

THIẾU SỮA SAU SINH VÀ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC BẰNG Y HỌC CỔ TRUYỀN

PGS.TS. Hoàng Minh Chung, ThS. Đỗ Việt Hương

Trường Đại học Hoà Bình

Tác giả liên hệ: hmchung@daihochoabinh.edu.vn

Ngày nhận: 14/12/2023

Ngày nhận bản sửa: 15/12/2023

Ngày duyệt đăng: 14/3/2024

Tóm tắt

Sữa mẹ là nguồn thức ăn quý giá đối với trẻ em mà không loại sữa nhân tạo nào có thể thay thế. Sản phụ sau sinh bị thiếu sữa là do khí huyết hư nhược hoặc can khí uất trệ và một vài nguyên nhân về tinh khí. Y học cổ truyền có thể dùng thuốc, thực phẩm bổ trợ, kết hợp ăn uống đúng, đủ dinh dưỡng giúp cải thiện tình trạng thiếu sữa sau sinh của các bà mẹ.

Từ khóa: Sữa mẹ, thiếu sữa, lợi sữa.

Postpartum Insufficient Lactation and Remedy in Traditional Chinese Medicine

Assoc. Prof, Dr. Hoang Minh Chung, MA. Do Viet Huong

Hoa Binh University

Corresponding Authors: hmchung@daihochoabinh.edu.vn

Abstract

Postpartum lactation insufficiency, a condition characterized by inadequate breast milk production, cannot be effectively replaced by artificial alternatives. It can be attributed to factors such as deficiencies in vital energy and blood, stagnant qi, or psychological aspects. Traditional Chinese Medicine (TCM) provides remedies encompassing herbal medicine, dietary supplements, and optimal nutrition to enhance postpartum lactation in breastfeeding mothers.

Keywords: Breast milk, insufficient lactation, lactation support.

1. Đặt vấn đề

Sữa mẹ là nguồn thức ăn quý giá nhất, đầy đủ chất dinh dưỡng: đạm, đường, mỡ, vitamin, các chất khoáng và đặc biệt là kháng thể có khả năng miễn dịch từ người mẹ đối với trẻ em mà không có một loại sữa nhân tạo nào có thể thay thế được [1]. Sản phụ cho con bú sữa mẹ đầy đủ sẽ tạo điều kiện gắn bó tình cảm mẹ con, là nguồn cung cấp

tiện lợi về kinh tế, góp phần bảo vệ sức khoẻ cho sản phụ, giảm nguy cơ chảy máu, ung thư vú và buồng trứng [2].

Y học cổ truyền gọi chứng thiếu sữa hoặc có ít sữa sau khi sinh là chứng “Sản hậu khuyết nhũ” [3]. Nguyên nhân tình trạng thiếu sữa (ít sữa) ở sản phụ là trong khi chữa, đẻ, khí huyết quá hư suy hoặc khi sinh con, sản phụ mất quá nhiều máu, ảnh hưởng nghiêm trọng

tới các mạch: Xung, Nhâm, Đốc, Đới và ngũ tạng, lục phủ, làm cho nguồn tân dịch bổ sung để sinh sữa thiếu hụt, lượng sữa sản sinh không đủ để nuôi con. Mặt khác, sản phụ có thể mất sữa (có sữa, sau đó, bị mất sữa) hoặc không có sữa hoàn toàn còn do trong khi mang thai, bầu sữa không to thêm hoặc có to thêm nhưng gần đến tháng sinh, không thấy biểu hiện căng hoặc cần nhức đầu vú, hoặc không thấy sữa non ra báo hiệu sắp sinh [1], [3]. Y học cổ truyền chia chứng “Khuyết nhũ” thành 2 thể theo nguyên nhân gồm: khí huyết hư nhược và can khí uất trệ [3].

Để giải quyết tình trạng này, tùy theo nguyên nhân mà có những biện pháp hỗ trợ như: châm cứu, xoa bóp bấm huyệt, tác động cột sống, dùng thuốc theo biện chứng, theo kinh nghiệm dân gian, theo cổ phương, dùng các thực phẩm bổ sung nhằm tăng tiết sữa [3]. Mỗi phương pháp đều cho kết quả nhất định.

