hoàn cảnh khiến người mẹ phải cách ly không cho con bú được, lúc ấy họ phải biết cách nặn sữa bằng tay hay dùng dụng cụ hút sữa. Họ cũng cần biết cách cất giữ sữa an toàn để sau này cho con bú.

Những hoàn cảnh không cho con bú được có thể gồm, bé bị sốt và không thể bú được, người mẹ phải đi làm lại, cần nặn bớt sữa do tình trạng căng sữa, hoặc cần nặn sữa để kích thích việc tạo sữa.

NẶN SỮA BẰNG TAY

Đây là cách lấy sữa tiện lợi nhất vì làm lúc nào cũng được miễn là bạn biết cách.

Một người biết cách nặn có thể lấy ra một lượng sữa kha khá rất nhanh.

Trước hết phải rửa sạch tay. Cách thức nặn là đặt các ngón tay lên bầu vú, ngón cái ở trên và các ngón kia nằm dưới. Khum lại như hình chữ "C." Ấn ngược về phía thành ngực trong khi ép các ngón tay lại nhịp nhàng ngay quầng vú.

Đừng lướt các ngón tay dọc theo da. Xoay xoay bàn tay quanh vú để chạm tới tất cả các ống dẫn sữa. Làm như vậy chừng ba đến năm phút trên mỗi bầu vú. Hứng sữa vào ly đã khử trùng.

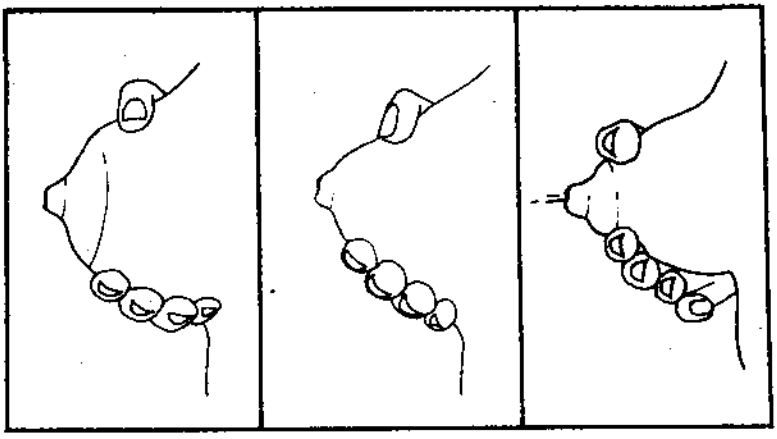
KỸ THUẬT NẶN SỮA BẰNG TAY CỦA MARMET

Đây là cách nặn sữa bằng tay do bác sĩ Chele Marmet, nghĩ ra. Nhiều bà mẹ áp dụng theo cách này và làm có kết quả.

Bí quyết của phương pháp này là kết hợp cách nặn sữa bằng tay và việc xoa bóp để kích thích việc xuống sữa. Bạn có thể tập dần theo những bước sau đây:

LẤY SỮA ĐỂ DÀNH

1. **Đặt** ngón cái và các ngón kế tiếp chung quanh quầng vú.
   - Ngón cái nằm trên, còn các ngón kia nằm dưới, khum lại thành hình chữ "C."
   - Chén hứng sữa nằm ngay dưới các ngón tay.
2. **Ấn** thẳng vào thành ngực.
   - Đừng doãng các ngón tay ra.
   - Nếu vú lớn, cần nhắc ngón tay lên để ấn xuống.
3. **Vần** đều ngón cái và các ngón kia về phía trước.
   - Việc vần như vậy là để ép hết sữa nhưng không ảnh hưởng mô vú.
4. **Lập lại nhịp nhàng** như vậy để lấy sữa.
   - Tiếp tục ba động tác trên nhiều lần và nhịp nhàng.
5. **Luân phiên** trên cả hai vú.



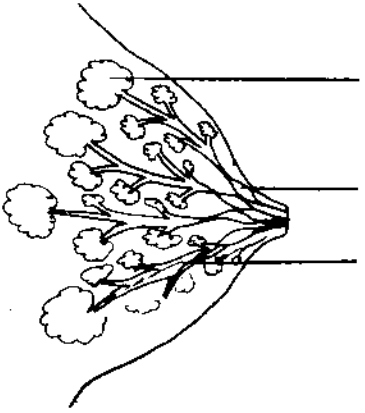
Lưu ý cách đặt các ngón tay để vắt lấy sữa.

TRÁNH NHỮNG ĐỘNG TÁC NÀY

- Đừng bóp mạnh quá, vì có thể làm vú bị thâm tím.
- Đừng kéo đầu vú, vì có thể làm tổn thương núm vú.
- Đừng lướt các ngón tay trên bầu vú, vì có thể làm cho da bị rát.

KÍCH THÍCH DÒNG SỮA

1. **Xoa bóp** các tế bào sản sinh sữa và các ống dẫn sữa.
   - Bắt đầu từ đỉnh vú, ấn chặt vào thành ngực. Xoay tròn trên một điểm ở vú.
   - Sau vài giây chuyển qua vùng khác.
   - Động tác này giống như động tác kiểm tra vú.
2. Sau đó, nhẹ nhàng **vuốt** từ đỉnh vú tới núm vú.
   - Vuốt đều như vậy khắp bầu vú.
   - Các động tác này giúp vú giãn ra và kích thích sữa.
3. **Lay động** vú trong khi vuốt ra phía trước sức ép giúp sữa vọt ra.



Vận hành của bầu vú: Sữa được các tế bào sản sinh sữa tạo ra (các nang). Một phần sữa tiếp tục đi xuống các ống dẫn sữa và tập trung trong các túi. Khi các tế bào tạo sữa được kích thích, chúng tiết thêm sữa vào hệ thống ống dẫn sữa.

LÀM THEO TRÌNH TỰ NÀY

Trình tự này được thực hiện khi người mẹ muốn cho con dùng sữa của mình những lúc, vì lý do gì đó, con không bú trực tiếp được.

- Nắn từng bên vú cho đến khi hết sữa.
- Mỗi bên làm chừng hai hay ba lần để làm sữa cạn hết.

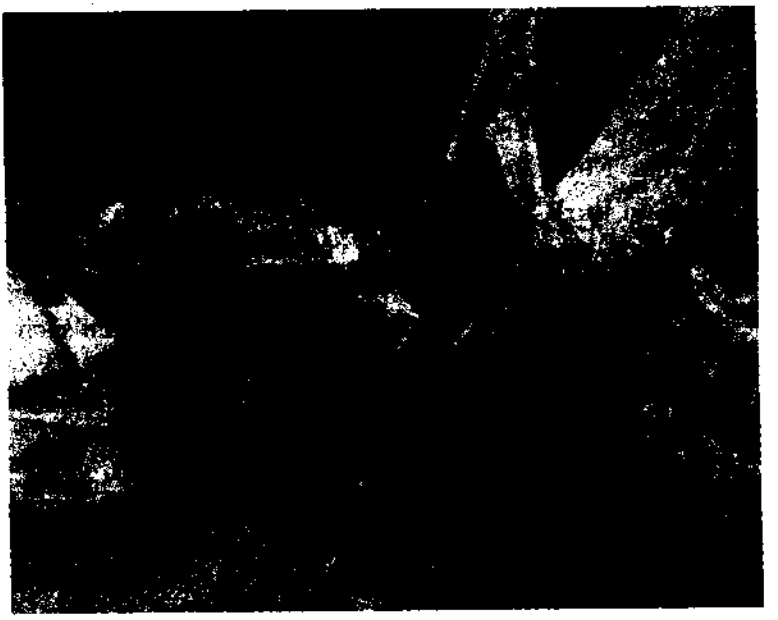
Thời gian được **tiến hành** như sau:

- Nắn từng bên vú năm đến bảy phút.
- Sau đó lại xoa bóp, vuốt, và lay động bầu vú.
- Nắn tiếp mỗi bên vú ba đến năm phút.
- Lại xoa bóp, vuốt, và lay động bầu vú.
- Nắn tiếp lần ba mỗi bên hai đến ba phút.

DỤNG CỤ HÚT SỮA

Nhiều bà mẹ không thích hoặc không quen vắt sữa bằng tay nên đã phải dùng dụng cụ hút sữa để lấy bớt sữa, giữ lạnh để cho con dùng sau này.

Có nhiều loại dụng cụ hút sữa để bạn chọn lựa: loại hút có đầu bóp bằng cao su, loại hút bằng xi lanh, loại vận hành bằng pin, loại bán tự động, và loại tự động hoàn toàn.



Một trong những dụng cụ hút sữa của Medela

VẤN ĐỀ TRỮ SỮA

Chẳng có dụng cụ hút sữa nào hoạt động kích thích nguồn sữa mẹ và rút sữa hiệu quả cho bằng lúc bé bú, vì cơ chế hoạt động đồng bộ của lưỡi, hàm, và vòm miệng của

bé nhịp nhàng, và còn vì sự đáp ứng tình cảm của người mẹ dành cho con.

Nhưng dầu sao, dụng cụ hút sữa là một trợ thủ để bạn lấy ra nguồn sữa để dành cho con những lúc bé không thể bú được. Khi dùng dụng cụ này, bạn cần phải tập và kiên trì thực hiện đúng những bước sau đây:

1. Đọc hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất.

2. Làm ẩm bầu vú trước khi áp dụng cụ vào, như vậy giúp tăng cường việc hút sữa.

3. Lúc đầu nên tập hút từ từ, lưu ý đừng làm tổn hại mô vú. Giảm lực hút và thời gian hút sữa, nhưng nếu vẫn thấy bị khó chịu nên kiểm tra lại cách sử dụng của bạn đã đúng chưa. Nếu cần, có thể phải đổi loại khác.

4. Cần thoải mái trước khi hút sữa để nguồn sữa lưu chuyển dễ dàng. Có thể vừa hút vừa nhìn vào con hoặc ảnh của con để tạo điều kiện tâm lý.

5. Tay và dụng cụ hút và chứa sữa để dành phải sạch.

6. Qua nghiên cứu, sữa người có thể để dành dưới nhiệt độ bình thường trong phòng được từ sáu đến mười tiếng.

7. Nếu để lạnh có thể giữ được từ ba đến năm ngày.

8. Còn nếu giữ trong phòng lạnh, nhiệt độ ổn định ở 0° thì có thể trữ được lâu hơn, khoảng trên dưới hai tuần.

9. Nên đựng bằng những ly nhỏ để khi cần cho bé bú, sữa mau tan hơn. Không đun sữa trên bếp hay lò viba.

Các vấn đề về vú : Vú bị đau, các ống dẫn sữa bị tắc, và viêm vú

Người mẹ nuôi con bằng sữa của mình có khi thấy những vùng ấn vào thấy đau hoặc có cục gây đau trong vú. Tình trạng này có thể là ống dẫn sữa bị tắc hay viêm

nhiễm. Nếu biết cách bạn có thể làm mau hết đau và tránh được rắc rối.

Bất kể nguyên do gây đau vú là gì, bạn có thể ứng dụng ba bước căn bản để điều trị:

Chườm nóng; nghỉ ngơi đủ; và làm cho vú cạn sữa bằng cách **năng cho con bú**.

Còn nếu vú bạn có điểm ấn vào rất đau, đỏ, hoặc có cục trong vú, có thể là do ống dẫn sữa bị tắc làm cho dòng sữa lưu chuyển khó khăn.

Tình trạng tắc ống sữa có thể do vị thế cho bú không đúng, do quãng cách cho bú quá xa, mang nịt ngực hay ăn mặc chật quá khiến vú bị xiết chặt. Muốn mau hết tắc, bạn nên nằm nghỉ cùng với con và:

Chườm lạnh hay nóng chỗ bị sưng đau, vừa chườm vừa xoa bóp, dùng nước ấm rửa sạch đầu vú cho hết chỗ sữa tiết ra bị khô.

Cho bé bú bên vú bị ảnh hưởng thường xuyên hơn.

Thay đổi áo hoặc nịt vú, hoặc có thể bỏ nịt vú vài ngày.

Kiểm tra lại vị thế bú của bé theo các hướng dẫn ở đầu chương.

Thỉnh thoảng đổi tư thế cho bú để bầu vú được kích thích đều khắp.

CÁC CHỨNG VIÊM VÚ

Khi ống dẫn sữa bị tắc mà bạn điều trị ngay và đúng cách sẽ giúp vú tránh bị viêm. Tuy nhiên, nếu bạn thấy bị đau hoặc có cục do ống dẫn sữa bị tắc, bạn thường bị sốt hoặc các triệu chứng như cúm (mệt, đau nhức, uể oải), lúc ấy là bạn bị viêm vú.

Điều quan trọng là điều trị ngay. Việc điều trị cũng giống như điều trị khi bị tắc ống dẫn sữa: **Chườm nóng, Nghỉ ngơi đầy đủ,** và **cho bú thường xuyên**. Nếu tiến hành làm ngay bạn không cần điều trị gì thêm. Nhưng nếu bạn bị sốt liên tục và kéo dài trên một ngày và có các triệu chứng dai dẳng, bạn cần đi bác sĩ. Những trường hợp này cần dùng thuốc. Và mặc dù dùng thuốc, bạn vẫn cần nghỉ ngơi và cho con bú.

Việc cho con bú lúc bạn bị viêm vú không có hại gì cho bé. Có một thời người ta khuyên không cho con bú lúc người mẹ bị viêm vú. Nhưng qua nghiên cứu người ta thấy vú mau hết viêm nhờ việc cho con bú vì nó làm cạn sữa. Các kháng thể ở sữa mẹ giúp bé không vị viêm nhiễm.

Nếu bác sĩ cho bạn dùng kháng sinh, bạn nhớ phải uống cho hết thuốc chứ đừng ngưng ngang chừng khi vừa thấy khá hơn, vì như vậy không diệt hết vi khuẩn và có thể tái viêm sau đó. Các kháng sinh này thường không gây vấn đề gì cho việc cho con bú, vì bác sĩ luôn cẩn trọng cho bạn dùng những loại kháng sinh an toàn nhất.

Trường hợp bạn hay bị viêm hoặc tắc ống dẫn sữa, bạn cần khám sức khỏe tổng quát, xem xét lại chế độ dinh dưỡng, sự nghỉ ngơi.

ÁP XE VÚ

Tuy hiếm, nhưng cũng có khi chứng viêm vú phát sinh thành áp xe, còn nếu bạn điều trị viêm ngay khi chớm thấy các triệu chứng, hầu như không xảy ra áp xe. Khi đã bị áp xe, lúc ấy cần phẫu thuật để lấy mủ đi. Kể cả khi cần phẫu thuật như vậy, bạn vẫn cho con bú bình thường, có điều, bạn cần nặn hoặc hút sữa bên vú bị áp xe chừng một ngày.

Bạn cần nhớ là bất cứ vấn đề gì về vú đều cần xem xét lại những gì ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

CÁC CỤC Ở VÚ

Phần lớn các cục ở vú người mẹ đang nuôi con là do bị viêm, do tắc ống dẫn sữa. Một số khác là những khối u lành (các u xơ–fibroma), u nang tích sữa (u nang sữa–galactocele), hiếm khi là khối u ung thư.

Nhưng khi bạn có khối u không tan sau khi điều trị tắc ống dẫn sữa một tuần, bạn nên đi bác sĩ.

Dù đang điều trị khối u bạn vẫn có thể cho con bú, kể cả khi đang tiến hành việc chẩn đoán, sinh thiết, thì sau đó bạn vẫn cho con bú, chỉ trừ khi chụp phóng xạ Gallium.

Việc cho con bú đã cho thấy có thể làm giảm ung thư vú, và rất hiếm khi người mẹ đang cho bú bị ung thư vú. Hàng tháng bạn nên tự kiểm tra vú, và đi làm các xét nghiệm vú đều đặn. Bất cứ khối u vú nào nằm dai dẳng trong vú đều cần được bác sĩ kiểm tra.

Liệu có đủ sữa cho con bú?

Có niềm vui nào giống niềm vui khi thấy con tăng tiến và phát triển nhờ sữa mẹ. Khi nhìn chân tay con mụ mẫm và đôi má con phúng phính, hây hây hồng bạn thật sự cảm thấy ấm lòng với niềm hãnh diện...và ngạc nhiên không hiểu vì sao cơ thể bạn lại có thể cung cấp cho con các mọi nhu cầu dinh dưỡng như vậy.

Nhu cầu bú của bé và khả năng tạo sữa của người mẹ là điển hình hoàn hảo nhất của luật cung cầu. Mãi tới khi sữa chế theo công thức ra đời, sự sống còn của loài người chủ yếu dựa vào khả năng tạo sữa đủ để nuôi sống con cái của họ.

Chẳng có gì là kỳ bí hoặc ma thuật trong việc tạo đủ nguồn sữa để nuôi con. Việc tạo lập và duy trì nguồn sữa dồi dào là việc dễ dàng khi bạn hiểu việc cung cấp sữa được điều hòa như thế nào và những gì là những thứ làm đảo lộn sự cân bằng giữa lượng sữa mà bé cần và lượng sữa người mẹ sản sinh ra.

Càng cho bé bú nhiều, sữa của bạn càng dồi dào. Hiểu được "nguyên lý quan trọng này" khi nuôi con bằng sữa mẹ là bí quyết để có được nguồn sữa dồi dào và con bạn cũng được mãn nguyện. Trước đây người ta khuyên người mẹ cho con bú cách bốn tiếng/lần thì sữa mới đủ để con bú. Nhiều bà mẹ cho con bú dày hơn vì muốn như vậy đã nhận thấy rằng lời khuyên ấy không đúng.

Ngày nay người ta biết rõ là sữa tạo ra hầu như liên tục, và càng năng cho con bú bao nhiêu, sữa càng nhiều bấy nhiêu. Chính vì thế, người mẹ cho con bú cách hai giờ có nhiều sữa hơn người mẹ cho con bú cách bốn giờ.

Bạn có thể cầm chắc con bạn bú đủ sữa khi:

- Mỗi ngày con bạn **đái** từ sáu đến tám lần và **ỉa** từ hai đến năm lần đang khi không dùng gì thêm ngoài sữa mẹ (trẻ trên sáu tuần có thể ỉa ít lần hơn).
- Con bạn **tăng trọng** trung bình khoảng hơn 100g/tuần hay 453g/tháng. Có thể lần kiểm tra thể trọng đầu tiên sau khi sinh vài ngày bé sụt cân đi chút đỉnh, qua tuần thứ hai trở đi lại tăng cân trở lại.
- Bạn **thường cho bú** cả hai bên vú mỗi lần cho con bú. Trung bình một ngày các bé sơ sinh bú từ tám đến mười hai lần.

Đôi má phúng phính và nụ cười mãn nguyện của bé là những dấu chỉ là con bạn bú đủ.

- Trông con bạn **khỏe khoắn**–da dẻ hồng hào và cơ bắp rắn rỏi, lanh lợi và hoạt bát.

"NHỮNG BÁO HIỆU GIẢ"

Một số bà mẹ nghĩ rằng họ không đủ sữa cho con bú trong khi chẳng có vấn đề gì xảy ra. Sự thật chẳng qua họ không quen với các cách thức thực ra là bình thường ở những trẻ bú mẹ. Nếu con bạn tăng trọng đều và ỉa, đái bình thường, thì những dấu hiệu sau đây chẳng có gì phải lo lắng:

Con bạn bú quá nhặt. Việc đòi bú thường xuyên chưa hẳn là bé đói. Nhiều bé chỉ vì thích ngậm vú mẹ hoặc được tiếp xúc với mẹ luôn. Hơn nữa, sữa mẹ mau tiêu hơn sữa ngoài.

Không thể so sánh cách bú, sự tăng trọng, và thói quen ngủ của con bạn với những bé khác. Mỗi bé là một con người riêng nên chẳng thể giống nhau được.

Con bạn bỗng nhiên đòi bú nhiều hơn và bú lâu hơn. Lúc mới sinh bé còn ngủ nhiều, nhưng rồi bé sẽ "thức giấc" và bắt đầu đòi bú nhiều hơn; rồi cũng có những giai đoạn bé tăng số lần bú (thường là tuần thứ hai, thứ sau và tháng thứ ba).

Bỗng nhiên con bạn giảm thời lượng bú. Có thể vì bé đã bú quen nên bú nhanh hơn.

Con bạn quấy khóc. Bé nào cũng có một lúc hay quấy khóc trong ngày. Nhiều khi việc quấy khóc này do những nguyên do khác chứ không phải vì đói.

Vú bạn có ít sữa rỉ ra hoặc chẳng có tí nào. Việc này không liên quan gì đến việc tạo sữa.

Vú bạn bỗng nhiên mềm hơn. Điều này xảy ra khi việc sản sinh sữa điều chỉnh đúng theo nhu cầu của bé nên tình trạng căng sữa như ban đầu không còn.

Bạn không cảm nhận ra lúc xuống sữa, hoặc không còn thấy mạnh như trước đây. Điều này chẳng có gì là quan trọng.

KHI VIỆC CUNG CẤP SỮA GIẢM

Nếu xem chừng việc cung cấp sữa của bạn không đáp ứng nhu cầu của con, lúc ấy cần xác định đâu là nguyên do làm ngăn trở việc tạo sữa. Những nhân tố sau đây có thể là những nguyên do làm sữa giảm xuống:

Do cho bé ăn thêm sữa ngoài. Bé no nên ít bú đi. Và bé càng ít bú, việc tạo sữa của bạn giảm đi.

Do lẫn lộn núm vú. Bé bị lẫn lộn giữa núm vú cao su của bình sữa và núm vú của mẹ khiến khi bú không có khả năng kích thích việc tạo sữa của mẹ.

Do sử dụng núm vú giả. Gây ra tình trạng giống trên.

Do sử dụng miếng chắn lúc cho con bú. Cũng gây ra những ảnh hưởng giống trên vì thiếu sự kích thích qua việc tiếp xúc.

Do cứng nhắc về giờ giấc cho bú. Không phù hợp với việc tạo sữa theo tự nhiên.

Do để bé ngủ không chịu đánh thức bé dậy để bú. Khiến bé bú thất thường và kém thường xuyên.

Do cắt giảm thời lượng bú của bé.

Do chỉ cho bú một bên vú mỗi lần cho bú. Đã làm giảm sự kích thích sữa.

CHĂM SÓC NGƯỜI MẸ

Người mẹ nuôi con cần chăm sóc bản thân mình để có thể cung cấp đủ sữa cho con. Sự mệt mỏi và căng thẳng làm ngăn trở sự xuống sữa. Hàng ngày bạn cần có những phút giây thật thảnh thơi.

Việc ăn uống kém cũng gây ra mệt mỏi và căng thẳng, làm bạn kém sảng khoái, ảnh hưởng việc tạo sữa. Tốt hơn nên chia nhỏ các bữa ăn và ăn nhiều lần trong ngày. Ăn đủ dinh dưỡng và ăn nhiều bữa sẽ giúp ích cho bạn nhiều hơn.

Cho con bú còn đòi hỏi bạn uống nhiều nước. Có thể trước mỗi lần cho con bú bạn nên uống một ly nước hay một ly nước quả. Nếu nước tiểu của bạn sẫm màu hoặc lượng nước tiểu ít bạn càng cần uống nhiều nước, và nên uống nước thường hoặc nước quả không đường.

Tình hình sức khỏe của bạn cũng ảnh hưởng đến việc tạo sữa và sự tăng trọng của con. Nên nếu bạn có vấn đề gì về sức khỏe, bạn cần đi bác sĩ. Cần nói cho bác sĩ biết là bạn đang cho con bú để bác sĩ tránh những loại thuốc ảnh hưởng bất lợi cho việc nuôi con của bạn.

Việc sử dụng các loại thuốc ngừa thai phối hợp vừa làm giảm sản lượng sữa và chất lượng sữa. Cần quan tâm đến các ảnh hưởng lâu ngày của các nội tiết tố trên cơ thể của con qua dòng sữa mẹ. Việc cho con bú tự nó đã làm chậm việc thụ thai nhiều tháng.

Hút thuốc cũng ảnh hưởng việc tạo sữa và sức khỏe của bé. Các bà mẹ hút thuốc nhận thấy rằng con của họ mạnh khỏe hơn và lanh lợi hơn khi họ cắt giảm thuốc.

GIA TĂNG NGUỒN SỮA CỦA BẠN

Nếu bạn gặp một vài hoặc nhiều nhân tố trên làm cho lượng sữa của bạn giảm, có một số biện pháp tích cực giúp bạn gia tăng nguồn sữa của bạn.

Nếu con bạn không tăng trọng hoặc sụt cân, bạn cần đi bác sĩ, vì thế nào cũng có vấn đề về sức khỏe nên đã gây ảnh hưởng đến con bạn. Và bạn cần xem xét một số vấn đề sau đây:

Bạn có cho con bú thường xuyên không?

Bạn có cho con bú cả hai bên vú mỗi lần cho bú không?

Bạn có hay thay đổi cách cho bú không?

Bạn có cho con bạn dùng thêm sữa ngoài hoặc dùng vú giả không?

Chế độ ăn uống của bạn ra sao, nhất là việc uống đủ nước?

Nếu nuôi con bằng sữa mẹ, bạn chẳng phải lo lắng về thể trọng của bé.

Liệu đứa con bụ bẫm đã là niềm vui thích chứ?

Nếu con bạn tròn quay ra không khéo bé lại tăng trọng quá mức đấy. Nhưng thực ra những trẻ chỉ bú sữa mẹ ít khi béo quá. Mà theo tiến sĩ Derrick Jelliffe, trẻ được nuôi bằng sữa mẹ nếu có "hơi mập" một chút thì cũng không phải do dư mỡ hay béo phì.

Yếu tố di truyền cũng đóng vai trò nhất định trong cách tăng trưởng của bé.

Việc cho bé "ăn kiêng" là một điều có nhiều nguy hiểm. Cơ thể trẻ đang phát triển năng động, sản sinh các tế bào các loại, những tế bào não và thần kinh cũng như các tế bào mỡ. Các nhà nghiên cứu quan sát thấy rằng thịt của những bé được nuôi bằng sữa mẹ chắc hơn của những bé được nuôi bằng sữa ngoài. Không có các calo "rỗng" trong sữa mẹ như ở các thực phẩm được chế biến kỹ.

Ở đây cũng cần nhớ là mỡ được tích tụ ở giai đoạn trẻ ít hoạt động vì chưa biết đi là để chuẩn bị cho thời gian hoạt động sau này, lúc mà trẻ thường chơi đến độ quên ăn. Nó không như thể trọng dư mà phụ nữ tăng thêm lúc mang thai để chuẩn bị cho những nhu cầu cần thêm lúc nuôi con. Chúng ta thấy là vào tuổi lên hai hay lên ba, thể trọng của trẻ thường giảm rất khéo.

CÁC VẤN ĐỀ THỂ TRỌNG VÀO NHỮNG NĂM SAU NÀY

Trong khi một số người lo lắng khi thấy con của họ tăng trọng quá mức lúc nhỏ sẽ dẫn đến chứng béo phì sau này. Nhưng thực ra, vấn đề thể trọng lúc lớn còn có nhiều nhân tố khác góp phần vào. Một số phương diện liên quan đến các thói quen ăn uống ở trẻ đã tự tránh được khi bạn nuôi con bằng sữa mẹ và làm theo các hướng dẫn trong sách này.

Khi nuôi con bằng sữa mẹ, bạn không rơi vào cái bẫy đáng ngại là phải tính toán lượng sữa mà con bạn dùng. Bạn không lo phải ép con dùng cố cho hết ít sữa còn lại trong chai như khi nuôi bằng sữa ngoài. Đến khi bé bắt đầu ăn dặm thì ít ra lúc đó bé cũng đã được sáu tháng tuổi.

Bạn sẽ không gặp phải hoàn cảnh kỳ quặc như khi bé còn quá nhỏ hay đùn đồ ăn ra ngoài khiến bạn chẳng biết bé có bị đói hay không.

Việc nuôi con bằng sữa mẹ là biện pháp ngăn ngừa hữu hiệu chứng béo phì sau này.

Đã bao giờ bạn nghe về việc bé không chịu bú chưa?

Đôi khi bé từ chối không chịu bú chẳng hiểu vì nguyên cớ gì, có khi đến vài ba ngày. Nếu bé dưới một tuổi thì thật nan giải vì bé chưa thể cai sữa được. Lúc ấy người mẹ phải khéo léo để hình dung ra vấn đề.

Hãy giả thiết các khả năng như: Hay là bé mọc răng? Bé bị cảm hoặc sổ mũi chăng? Hoặc bé bị đau tai khiến khi bú nó bị đau?

Liệu thời gian cho bú có căng thẳng, với quá nhiều những lúc bị ngắt quãng? Bạn có hay ngưng cho bé bú thay vì để bé được bú thoải mái? Hoặc giả do thói quen dùng vú giả, mút ngón tay hay mút một thứ gì khác?

Hoặc sau này bạn có thay đổi cách cho bú khiến bé bị hoang mang, ngỡ ngàng? Hay do bé bú sữa ngoài nhiều? Cũng có thể do cứ để mặc cho người khác trông nom bé? Hoặc bạn hay bỏ mặc không cho bé bú lúc bé khóc?

Cũng có khi do bị bé cắn vào vú bạn khiến bạn nạt nộ bé làm cho bé sợ và không dám bú lại.

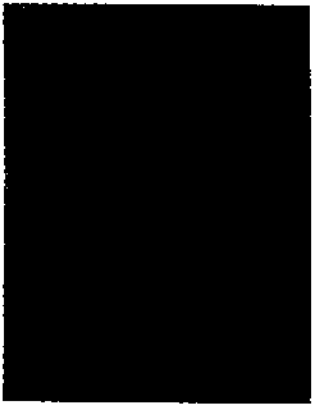
Những lúc như vậy, bạn hãy chờ lúc bé thiu thiu ngủ để cho bé bú. Nhiều trẻ không bú lúc đang thức nhưng khi buồn ngủ lại vục vào vú mẹ để bú. Lại có trẻ thích mẹ bế đi long dong để bú hơn là ngồi một chỗ. Dù là trường hợp nào, bạn nên cất công để tìm giải pháp. Nhiều khi sau nhiều lần dỗ dành, vỗ về bé sẽ nguôi ngoai, dịu dần xuống và bú lại.

