

## Hướng dẫn cho trẻ bị hở vòm miệng trên ăn uống

Nuôi dưỡng trẻ theo hướng dẫn của bác sĩ, y tá hoặc những người được đào tạo có kiên thức.

Khi cho trẻ ăn cần phải vỗ về âu yếm làm cho trẻ thấy được tình cảm yêu thương.

Đối với tất cả các trẻ nhũ nhi, ăn uống có nhiều chức năng quan trọng và chức năng quan trọng nhất là cung cấp cho trẻ đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển. Tuy nhiên cho ăn uống còn là một cơ hội làm cho trẻ phát triển sự gắn bó với cha mẹ, để luyện tập các cơ ở miệng, và kích thích phản xạ bú. Nên cân nhắc các điểm nêu trên khi chọn phương thức cho trẻ ăn uống.

Nên cố gắng nhẹ nhàng, thư giãn khi cho trẻ ăn để cho trẻ không "cảm nhận" sự căng thẳng của bạn.

Trẻ nên được cho ăn ở tư thế ngồi hoặc nửa ngồi để cho dịch có thể chảy xuống dạ dày và không bị sặc lên mũi hoặc lên vòm Eustachian vào tai giữa. Đầu nên được đặt thẳng so với cơ thể không cúi hoặc ngửa quá so với cổ và ngực và không ngheo sang hai bên. Đầu của trẻ luôn phải cao hơn dạ dày. Cho trẻ ăn uống khi nằm ngửa sẽ có thể dẫn đến sặc thức ăn lên tai giữa và dẫn đến viêm tai giữa (trẻ bị hở vòm miệng trên đã sẵn có nguy cơ cao rồi). (Chú ý: có một số ngoại lệ trong tư thế cho trẻ ăn. Ví dụ như một số trẻ bị yếu cơ nuốt ở cổ do nguyên nhân thần kinh khi cho ăn nên gập cổ xuống ngực để cho phần trên của đường thở dịch sang dưới cuống lưỡi, vì thế tránh cho dịch và thức ăn rơi từ miệng vào đường thở. Tư thế cổ gập này có thể làm cho một số trẻ đưa thức ăn ra phía sau miệng để nuốt khó khăn hơn. Một số trẻ bị yếu dây thanh âm một bên có thể cho ăn đầu nghiêng sang bên.

Đối với trẻ hở vòm miệng trên, một số dịch hoặc thức ăn chắc chắn sẽ rơi ra mũi trong khi cho ăn uống. Luôn chuẩn bị khăn mềm để lau những thức ăn rơi vãi rồi tiếp tục cho ăn. Sau khi cho trẻ ăn cần chú ý lau sạch mũi và khu vực hở vòm miệng trên.

Một số trẻ sau khi bú vẫn thấy sữa chảy ra từ mũi. Điều này có nghĩa là sữa vẫn ở trong khoang mũi. Chỉ cần lau sạch đi là được. Sau khi cho bú cũng có thể cho uống nhiều nước để rửa sạch đường mũi.

Cần phải mất thời gian và nỗ lực mới tìm ra được phương thức hoặc thiết bị để giúp con bạn ăn uống một cách tốt nhất. Có thể bạn phải thử nhiều biện pháp.

Không nên bỏ nếu thấy cho bú chai không có hiệu quả ngay lập tức. Tìm hiểu xem bạn có thể 1) Cho ăn khác đi; 2) Cho trẻ ăn ở tư thế thẳng người hơn; hoặc 3) Để cho trẻ có thời gian để làm quen với bú chai.

Nếu trẻ chóng mệt khi cho ăn (bởi vì trẻ hở vòm miệng trên mất sức nhiều hơn khi bú và nuốt), bạn có thể cho ăn lượng nhỏ hơn và thường xuyên hơn. Tuy nhiên không cho ăn quá nhiều lần làm cho trẻ có thói quen ăn vặt và chỉ ăn cho đỡ đói mà không lấy đủ dinh dưỡng cần thiết.

Sau khi thiết lập được chế độ cho ăn ổn định, hầu hết trẻ em ăn một bữa hết khoảng 18-30 phút. Nếu trẻ mất nhiều thời gian hơn như thế để ăn một bữa có nghĩa là trẻ có thể đã cố sức quá và thậm chí là phải tiêu tốn cả năng lượng đáng nhẽ dùng cho tăng trưởng cân nặng. Một trẻ được cho ăn cứ 3 hoặc 4 giờ một lần thông thường tăng cân nhanh hơn trẻ được cho ăn cứ 2 giờ hoặc ít hơn 2 giờ một lần. Các trẻ này có thể ăn vặt nhiều quá chỉ đủ để đỡ đói chứ không lấy đủ năng lượng để giúp cho tăng trưởng.

