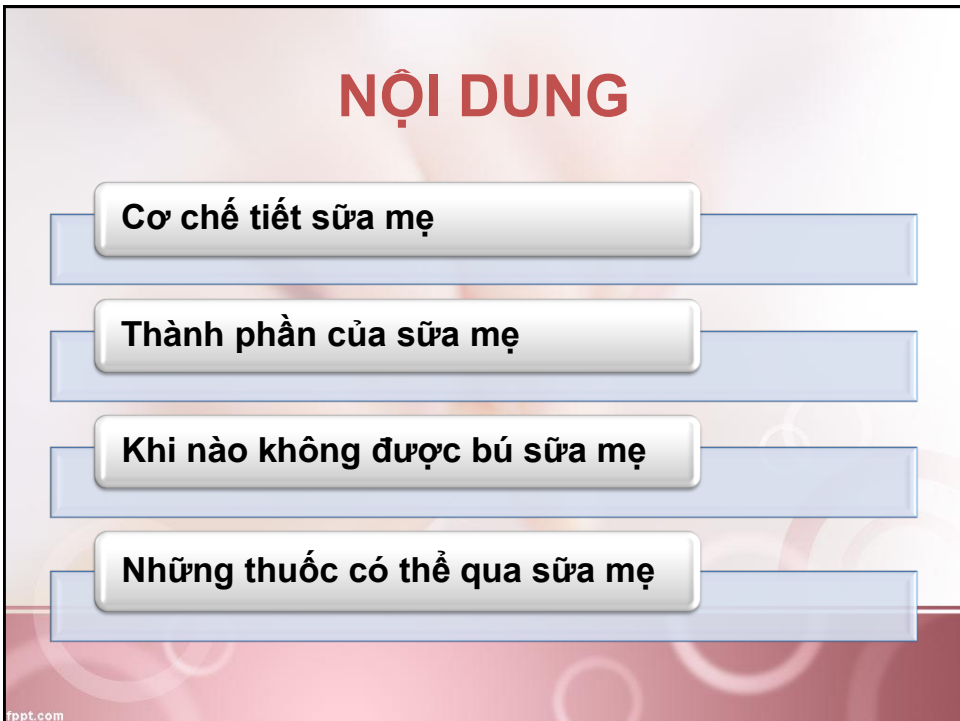




BS CKII Nguyễn Thị Từ Anh

SỮA MẸ



NỘI DUNG

Cơ chế tiết sữa mẹ

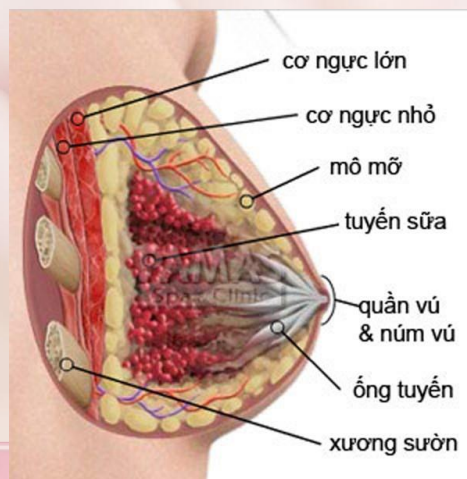
Thành phần của sữa mẹ

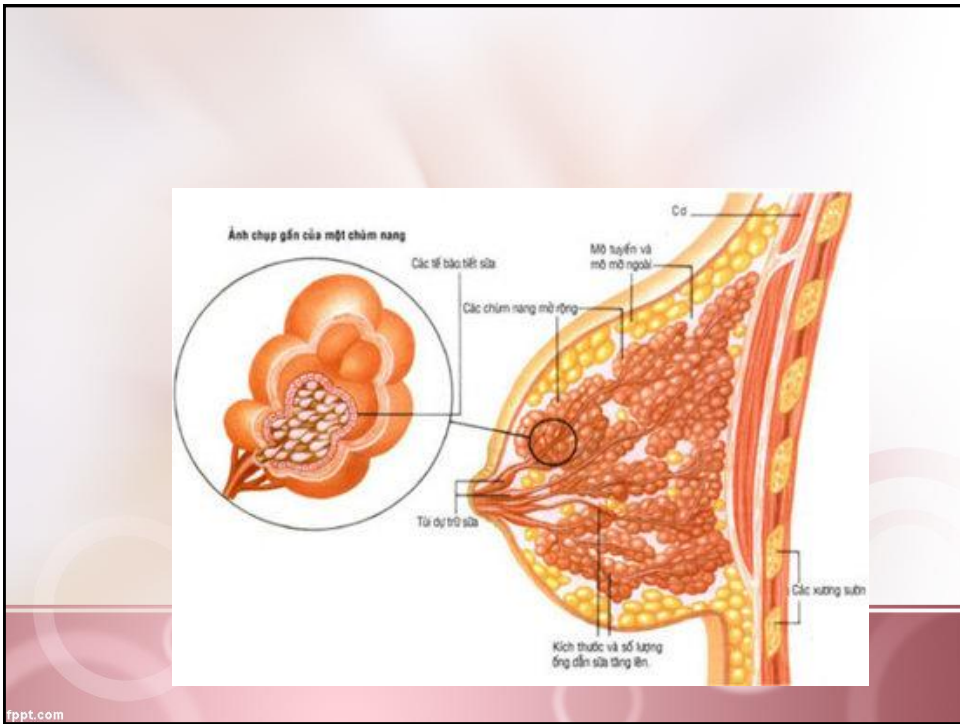
Khi nào không được bú sữa mẹ

Những thuốc có thể qua sữa mẹ

CƠ CHẾ TIẾT SỮA MẸ

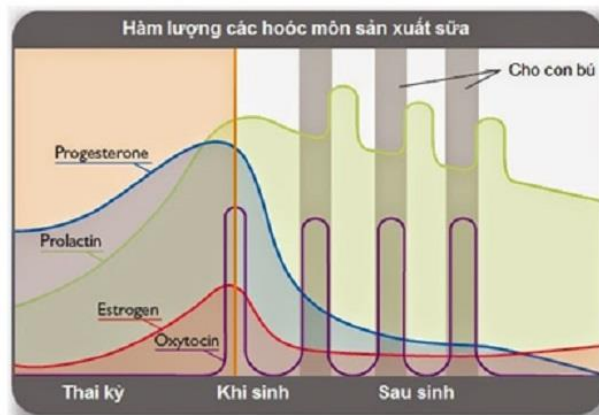
Cấu tạo của vú





Các hormon giúp tạo sữa và bài tiết sữa

- Estrogen
- Progesteron
- Prolactin
- Oxytocin



Các hormon giúp tạo sữa và bài tiết sữa

- **Estrogen** làm tăng kích thước và số lượng **ống dẫn sữa**
- **Progesteron** giúp giúp phát triển **nang và thùy tuyến**
- Khi mang thai: Estrogen và Progesteron có hàm lượng cao sẽ ức chế sự tiết sữa

fppt.com

Các hormon giúp tạo sữa và bài tiết sữa

- Khi sinh, hàm lượng E & P giảm
- **Prolactin:**
 - Tăng cao kích thích tuyến nang **tiết sữa** và trữ trong các **nang sữa**
 - Tiết khi mẹ cho con bú hoặc khi hút sữa
- **Oxytocin:**
 - Kích thích TB cơ trơn co thắt **đẩy sữa** vào **mạch sữa và ống dẫn sữa**

fppt.com

Phản xạ tiết sữa (PX oxytocin)

Phản xạ oxytocin

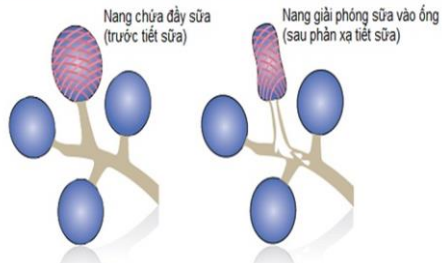
Giúp co thắt tế bào cơ trơn ống dẫn sữa, giúp chảy sữa



Oxytocin được tiết ra khi người mẹ nghĩ về đứa con, tạo luồng dẫn truyền thần kinh giúp tăng tiết sữa

Động tác bú mót của trẻ kích thích tiết sữa

Phản xạ tiết sữa



fppt.com

Phản xạ tạo sữa (PX Prolactin)

Prolactin

- Được bài tiết sau bữa bú, để sản xuất sữa cho bữa bú tiếp theo



- Prolactin bài tiết nhiều về đêm
- Ngăn cản quá trình rụng trứng

fppt.com

Sinh lý tiết sữa

Ngậm vú và bú vú



Tiết Oxytocin



Tiết sữa



Trẻ bú cạn sữa



Tiết Prolactin



Tiếp tục tạo sữa

fppt.com

Những yếu tố giúp tăng tiết sữa

- Tư thế bú đúng, ngậm và bắt vú đúng
- Mẹ và bé tiếp xúc da kề da
- Tần suất bú: 8-12 lần/ngày; mỗi lần 10-15 phút, bú khi trẻ có nhu cầu nhưng không đợi trẻ khóc
- Không cho uống nước hoặc nước đường, sữa công thức

fppt.com

THÀNH PHẦN CỦA SỮA MẸ

fppt.com

3 giai đoạn sữa mẹ

- Sữa non : tháng 4 → N6
- Sữa chuyển tiếp : N7 → N14
- Sữa trưởng thành : tuần 3 →