BỎ BÚ VÌ GẶP TÌNH HUỐNG ĐẶC BIỆT

Tình trạng ngắt quãng trong quá trình bú mớm có khi còn do gặp một tình huống đặc biệt được gọi là "hội chứng cai sữa ngày lễ." Nó xảy ra vào những dịp vui, lễ lạt, hoặc những thời gian vui vẻ khác, như lúc đi chơi, do bạn bận bịu mà quên cho bé bú, và bé cũng "quên" theo.

PHẦN BA

ĐI LÀM LẠI



CHƯƠNG 7

VỪA NUÔI CON VỪA ĐI LÀM

Nếu bạn có kế hoạch đi làm lại sau khi sinh con nhẩn bạn sẽ tự hỏi vậy bạn có thể cho con bú được không. Hiển nhiên là được. Bạn vẫn có thể cho con bú được; mà không những chỉ có thể mà nhiều bà mẹ còn thấy dễ dàng hơn là cho bú sữa ngoài. Việc nuôi con bằng sữa mẹ là nguồn vui cho cả mẹ lẫn con. Thường, một quãng thời gian yên tĩnh bế bé vào lòng và cho bú là điều làm sau cùng trước khi người mẹ đi làm, và là điều làm trước tiên lúc người mẹ vừa về tới nhà.

Bạn có thể chuẩn bị đủ sữa của mình cho con bú lúc bạn đi làm. Và bạn thấy rằng, "Đâu phải cứ đi làm là không cho con bú được là không thể nuôi con bằng sữa

của mình được." Bạn chỉ cần cố gắng thêm một chút và sắp xếp trước, thì dù có bận bịu cách mấy bạn vẫn có thể nuôi con bằng sữa của mình được, và bạn chẳng đánh mất mối dây ràng buộc mẹ con.

Một bà mẹ tâm sự:

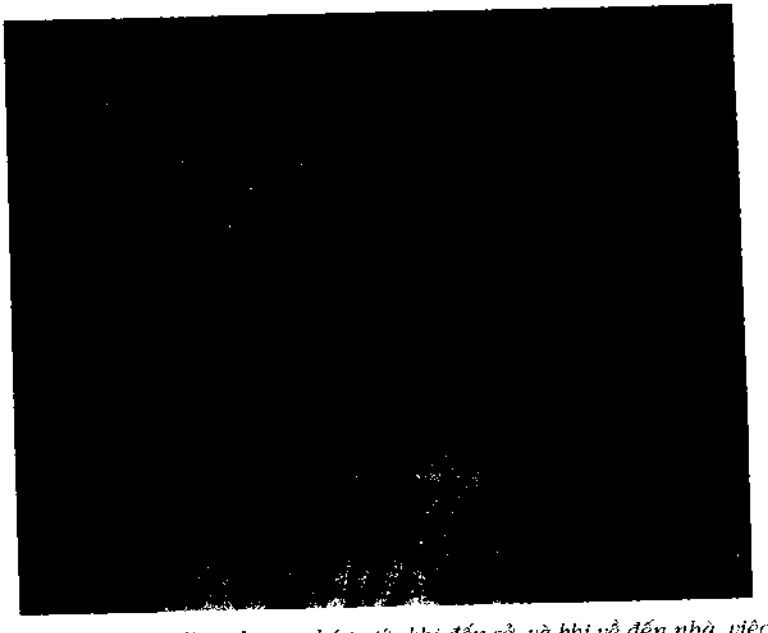
Tôi chẳng có cách nào khác và phải đi làm lại khi đứa con gái của tôi mới được sáu tuần tuổi, mặc dầu tôi vẫn thích ở nhà để nuôi con. Trông con còn quá nhỏ và yếu ớt mà bỏ đi làm thật chẳng đành lòng chút nào.

Tôi thấy rằng, mặc dầu phải xa con, nhưng khi quyết định nuôi con bằng sữa của mình, mối dây ràng buộc mẹ-con đã nâng đỡ và thắt chặt chúng tôi lại. Giờ thì tôi hết sức khuyến khích các bà mẹ phải đi làm nên nuôi con bằng sữa của mình. Theo tôi, đó là điều mà chỉ mình người mẹ có thể làm được cho con chứ các cô nuôi giữ trẻ làm sao làm được.

Sau khi cho con bú trước lúc ra đi, tôi đưa chỗ sữa đã vắt ra cho cô nuôi trẻ để cứ ba tiếng cho con tôi bú sữa mẹ bình thường. Vì chọn cô nuôi trẻ gần sở làm nên buổi trưa tôi có thể tranh thủ ra cho con bú và đưa thêm phần sữa đã vắt thêm lúc ở công sở.

Tiến hành từ từ

Khi bế ngẫm con trên tay để cho bú, chẳng người mẹ nào muốn rời con để đi làm. Nhưng nhiều khi do đòi hỏi của công việc mà bạn phải đi làm sớm. Còn sự thường, khuyên bạn nên điều đình để kéo dài thời gian ở nhà với con, chí ít cũng được từ sáu đến tám tuần, còn nếu được ba



Những bà mẹ đi làm cho con bú trước khi đến sở, và khi về đến nhà, việc đầu tiên là cho con bú ngay. Còn trong ngày, bé vẫn có thể bú sữa của mẹ đã vắt ra.

tháng thì càng tốt. Rồi lúc đi làm, nếu công việc cho phép, bạn nên xin để được làm việc theo chế độ làm việc của người mẹ nuôi con.

Một số gợi ý thực hành

Nếu phải vừa đi làm vừa nuôi con, bạn cần học để biết cách hút hoặc nặn sữa, để dành sữa cho con dùng vào ngày hôm sau. Việc hút hoặc nặn sữa này còn giúp kích thích sự tạo sữa.

ĐỂ DÀNH SỮA CHO CON

Chẳng có loại sữa nào tốt cho bé bằng sữa của người mẹ. Nhiều bà mẹ đã có thể cung ứng đủ sữa cho còn dùng lúc phải vắng nhà.

Nghiên cứu mới đây cho thấy sữa người giữ trong điều kiện nhiệt độ bình thường có thể sử dụng trong vòng từ sáu tới mười tiếng do sữa người có khả năng làm chậm sự phát triển vi khuẩn. Còn nếu để trong tủ lạnh có thể dùng trong vòng từ ba đến năm ngày. Với điều kiện nhà lạnh ở nhiệt độ điều hòa là 0°, thời gian sử dụng còn lâu hơn, có thể tới sáu tháng. Một khi đã lấy sữa ra để cho tan giá, nó không thể ướp lạnh trở lại được nữa. Nếu vì lý do gì tủ lạnh bị hư, sữa đó nên bỏ đi.

Sau khi hút hoặc nặn sữa, bạn đưa sữa vào tủ lạnh ngay. Nên đựng sữa vào bình hoặc ly theo từng lượng nhỏ một để khi dùng phần nào hết phần ấy, không để dở dang. Nếu cẩn thận, bạn có thể ghi ngày giờ lấy sữa để dùng trước phần sữa lấy ra trước.

HÚT, NẶN LẤY SỮA

Có nhiều loại dụng cụ hút sữa không đắt hiện bán sẵn ở thị trường, nhưng nhiều bà mẹ muốn nặn sữa bằng tay vừa dễ vừa tiện lợi (xem ở chương sáu).

Đừng nản lòng nếu lượng sữa ban đầu của bạn ít, vì nếu biết cách lấy, nhiều bà mẹ vẫn lấy được một lượng sữa đáng kể trong vòng mười lăm đến hai mươi phút. Lượng sữa lấy ra có lúc được nhiều lúc được ít thì cũng là chuyện bình thường.

HÚT SỮA KHI NÀO VÀ Ở ĐÂU

Một số bà mẹ bắt đầu lấy và để dành sữa trước ngày họ đi làm trở lại để có sẵn sữa cho con dùng.

Số lần lấy sữa tùy thuộc vào quãng thời gian bạn xa con và nhu cầu của con theo từng độ tuổi. Nếu quá hai hay ba tiếng chưa thể cho con bú trực tiếp, bạn nên nặn sữa ra. Giai đoạn đầu sau khi sinh bạn thường phải nặn sữa theo quãng cách dày hơn để tránh tình trạng căng và rỉ sữa.

Nếu sữa của bạn rỉ ra không đúng lúc, hãy ấn chặt ngay vào núm vú chừng một hay hai phút. Nhưng nếu bạn bị căng sữa, bạn nên để sữa rỉ bớt ra, mà nếu không tiện ở chỗ đông người, bạn có thể đặt miếng thấm phía sau nịt áo để thấm chỗ sữa chảy ra. Dần dần nguồn sữa của bạn sẽ điều chỉnh theo nhu cầu của con và vấn đề rỉ sữa sẽ bớt đi.

Việc tìm ra một nơi để nặn hay hút sữa là tùy hoàn cảnh từng lúc, mà theo bạn đánh giá là thuận tiện nhất và tương đối kín đáo.

CHO BÉ DÙNG SỮA CỦA MẸ HÚT RA THẾ NÀO

Sữa bạn nặn, hút ra để cho con bú có thể cho bé dùng bằng bình sữa, thìa, ly, hoặc ống hút. Nhưng nếu điều kiện cho phép bạn chưa phải đi làm thì đừng cho bé dùng sữa theo cách này, mà luôn cho bé bú trực tiếp. Có nhiều trẻ không chịu bú bằng bình khi chúng thấy mẹ ở bên, nhưng chúng lại có thể quen ngay nếu là cô nuôi giữ trẻ cho bú bằng bình. Tất nhiên, nếu bạn có kế hoạch trước, bạn nên cho bé làm quen với cô nuôi giữ trẻ dần dần trước khi bạn phải rời con để đi làm.

Bạn cần cho cô nuôi giữ trẻ biết ý định của bạn là cho con bú bằng sữa của mẹ chứ không phải sữa ngoài.

NHỮNG THỨC BỔ SUNG KHÁC

Ý định cho con bú chính sữa của bạn cần được cô nuôi giữ trẻ tuân thủ vì bạn đã chuẩn bị đủ sữa cho bé. Mọi

thức bổ sung khác cần được bác sĩ của bé chỉ định phù hợp với bé.

ĐỐI VỚI CÔ NUÔI GIỮ TRẺ

Khi lấy sữa của mẹ ở tủ lạnh ra cho bé bú, cô nuôi giữ trẻ cần biết một số hướng dẫn, như pha thêm nước ấm vào để sữa tan ra chứ đừng hâm nóng trực tiếp trên bếp hay trong lò viba, vì làm vậy các thành phần giá trị trong sữa sẽ bị tiêu hủy hết.

Để làm tan sữa, cô nuôi giữ trẻ nên xối nước lạnh quanh ly, bình đựng sữa, sau đó thêm nước ấm vào, để sữa tan dần ở nhiệt độ bình thường.

Sữa lấy ra và được để lạnh trên chín giờ là rất an toàn cho bé. Chỗ sữa dư không nên bỏ đi như trước đây người ta thường khuyên, vì theo nghiên cứu gần đây, sữa mẹ thực sự là loại sữa chậm phát sinh vi khuẩn nên có thể dùng lâu hơn. Chỗ sữa dư chỉ nên giữ lạnh chứ không nên để ở ngăn đá.

Cho đến khi người mẹ về, cô nuôi giữ trẻ tính toán để cho bé bú đủ số sữa mà mẹ bé đã để lại, dù từng chút cũng được. Các vật dụng dùng để cho bé bú sữa luôn phải sạch sẽ. Trước khi cho bé bú và sau khi thay tã lót cho bé, cô nuôi cần rửa sạch tay.

ĐỪNG VỘI CHO TRẺ BÚ SỮA NGOÀI

Nhiều bà mẹ có kế hoạch đi làm trở lại thường bị cám dỗ là nên cho con bú sữa ngoài trong thời gian họ vắng nhà. Nhưng bạn nên biết, nếu làm vậy bạn đã làm cản trở việc tạo sữa do mất cân đối nhu cầu "cung-cầu" tự nhiên khiến nguồn sữa của bạn giảm đi. Nguồn sữa của bạn cần được tạo lập ổn định trong sau tuần đầu sau khi sinh.

Lý do nữa để bạn nên chậm cho con bú bình là để bé

không bị nhầm lẫn giữa núm vú cao su và núm vú mẹ. Mà một khi bé bị vậy, bé thường mút sữa kém đi, có khi còn không thèm bú mẹ nữa. Việc ngậm vú giả cũng gây ra ảnh hưởng tương tự. Rắc rối này chỉ ít xảy ra khi bé đã đủ lớn, khoảng trên sáu tuần, vì lúc ấy bé đã quen bú vú mẹ.

TẠO LẬP THÓI QUEN

Thời biểu hàng ngày là một tiện ích quí giá trong cuộc sống. Khi người mẹ vừa nuôi con vừa đi làm, thời gian càng trở thành "món hàng" quí báu.

Lúc ấy bạn cũng đừng ngạc nhiên khi thấy bé như con "cú đêm" cứ lùng sục vú mẹ hoài, có khi đến bốn, năm lần thay vì một, hai lần như trước đây, và hẳn nhiều bà mẹ cảm thấy thật vất vả.

Để giảm bớt sức căng nay, bạn nên tập dần cho con một thói quen bú mớm trong điều kiện bạn phải đi làm. Sáng ra, trước khi đi làm, bạn nên tranh thủ cho con bú đủ, để khi bạn đã đi rồi, bé ít bị căng thẳng hơn, và bạn cũng yên tâm.

Và khi về đến nhà sau một ngày làm việc, bạn nên cho con bú ngay, chơi đùa với con một lúc, để khi bạn đi tắm rửa, nghỉ ngơi, và chuẩn bị bữa ăn không còn bị bé quấy rầy nữa.

CHỌN AI NUÔI GIỮ BÉ KHI BẠN PHẢI ĐI LÀM LẠI

Công việc hệ trọng nhất mà bạn phải tính tới lúc bạn đi làm trở lại là việc chọn được người thích hợp nhất để nuôi giữ con. Trước tiên bạn nên nghĩ xem có ai trong nhà có để đảm trách việc này không? Ưu tiên số một vẫn là người cha nếu như anh ta có điều kiện, vì như vậy đỡ làm

bé bị xáo trộn. Thứ đến xem ông bà, hoặc cô dì, hoặc một người láng giềng cũng rất tốt nếu bạn có thể thu xếp được.

Ngoài những người này ra, việc tìm một người nuôi giữ trẻ sẽ khó khăn hơn, vì bạn cần thăm dò, hỏi han, tiếp xúc nhiều lần trước khi có thể quyết định. Trường hợp là người lạ hoàn toàn thế này, bạn cần mời họ tới nhà vài lần để họ và bé làm quen với nhau. Nhân dịp này bạn cũng đề cập tới ý định nuôi con bằng sữa mẹ của bạn, hướng dẫn họ cách thức bảo quản sữa và cho bé bú. Nói cho họ hiểu về tính tình và các thói quen ăn ngủ của bé. Qua những lúc gần gũi thế này bạn có thể đánh giá đúng để liệu có thể chọn họ được hay không.

Một khi không thể tìm ra người, việc đưa con vào nhà trẻ khi con còn quá nhỏ là điều thật bất lợi về nhiều mặt, từ tình cảm cần dành cho bé đến vấn đề sức khỏe của bé, và nhất là việc cho bé bú bằng sữa của bạn cũng không mấy thuận lợi và bảo đảm.

CHƯƠNG 8

CHỌN LỰA

Việc chọn lựa nên hay không nên đi làm trở lại là một quyết định lắm nhiêu khê mà bạn cần cân nhắc trước khi đi đến quyết định dứt khoát. Kaye Lowman đề cập về việc phải quyết định thế nào :

Phụ nữ ngày nay có thể chọn lựa ở độc thân hay lập gia đình, theo đuổi sự nghiệp hay ở nhà nuôi con, nên chưa có con hoặc có con để rồi vừa nuôi con vừa đi làm hay thôi không đi làm ở nhà nuôi

con. Điều cần là đừng bị sai lầm: Hiện có nhiều điều kiện để bạn có thể chọn lựa dễ dàng hơn...Được toàn quyền chọn lựa có nghĩa là phải chọn lựa thật khôn ngoan.

Mối quan hệ mẹ-con

Có nhiều nhân tố quan trọng mà bạn cần cân nhắc khi quyết định đi làm trở lại sau khi sinh con. Trước hết chúng ta đề cập đến mối quan hệ mẹ-con. Đây là đề tài thu hút sự quan tâm của các nhà khoa học lâu nay. Những năm đầu của trẻ có mối liên quan với cách xử sự tương lai của trẻ khi lớn lên. Trẻ có được chỗ đứng trong xã hội hay không là tùy thuộc vào sự an lành người mẹ trao cho con lúc còn nhỏ.

Các bác sĩ tin chắc nhu cầu mẹ con ở bên nhau trong những năm đầu là điều cần thiết. Nó cần thiết chẳng kém gì nhu cầu bú mớm để sống. Ann Cahill đã viết:

Không ai có thể thay thế người mẹ. Các bằng chứng cho thấy người mẹ đóng một vai trò quyết định trong việc dưỡng dục con những năm đầu đời để trẻ lớn lên, học cách sống và trở thành một con người có đủ năng lực sau này.

Các nhà khoa học quả quyết rằng mối quan hệ tương ái khởi đầu của đứa con với người mẹ là nền tảng để phát triển tình cảm. Từ sự an toàn trong mối ràng buộc mẹ-con giúp trẻ biết cách tương giao với người khác. Tiến sĩ W. Winnicott khẳng định, "Mối quan hệ xã hội của một người được kiến tạo trên nền tảng của mối quan hệ mẹ-con, cha-con, anh-chị-em trong gia đình."

Tiến sĩ John Bowlby, viết, "Việc dưỡng nuôi của người mẹ không hiểu theo nghĩa là một lịch trình nhưng là mối tương quan nhân bản làm biến đổi các đức tính của cả hai cha mẹ...Sự cung ứng của việc chăm sóc này không thể tính toán theo giờ khắc hằng ngày, mà trên niềm vui hưởng mà cả hai mẹ con giành được cho nhau. Niềm vui hưởng và tình cảm gắn bó chỉ có được khi mối quan hệ mẹ-con được duy trì."

CHIA CÁCH ĐƯA ĐẾN SỰ LO LẮNG

Tiến sĩ Louise Kaplan, nhà tâm lý ở đại học New York, đã giải thích là trẻ mới sinh ra chưa có một nét riêng. Bé lúc ấy là một thể thống nhất với người mẹ. Dựa trên công trình nghiên cứu của bà về mẹ-con, tiến sĩ Kaplan phát biểu, "Từ cách nhìn của đứa bé, chưa có các ranh giới giữa bản thân bé và người mẹ. Cả hai là một." Đứa trẻ phải vượt qua từ tính đồng nhất với mẹ để đi đến chỗ phân lập và nhận ra cá tính của nó. Đó là lần sinh thứ hai để dần dần mở ra trong ba năm đầu của cuộc sống. Duy trì mối tương quan mẹ-con buổi đầu là điều quan trọng để hoàn thành có kết quả ở chặng đường này.

Giáo sư Selma Fraiberg, đã nói lên quan điểm rõ ràng của bà:

> ***Người ta khẳng định rằng những đứa trẻ không có tình thương yêu của người mẹ hay hình ảnh tốt đẹp về người mẹ trong ba năm đầu của cuộc sống sẽ–tùy theo mức độ của sự mất mát–thể hiện thiếu tình thương yêu người khác, suy giảm khả năng trí tuệ và khả năng kiềm chế các xung lực bốc đồng của chúng, nhất là trong lãnh vực cần ganh đua.***

Donna K. Kontos, tiến sĩ tâm lý, cũng đưa ra nhận định, "Hiện chưa có hình thức nào thay thế môi trường gia đình trong việc nuôi dưỡng trẻ...Việc xa cách con lâu khiến trẻ khổ tâm. Mọi nghiên cứu và mọi nền văn hóa đều cho chúng ta thấy điều tốt đẹp nhất là khi trẻ luôn được ở bên mẹ."

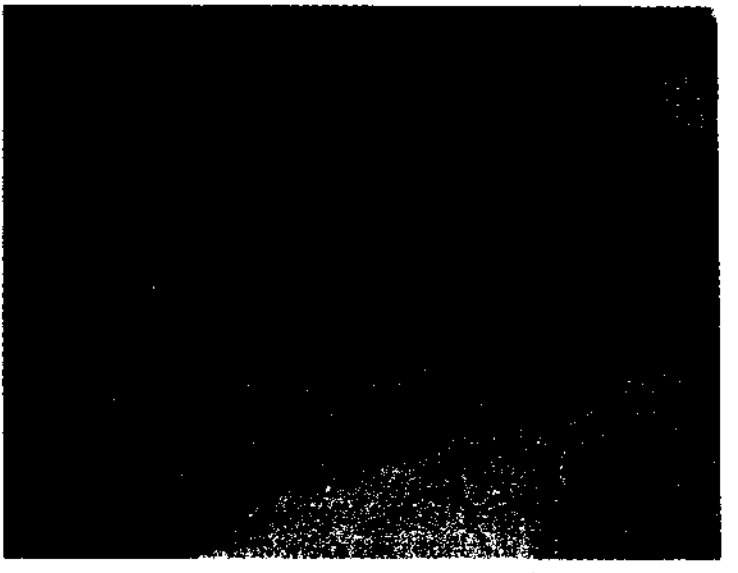
Một nhà tâm lý khác, tiến sĩ Joyce Brothers, thừa nhận những áp lực nơi những người mẹ còn trẻ phải đi làm, qua việc nhận định, "Tôi thấy rằng những bức thiết của đời sống kinh tế đã thúc ép chúng ta hành động khác những gì chúng ta mong muốn. Nhưng để nuôi lớn một đứa con, tôi đoan chắc là người mẹ nên cố gắng bao nhiêu có thể để ở bên con trong ba năm đầu đời của con. Nếu được vậy, các bạn sẽ thấy sự khác biệt thật to lớn."

Đứa trẻ phải xa cách mẹ bộc lộ các triệu chứng đặc trưng của buồn khổ. Nó có thể khóc dai dẳng hoặc trầm lặng bất thường. Về vấn đề này, giáo sư Humberto Nagera thuộc trường đại học Montana, nhận xét:

> ***Khi đứa trẻ phải đương đầu trước sự vắng mặt của người mẹ, trước tiên nó tỏ ra sợ hãi, có khi thật ghê gớm. Mà nếu cứ tiếp tục chịu đựng như vậy sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ...Và đó là đặc điểm của con người.***

LÚC NÀY LÀ LÚC NÊN Ở NHÀ

Liệu người mẹ có thể hài hòa giữa những nhu cầu về sự thành đạt cá nhân với các nhu cầu của đứa con? Nhiều người mẹ trẻ hiện nay chọn lựa "gác" sự nghiệp của họ qua



Vừa giữ con vừa làm công việc nhận về nhà làm.

một bên khi sinh con. Họ coi chức năng làm mẹ như một thời cơ đặc biệt trong cuộc đời mà họ không muốn để vuột mất. Môi trường làm việc vẫn còn đó, dăm năm hoặc mười năm nữa cũng chẳng muộn, lúc con họ đã lớn.

Mary Ann Kerwin, là một tấm gương điển hình. Sau hơn hai mươi năm làm mẹ ở nhà, chị lại dành hết tâm trí cho công việc, và chị vẫn cảm thấy "còn khối thời gian." Mary Ann bắt đầu theo học trường luật khi đứa con út của chị bước vào bậc trung học. Chị nói:

Con cái dạy chúng ta nhiều hơn những gì chúng ta hình dung ra. Khi làm những công việc của người mẹ, nó đã dạy tôi tính kiên nhẫn, sự bền

chí, tính kỷ luật, và sự chịu thương chịu khó. Sau hai mươi bốn giờ chăm sóc con cái bạn sẽ thấy chẳng có việc gì trên đời này là khó nhọc cả.

CÒN VẤN DỀ TIỀN BẠC THÌ SAO?

Có thể bạn thích ở nhà với con nhưng bạn không biết phải xoay xở cách nào nếu như không có tiền. Gia đình là nơi con tim bạn ngự trị, nhưng công việc là chỗ để bạn kiếm ra tiền–phải thế không nào?

Như vậy bạn phải tính toán một cách nào chứ?

CÓ NHỮNG CÁCH KIẾM THÊM TIỀN

Ngày nay có nhiều công việc tạo điều kiện cho những người mẹ vừa có thể làm việc kiếm tiền vừa nuôi con, như việc giữ trẻ ở nhà, hoặc gia công những mặt hàng có thể nhận về nhà để làm, hay làm những công việc bán thời gian mà hiện có nhiều công sở có yêu cầu. Có nghĩa là có rất nhiều công việc để bạn vừa kiếm ra tiền vừa vẫn nuôi con ở nhà.

Thật thú vị biết bao khi bạn nhận công việc về nhà làm, để trong lúc làm việc bạn vẫn có thể cho con bú, hoặc thỉnh thoảng quay ra cười đùa với con, dỗ dành con những lúc nó quấy khóc. Cũng Mary Ann Kerwin nhận định, "Trẻ cần nhiều thời gian có chất lượng." Tất cả đều do sự tính toán và thu xếp của bạn từ trước khi sinh nở, để mọi cái được đâu vào đấy khi bạn phải nuôi con, đồng thời vẫn có thể kiếm ra tiền. Nhiều doanh nghiệp hoặc công sở hiện nay luôn tạo điều kiện cho các bà mẹ trong thời gian sinh nở và nuôi con.

Chọn lựa ở nhà

"Việc trở thành mẹ hầu như chẳng giống bất kỳ trải nghiệm nào khác, và chính bản thân người phụ nữ cũng chẳng thể biết trước sự trải nghiệm ấy sâu sắc chừng nào. Cho đến khi bạn sinh con và bế con vào lòng bạn vẫn còn ngỡ ngàng chưa hiểu hết những gì bạn sẽ phải quyết định, nên ở nhà với con hay rồi sẽ đi làm lại." Đó chính là những lời bộc bạch, nói lên những suy nghĩ và tình cảm của nhiều bà mẹ đã quyết định ở nhà với con trọn vẹn khi con họ còn nhỏ.

Chẳng hạn tâm sự sau đây của Pat Smith, khi thấy khó chọn lựa lúc chị còn mang thai:

Tất nhiên tôi có thể đi làm lại sau khi sinh con! Đó là tính toán trước đây, lúc mà vài năm trước, chồng tôi và tôi quyết định sẽ có con. Những lý do tôi đưa ra về công việc thật thuyết phục: nào là vấn đề tài chính để có phương tiện chăm sóc con, nào là phong cách sống của người thành thị hiện nay, và nào là vấn đề sự nghiệp cần phải nỗ lực để tiến thân mà hiện tôi đang có bao cơ hội.

Viễn cảnh về một chức vụ phó giám đốc công ty nằm trong tầm tay cứ ám ảnh tôi và hình ảnh khi tôi bọc đứa con lại, bế nó trên tay, rồi trao cho một ai đó để đi làm suốt ngày lại khiến tôi chẳng thiết gì với danh phận...và thế là tôi quyết định ở nhà với con.

Đối với tôi, lúc ấy dường như một quyết định phi lý. Tôi đã vạch ra bao lý do hữu lý về công ăn việc làm, thế mà chỉ duy ý nghĩ–phải xa cách đứa con nhỏ bé–mà tôi đã quăng hết những suy nghĩ kia qua cửa sổ.

Sau khi ở nhà với con được ba năm, giám đốc cũ của tôi gọi và trao cho tôi công việc trước đây.
Hết sức ngỡ ngàng, tôi nhận lời và lại lao vào công việc vì giờ đây con tôi đã lớn.

CẢM NHẬN VỀ MỘT GIÁ TRỊ

Chẳng ai phủ nhận giá trị về vai trò làm cha làm mẹ, nhưng hầu như nó thường không được cổ vũ. Công ăn việc làm đang thuận lợi, và tất nhiên có mức lương cao với thanh thế ngày càng lớn, bao giờ cũng được coi trọng. Còn việc làm người mẹ ở nhà chỉ là một danh hiệu và mấy khi được ai khen tặng điều gì, kể cả khi chị ta nuôi con thật giỏi. Nhưng đâu phải thế. Phần thưởng của người mẹ nuôi con hằng phảng phất trong bầu khí gia đình. Emily Holt, đã khám phá ra niềm vui ngoài sức tưởng tượng trong vai trò làm mẹ, "Tôi ngồi bế đứa con gái năm tháng tuổi đang duyên dáng bú mớm. Tôi nhìn vào khuôn mặt rạng rỡ của chồng lúc con gái tôi vừa bú vừa quờ tay nắm lấy chòm râu của anh. Đúng vậy, công ăn việc làm là điều thú vị chứ, nhưng trong năm tháng ngắn ngủi này tôi thấy tôi lớn hẳn lên. Tôi đã chạm đến phần tốt nhất trong tôi để đón chào một cuộc sống mới thật tuyệt vời. Khi chia sẻ với con những khám phá mới trong thế giới của chúng ta, tôi thấy mình thật có phúc trong vai trò làm mẹ của mình."

Còn Carolyn Keiler, thấy rằng việc ở nhà nuôi con chẳng có gì là phí phạm cả. Chị nói, "Chẳng bao giờ tôi phải hối hận vì 'chỉ là một người mẹ thôi.' Việc nuôi con không thể là công việc của người giúp việc. Nó đòi hỏi mọi khả năng và mọi nguồn sức lực của chúng ta. Những kiến

thức tôi đã thu lượm được lúc còn đi học không phải là vô ích, nó đã làm tôi trở nên phong phú và giờ đây tôi lại làm phong phú cuộc sống của con tôi."