Rất nhiều dạng núm vú được làm ra để dành cho việc cho trẻ hở vòm miệng trên ăn uống. Tuy nhiên, rất nhiều trẻ hở vòm miệng trên chỉ cần dùng núm vú bình thường nếu các núm vú này mềm và tạo dòng sữa tốt.

Núm vú được cắt chéo thường được dùng có kết quả tốt nhất. Dịch chảy qua tốt khi trẻ mút làm cho vết cắt chéo mở ra. Để tạo vết cắt chéo, lộn ngược núm vú giả và dùng dao sắc để cắt một đường chữ "x" nhỏ ở đầu vú. Đường cắt núm vú giả từ phía trong sẽ tạo ra dòng dịch chảy tốt hơn khi trẻ bú. Chú ý cắt vết cắt đủ lớn để dịch nhỏ giọt khi lộn ngược chai. Sau khi cắt, lộn núm vú trở lại bình thường. Một số người tạo vết cắt chữ x này mà không lộn ngược núm vú.

Các núm vú giả có một lỗ rộng dùng không tốt lắm bởi vì trẻ không kiểm soát được lượng dịch bú. Núm vú có lỗ rộng hơn có lẽ nên được dùng nếu trẻ cần được giúp đỡ để có thể bú dịch đặc hơn ( ví dụ thức ăn lỏng trộn với ngũ cốc khi trẻ đủ lớn để ăn).

Như đã đề cập ở trên, trẻ hở vòm miệng trên có thể dùng các núm vú thông thường.

Thường thì núm vú thông thường với vết cắt chữ x và tư thế cho ăn đúng là đủ trong việc cho trẻ hở vòm miệng trên ăn uống. Đôi khi các núm vú thông thường quá ngắn hoặc có hình dạng không thích hợp cho trẻ hở vòm miệng trên. Trong trường hợp này, dùng núm vú đặc biệt được thiết kế cho trẻ hở vòm miệng trên ( xem thông tin ở dưới). Hoặc, có một loại núm vú đặc biệt dành cho trẻ thiếu thính hoặc là loại núm vú "chính hình" (như là các loại có nhãn hiệu Nuk hoặc Pur) có tác dụng tốt.

Thường thì cần phải thử dùng nhiều loại núm vú. Núm vú giả tốt là núm vú mềm có thành mỏng và tạo áp lực dễ dàng và cho phép dòng sữa chảy qua với một tốc độ tương đối (không quá mau, không quá chậm). Độ dài núm vú giả cũng rất quan trọng, không được ngắn quá và quá dài. Núm vú giả ngắn quá không với được vòm miệng và lưỡi và dài quá thì gây phản xạ sặc. Cũng nên cho ăn với phương pháp không làm ảnh hưởng đến cơ chế nuốt bình thường hoặc các động tác của cơ họng mặt.

Có thể chỉnh núm vú sao cho phù hợp với tư thế cho trẻ ăn. Ví dụ núm vú giả phải ở vị trí mà vết cắt chữ thập ở núm vú giúp cho trẻ bú dễ, lưỡi đưa lên sát vòm miệng cứng.

Khi trẻ đã lớn hơn, bạn có thể phải thay đổi loại núm vú giả. Không nên thay một cách đột ngột làm cho trẻ bị lẫn lộn.

Các loại núm vú giả sau có thể dùng cho trẻ bị hở vòm miệng trên :

-Loại chai và núm vú thông thường với vết cắt chữ thập có thể là đủ nếu cho ăn đúng tư thế và đủ bữa. Đôi khi cũng có thể dùng loại chai nhựa mềm hơn có thể co bóp theo nhịp bú của trẻ. Hoặc chai có lớp lót thay thế có thể co bóp giúp trẻ dễ bú hơn.

- Loại núm vú giả cho trẻ thiếu thính có thể thích hợp đối với một số trẻ bởi vì loại này mềm và dễ co bóp.

- Loại núm vú giả "chính hình" như của hãng Nuk hoặc Pur có thể dùng tốt hơn đối với một số trẻ bởi vì đầu núm vú giả này rộng hơn, phẳng hơn có thể co bóp dễ dàng hơn ở trong miệng. Có thể thử rất nhiều kích cỡ núm vú giả của hãng này.