Thực địa	12g	Đương quy	12g
Hoàng kỳ	12g	Xuyên khung	6g
Bạch truật	6g	Phục linh	6g
Bạch thược	6g	Cam thảo	4g

Thông nhũ đơn (Phó thanh chủ nữ khoa):

Nhân sâm	12g	Sinh hoàng kỳ	12g
Đương quy	12g	Mạch môn	12g
Mộc thông	10g	Thông thảo	4g
Cát cánh	10g	Trư đở	2 cái

Bài thuốc thông nhũ đơn đã được chúng tôi nghiên cứu bào chế dạng cốm tan “Cốm lợi sữa” và đánh giá tác dụng sau 14 ngày dùng thuốc trên 30 sản phụ tại Khoa Sản - Bệnh viện đa khoa Y học cổ truyền Hà Nội có biểu hiện thiếu sữa sau sinh ngày thứ 4 trở đi. “Cốm lợi sữa” có tác dụng kích thích làm tăng tiết sữa đối với sản phụ thiếu sữa sau sinh thể hiện: lượng sữa vắt nhiều hơn; số

lần bú thêm của trẻ trong ngày giảm và thời gian cho 1 bữa bú của trẻ giảm đều có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). “Cốm lợi sữa” cải thiện chất lượng thể hiện một số thành phần trong sữa: hàm lượng đường, protein trong sữa sau 14 ngày tăng hơn so với trước uống thuốc ($p < 0,05$) [4].

2. Nội dung

Các thể thiếu sữa theo y học cổ truyền và pháp điều trị.

2.1. Thể khí huyết hư nhược

Do thể chất sản phụ yếu, khí huyết không đầy đủ hoặc lúc đẻ mất huyết quá nhiều, dẫn đến khí huyết hư, không hoá sinh ra sữa được. Sản phụ có biểu hiện: sữa không xuống được hoặc xuống rất ít, bầu vú không căng đau, sắc mặt xanh nhạt hoặc sạm vàng, da dẻ khô, tinh thần mệt mỏi, thân thể ốm yếu, đầu choáng, tai ù, tâm phiền, đoản khí, ăn ít, đại tiện lỏng, huyết hôi ra ít, đái rất, lưỡi nhợt, mạch hư tế. Với những sản phụ này, cần bổ huyết, ích khí, lợi sữa.

Các bài thuốc:

Hoàng kỳ bát vật thang (y dược lục thư):

lần bú thêm của trẻ trong ngày giảm và thời gian cho 1 bữa bú của trẻ giảm đều có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). “Cốm lợi sữa” cải thiện chất lượng thể hiện một số thành phần trong sữa: hàm lượng đường, protein trong sữa sau 14 ngày tăng hơn so với trước uống thuốc ($p < 0,05$) [4].

2.2. Thể can khí uất trệ

Sau khi sinh đẻ, thường sản phụ tâm trí bị ức chế, can hoạt động kém, can

khí lưu chuyển không thuận lợi, khiến cho kinh mạch trì trệ, cản trở sữa lưu chuyển, tiết ra, gây nên thiếu sữa. Biểu hiện sữa không xuống, sữa căng đầy và đau, nặng có khi phát sốt, sắc mặt hơi vàng, tinh thần bực tức, phiền toái, ngực sườn không thư thái, ăn uống kém, đại

tiện không thông, huyết ra mùi hôi lúc nhiều lúc ít, lưỡi nhợt, rêu vàng dày, mạch huyền. Pháp điều trị là sơ can, giải uất, thông nhũ.

Bài thuốc:

* *Tiêu giao tán gia giảm:*

Sắc uống ngày 1 thang, uống 5-10 thang.

Sài hồ	12g	Thanh bì	10g	Sinh địa	12g
Bạch thực	12g	Cam thảo	4g	Cát cánh	10g
Đương quy	12g	Xuyên khung	10g	Mộc thông	10g
Bạch trạch	10g	Thông thảo	12g	Vương bất lưu hành	12g

* *Hạ nhũ dung tuyền thang gia giảm:* Sắc uống ngày 1 thang, uống 5-10 thang.

Sài hồ	12g	Vương bất lưu hành	12g	Cát cánh	06g
Đương quy	12g	Mộc thông	12g	Thông thảo	06g
Bạch thực	12g	Xuyên khung	8g	Thanh bì	8g
Bạch chỉ	10g	Thiên hoa phấn	12g	Cam thảo	10g
Sinh địa	12g	Xuyên sơn giáp	6g		

* Bài thuốc dân gian: Dùng Ty qua 30 g, Tạo giác thích 10 g. Sắc uống; Lá bồ công anh tươi 100 g giã lấy nước uống, bã đắp ngoài hoặc dùng lá hoa phù dung giã nhỏ đắp ngoài.

