



# Bản Cam Kết Của Ba

Đồng hành cùng Mẹ trong hành trình nuôi con bằng sữa mẹ



## ĐIỀU KHOẢN BA CAM KẾT THỰC HIỆN

- Bảo vệ ranh giới phục hồi:** Khéo léo kiểm soát khách viếng thăm và lọc bỏ lời khuyên tiêu cực để Mẹ nghỉ ngơi trọn vẹn.
  - Chăm sóc Oxytocin sinh lý:** Mang nước ấm liên tục, chuẩn bị bữa phụ giàu năng lượng và xoa bóp lưng vai cổ gáy mỗi khi Mẹ cho bú.
  - Đồng lòng thức đêm túc trực:** Ba phụ trách bế ợ hơi, thay bỉm tã và dỗ bé da kề da sau khi Mẹ cho bú để Mẹ nhanh chóng vào lại giấc ngủ phục hồi.
  - Kiên quyết bú mẹ hoàn toàn tại viện:** Đồng lòng chống bú bình nhân tạo sớm; bón sữa thìa/cốc sinh lý khi có chỉ định y khoa, tránh nhậm nủm vú.
  - Giải mã tiếng khóc khoa học:** Tìm nguyên nhân tã bỉm, ôm ấp xoa dịu trước khi quy kết "Mẹ không đủ sữa" và ép bú sữa ngoài.
  - Bảo vệ tâm lý & Chống trầm cảm sau sinh:** Lắng nghe không phán xét, ôm ấp khi Mẹ nhạy cảm do thay đổi nội tiết; bảo vệ Mẹ trước mọi lời chê bai.
- Cam kết riêng của Ba: \_\_\_\_\_

😊 Ba: \_\_\_\_\_  
😊 Mẹ: \_\_\_\_\_  
😊 Con: \_\_\_\_\_

## LỜI NHẮN CỦA BA

Chữ ký của Ba

Chữ ký của Mẹ

Ngày ký: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

