



# HƯỚNG DẪN VẮT SỮA

**(Tài liệu NVYT tư vấn cho thai phụ, sản phụ)**

# 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

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.

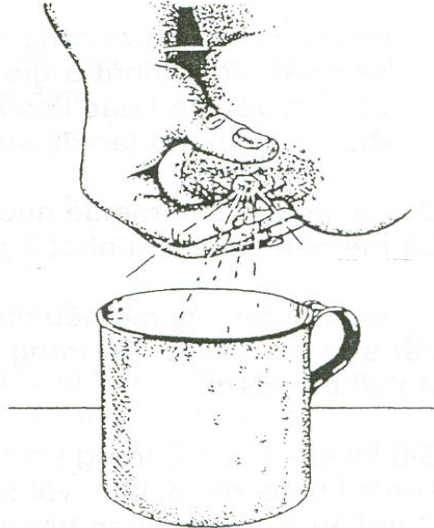
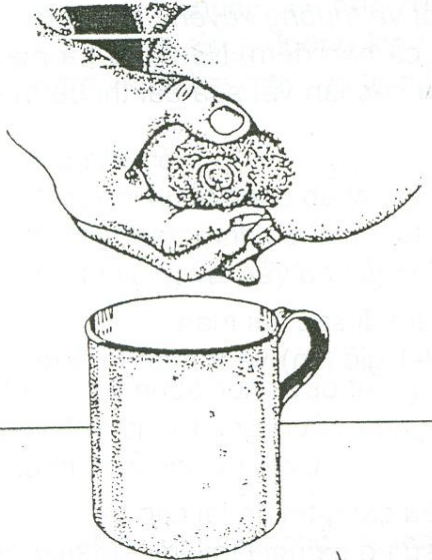
Tránh ép vào núm vú.

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.

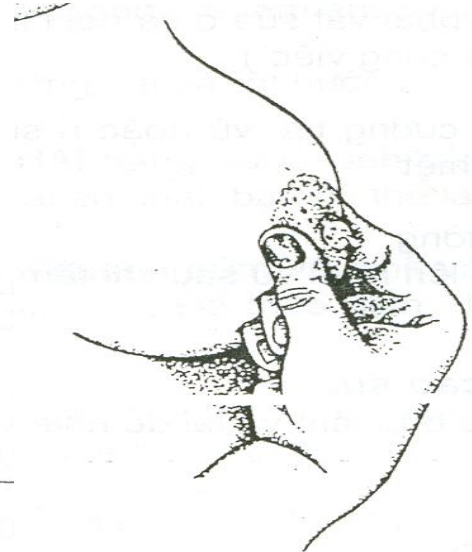
Thời gian để vắt sữa đầy đủ 20 - 30 phút.

# CÁCH VẮT SỮA BẰNG TAY

a.



b.





# 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 ( $25^{\circ}\text{C}$ ): 6-8 giờ.
- Để sữa trong ngăn mát ( $4^{\circ}\text{C}$ ): 3 - 5 ngày.
- Để trong ngăn đá của tủ lạnh: có thể 3 tháng



# MỘT SỐ NGUYÊN TẮC KHI CHO BÉ BÚ SỮA MẸ

- Cho bé bú sữa mẹ theo nhu cầu, bú bất kỳ khi nào bé muốn, kể cả vào ban đêm giúp tăng cường tiết sữa mẹ.
- Mỗi lần bú, cho bú hết bên này rồi mới chuyển sang bên kia để tận dụng sữa cuối giúp bé tăng cân.
- Khi bé bú no nên bế vác bé lên vai, xoa vỗ nhẹ vào lưng bé đến khi bé ợ hơi thì mới cho bé nằm tránh bị nôn trớ.
- Mỗi ngày bé đủ tháng cần 7-8 bữa bú, bé đẻ non cần nhiều hơn.
- Không cho bé bú bình, ngậm vú cao su bé sẽ bỏ bú mẹ, dễ bị tiêu chảy hơn.
- Nếu bé ốm vẫn tiếp tục cho bú và bú lâu hơn, nhiều lần hơn.
- Cho bé bú sữa mẹ trước khi ăn thêm các thức ăn khác để tận dụng nguồn sữa mẹ.



# TÀI LIỆU THAM KHẢO:

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

