

# Bị Trớ

## Điều này có bình thường không?

Việc trớ ra vẫn thường gặp ở những bé khỏe mạnh. Trong suốt ba tháng đầu của bé, khoảng một nửa số bé gặp phải tình trạng thức ăn trong dạ dày trào ngược lên thực quản, một tình trạng được gọi là trào ngược dạ dày – thực quản, trào ngược ở trẻ sơ sinh hoặc trào ngược axit ở trẻ sơ sinh.

Nhiều bé bị trớ ra sau khi bú. Hầu hết việc trớ ra không phải là một vấn đề thực sự – chỉ là hơi hỗn loạn. Một số bé sẽ trớ ra hoàn toàn mà không hề khó chịu. Những đứa bé khác chỉ trớ ra một lượng nhỏ. Hầu hết các bé sẽ hết dần giai đoạn này cho đến khi chúng bắt đầu ngồi.



## Sự Khác Biệt Giữa Trớ và Nôn Mửa?

Trớ là việc thức ăn trong dạ dày của bé chảy ra dễ dàng qua miệng, có thể kèm theo ợ hơi. Nôn mửa xảy ra khi chúng phun ra ngoài thay vì chảy ra từ miệng.

Không giống với trớ, nôn mửa xảy ra khi bé tống mạnh chất chứa trong dạ dày ra ngoài. Thường xuyên nôn mửa có thể là dấu hiệu của một căn bệnh nghiêm trọng hơn. Nếu điều này xảy ra, hãy đưa bé đến bác sĩ càng sớm càng tốt.

## Nguyên nhân của việc trớ

- Không khí bị kẹt do ợ hơi
- Nuốt thêm không khí do khóc quá nhiều
- Cho ăn quá mức
- Chuyển động quá nhiều trong khi bú
- Đặt bé nằm thẳng sau khi bú

## Những điều bạn có thể làm:

- Vỗ ợ hơi thường xuyên cho trẻ trong khi bú.
- Không bao giờ ép bé ăn nhiều hơn mức bé muốn.
- Tránh vận động hoặc chơi quá nhiều trong khi cho bé bú.
- Cho bé bú ở tư thế thẳng đứng một phần.
- Giữ hoặc đặt bé ở tư thế bán thẳng đứng ít nhất 15 phút sau khi bú.



## Gọi Ngay Cho Bác Sĩ Của Bạn Nếu:

- Bé bị nôn một lượng lớn thường xuyên và suốt cả ngày.
- Bé bị sốt hoặc bị bệnh khác.
- Bé không tăng đủ cân.
- Nôn ra máu hoặc chất nhầy.

## Cách Xử Lý Khóc Dạ Đờ

Không ai biết chính xác nguyên nhân gây ra khóc dạ đờ, nhưng có một số triệu chứng phổ biến liên quan đến hội chứng này. Triệu chứng phổ biến nhất của khóc dạ đờ là bé thường xuyên có những lúc khóc rất nhiều, lặp đi lặp lại. Những cơn khóc này có thể diễn ra trong những khoảng thời gian dài và thường xảy ra vào cùng một thời điểm mỗi ngày – chiều muộn hoặc đầu giờ tối. Tuy nhiên, chúng có thể xảy ra vào bất kỳ thời gian nào trong ngày. Các triệu chứng khác của khóc dạ đờ có thể bao gồm quấy, khó ngủ hoặc rất đau chướng bụng. Nếu con bạn đang gặp phải các triệu chứng khóc dạ đờ hoặc các vấn đề về bú, bạn nên nói chuyện với bác sĩ của con bạn.

## Mẹo để kiểm soát các triệu chứng khóc dạ đờ:

Di chuyển liên tục.

Ôm con gần bạn và đi bộ hoặc cho bé vào xe đẩy. là đặt con bạn trên ghế ô tô và lái xe. Chuyển động và tiếng ồn của động cơ có thể có tác dụng.

## Đu đưa.

Đôi khi, ấn nhẹ lên bụng bé có thể hữu ích. Thử ôm con của bạn, úp bụng xuống, ngang đùi hoặc cánh tay của bạn, sau đó lắc lư từ từ và nhẹ nhàng.

## Xoa bóp cho con của bạn.

Đặt bé nằm sấp ngang đùi bạn và xoa bóp lưng cho bé sau khi bú.

## Cuộn lại.

Đôi khi cử động của tay và chân của con bạn có thể khiến chúng khó chịu. Cố gắng cuộn con bạn một cách chắc chắn trong một cái chăn nhẹ, ôm chặt con bạn và đừng đưa nhẹ nhàng. Cuộn chặt đem lại cảm giác như khi bé còn trong bụng mẹ và giúp bé thoải mái.

## Tạo tiếng ồn trắng.

Thử sử dụng “tiếng ồn trắng” để tạo ra âm thanh nền ổn định có thể xoa dịu con của bạn. Tiếng ồn trắng được mô tả tốt nhất là một âm thanh ổn định, vo ve. Một số ví dụ về tiếng ồn trắng bao gồm tiếng nhiễu tĩnh của TV hoặc tiếng quạt chạy, máy rửa bát hoặc máy hút bụi.

## Thử cho ăn.

Trước khi bạn thiết lập một lịch trình cho ăn đều đặn, bé có thể đói khi bạn không mong đợi. Cho bé bú. Nếu rõ ràng là bé không thực sự đói, hãy thử cho bé ngậm núm giả. Đôi khi chuyển động bú đơn giản có thể đủ để giúp bé bình tĩnh.

Theo Luật dân quyền liên bang và các quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, các Cơ quan, văn phòng và nhân viên của USDA, cũng như các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác hoặc có sự trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đó trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào được thực hiện hoặc tài trợ bởi USDA.

Những người khuyết tật cần có các phương tiện giao tiếp thay thế để biết thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng ghi âm, Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với Cơ Quan Tiểu Bang hoặc địa phương, nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những cá nhân bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Chuyển Tiếp Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin chương trình có thể có sẵn ở nhiều ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại chương trình về phân biệt đối xử, vui lòng hoàn thành Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình của USDA, (AD-3027) có thể được tìm thấy trực tuyến tại: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), và tại mọi văn phòng của USDA hoặc viết một lá thư cho USDA và cung cấp trong thư tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn. Để yêu cầu một bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Gửi mẫu đơn hoàn chỉnh hoặc lá thư của bạn đến cho USDA bằng:

- (1.) Thư gửi qua đường bưu điện:  
U.S. Department of Agriculture  
Office of Assistant Secretary for Civil Rights,  
1400 Independence Avenue, SW,  
Washington, D.C. 20250-9410
- (2.) Số fax: 202-690-7442 hoặc
- (3.) Email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

*Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.*



MISSISSIPPI  
STATE DEPARTMENT OF HEALTH