- Loại dành cho trẻ hở vòm miệng trên của hãng Mead Johnson có thành núm vú mỏng và mềm và đã được khoét lỗ sẵn: núm vú dài được thiết kế để cho tia sữa chảy qua khe hở vòm miệng trên. Một số bậc cha mẹ dùng phối hợp với loại núm vú của hãng Nuk hoặc Pur, trong số khác thì thấy không cần thiết. Điểm tốt của loại chai này là thành mềm và co bóp theo nhịp bú và nuốt của trẻ. Tuy nhiên có thể thấy sữa rỉ ra ở cổ loại chai mềm này. Dùng khăn mềm lót dưới cằm trẻ khi cho ăn nếu thấy hiện tượng như vậy. Để khắc phục hiện tượng sữa rỉ ra ở cổ chai có thể dùng loại chai bình thường.

-Loại chai cho ăn của Haberman có núm vú giả lớn và co bóp được khoét một khe hở chứ không phải vết cắt chữ thập. Dưới đáy núm vú giả được đánh dấu bằng một vòng tròn để chỉ thị vị trí của vết khoét đối với miệng của trẻ. Vòng tròn đánh dấu này cho phép người cho trẻ ăn biết được tốc độ dòng sữa. Trong lòng núm vú có một đĩa đóng vai trò như van một chiều chỉ cho sữa chảy vào núm vú và làm giảm lượng không khí đi vào núm vú mà trẻ sẽ nuốt vào. Kích thước bình thường của loại núm vú Haberman giống như các

loại núm vú thông thường khác. Loại núm vú Haberman nhỏ thì có kích thước giống núm vú cho trẻ thiếu tháng.

-Loại chai hình chim bồ câu có núm vú giả khoét lỗ hình chữ Y (khác với vết cắt chữ thập). Núm vú hơi rộng hơn và hơi phình khớp với khoang miệng. Đầu núm vú cứng hơn trong khi đáy núm vú mềm hơn cho phép lưỡi có thể tạo áp lực được dễ dàng hơn. Có một van không khí làm cho núm vú không bị bẹp khi trẻ bú. Nới hoặc xiết cổ chai để kiểm soát tốc độ dòng chảy của sữa. Có van chống trào ngược không cho sữa chảy ngược lại vào chai và giảm lượng khí trẻ nuốt. Chai không quá mềm nhưng nắn được.

- Loại núm vú cho trẻ hở vòm miệng trên của Ross đôi khi được dùng cho trẻ bú yếu. Núm vú mềm và có hình ống dài để đưa dòng sữa qua khe hở vòm miệng trên. Có thể sửa độ dài của núm vú cho phù hợp với từng trẻ.

- Có một loại núm vú được thiết kế với một miếng cao su để lót lên phía trên vòm miệng. Hầu hết các trẻ không thích loại núm vú này, có lẽ bởi vì rất khó có thể đặt được miếng cao su lên vòm miệng cứng để trẻ có thể bú.

Có thể dùng miếng bịt khe hở vòm miệng trên cho trẻ. Một số trẻ không thích dụng cụ này, hoặc là đã dùng tốt các loại núm vú thông thường và đặc biệt nêu ở trên cho nên không cần thiết miếng bịt khe hở vòm miệng trên. Miếng bịt này là một tấm nhựa do kỹ thuật viên chỉnh hình nha khoa, bác sĩ nha khoa làm để khớp lên vòm miệng trên của trẻ với chức năng như vòm miệng cứng. Nó đóng vai trò như là vòm miệng trên nhân tạo để trẻ có thể ép lưỡi lên tạo áp lực bú và đồng thời ngăn dịch, sữa chảy ra mũi. Để làm được miếng bịt này, trước tiên nha sĩ phải lấy khuôn của vòm miệng trên của trẻ, đưa khuôn đến xưởng và làm miếng bịt dựa theo mẫu khuôn. Một đầu ngoài một số miếng bịt được dính vào một sợi dây để cho người cho ăn giữ tránh không cho miếng bịt rơi vào trong họng của trẻ. Khi dùng miếng bịt phải kiểm tra miệng trẻ hàng ngày xem nó có gây tổn thương trong miệng của trẻ không. Phải rửa sạch miếng bịt hàng ngày. Miếng bịt phải được làm mới thường xuyên bởi vì trẻ tăng trưởng (nhất là ở trẻ nhỏ).

Khi cho trẻ bú chai, phải rửa núm vú, chai, và nút van khớp cổ chai trước mỗi lần dùng. Rửa bằng bàn chải và xà phòng và nước nóng. Bơm nước qua núm vú giả khi rửa. Súc mạnh bằng nước nóng. Tẩy trùng núm vú giả và chai nếu có chỉ định.