Harold M. Voth, nhà tâm thần học thống nhất quan điểm về vai trò hết sức quan trọng của người mẹ đối với xã hội:

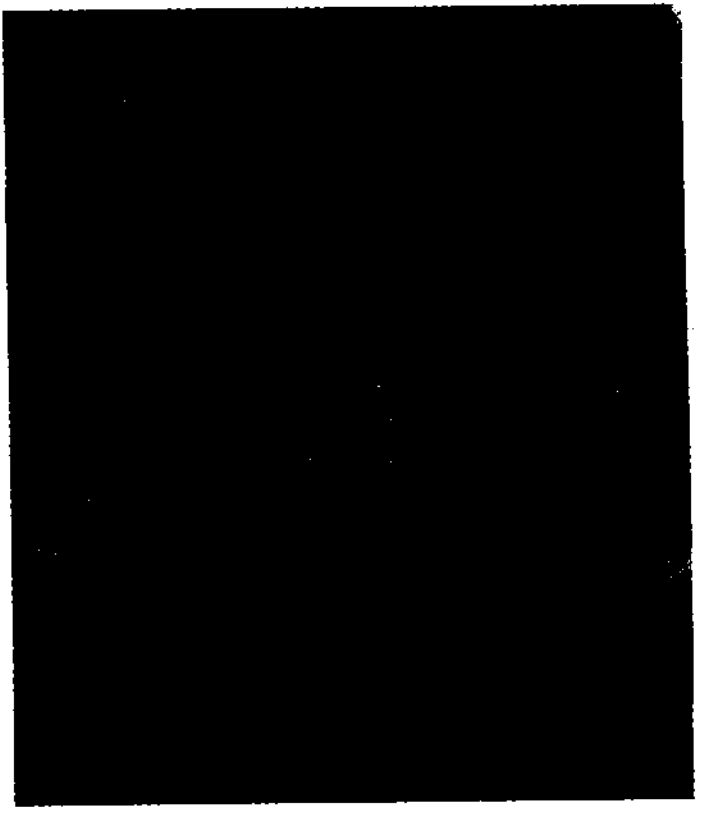
> *Chức năng làm mẹ là một trong những sự thể quan trọng của toàn nhân loại nhưng lại ít được xã hội thừa nhận và ưu ái. Nhưng rồi ra người ta vẫn phải nhìn nhận sự cao đẹp của vai trò người mẹ.*

SỰ ĐẦU TƯ ƯU VIỆT

Bao câu chuyện về người mẹ đã từng truyền cảm hứng và có tác dụng nâng cao tầm hiểu biết, nhưng mấy ai có thể nói được những gì bạn đã gặt hái được cho bản thân và gia đình bạn một khi bạn đã quyết định làm những gì là tốt đẹp nhất. Chúng tôi có thể nói cho bạn biết các nhu cầu của đứa trẻ, chúng tôi có thể nói với bạn về những kết quả tốt đẹp của việc nuôi con bằng sữa mẹ, chúng tôi có thể chỉ vẽ cho bạn việc kết hợp hài hòa giữa việc nuôi con và đi làm, v.v...Nhưng chỉ riêng bạn là người quyết định những gì là tốt đẹp nhất phản ánh các nhu cầu của gia đình bạn.

Chúng tôi khuyến khích bạn càng học hiểu được nhiều càng tốt, thăm dò nhiều đường hướng sẵn có, và trao đổi với nhiều người đã từng đương đầu và phải chọn lựa như bạn hiện nay.

Hãy cẩn trọng về quyết định của bạn và coi đó như một sự đầu tư ưu việt. Những năm tháng đầu đời của đứa con ảnh hưởng đến cuộc sống sau này của nó. Nói như tiến sĩ Marylin Bonham, nhà tâm thần học rằng, "**Nguồn tình yêu và sự tác động của người mẹ nơi đứa con nhỏ của họ được ví như khối vàng ròng**."



PHẦN BỐN

CUỘC SỐNG NHƯ MỘT GIA ĐÌNH

CHƯƠNG 9

NGHỆ THUẬT LÀM CHA CỦA NGƯỜI ĐÀN ÔNG

Mối quan hệ đặc biệt của người cha với đứa con là một yếu tố quan trọng trong việc phát triển của bé lúc còn thơ bé. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, chẳng còn nghi ngờ gì việc nuôi con bằng sữa mẹ được tăng tiến và việc cả hai người chăm sóc con được duy trì nhờ sự nâng đỡ, giúp đáp, và tình tương thân đầm thắm của cha đứa bé.

Ngày nay, hình ảnh người đàn ông phải ngồi ngoài phòng đợi của bệnh viện, sốt ruột đi lại ở hành lang, trong khi người vợ sinh nở giữa những con người xa lạ, không còn nữa. Ngày nay, người cha thường ở bên cạnh vợ lúc sinh con, nâng đỡ và chia sẻ với vợ những xúc cảm nhớ đời lúc ấy. Từ lúc sinh, cha và con đã thân quen với nhau.

Càng tham dự sâu vào việc sinh nở, sự gắn kết ấy càng mãnh liệt và có ý nghĩa.

Sự biến chuyển này không chỉ thoáng qua mà anh ta sẽ làm quen với danh hiệu "làm người cha" nhanh hơn so với lúc tiếp nhận nó trên danh nghĩa. Anh ta đâu có được sự trợ lực của các nội tiết tố tự nhiên để khi đứa trẻ sinh ra, anh ta biết mình là cha của đứa con như người mẹ. Nhưng không phải vì thế mà anh ta chẳng giúp gì vào việc này, đúng như nhận xét của tiến sĩ Wiiliam Sears :

Mặc dù người mẹ quả thực có sự khởi phát trong đầu nội tiết tố để phát triển khả năng trực giác của họ, nhưng tôi tin rằng người cha cũng có những khả năng dưỡng dục tự nhiên và, nếu có cơ hội để phát triển những khả năng này, họ cũng có thể tham gia đầy đủ vào việc chăm sóc và dỗ dành con cái.

Sue LaLeike, nhận xét về mối quan hệ cha-con như sau:

Tất nhiên người cha chẳng thể thay vai trò của người mẹ, nó cũng chẳng khác gì việc người mẹ làm sao thay thế được vai trò người cha. Nhưng việc dưỡng nuôi của người mẹ cần người cha góp phần vào qua việc trao ban tình thương yêu cho cả hai mẹ con.

NGƯỜI CHA VÀO CUỘC

Trong khi ngày càng có nhiều đàn ông nhận ra rằng việc cho bú sữa mẹ là một phương cách tự nhiên và lý tưởng để nuôi con, nhưng vào những lúc đầu người cha chẳng biết mình cần làm gì trong khi người mẹ cho con bú.

Sau khi sinh, mối quan hệ thân tình giữa mẹ và con tiếp diễn, hai mẹ con như một, và người mẹ như thể nguồn nuôi dưỡng duy nhất, không thể thiếu được. Mối quan hệ ấy là đồng nhất và nguyên mẫu của mọi mối quan hệ xuyên suốt cuộc sống. Nhưng sự đóng góp của người cha cũng quan trọng ngang tầm, chỉ có điều khác đi thôi. Đứa trẻ phát triển và tăng trưởng nhờ cả hai người.

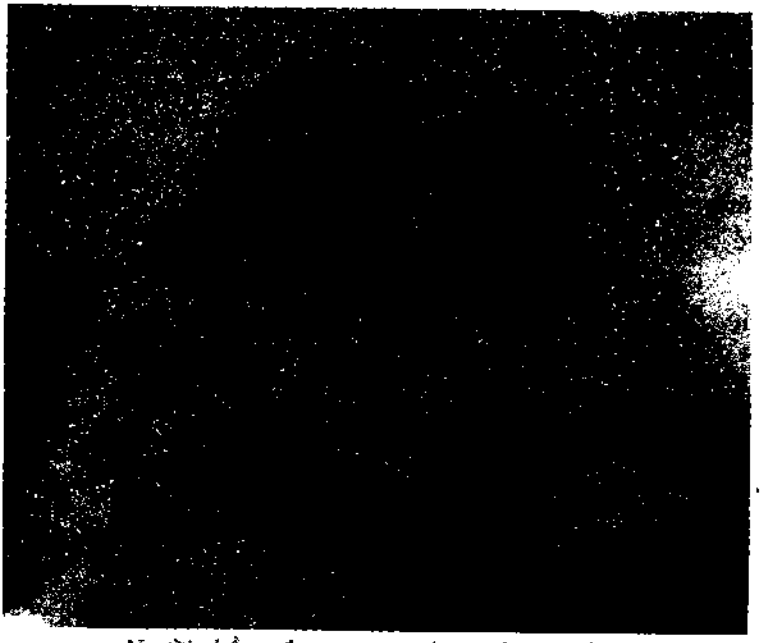
Chris Phillips, diễn tả cách người cha tham gia vào việc chăm sóc con như sau:

Nhiều người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ lo lắng là người cha sẽ cảm thấy họ "bị ra rìa" khi họ chẳng thể làm gì thêm để nuôi con. Nhưng chẳng phải thế đâu! Mà theo tôi, nó còn trái lại là đằng khác. Không còn phải lo chuẩn bị chai sữa cho con, nhiều người cha lại tỏ ra linh hoạt hơn ở các lãnh vực khác để dưỡng dục con. Chồng tôi, Ronny, lại giành (có thể tôi chỉ nói đùa cho vui thôi!) việc tắm táp cho quí tử của anh ngay lần tắm đầu tiên cho con.

Tiến sĩ Sears khuyến khích các ông bố tham gia vào việc nuôi dưỡng con.

Với tư cách là một người cha nói với những người cha khác, hãy cho phép tôi chia sẻ bí quyết của tôi với các bạn: Bé thật vui nhộn, thật là một nguồn vui, và người cha chỉ đóng đúng vai trò của mình nếu họ thực sự nỗ lực làm cho nguồn vui ấy tăng thêm.

Và quả là có nhiều người cha dành từng lúc vào việc chăm sóc con cái.



Người chồng đang quan sát vợ cho con bú.

NGƯỜI CHA VÀ VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Nói về các nguồn cổ vũ người phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ, thì việc nâng đỡ của người chồng là có ý nghĩa với nàng nhất. Có điều không phải người chồng, người cha nào cũng được như vậy. Lúc ấy hầu như người mẹ một thân một mình nuôi con. Họ đành đi tìm sự nâng đỡ nơi bà con họ hàng hay bạn bè. Cũng còn khi người chồng không muốn vợ cho con bú. Nhiều phụ nữ đã không để ý tới và cứ thực hiện ý định của mình và tìm ở đó niềm vui cho riêng mình.

Một số người cha nghi ngại trước việc cho con bú bằng sữa mẹ thì làm sao đủ để con phát triển. Nhưng sự nhiệt

tình của người mẹ khi cho con bú thường làm cho người cha cảm thấy vui. Và anh ta chỉ bắt đầu "phụ họa" với bạn khi anh ta nhận ra vấn đề.

Để giúp người cha nâng đỡ quyết định của vợ, tiến sĩ Sears đã viết:

Tôi đoan chắc vào tính ưu việt của sữa mẹ dành cho con. Tôi muốn chân tình nói với những người mới làm cha: *Hãy làm tất cả những gì để cổ vũ và nâng đỡ mối quan hệ lành mạnh giữa hai mẹ-con do việc nuôi con bằng sữa mẹ có lợi này.* Việc nuôi con bằng sữa mẹ là một phong cách sống chứ không đơn thuần chỉ là một phương tiện nuôi con. Việc cổ vũ và nâng đỡ của người chồng, người cha là một trong những cách đầu tư giá trị nhất mà bạn có thể đóng góp vào sự ấm êm và hạnh phúc cho gia đình của bạn.

Thật vậy, khi hiểu ra, họ–những người chồng, người cha–lại là người cổ vũ hiệu quả nhất. Archie Smith, một người cha đã kể lại ấn tượng ban đầu của mình:

Trước khi trở thành người cha tôi có bao giờ quan tâm đến việc nuôi con bằng sữa mẹ. Khi vợ tôi, Sheri, hỏi xem tôi nghĩ gì về vấn đề này, chẳng do dự gì, tôi bảo nàng đó là một ý nghĩ hay. Đó là một cách nuôi con tự nhiên. Chúng tôi trao đổi với nhau về vấn đề này, và Sheri hăm hở với việc cho con bú.

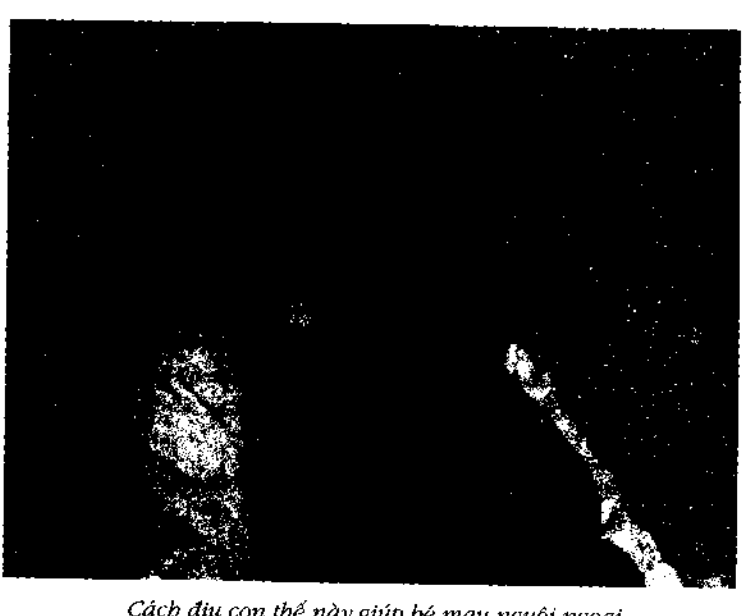
Sau khi sinh con, y tá trao Angie vào tay nàng và nàng bắt đầu cho con bú. Đứng gần bên giường, tôi cảm nhận những cảm xúc hai mẹ con dành cho nhau. Gương mặt vợ tôi rạng rỡ hẳn ra. Còn

tôi, tôi biết mình đã có một gia đình, một tình cảm tôi chẳng bao giờ quên.

NGƯỜI CHA CÓ THỂ GIÚP GÌ?

Mặc dầu người mẹ là người duy nhất có thể cho con bú, nhưng có những việc mà chẳng ai khác có thể làm hoàn hảo bằng người cha đầy tình thương yêu. Chẳng hạn trong khi người mẹ đang ra sức dỗ dành đứa con đang quấy khóc, lúc đó hẳn chị sẽ ao ước được chồng bế đỡ cho mình một lúc, lông nhông bé trên vai, và chẳng mấy chốc bé có thể ngủ yên.

Bé thường hay quấy nhất vào buổi chiều tối, lúc mà người mẹ đã mệt mỏi sau suốt một ngày chăm bẩm cho con; nhưng được điều là, lúc ấy thường là lúc người cha đã



Cách địu con thế này giúp bé mau nguôi ngoai.

đi làm về, và mặc dầu mệt mỏi, thường người cha nào cũng vờ đến với con. Nhiều người cha còn lợi dụng lúc này để được gần gũi con và đỡ đần bớt cho vợ.

Việc người cha dự phần vào việc dưỡng nuôi con chính là những phút giây chơi đùa thật thoải mái với con, bế ẵm con đi dong chơi, công kênh con trên vai hoặc tung hứng bé trên đùi. Bé tăng trưởng, trở nên hoạt bát khi được cả hai cha và mẹ cùng chăm sóc. Tiến sĩ Louise Kaplan, đã viết, "Người cha có những cách kích thích con đặc biệt mà bé rất thích...Người cha là hiện thân của sự phối hợp ý nhị giữa sự thân quen và sự lạ thường."

Người cha cần gần gũi con để hiểu rõ con hơn và để "điều chỉnh" các nhu cầu của hai mẹ con. Tất nhiên lúc bé đói bé không thể chơi đùa được. Nhưng khi đã được bú no, bé có thể dễ dàng để người cha bế ẵm. Lúc ấy người cha có thể giúp con những việc khác như giúp con trớ, thay tã lót cho con, đong đưa con trên ghế để giúp con ngủ.

Hiểu các giai đoạn phát triển của con trong năm đầu giúp người cha ngày càng thích vui đùa với con hơn, nhất là khi bé đã biết chơi đùa, chập chững tập bò, đi.

Chồng và vợ–Một tập hợp dưỡng dục con

Chồng và vợ là một tập hợp dưỡng dục con–mỗi người có một cách đóng góp quan trọng và theo cách riêng của mình cùng tạo lập sự phát triển của con. Hai người cần tin tưởng nhau, tôn trọng vai trò riêng của nhau, và giúp đỡ nhau những lúc gặp căng thẳng. Điều quan trọng nhất mà hai người có thể thực hiện cho con cái là yêu thương nhau, chung vai gánh vác công việc gia đình.

Hai người cần trao đổi với nhau những tình cảm chợt tới bất cứ bước ngoặt quan trọng nào của cuộc sống. Chẳng

hạn những cảm xúc của người mẹ mới sinh con chắc chắn sẽ khơi gợi tình cảm về những trách nhiệm mới nơi người chồng. Jerald Davitz, một người cha và là bác sĩ khoa nhi nói với những người cha: "Một tình cảm rất khó khăn mà phần lớn các người cha thường thoáng gặp sau khi đưa đứa con mới sinh ở bệnh viện về là cảm nhận lo ngại, 'Liệu tôi có thực sự muốn như vậy?' hoặc 'Giá cứ như trước khéo hay hơn.' Bạn cần hiểu ra rằng đó chỉ là những tình cảm đố kỵ và đe dọa lúc đầu và chúng sẽ qua đi thôi."

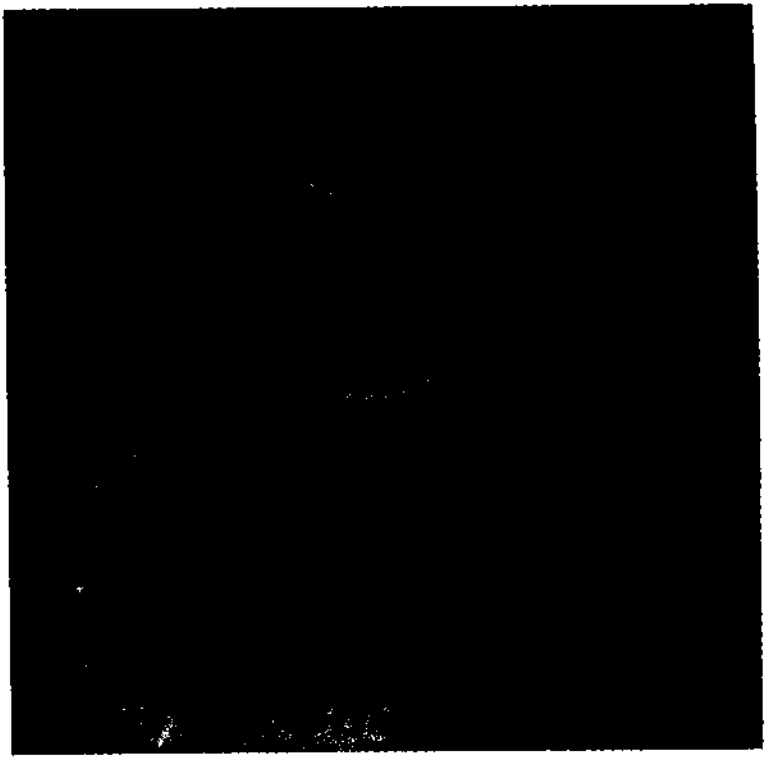
CỞI MỞ CÕI LÒNG

Khi trao đổi với các bà mẹ trẻ, Martha Hartzell thấy rằng việc cởi mở cõi lòng giữa hai vợ chồng là điều hệ trọng để thắt chặt mối quan hệ của họ.

Các bà mẹ thường đắm mình vào việc nuôi nấng và chăm sóc con. Họ như rơi vào suối nguồn tình yêu một lần nữa. Nhưng cảm xúc mạnh mẽ và mới lạ ấy có khi làm đảo lộn thế thăng bằng của hôn nhân. Người chồng dễ có suy nghĩ mình bị bỏ rơi khi người vợ xem chừng chỉ còn biết đến đứa con.

Nhưng điều mà cả hai cần nhớ là cần nhìn nhận vai trò và trách nhiệm của mỗi bên để cả ba–cha, mẹ, và đứa con–ổn định trong mối quan hệ mới và đáp ứng nhu cầu của nhau.

Vai trò làm cha và làm mẹ mới mẻ này cần được san sẻ với nhau, để với thời gian, bên cạnh sự hiện diện của đứa con, mỗi người nhận ra chiều kích của mình và yêu nhau hơn.



Bé thích thú với những cách chơi đùa đầy mới mẻ của người cha.

VÀ PHẦN THƯỞNG DÀNH CHO CÁC BẠN THẬT LỚN LAO

Làm cha mẹ đâu phải chuyện đơn giản nhưng nó là một phần thưởng vô cùng to lớn. David Stewart, một người cha đã nhận định:

Làm cha mẹ đâu phải chuyện dễ. Nhiều khi nó làm chúng tôi vỡ mộng. Nhưng sự vỡ mộng này lại là điều hữu ích vì nó là triệu chứng của sự tăng trưởng và triển nở. Đôi lúc tôi nghĩ việc có đứa con thúc đẩy chúng tôi làm cho mình trưởng thành...

Việc nuôi nấng con tác động cả hai chiều: Mang lại hạnh phúc cho con, đồng thời cũng mang lại hạnh phúc và sự tràn đầy cho cha mẹ, mà nếu không có đứa con không dễ gì có được điều ấy...

CHƯƠNG 10

ĐÁP ỨNG CÁC NHU CẦU CỦA GIA ĐÌNH

Xuyên suốt cuốn sách này chúng ta đề cập về việc người mẹ đáp ứng các nhu cầu của đứa con như thể người mẹ và đứa con sống đơn độc trên một hoang đảo. Trên thực tế còn có các thành viên khác trong gia đình cũng cần được quan tâm đến và những công việc nhà cần hoàn thành. Đối diện với những trách nhiệm này, nhiều khi bạn tự hỏi là làm sao bạn có thể làm cho mọi việc được trôi chảy trong khi còn phải chăm sóc và nuôi nấng đứa con mới sinh.

Đứng trước những nhu cầu của gia đình mình, bạn cần nhớ là nhu cầu của mỗi gia đình mỗi khác, không thể so sánh với gia đình nào khác hay với gia đình của một người

bà con (vì họ chưa có con). Các tiêu chuẩn và các giá trị của người khác chưa hẳn đã là những thứ mang lại tốt đẹp cho bạn và gia đình bạn. Bạn không nên tiêu phí thời gian quí báu để làm vui lòng những người khác trong khi đáng ra đứa con còn nhỏ của bạn cần được đáp ứng trước đã.

Công việc nhà và bé

Khi có thêm thành viên mới trong gia đình, mà nhất là đó lại là một bé sơ sinh, yêu cầu dọn dẹp căn hộ là điều bức thiết. Bạn cần tái tổ chức phương pháp làm việc để khi làm công việc trong gia đình được thuận tiện.

Bí quyết để tồn tại là đơn giản hóa. Hãy bỏ ra một buổi chiều để quan sát khắp nhà, xem xét từng căn phòng xem có những thứ gì cần di dời, sắp xếp lại, hoặc bỏ bớt đi.

Tốt hơn hết bạn nên thu dọn trước khi sinh, kiểu như "bản năng làm tổ" của muôn loài.

Trước hết là tính đến các dụng cụ cần để chăm sóc, nuôi nấng con. Đặt chúng vào những vị trí thuận tiện.

KẾ HOẠCH NẤU NƯỚNG VÀ GIỜ GIẤC ĂN UỐNG

Khi có trẻ sơ sinh trong gia đình, cần biết cách chuẩn bị bữa ăn cho nhanh gọn. Nhiều chị em chuẩn bị sẵn đồ ăn cho cả ngày và đơn giản hóa việc nấu nướng. Chọn những thực phẩm giàu dinh dưỡng và dễ thực hiện.

Người mẹ cho con bú nên ăn thành các bữa cách quãng đều đặn và chia thành nhiều bữa nhỏ.

VIỆC GIẶT GIŨ

Khi có con nhỏ bạn có biết bao thứ cần giặt giũ và thường cần giặt luôn. Công việc sẽ bề bộn lên nếu bạn không tính toán.

Có con lớn ngồi bên cạnh khi bạn cho bé bú giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn.

NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ SỰ AN TOÀN

Nói chung, giờ thì bạn bận rộn hơn bao giờ hết. Nhưng điều tiên quyết là làm sao đừng sao lãng bé. Chỉ một chút sơ sảy là bé có thể gặp sự cố. Cần chèn chặt cho bé khi đặt bé nằm một mình hoặc nên bế ẩm bé theo mỗi khi bạn cần làm một việc gì phải xa bé, chẳng hạn khi nghe hoặc gọi điện thoại. Những lúc như thế bạn có thể nhờ đứa con lớn trông coi em.

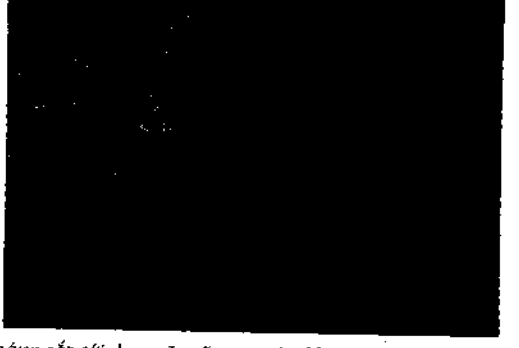
Khi có mặt ở nhà, người chồng có thể phụ với bạn vào những lúc thật bận rộn, nhất là việc trông nom những bé lớn.

Người chị lớn luôn làm bé thích thú và cả hai vui thích khi ở bên nhau.

Phát triển một phong cách làm cha, làm mẹ

Cha mẹ cần tự tìm tòi để có những quyết định khi con cái đang lớn lên và gia đình đang có những thay đổi.

Muốn được vậy, cả hai cần đọc thêm sách báo để có thể biết cách chăm nom con cái, đáp ứng các nhu cầu của chúng và biết được những giai đoạn phát triển của con cái để có hướng giúp đỡ, chỉ dẫn cho con.



Những năm tháng sắp tới, bạn sẽ mãn nguyện khi nhìn các con đang lớn lên trong bầu khí đầm ấm của một cảnh gia đình ấp đầy tình yêu thương.

CHƯƠNG 11

HIỂU BIẾT VỀ VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG

Nếu bạn đã có các thói quen ăn uống thích hợp, chẳng có lý do gì mà bạn không thực hiện bất kỳ thay đổi chủ yếu nào trong khi bạn đang cho con bú. Nói cách khác, nếu bạn thấy các thói quen ăn uống của bạn cần cải thiện thêm, thì lúc mang thai và khi cho con bú là những động cơ tốt để bạn thực hiện điều này. Sự phát triển của đứa con trong bụng mẹ tùy thuộc vào chế độ ăn uống đủ dinh dưỡng; rồi khi con bạn bắt đầu bú mớm, hoặc lúc bé thôi bú để bắt đầu ăn các loại thực phẩm. Lúc bắt đầu ăn, bé càng cần hướng dẫn các thói quen ăn uống an toàn,

những thói quen sẽ trở thành tập quán ăn uống sau này của con cái.

Ở chương này, chúng tôi đề cập đến những nguyên tắc chung về cách chọn lựa thực phẩm để giúp bạn lựa được những thực phẩm có lợi cho sức khỏe của bạn và gia đình. Chúng tôi mong mỏi bạn không chỉ tìm hiểu trong sách này mà còn tìm đọc các tài liệu khác để việc ăn uống của bạn luôn đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng.

Phương pháp cơ bản

Sau đây là một số đề nghị của tiến sĩ Herbert Ratner giúp bạn tiếp cận với việc dinh dưỡng dựa trên việc chọn lựa các thực phẩm cân đối đúng mức nhằm đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng. Ông đề nghị những điểm chính yếu sau:

- ***Dùng đa dạng các loại thực phẩm.***
- ***Dùng đa dạng các vật nuôi và rau trái.***
- ***Dùng đa dạng các thành phần trong thịt và rau trái***

Người ta thường thích tìm nhiều kiểu dáng và màu sắc để tô điểm nhà cửa và cơ thể. Phần dinh dưỡng cũng cần được lưu tâm như vậy, có nghĩa là đa dạng về hương vị, màu sắc, và cả cơ cấu–loại cần nhai lâu nhai, loại mềm, loại cứng, loại nhiều nước, loại giòn. Tất cả các cơ cấu, màu sắc, và hương vị khác nhau của thực phẩm cho ta các yếu tố và những giá trị khác nhau đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Trong các loại thực phẩm cần chọn, đừng tập trung vào các con vật bốn chân, như bò, mà cần thêm cả những con vật hai chân, hoặc các loài sống dưới nước. Không nhất thiết lúc nào cũng phải là thịt thăn ngon đắt tiền, mà còn cần các bộ phận khác như gan, lưỡi, lá lách, tim, thận, mề

gà, vịt, các loại sườn, v.v...Tránh dùng các hóa chất, các chất dùng để bảo quản thực phẩm, các chất nhuộm màu, và quá nhiều chất béo. Cũng cần dùng sữa, phó mát, và trứng.

Trong thế giới thực vật, không chỉ giới hạn là một số loại rau, mà thêm vào các loại trái, hạt, củ, và ngũ cốc; và bên cạnh các loại rau xanh nên thêm vào các loại rau màu cam hay vàng, và còn biết bao loại rau trái khác có thể ăn được, vì các thành phần đâu bao giờ đủ ở một loại rau trái nào.

Chất béo dùng trong việc nấu nướng và trộn vào một số thực phẩm cung cấp cho chúng ta năng lượng. Chất béo cũng có nhiều loại, mỡ động vật, dầu thực vật.

THAY ĐỔI THỰC ĐƠN

Khi bạn tính toán bữa ăn gia đình, bạn nên đa dạng hóa các loại thực phẩm; trong đó không chỉ chú tâm vào những loại thực phẩm bạn thích, mà cần có ít nhiều những loại thực phẩm bạn không thích; và có thể loại bạn không thích thì những người khác trong gia đình lại thích. Tất một lời, bạn không nên giới hạn thực phẩm gây ảnh hưởng sự phát triển của con cái.

Nếu có những loại thực phẩm mà bạn hay người nhà không thích thì vẫn có những loại khác để thay thế. Chẳng hạn phó mát hay sữa chua thay thế sữa rất tốt, trứng thay thế thịt và cá, các loại đậu, hạt, củ cũng đa dạng để có thể thay thế cho nhau. Tất nhiên, mỗi nền văn hóa, mỗi lục địa, mỗi địa phương có những thói quen chọn lựa thực phẩm và cách nấu nướng khác nhau, điều này chẳng hề gì, vì ở đâu cũng có vô vàn loại có thể ăn được quanh năm suốt tháng.

