

Trớ

Tại sao em bé của tôi bị trớ?

Trớ là khi sữa thoát ra từ dạ dày và chảy ngược lên trên đi qua thực quản (hay ống dẫn thức ăn) và trở lại miệng em bé, thường thường đem theo chất chua của dạ dày với sữa. Việc này thường xảy ra cho các em bé vì chúng có van chưa phát triển hay van yếu (còn được gọi là cơ vòng) giữa dạ dày và thực quản.⁵ Việc này khiến cho những gì chứa trong dạ dày chảy ra ngược lên. Trớ thường thường xảy ra sau khi bú.

Em bé của tôi có bị đau đớn không?

Một số các em bé bị trớ không có vẻ khó chịu vì việc này. Thường thường sữa được giữ lại đủ ở dưới để em bé của quý vị không đói và phát triển bình thường.

Đây có thể đơn giản là công việc làm dơ bẩn khi quý vị cảm thấy là không thể ngừng giặt quần áo - của em bé và của quý vị! Tuy nhiên, những gì chứa trong dạ dày có thể gây ra đau đớn và khó chịu trong nhiều em bé.



Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa trớ?

Bú sữa mẹ là dinh dưỡng thích hợp nhất cho các em bé và quý vị nên tiếp tục cho các em bé bú bình thường. Nếu quý vị đã cho con bú sữa bình, và em bé của quý vị bị trớ, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe về loại sữa bột công thức đặc biệt chế tạo cho trớ. Những sữa bột này có công thức đặc sệt sệt thường ở lại trong dạ dày và không thoát ra dễ dàng đi ngược lên vào thực quản. Một số sữa bột đặc sệt sệt ngay trong bình sữa và có thể làm cho không khí được nuốt vào trong khi bú. Loại sữa bột công thức chống trớ mà vẫn ở thể lỏng trong bình sữa, nhưng đặc sệt sệt lại trong dạ dày có thể thích hợp hơn.

Em bé của tôi sẽ hết trớ không?

Khi van (còn được gọi là cơ vòng) nối giữa dạ dày và thực quản phát triển, những dấu hiệu của trớ giảm đi. Cho đến khi em bé của quý vị được 12 đến 18 tháng tuổi, thông thường những triệu chứng trên được giải quyết hoàn toàn.⁵

Còn có điều gì nữa mà tôi có thể làm?

- Tránh dùng quần áo và tã lót quá bó sát
- Đừng đặt em bé của quý vị vào giường ngay sau khi bú sữa
- Hãy cho bú ít hơn nhưng thường xuyên hơn
- Sau khi cho bú, hãy để em bé của quý vị trong tư thế thẳng đứng và nếu có thể 'vuốt hay vỗ lưng cho em bé đưa hơi từ dạ dày ra'

Đau bụng

Em bé của tôi có bị đau bụng không?

Đau bụng thường xuất hiện trong khoảng tuổi em bé được từ 2 đến 4 tuần lễ và không ai biết đích xác được tại sao lại xảy ra. Một điều rõ ràng là những em bé bị đau bụng khóc rất nhiều trong những khoảng thời gian dài (Khóc rất nhiều được định nghĩa là khóc kéo dài ít nhất là ba tiếng đồng hồ một ngày, trong ba ngày một tuần lễ, trong ít nhất là ba tuần lễ⁶) và có vẻ như bị khó chịu hay đau đớn. Các em bé có thể co chân lên đến tận bụng, mặt chúng đỏ lên, hai tay nắm chặt, đánh rắm, không chịu bú hay trở nên khó chịu ngay sau khi bú. Những triệu chứng trở nên tệ hơn vào buổi tối và em bé của quý vị có thể khó vào giấc ngủ và ngủ yên.

Đau bụng có nghiêm trọng không?

Đau bụng thường thường không nghiêm trọng và các em bé tiếp tục bú và tăng cân bình thường.⁶ Trong thời gian giữa những cơn khóc, các em bé có thể trông như hoàn toàn vui sướng. Khi em bé khóc mãi mà cha mẹ không dỗ nín được có thể làm cho họ rất mệt mỏi cũng như khóc liên tục tạo ra căng thẳng và lo lắng cho gia đình.



Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa đau bụng?