fppt.com

Sữa non

- Có từ tháng thứ 4 của thai kỳ và tiếp tục đến 6 ngày sau sinh
- Màu vàng nhạt
- So với sữa trưởng thành:
 - Đặc hơn (tỷ trọng 1,04-1,06 so với 1,03-1,035)
 - Nhiều protein hơn
 - Ít lactose và chất béo hơn

fppt.com

Sữa non giàu năng lượng hơn

Số ngày sau sinh	1	2	3	4	5	6	7
Kcal/100 ml	150	110	89	75	70	67,5	65

Sự thay đổi về giá trị năng lượng của 100 mL sữa mẹ

fppt.com



Sữa non giàu chất diệt khuẩn

- Lactoferrine: hạn chế sử dụng sắt của VK → hạn chế VK phát triển
- IgA: kháng thể chống khuẩn tại chỗ
- Lysozyme: giúp thực khuẩn
- Bạch cầu: $>4.000/mm^3$
- Yếu tố bifidus giúp phát triển Lacto-bifidus và hạn chế phát triển E.coli
- Các chất diệt khuẩn giảm đi rất nhanh từ giờ thứ 2 sau sinh

Sữa non

Thành phần

- Giàu kháng thể
- Nhiều bạch cầu
- Chất nhuận trường
- Yếu tố tăng trưởng
- Giàu Vitamin-A

Tầm quan trọng

- Bảo vệ chống NK và dị ứng
- Bảo vệ chống NK
- Giúp tổng xuất phân su, phòng ngừa vàng da
- Giúp ruột trưởng thành, phòng ngừa dị ứng, không hấp thu
- Giảm độ nặng của một vài NK (như sỏi, tiêu chảy); phòng ngừa bệnh mắt do thiếu vitamin A

Transparency 2.19

fppt.com

Sữa non phù hợp sinh lý và nhu cầu của trẻ sơ sinh

- Giàu vitamin A (gấp 10 lần sữa trưởng thành) → giúp tăng trưởng và tăng cân nhanh
- Ít calcium & phosphor so với sữa trưởng thành → phù hợp hoạt động thận chưa tốt của những ngày đầu sau sinh

fppt.com

Các thành phần của 100g sữa mẹ

Loại sữa	Protein (g)	Lactose (g)	Chất béo (g)
Sữa non	2,2-5,8	4,1-7,6	2,8-3,1
Sữa chuyển tiếp	1,1-1,2	5,7-7,6	2,9-3,4
Sữa trưởng thành	0,3-1,8	7,3-7,5	3,3-3,4

IgA	Kháng thể tại chỗ
Lactoferrin	Điều hòa MD, ức chế VK sử dụng sắt, chống kết dính, giúp ruột trưởng thành
Lysozyme	Ly giải VK, điều hòa MD
Casein	Chống kết dính
Oligosaccharides	Gắn với VK
Cytokines	Kháng viêm, chức năng hàng rào MD
Yếu tố tăng trưởng	Giúp ruột trưởng thành, làm lành ruột
Enzymes	Phòng ngừa oxy hóa chất béo
Nucleotids	Tăng đáp ứng của KT, VK có lợi
Glutamine	Giúp đáp ứng MD
Vitamin A, E,C	Chống oxy hóa
Lipids	TP kháng viêm

Sữa trưởng thành

Vitamin & chất khoáng trong sữa mẹ phụ thuộc chế độ ăn của mẹ:

- Thiếu sắt nếu mẹ thiếu máu hoặc kiêng thịt, trứng, rau xanh...
- Thiếu vit. B1 nếu mẹ chỉ ăn chủ yếu là cơm, thiếu thịt/cá/trứng...
- Thiếu A, D, E, K nếu mẹ kiêng dầu mỡ
- Thiếu calci, phosphor nếu mẹ kiêng tôm, cua..

fppt.com

Khác biệt giữa các loại sữa

	Sữa mẹ	Sữa động vật	Sữa công thức
Đạm	Đúng lượng chuẩn, dễ tiêu	Quá nhiều, khó tiêu	Gần chuẩn
Béo	Thiếu yếu, có lipase để tiêu	AB thiếu yếu, không có	không có lipase
Nước	Đủ	Thiếu	Có thể thiếu
TP kháng khuẩn	Có	Không	Không

Adapted from: Breastfeeding counselling: A training course. Geneva, World Health Organization, 1993 (WHO/CDR/93.6).

Transparency 2.24

fppt.com

Sữa mẹ đủ nước

Quốc gia	Nhiệt độ °C	Độ ẩm %	NĐTT/NT (mOsm/l)
Argentina	20-39	60-80	105-199
India	27-42	10-60	66-1234
Jamaica	24-28	62-90	103-468
Peru	24-30	45-96	30-544

(Normal osmolarity: 50-1400 mOsm/l)

Adapted from: *Breastfeeding and the use of water and teas*. Geneva, World Health Organization, 1997.

Transparency 2.25

fppt.com

Thành phần sữa mẹ khác nhau tùy thuộc

- Tuổi thai (sinh non hay đủ tháng)
- Giai đoạn tiết sữa (sữa non, sữa chuyển tiếp, sữa trưởng thành)
- Đầu cữ bú hay cuối cữ bú (sữa đầu dòng, sữa cuối dòng)

Transparency 2.26

fppt.com

Sữa non tháng

Thành phần (trong 1 lít)	Sữa NT chuyển tiếp	Sữa NT trưởng thành	Sữa ĐT trưởng thành
Protein (g)	19 ± 0,5	15 ± 1	12 ± 1,5
IgA	92 ± 63	64 ± 70	83 ± 1,5
Chất béo (g)	34 ± 6	36 ± 7	34 ± 4
Carbohydrate	63 ± 5	67 ± 4	67 ± 5
Năng lượng	660 ± 60	690 ± 50	640 ± 80
Ca (mmol)	8 ± 1,8	7,2 ± 1,3	6,5 ± 1,5
Phosphor	4,9 ± 1,4	3,0 ± 0,8	4,8 ± 0,8
Sắt	23	22	22

fppt.com

Thành phần	Lượng khuyến nghị cho trẻ non tháng	Thể tích sữa mẹ non tháng để đáp ứng (ml/kg/ngày)
Năng lượng (kcal)	105-135	145-185
Protein (g)	3,0 – 3,6	180 – 210
Kali (mmol)	2,5-3,5	155-220
Kẽm (mcg mol)	7,7 – 12,3	120 - 190
Đồng (mcg mol)	0,1-1,9	115-200
Vitamin E (mg)	0,5-0,9	120 - 200

fppt.com

Sữa đầu dòng và cuối dòng

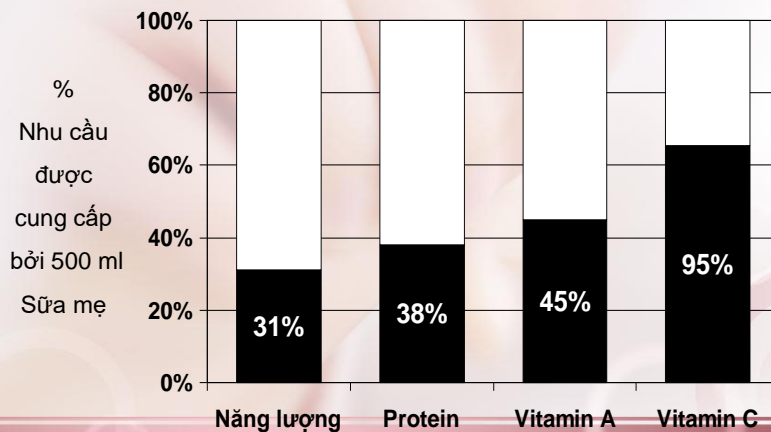


Breastmilk at the beginning and end of a pumping session.
KellyMom.com. Photo used with permission.

- Sữa đầu dòng: nhiều nước hơn
 - Sữa cuối dòng: nhiều chất béo và năng lượng hơn
- Cho bú 1 bên vú để đảm bảo bú hết sữa cuối dòng

fppt.com

Sữa mẹ trong năm thứ 2



From: Breastfeeding counselling: A training course. Geneva, World Health Organization, 1993 (WHO/CDR/93.6).

Transparency 2.30

fppt.com

KHI NÀO KHÔNG ĐƯỢC BÚ SỮA MẸ

fppt.com

Các tình trạng của mẹ không được cho con bú

- Nhiễm HIV và không dùng thuốc kháng virút
- Lao tiến triển hoặc lao chưa điều trị
- Nhiễm Human T-cell lymphotropic virus type I hoặc type II
- Sang thương Herpes ở vú
- Nghiện thuốc cấm
- Dùng thuốc điều trị ung thư
- Đang xạ trị

Ghi chú: mẹ bị thủy đậu có thể vắt sữa cho con bú

fppt.com

Chống chỉ định bú sữa mẹ

- Bệnh galactosemia (rối loạn chuyển hóa bẩm sinh)

fppt.com

CÁC THUỐC TIẾT QUA SỮA MẸ

fppt.com

Một số thuốc thông dụng

- Thuốc điều trị bệnh tâm thần: chống lo âu, trầm cảm
- Thuốc gây nghiện
- Metoclopramide
- Metronidazole
- Tinidazole
- Aspirin
- Theophylline (làm trẻ bị kích thích)

fppt.com

Mẹ có được uống cà phê không?

- Không ảnh hưởng nếu uống cà-phê 2-3 cốc/ngày

fppt.com