ĂN NHỮNG THỰC PHẨM TỰ NHIÊN

Nói chung, người ta ngày càng tách xa khỏi tình trạng tự nhiên của thực phẩm chính vì thế giá trị tự nhiên kém đi. Thực phẩm tươi bao giờ cũng tốt hơn thực phẩm đông lạnh hoặc đóng hộp. Vì nấu nướng cũng là một bước lấy đi tính chất tự nhiên của thực phẩm nên một số thực phẩm ăn sống thì tốt hơn nấu chín, đa phần là các loại rau trái nên ăn sống, trừ một vài loại. Như, sinh tố A có giá trị hơn ở cà rốt nấu chín. Phần lớn thực phẩm chứa đạm cần nấu chín. Có những loại dùng tái dễ tiêu hóa hơn nấu chín quá. Phương pháp xào mà người Trung Hoa thường dùng là để nấu chín nhanh và không để mất các dưỡng chất, làm tăng mùi vị.

Việc tiếp cận với khoa dinh dưỡng là một điều mang lại những lợi ích về kinh tế, đồng thời tăng cường sức khỏe và khẩu vị cho bạn và mọi người trong gia đình.

CẦN TRÁNH THỨ GÌ

Các phụ gia hóa học. Càng ít phụ gia càng tốt! Nền văn minh tuy mang lại nhiều tiến bộ nhưng đồng thời cũng tạo ra một số vấn đề có thực về dinh dưỡng. Công nghệ thực phẩm ngày nay sử dụng một lượng lớn hóa chất nhằm tăng cường mã bề ngoài và thời hạn sử dụng của thực phẩm. Cần có nhiều nghiên cứu để xác định độ an toàn của những hóa chất này. Trước mắt, những thứ chưa biết rõ cần nên tránh thì hơn. Cần đọc nhãn thực phẩm để biết các thành phần hóa học và chất nhuộm của nó. Nhưng tốt hơn cả nên tự tay chế biến đồ ăn dùng trong gia đình.

Đường. Một trong những thủ phạm chính đánh lừa khẩu vị của chúng ta là chất đường. Đường là chất dễ lôi kéo vị giác. Khi sử dụng quá nhiều đường nó sẽ làm mất

Cho trẻ tham gia vào việc nấu nướng để trẻ làm quen với khoa dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe.

độ nhạy của khẩu vị đối với hương vị tự nhiên của món ăn. Người ta dễ lạm dụng đường, nhất là trẻ em. Đường ẩn chứa trong nhiều loại đồ ăn, thức uống được chế biến sẵn.

Cần bỏ hẳn hoặc giảm bớt đường khi nấu nướng. Chỉ nên dùng vị ngọt ở trái cây chín. Tập cho trẻ làm quen với vị ngọt này để chúng quen đi.

Muối. (clorua natri) cũng là một thủ phạm trong chế độ ăn uống của chúng ta. Cũng như đường, nó thường bị lạm dụng nhằm tăng cường hương vị của thực phẩm. Việc dung nạp quá mức muối là điều có hại vì nó có liên quan đến chứng cao huyết áp, mà chứng này lại dễ gây ra đột quỵ, một nguyên nhân gây chết người.

Lúc đầu muối chỉ dùng để bảo quản (vì lúc ấy chưa có tủ lạnh) và để khử mùi hôi ở thực phẩm.

Muốn tăng cường khẩu vị nên dùng chanh hay các loại gia vị khác.

Các loại ngũ cốc hay các loại hạt được chế biến quá kỹ. Đây cũng là những sản phẩm đánh lừa khẩu vị của chúng ta. Nhiều loại bị biến đổi không còn tự nhiên nữa. Việc chế biến lấy mất các chất khoáng và sinh tố chủ yếu của ngũ cốc và hạt. Nên dùng các loại này nguyên hạt.

VẬY PHẢI ĂN UỐNG THẾ NÀO MỚI TỐT

Sau đây chúng tôi phác họa một số nguyên tắc cơ bản về ăn uống, đồng thời cũng đề cập thêm cách nấu nướng sao cho ngon hơn và hấp dẫn hơn, giúp các bạn ăn ngon miệng và có lợi về mặt dinh dưỡng.

ĐỌC CÁC NHÃN THỰC PHẨM

Cần tập cho mình có thói quen đọc bảng liệt kê các thành phần trên các gói, hộp, và chai thực phẩm. Điều này giúp bạn chọn các loại thực phẩm cung cấp những thành phần bổ dưỡng và tránh những loại chứa quá nhiều đường, muối, hay các phụ gia hóa học, và cả những thành phần mà bạn hay người nhà dễ bị dị ứng.

Cần đọc kỹ nhãn thực phẩm để biết các thành phần trong đó vì có nhiều loại có tính chất lừa gạt người tiêu dùng. Có những loại gọi tên là nước uống bổ dưỡng (fortified drink) nhưng thực ra giá trị dinh dưỡng rất thấp.

Cũng cần phân biệt phó mát chứa trong thực phẩm, phó mát được chế biến và phó mát không qua chế biến, tự nhiên. Loại sau cùng là loại hợp tự nhiên nhất có bán ở các cửa hiệu.

Nếu một thành phần được kê trên nhãn thực phẩm như "bột mì," nó có nghĩa là tinh bột, tức là "bột mì nguyên chất 100%." Tiếp đến, cần đọc các thánh phần tiếp theo (nếu có). Tỉ như, nếu bột mì ghi đầu tiên, có nghĩa là bột mì chiếm phần lớn trong loại thực phẩm ấy. Và nếu tiếp theo là đường, dextrose, có nghĩa là sau bột mì, chất làm ngọt nhiều hơn những thứ khác, và v.v...Các hóa chất thường kê cuối cùng.

THAY ĐỔI THÓI QUEN VỀ THỰC PHẨM

Các thói quen về thực phẩm không dễ thay đổi ngay được. Việc đưa vào một loại thực phẩm mới cần tế nhị, kiên trì, và trình bày sáng tạo.

Những cách trình bày sáng tạo giúp món ăn mới thêm phần hấp dẫn. Chẳng hạn bơ chét lên bánh có hình ảnh vui nhộn sẽ hấp dẫn trẻ hơn, hay những lát chanh trên đĩa rau xếp thành hình cánh buồm trông sẽ vui mắt hơn.

SỬ DỤNG CÁC LOẠI HẠT NGUYÊN CHẤT

Đưa vào dùng các loại hạt nguyên chất (không qua chế biến) cũng là cách thay đổi đầy thú vị vì có hàng trăm cách sử dụng chúng. Hương vị của những loại ngũ cốc này qua nấu nướng thường hấp dẫn người ăn.

Nhưng nếu người nhà chưa quen dùng, bạn nên đưa vào từ từ.

SỬ DỤNG CÁC LOẠI HẠT MẦM

Các loại hạt mầm là loại đầy tinh chất dù có qua nấu nướng. Tất nhiên nếu ăn sống thì tốt hơn.

Có điều cần lưu ý khi cho trẻ nhỏ dưới ba tuổi ăn các loại này, vì có thể do không nhai kỹ, chúng có thể rơi vào phổi thay vì đi vào đường họng.

ĂN ÍT THỊT

Nếu gia đình bạn chỉ quen ăn thịt, hãy thêm vào các loại cá.

Khi nấu nướng, nên nấu càng nhanh bao nhiêu càng giữ được nhiều dưỡng chất. Muốn vậy, bạn cần xắt lát mỏng.

CÁC MÓN ĂN NHANH GIỮA BỮA

Cần chọn những món ăn nhanh nhiều dinh dưỡng chứ không phải chỉ cốt cho đầy bụng là được. Mà nếu là những loại bổ dưỡng, chúng được coi như một phần của bữa ăn, bạn có thể cho trẻ ăn lúc nào cũng được mà không sợ bị ảnh hưởng về mặt dinh dưỡng.

Đối với trẻ, những món ăn nhanh lạnh hấp dẫn hơn loại nóng. Một số loại bạn có thể cho con dùng như, sữa chua và kem cây trái cây, dâu tây, các lát dào, lê, hoặc chuối cắm vào que để lạnh.

CẦN UỐNG NƯỚC NGAY KHI KHÁT

Các loại nước rau quả không thêm đường và các phụ gia hóa học cung cấp giá trị thực phẩm và giúp bạn khỏi khát. Nhưng nếu là những loại đóng hộp, chai sẵn, bạn cần đọc nhãn thực phẩm.

Nhưng đừng bỏ quên nước! Vì chẳng có thứ gì giúp bạn đỡ khát bằng nó.

Những mách bảo đặc biệt cho các bà mẹ cho con bú

Như chúng ta đã nói ngay từ đầu là nếu chúng ta có các thói quen ăn uống tốt, chẳng có lý do gì khiến chúng ta cần thay đổi lúc nuôi con bằng sữa mẹ. Ăn uống đủ dinh dưỡng là một phần quan trọng để nuôi con mạnh khỏe.

MỘT SỐ ĐIỂM CẦN GHI NHỚ

Một điều hết sức tự nhiên là các bà mẹ cho con bú cần uống nhiều nước và phải uống thật đủ mỗi khi khát. Nói về các thức uống, bạn có thể uống nhiều thứ, như nước thường, nước ép rau trái, sữa, cháo, hay các chất lỏng khác. Nhiều khi bận rộn và hối hả vì con nên chẳng để ý đến việc mình khát nước. Một số bà mẹ uống nước mỗi lần ngồi vào cho con bú. Nếu bạn đi tiểu mà thấy nước tiểu hơi vàng tức là bạn cần uống thêm nước.

Táo bón là dấu hiệu thứ hai của vấn đề thiếu nước. Nếu bị táo bón, bạn hãy tăng cường uống nước và ăn thêm rau trái, cũng cần xem mình có dùng đủ các loại hạt nguyên chưa.

CÁC SẢN PHẨM CỦA SỮA VÀ CÁC NGUỒN CANXI KHÁC

Bạn không cần uống sữa thì mới có sữa cho con bú. Nếu bạn bị dị ứng sữa, đừng nên uống sữa. Sữa bò là nguồn canxi rất tốt nhưng nó còn là nguyên nhân thường gây dị ứng. Mà ngay cả khi bạn không có vấn đề dị ứng sữa, bạn cũng chẳng cần quan tâm đến nó. Còn nhiều thứ khác cung cấp nguồn canxi cho bạn và bé. Sữa chua, phó mát cứng, và phó mát làm từ sữa gạn kem là nguồn canxi dồi dào. Những người bị dị ứng sữa có thể dùng ít nhiều những loại này. Mật đường và đậu phụ ngày càng cho thấy giá trị của chúng, rồi các loại rau như bắp cải luộc, cải xoăn, toàn là những thứ có thể cung cấp canxi cho bạn, và đặc biệt vừng (mè) rất giàu canxi.

Thường ra thì thịt và các loại hạt không nhiều canxi lắm, trừ ba loại là gan, quả hạnh, và quả hạnh Brazil. Họ hàng cá rất cao canxi như cá mòi, cá hồi đỏ, cả hai loại này đóng hộp cả xương.

CÁC THỨC UỐNG CÓ CHẤT CAFÊIN VÀ KHÔNG CÓ CỒN

Nếu bạn có thói quen uống nhiều cà phê, trà, hay cola, bạn sẽ thấy chất cafêin ảnh hưởng bé như thế nào. Lượng cafêin quá nhiều khi cho con bú có thể gây phản ứng ở bé, trong đó có các triệu chứng như làm cho bé hay cáu gắt, chậm phát triển.

Ngoài chất cafêin, những loại nước uống nhẹ không có cồn chứa nhiều đường cũng không có giá trị về mặt dinh dưỡng.

CÁC CHẤT BỔ SUNG

Nhiều người nói là họ thấy có kết quả trong việc ngăn ngừa hay kém ăn khiến bị thiếu chất bằng cách dùng các chất bổ sung khoáng và sinh tố. Nhưng chúng chỉ là những thứ bổ sung chứ không thể thay thế thực phẩm.

Bác sĩ khuyên bạn sử dụng các sinh tố và khoáng lúc mang thai, nhất là chất sắt, nhằm tăng cường các chất dự trữ lúc bé đang phát triển; và khi cho con bú, có thể bác sĩ vẫn khuyên bạn sử dụng.

Nhiều bà mẹ nói rằng họ thu được kết quả tốt khi dùng men bia, một chất cô đọng nhóm sinh tố B tự nhiên. Người thì bảo họ có nhiều sữa hơn, người khác nói là họ cảm thấy bớt mệt mỏi. Nhưng trước hết vẫn là cần ăn uống và ngủ nghỉ đầy đủ. Dẫu sao, nếu bạn thấy men bia là tốt, bạn cứ việc dùng, vì ngoài nhóm sinh tố B, men bia còn có nhiều chất sắt và đạm.

VỀ VIỆC ĂN KIÊNG

Các bà mẹ nuôi con bằng sữa của mình thường thấy bị sụt ký. Điều đó đúng, vì bạn phải dùng năng lượng để tạo

sữa. Bạn hãy xem các bà mẹ không cho con bú còn phải ăn kiêng và tập luyện để giảm cân. .

Theo tiến sĩ Judith Roepke, nhà dinh dưỡng Ấn Độ, thì việc tạo sữa là thời gian lý tưởng để giảm cân, mà điều quan trọng là nó giảm cân từ từ. Mà nếu sau hai tháng nuôi con mà bạn không giảm tí thể trọng nào, lúc ấy bạn còn phải cắt giảm calo, rồi cùng với con đi dạo bộ.

MỘT SỐ PHÒNG NGỪA QUAN TRỌNG

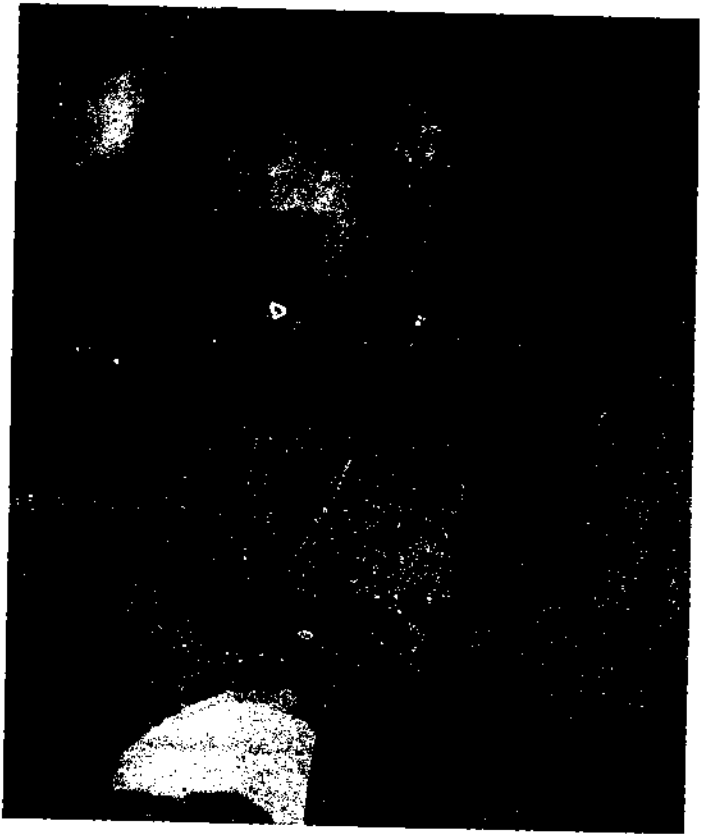
Hút thuốc. Bạn đã nghe nói về con số thống kê đáng lưu ý về ảnh hưởng của việc hút thuốc. Những mối nguy do việc hút thuốc có thể xảy ra lúc mang thai có thể đủ để bạn thấy cần bỏ thuốc.

Càng ít khói thuốc càng ít phát sinh những khó khăn. Nếu bạn nghiện thuốc nặng (trên hai mươi điếu/ngày), bạn có nguy cơ bị giảm nguồn sữa và có khi gây ra các triệu chứng ở bé, như nôn mửa, co thắt bụng, và ỉa chảy. Đó là chưa kể những tái hại khác về mặt sức khỏe của bạn như viêm phổi, viêm phế quản.

Rượu. Rượu cũng là thứ gây ảnh hưởng cho các bà mẹ mặc dù cũng có người cho rằng thỉnh thoảng uống chút rượu thì không gây ảnh hưởng gì mà còn giúp họ thư giãn. Nhưng bạn có nhiều cách khác để thư giãn, như uống một ly trà nóng hay lạnh, nghe nhạc, nghỉ ngơi, v.v...

Các loại thuốc gây nghiện và các dược phẩm. Bạn không nên dùng bất kỳ loại dược phẩm nào lúc nuôi con chỉ trừ khi được bác sĩ chỉ định dùng. Còn các loại thuốc gây nghiện thì tuyệt đối nên tránh. Tuy chưa có các kết luận về sự ảnh hưởng của chúng, nhưng trước mắt nó gây trở ngại cho việc chăm sóc bé, vì nó không chỉ ảnh hưởng về nguồn sữa mà còn cả mối tương quan mẹ-con nữa.

Việc chăm sóc bản thân và việc chăm sóc con là hai vấn đề luôn đi đôi với nhau. Biết cách tạo nguồn dinh dưỡng là cách tăng cường sức khỏe gia đình, gia tăng nguồn vui của cuộc sống; và đó là việc mà bạn đáng làm.



PHẦN NĂM

KHI BÉ LỚN LÊN

CHƯƠNG 12

CHUẨN BỊ ĐỒ ĂN DẶM

Lúc nào cũng sẵn trong tay bình sữa, một xu hướng cho trẻ ăn thức ăn đặc càng sớm càng tốt đã phát triển nhưng gần đây đã khựng lại. Đó là kiểu ganh đua phát sinh nơi các bà mẹ (có khi cả các bác sĩ nữa) để có được những đứa bé bụ bẫm bằng cách cho ăn nhiều đồ ăn đặc càng sớm càng hay. Nền công nghiệp thực phẩm cho trẻ khuyến khích và cổ vũ xu hướng này. Và các bà mẹ cũng tin rằng việc cho ăn đồ đặc sớm có lợi hơn.

Ngày nay, các nhà khoa học đã xác nhận sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng bảo đảm nhất cho trẻ vì là loại thực phẩm hoàn toàn tự nhiên. Đứa trẻ phát triển tối ưu mà chẳng cần ăn thêm đồ ăn đặc hay bất kỳ chất bổ sung nào. Sữa mẹ là loại thực phẩm hoàn hảo ít nhất trong sáu tháng đầu đời của bé.

Có ít nhất hai lý do chính đáng khiến bạn không nên cho bé ăn đồ đặc sớm:

- Trước hết, vì bạn muốn duy trì nguồn sữa cung cấp cho bé, mà bé càng năng dùng đồ ăn đặc bao nhiêu, bé càng lười bú bấy nhiêu; và càng ít bú, sữa càng kém đi. Làm như vậy, người mẹ đã thay thế loại thực phẩm cao cấp bằng loại thực phẩm thấp kém.
- Lý do thứ hai là nếu bạn cho bé ăn đồ đặc càng sớm càng dễ làm bé bị dị ứng thực phẩm. Sữa bò, thành phần chính trong sữa công thức là loại có nhiều dị ứng nguyên. Các loại đồ ăn đặc còn khó tiêu có thể gây ra phản ứng khó chịu nơi trẻ hai tháng tuổi, mà nếu hoãn lại đến sáu tháng tuổi bé sẽ dễ tiêu hóa hơn. Nhưng ở những trẻ hay bị dị ứng thì có khi đến sáu hay tám tháng tuổi bé vẫn chưa muốn ăn các loại thực phẩm này. Đó có thể là bản tính tự nhiên của trẻ. Lúc ấy bé vẫn tiếp tục bú cho đến khi cơ thể bé có thể tiếp thu các thực phẩm ấy.

Khoảng sáu đến bảy tháng tuổi bé thường bắt đầu mọc răng nên bé thích nhai hoặc cắn. Miệng và lưỡi của bé sẵn sàng tập một thói quen mới và cơ thể của bé cũng sẵn sàng sử dụng các loại thực phẩm mới. Chính bé là người sẽ báo cho bạn biết lúc nào là lúc bé sẵn sàng; hãy quan sát bé chứ đừng tính ngày tháng.

SINH TỐ BỔ SUNG

Trước hết, cần lưu ý về sinh tố bổ sung. Bé bú sữa mẹ đủ thì tự khắc có đủ các sinh tố cân đối chính xác cho bé. Sinh tố bổ sung là thứ chỉ cần cho loại sữa công thức.

NHỮNG THỰC PHẨM BƯỚC ĐẦU CỦA BÉ

Lúc bé đã sẵn sàng ăn đồ ăn đặc cũng là lúc bé có thể ngồi, và bé thường thích bỏ bất cứ thứ gì vào miệng.

Những thực phẩm bước đầu cần phải làm cho nhuyễn để bé dễ làm quen và không phải cố gắng quá khi ăn. Bước đầu ấy cũng cần phải kiên trì, bạn hãy làm như thể giới thiệu với bé chứ đừng cố nhét đầy cho bé, bằng cách đút cho bé ăn từng chút một. Nếu bé chưa quen như vậy, có thể đưa cho bé loại thực phẩm cầm tay, một miếng vừa tay cầm của bé để bé tự đút vào miệng. Đây cũng là cách để bé tập phối hợp tay-miệng, để khi được một tuổi bé có thể tự xúc lấy để ăn.

Nhưng ở đây cần lưu ý là, nếu đưa cho bé cầm đồ ăn để tự đút vào miệng, thì đừng vì thế mà bạn bỏ đi, để mặc bé muốn làm gì thì làm. Lại nữa, không bao giờ cho bé cầm đồ ăn lúc bé đang nằm vì đồ ăn có thể rơi tọt vào họng khiến bé bị mắc nghẹn.

CHƯA THỂ ĐÒI HỎI SỰ SẠCH SẼ ĐƯỢC

Lúc đầu tập ăn bạn chưa thể đòi hỏi bé phải ăn uống cho sạch sẽ, gọn gàng được. Hãy nén lòng bạn lại vì bé còn đang tập ăn mà. Đeo yếm dãi vào ngực bé để tránh dây đồ ăn ra áo.

Đồ ăn lúc đầu này nên là loại đồ ăn đơn chứ đừng vội hỗn hợp nhiều thứ. Lý do là để phòng ngừa sự dị ứng thực phẩm. Có thể thay đổi đồ ăn theo kế hoạch hàng tuần để bé tập quen dần. Lúc đã thấy đủ, bé thường làm hiệu cho bạn biết bằng cách ngoảnh đầu đi nơi khác hoặc ngậm miệng lại, phun đồ ăn ra, hay làm bất cứ điệu bộ nào để bạn có thể nhận ra. Lúc ấy đừng nên cố ép bé ăn cho hết. Điều này hoàn toàn không cần thiết. Bạn hãy làm theo ý bé chứ đừng theo ý của bạn.

Người cha có thể đỡ đần lúc bé bắt đầu ăn đồ ăn đặc.

Bé cũng biết thích loại đồ ăn nào hoặc không thích loại nào, giống như chúng ta. Nên nếu bé quay đi không ăn loại đồ ăn nào đó thì đừng ngạc nhiên hoặc lo lắng, hãy bỏ đi và lấy thứ khác. Nếu bé đang thích ăn chuối rồi bỗng nhiên không thèm ăn nữa, hãy chiều theo ý bé. Bé không đau bệnh gì đâu–chỉ vì đã ngán chuối rồi.

Chọn những loại thực phẩm nào?

Chẳng cần cứ phải mua các loại thực phẩm chế biến riêng cho bé. Chúng vừa khá mắc mà nhiều khi còn có những chất không phù hợp với bé. Còn nếu bạn muốn, bạn cứ dùng, nhưng cần đọc kỹ nhãn thực phẩm để biết có những gì trong đó. Chi bằng, nếu bạn hiểu rõ về khoa dinh dưỡng, và gia đình bạn ăn uống khá kỹ lưỡng, bạn nên tự tay làm lấy đồ ăn cho bé. Chỉ cần một số dụng cụ bình thường là bạn có thể làm món ăn cho bé. Bé đã ngoài sáu tháng tuổi có thể không cần phải tinh chế quá hoặc pha loãng quá.

Sau đây là một hướng dẫn gợi ý về thực phẩm dành cho bé:

Chuối tươi nghiền nhừ. Đây là loại thực phẩm dùng lúc đầu tập ăn rất tốt vì nó tươi, lành, và chứa nhiều giá trị dinh dưỡng hơn các loại ngũ cốc. Sau khi bé đã quen, bạn có thể cho bé cầm cả miếng chuối xắt ra vừa tầm cầm của bé để bé tự ăn. Bé thường thích tự ăn hơn đút, thích dùng các ngón tay bóp nát chuối ra và đút vào miệng hơn là bạn nghiền sẵn. Nếu bé không thích chuối có thể thay thế bằng khoai tây hoặc một loại khác.

Thịt. Có thể đưa thịt vào thức ăn đặc của bé sớm, vì thịt chứa nhiều chất sắt và đạm. Thịt dùng cho bé cần phải nghiền nhỏ ra. Khi bé đã quen, có thể cho bé cầm gặm miếng xương gà có dính thịt. Bé vừa thích như vậy, và khi làm vậy cũng là cách để bé tập nhai, phát triển cơ miệng.

Cá. Cũng là loại thực phẩm giàu đạm. Có điều phải bỏ xương trước khi cho bé dùng.

Ngũ cốc nguyên chất. Miếng bánh bằng ngũ cốc nguyên chất là loại thực phẩm để nhai rất tốt đối với bé. Có thể cho bé cầm để ăn vào giữa các bữa. Tránh đừng cho đường hay chất làm ngọt vào. Nếu nấu thì nấu với nước chứ đừng nấu với sữa.

Trái cây tươi. Đây là loại đồ ăn mà bé có thể cầm để gặm nhấm từ từ rất tốt. Tránh những loại trái cây đóng hộp hay cho thêm đường, nhất là những loại quả khô (vì chúng thường có nhiều đường). Trái cây tươi là tốt nhất. Nhưng nếu không sẵn, thì dùng trái cây đóng hộp, vì có còn hơn không.

Rau. Các loại rau ăn sống có giá trị dinh dưỡng hơn rau nấu chín, có điều bé chưa thể nhai và nuốt được.

Trứng. Các loại trứng, nhất là lòng trắng trứng, là một trong những loại thường gây dị ứng, tốt hơn nên đợi bé ngoài năm hãy cho ăn. Trước hết chỉ nên cho bé ăn lòng đỏ trứng.

Sữa bò và các sản phẩm từ sữa. Nếu gia đình có tiền sử bị dị ứng, hay bản thân bé có các dấu hiệu ấy, nên tránh sữa bò.

Dù không dùng được sữa như vậy, nhưng vẫn có thể cho bé dùng phó mát, sữa chua khi bé ngoài chín tháng tuổi. Những sản phẩm này giàu canxi và các dưỡng chất nhưng không gây dị ứng như sữa bò. Cũng có thể cho bé dùng bơ hoặc bơ thực vật, nhưng cho dùng nên ít thôi.

TẬP CHO BÉ DÙNG LY UỐNG NƯỚC

Khoảng tù tháng thứ mười đổ ra bạn có thể tập cho bé dùng ly để tự uống nước. Lúc đầu có thể cho bé dùng loại ly có đầu mút, vừa quen theo thói quen mút sữa của bé, vừa sạch gọn.

Các thức uống nên cho bé dùng là nước, sữa, cháo lỏng nấu lấy, các loại nước rau quả không đường. Không cho uống các loại nước giải khát đóng chai.

NÊN TRÁNH NHỮNG THỨ GÌ?

Nên nhớ là các thực phẩm cho bé dùng lúc đầu cần tinh khiết và giàu dinh dưỡng. **Tránh tất cả những thứ thực phẩm chế biến, thêm đường, muối, các chất phụ gia.**

Bé cũng mau biết cách tự ăn thôi.

CHƯƠNG 13

CAI SỮA TỪ TỪ– BẰNG TẤT CẢ TẤM LÒNG

Một số bà mẹ bắt đầu nghĩ đến việc làm sao cai sữa cho bé khi bé mới được vài tuần tuổi và thường băn khoăn, "Lúc nào nên cai sữa? Tôi phải làm sao? Thời gian mất bao lâu?"

Làm gì mà bạn phải vội cai sữa khi bạn chỉ mới vừa bắt đầu như vậy? Đừng vì quan niệm của xã hội mà bạn để con mình chịu các thiệt thòi như vậy.

Chúng ta làm gì phải tán thưởng quan điểm cai sữa con sớm! Hãy cứ để con bú cho đến khi nào chúng còn cần.

Còn hơn vấn đề sữa

Sữa của bạn tiếp tục mang lại các lợi ích cho con cho đến chừng nào bạn còn cho con bú. Đừng đánh mất sự tốt đẹp này. Nghiên cứu cho thấy các lợi ích về mặt miễn dịch của sữa mẹ bảo vệ con cái khỏi những đau ốm vào các tháng đầu và cả khi bé đã lớn.

Nếu chúng ta chỉ coi nguồn sữa mẹ là phương tiện nuôi dưỡng thì chúng ta có thể nuôi con bằng các loại thực phẩm khác–có lẽ trước cả khi bé sinh ra.

Nhưng khi xem xét vấn đề một cách toàn diện, khi chúng ta hiểu ra bé còn các nhu cầu tình cảm dễ được thỏa mãn khi áp vào bầu sữa mẹ thì chúng ta mới thấy được tầm quan trọng của việc bú mớm. Nếu chúng ta thiếu đáp ứng nhu cầu này của con lúc con còn nhỏ, thì dù con có lớn về mặt thể xác nhưng lại kém "dinh dưỡng" về mặt tình cảm.

Tiến sĩ William Sears, phê phán: "Việc cai sữa sớm là điều đáng tiếc ở xã hội phương tây. Chúng ta có thói quen cho con bú tính theo tháng chứ không tính theo năm. Trong văn phòng của tôi có tấm bảng nhỏ ghi, 'Không nên cai sữa sớm.'"