2.3. Thảo dược bổ trợ lợi sữa

Y học cổ truyền và dân gian đã có kinh nghiệm sử dụng một số thảo dược có tác dụng lợi sữa, thông sữa cho sản phụ như: Ý dĩ, vùng đen cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng chống oxy hóa, chống viêm, tăng số lượng và chất lượng sữa; gừng là một loại thuốc kích thích tiết sữa tự nhiên đầy hứa hẹn và cải thiện lượng sữa mẹ ngày sau sinh mà không có bất kỳ tác dụng phụ nào; Men bia là một chất bổ sung dinh dưỡng có thể giúp tăng mức năng lượng và chống lại chứng buồn chán ở trẻ em. Nó chứa vitamin B, sắt, protein và nhiều loại khoáng chất, đồng thời giúp tăng nguồn cung cấp sữa mẹ. Nó có thể được dùng dưới dạng viên hoặc bột, có thể thêm vào thực phẩm hoặc có thể dùng dạng

dùng sản phẩm thuốc có men bia như Phalintop rất dễ uống... [5-7].

2.4. Ăn uống hỗ trợ lợi sữa

Để có đủ sữa cho con bú, điều quan trọng là người mẹ phải uống đủ nước và đứa bé phải bú thường xuyên, đúng cách. Các loại thực phẩm, trong đó, có cháo làm tăng chất lượng sữa, nghĩa là, bổ sung các chất dinh dưỡng. Cháo tốt cho sản phụ còn vì nó dễ tiêu, cung cấp nước cho quá trình tạo sữa. Tuy nhiên, thay vì phải ăn mãi một món cháo chân giò, người mẹ có thể ăn cháo gà, cháo thịt, cháo cá, lươn... Ngoài ra, nếu chán món cháo, có thể bổ sung dinh dưỡng cho con bằng nhiều loại thực phẩm khác, miễn là đầy đủ các nhóm chất: đạm, đường bột, chất béo, vitamin, khoáng chất...

Cháo chân giò không tốt cho người thừa cân. Các chuyên gia dinh dưỡng đều khuyên rằng, những sản phụ đã thừa cân không nên dùng nhiều cháo chân giò vì thực phẩm này chứa quá nhiều

chất béo. Cháo móng giò lợn không chỉ định cho sản phụ có sức khỏe, ăn tốt, sữa nhiều cương đau, tắc sữa mà nóng sốt. Sản phụ thừa cân nên dùng vùng đen 30g (giã nhỏ), gạo tẻ 50g, nấu cháo. Canh cá diếc: cá diếc 100-250g và gia vị, nấu canh, chia làm 2 bữa ăn trong ngày [3, 7].

3. Bàn luận

Với y học cổ truyền, sữa mẹ là chất dịch đục được sinh ra từ khí huyết. Mạch Nhâm đảm bảo âm huyết của toàn thân, mạch Xung thuộc kinh dương minh là bể của huyết, cho nên gốc khí thịnh, bể huyết đầy đủ, làm cho sữa xuống đầy đủ. Cơ chế sinh ra sữa là hiện tượng sinh lý của kinh mạch, tạng phủ, khí huyết tác dụng lên tuyến vú. Thành phần chủ yếu của sữa là tân dịch do khí huyết sinh ra, khí huyết do tạng phủ biến hóa mà ra, thông qua hệ kinh mạch, khí huyết mới có thể chuyển hóa tới tuyến vú để sinh ra sữa. Như vậy, cơ chế sinh sữa, bài tiết sữa tùy thuộc vào hai mạch Xung, Nhâm và có quan hệ mật thiết với tạng phủ. Người phụ nữ sau đẻ, các tạng Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận được sung túc thì khí huyết thịnh, lúc này mới đủ rót vào hai mạch Xung, Nhâm rồi tới tuyến vú mà sinh sữa. Lợi sữa là một trong những thể mạnh của Y học cổ truyền bởi sử dụng thảo dược để điều trị là hoàn toàn an toàn, lành tính, không gây ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và bé. Hơn nữa, sử dụng thuốc thảo dược hay tác động cột sống giúp lợi sữa, còn có thể nâng cao sức khỏe của mẹ, làm mát, lưu thông khí huyết rất tốt [4, 7].

Về mặt sinh lý, sữa được tạo ra nhờ prolactin và oxytocin trong cơ thể mẹ.

