



Viêm Vú

Viêm vú là vú bị sưng và có thể dẫn đến tình trạng bị nhiễm trùng.

Các nguyên do

- Cai sữa quá nhanh
- Sữa không được bú hay vắt ra hết
- Bé không gắn liền với vú đúng cách
- Núm vú bị tổn thương
- Bỏ cữ bú
- Mặc áo vú chặt, khó cử động làm cho vú tràn ra, khó bú hay vắt và các ống dẫn sữa bị nghẽn.

Các dấu hiệu và triệu chứng

- Một chỗ trên vú bị đỏ, có thể đau và nóng khi sờ
- Có thể bị các triệu chứng như triệu chứng cúm, bao gồm nhức khớp xương, sốt (38.5C hoặc cao hơn) và nóng lạnh.

Cách Ngăn ngừa

Viêm vú có thể ngăn ngừa được. Sau mỗi lần cho con bú, hai bên vú phải mềm và thoải mái hơn, không còn các chỗ u, cứng và đau khi sờ.

Quản lý sớm chứng viêm vú

Quan trọng là hãy bắt đầu điều trị ngay khi thấy các dấu hiệu đầu tiên của sự viêm vú:

- Làm ấm chỗ vú bị viêm (thí dụ như dùng túi nóng)
- Xoa bóp nhẹ những chỗ u trên vú
- Cho con bú mẹ hay vắt sữa ra cho đến khi chỗ bị viêm mềm đi và quý vị thấy thoải mái hơn
- Có thể quý vị cần lập lại các việc này vài lần thì mới giải quyết được sự tắc nghẽn
- Quan trọng là nếu các triệu chứng không bớt hãy tìm sự hướng dẫn y khoa.

Sữa vẫn an toàn cho em bé. Điều quan trọng là hãy tiếp tục cho con bú mẹ hay vắt sữa ra ở bên vú bị viêm. Nếu sữa không được bú hay vắt ra hết, các triệu chứng sẽ tệ hơn và nguồn sữa bên vú này sẽ giảm.

Quản lý tiếp theo chứng viêm vú

- Tiếp tục cho con bú mẹ và/hay vắt sữa ra
- Trước khi cho bú hay vắt sữa làm ấm (dùng túi nóng) chỗ bị viêm để giúp luồng sữa chảy tốt hơn
- Sau khi xoa bóp/cho con bú mẹ/vắt sữa ra, dùng túi lạnh đắp lên vú vài phút để bớt khó chịu
- Có thể cần uống thuốc giảm đau thí dụ như Paracetamol hay Ibuprofen
- Tiếp tục uống cho đủ thứ có nước (uống đến 8 ly nước mỗi ngày)
- Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt là điều quan trọng
- Nếu được kê toa thuốc trụ sinh, uống theo lời hướng dẫn. Nếu kê toa thuốc trụ sinh, bác sĩ sẽ đảm bảo là thuốc đó an toàn cho em bé.

Đến đâu để có thêm thông tin

Royal Women's Hospital

Góc đường Flemington Rd và Grattan St
Parkville VIC 3052
ĐT: (03) 8345 2000

Trung Tâm Thông Tin Sức Khỏe Phụ Nữ

ĐT: (03) 8345 3045
1800 442 007 (các cú gọi từ vùng quê)

Các Dịch vụ Giáo dục & Yểm trợ Cho Con Bú Mẹ (BESS)

ĐT: (03) 9344 3651

Hiệp Hội Cho Con Bú Mẹ Úc

ĐT: (03) 9885 0653 (đường dây giúp đỡ - VIC cho các tiểu bang khác hãy xem trang mạng)
Web: www.breastfeeding.asn.au

Đường dây Sức Khỏe Mẫu Nhi (24 trên 24)

ĐT: 13 22 29

Khước từ trách nhiệm

The Royal Women's Hospital (bệnh viện Phụ Nữ Royal) không chấp nhận bất cứ trách nhiệm nào đối với bất cứ ai cho thông tin và sự cố vấn (hoặc cho sự sử dụng thông tin hay sự cố vấn) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp vào qua sự tham khảo. Chúng tôi cung cấp thông tin với điều kiện là tất cả những ai tìm đến và sử dụng thông tin, có trách nhiệm đánh giá tính xác thực cũng như tính có liên quan của thông tin. Chúng tôi khuyến khích phụ nữ nên bàn các nhu cầu về sức khỏe với một chuyên viên y tế. Nếu có các quan ngại về sức khỏe của mình, quý vị nên tìm đến sự cố vấn từ cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình hoặc nếu cần chăm sóc khẩn cấp quý vị nên đến Khoa Cấp Cứu của một bệnh viện gần nhất.

© The Royal Women's Hospital, May 2008