Sữa mẹ là dinh dưỡng thích hợp nhất cho em bé của quý vị và quý vị nên tiếp tục cho con bú như bình thường. Điều đáng mừng là khi em bé được khoảng 4 tháng tuổi thì chứng đau bụng thường thường giải quyết mà không cần bất cứ hình thức chữa trị nào.⁶

Nếu quý vị đã cho con bú sữa bình, hãy thảo luận với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc thử dùng một loại sữa bột công thức dễ tiêu hóa, chống đau bụng được chế tạo để giúp giảm đầy hơi và khó chịu ở bụng. Bằng cách giảm lượng đường sữa trong sữa bú có thể giúp giải quyết những triệu chứng 'hay đau bụng' của em bé của quý vị.

Bằng cách nào nữa tôi có thể giữ cho em bé của tôi yên tĩnh?

- Nếu em bé của quý vị có vẻ bị đầy nhiều hơi, thường xuyên vuốt hay vỗ lưng cho em bé đưa hơi từ dạ dày ra
- Quần tã cho em bé của quý vị được ấm thoải mái và đi bộ vòng quanh hay đặt em bé nằm trong xe đẩy và đẩy em bé đi dạo
- Hãy xoa vuốt lưng hay xoa nhẹ trên bụng cho em bé của quý vị
- Giữ em bé di động trong cái đu hay ghế xích đu cho em bé
- Hãy thử dùng một núm vú khác cho bình sữa

Đói

Tại sao em bé của tôi thức dậy thường xuyên?

Để đạt được đầy đủ dinh dưỡng và năng lượng từ sữa mà thôi (sữa mẹ hay sữa bột công thức), các em bé cần được bú nhiều lần trong cách khoảng thường xuyên trong ngày.

Đối với nhiều trẻ sơ sinh, cứ bốn giờ cho bú hay nhiều hơn làm cho chúng cảm thấy thỏa mãn cho đến cử bú tới. Chúng ngủ ngon và thức dậy nghỉ ngơi để chờ cử bú tiếp theo. Tuy nhiên, các em bé khác bắt đầu cảm thấy đói sớm hơn và hoặc là khó khăn trong việc nghỉ ngơi hay thức dậy thường xuyên, chỉ ngủ những giấc ngắn.

Điều có thể hiểu được là các em bé bị mệt mỏi, đói bụng, cảm thấy khó chịu và hay khóc dai dẳng.



Tôi có thể làm gì giúp cho em bé của tôi ngủ lâu hơn?

Bú sữa mẹ là dinh dưỡng thích hợp nhất cho các em bé và quý vị nên tiếp tục cho các em bé bú bình thường. Thật khó có thể cho em bé bú sữa mẹ bú quá nhiều. Nếu quý vị đã cho con bú sữa bình, hãy hỏi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc đổi qua dùng một loại sữa bột công thức đặc biệt chế tạo cho các em bé hay đói.

Cách này, em bé của quý vị cảm thấy thỏa mãn lâu hơn, mà không bị nguy hại là cho bú quá nhiều.

Đừng cảm thấy muốn cho thức ăn đặc vào hay ngủ cốc quá sớm, bởi vì hệ thống tiêu hóa của em bé của quý vị chưa phát triển. Thức ăn đặc có thể được bắt đầu lúc khoảng 6 tháng tuổi.

Bằng cách nào nữa tôi có thể giúp cho em bé của tôi ngủ?

- Có nhiều phương pháp nghỉ ngơi được sử dụng để khuyến khích giấc ngủ. Y tá chuyên về trẻ sơ sinh có thể chỉ dẫn cho quý vị hay gửi quý vị đến một tổ chức chuyên môn.
- Tắm trong bồn nước ấm trước khi ngủ, tiếp theo bằng cách xoa nắn nhẹ nhàng
- Nhạc êm dịu trong phòng em bé

Dị ứng

Em bé của tôi có thể phát triển dị ứng?

Trẻ sơ sinh có khả năng dễ bị dị ứng bởi vì những hệ thống tiêu hóa và miễn nhiễm của chúng chưa phát triển hoàn toàn. Em bé của quý vị có nguy cơ phát triển dị ứng nhiều hơn nếu cha mẹ hay anh chị có bệnh sử dị ứng.⁷ Những dị ứng bao gồm bệnh suyễn, bệnh viêm bé mặt da, dị ứng thức ăn và viêm mũi dị ứng.

Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa dị ứng?

Những bước sau đây có thể làm giảm những may rủi phát triển dị ứng của em bé quý vị:

- Đừng hút thuốc trong khi mang thai hay gần nơi em bé của quý vị
- Khi có thể cho bú sữa mẹ ít nhất trong 6 tháng đầu tiên - không những cho bú sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng thích hợp và quân bình nhất, mà nó còn có thể ngăn ngừa sự phát triển các bệnh dị ứng



Tôi có nên dùng sữa bột giảm dị ứng cho em bé của tôi?

Nếu quý vị đã quyết định cho bú sữa bình và em bé của quý vị đã được xác định là có nguy cơ bị dị ứng, thì loại sữa bột công thức thủy phân từng phần (giảm dị ứng) có thể là một sự lựa chọn cho quý vị. Sữa bột này chứa các chất đạm đã được phân hóa thành các đoạn nhỏ hơn mà ít có thể gây ra phản ứng dị ứng trong các trẻ sơ sinh có khả năng dễ bị dị ứng.

Sữa này nên được dùng cho em bé của quý vị như là sữa bột công thức đầu tiên và duy nhất sau khi bú sữa mẹ. Sữa bột công thức giảm dị ứng không phải, như một số người tin tưởng, nhất thiết là dễ tiêu hóa hơn hay tốt hơn cho các em bé kén ăn hay các em bé bị trớ.

Sữa bột công thức tiêu chuẩn cho các em bé này (hay là một loại sữa bột công thức đặc biệt khác như là sữa chống trớ) thường thường là chọn lựa tốt nhất, cung cấp một loạt đầy đủ những loại dinh dưỡng và năng lượng cho sự tăng trưởng khỏe mạnh.

Dị ứng sữa bò thì sao?

Nếu em bé của quý vị có dị ứng sữa bò đã được xác định bởi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe và quý vị đã quyết định cho bú sữa bình, quý vị sẽ cần một loại sữa bột công thức thủy phân toàn phần được kê toa bởi Bác Sĩ của quý vị hay một Bác Sĩ Nhi Khoa.

Những vấn đề thông thường về việc trẻ bú sữa

www.infanurture.com.au



Lớn lên

Táo bón

Tiêu chảy

Trớ

Đau bụng

Đói

Dị ứng

Gọi miễn phí Úc châu

1800 023 884

Điện thoại từ
9 giờ sáng đến 5 giờ chiều,
Giờ Tiêu chuẩn Đồng bộ

Con tôi

Tại sao lại con tôi?

Không phải chỉ riêng em bé của quý vị! Có đến 58% các em bé có những vấn đề cho bú cách này hay cách khác.¹ Hệ thống tiêu hóa non trẻ của chúng chưa phát triển đầy đủ và điều này có thể ảnh hưởng đến tiến trình cho bú.

Những triệu chứng của vài vấn đề cho bú (thí dụ như táo bón hay trớ) có thể rõ rệt. Nhưng nhiều khi những dấu hiệu lại tổng quát hơn. Nhiều em bé có thể khóc liên tục, khó khăn trong việc nghỉ ngơi và chỉ ngủ những giấc ngắn.

Điều này khiến mệt mỏi, không những chỉ cho em bé, nhưng ngay cho cả quý vị nữa!



Chúng tôi có thể giúp thế nào?

Những vấn đề cho bú thông thường mà em bé có thể gặp phải gồm có đau bụng, trớ, táo bón, và thức giặc liên tục vì đói. Tập hướng dẫn này sẽ giúp giải thích những tình trạng này và cung cấp vài giải pháp giải quyết.

Nếu quý vị lo lắng về em bé của quý vị, nên thảo luận với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Quý vị cũng có thể gọi điện thoại cho chúng tôi

Đường dây cố vấn 1800 023 884
hay vào thăm trang nhà [infanurture.com.au](http://www.infanurture.com.au)
trên mạng

www.infanurture.com.au
để lấy thêm thông tin.

Em bé bú sữa bột từ 0 đến 5 tháng tuổi

Tôi có thể làm gì cho em bé bú sữa bột của tôi?

Từ lúc sinh ra đến 5 tháng tuổi thông thường là thời gian chỉ có sữa là thức ăn cần bản. Số lượng dinh dưỡng đầy đủ, thích hợp cho tuổi trẻ sơ sinh, là cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của bộ óc. Sữa bột sẵn có để dùng đã được chế tạo để thích hợp sát với tính chất dinh dưỡng của sữa mẹ, để cung cấp cho trẻ sơ sinh sự tăng trưởng và phát triển tốt nhất từ 0 đến 5 tháng tuổi.

Còn thêm điều gì mà tôi nên biết?

