



CÁCH VẮT SỮA



TẠI SAO CẦN VẮT SỮA CHO BÉ?

- Để sữa lại cho con khi mẹ đi làm.
- Nuôi bé nhẹ cân, không thể bú mẹ được.
- Nuôi bé bệnh, không thể bú đủ.
- Duy trì nguồn sữa khi bà mẹ hoặc bé bị ốm.

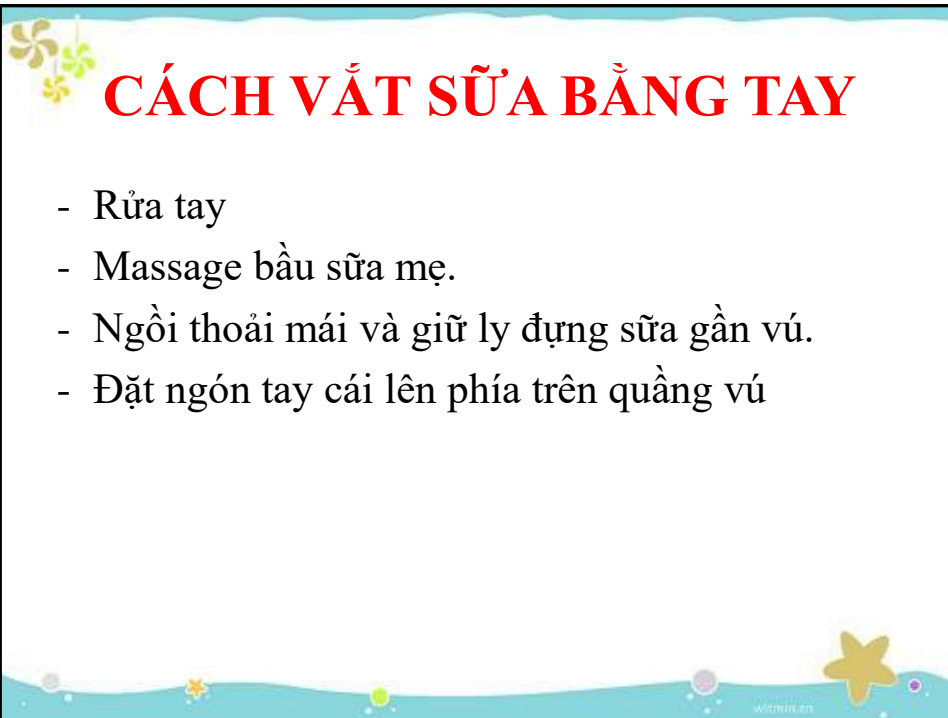
TẠI SAO CẦN VẮT SỮA CHO BÉ (tt)?

- Ngăn không cho sữa chảy ra khi mẹ đi làm xa.
- Giúp cải thiện tình trạng vú như cương tức vú.
- Chuyển sang phương pháp nuôi dưỡng khác hoặc tiết khuẩn sữa.

Giải phẫu vú

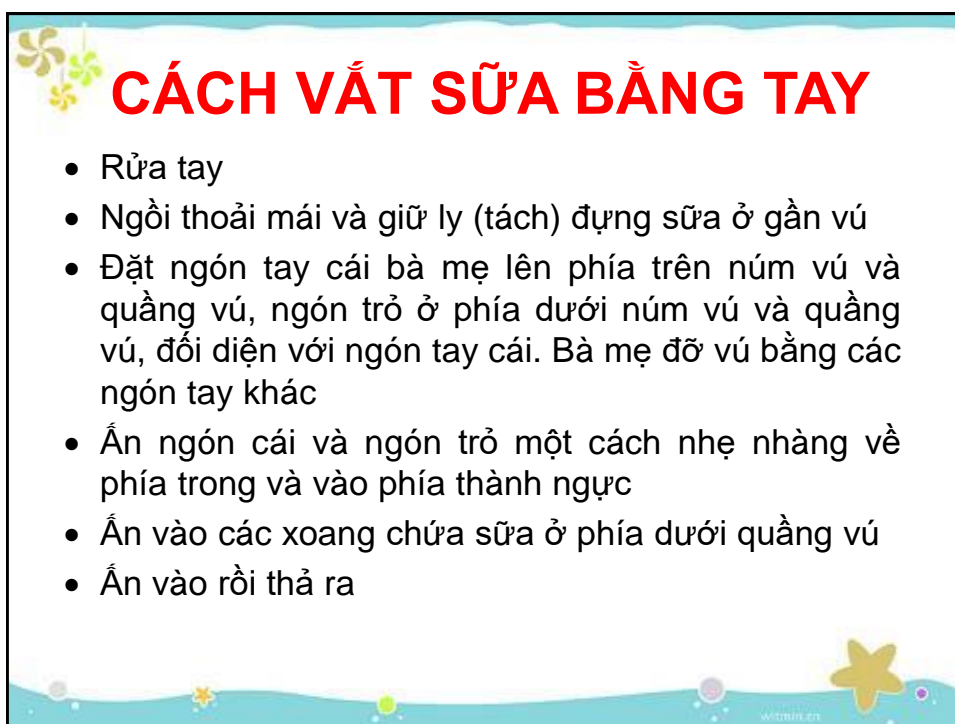
The diagram illustrates the anatomy of the breast with the following labels and descriptions:

- Tế bào cơ** (Muscle cells): Regulated by Oxytocin (Oxytocin làm co tế bào cơ).
- Tế bào nang sữa** (Milk duct cells): Regulated by Prolactin (Prolactin kích thích).
- Ống dẫn** (Duct)
- Ống dẫn lớn** (Large duct)
- Núm vú** (Nipple)
- Quầng vú** (Areola)
- Tuyến Montgomery** (Montgomery glands)
- Xoang** (Cavity)
- Mô nâng đỡ và mỡ** (Supporting tissue and fat)



CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY

- Rửa tay
- Massage bầu sữa mẹ.
- Ngồi thoải mái và giữ ly đựng sữa gần vú.
- Đặt ngón tay cái lên phía trên quầng vú



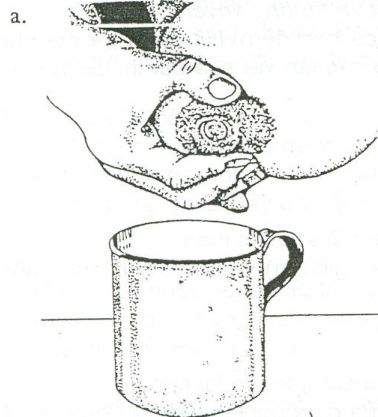
CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY

- Rửa tay
- Ngồi thoải mái và giữ ly (tách) đựng sữa ở gần vú
- Đặt ngón tay cái bà mẹ lên phía trên núm vú và quầng vú, ngón trỏ ở phía dưới núm vú và quầng vú, đối diện với ngón tay cái. Bà mẹ đỡ vú bằng các ngón tay khác
- Ấn ngón cái và ngón trỏ một cách nhẹ nhàng về phía trong và vào phía thành ngực
- Ấn vào các xoang chứa sữa ở phía dưới quầng vú
- Ấn vào rồi thả ra

CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY (tt)

- Thực hiện kỹ thuật vắt sữa không thấy đau, nếu có đau là kỹ thuật làm sai. Lúc đầu sữa chưa chảy ra nhưng sau khi ấn vài lần, sữa bắt đầu chảy ra.
- Ấn quanh vú theo cách tương tự từ nhiều phía.
Tránh ép vào núm vú.
- Vắt một bên vú tối thiểu 3 - 5 phút cho đến khi dòng sữa chảy chậm lại thì chuyển sang vắt bên kia, sau đó vắt lại cả 2 bên.
- Thời gian để vắt sữa đầy đủ 20 - 30 phút.

CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY



CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY (tt)

- Đặt ngón cái và ngón trỏ vào mỗi bên của quầng vú
- Ấn vào trong và về phía thành ngực




Illustration 'a' shows a hand with the thumb and index finger positioned on either side of the areola. The hand is shown squeezing the areola inward and toward the chest wall. Below the hand is a cup, indicating the milk is being expressed into it.

CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY (tt)

- Ấn ở phía sau quầng vú giữa ngón tay trỏ và ngón tay

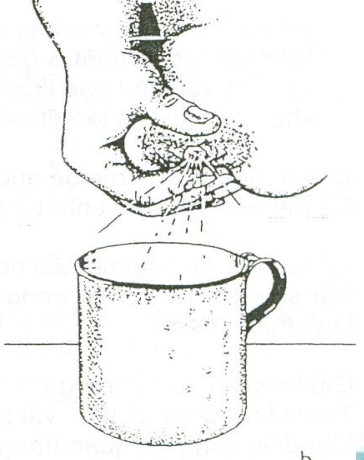
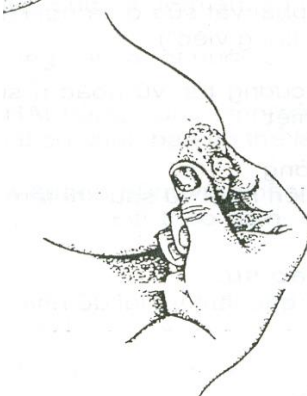


Illustration 'b' shows a hand with the thumb and index finger positioned behind the areola. The hand is shown squeezing the areola from behind. Below the hand is a cup, indicating the milk is being expressed into it.

CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY (tt)

- Ấn từ các phía để vắt hết sữa từ các phần của vú.



The illustration shows a hand with fingers positioned to squeeze a breast from different angles. A line of milk is shown being drawn out from the nipple. The background is light blue with faint text and decorative elements like a yellow star and small circles at the bottom.



CÁCH BẢO QUẢN SỮA

- Rửa sạch, luộc sôi dụng cụ vắt và chứa sữa.
- Che kín dụng cụ khi bảo quản.
- Ủ ấm hoặc làm ấm lại khi cho trẻ ăn (cách thủy), không đun sôi hoặc dùng lò vi sóng.
- Để sữa trong nhiệt độ phòng (25⁰C): 6-8 giờ.
- Để sữa trong ngăn mát (4 ⁰C): 3 - 5 ngày.
- Để trong ngăn đá của tủ lạnh: có thể 3 tháng

The slide features a light blue background with decorative elements like a yellow star and small circles at the bottom. The text is in blue and black.





NHỮNG BẤT LỢI NUÔI CON BẰNG SỮA NHÂN TẠO

- Giảm sự gắn bó mẹ – con.
 - Bé được nuôi bằng sữa nhân tạo có nhiều nguy cơ bị tiêu chảy, viêm phổi, viêm tai và các bệnh nhiễm khuẩn khác.
 - Suy dinh dưỡng, béo phì cao hơn so với bé được nuôi bằng sữa mẹ.
 - Bé dễ bị các bệnh dị ứng như chàm, hen suyễn.
 - Điểm chỉ số thông minh thấp.
- 
- 





NHỮNG BẤT LỢI NUÔI CON BẰNG SỮA NHÂN TẠO (tt)

- Nếu bé không dung nạp được các protein lạ của sữa nhân tạo có thể bị tiêu chảy, kém hấp thu đưa đến suy dinh dưỡng.
 - Bé ăn quá nhiều sữa nhân tạo, trở nên béo phì.
 - Mẹ: tăng nguy cơ ung thư vú, buồng trứng.
- 
- 





TẬP QUÁN THÓI QUEN ẢNH HƯỞNG ĐẾN NCBSM

- Bú sữa mẹ muộn sau khi sinh.
 - Ăn thức ăn khác trước khi bú sữa mẹ.
 - Ăn bổ sung sớm.
 - Cai sữa sớm.
 - Bú bình và núm vú giả .
 - Uống nước và nước trái cây khi bú sữa mẹ hoàn toàn.
- 
- 



KẾT LUẬN

- Sữa mẹ là nguồn thức ăn tự nhiên và tốt nhất cho bé:
 - Nhiều kháng thể giúp bé chống lại các bệnh nhiễm khuẩn (hô hấp, tiêu hóa).
 - Tiện lợi, an toàn và kinh tế.
 - Tăng chỉ số thông minh của bé.
 - Giảm nguy cơ suy dinh dưỡng, béo phì, các bệnh mãn tính (tim, tiểu đường, tăng huyết áp, hen phế quản...).
- 
- 

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- Nuôi con bằng sữa mẹ (UNICEF).
- Trung tâm truyền thông giáo dục sức khỏe TP. Hồ Chí Minh.
- Dự án AT.

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN

