

# Clusterfeeding

- Dịch sang tiếng Việt

Một hiện tượng thường gặp trong những ngày đầu, có thể là vài tuần, được gọi là **clusterfeeding**. Hiện tượng này được đặc trưng bởi khoảng thời gian giữa các cữ bú rất ngắn, tạo cảm giác như đang cho con bú liên tục trong nhiều giờ liền. Những "bữa ăn bú sữa" này xảy ra đặc biệt thường xuyên (nhưng không chỉ) vào ban đêm. Mặc dù hành vi bú sữa liên tục này có thể mệt mỏi hoặc thậm chí đáng lo ngại, nhưng tác dụng của nó đặc biệt lâu dài: tăng sản lượng sữa.

## Có nhiều lý do hợp lý giải thích cho những cuộc bú sữa marathon này:

- › Trẻ sơ sinh có dạ dày rất nhỏ và trong thời kỳ mang thai, chúng được nuôi dưỡng liên tục qua nhau thai và dây rốn. Do đó, những bữa ăn nhỏ và thường xuyên phù hợp hơn với điều kiện trước khi sinh hơn là những bữa ăn ít và nhiều.
- › Việc bú và cho con bú đòi hỏi rất nhiều sức lực và năng lượng, đặc biệt là trong những ngày đầu tiên, và cần phải luyện tập; vì vậy, trẻ sơ sinh thích nghỉ ngơi và ngủ trong khi bú.
- › Những lần bú sữa ngắn và thường xuyên kích thích sự giải phóng prolactin, một loại hormone cần thiết cho việc sản xuất sữa. Tuy nhiên, prolactin chỉ phát huy tác dụng tối đa trong việc sản xuất sữa sau 8 đến 16 giờ. Do đó, có thể nói rằng em bé bú liên tục vào ban đêm đang "đặt hàng" sữa cho ngày hôm sau. Nếu vì quá cẩn thận mà cho bé uống thêm nước hoặc ăn thêm thức ăn, sự tương tác thú vị này có thể bị xáo trộn đáng kể và ảnh hưởng đến việc sản xuất sữa.
- › Các hormone của trẻ sơ sinh cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc bú theo cụm. Trong thời gian bú kéo dài, hormone cholecystokinin được giải phóng. Nếu sau một thời gian bú, nồng độ hormone tăng đủ cao, điều này sẽ truyền cảm giác no cho trẻ. Nồng độ cholecystokinin giảm tương đối nhanh, do đó trẻ có thể cảm thấy đói trở lại sau 10 hoặc 20 phút và bắt đầu bú lại. Chu kỳ này có thể lặp lại nhiều lần trước khi trẻ chìm vào giấc ngủ sâu và kéo dài. Trong trường hợp này, chính hành động bú sữa là nguyên nhân gây ra cảm giác no. Nếu trẻ bú bình thay vì bú sữa mẹ, điều này có thể ảnh hưởng đáng kể đến sự tăng cân của trẻ.
- › Trong thời gian bú sữa thường xuyên, trẻ sơ sinh sẽ có thể lấp đầy đường tiêu hóa và do đó, ngủ lâu hơn mà không lo bị đói trong những giờ tiếp theo.

**Dù lý do cho hành vi của em bé là gì, nó hoàn toàn bình thường và có ý nghĩa!**

### **Những điều cần lưu ý trong giai đoạn bú theo cụm:**

o Mặc dù bú theo cụm là hành vi bình thường và lành mạnh, nhưng cần đảm bảo rằng em bé thực sự nhận đủ calo. Giữa các giai đoạn bú theo cụm, thường có các giai đoạn ngủ và nghỉ ngơi, bạn cũng nên tận dụng thời gian này.

o Một đứa trẻ bú sữa mẹ tốt sẽ đi tiêu nhiều lần trong ngày, từ ngày thứ 5 đến tuần thứ 4-6 sau sinh. Sau khi giảm cân ban đầu khoảng 5-7% (tối đa 10%), em bé sẽ phát triển tương ứng với tỷ lệ phần trăm cân nặng của mình. Các dấu hiệu cảnh báo cần chú ý đặc biệt trong trường hợp cho con bú thường xuyên là: núm vú đau, sản xuất sữa quá nhiều, tắc sữa tái phát, vàng da nặng, buồn ngủ quá mức hoặc trẻ không hài lòng trong suốt cả ngày. Trong những trường hợp này, hãy liên hệ với chuyên gia.

Hãy tin tưởng vào con bạn, tin tưởng vào cơ thể bạn! Càng đáp ứng nhu cầu bú sữa thường xuyên của bé, sản xuất sữa sẽ càng tốt và nhanh chóng hơn.

### **NGUỒN:**

› VSLÖ-News tháng 3 năm 2011

› Tiến sĩ Diane Wiesinger 2006, How Babys Eat; [www.normalfed.com](http://www.normalfed.com)

› Bergmann NJ: Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals. Acta Paediatr. 2013 tháng 8;102(8):773-7