CÁC NHU CẦU TÌNH CẢM

Người mẹ nuôi con bằng sữa của mình và đứa con thiết lập mối tương quan dựa trên các nhu cầu hỗ tương, và mối tương quan ấy thay đổi dần dần khi các nhu cầu thay đổi. Một trong những nhu cầu cấp bách nhất của bé sơ sinh là thực phẩm, và trong giai đoạn bé thơ nhu cầu thể lý của người mẹ là được giải thoát nguồn sữa làm căng bầu vú của họ vì đứa con. Tuy nhiên, mẹ và con nương tựa nhau về nhiều mặt khác. Con cần tình cảm, còn mẹ vui sướng khi đáp ứng nhu cầu của con để được thương yêu. Người mẹ

khao khát được con cần đến mình. Nhưng ở một số mặt nào đó, thường là từng bước, sự phụ thuộc của đứa con giảm dần. Nó bắt đầu để mở rộng các chân trời của nó, để thử đôi cánh của mình. Nhưng việc bú mớm vẫn quan trọng, vì nó là nơi trú ẩn an toàn trong những lúc khó khăn.

Nếu đứa con chưa chịu dứt vú mẹ lúc được hơn kém một năm, người mẹ có thể nghĩ là nó phụ thuộc quá nhiều vào mẹ, và e rằng nếu cứ để con bú mãi sẽ ngăn trở nó sống độc lập. Nhưng việc cai sữa là một bước hướng đến sự tăng trưởng và, cũng như việc bước đi và nói năng, đứa trẻ đạt đến tùy theo thời điểm của nó. Việc mọi đứa trẻ trước sau gì rồi cũng dứt vú mẹ là chuyện đương nhiên để sống tự lập hơn–thời gian trung bình thường là trên dưới một năm. Còn chuyện "thêm nữa" chẳng qua chỉ là yếu tố tâm lý khi trẻ gặp sự cố gì, như bị té va đầu vào tường, hoặc khi đau ốm cần nhõng nhẽo với mẹ.

NÊN ĐỂ BÚ THÊM NỮA CHĂNG?

Như trên đã nói, trước sau gì trẻ cũng sẽ dứt bú. Bé cũng rất muốn đi đến chỗ được phát triển, muốn thôi bú để được như những thành viên khác trong gia đình. Việc bú trễ chẳng phải là điều bạn phải cố gắng để đạt được, nhưng nó là mối tương quan rất đặc biệt giữa mẹ và con.

Một người mẹ nói về quá trình này như sau:

Khi con tôi mới sinh, trong một lần tham vấn có một bà mẹ khác ngồi cạnh tôi đang cho đứa con hai tuổi bú. Tôi nghĩ là chị ta tới đây để hỏi về cách cai sữa. Nhưng tôi ngạc nhiên khi chị ta nói không phải vậy, mà đến để tìm hiểu về việc cho con bú thêm!

Thế rồi đến lúc con tôi được tám tháng tuổi, mẹ chồng tôi thắc mắc là sao nó chưa chịu ăn. Tôi cũng đã thử cho con ăn nhưng xem chừng nó không thích và muốn bú thêm. Và tôi cũng chiều theo ý con.

Khi nó được một năm, chồng tôi bảo, "Con được một tuổi rồi mà em còn chưa muốn dứt sữa cho nó sao?" Tôi.cũng đã chuẩn bị rồi chứ nhưng tôi vẫn bảo chồng, "Có những đứa bước vào năm thứ ba vẫn còn bú đấy! Nhưng anh yên chí, con chúng ta không đến nỗi vậy đâu!"

Thế nhưng lúc con được hai tuổi nó vẫn chưa chịu dứt vú. Tôi nghĩ nó sẽ chẳng ngủ được nếu không có vú. Tôi vui lòng để con bú những lúc tôi rảnh rỗi...chỉ vì còn tôi còn cần đến tôi.

Sữa của bạn tiếp tục mang lại các lợi ích cho con cho đến chừng nào bạn còn cho con bú.

CAI SỮA TỰ NHIÊN

"Nhưng đến bao giờ con mới chịu cai sữa?" Bạn hỏi thế trong khi vẫn đang bế đứa con hai tuổi trên tay và vạch vú cho nó bú. Trên thực tế, nó đã đang thôi bú vì nó đã bắt đầu ăn. Theo *Tự Điển Oxford* thì, "cai sữa là việc dạy cho đứa trẻ đang bú ăn thứ khác thay vì bú sữa mẹ." Nhưng đối với nhiều người lại coi việc cai sữa như là việc chấm dứt một điều gì–một sự lấy đi hoặc tước đoạt–trong khi đáng ra nó là một điều tích cực, một khởi đầu, một trải nghiệm rộng lớn hơn. Nó là việc mở rộng các chân trời của đứa trẻ, một dàn trải ra với mọi người. Nó là bước tiến đi về phía trước theo từng bước cẩn trọng. Nó đầy hấp dẫn đồng thời cũng đầy thử thách mới. Nó là một bước khác trên đường phát triển.

Norma Jane Bumgarner nói về vấn đề dứt sữa này như một tiến trình tự nhiên, một sự buông lơi dần dần của trẻ, và bà kết luận, "Mỗi trường hợp dứt sữa tự nhiên có nét riêng của nó chẳng thể biết chắc chắn nó như thế nào cả ngoài việc rồi trước sau gì nó cũng xảy ra."

CÒN NẾU TÔI MUỐN CAI SỮA CON THÌ SAO?

Mỗi người chúng ta đều cần quyết định tiếp tục cho con bú hay cai sữa con sao cho phù hợp với hoàn cảnh của mỗi người. Có thể bạn không đồng tình với việc cai sữa tự nhiên hoặc bạn nghĩ bạn không thể làm như vậy được, thì trước khi bạn quyết định cần cai sữa con, bạn có thể nghĩ đến các cách thay thế khác. Có lẽ có một số thỏa ước nào đó để con bạn có thể bú ít nhất một hay hai lần một ngày. Tạm dừng nghĩ đến lợi ích trước mắt. Norma Jane Bumgarner nói, "Cho con bú là việc khiến cho người mẹ cảm thấy dễ

chịu hơn chứ không phải là khó chịu hơn." Hãy nhớ cho rằng, cả khi đau ốm, điều trị, phải mổ, hay đi làm trở lại còn không nhất thiết cần cai sữa con trước khi bạn và con đã sẵn sàng.

Bao nhiêu có thể, bạn cần thu xếp để cai sữa con từ từ, điều mà chúng tôi muốn gọi là "cai sữa từ từ–bằng tất cả tấm lòng."

Tiến sĩ William Sears cũng đồng tình như vậy về việc cai sữa con khi ông nói, "Một đứa trẻ sáng suốt ra đang vui thích vì được bú mẹ hầu như không muốn dứt ra trừ khi nó được thỏa mãn tình cảm một cách nào đó mà nó thấy phù hợp hay ít nhất là chấp nhận được."

Xét về cơ bản, cai sữa chỉ thực hiện được khi có một hình thức chăm sóc đầy thương yêu thay thế và còn cần để bé quen dần với cách thay thế đó vài ngày, đồng thời cũng giúp bạn tránh được tình trạng căng sữa. Thời hạn này dài ngắn tùy thuộc vào thời gian bú sữa của bé. Cố gắng đừng hấp tấp, vì việc cai sữa là một thay đổi lớn cho cả mẹ và con và cần có thời gian điều chỉnh.

Bạn còn cần linh hoạt nữa. Nếu con bạn phản ứng dữ dội vào lúc ngủ ngày, giờ ngủ đêm, bạn nên để con bú tiếp vào những lúc ấy. Việc cai sữa không thể làm theo cách "một mất một còn" được.

Nếu bạn quyết định cai sữa con lúc bé chưa được một tuổi và bé chưa thể cầm ly uống được, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ về việc cho con bú sữa ngoài và có nên cho thêm gì vào đó không, nhưng bước đầu bạn vẫn nên cho con bú xen kẽ. Tuy không cần phải đủ số lần như khi bú sữa mẹ, nhưng bạn cần tăng gấp đôi những cử chỉ thương yêu để thay thế các lần không còn ôm ấp con bên bầu vú mẹ.

Cho con bú là cống hiến cho bé một chốn nương thân an toàn vào những lúc bé gặp khó khăn.

Còn nếu là trẻ đã biết đi, có thể tự ăn uống được, bạn cần tăng cường các thức thay thế để bé quên đi. Người cha nên đỡ đần nhiều vào lúc này để bé "tạm quên" mẹ nó đi, cả khi bé thức giấc vào ban đêm, người cha là người nên qua với con thay vì mẹ. Châm ngôn "Cai sữa từ từ–bằng tất cả tấm lòng" đối với các trẻ này là tạo cho chúng các hoạt động mới mẻ và càng nhiều càng tốt. Người cha lúc này trở thành "người mẹ thứ hai" của bé.

TRẺ CHẬP CHỨNG ĐI CÒN BÚ

Nền văn hóa của chúng ta ngày nay hướng chúng ta nghĩ đến việc cai sữa con sớm khác xa với tập quán thịnh hành

hàng bao thế kỷ trước đây, lúc mà các bà mẹ thường cho con bú đến lúc lên ba, lên bốn, có khi còn lớn hơn nữa.

Đáp ứng các nhu cầu riêng của bé là vấn đề chủ yếu. Ngay từ lúc mới sinh, người mẹ đã nỗ lực đáp ứng các nhu cầu của con, nên khi bé đã lớn nhưng còn muốn bú, theo lẽ tự nhiên người mẹ vẫn nên tiếp tục cho con bú, vì đứa con vẫn cần đến mẹ. Việc bú mớm lúc này giúp bé dễ nguôi ngoai khi gặp khó khăn của giai đoạn đang phát triển. Nhiều gia đình thấy nó giúp "hai con người khó chịu" thành "hai con người tuyệt vời."

Ngay cả lúc này, nguồn sữa của bạn không ngừng cung cấp cho con những khả năng miễn dịch, các sinh tố, và các enzim khiến bé ít đau bệnh. Nếu bé có đau bệnh, việc bú mớm giúp bé khoan khoái, còn nếu bé khó chịu bụng, chẳng có thứ gì giúp bé dịu lại ngoài sữa mẹ.

CHO BÚ QUÁ NHIỀU CHĂNG?

Khi bé đã lớn mà bạn còn cho bú, nhiều khi bạn cũng muốn giới hạn từ từ để bé tập ăn đồ ăn đặc, bớt dần việc bú mớm. Nếu vậy, bạn có thể tạo cho con những trò chơi để bé chơi và quên bớt đi. Nhưng khi con chơi đã chán và quấy khóc, có nghĩa lúc đó bé cần bú thực sự. Lúc ấy bạn nên cho con bú. Nhưng thời giờ chơi đùa đã giúp bé quên đi nhiều rồi. Với thời gian, bé sẽ tự cai dần dần.

CÒN KHI CÓ THAI CÓ CHO BÚ ĐƯỢC KHÔNG?

Nếu bạn thấy mình có thai thì điều này cũng không cần cai sữa con đột ngột. Con bạn sẽ tự cai sữa sớm khi nó nếm thấy sữa mẹ có sự thay đổi, hoặc bé sẽ giảm bú dần khi sữa mẹ bị kém đi. Cũng có khi bé thôi bú khi sữa của người mẹ biến đổi thành sữa non, hay lúc người mẹ vào

Khi bé đã lớn, các nhu cầu của bé thay đổi–thế nhưng bé lại đòi được thương yêu nhiều hơn.

bệnh viện để chuẩn bị sinh. Nói vậy vừa có nghĩa là chẳng biết chừng bé sẽ ngưng bú lúc nào, đồng thời cũng muốn nói là bạn cứ để con bú nếu con còn muốn bú, mặc dù bạn đang có thai, tình trạng người ta gọi là "nuôi anh chị em không phải là hai trẻ sinh đôi."

Có thể bạn lo lắng có điều gì gây hại khi vừa mang thai vừa cho con bú, nhưng nếu bạn ăn uống đầy đủ với thực phẩm đa dạng, bạn không có gì phải lo lắng cả. Một số người lo bị sẩy thai nếu cho con bú, nhưng điều này chưa có bằng chứng nói rằng việc cho con bú gây sẩy thai.

Có điều, những người nào đã từng bị sẩy thai thì không nên cho con đã lớn rồi tiếp tục bú.

Một cuộc nghiên cứu trên 503 bà mẹ đang mang thai vẫn cho con bú thì thấy rằng 69% trẻ sẽ tự ngưng bú vào một lúc nào đó trong thai kỳ.

CHƯƠNG 14

KỶ LUẬT LÀ CÁCH DÌU DẮT THƯƠNG YÊU

Với tư cách làm cha mẹ, mục tiêu của chúng ta là có được sự khôn ngoan để dẫn dắt con cái chúng ta phát triển thành những con người độc lập, trưởng thành, có lòng nhân ái, và các năng khiếu cũng như khả năng của con được phát triển đầy đủ nhất.

Công việc trước tiên của chúng ta là đáp ứng đầy đủ bao nhiêu có thể các nhu cầu thể lý và tình cảm của con nhằm tạo cho con một nền tảng vững chắc giúp con trưởng thành. Mối tương quan khi nuôi con bằng sữa mẹ giúp

chúng ta nhạy cảm hơn với các nhu cầu của con để chúng ta vạch ra các đường hướng đáp ứng cho con mau mắn hơn và chính xác hơn. Khi con cái chúng ta lớn lên, các nhu cầu của con thay đổi. Chúng ta cần quan tâm hơn để cùng với con lúc con tìm kiếm cho cuộc đời chúng một phương hướng. Tiến trình này liên tục cho đến khi bé trưởng thành đầy đủ, còn giờ đây mới chỉ là bước đầu.

Trước khi bé bước vào giai đoạn chập chững đi, điều quan trọng là bạn cùng chồng chia sẻ tình cảm và cảm nghĩ của các bạn về việc giáo dục để đi đến chỗ thống nhất.

VẠCH PHƯƠNG HƯỚNG

Khép vào kỷ luật là một thể thống nhất chúng ta vạch ra và áp dụng cho con cái. Sau khi đã triển khai lý thuyết về vai trò làm mẹ đối với bé từ lúc sơ sinh cho đến lúc chập chững đi qua việc cho con bú mớm và cai sữa, giờ chúng ta xét đến các mặt khác của người mẹ đối với trẻ đang lớn lên. "Nếu bạn làm tốt vai trò làm mẹ, bạn cũng sẽ là nhà giáo dục tốt," đó là nhận định của tiến sĩ Hugh Riordan, nhà tâm thần học.

Tiến sĩ William Sears nói về bước đầu tiến hành việc giáo dục con của cha mẹ:

Nhờ đáp ứng con vào năm đầu nên bạn đã hiểu vì sao con khóc. Bạn nắm rõ được thái độ ấy là muốn nói lên điều gì. Bạn biết cách lý giải tình cảm của con qua hành động của con. Việc thấu hiểu này giúp bạn vạch ra phương hướng để dẫn dắt con.

NHU CẦU ĐƯỢC DẪN DẮT

Khi trẻ lớn lên, trẻ cần sự dẫn dắt, sự chỉ bảo, và cả sự uốn nắn để học bước vào đời. Nếu trẻ có được tình yêu ngay từ tấm bé, và nếu trẻ nhìn thấy ở cha mẹ là những người nhân ái, lịch thiệp, và ân cần, trẻ sẽ noi gương cha mẹ, vì trẻ muốn hành động theo những cách thức đã khiến trẻ cảm thấy đúng (đa phần là thế). Chúng ta còn cần biết lượng khả năng của con theo giai đoạn phát triển chứ đừng nên đòi hỏi con cái quá mức. Mỗi khi muốn dạy bảo hay kỷ luật con, chúng ta nên cho trẻ hiểu lý do chúng ta cần hành động như vậy, có nghĩa là trẻ cần được hướng dẫn trong sự thương yêu.

Elizabeth Hormann, một người mẹ nhiều kinh nghiệm, nói về các nhu cầu của trẻ:

Chúng ta chỉ muốn con cái của chúng ta học được những đức tính văn minh--chu đáo, có lòng trắc ẩn, ân cần với mọi người--bằng chính gương sáng của chúng ta, nhưng nên biết là trẻ còn nhỏ chưa thể trẻ thực hiện theo ý chúng ta hoàn toàn được.

Mọi cái sẽ khác đi nếu chúng ta biết nhìn trẻ khác đi, đừng đòi hỏi trẻ quá mức. Điều cần là phải dẫn dắt trẻ vượt qua những bước đường phức tạp bằng tất cả lòng yêu thương.

Giáo dục và hình phạt

Khép trẻ vào kỷ luật nghe ra có vẻ nặng nề và khắt khe, nó thường có liên quan đến hình phạt và sự tước đoạt. Nhưng việc khép trẻ vào kỷ luật có ý nói đến sự dẫn dắt

mà cha mẹ muốn dành cho con cái bằng cả tấm lòng của mình để giúp con hành động đúng, với những lý lẽ đúng– để giúp con phát triển chắc chắn và sau này tự tin bước vào đời, gặt hái những thành công bằng chính khả năng của mình.

Tiến sĩ Ross Campbell giải thích các nhu cầu tình cảm của trẻ là một phần hệ trọng trong việc giáo dục:

> *Việc đáp ứng các nhu cầu tình cảm của con cái và áp dụng kỷ luật với tấm lòng yêu thương sẽ giúp thắt chặt mối dây thân tình cha mẹ và con cái. Nếu trẻ có lỡ lầm, trước hết cần tỏ ra là chúng ta yêu thương trẻ, sau đó hãy răn đe.*

Mức độ răn đe thế nào là phù hợp theo ý nghĩa giáo dục cũng được tiến sĩ Campbell vạch rõ:

> *Răn đe trẻ là giúp trẻ đi vào đúng con đường chúng cần phải đi. Hình phạt chỉ là một phần trong vấn đề giáo dục...Giáo dục trẻ là càng ít phải phạt càng tốt. Trẻ có nghe theo chúng ta hay không tùy thuộc chúng cảm thấy được thương yêu và đón nhận như thế nào. Chính vì thế nhiệm vụ lớn nhất của chúng ta là làm sao để trẻ cảm thấy là chúng được thương yêu và đón nhận.*

THẾ CÒN VIỆC PHÁT VÀO MÔNG CON MẤY CÁI THÌ SAO?

Công việc của cha mẹ là dạy bảo và đặt ra các giới hạn cho con. Với nhiệm vụ ấy mà nếu nhìn về lâu dài thì việc đánh một đứa con ngỗ nghịch chỉ làm nó đau đớn,

Con cái lớn lên luôn là một thử thách đối với cha mẹ.

giận hờn, và không thể kiềm chế được (và không thể hiểu được). Con cái cần học từ những gương sáng mà chúng thấy được, và cha mẹ là những người mà chúng muốn noi theo nhất. Việc sửa phạt bằng roi vọt chỉ phản ánh sự thiếu kiên nhẫn và bất lực của cha mẹ, những tính nết mà chúng ta không muốn con cái chúng ta làm theo. Đánh đòn không giúp trẻ biết tự giác.

Nhà tâm lý Eda LeShan viết :

Đánh đòn con liệu có ích lợi hoặc mang tính chất xây dựng gì không? Hẳn là không. Dứt khoát là vậy! Nó có thể làm bạn hả giận, nhưng nó chẳng dạy con được điều gì. Chúng ta giáo dục là nhằm dạy bảo con cái chúng ta biết sống văn minh với chính mình và với người khác cơ mà.

Cả khi chúng ta thấy rằng cần phải phát vào mông con mấy cái, chúng ta cũng chẳng dạy con được điều gì qua hành động thậm tệ ấy. Chẳng hạn, chúng ta bảo là nên phát cho thằng bé mấy cái để nó nhớ rằng việc băng qua đường như vậy là nguy hiểm. Nhưng liệu như vậy có chắc trẻ nhớ hay không?

Nhà tâm lý lâm sàng Sidney D. Craig, viết:

Bất cứ khi nào cha mẹ chê trách, quở mắng, la rầy, khiển trách thậm tệ, phê phán cay nghiệt, hay đánh đòn con, đứa trẻ đều đánh mất lòng tự trọng của nó.

Các đặc điểm của một trẻ bình thường

Đôi khi cha mẹ thấy khó thay đổi ý định của một đứa trẻ để nó biết rằng không phải tất cả những gì nó muốn đều được cả và đều tốt cho nó cả.

Nhưng không phải đứa trẻ nào cũng khó ăn lời như vậy, có những trẻ cha mẹ chỉ cần nhắc nhở vài lần là được.

Dẫu sao, bạn vẫn cần kiên trì và có những cách thế để giúp con từng bước một.

Hiểu con là cách giáo dục con có hiệu quả.

CẨN TẮC VÔ ÁY NÁY

Câu ngạn ngữ có từ lâu đời, "Cẩn tắc vô ưu" có thể giúp bạn rất nhiều để tránh những bực dọc với đứa con mới chập chững bước đi lúc nào cũng luôn chân luôn tay. Cha mẹ nên cất dọn, cất khuất mắt trẻ những thứ gây nguy hiểm cho trẻ.

TÌM HIỂU NGUYÊN NHÂN

Khi bạn thấy con hay cáu gắt và không muốn nghe lời, có thể có nguyên do nào đó. Con mệt chăng? Hoặc nó buồn? Cũng có khi nó đói? Hay vì xúc động quá? Việc tìm ra nguyên nhân vì sao trẻ lại hành xử không nên không phải như thế là cách tránh những rắc rối sau này.

Trẻ thường xấu thói lúc nó quá mệt hay đói. Nếu thấy con như vậy, thì theo Nancy Stanton, bạn nên cho con đi ngủ để con bớt mệt dù con còn ham chơi.

NÓI LÊN ĐIỀU BẠN MUỐN

Khi cần con làm điều gì, bạn cần nói lên điều bạn muốn một cách dứt khoát. Chẳng hạn, đến lúc cần đi nghỉ mà con vẫn chạy chơi ngoài sân, bạn cần nghiêm nghị bảo con, "Vào nhà ngay."

HẠN CHẾ GIỜ COI TRUYỀN HÌNH

Các chương trình truyền hình rất có ảnh hưởng thái độ của trẻ nhỏ. Bạn cần chọn chương trình để hướng dẫn con coi, đồng thời giới hạn giờ coi truyền hình. Trẻ cần học hỏi từ các hoạt động khác nữa, nhất là những hoạt động có tính chất tương tác, nhưng truyền hình lại chẳng cho trẻ những cơ hội như vậy, đó là chưa kể những chương trình tưởng tượng quá mức xa rời thực tế, những cảnh bạo lực khiến trẻ bị xáo trộn, hoảng sợ.

CƠN GIẬN HỜN

Nói đến trẻ không thể không nói đến những lúc bé giận hờn, một cách phản ứng của trẻ, mà theo Edwina Froehlich, nó làm cả hai mẹ con đều mệt mỏi. Mà những

lúc như vậy, cũng theo kinh nghiệm của chị, có đánh mắng trẻ cũng chẳng ích gì. Sau nhiều lần tìm hiểu, chị thấy có những lúc vì trẻ đói, chị đưa đồ ăn cho con và nó thôi hờn giận.

Việc tìm ra nguyên nhân là cách bạn có thể đối phó với cơn giận dỗi của trẻ có hiệu quả.

Thêm nữa, nếu con bạn hay hờn dỗi, bạn nên xem đó có phải là tính nết của bé không. Còn không, bạn có thể tìm hiểu nguyên nhân để giúp bé nguôi ngoai.

ĐỨA TRẺ HAY CẮN

Đây không phải là vấn đề ít xảy ra, và nó là vấn đề thật nan giải, nhất là khi trẻ chơi chung với các trẻ khác. Lúc ấy, nhiệm vụ của chúng ta là phải can thiệp một cách dứt khoát ngay bằng cách đưa đứa trẻ đó ra xa, chứ đừng đánh mắng nó vì như vậy cũng không giải quyết được gì. Diane Kramer nói, "Trẻ nhỏ thường quen phản ứng bằng miệng. Chúng sử dụng miệng như một cách để cảm nhận, yêu thương, nếm, và chứng tỏ điều gì. Cần có thời gian trẻ mới nhận ra những hành động như vậy không chấp nhận được. Còn lúc này, hãy thông cảm với trẻ, xoa dịu chúng, giúp chúng qua cơn thất vọng đó."

GIỜ ĐI NGỦ

Nhiều khi cha mẹ khổ sở vì giờ đi ngủ của trẻ để rồi cứ mãi phải loay hoay với trẻ.

Muốn tránh tình trạng này, trước hết đừng bắt trẻ vào giường sớm quá. Và khi đến giờ đi ngủ, bạn nên tắm nước ấm cho trẻ, cho trẻ ăn thêm một chút gì. Xong đâu đó, bạn đưa trẻ vào giường, ôm lấy trẻ và kể chuyện cho trẻ nghe. Tất cả những việc đó giúp trẻ thư thái và dễ đi vào giấc ngủ.

Hướng về tương lai

Trẻ càng lớn, việc giáo dục trẻ càng nhiều khó khăn và là một thử thách lớn đối với cha mẹ. Nhưng dù thế nào, nếu bạn luôn tỏ ra tin yêu con, mọi cái sẽ dễ dàng hơn.

Khi bạn vạch ra những giới hạn cho con cái, đôi lúc chúng không hài lòng, có khi còn oán giận bạn, nhưng rồi ra trẻ sẽ hiểu là bạn làm vậy vì thương yêu chúng. Hãy tỏ ra bạn thương yêu con bằng hành động cụ thể, ngay cả khi bạn từ chối con điều gì. Tiến sĩ Ross Campbell luôn nhắc nhở chúng ta, những bậc cha mẹ, nhớ là, "Việc đầu tiên chúng ta cần hiểu là để có được đứa con ngoan là cần làm cho con nhận ra rằng nó được thương yêu. Và đó là phần quan trọng của việc giáo dục."

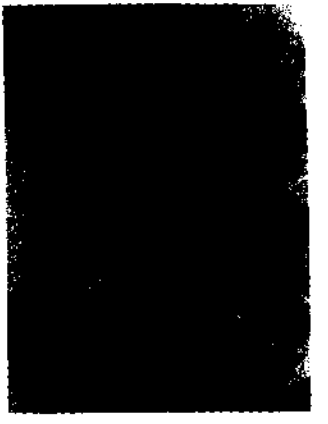
Và dù thế nào, hãy nhớ rằng mỗi trẻ là một cá nhân, bạn không thể vội vã đặt để những luật lệ khắt khe. Về việc giáo dục, nếu bạn đã hiểu được con ngay từ lúc cho con bú mớm và hiểu rõ tính chất đích thực của việc giáo dục, bạn yên tâm là bạn có thể dẫn dắt con cái nên người. Nhiều bà mẹ ý thức được rằng, công việc của cha mẹ không chỉ là nuôi dưỡng, chăm sóc con cái, mà còn giúp con cái học cách tự lo liệu cho bản thân chúng.

Năm tháng trôi qua, có thể dần dà bạn thấy có những mặt dễ chịu hơn, nhưng cuộc sống luôn là một thử thách đầy thú vị. Con cái chẳng bao giờ hết cần đến cha mẹ, dù là cách này hay cách khác. Mà nếu chúng ta luôn sẵn sàng giúp đáp con cái của chúng ta, thì một ngày nào đó, khi chúng có gia đình và có con cái, chúng sẽ nhìn vào gương của chúng ta để biết lo lắng cho con cái của chúng.

Với sự dìu dắt có hiểu biết, con cái bạn nhất định sẽ tiến vững chắc từ chỗ phụ thuộc đi đến chỗ tự lập.

PHẦN SÁU

NHỮNG HOÀN CẢNH ĐẶC BIỆT



CHƯƠNG 15

NHỮNG VẤN ĐỀ LÚC KHỞI ĐẦU

Nuôi con bằng sữa mẹ trong những hoàn cảnh đặc biệt thường đòi hỏi sự kiên nhẫn và sự tận tụy, nhưng nhiều bà mẹ vẫn một mực giữ ý định của mình bất kể khó khăn, vì theo họ, dù gì, sữa mẹ sẽ đem lại cho con những lợi ích còn đáng giá hơn.

Đứa con mới sinh và người mẹ đang vật lộn với những vấn đề đặc biệt sau khi sinh sẽ cảm nhận được mối dây ràng buộc thắm thiết và vững dạ khi đứa con áp vào vú mẹ. Thêm nữa, sữa mẹ giúp đứa con thoát khỏi những hiểm nguy của bệnh tật do những lợi ích về mặt dinh dưỡng và miễn dịch.

Những hoàn cảnh buộc mẹ con phải tạm xa nhau cũng rất hiếm khi xảy ra. Nếu bé hoặc bạn bị ốm, bạn cứ nói rõ với bác sĩ là bạn muốn cho con dùng sữa của bạn mặc cho hoàn cảnh đau ốm, và đề nghị họ mang sữa của bạn cho bé. Chính thái độ dứt khoát của bạn khiến bác sĩ cũng phải xem xét. Sữa mẹ không chỉ an toàn cho bé đang đau ốm, mà nó còn là thuốc nữa. Các bác sĩ cũng thường khuyên nên cho bé bú lại ngay khi bình phục.

Cho con bú sau khi sinh bằng cách mổ

Tất nhiên, dù sinh con bằng cách mổ, thì sau khi sinh bạn vẫn có thể cho con bú. Tuy có khó khăn đôi chút do vết mổ, thuốc gây mê, và cần có thời gian bình phục, nhưng đừng vì thế mà bạn nản lòng mà không cho con bú hoặc nán lại. Nếu vì mệt mỏi hay ảnh hưởng của thuốc, bạn có thể nhờ người đặt bé vào vị trí để bé có thể bú được.

Đứa bé sinh bằng cách mổ có thể sẽ ngủ lâu hơn do ảnh hưởng của thuốc mê, có khi bé ở trong trạng thái lơ mơ mất vài ngày.

NHỮNG NGÀY ĐẦU

Nếu bạn ở phòng riêng thì đó là điều kiện lý tưởng nhất để bạn chăm sóc con. Nhưng do điều kiện phẫu thuật, có khi bạn chưa thể về phòng ngay, nhưng nhiều người mẹ sẵn sàng cho con bú bất kỳ ở đâu và lúc nào có thể cho con bú được.

Còn khi bé bị bệnh vàng da thì sao?