Bú sữa mẹ là dinh dưỡng thích hợp nhất cho các em bé, trước khi quý vị chọn cách cho con bú sữa bình hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe em bé của quý vị. Nếu quý vị đã cho con bú sữa bình, thật là điều tốt khi biết rằng có

loại sữa bột sẵn có để dùng mà còn **dễ tiêu hóa và ngon**. Đây là lý do tại sao các em bé có thể chuyển dễ dàng từ loại sữa bột có công thức đặc biệt sang loại sữa bột tiêu chuẩn.



Em bé bú sữa bột từ 6 đến 12 tháng tuổi

Tôi có thể làm gì cho em bé của tôi bú sữa bột?

Một thứ sữa bột sẵn có để dùng chứa đựng tất cả năng lượng và dinh dưỡng mà các em bé cần cho sự tăng trưởng tốt nhất từ 6 tháng tuổi trở lên, khi đến lúc bắt đầu thức ăn đặc.

Còn thêm điều gì có thể giúp cho em bé bú sữa bột của tôi?

Sữa mẹ hay sữa bột nên là nguồn cung cấp dinh dưỡng chính cho em bé của quý vị trong năm đầu tiên. Vào khoảng 6 tháng tuổi, những thức ăn mới được bắt đầu từ từ, tạo cho cho em bé của quý vị những mùi vị và kết cấu mới và khuyến khích hàm và răng của em bé phát triển.

Em bé của quý vị thường bắt đầu chứng tỏ cho quý vị là em sẵn sàng ăn thức ăn đặc. Các em có thể thích thú nhìn quý vị ăn, các em há miệng như để bắt chước quý vị khi ăn hay làm tiếng động và cử chỉ chứng tỏ là các em muốn ăn thử thức ăn của quý vị.

Những thức ăn đầu tiên gồm có bột gạo cho em bé, trộn lẫn với sữa mẹ hay sữa bột đã được pha chế đúng như chỉ dẫn và trái cây và rau nghiền nhuyễn nhỏ như là chuối, trái bơ, trái táo, lê và bí đỏ nấu nhừ. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe em bé của quý vị có thể chỉ dẫn cho quý vị việc tập ăn những thức ăn đặc.

Táo bón

Làm sao tôi biết là em bé của tôi bị táo bón?

Em bé của quý vị có thể thải phân ra ít thường xuyên hơn những em bé mà quý vị biết, nhưng đừng vội vã nghĩ rằng em bé có vấn đề bị táo bón vì các em bé khác nhau trong việc thải phân bao nhiêu lần một ngày.

Điều quan trọng hơn là có phải những sự thải phân đã thay đổi mức độ mềm cứng hay trở nên ít thường xuyên hơn bình thường.

Có thể có sự đau đớn khi việc này xảy ra, vì phân có thể lớn hơn bình thường, hay cứng dần như đá sỏi.

Dạ dày của em bé của quý vị có thể trở nên phồng lên vì bị đau dữ dội.



Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa táo bón?

Sữa mẹ là dinh dưỡng thích hợp nhất cho các em bé và táo bón thường không phải là vấn đề cho các em bé bú sữa mẹ.

Nếu quý vị đã cho con bú sữa bình, hãy hỏi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe về việc thử dùng một loại sữa bột có công thức đặc biệt chống táo bón để có thể giúp cải thiện tình trạng.

Mức độ của một số thành phần cấu tạo được điều chỉnh chút ít trong loại sữa bột công thức chống táo bón để gia tăng sự chuyển động qua hệ thống tiêu hóa của em bé, kết quả là phân thải ra mềm hơn và thường xuyên hơn.

Nếu táo bón trở nên dai dẳng kéo dài, xin quý vị đừng ngại hỏi thêm những lời chỉ dẫn từ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Còn điều gì nữa có thể giúp đỡ?

- Nước đun sôi đã để nguội có thể cho uống vừa phải, nhất là khi thời tiết nóng nực
- Thực hành động tác thể dục đạp xe đạp nhẹ nhàng với đôi chân của em bé của quý vị
- Xin đừng dùng đến thuốc xổ trừ trường hợp có lời chỉ dẫn chuyên môn

Tiêu chảy

Em bé của tôi có bị tiêu chảy không?

Nếu phân thải ra rất thường xuyên, lỏng và nhiều nước, vậy thì em bé của quý vị có thể bị tiêu chảy. Rất nhiều nước cộng với những chất điện phân hữu ích (đó là muối như sodium và potassium) bị mất đi vì tiêu chảy và vì thế các em bé trở nên bị mất nước nhanh chóng.