- *Prolactin*: Là chất kích thích tạo sữa, prolactin được tiết ra từ thùy trước tuyến yên của mẹ khi bé mút vú mẹ, tại đây, prolactin được lưu trữ, và sau đó, được giải phóng vào máu. Chất này có tác dụng kích thích tạo sữa. Do vậy, bé càng mút vú, mẹ sẽ càng tạo nhiều sữa và không cần phải bỏ cữ bú nào của trẻ với ý định để dành sữa cho bữa bú sau. Nếu bà mẹ không cho bé bú hoặc bú ít thì vú sẽ giảm và ngưng tiết sữa. Khi bé không bú hết, lượng sữa tồn đọng trong vú sẽ là chất ức chế, ngăn cản sự tạo sữa. Vì vậy, mẹ phải vắt hết sữa bằng tay hoặc bằng bơm để giúp sữa tiếp tục được tạo ra [1, 3].

- *Oxytocin hormon "Hạnh phúc"*: Oxytocin là hormone tiết sữa. Khi cho con bú, các tế bào thần kinh gửi tín hiệu đến tuyến yên trong não để giải phóng oxytocin. Oxytocin làm cho các cơ xung quanh tuyến vú của mẹ co lại. Các tuyến co bóp và ép sữa mẹ vào ống dẫn sữa. Khi con bú, oxytocin sẽ được tiết ra và sữa mẹ tiếp tục chảy. Như vậy, sự tạo sữa dễ bị ảnh hưởng bởi những cảm giác và tình cảm của mẹ. Khi mẹ cảm thấy hài lòng, thương yêu trẻ và tin tưởng sữa mình là tốt nhất cho trẻ, điều này giúp tăng tiết sữa. Nếu mẹ lo lắng hoặc nghi ngờ là mình không đủ sữa, sữa mẹ sẽ ngừng chảy. Vì vậy, sau khi sinh, mẹ nên nằm cạnh con để có sự gắn bó tình cảm với trẻ và cho trẻ bú sớm là giúp sữa về sớm và tiết được nhiều hơn [1, 7].

Vì vậy, ngoài chế độ ăn uống, sản phụ cần nghỉ ngơi nhiều, tránh mọi căng thẳng thần kinh và cáu giận, tự tạo cho mình sự thoải mái vì sự căng thẳng tinh thần ảnh hưởng rất xấu tới

quá trình tạo sữa. Cho con bú, vắt sữa sau bú hoặc bổ sung sữa mẹ có thể giúp tăng nguồn sữa của một người khi nuôi con bằng sữa mẹ.

4. Kết luận

Khí huyết hư hoặc can khí uất trệ và

tình chí là những nguyên nhân chính gây thiếu sữa của sản phụ sau sinh. Có thể sử dụng một số vị thuốc, bài thuốc kết hợp với ăn uống hợp lý, đủ dinh dưỡng, cho con bú mẹ và nghỉ ngơi thư giãn sẽ giúp cải thiện nguồn sữa mẹ bị thiếu sau sinh.

Tài liệu tham khảo

[1]. Galipeau R, Dumas L, Lepage M, “Perception of Not Having Enough Milk and Actual Milk Production of First-Time Breastfeeding Mothers”, *Breastfeed Med*, 2017.

[2]. Medical News Today, “Breastfeeding supplements to increase milk supply: Effectiveness and choosing”. [Online]. Available: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/breastfeeding-supplements-to-increase-milk-supply>. [Accessed December 15, 2023].

[3]. Phạm Văn Trinh, Lê Thị Hiền, “Thiếu sữa”, Bài giảng ngoại - phụ Y học cổ truyền. NXB Y học Hà Nội, 98-102, 2008.

[4]. Hoàng Minh Chung, Phạm Hoàng Bình, “Nghiên cứu bào chế và đánh giá tác dụng của cốm lợi sữa cho sản phụ thiếu sữa sau sinh”, đề tài cấp cơ sở, Bệnh viện đa khoa Y học cổ truyền Hà Nội, 2004.

[5]. Ramya D. Devaraj, Syam P.K. Jeepipalli, “Phytochemistry and health promoting effects of Job's tears (*Coix lacryma-jobi*)”, *Food Bioscience*, Volume 34, 2020.

[6]. Zakari Ali, Mohammed Bukari et al., “Special foods and local herbs used to enhance breastmilk production in Ghana”, *International Breastfeeding Journal*, Volume 15, No 96, 2020.

[7]. Đặng Ánh Tuyết, “Nghiệm phương điều trị thiếu sữa”, *Tạp chí Đông y Việt Nam*, số 335, tr. 9, 2002.