Bé mới được vài giờ mà trông như đã hai hay ba ngày tuổi. Bạn thấy lòng trắng mắt và da của con vàng ra. Bác sĩ nói con bạn bị bệnh vàng da do mức bilirubin (sắc tố mật màu da cam) trong máu của bé.

Cho con bú ngay sau khi sinh bằng cách mổ tạo mối quan hệ gắn bó giữa người mẹ, người cha, và bé.

Bệnh vàng da thường thấy ở bé trong những tuần đầu sau khi sinh, dù là bé nuôi bằng sữa ngoài hay bằng sữa mẹ. Đa số các trường hợp không cần chữa trị. Bệnh tự hết và bé không bị ảnh hưởng gì cả. Nhưng kể cả những trường hợp cần điều trị thì không vì thế mà bạn không thể cho con bú.

VÀNG DA BÌNH THƯỜNG HAY DO YẾU TỐ SINH LÝ

Bệnh vàng da do sinh lý ở trẻ sơ sinh là một tình trạng bình thường và thường không có hại. Gần như nửa số trẻ

sinh ra bị chứng này trong vài ngày đầu sau khi sinh. Phần lớn sẽ tự hết trong vòng từ bảy đến mười ngày.

Tình trạng vàng da bình thường hay do sinh lý đều do dư bilirubin dự trữ nhất thời trong máu và các mô của bé. Bilirubin là sắc tố màu vàng cam làm cho da hay lòng trắng mắt của bé hơi vàng.

Theo tiến trình bình thường, các tế bào máu mới cứ sản sinh tiếp còn những tế bào cũ chết đi. Trẻ sơ sinh có dư các hồng cầu do khi còn ở trong bụng mẹ lượng oxy cung cấp bị giới hạn nên bé cần nhiều hồng cầu để cung cấp oxy. Sau khi sinh, phổi của bé cung cấp đủ oxy nên các hồng cầu dư không cần nữa. Việc phân hủy các tế bào này phóng thích chất sắt và bilirubin. Chất sắt được trữ lại trong gan và các mô khác để được dùng vào việc sản sinh các hồng cầu mới.

Theo sự hiểu biết khoa học hiện nay, bilirubin chỉ đôi ra vào lúc ấy, sau đó được gan khử đi. Nhưng do gan của bé chưa đủ trưởng thành nên không thể thải loại bilirubin nhanh được nên làm cho bé bị vàng da.

Bệnh vàng da do sinh lý thường xuất hiện ở các bé sinh bình thường và đủ tháng vào ngày thứ hai hay thứ tư sau khi sinh và thường tự hết sau hơn kém một tuần. Tình trạng vàng da bình thường không phải là một bệnh, nó vô hại và không có hậu quả. Nhưng dù là tình trạng vàng da nào, bạn không việc gì phải ngưng không cho con bú.

VÀNG DA BỆNH LÝ HAY BẤT BÌNH THƯỜNG

Vàng da bệnh lý ở trẻ sơ sinh là do sự phân hủy bất thường của các hồng cầu hay do bất kỳ nguyên nhân nào khác làm sản sinh tăng bilirubin hoặc sự bài tiết của gan bị suy yếu. Hoàn cảnh này thường là do tính bất tương hợp của Rh hay ABO của máu. Trong khi tính bất tương hợp về

Rh tương đối hiếm, sự bất tương hợp về ABO, tình trạng tuy nhẹ hơn, nhưng lại thường xảy ra. Bác sĩ biết cách canh phòng những điều kiện này bằng cách kiểm tra loại máu của bạn trước khi sinh.

Sự đối nghịch giữa tình trạng vàng da do sinh lý hay bình thường và vàng da bệnh lý hay bất bình thường thường thấy được lúc sinh hoặc trong vòng hai mươi bốn tiếng và mức bilirubin tăng rất nhanh. Vàng da bệnh lý cần điều trị, nhưng đang lúc điều trị vẫn có thể cho con bú và nhờ bú có thể giúp bớt vàng da.

MỐI NGUY KHI BỊ VÀNG DA NHÂN

Các mức cao bilirubin là điều đáng quan tâm vì có thể gây tổn hại não (Mức 20mg/dl hay hơn được coi là cao đối với tính bất tương hợp của Rh; 25mg/dl hay hơn được coi là cao đối với những trường hợp khác.) Vàng da nhân (kernicterus) là từ chuyên để chỉ tình trạng tổn hại não do sự tập trung quá cao bilirubin gây ra, là tình trạng nhuộm màu do bilirubin của các nhân tế bào não. Vàng da nhân hiếm khi xảy ra, thường cần quan tâm ở những trẻ sinh non hay vàng da bệnh lý.

ĐIỀU TRỊ BẰNG LIỆU PHÁP ÁNH SÁNG

Muốn xác định là có cần điều trị hay không cần phải thử máu để đo mức bilirubin và phải làm vài lần trong tuần đầu để giám sát những thay đổi về mức bilirubin.

Nếu cần điều trị, bác sĩ sẽ dùng liệu pháp ánh sáng (light therapy) để tăng tốc độ bài tiết bilirubin. Một số trường hợp cần truyền máu để chuyển đổi máu.

Khi điều trị cho bé, bạn vẫn cho con bú bình thường. Vì việc thường xuyên cho bú giúp bé thải loại bilirubin dư.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA SỮA MẸ

Sữa mẹ luôn giúp ích trong bất kỳ loại vàng da nào. Việc cho con bú thường xuyên ngay sau khi sinh giúp hạn chế hoặc ngăn ngừa chứng vàng da do sinh lý. Sữa non là sữa quan trọng đặc biệt vì tác động nhuận trường của nó. Bilirubin trong máu được gan lấy đi và đưa vào mật và đi vào ruột. Cứt su của bé thường có màu đen vì chứa phần lớn bilirubin. Nếu nó không được thải ra, nó có thể tái hấp thu vào cơ thể. Nhưng nhờ sữa non giúp bé thải cứt su nên tránh được tình trạng tái hấp thu.

"XUA TAN" CHỨNG VÀNG DA

Trước kia người ta khuyên cho trẻ dùng nước để "xua tan" chứng vàng da, nhưng nghiên cứu ngày nay cho thấy là không đúng, mà còn ngược lại.

Việc dùng nhiều nước còn khiến bé bú ít, mà bé bú ít (không được mười đến mười hai lần/ngày) càng làm gia tăng vàng da. Chính vì thế, việc cho trẻ bú thường xuyên là cách tốt nhất để giải phóng bớt bilirubin dư.

VÀNG DA PHÁT SINH TRỄ

Một dạng vàng da bất thường không xảy ra sau khi sinh vài ba ngày được tìm thấy là do sự tạo sữa của người mẹ. Loại vàng da này được gọi là "vàng da do sữa mẹ." Có thể kéo dài trên mười tuần. Có khi do nhầm lẫn này mà người mẹ vội dứt sữa con.

Người ta chưa biết nguyên nhân sự thay đổi đặc biệt này ở sữa mẹ khiến con họ bị vàng da trễ, nhưng có lẽ do mức bilirubin tái hấp thu trong ruột tăng. Những đứa trẻ này vẫn khỏe mạnh và phát triển. Thường cứ cho bé bú

Bạn cần giúp đứa con sinh non của mình vào đúng vị trí để bú, nhất là vào những lúc đầu.

bình thường. Có thể bác sĩ cho dùng sữa khác một thời gian ngắn (một tới ba ngày).

Nếu là bé sinh non

Các bé sinh non có kích cỡ khác nhau. Một số bé chỉ nặng trên dưới một, hai ký. Nhiều bé có thể bú ngay sau khi sinh, nhưng cũng có bé phải giữ ấm và bảo vệ trong lồng kính và chưa đủ mạnh để bú. Nên lấy sữa của bạn để bé bú. Trường hợp chưa bú được, y tá có thể truyền sữa ấy qua mũi vào dạ dày của bé.

Có điều cả khi bú được thì trẻ sinh non thường khó bú vào những lúc đầu, nhưng đừng vì thế mà bạn nản lòng, và nữa, dù bé có yếu ớt nhưng chính bé cũng biết phải làm gì để bú được.

SỮA MẸ LÀ TỐT NHẤT

Bằng nhiều cách bé vẫn có thể tiếp nhận được sữa của mẹ, nhất là trường hợp sinh non, vì trẻ sinh non thường dễ nhiễm bệnh, mà trong sữa mẹ có các chất miễn dịch. Sữa mẹ giúp bé dễ tiêu hóa và giúp bé không phải điều chỉnh nhiều khi đã ra khỏi bụng mẹ. Đây là loại thực phẩm hoàn hảo cho bé.

Những bé có các nhu cầu đặc biệt

Những bé được sinh ra nhưng có những khuyết tật hay các vấn đề về bệnh vẫn cần cho trẻ bú, có khi còn cần hơn những trẻ khỏe mạnh. Những trẻ này rất cần được thương yêu, chú trọng, và được ủi an nhờ khi áp vào vú mẹ.

Julia Good đưa ra những khuyên giải giúp cha mẹ khi sinh ra những đứa con gặp hoàn cảnh đặc biệt để họ vững dạ và an lòng chăm sóc con cái của họ:

Khi một đứa trẻ bị khuyết tật được sinh ra, cha mẹ và gia đình thường bị tác động mạnh...khiến nhiều khi họ như muốn bỏ mặc con...nhưng đừng để mình bị lung lạc như vậy, bạn hãy nén nỗi buồn của mình lại và cứ cho con bú bình thường.

BÉ BỊ HỘI CHỨNG DOWN

Đối với những trẻ bị hội chứng Down, nếu được gia đình thương yêu, nỗ lực giúp đỡ, vẫn có thể giúp trẻ phát triển hết mức các khả năng của chúng, trong đó, việc cho trẻ bú mớm ngay từ đầu là điều hết sức quan trọng.

Lucille Clancy nói về trường hợp của bản thân như sau, "Trái tim tôi nói với tôi là 'Hãy yêu thương con,' và lý trí tôi bảo tôi 'Nào ai muốn thế này đâu,' và cậu con trai đầu to ấy của tôi như mỉm cười cám ơn tôi hàng triệu lần vì tôi hết lòng yêu thương nó."

Trẻ bị hội chứng Down thường hay ngủ và phản xạ với vú mẹ kém, chính vì thế cần giúp đỡ trẻ rất nhiều. Hãy kiên nhẫn lúc bé đang tập mút và nuốt sữa. Lòng kiên trì và tình thương yêu của người mẹ sẽ giúp con bú được.

BÉ BỊ SỨT MÔI, HỞ HÀM ẾCH

Hai tình trạng này thường xảy ra cùng với nhau, nhưng sứt môi thường gặp hơn. Trẻ sứt môi thường vẫn có thể bú mẹ ngay, kể cả khi chưa vá lại, có điều trẻ khó giữ chặt được núm vú nên cần phải đỡ bé thật sát vào vú mẹ. Việc ôm chặt trẻ vào lòng càng làm trẻ cảm thấy ấm lòng.

Nhưng nói vậy chứ vẫn có những trường hợp bé không thể bú được, và cũng như những trường hợp khác, bạn nên đổ sữa của mình cho trẻ dùng.

Những trẻ này thường hay bị sặc sữa, nên lúc cho bú, thỉnh thoảng bạn nên ngưng lại để bé thở. Cho các trẻ này bú ở tư thế ngồi thường dễ hơn.

Việc vá môi, miệng cho trẻ thường được tiến hành khi được một hay hai năm tuổi. Sau phẫu thuật, trẻ bú có thể bị đau, bạn hãy cố nương nhẹ trẻ. Sau một tuần trẻ bình phục và có thể bú lại bình thường.

Bé có thể bú ngay sau khi vá môi, miệng, mặc dù có hơi đau. Bạn cần nương nhẹ bé.

CHỨNG XƠ NANG VÀ NHỮNG BỆNH KÉM HẤP THU

Những trẻ bị chứng xơ nang (cystic fibrosis), bệnh thuộc về tạng (celiac disease) hay các vấn đề kém hấp thu vẫn bú sữa mẹ tốt, có điều hơi chậm hấp thu. Sau này khi trẻ lớn lên, bệnh hiện rõ ra, lúc ấy sẽ điều trị.

CHƯƠNG 16

KHI CẦN CHĂM SÓC ĐẶC BIỆT

Ở những hoàn cảnh nào đó bạn cần sự hỗ trợ thêm về thông tin và kỹ thuật nhằm giúp bạn cho bé bú dễ dàng hơn.

Sinh hai, ba–Phúc càng dày

Người mẹ có thể cho hai đứa con bú được không? Tất nhiên là được chứ. Có khi càng cần nữa là đàng khác, vì trẻ sinh đôi thường nhỏ con, chúng càng cần đến sữa mẹ.

Karen Gromada, là mẹ của hai đứa con sinh đôi, nói về việc tìm cách cho hai trẻ bú cùng lúc:

Nỗ lực đầu tiên là hãy vui lên! Nếu bạn ôm hai đứa con hai bên tay, thế nhỡ một đứa tuột khỏi vú của mẹ bạn phải làm sao đây? Mong có thêm một cánh tay thứ ba, chuyện chẳng có được! Tôi nảy sinh ra cách dùng những cái gối và sắp xếp chúng lại...và thế là ổn cả cho cả ba mẹ con tôi. Giờ có khi tôi có thể thiếp đi lúc cho con bú.

Có điều, khi phải nuôi trên một đứa con như vậy, bạn thường mau đói và hay khát nước. Bạn cần ăn thêm trước khi đi ngủ. Đó cũng là lẽ thường tình, vì bạn cần nhiều sữa hơn để cho con bú.

Việc tái tạo sữa và việc thúc tạo sữa

Cứ theo lẽ thường, cơ thể người mẹ được chuẩn bị tạo sữa lúc mang thai, và lúc sinh là lúc nguồn sữa bắt đầu sản sinh ra. Với những đứa trẻ bú hăng say, sữa tiếp tục được sản sinh. Nếu đứa bé không bú ngay sau khi sinh hoặc nếu việc cho bú ngưng ngay sau đó, sữa "khô đi." Việc tái tạo sữa là quá trình qua đó người mẹ có khả năng tái lập nguồn sữa của mình vài tuần hay vài tháng sau khi việc tạo sữa bị ngừng. Nó là một quá trình khó khăn và đòi hỏi thời gian, nhưng có thể làm được. Nó khả thi vì việc mút sữa của bé kích thích việc sản sinh sữa.

Kỹ thuật cơ bản để tái tạo nguồn sữa hoặc thúc tạo sữa là khuyến khích đứa bé bú nhiều bao nhiêu có thể. Điều này có thể khó vì bé đang quen bú sữa bình.

Còn khi người mẹ ốm thì sao?

"Làm sao tôi có thể chăm sóc con khi tôi đau bệnh?"

Sử dụng những cái gối để đặt cả hai bé cùng bú thoải mái.

Đó là câu hỏi nhiều người mẹ thường lo lắng hỏi. Đúng, đó là vấn đề cần phải quan tâm tới.

Trường hợp đau ốm nhẹ như cảm cúm, bạn đừng nghĩ đến chuyện phải ngưng cho con bú. Các mầm bệnh không truyền qua đường sữa, con của bạn không lo bị nhiễm bệnh.

Sữa mẹ bảo vệ con khỏi đau bệnh. Người mẹ cho con bú sản sinh các kháng thể kháng lại các mầm bệnh. Những kháng thể này truyền qua cho con qua nguồn sữa. Việc tiếp tục cho con bú còn giúp bạn dễ chịu lúc bạn đang khó chịu trong người. Việc ngưng bú đột ngột là không tốt cho cả mẹ lẫn con.

Nếu bạn bệnh nặng hơn–tỉ như, bạn bị viêm phổi, viêm gan, hay cả khi bị lao–bác sĩ trong hội đồng tư vấn

chuyên môn của chúng tôi vẫn khuyên bạn tiếp tục cho con bú. Vì nguồn sữa mẹ luôn bảo vệ con kháng lại vi rút hay vi khuẩn gây bệnh cho bạn.

Nếu bác sĩ nào khuyên bạn nên cai sữa con lúc bạn bị bệnh nặng, bạn rất cần nói cho bác sĩ biết là việc cho con bú cần thiết cho cả hai mẹ con. Nếu vị đó cứ khăng khăng bảo bạn cai sữa con, bạn có quyền tìm đến tư vấn ở một bác sĩ khác trước một quyết định hệ trọng này.

CÒN KHI PHẢI NẰM VIỆN

Bị bệnh nhưng nếu bạn vẫn ở nhà thì đó là điều tốt. Bạn nhờ người lo các việc nhà, giặt giũ, cơm nước, và trông nom đứa con lớn hơn. Hai mẹ con bạn cứ việc vào giường nghỉ, ở đó con bạn cứ việc ở bên bạn và bú lúc nào nó muốn.

Nhưng nếu bệnh tình trầm trọng đến nỗi phải nằm viện, bạn vẫn muốn thu xếp cách nào để con được ở bên bạn, hay ít nhất bé được đưa vào cho bạn. Có nhiều cách để bạn vẫn có thể cho con bú trong thời gian phải nằm viện.

Ngày nay có nhiều dịch vụ chữa trị, kể cả phẫu thuật ngoại trú, sau đó bạn có thể về nhà nghỉ ngơi và nuôi con để tránh phải xa con lâu quá. Hoặc có những trường hợp cần phải mổ lớn, nhưng bác sĩ có thể tính toán để hoãn lại cho đến chừng nào con bạn đã lớn hơn.

Trường hợp phải nằm viện lâu ngày, chồng hay người nhà có thể giúp đưa con vào để bạn cho con bú. Nếu do nhu cầu, bạn có thể trình bày với bác sĩ và bệnh viện để họ bố trí một phòng riêng cho bạn, ở đó, con bạn có thể cùng ở chung với bạn.

Những trường hợp mẹ bạy con đau bệnh, chưa hẳn đã cần cai sữa con.

KHI PHẢI PHẪU THUẬT LỚN

Ngay cả khi phải phẫu thuật lớn, người mẹ vẫn có thể thu xếp cho con bú được. Tất nhiên, trong những trường hợp đó sẽ có ít ngày bạn phải ngưng cho con bú, nhưng bạn vẫn có thể lấy sữa để dành cho con dùng.

VẤN ĐỀ DÙNG THUỐC KHI NUÔI CON

Khi nuôi con, bạn nhớ cần kiểm tra với bác sĩ trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào, kể cả những loại thuốc có thể mua không cần bác sĩ chỉ định. Thường các thuốc ảnh hưởng nguồn sữa thì không nhiều, nhưng bạn vẫn cần tránh những loại thuốc không cần thiết.

Nếu bác sĩ cho bạn dùng một loại thuốc nào, bạn c thể vững tin là họ đã tính toán vấn đề và không sợ có ảnh hưởng gì. Dẫu sao, cũng có một số thuốc bác sĩ đề nghị cầ cai sữa con vì chúng gây tác hại cho bé. Những trường hợ như vậy thật khó khăn cho cả hai mẹ con, ảnh hưởng lớ đến tình cảm và thể lý. Cũng như những trường hợp cầ phẫu thuật lớn, bác sĩ có thể tính toán để nếu có thể hoã việc điều trị cho đến khi con bạn lớn hơn.

NHỮNG THUỐC CẦN PHẢI TRÁNH LÚC CHO CON BÚ

Có một ít thuốc cấm chỉ định lúc người mẹ đang cho con bú. Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ có liệt kê danh sách những thuốc an toàn và những thuốc cấm chỉ định này.

Những hỗn dược phóng xạ (radioactive compunds) được dùng để chẩn đoán và điều trị bị cấm chỉ định khi người mẹ cho con bú. Nếu thực sự là cần thiết, lúc đó cần ngưng cho bú tạm thời, vì những chất này tiết vào sữa mẹ và gây nguy hiểm cho bé. Bác sĩ sẽ nói cho bạn biết cần cai sữa bé bao lâu. Còn ngay lúc ấy bạn nên nặn sữa và bỏ đi.

Nhiều chuyên gia cho rằng các thuốc ngừa thai viên hỗn hợp bao gồm estrogen cần tránh lúc đang cho con bú vì nó có ảnh hưởng đến chất lượng và số lượng sữa mẹ, và cả những ảnh hưởng lâu dài ở trẻ.

Các loại thuốc bất hợp pháp như heroin, cocaine, và cần sa cần phải tránh lúc cho con bú. Những tác hại của chúng không chỉ ảnh hưởng đến nguồn sữa mà còn ngăn trở việc chăm sóc con cái. Nếu người mẹ sử dụng cần sa, nó sẽ làm giảm mức prolactin, nội tiết tố cần để tạo sữa.

Nói chung, nếu bạn đang cho con bú, bạn cần nói rõ với bác sĩ để họ tránh những thuốc nào gây ảnh hưởng cho bạn và con.

VIỆC CHÍCH NGỪA

Nếu máu của bạn là Rh-âm tính (Rh-negative) còn máu của con là Rh-dương tính (Rh-positive), có thể bạn cần chích các kháng thể Rh (Rh antibodies–RhoGAM) ngay sau khi sinh. RhoGAM được dùng phổ biến để ngừa các biến chứng Rh, và nó không gây hại gì cho bé.

Cũng như RhoGAM, nhiều loại vắcxin không có ảnh hưởng gì ở trẻ đang bú. Theo Trung tâm Phòng Bệnh thuộc Cơ Quan Y Tế Công Cộng: "Phần lớn các vắcxin đều an toàn đối với người mẹ đang cho con bú." Các loại vắcxin có thể chích được như: bệnh đậu mùa (smallpox), bệnh sốt chấm (typhus), sốt thương hàn (typhoid), sốt vàng (yellow fever), vắcxin bại liệt uống (oral polio), uốn ván (tetanus), bệnh bạch hầu (diphtheria), ho gà (pertussis), bệnh dại (rabies), sởi (measles), sởi Đức (rubella), dịch tả (cholera), và cúm (influenza).

Cần lưu ý việc chích ngừa cho bé, dù là bé bú sữa mẹ hay sữa ngoài. Không cần ngưng cho bé bú trước và sau khi chích ngừa.

Khi người mẹ gặp những vấn đề đặc biệt

Dù người mẹ gặp những trục trặc, khuyết tật nào vẫn có thể cho con bú được, kể cả các chứng như mù lòa, câm điếc, què quặt phải đi trên xe lăn, hay đang thời kỳ hồi phục sau thương tật hay ốm đau. Có khi trong những trường hợp này, việc cho con bú bằng sữa mẹ còn tiện lợi hơn cho bú bằng sữa ngoài, vì sữa mẹ lúc nào cũng có sẵn sữa. Và khi cho con bú như vậy, nó còn giúp người mẹ được nguôi ngoai.

Những người mẹ mắc các bệnh mãn tính vẫn có thể cho con bú được, như tiểu đường, viêm khớp, chứng động

kinh, hay đa xơ cứng. Nhiều bà mẹ còn cho biết là khi cho con bú như vậy, họ được giảm nhẹ các triệu chứng bệnh, giúp họ tránh bớt những mặc cảm bệnh tật khi thấy mình vẫn có thể làm mẹ qua việc cho con bú mớm.

Còn việc cho con bú cách nào trong trường hợp tật nguyền như vậy thì chính người mẹ sẽ biết tìm ra cách, và bản thân đứa bé cũng nỗ lực thêm vào, vì bé cũng biết xoay sở cách nào để ngậm được vú mẹ.

Còn khi con đau ốm

Phần lớn thời gian đứa con bú mẹ đều cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh. Bạn có thể tự hào là sữa của bạn góp phần vào việc bảo vệ sức khỏe của con. Nhưng nói vậy không có nghĩa là bé có thể tránh hoàn toàn mọi đau bệnh. Cũng có những lúc bé bị chứng này, chứng kia, như nôn mửa, ỉa chảy, v.v...

Trước hết, bạn cần nhớ là không phải cứ phân lỏng là ỉa chảy. Nếu bé vẫn vui vẻ và phát triển, vấn đề chẳng có gì khi thấy phân bé lỏng.

Nếu bé không bị sốt, lúc ấy cần xem xét nguyên nhân khác khiến bé bị nôn mửa hay ỉa chảy. Trường hợp bé ỉa chảy ngay sau khi dùng các chất bổ sung sinh tố, chất sắt, hay florua, như vậy những thứ này có thể là nguyên nhân. Nhưng thực ra những chất này không cần thiết cho những trẻ bú sữa mẹ. Nhưng có khi do người mẹ sử dụng những chất này nên chúng ảnh hưởng ở đứa con về mặt tiêu hóa. Ỉa chảy còn có thể là tác dụng phụ (side-effect) của các loại thuốc kháng sinh mà người mẹ hay đứa con phải dùng. Rồi còn cả do vấn đề ăn uống của người mẹ hay thức ăn cho bé lúc bé mới bắt đầu ăn dặm.

Đứa bé đúng là bị ỉa chảy nếu bé ỉa đến mười hai hay

mười sáu lần/ngày và phân của bé có mùi hôi. Ỉa chảy có thể hết nội trong vài ngày, nhưng đôi khi chứng ỉa chảy gây ra những vấn đề nguy hiểm hơn cho bé và các trẻ nhỏ. Màng ruột có thể bị viêm sưng và bị kích thích khiến cho các chất dịch bị rò rỉ làm thoát các dưỡng chất qua cơ thể nhanh. Tình trạng mất nước và muối có thể dẫn đến tình trạng khử nước, có khi còn gây choáng. Các dấu hiệu khử nước là bơ phờ, thờ thẫn, miệng khô, ít nước mắt, tiểu ít, và sốt. Khi con bạn bị mất nước, bạn cần đưa con đi bác sĩ ngay. Những lúc như vậy, bạn còn cần cho con uống đủ nước.

Nếu bác sĩ đề nghị không cho trẻ uống bất cứ thứ gì, kể cả sữa mẹ, bạn cần hỏi cho rõ lý do, vì như đã nói ở trên, việc ngưng cho con bú gây nhiều khó khăn cho cả mẹ lẫn con.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy trẻ bị ỉa chảy vẫn có thể bú mẹ bình thường, mà nhiều đề tài nghiên cứu được thực hiện ngay ở những trẻ thuộc các quốc gia đang phát triển, nơi mà bệnh ỉa chảy thường xảy ra và nghiêm trọng. Việc ngưng cho con bú lúc bé bị ỉa chảy có thể khiến bé bị suy dinh dưỡng, một điều kiện có thể làm cho bệnh tình trở nặng hơn. Một nghiên cứu được thực hiện ở Burma năm 1985 cho thấy việc tiếp tục cho con bú là cách điều trị hữu hiệu nhất.

Jan Riordan viết:

Nếu đứa bé bú sữa mẹ bị cúm, nó có thể bị sốt nhẹ, hắn gắt, nôn mửa, và ỉa chảy mất vài ngày. Nếu bé muốn có gì đút miệng, thì đó nên là sữa mẹ. Mặc dù nhiều chuyên gia về sức khỏe khuyên nên tránh cho trẻ bú, đó thật là một sai lầm đáng tiếc...Vì sữa mẹ được tiêu hóa nhanh, ngay cả

đứa trẻ hay nôn mửa vẫn có thể hấp thu một số dưỡng chất trước khi nó bị nôn ra...Còn nếu trẻ bị ỉa chảy nặng có thể cho trẻ bú song song với việc dùng dung dịch uống điện phân (electrolyte oral solution) như Pedialyte.

Theo kinh nghiệm thì nếu trẻ còn có thể nuốt được thứ gì thì đó nên là sữa mẹ, vì nhờ vậy trẻ không bị mất nước. Và nếu trẻ không thể ngậm vú, bạn vắt sữa ra để cho bé uống. Trẻ đã lớn hơn (trên sáu tháng) cho trẻ uống thêm nước.

Tóm lại, **Sữa mẹ là loại thực phẩm tốt nhất cho trẻ khi ốm đau. Và chừng nào trẻ còn có thể dùng các thứ bằng miệng, thứ đó nên là sữa mẹ.**

TÌNH TRẠNG KHÔNG DUNG NẠP ĐƯỜNG SỮA.

Đôi khi, trẻ thường bị ỉa chảy, đó có thể là bé bị một tình trạng được gọi là không dung nạp đường sữa (lactose intolerance), và có thể bạn được khuyên là nên thôi không cho bé bú. Chẳng việc gì phải làm thế. Tình trạng không dung nạp đường sữa hầu như chưa được nhận ra ở bé sơ sinh và trẻ nhỏ chưa cai sữa. Lúc trẻ lớn lên, qua tuổi cai sữa, enzim lactase cần thiết cho việc tiêu hóa đường sữa sẽ bắt đầu mất đi. Điều này xảy ra vì sau khi cai sữa, sữa không còn là thành phần cần thiết trong chế độ ăn uống nữa.

Tình trạng không dung nạp đường sữa không thành vấn đề đối với trẻ được nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ. Nó chỉ thành vấn đề đối với những trẻ được nuôi bằng sữa ngoài, do tình trạng dị ứng sữa bò (tính nhạy cảm với chất đạm trong sữa bò).

Khi trẻ ốm hay được cho dùng một loại thuốc nào đó,

Cần xem xét cả cách cho trẻ bú và cách thức trẻ mút sữa khi bú để tránh tình trạng chậm tăng trọng.

như các loại kháng sinh, nó có thể phát sinh triệu chứng được gọi là "tình trạng không dung nạp đường sữa thứ cấp" (secondary lactose intolerance) làm cho trẻ bị ỉa chảy. Lúc ấy, cách tốt nhất là đừng cho trẻ dùng thứ gì khác ngoài sữa mẹ, và khi các ảnh hưởng của bệnh hay thuốc hết đi, phân của trẻ bình thường trở lại.

Bất kể trẻ đang ở tuổi nào lúc còn đang bú, nếu có bị ỉa chảy thì bạn cũng đừng quá lo lắng. Và dù bạn có cho trẻ dùng thêm thứ gì khác, vấn đề là bạn vẫn cứ cho trẻ bú.

CHẬM LÊN CÂN

Tình trạng chậm lên cân ở những bé bú mẹ khỏe mạnh là một dấu hiệu cần lưu tâm. Nếu gặp tình trạng thế này, bạn cũng đừng vội thay sữa mẹ, loại thực phẩm hoàn hảo cho trẻ, bằng một chất thay thế nhân tạo. Cần có những điều chỉnh trong khi vẫn tiếp tục cho trẻ bú.