What has caused my baby's diarrhoea?

Thông thường, tiêu chảy là một vấn đề tạm thời, gây ra bởi bị nhiễm vi khuẩn hay siêu vi.² Tuy nhiên, thỉnh thoảng tiêu chảy có thể là kết quả của việc dùng một số thuốc và đôi khi là do sự nhạy cảm đối với đồ ăn.³

Tôi có thể làm gì cho em bé của tôi?

Bất cứ nguyên nhân của tiêu chảy là gì, sự mất nước phải được chữa trị ngay để tránh thêm những vấn đề trầm trọng về sức khỏe. Tuy nhiên, cũng như nước, cơ thể cũng cần những chất điện phân để hoạt động đúng cách, vì thế một dung dịch chứa những chất điện phân có thể giúp giữ nước hiệu quả hơn nữa.⁴

Quý vị có thể thấy em bé của quý vị biếng ăn và điều này là một thách thức lớn nhất trong việc ngăn ngừa bị mất nước. Hãy cố gắng cho bú thường xuyên khi em bé của quý vị chịu bú.

Tôi nên cho em bé của tôi uống nước gì?

Luôn luôn theo lời chỉ dẫn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, bởi vì bị mất nước có thể nguy hiểm nếu không chữa trị đúng cách. Tổng quát, sữa mẹ nên được cho bú thường xuyên và trong bao lâu mà em bé muốn bú mẹ. Điều này giúp bảo vệ trẻ sơ sinh khi hệ thống miễn nhiễm đang phát triển. Nếu quý vị đã cho em bé của quý vị bú bình, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe hay dược sĩ của quý vị về một loại sữa bột công thức đặc biệt 'lấy lại nước'. Sữa bột này được chế tạo để giúp lấy lại nước cho các em bé bị tiêu chảy, cho đến khi tình trạng của chúng tốt hơn.

Còn có điều gì nữa mà tôi có thể làm?

- Cho bú ít và thường xuyên có thể thích hợp hơn cho em bé của quý vị.
- Nếu quý vị đã cho bú bình, hãy nghĩ về việc thay đổi loại sữa bột mà em bé của quý vị thường dùng nếu tiêu chảy xảy ra thường xuyên.
- Luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ ngay nếu phân có máu hay thật đậm màu, hay là không có cải thiện nào sau 24 giờ đồng hồ. Cũng phải kiểm soát em bé xem có cơn nóng sốt và những dấu hiệu bị mất nước (thí dụ em bé không đi tiểu).



infanurture
Đt 1800 023 884 hay vào
www.infanurture.com.au

Sữa mẹ là sữa tốt nhất cho em bé.

Sữa bột cho em bé chỉ dùng để thay thế cho sữa mẹ khi người mẹ không cho con bú sữa mẹ. Dinh dưỡng tốt cho người mẹ rất quan trọng để chuẩn bị và duy trì việc cho bú sữa mẹ. Cho em bé bú bình dạm có thể ảnh hưởng tiêu cực đến việc bú sữa mẹ và đảo ngược lại quyết định không cho bú sữa mẹ thật là khó khăn. Sữa bột cho em bé phải được pha chế và sử dụng đúng như chỉ dẫn.

Sử dụng sữa bột cho em bé không cần thiết hay không đúng cách có thể làm hại sức khỏe. Có những hàm ý về xã hội hay tài chính cần được cứu xét khi chọn lựa cách cho em bé bú. Nên tham khảo những lời chỉ dẫn chuyên môn khi chọn lựa cách cho em bé bú. Nên làm theo những lời chỉ dẫn chuyên môn.

References: 1. The Leading Edge, Quantitative & Qualitative Research, June 2005. 2. Klein EJ et al. Clin Infect Dis 2006; 43(7): 814-6. 3. Vanderhoof JA, Curr Opin Clin Nutr Metab Care 1998; 1(5): 419-22. 4. Sullivan PB. Nutrition 1998; 14: 758-62. 5. Vandeplass Y et al. Acta Paediatr 1998; 87: 462-68. 6. Wade S, and Kilgour T. BMJ. 323: 437-440. 7. Tang MLK, AFP 37(4): 204-208.

PA10121

Bayer Australia Ltd. ABN 22 000 138 714.
875 Pacific Highway, Pymble NSW 2073.



Date/Bayer/01 - July 2010