Có thể luộc núm vú giả để tẩy trùng và làm mềm. Luộc núm vú giả mới trong vòng 3 phút. Sau lần sử dụng đầu tiên, nên rửa sạch sẽ trước khi dùng. Nếu đứa trẻ đang bị ốm (ví dụ như bị nhiễm trùng miệng, hầu họng, nôn, vv), có thể cần phải sát trùng núm vú giả và chai.

Sử dụng và tẩy trùng nhiều lần núm vú giả có thể làm cho đầu núm vú rộng ra và làm cho trẻ khó bú và không an toàn. Kiểm tra núm vú giả và chai mỗi lần trước khi cho ăn để đảm bảo an toàn cho trẻ.

Trẻ bình thường khi bú để lưỡi lên vòm miệng trên để tạo áp lực bú. Trẻ có khe hở vòm miệng trên nút bằng cách để lưỡi lên bất kỳ phần cứng nào ở vòm miệng còn lại (ví dụ như, phần xương, phần cứng của lợi trên hoặc hàm...)

Đối với trẻ có hở vòm miệng trên hoàn toàn và rộng trung tâm hoặc đối xứng hai bên của vòm miệng cứng và vòm miệng mềm, vị trí của núm vú giả nên đặt ở bên để cho trẻ có thể bú được. Nếu trẻ có khe hở vòm miệng trên về một bên, đặt núm vú giả vào bên đối diện để cho trẻ có thể bú được. Lý do làm như vậy vì nếu để núm vú giả vào khe hở trẻ rất khó bú hoặc không bú được vì không tạo được áp lực bú bằng cách ép lưỡi lên một nền cứng. Ngoài ra, sữa sẽ bị rơi vào khoang mũi và ra ngoài nhiều hơn nếu để núm vú khe hở.

Trẻ chỉ có hở môi (không có hở vòm miệng trên và hàm, cung răng) thường chỉ cần dùng loại núm vú thông thường. Đôi khi có thể dùng loại núm vú giả mềm hơn cho trẻ. Hơn nữa đối với trẻ hở môi đơn thuần có thể chỉ cần hơi nghiêng trẻ đi một chút để sữa khỏi trào ra là được. Nếu trẻ bị hở môi ở phía bên, đặt núm vú giả ở bên bình thường. Nếu trẻ bị sút môi cả hai bên phải thử xem vị trí đặt núm vú nào là tốt nhất. Có thể ép ngón tay lên miệng trẻ để giúp tạo áp lực bú và tránh cho dịch sữa trào ra. Một số trẻ hở môi đơn thuần có thể bú mẹ được.

Thông thường thì trẻ bú và thở theo nhịp. Nếu bạn bóp chai để giúp trẻ có khe hở vòm miệng trên bú, phải cảm nhận được nhịp độ và cách thức trẻ bú và thở để có thể bóp chai vào lúc thích hợp. Dùng loại chai bóp giúp trẻ giữ sức không quá mệt khi bú và tăng lượng dịch nuốt vào mỗi lần bú. Bóp và thả đều đặn. Không nên bóp liên tục và mạnh quá làm cho trẻ không bú kịp dẫn đến sặc. Thực tập bóp sữa vào bát cho đến khi bạn cảm thấy quen tay và biết được lực bóp cần thiết. Lực bóp chai phải theo đúng nhịp trẻ bú và nuốt (khoảng 2-3 lần nuốt). Đợi cho trẻ nuốt trước khi bóp tiếp. Để biết được trẻ có nuốt hay không sờ vào cổ và/hoặc quan sát động tác nuốt.

Trẻ có khe hở vòm miệng trên có thể nuốt nhiều không khí hơn các trẻ khác khi bú, vì vậy cần để trẻ ợ ra thường xuyên. Các trẻ này cũng trở nhiều hơn các trẻ khác. Để cho trẻ có thời gian ợ sẽ làm giảm trở đi. Trẻ trở là hiện tượng bình thường nhưng nếu trẻ trở nhiều và nôn thì cần phải đi khám bác sĩ.

#### Chú ý:

Sau khi trẻ được phẫu thuật sửa khe hở vòm miệng trên hoặc khe hở môi, bạn sẽ được nhân viên y tế hướng dẫn cách cho ăn trong khi đợi vết mổ lành. Nên theo sát các hướng dẫn này nếu không sẽ làm vết mổ sẽ lâu liền hoặc có thể bị bung. Nếu cho ăn không đúng, hoặc ăn thức ăn không đúng có thể làm ảnh hưởng đến vết mổ hoặc không quan sát để cho trẻ thọc ngón tay hoặc bất cứ vật gì vào vết mổ có thể làm vết mổ bục ra. Nên thảo luận và có nhân viên y tế hướng dẫn cho cách cho ăn uống.