Nhưng vì sao trẻ lại chậm lên cân? Có thể do một bệnh vặt nào đó khiến trẻ bị như vậy? Thường khi trẻ thấy khó chịu trong người thì không ham thích bú. Lúc ấy bạn cần đưa trẻ đi khám xem có vấn đề gì không. Và nếu trẻ bị đau, việc cho bú lại càng cần thiết và có giá trị. Vì khi điều trị bệnh mà trẻ vẫn được bú, trẻ càng mau bình phục.

Bạn cũng nên phân biệt tình trạng trẻ bị giảm một ít thể trọng sau khi sinh, nhưng rồi lại lấy lại ngay sau khi được bú đều.

Cứ sự thường, trẻ bú sữa mẹ tăng trọng bình quân là khoảng nửa ký/tháng.

SỐ LẦN BÚ

Nếu trẻ chậm lên cân, bạn cần hỏi ngay là liệu trẻ đã bú đủ số lần trong ngày chưa? Nếu chưa, thì đó thường là lý do khiến trẻ chậm tăng trọng. Luôn nhớ là một trẻ bình thường cần bú được từ mười đến mười hai lần/ngày và đêm. Thêm nữa, luôn cho trẻ bú cả hai vú mỗi lần cho bú. Tránh cho trẻ sử dụng núm vú giả hay bú thêm sữa ngoài, vì như vậy trẻ sẽ lười bú sữa mẹ hoặc bị lẫn lộn giữa núm vú giả cứng với núm vú mẹ mềm. Năng đánh thức trẻ dậy để bú cho đủ số lần một ngày. Một trẻ ngủ nhiều quá, ít bú, cũng là lý do khiến trẻ chậm tăng trọng.

CẦN KIỂM TRA CHÍNH BẠN NỮA

Nếu trẻ chậm tăng trọng, người mẹ cần xem xét lại chính bản thân mình, xem nguồn sữa bạn cung cấp cho con có đủ không. Liệu bạn có làm việc nhiều quá mà thiếu nghỉ ngơi không? Hay bạn có bị điều gì khiến bạn căng thẳng quá không?

Thêm nữa, bạn ăn uống ra sao? Có uống nước đủ không? Thức uống của bạn là gì? Vì nếu dùng những thức uống chứa chất cafêin cũng ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của trẻ. Bạn có hút thuốc không? Vì đây là vấn đề cũng gây ảnh hưởng tương tự ở trẻ.

Hay bạn có dùng các loại thuốc ngừa thai chứa estrogen? Nghiên cứu cho thấy những thuốc này ảnh hưởng chất lượng và số lượng sữa của người mẹ. Bạn có bị thiếu máu hoặc thiểu năng tuyến giáp không? Hai tình trạng này có ảnh hưởng nguồn sữa nếu không được chữa trị. Hãy đi bác sĩ để kiểm tra các điều kiện khả dĩ gây ra vấn đề kém tăng trọng của con bạn.

Nhưng dù là lý do gì, vấn đề là bạn vẫn tiếp tục cho con bú, song song với việc chữa trị, điều chỉnh các điều kiện kia.

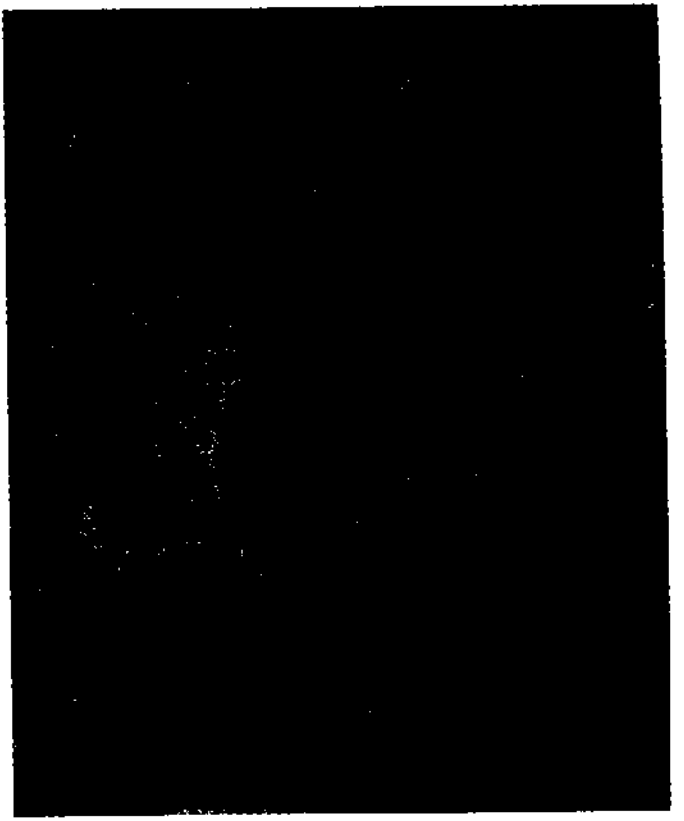
TÌM HIỂU NGUYÊN NHÂN VÀ LÀM THEO HƯỚNG DẪN CỦA BÁC SĨ

Khi trẻ chỉ bú sữa mẹ mà chậm tăng trọng là điều đáng lưu tâm.

Sau đây là một số điểm bạn cần lưu ý. Việc xác định nguyên nhân và hành động đúng có thể giảm bớt nỗi lo lắng của bạn và giúp trẻ tăng trọng bình thường.

- Sự tăng trọng của con bạn có thấp hơn mức tăng trọng bình quân của một trẻ khỏe mạnh bú sữa mẹ không?
- Con bạn có tăng trọng trở lại vài tuần sau khi sinh không?
- Con bạn ỉa, đái có ít quá không?
- Bé không chịu thức giấc bú vào ban đêm?
- Số lần bú trong ngày có đủ từ mười đến mười hai lần không?
- Bé bú lơ là hay bú hăng say?
- Việc mút sữa của bé thế nào?
- Bé có thường làm bạn bị đau núm vú không?

Sau khi xác định được nguyên nhân, hoặc bạn tìm cách để điều chỉnh, hoặc cần nhờ bác sĩ hướng dẫn, chữa trị. Đừng cho trẻ bú sữa ngoài hay dùng thực phẩm khác nếu không có ý kiến của bác sĩ.



PHẦN BẢY

VÌ SAO SỮA MẸ LẠI TỐT NHẤT

CHƯƠNG 17

LOẠI THỰC PHẨM THƯỢNG HẠNG CỦA TRẺ THƠ

Từ lâu, sữa mẹ vẫn được nhìn nhận là loại thực phẩm thượng hạng của trẻ thơ. Nó chứa tất cả dưỡng chất cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.

Lời reo, "Úi chà chà, thằng bé mau lớn làm sao," như tiếng nhạc vang vang bên tai người mẹ. Tốc độ tăng trưởng của con bạn trong những tháng đầu là nhanh nhất, hơn hẳn bất kỳ giai đoạn nào. Bộ não lúc sinh mới bằng một phần ba so với lúc trưởng thành, thì sau một năm, nó đã bằng hai phần ba. Đầu của bé tăng trưởng khoảng hơn mười xentimét trong năm đầu để đáp ứng với sự tăng trưởng của não.

Sự phát triển cơ bắp và chiều dài cũng đáng kể cùng với thể trọng. Tất cả đều nhờ sữa mẹ mà ra.

Vì sữa là nguồn thực phẩm duy nhất vào giai đoạn quan trọng này, nên đòi buộc trước tiên là nó phải là loại thực phẩm hoàn hảo–loại thực phẩm cung cấp toàn bộ những gì bé cần theo một tỉ lệ lý tưởng mà chẳng loại sữa công thức nào sánh bằng.

Thứ nữa, nếu thực phẩm cho trẻ cần là không gây hại, nó phải thích hợp với hệ tiêu hóa còn đang phát triển của trẻ. Về khoản này, thực phẩm nhân tạo cho trẻ cũng không bì kịp. Sữa mẹ là loại thích ứng với hệ tiêu hóa của trẻ, dễ tiêu hóa hơn sữa bò. Việc thêm các thực phẩm khác chỉ làm mất đi sự cân bằng hòa hợp này mà thôi. Sữa mẹ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ. Tiến sĩ Paul Gyurgy, phát biểu: "Sữa mẹ được xem là thượng thặng so với sữa bò, loại thực phẩm phù hợp với cơ thể ban đầu của trẻ...Sữa mẹ giảm tỉ lệ bệnh tật và tử vong...Sữa người là dành cho người, và sữa bò là dành cho bê."

Được dành cho cơ thể của trẻ thơ

Sữa mỗi loài mỗi khác nhau do các tế bào trong cơ thể của người mẹ không giống với các loài khác. Sữa người và sữa bò hay sữa của các động vật có vú khác, chủ yếu chứa nước, đạm, béo, đường sữa, và các sinh tố, khoáng, muối, cùng các nội tiết tố. Mặc dầu hai loại sữa này có cùng giá trị về năng lượng–trung bình là hai mươi calo cho mỗi ounce (28,35g)–nhưng tỉ lệ cân đối của các thành phần khác nhau lại khác nhau. Khi pha sữa công thức cho bé, sữa bò được pha loãng với một lượng nước phù hợp, và phải thêm đường nên đã giảm bớt năng lượng. Cả hai loại sữa đều có màu trắng, mặc dầu sữa mẹ có khi trông loãng và xanh hơn so với sữa công thức tương ứng. Có thể bạn

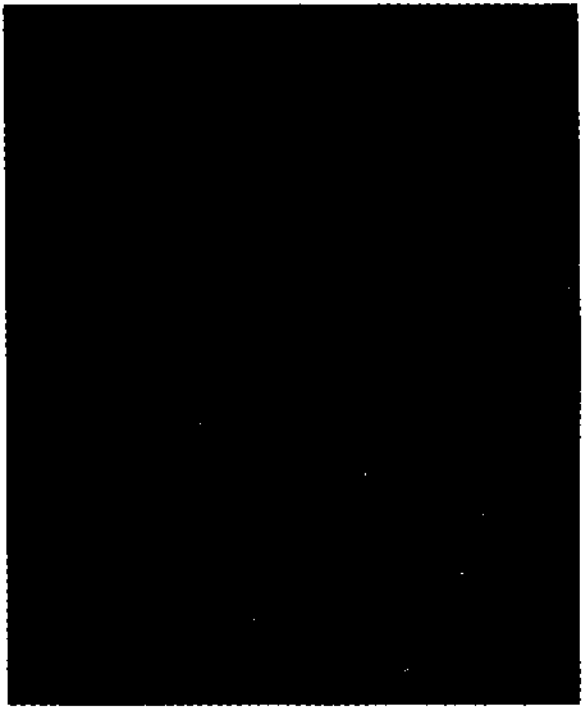
không thấy sữa của bạn lại phù hợp với hệ tiêu hóa và đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của trẻ thế nào. Ngay từ năm 1908, J. Ross Snyder đã viết "Kiểu quảng cáo khéo léo cho rằng sữa bò tương tự như sữa mẹ chẳng khác gì khi nói nếu cắt cái đuôi và hai cái tai là người ta có thể biến con bê thành một thằng bé."

Khi so sánh sữa mẹ với sữa bò hay bất cứ loại sữa công thức nào để dùng làm thực phẩm cho trẻ, những nét tương đồng mất dần và những khác biệt lộ ra. Tất một lời, sữa mẹ là loại thực phẩm duy nhất được thiên nhiên cấu tạo để dành cho trẻ thơ.

ĐẠM LÀ CHẤT CHỦ LỰC ĐỂ TĂNG TRƯỞNG

Về các chất tạo nên những chất sống động, đạm là thứ để phân biệt rõ nhất, đặc thù nhất của mỗi loài. Các đạm chủ lực ở sữa mẹ khác với sữa bò như thể bạn khác với bò vậy. Chức năng đáng lưu ý nhất của chúng, các đạm phân hủy thành các axit amnin, những khối được đúc sẵn của mô của cơ thể. Sữa mẹ chứa toàn bộ các axit amin chủ yếu theo một tỉ lệ cân đối thích hợp mà đứa trẻ cần. Lượng lớn đạm casein ở sữa bò hình thành các cục đông lớn, chắc, và dai khiến bé khó tiêu hóa. Điều này giải thích vì sao những bé được nuôi bằng sữa công thức bị "đầy" lâu hơn trẻ được nuôi bằng sữa mẹ. Đạm lỏng là thứ có nhiều ở sữa mẹ rất thích hợp với hệ tiêu hóa của trẻ và giúp dễ tiêu hóa. Nó còn có giá trị dinh dưỡng cao hơn đạm casein.

Các đạm đặc biệt trong sữa có khả năng tiêu diệt vi khuẩn gây hại hay bảo vệ trẻ chống lại các viêm nhiễm có thể đi vào dòng máu. Những chất này nơi bò là để giúp giúp bảo vệ bò. Còn sữa của bạn bảo vệ con bạn kháng lại những mối đe dọa nó từ môi trường chung quanh. Khi các đạm bị làm nóng lên, như lúc pha sữa, các tính chất đặc biệt này dễ bị phá hủy.



Sữa người được cấu tạo dành cho trẻ sơ sinh.

Khác với bò, tính chất quan trọng chủ yếu cho trẻ vào những tháng đầu là có các dưỡng chất thích hợp để sự phát triển trí não và phần còn lại của hệ thần kinh được tiếp tục. Như Jelliffe nói "Trong trường hợp sơ sinh là một con người, sự phát triển nhanh về trí não là đặc điểm của giống loài."

Theo một phân tích được tường thuật năm 1989 của M. F. Goldfarb:

Sữa người làm cho lượng đạm phù hợp với đạm cần thiết và cung cấp một mạng rộng lớn gồm

các phân tử nâng đỡ mà trong sữa công thức không bao giờ có được. Sữa người chứa một hỗn hợp phức tạp gồm vài trăm chất đạm.

CÁC AXIT AMIN VÀ TAURINE

Một khía cạnh quan trọng rõ ràng về sữa người là tỉ lệ phù hợp các axit amin.. Các axit amin phải có đủ những lượng và tỉ lệ thế nào đó để khi hoạt động riêng lẻ và tập thể đều hoạt động tốt. Khi dư những axit amin nào đó, trẻ phải tìm cách để thải loại phần dư. Nhưng ở trẻ bú sữa mẹ, tính hòa hợp này rất chính xác. Tất cả các axit amin trong sữa mẹ được trẻ dùng hết.

Taurine (một axit amin thành phần của muối mật và cũng hoạt động như chất dẫn truyền thần kinh trong hệ thần kinh trung ương) là một ví dụ của một axit amin quan trọng được thấy nhiều trong sữa người mà trong sữa bò không có. Axit amin này đóng vai trò quan trọng về mặt sinh học trong việc phát triển mô não cũng như sự ổn định của võng mạc. Trẻ không có khả năng tổng hợp taurine, nó phải dựa vào thực phẩm để cung cấp axit amin này. Vì tầm quan trọng của nó đối với não nên hiện nay người ta thêm nó vào sữa công thức cho trẻ.

CÁC BÉO CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG

Lượng béo trong sữa được đáp ứng tùy theo loài. Nó thay đổi về lượng ở những những loài hữu nhũ khác nhau đến ba mươi lần. Chẳng hạn các động vật hữu nhũ sống ở biển cần mau có lớp mỡ để bảo vệ chúng chống lại những vùng nước lạnh. Chính vì thế tỉ lệ chất béo trong sữa hải cẩu cao.

Đối với trẻ, chất béo trong sữa mẹ cần cao năng lượng

dưới dạng calo để phát triển và một phần biến thành năng lượng dự trữ. Lớp mô mỡ tạo ra che phủ trẻ chống lại sự mất nhiệt. Trẻ bú sữa mẹ có da thịt chắc hơn trẻ bú sữa ngoài.

Tính trung bình thì sữa người có gần bốn phần trăm béo dùng để tạo ra trên bốn mươi phần trăm tổng số calo ở sữa mẹ. Những bà mẹ kém dinh dưỡng sẽ có tỉ lệ béo thấp trong sữa, mặc dầu lượng đường sữa và đạm có thể ở mức bình thường.

Không như lượng béo đã được định trước ở sữa công thức, lượng béo trong sữa mẹ thay đổi trong mỗi lần cho con bú và tuần này khác tuần kia, nhưng suốt thời gian cho bú, nó vẫn cung cấp đủ nhu cầu của trẻ khiến không bị dư hay bị thiếu.

Loại thể béo trong trẻ phát triển theo loại béo trong chế độ ăn của nó, Sữa bò và sữa công thức có các chất lắng béo theo một cấu tạo và chất lượng khác với chất lắng béo và chất lượng của trẻ bú sữa mẹ.

Nếu sữa không thể hấp thu được, nó vô dụng đối với trẻ. Có khi nó còn lấy mất canxi của trẻ, vì béo và canxi có thể hình thành một "chất" không hòa tan đi thẳng qua hệ tiêu hóa của trẻ.

Chất béo của sữa người được hấp thu và hữu dụng. Trạng thái cân đối này có được nhờ một enzim tiêu hóa béo, lipase, có trong sữa mẹ.

Để tăng cường sự hấp thu trong việc nuôi trẻ bằng sữa công thức, chất béo bơ trong sữa bò được thay bằng axit linoleic, một loại dầu thực vật. Sự thay đổi này trong sữa công thức giúp trẻ có một lượng béo không bão hòa (unsaturated fat) lớn hơn nhưng lại giảm cung cấp cholesterol. Mặc dù gần đây người ta chú ý đến việc giảm cholesterol

trong chế độ ăn của người lớn–nhưng trẻ ở hai năm đầu lại cần cholesterol. Nó được sử dụng ở phần bao–hay sự myelin hóa–của các thần kinh có tác động ngược lại giúp phối hợp cơ. Con của bạn sẽ ngồi, bò, và bước đi khi quá trình myelin hóa được hoàn thành.

ĐƯỜNG SỮA LÀ CHỦ YẾU

Đường sữa (lactose) cũng có độ dinh dưỡng cao như đạm và béo, nó chỉ có trong sữa, và là loại đường thích hợp với trẻ sơ sinh so với các loại đường khác. Đường sữa góp phần tối ưu vào việc phát triển trí não và hệ thần kinh trung ương. Nhìn chung, não càng phát triển khi tỉ lệ đường sữa càng cao trong sữa của loài đó.

Đường sữa còn làm gia tăng việc hấp thu các khoáng, nhất là canxi là loại khoáng cần thiết cho việc phát triển xương và răng. Nó còn giúp bảo vệ đường ruột.

Sữa mẹ có lượng đường sữa cao gấp một lần rưỡi so với sữa bò. Trẻ bú sữa mẹ không cần bổ sung đường như trẻ bú sữa ngoài. Mà đường thêm vào sữa ngoài thường là đường đường mía (sucrose) không phù hợp cho trẻ sơ sinh. Đường sữa phân hủy chậm, đều đặn, vì thế tránh được tình trạng cao quá hoặc thấp quá như khi dùng đường mía.

Mức cao đường sữa trong sữa mẹ liên quan với mức thấp khoáng và muối tương ứng trong sữa, một sự sắp xếp lý tưởng đối với trẻ. Ở sữa bò, tỉ lệ này bị đảo ngược.

Đường sữa ở sữa mẹ là lý tưởng cho trẻ vì tác động đặc biệt của nó lên các vi khuẩn ở ruột. Đường sữa làm cho các nhóm vi khuẩn tuyển chọn phát triển, chủ yếu là *Lactobacillus bifidus*, loại vi khuẩn gây trở ngại không cho các loại vi khuẩn thường sinh ra chứng ỉa chảy nặng phát triển nhờ nhân tố bifidus có nhiều trong sữa mẹ hơn sữa bò hay sữa

công thức. Chính vì thế, phân của trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ không có mùi khó chịu và ngầy ngậy như trẻ bú sữa ngoài.

Trẻ được bú sữa mẹ không chỉ được lợi về mặt dinh dưỡng mà còn được bảo vệ chống lại bệnh ỉa chảy ở trẻ.

SINH TỐ VÀ KHOÁNG ĐỀU CÂN ĐỐI

Sinh tố và khoáng là hai chất chủ yếu cho việc tăng trưởng và tạo điều kiện về sức khỏe, những chất này lại là nguồn dồi dào và cân đối nhất trong sữa mẹ.

Hai loại đạm chuyên biệt trong sữa mẹ, lactoferrin và transferrin, gia tăng và kết hợp với chất sắt ở đường ruột của trẻ giúp hạn chế những vi khuẩn có hại ở đường ruột, tỉ như *E. Coli* rất nguy hiểm thường gây ỉa chảy.

Chất sắt trong sữa mẹ dù ít nhưng vẫn đủ vì trẻ có thể hấp thu hết.

Canxi, Photpho, và sinh tố D. Canxi và photpho là hai loại khoáng chủ yếu có trong sữa và thường đi đôi với nhau. Canxi cần chủ yếu cho việc phát triển xương và răng. Sữa bò cao canxi và photpho hơn sữa mẹ vì lúc bê được sinh ra là cần đứng được ngay. Dù cao như vậy, nhưng trẻ dùng sữa bò hay sữa công thức thay vì bú sữa mẹ lại thường bị bệnh còi xương. Tình trạng này là do dù có cao canxi trong máu cũng chẳng lợi ích gì nếu thiếu sinh tố D để kích hoạt nó. Chính vì thế trẻ bú sữa bò hay sữa công thức cần bổ sung sinh tố D.

Các nhà chuyên môn rất quan tâm đến việc có thấp sinh tố D trong sữa mẹ. Nhưng hiếm khi thấy trẻ bú sữa mẹ bị chứng còi xương, kể cả những trẻ sinh sống ở những vùng có ít ánh nắng mặt trời, ánh sáng kích hoạt việc hình thành sinh tố D.

Cuộc nghiên cứu năm 1989 cho thấy là "Trẻ không dùng thêm sữa ngoài chẳng có dấu hiệu gì là thiếu sinh tố D trong sáu tháng đầu." Tất nhiên, bạn nên đưa trẻ ra ngoài nắng để trẻ tiếp nhận nguồn nắng tự nhiên rất có lợi.

Về vấn đề canxi còn liên quan đến các chất gần gũi với nó như photpho và béo. Nếu việc tập trung canxi và photpho không cân đối, lợi ích của các khoáng này sẽ suy giảm ở trẻ. Một lần nữa các nhà khoa học phải thêm thắt liều lượng của hai loại khoáng này trong sữa bò để nó đạt ngang tầm với sữa mẹ. Như trên đã nói, chất béo không sử dụng được phản ứng với canxi trong cơ thể của trẻ. Ở trẻ bú sữa mẹ, chất béo được hấp thu hết nên canxi và photpho cân đối nhau.

Kẽm. Sữa mẹ có ít kẽm hơn sữa bò, nhưng nó được trẻ hấp thu hết. Thật vậy, trẻ bú sữa mẹ ít khi bị bệnh về chuyển hóa di truyền được gọi là bệnh ruột gây viêm da cực độ (acrodermatitis enteropathia–AE). Những trẻ bị tình trạng này bị thiếu kẽm do không hấp thu kẽm, mà thường gặp ở trẻ được nuôi bằng sữa bò, mặc dù sữa bò có nhiều kẽm. Nếu cho những trẻ bị bệnh AE này bú sữa mẹ, mặc dù thấp kẽm hơn, thay sữa bò, bệnh hết ngay.

Các khoáng khác như đồng và magiê cũng có giá trị về mặt sinh học hơn sữa bò.

Sinh tố B6 và B12. Tiến sĩ Paul György, trở nên nổi tiếng nhờ khám phá ra riboflavin và sinh tố B6. Trước đó, chưa ai biết là trẻ cần sinh tố B6, nên sữa công thức lúc ấy chưa có loại sinh tố này. Một số trẻ được nuôi bằng sữa ngoài nổi tiếng lúc ấy không hiểu sao bị co giật.

Các nhà khoa học còn biết rằng một loại đạm trong sữa mẹ có khả năng nối kết sinh tố B12 giúp tránh được các mầm bệnh về đường ruột.

Sinh tố C. Cũng là loại sinh tố mà trẻ cần, có trong sữa mẹ, giúp trẻ tránh được bệnh scorbút (do thiếu sinh tố C).

Nên nhớ là loại sinh tố quan trọng này không được dự trữ trong cơ thể và vì thế cần được bổ sung hàng ngày. Mà việc bổ sung trực tiếp cho trẻ là điều không thích hợp.

Florua. Đây là chất hiện đang được quan tâm để giữ răng được an toàn, giảm chứng sâu răng. Dù trong sữa mẹ có ít nhưng cũng đủ cho nhu cầu của trẻ.

Sữa mẹ–kho vũ khí chống lại bệnh

Những người mẹ cho con bú thấy rằng khi mà cả nhà đều bị cảm cúm thì riêng trẻ vẫn thoát khỏi hoặc chỉ bị nhẹ. Các nghiên cứu cho thấy rằng việc nuôi con bằng sữa mẹ kéo dài thời gian miễn dịch tự nhiên đối với vi rút và vi khuẩn, kể cả các viêm nhiễm đường hô hấp, và nhất là bệnh ỉa chảy.

Mãi đến thập niên 1970, các nhà khoa học mới có các kỹ thuật tinh xảo để kiểm tra các nhân tố miễn dịch trong sữa và làm rõ vấn đề. Năm 1974, tiến sĩ John W. Gerrard, viết, "Sữa mẹ không chỉ cung cấp việc nuôi dưỡng, mà còn cả sự bảo vệ hiệu quả, còn hơn các loại kháng sinh, chống lại các mầm bệnh về đường ruột, bệnh dị ứng, và ngày càng được người ta hưởng ứng."

Còn tiến sĩ Herbert Ratner đã đặt tên cho sữa mẹ là "vắcxin tự nhiên" dành cho trẻ sơ sinh qua nguồn sữa non.

"VẮCXIN TỰ NHIÊN"–KHỞI ĐẦU BẰNG SỮA NON

Sữa non là sữa thấp béo và hydrat-cacbon nhưng cao đạm, dễ tiêu hóa và hết sức bổ dưỡng cho trẻ, một nguồn sữa trước đây thường bỏ đi, nhưng nó chứa các tế bào sống

Sữa non cung cấp nguồn bảo vệ quan trọng cho trẻ chống lại bệnh tật.

bảo vệ trẻ chống lại một số tác nhân nguy hiểm.

Trẻ được sinh ra và được cung cấp các kháng thể–các chất đạm bảo vệ truyền qua trẻ từ máu của người mẹ qua nhau thai. Các kháng thể, còn được gọi là các globulin miễn dịch (immunoglobulin–Ig), được hệ miễn dịch sản sinh ra phản ứng lại các viêm nhiễm khi bạn mắc phải. Trẻ chưa sinh nhận sự bảo vệ này cho đến khi hệ miễn dịch của trẻ phát triển.

Theo các nhà khoa học, sữa mẹ là một mô sống, rất giống máu. Ngay cả trước khi các nhà khoa học biết về các bạch cầu sống này, một số bác sĩ đã gọi sữa là "bạch huyết," vì quả thực trong sữa có nhiều bạch cầu như trong máu.

TẤM CHẮN BẢO VỆ

IgA hoạt động như hàng tiền vệ trong cơ thể. Còn IgG, thứ kháng thể chính truyền qua trẻ từ nhau thai, là loại kháng thể luân chuyển trong máu (blood-circulating antibody) hay kháng thể thể dịch (humoral antibody). IgA giúp bảo vệ ở những cửa ngõ đi vào cơ thể như họng, phổi, và ruột. Những vùng này được phủ bằng các màng nhày như những lớp chắn ngăn chặn các mầm bệnh, và IgA ở đây là để chống lại sự viêm nhiễm. Các bạch cầu di trú vào đường ruột của trẻ và tiếp tục sản sinh IgA. Các globulin miễn dịch đứng như những lính gác dọc theo tuyến phòng thủ là màng lót đường dạ dày-ruột. Chúng ngăn chặn sự xâm lấn của các mầm bệnh hay những chất đạm lạ gây dị ứng.

Một loại bạch cầu được phân công bảo vệ là đại thực bào (macrophage) có khả năng tiêu diệt các sinh vật gây rối. Chúng nuốt các mầm gây bệnh, và được sự giúp đỡ của một enzim đạm có nhiều trong sữa mẹ, lysozyme, tiêu diệt chúng.

Sữa non tập trung cao các kháng thể trong vài giờ đầu sau khi sinh. Chính vì thế bạn nên cho con bú ngay từ đầu, càng sớm càng tốt. Sau vài tuần sự tập trung kháng thể này giảm xuống nhưng không bao giờ hết.

Một nghiên cứu năm 1985 cho thấy, "nguy cơ bệnh dạ dày-ruột cấp tính ở trẻ bú sữa công thức cao gấp sáu lần trẻ bú sữa mẹ, và gấp hai lần rưỡi trẻ dùng sữa bò."

Hay trên một báo cáo năm 1986 thì trẻ bú sữa mẹ tránh được cúm loại b do vi trùng ký sinh *Haemophilus* (Haemophilus influenzae type b–Hib) gây ra ở trẻ trên sáu tháng tuổi. Đây là loại vi khuẩn liên quan đến viêm màng não (meningitis) rất nguy hiểm ở trẻ.

Đứa trẻ khỏe mạnh nhờ nguồn sữa mẹ là nguồn vui của cha mẹ.

ĐƯỢC LẬP TRÌNH CHUYÊN BIỆT CHỐNG LẠI BỆNH TẬT

Các nhà nghiên cứu ở Hong Kong khám phá thấy là có những loại bạch cầu trong sữa mẹ phản ứng khi có sự hiện diện của vi rút, được interferon, loại đạm cảnh báo các tế bào chung quanh về nguy hiểm sắp xảy ra, sản sinh. Interferon được các bạch cầu ở sữa mẹ sản sinh ra rất giống interferon do các bạch cầu ở máu sinh ra, tăng cường sự bảo vệ trẻ khỏi bị nhiều loại bệnh do vi rút gây ra.

sống trong môi trường lây nhiễm cao. Thế mà, hiện nay nhiều nước kém phát triển lại đang được khuyến khích để nuôi con bằng sữa ngoài.

