

## 1. 乳汁不足

### Không đủ lượng sữa.

#### 原因 Nguyên nhân

##### (1) 沒有信心

Không có lòng tin.

##### (2) 精神緊張、焦慮

Khẩn trương, lo lắng.

##### (3) 飲食不足

Ăn uống không đủ.

##### (4) 睡眠不足

Ngủ không đủ.

##### (5) 未定時哺餵母乳

Không có em bé bú theo giờ cố định.

#### 處理 Xử lý

##### (1) 增加哺餵次數(至少 2-3 小時一次)

Tăng số lần cho bú ( ít nhất 2-3 tiếng đồng hồ 1 lần )

##### (2) 增加蛋白質及水份的攝取，如奶類、魚湯。

Ăn uống để tăng sự hấp thụ protein và lượng nước, ví dụ: các loại sữa và canh cá.

##### (3) 充足睡眠及保持愉快心情

Ngủ đủ giấc và duy trì tâm tư vui vẻ

## 4. 破裂疼痛

### Đầu vú đau bo vị nứt.

#### 原因 Nguyên nhân

##### (1) 嬰兒吸奶姿勢不良

Tư thế em bé bú sữa không đúng.

##### (2) 嬰兒吸吮過度用力

Em bé dùng quá sức để bú.

#### 處理 Xử lý

##### (1) 改善哺餵的姿勢

Cải thiện tư thế cho em bé bú.

##### (2) 定時哺餵(不要等嬰兒餓了才餵)

Cho bú theo định giờ ( không cần phải đợi em bé đói mới cho bú )

##### (3) 餵母乳完後，留幾滴乳汁塗抹在乳頭上。

Sau khi cho em bé sữa mẹ xong, để lại vài giọt sữa thoa trên đầu vú.

##### (4) 禁止在乳房上使用乳霜或其他藥品。

Cấm dùng kem hoặc thuốc thoa lên trên buồng ngực.

##### (5) 溫水清洗勿用肥皂

Dùng nước ấm để rửa, không được dùng xà bông.

光田綜合醫院

Bệnh viện đa khoa Quang-Tian

Tel: 04-26625111, chuyển 2225

04-26885599, chuyển 2558

台中縣沙鹿鎮沙田路 117 號



光田綜合醫院  
Kuang Tien General Hospital



## 哺餵母乳 常見問題

CÁC VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP  
KHI CHO BÚ SỮA MẸ.

(中越版)

## 2. 脹奶

### Trương sữa.

#### 原因 Nguyên nhân

常因在奶水來之前給予嬰兒食物，按固定時刻餵奶，或間隔很久才餵奶。

thường do cho em bé bú trước khi sữa đến, cho bú theo giờ cố định, khoảng cách giữa lần cho bú quá lâu.

#### 處理 Xử lý

熱敷乳房以熱毛巾（保持水溫 50°C~60°C）避開乳頭呈環狀敷於乳房上，並更換毛巾，共 10~15 分鐘，使乳房變較柔軟，易於擠奶，如有疼痛情形，可於擠奶後冰敷乳房。

Lấy khăn nóng đắp lên buồng ngực ( duy trì nhiệt độ 50°C ~ 60°C ) tránh đầu vú cong đẽ lên buồng ngực, thay đổi khăn lông, tổng cộng 10-15 phút, mục đích là để đầu vú trở nên mềm, dễ nặn sữa. Nếu có tình trạng đau, có thể sau khi nặn sữa dùng khăn lạnh đắp lên buồng ngực.

儘早讓母親不受限制的哺乳，並確定嬰兒的吸吮是有效的。

Cố gắng để người mẹ cho con bú không hạn chế, đồng thời xác định sự mút sữa của em bé là có hiệu quả.

若乳房太脹，嬰兒不能用有效吸吮，可將乳汁擠壓於杯中以杯或湯匙餵食。

Nếu buồng ngực quá trương lên, em bé không thể mút một cách có hiệu quả, có thể bóp nặn sữa vào trong cái ly và dùng ly hoặc muỗng cho em bé uống.

## 3. 乳腺炎

### Viêm tuyến vú.

#### 原因 Nguyên nhân

(1) 奶脹，乳汁未排空。

Trương sữa, sữa không được nặn ra.

(2) 未保持清潔。

Không duy trì vệ sinh sạch sẽ.

#### 處理 Xử lý

(1) 冰敷以減輕疼痛。

Lấy khăn lạnh đắp lên để giảm đau.

(2) 乳房護理並排空乳汁。

Vệ sinh buồng ngực và nặn hơi trong buồng ngực ra.

(3) 哺乳前先洗手。

Trước khi cho bú phải rửa tay.

(4) 嚴重時可暫時停止餵奶。

Nếu nghiêm trọng thì có thể tạm ngừng cho bú.

(5) 至醫院求診並定時服用抗生素。

Đến bệnh viện để khám hoặc uống thuốc kháng sinh theo định kỳ.