Những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ cho thấy là khỏe mạnh hơn

Sữa mẹ rất quan trọng đối với vấn đề sức khỏe của trẻ. Ngay ở những nước phát triển, trẻ được nuôi bằng sữa mẹ khỏe mạnh và ít bệnh tật hơn, ít phải đi khám bệnh hơn trẻ được nuôi bằng sữa ngoài. Còn ở những nước đang phát triển, sữa mẹ là một nhân tố cứu sống sinh mạng trẻ thơ.

Nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế Giới năm 1970 ở một vùng quê tại Chilê báo động về tình trạng tử vong cao ở trẻ. Nhưng khi kiểm tra về phương tiện nuôi con, người ta thấy những trẻ được nuôi bằng sữa ngoài chiếm tỉ lệ tử vong cao gấp ba lần trẻ được nuôi bằng sữa mẹ, cho dù những trẻ này sống trong những gia đình khá giả, cha mẹ có tiền mua sữa cho con dùng.

NHỮNG NGHIÊN CỨU GẦN ĐÂY HƠN

Những nghiên cứu gần đây vẫn tiếp tục khẳng định những ảnh hưởng có lợi của sữa mẹ đối với những trẻ sống trong cảnh nghèo đói. Nghiên cứu ở Philippines năm 1982 cho thấy những trẻ được nuôi bằng sữa ngoài chết vì viêm nhiễm và ỉa chảy cao hơn nhiều lần so với những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ. Sự thật này cũng được chứng minh ở một số nước khác như ở Brazil, Bangladesh.

Vú mẹ cung cấp sữa cho con như thế nào

Người ta cứ nghĩ rằng người mẹ phải đợi vú căng sữa rồi mới cho con bú được. Nhưng không phải thế, ngay cả

khi bạn nghĩ là mới vừa cho con bú xong chưa bao lâu nên làm gì đã có sữa cho con bú thì sữa vẫn có. Bé bú lúc nào là sữa của người mẹ đã sẵn ở đó, chẳng bao giờ vú người mẹ cạn kiệt sữa và luôn có khả năng sản sinh sữa thêm.

Bé càng bú nhiều, sữa bạn càng nhiều. Lúc trẻ rúc sữa sẽ tác động vào các thần kinh ở núm vú. Những xung lực từ những thần kinh này di chuyển tới tuyến yên, tuyến chủ ở não, theo cách thức của cấu tạo dưới đồi, nằm gần trung tâm hoan lạc, chính vì thế khi người mẹ cho con bú họ cảm thấy khoan khoái.

Hai nội tiết tố tác động mạnh, prolactin và oxytocin, liên tiếp tiết ra. Sữa được tiết ra dưới sự tác động của prolactin, trong khi oxytocin chuyển sữa từ các ống dẫn sữa. Khi bé mút sữa mạnh, các tế bào như dải băng chung quanh quầng vú co lại và ép sữa ra.

Độ dài mỗi lần cho bú tùy thuộc vào sự hứng thú và đáp ứng của trẻ. Trẻ thường mút mạnh và nuốt sữa liên tục vào mươi phút đầu. Sau đó sữa giảm đi, trẻ bắt đầu lơ mơ ngủ hoặc không còn hăng hái nữa, và đó là lúc nên đổi bên vú cho trẻ.

CÁC NỘI TIẾT TỐ KHI CHO CON BÚ

Niles Newton, tiến sĩ tâm lý, giáo sư về khoa hành vi ở đại học Northwestern, đã nghiên cứu về oxytocin và prolactin, các nội tiết tố có liên quan tới việc tiết sữa. Bà gọi oxytocin là "nội tiết tố tình yêu" và bà nói là người mẹ cho con bú nhờ oxytocin mà về mặt cơ thể khác với người mẹ không cho con bú.

Cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy việc tiết oxytocin là một đáp ứng có điều kiện. Cơ thể của người mẹ có thể sản

sinh oxytocin cả khi đáp ứng với ánh nhìn, giọng nói thân thương của con chứ chưa cần là cho con bú.

PHẢN XẠ TIẾT SỮA

Oxytocin chịu trách nhiệm kích thích sự xuống sữa hay phản xạ tiết sữa. Tuyến yên sản sinh và tiết oxytocin làm cho sữa tiết vào các ống dẫn sữa để đưa trẻ bú. Khi điều này xảy ra, người mẹ thấy vú râm ran, co thắt, hoặc có cảm giác rần rần, có khi còn gây nhột nhạt đến hụt hơi. Đó là dấu hiệu cho thấy sữa đang đi vào các ống dẫn sữa. Sữa có thể xuống vài lần trong một lần cho bú.

Nhưng cảm giác này chưa quan trọng bằng khi nhìn và nghe tiếng mút sữa của con, nhịp nhàng và uyển chuyển.

Nếu những ngày đầu chưa xuống sữa nhiều khi cho con bú, có thể do các vấn đề về thần kinh và do cơ thể bạn đang phải thích ứng với điều kiện mới. Và khi mọi cái đã ổn định, sữa của bạn sẽ xuống nhiều.

Những lo âu hoặc căng thẳng có khi làm sữa kém đi tạm thời, nhất là vào những ngày đầu mới cho con bú nên nhiều người ngỡ là mình "bị mất" sữa. Nhưng sữa vẫn còn đó, nó sẽ nhiều trở lại khi họ thoải mái trở lại.

Không gì sánh bằng sữa mẹ

Bác sĩ Jelliffe phát biểu, "Đứng về mặt sinh học, sữa bò không thể sánh với sữa người được. Hai sản phẩm này quá phức tạp và bất tương đồng.".

Có nhiều thành phần trong sữa mẹ mà cho đến nay chưa biết được. Nhà nghiên cứu về lãnh vực này, tiến sĩ W. Allan Walker ở bệnh viện đa khoa Massachusetts, đã nói: "Những gì cho đến nay chúng ta biết về sữa người chỉ mới

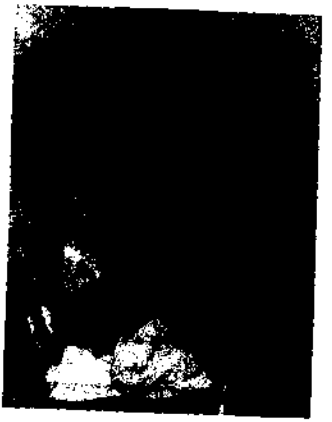
Bé như hiểu rằng mẹ đã cho bé phần tốt nhất của mẹ.

như một mỏm của khối băng...Chúng ta còn khám phá ra nhiều nhân tố nữa ở sữa làm tăng giá trị bảo vệ và dinh dưỡng của sữa người."

Sữa mẹ cũng không so sánh được giữa người này và người kia. Mà ngay ở một người nó cũng khác biệt từng lúc. Sữa non ngày đầu khác với sữa non vào ngày thứ hai, thứ ba. Và sữa mẹ có vị khác do những gì người mẹ ăn vào. Bạn có thể nói sữa chính là thứ tạo nên nụ vị giác của con.

Cũng nhờ những thay đổi này mà trẻ có cảm giác như mình được thay đổi món.

Chúng ta có thể tự tin mà nói rằng sữa mẹ là thức ăn tự nhiên hợp với trẻ và có giá trị dinh dưỡng, bảo vệ cao, không loại sữa nào bì kịp.



CHƯƠNG 18

NHỮNG TIỆN ÍCH CỦA VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Suốt những trang sách vừa qua chúng ta đã giảng giải về những tiện ích và những lợi ích của sữa mẹ cho cả mẹ lẫn con. Chương này chúng ta nhắm làm nổi bật những điểm này chi tiết hơn.

Tránh những dị ứng

Việc bảo vệ kháng dị ứng là một trong nhiều lợi ích mà trẻ nhận được từ sữa mẹ. Bé chẳng bao giờ dị ứng với sữa của mẹ; bạn có thể tin tưởng như thế. Đó là luật tự nhiên khiến trẻ chẳng bao giờ bị nhạy cảm với loại thức ăn tự nhiên của chúng.

Các đạm tạo nên sự khác biệt chủ yếu. Đạm trong sữa mẹ hoàn toàn thích hợp với trẻ. Còn đạm ở sữa bò hay sữa công thức có thể gây khó chịu cho trẻ. Phản ứng dị ứng với sữa bò hay sữa công thức làm bằng sữa bò có thể như giả viêm đường hô hấp hay đường ruột vì có cùng những triệu chứng nguy hiểm.

Bé không chỉ không dị ứng với sữa mẹ mà còn bảo vệ bé khỏi bị các chứng dị ứng sau này. Tháng Mười năm 1974, tiến sĩ John W. Gerrard, chuyên viên khoa dị ứng nhi đồng, đã viết :

Bằng chứng sữa mẹ ngăn ngừa bệnh dị ứng dựa trên năm chứng cứ: Trước hết, chuyên viên về dị ứng Glaser đã nghiên cứu và cho thấy những trẻ được nuôi bằng sữa ngoài thường bị các chứng dị ứng hơn những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ. Thứ hai, những trẻ bú sữa mẹ bị dị ứng bởi các thức phẩm bổ sung sẽ hết bị khi tránh những đồ ăn đó. Thứ ba, những trẻ chỉ bú mẹ nếu có bị nhạy cảm với sữa mẹ chỉ cần người mẹ điều chỉnh chế độ ăn uống là những trẻ này hết bị. Thứ tư, những trẻ–khoảng hai mươi phần trăm–không bị dị ứng với sữa bò nếu đã được nuôi bằng sữa mẹ mười hai tháng trước đó. Cuối cùng, theo kinh nghiệm của chúng tôi...thấy rằng, những trẻ bị viêm dạ dày-ruột do dị ứng sữa bò thường lấy lại chức năng dạ dày-ruột bình thường nếu đã được nuôi bằng sữa mẹ.

Tiến sĩ E. Robbins Kimball, qua nghiên cứu 1.378 những trường hợp bị dị ứng thấy nó liên quan với thời gian trẻ được bú sữa mẹ. Và khi nghiên cứu 528 trẻ được nuôi bằng sữa mẹ, tiến sĩ Kimball nói, "chỉ cần cho con bú sáu tháng,

Cho đến lúc chập chững đi bé vẫn khỏe mạnh nếu bé được nuôi bằng nguồn sữa mẹ.

mà nếu tiền sử gia đình không bị dị ứng, chẳng trẻ nào bị dị ứng cả."

BÉ VẪN CÓ THỂ BỊ DỊ ỨNG

Bé có thể phản ứng với thực phẩm hơn là sữa bò–cho bé ăn dặm sớm, hoặc kể cả cho bé dùng sinh tố hay florua, có thể là bạn đã đưa vào dạ dày còn yếu ớt của bé những thứ lạ. Trong sáu tháng đầu chẳng có gì tốt bằng sữa mẹ cả. Việc tiếp tục cho con bú là cách bảo vệ đường ruột của trẻ và cho nó có thời gian trưởng thành. Sau thời gian đó, những thực phẩm bạn cho bé dùng thêm sẽ ít gây thành

vấn đề. Nếu trẻ có các dấu hiệu dị ứng với thực phẩm mới hoặc gia đình có tiền sử bị dị ứng, bạn nên hoãn cho trẻ ăn.

BÉ CÓ THỂ PHẢN ỨNG VỚI NHỮNG GÌ NGƯỜI MẸ ĂN VÀO HOẶC BỊ NHIỄM?

Một số trường hợp có những thứ thực phẩm người mẹ ăn vào khiến trẻ bị phản ứng. Chất đạm từ sữa bò, trứng, hay một số loại khác mà người mẹ ăn vào có thể xâm nhập đường ruột của trẻ. Các đạm "không thích hợp" này trong máu người mẹ có thể đi vào dòng sữa để khi trẻ bú vào làm phát sinh dị ứng. Những trường hợp như vậy chỉ còn cách là người mẹ phải tránh những loại thực phẩm đó. Còn nếu vì thế mà bạn ngưng cho bú để cho ăn sữa ngoài, bạn chỉ làm cho vấn đề tệ hại hơn.

Khi thấy trẻ có các dấu hiệu dị ứng như nổi mẩn hoặc ỉa chảy, nguyên nhân gây ra các triệu chứng ấy thật đơn giản, cần xem lại những gì gây ảnh hưởng nơi bạn hoặc do bạn cho trẻ dùng thêm một thức gì khác để biết đường tránh chúng đi.

Ngoài vấn đề ăn uống, việc nhiễm các chất độc hóa học cũng có thể nhiễm vào sữa mẹ và gây cho trẻ bị dị ứng.

Việc phát triển hàm, răng, và khả năng nói

Cũng như các việc tập luyện khác để phát triển cơ thể, việc ăn (trong đó gồm nhai khi lớn và bú lúc còn bé) sẽ ảnh hưởng việc hình thành khuôn mặt, nụ cười, và khả năng phát âm rõ ràng của trẻ.

Tất nhiên yếu tố di truyền đặt để nền tảng cho cấu trúc khuôn mặt. Tỉ như, hàm vuông hay cằm nhỏ là do đặc điểm di truyền. Nhưng những khả năng khác có thể được

Sự tăng trưởng và phát triển của bé luôn làm bạn ngỡ ngàng.

phát triển nhờ cử động bú sữa mẹ. Việc nuôi con bằng sữa mẹ thúc đẩy sự phát triển khuôn mặt, răng miệng, và khả năng nói trong tương lai.

Những cách bú sữa bình có thể dẫn đến tình trạng kém phát triển về khuôn mặt, lưỡi của trẻ bị đẩy ra phía trước khiến trẻ khi nuốt không chính xác. Nó còn ảnh hưởng cả răng lợi của trẻ, răng có thể không ngay ngắn. Việc mút núm vú giả hay núm vú cao su còn đẩy ngược vòm miệng của trẻ, làm hẹp vòm răng trên và làm cho răng mọc khít vào nhau vì không đủ chỗ. Nghiên cứu của Trường Đại học Y khoa Johns Hopkins trên gần 10.000 trẻ bú sữa mẹ thấy rằng trẻ càng được bú lâu, tỉ lệ phát âm ngọng nghịu thấp. Trẻ được bú từ một năm trở ra ít phải chỉnh răng miệng hơn trẻ bú sữa ngoài đến 40%.

BỆNH SÂU RĂNG

Trẻ bú sữa ngoài khó lòng ngủ nếu không có bình sữa hay thứ gì ngọt lúc ngủ, đã góp phần vào việc làm sâu răng. Nhưng người ta cũng cho rằng trẻ bú sữa mẹ mà hay bú vào ban đêm cũng có thể bị sâu răng. Tuy vậy, một lý do khiến tỉ lệ sâu răng ở trẻ bú sữa mẹ sẽ thấp hơn là những trẻ này ít bú vào ban đêm hơn vì chúng không thường xuyên ngậm vú mẹ bằng trẻ bú sữa ngoài lúc nào cũng ngậm núm vú ở miệng.

Tiến sĩ Otto Schaefer đã chứng minh điều nay ở các trẻ em Eskimo thường được cho bú từ hai đến trên ba năm thì thấy những trẻ này ít bị sâu răng.

PHÁT TRIỂN KHUÔN MẶT

Khi trẻ được bú sữa mẹ, núm vú của người mẹ góp phần vào việc hình thành miệng của trẻ theo cách thức mà không núm vú nhân tạo nào có thể làm được. Núm vú của người mẹ thì mềm và linh hoạt. Trẻ di chuyển núm vú của mẹ vào sâu trong miệng và ngược lên vòm cứng cùng với lưỡi của trẻ, kéo dài núm vú và đưa lợi, môi của trẻ bao quanh quầng vú của người mẹ. Các cơ má của trẻ rất linh hoạt, tăng cường cho việc phát triển khuôn mặt.

Qua việc bú mớm, trẻ ăn để sống và chuẩn bị lưỡi, miệng nhằm điều chỉnh những cử động phức tạp cần thiết để nói năng rõ ràng. Đây là điều rất quan trọng, nhất là đối với các trẻ trai thường chậm phát triển về mặt này hơn trẻ gái.

Hai nghiên cứu về khả năng nói ở New Zealand, một được thực hiện vào năm 1971 và một vào năm 1973, đã thử nghiệm"những nhân tố ảnh hưởng của cử động mút sữa góp phần cải thiện các cơ cần thiết cho khả năng nói."

Khi bé an bình bên bầu sữa mẹ là lúc bé luyện các cơ hàm để chuẩn bị cho việc nói năng rõ ràng sau này.

Frances E. Broad, người thực hiện nghiên cứu này, thấy được "tất cả những khác biệt về khả năng nói giữa những trẻ bú sữa mẹ với những trẻ bú bình." Bà cũng thấy "những ảnh hưởng ấy ảnh hưởng cả khả năng biết đọc sớm," vì theo bà thì, "các thày dạy phát âm thấy rằng những trẻ phát âm rõ thường mau biết đọc." Nghiên cứu của bà thực hiện trên 319 trẻ từ năm đến sáu tuổi. Tiến sĩ Broad viết, "Những nghiên cứu ở Putaruru và West

Coast cho thấy những trẻ bú mẹ cải thiện tốt khả năng phát âm và đọc, nhất là nơi các trẻ trai."

Khả năng nói sõi còn ảnh hưởng khả năng nghe rõ của trẻ. Nếu trẻ thường bị viêm tai lúc nhỏ sẽ nghe và phân biệt âm kém, mà sữa mẹ ngăn ngừa chứng viêm tai ở trẻ.

Những trẻ bú sữa mẹ càng phát triển khả năng nói nếu như cha mẹ còn chuyện trò với trẻ lúc trẻ đang bú.

Việc phát triển về mặt xã hội, vận động, và tinh thần

Cha mẹ nào chẳng vui thích khi thấy con ngày một phát triển qua quá trình lật, ngồi, bò, đứng, và chập chững bước đi; rồi cả khả năng giao tiếp nữa, những lúc trẻ mỉm cười và thủ thỉ, học chơi trò ú òa. Mỗi trẻ có cá tính riêng và việc phát triển các tài khéo ở mỗi trẻ mỗi khác, khó có thể tính trước được. Nhưng nghiên cứu được thực hiện năm 1984 cho thấy, những trẻ bú sữa mẹ, trong mười hai tháng đầu, có lợi thế phát triển về tâm lý vận động và giao tiếp xã hội hơn những trẻ bú sữa ngoài. Tiếng khóc đòi bú của trẻ bú sữa mẹ đánh thức mối tương quan giao tiếp giữa hai mẹ con đã góp phần vào khả năng đáp ứng xã hội của chúng. Việc phát triển tâm thể lý này cũng thấy rõ cả ở những trẻ sinh thiếu ký nếu được nuôi bằng sữa mẹ.

Bên cạnh những nhận định của các nhà chuyên môn, thì trên thực tế, chính bạn cũng thấy được và không ngừng ngỡ ngàng về sự phát triển của con bạn. Bạn như không tin nổi từ một đứa bé "bất lực" lúc đầu nay đã đang chập chững bước đi, đang bi bô nói. Và cũng như bao trẻ trên khắp thế giới, con bạn đang ngày trở nên lanh lợi, tinh khôn, đáng yêu biết chừng nào.

Việc cho con bú giúp bạn không sớm thụ thai.

Việc cho con bú và chu trình sinh đẻ

Lúc bắt đầu cho con bú là lúc chu trình sinh đẻ của bạn tạm ngưng. Nếu bạn cho con bú thường xuyên, ngày cũng như đêm, kinh nguyệt của bạn sẽ ngưng đến vài tháng, khả năng thụ thai của bạn chậm lại. Khả năng thụ thai lúc đang cho con bú vẫn có thể xảy ra nhưng nó không sớm như khi bạn cho con bú sữa ngoài. Tình trạng chậm hành kinh này được gọi là chứng mất kinh do tiết sữa (lactation amenorrhea).

Một nghiên cứu được thực hiện năm 1988 ở Mexico cho thấy "Do việc cho bú mớm, 100% các bà mẹ cho con bú ngưng rụng trứng trong ba tháng sau khi sinh, 96% ngưng từ bốn đến sáu tháng."

Cũng có những bà mẹ không thấy kinh trong suốt thời gian cho con bú dù là một năm hay hơn. Tiến sĩ Herbert Ratner nhận xét, "Việc bú mớm của bé đã ức chế sự rụng trứng của người mẹ." Lý do là khi trẻ bú đã ngăn cản việc tiết các nội tiết tố làm cho cơ thể bạn hành kinh.

KHI NÀO HÀNH KINH LẠI

Mặc dù cùng cho con bú nhưng có người chậm hành kinh, có khi đến hai năm hay hơn, nhưng lại có người hành kinh sớm sau khi sinh. Nhưng không vì vấn đề hành kinh mà bạn ngưng cho con bú.

NGỪA THAI VÀ VIỆC CHO CON BÚ

Dù việc cho con bú thường làm chậm thụ thai nhưng bạn vẫn phải chuẩn bị các phương cách ngừa thai khác trong lúc còn đang cho con bú. Tuy vậy, việc uống thuốc ngừa thai thì không nên khi bạn còn đang cho con bú, nhất là những hỗn dược có chứa estrogen, vì theo nghiên cứu, chúng có ảnh hưởng chất lượng và lượng sữa. Robert Buchanan đã viết, "Hầu như tất cả các báo cáo đều cho rằng các loại thuốc ngừa thai uống làm giảm khả năng tiết sữa ở một số người mẹ...Số khác bị giảm đạm, béo, đường sữa, canxi, và photpho trong sữa. Nhiều vấn đề còn đang được nghiên cứu thêm."

Tuy các thuốc ngừa thai chỉ chứa progestin không cho thấy cùng hậu quả nhưng các nhà chuyên môn quan tâm đến ảnh hưởng về sau của chúng nơi trẻ.

Về phương diện hóa học, vòng tránh thai cũng chứa các hóa chất như thuốc viên ngừa thai nên cũng không nên dùng. Một số nghiên cứu cho thấy nguy cơ rò rỉ tử cung cao ở những người mẹ đang cho con bú khi dùng vòng tránh thai.

Việc nuôi con bằng sữa mẹ và vấn đề ung thư vú

Phải chăng những bà mẹ cho con bú ít bị ung thư vú hơn những bà mẹ không cho con bú? Câu trả lời còn phải chờ vì còn nhiều nhân tố khác tác động gây ung thư vú. Nhưng các nhà nghiên cứu vẫn cho rằng việc cho con bú được xem là yếu tố quan trọng trong việc hạn chế ung thư vú. Tiến sĩ Dan H. Moore cho thấy ở những nơi mà các bà mẹ cho con bú bằng sữa mẹ có tỉ lệ ung thư vú tương đối thấp. Chẳng hạn nơi các bà mẹ người Eskimo ở Canada là nơi người ta nuôi con bằng sữa mẹ và thường cho bú dài ngày, thì trong mười lăm năm từ 1954 đến 1969, người ta chỉ thấy có một trường hợp bị ung thư vú, mặc dù cùng thời gian đó, ở những nơi khác, ung thư vú ngày một gia tăng. Con số thống kê giữa xã hội Mỹ thường cho con bú bằng sữa ngoài có tỉ lệ phụ nữ trên bốn lăm tuổi bị ung thư vú là 23/100.000 người, trong khi tỉ lệ ấy ở Thái Lan, El Salvador, Hy Lạp, và Nhật chỉ 0,9, 1,4, và 4,4/100.000 người ở từng nước, vì ở những nước này, việc cho con bú còn được coi là cách nuôi con phổ biến.

Giải thích cho vấn đề này, các nhà nghiên cứu thấy tình trạng nội tiết tố ở các bà mẹ cho con bú khác hẳn so với ở các bà mẹ ít hoặc không cho con bú. Điều này cũng đúng với các phụ nữ không có con thường bị ung thư vú cao hơn.

Một nhân tố được coi là có liên quan gần với tỉ lệ mắc ung thư thấp ở các bà mẹ nuôi con là tổng số các tháng không rụng trứng trong suốt những năm sinh đẻ của họ. Nghiên cứu được M. Levin và các đồng nghiệp thực hiện ở New York năm 1964 cho thấy thời gian nuôi con là nhân tố quan trọng giúp bảo vệ kháng lại ung thư vú. Người ta tính

nguy cơ ung thư vú sẽ giảm ở một phụ nữ có tổng số các tháng cho con bú từ mười bảy tháng trở lên, và nếu được từ ba mươi sáu tháng trở lên, nguy cơ bị ung thư vú giảm hẳn.

Rất nhiều nghiên cứu khác đã xác định việc cho con bú giúp người mẹ kháng lại ung thư vú.

Vấn đề kinh tế, tiện lợi, và niềm vui

Katie Hartsell, một bà mẹ phát biểu, "Là một người mẹ vừa sinh con vừa cho con bú, tôi có thể nói với các bạn là chẳng có gì tiện lợi bằng sữa mẹ. Lúc con vừa oe oe khóc, người mẹ đã có sẵn sữa, nhiệt độ lại thích hợp, để cho con bú ngay, chẳng phải đợi chờ như khi cho con bú bằng sữa ngoài. Nó còn tiết kiệm túi tiền của gia đình."

Như vậy, đối với những bà mẹ có thu nhập thấp hoặc sống ở những vùng quê nghèo nàn, vấn đề càng lợi ích hơn nhiều.

VÀ NIỀM VUI KHÔN TẢ

Cho con bú là một niềm vui mà các bà mẹ cảm nhận được. Niềm vui ấy đến từ niềm tự hào là họ đủ khả năng nuôi dưỡng con, là họ hoàn toàn mạnh khỏe và bình thường về bản năng giới tính. Tiến sĩ Dorothy V. Whipple viết :

Khi cho con bú, người mẹ cảm nhận và vui hưởng niềm hoan lạc của phụ nữ nói chung, một trải nghiệm thật sống động. Khả năng cảm thụ lúc con rúc vào bầu vú mẹ thật đặc biệt.

Việc cho con bú còn mang lại cho họ niềm an lạc, sự thỏa lòng, sự tròn đầy cả về mặt thể lý lẫn tính chất con người. Về mặt thể lý, nó gần

Cho con bú là phương cách nhanh gọn và tiết kiệm vì người mẹ lúc nào cũng sẵn sữa cho con bú.

giống niềm hoan lạc lúc đạt đến cực khoái khi giao cấu. Về mặt tinh thần, nó mang lại cho người mẹ nhận thức sâu sắc và riêng biệt về vai trò của người phụ nữ. Nó còn nối kết sợi dây ràng buộc với các phụ nữ khác ở mọi thời, mọi nền văn hóa. Người phụ nữ hoàn toàn có quyền tự hào về chức năng của họ.

Thêm vào những niềm vui riêng ấy, chúng ta còn có thể thêm vào một đặc điểm khác–tính phổ quát. Việc bé áp miệng vào vú mẹ là hình ảnh tượng trưng cho thứ ngôn ngữ phổ thông của việc nuôi con. Con trẻ có các nhu cầu bất biến, bất kể nó sinh ra khi nào, ở đâu. Và hành vi cho con bú lúc nào cũng hàm chứa những ý nghĩa như nhau. Khả năng nuôi dưỡng con là nguồn sức mạnh đối với người mẹ. Và qua sự ảnh hưởng dịu dàng của việc bú mớm, niềm an hòa luôn ngự trị. Đó là một điều thần diệu thuộc về mẹ, đứa con, và mọi gia đình trên thế gian này.

MỤC LỤC

Phần Một : **LẬP KẾ HOẠCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ** 7

1. Vì sao chọn cách nuôi con bằng sữa mẹ? 9
2. Kế hoạch đang vận hành 23

Phần Hai : **NHỮNG THÁNG ĐẦU ĐỜI** 33

3. Khi con chào đời 35
4. Ở nhà với con 49
5. Hiểu về con 67
6. Những lo toan thường ngày 79

Phần Ba : **ĐI LÀM LẠI** 103

7. Vừa nuôi con vừa đi làm 105
8. Chọn lựa 113

Phần Bốn : **CUỘC SỐNG NHƯ MỘT GIA ĐÌNH** 123

9. Nghệ thuật làm cha của người đàn ông 125
10. Đáp ứng các nhu cầu của gia đình 135
11. Hiểu biết về vấn đề dinh dưỡng 139

Phần Năm : **KHI BÉ LỚN LÊN** 151

12. Chuẩn bị đồ ăn dặm 153
13. Cai sữa từ từ–bằng tất cả tấm lòng 159
14. Kỷ luật là cách dìu dắt thương yêu 169

Phần Sáu : **NHỮNG HOÀN CẢNH ĐẶC BIỆT** 179

15. Những vấn đề lúc khởi đầu 181
16. Khi cần phải chăm sóc đặc biệt 191

Phần Bảy : **VÌ SAO SỮA MẸ LẠI TỐT NHẤT** 205

17. Loại thực phẩm thượng hạng của trẻ thơ 207
18. Những tiện ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ 225

☆ ☆ ☆

Nghệ thuật nuôi con bằng sữa mẹ

Biên dịch : LƯU VĂN HY

Chịu trách nhiệm xuất bản :
HOÀNG TRỌNG QUANG

Biên tập : PHÒNG BIÊN TẬP TỔNG HỢP
Trình bày & bìa : Minhtridesign Co.
Sửa bản in : SONG KIỀU

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
352 Đội Cấn - Ba Đình - Hà Nội
ĐT : 7625922 - 7625923 - Fax : 7625923

Liên kết xuất bản :

CTY VĂN HÓA MINH TRÍ - NS. VĂN LANG
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, TP.HCM
ĐT : 8.242157 - 8233022 - Fax : 84.8.235079

In 1000 cuốn khổ 13x19cm tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội Chợ Triển Lãm Việt Nam. Giấy chấp nhận đăng ký KHXB số 324-96/XB-QLXB Cục xuất bản cấp ngày 28.01.2002. Trích ngang kế hoạch xuất bản số 144/XBYH Nhà xuất bản Y Học cấp ngày 8.5.2003. In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2003.

Nghệ Thuật Nuôi Con
Bằng Sữa Mẹ

8 935073 003110

Nhà sách **VĂN LANG**
25 Nguyễn Thị Minh Khai,Q.1,TP.HCM
ĐT :8242157 - 8233022 - FAX:8235079
9 Phan Đăng Lưu,Q.BT,TP.HCM-ĐT:8413306
E-mail: minhtri.com@hcm.vnn.vn

¥493 1.3

GIÁ : 25.000