

CẨM NANG Y KHOA THỰC CHIẾN

Lịch Trình Sữa Mẹ 3 Ngày Đầu Tại Viện

Phác đồ sinh lý học kích hoạt dòng sữa non sớm và làm chủ 72 giờ vàng đầu đời của bé sơ sinh

★ Chương 1 — Giờ Vàng Sau Sinh (Mốc 0 – 1 giờ đầu đời)

👤 Chương 2 — Ngày Thứ Nhất (1 – 24 giờ sau sinh)

🌙 Chương 3 — Ngày Thứ Hai (24 – 48 giờ sau sinh)

🌿 Chương 4 — Ngày Thứ Ba (48 – 72 giờ sau sinh)

Biên soạn bởi **Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai** — Lactation Consultant (IBCLC Candidate)

mesuahanhphuc.com

Ngay khi bánh nhau bong ra, progesterone giảm đột ngột — **prolactin (tạo sữa)** và **oxytocin (tống sữa)** tăng vọt. Da kê da liên tục trong 1 giờ đầu là chất xúc tác mạnh nhất kích hoạt hai hormone này.

💡 3 hành động bắt buộc trong Giờ Vàng:

- **Da kê da ngay:** Đặt bé nằm sấp trần trực tiếp trên ngực mẹ sau khi lau khô. Trì hoãn tắm, cân đo, quấn tã ít nhất 60 phút đầu (trừ chỉ định y tế khẩn).
- **Để bé tự tìm vú (Breast crawl):** Bàn năng sơ sinh giúp bé tự bò, tìm và ngậm ti mẹ qua mùi hương tuyến vú. Không ép đầu vú vào miệng bé.
- **Đừng lo bé đói:** Sữa non đặc sánh luôn sẵn có. Vài giọt sữa non + lưỡi bé ép nhẹ quầng vú đã gửi tín hiệu kích sữa cực mạnh về tuyến yên.

Tại sao da kê da quan trọng?

37°C

Ngực mẹ tự điều nhiệt cho bé — tốt hơn lồng ấp

2x

Prolactin cao gấp đôi khi bé mút ti trong giờ đầu

60'

Thời gian tối thiểu cần duy trì da kê da liên tục

⚠️ **Cần tránh:**

- Không cho bé bú bình sữa công thức ngay sau sinh — phá vỡ cơ chế cung-cầu sữa mẹ
- Không tách mẹ-bé để làm thủ tục hành chính trong 60 phút đầu

Bé thường ngủ sâu sinh lý 12–20 giờ sau sinh. Ngực mẹ có vẻ mềm, trống rỗng — đây là **bình thường hoàn toàn**.

Dung tích dạ dày bé sơ sinh

5–7ml

Ngày 1
Quả cherry

10–15ml

Ngày 2
Quả nho

22–27ml

Ngày 3+
Quả dâu tây

Phác đồ vắt sữa non bằng tay (khi bé chưa chịu bú):

- 1 Rửa tay sạch. Đặt ngón cái và ngón trỏ tạo hình chữ C ôm bầu ngực cách chân ti 2.5cm.
- 2 Ấn nhẹ hướng ngược vào thành ngực, sau đó ép hai ngón lại nhịp nhàng theo nhịp tim.
- 3 Hứng từng giọt sữa non sánh vàng bằng bông xi-lanh colostrum, bón từng giọt vào miệng bé.

Tần suất cữ bú ngày đầu

- 8–12 cữ/ngày — mỗi 2–3 tiếng một lần (kể cả ban đêm)
- Bé ngủ quá 3 tiếng không dậy → đánh thức nhẹ bằng da kề da
- Massage lòng bàn chân hoặc vuốt dọc sống lưng bé để kích thích
- Không dùng máy hút sữa lực mạnh trong ngày đầu — nang vú non dễ phù nề

Đêm thứ 2 huyền thoại: Bé tỉnh táo hoàn toàn, khóc ré và đòi bú liên tục — *không phải vì đói*, mà vì bé cần sự an toàn từ làn da mẹ và đang kích hoạt sữa trưởng thành về.

Kỹ thuật 5S xoa dịu bé khóc đêm

Swaddling

Quấn chặt bé bằng khăn mềm co giãn — tạo cảm giác an toàn như từ cung

Side/Stomach

Bé bé nằm nghiêng hoặc nằm sấp trên cánh tay ba, đỡ cằm và ngực

Shushing

Suyt "shhh" sát tai bé với âm lượng tương đương tiếng khóc (âm tử cung)

Swinging

Đung đưa nhẹ nhàng nhịp nhàng phần mông bé khi bé nằm nghiêng

Suckling

Cho bé mút ngón tay út sạch của ba/mẹ, hoặc mút ti mẹ trực tiếp ngay khi có thể

Mốc theo dõi Ngày 2:

- Dạ dày bé: **10–15 ml** (kích thước quả nho lớn)
- Tã ướt: **≥ 2 tã** trong 24 giờ
- Phân: Chuyển từ xanh đen (phân su) → **xanh nâu nhạt**
- Bú cụm (cluster feeding) mỗi 30'–1h là **bình thường sinh lý**

⚠ **Khi người nhà hỏi pha sữa bột vì bé khóc:**

"Bé khóc đêm thứ 2 là hội chứng sinh lý để bé kích sữa — bé không đói. Việc cho bú bình lúc này sẽ phá vỡ cơ chế cung-cầu và giảm sữa mẹ."

Sữa trường thành ào ạt về. Đa số mẹ trải qua **Cương sữa sinh lý** — ngực căng to, sưng cứng, nóng đỏ và đau tức. Đây là bình thường và sẽ tự điều chỉnh nếu xử lý đúng.

TUYỆT ĐỐI không bóp nặn ngực thô bạo!

Cương sữa sinh lý là tụ dịch bạch huyết + máu — KHÔNG phải tắc tia. Massage mạnh làm dập nang sữa, gây tụ máu → nguy cơ áp-xe vú phải mổ.

Phác đồ xử lý Cương sữa sinh lý (không đau)

- 1 Chườm mát:** Túi chườm mát hoặc lá bắp cải để tủ lạnh đắp 15–20 phút sau cữ bú. Không chườm nóng khi đang sưng đỏ.
- 2 Xoa mềm quầng vú (RPS):** Ấn đầu ngón tay quanh chân núm vú ngược về thành ngực 1–2 phút để quầng vú mềm ra.
- 3 Vuốt nhẹ hướng nách:** Lòng bàn tay vuốt rất nhẹ trên da ngực về phía nách để dẫn lưu dịch bạch huyết.
- 4 Cho bé bú ngậm sâu đúng khớp:** Chỉ cho bú khi quầng vú đã mềm. Cầm bé cầm sâu ngực dưới giúp sữa thoát ra tự nhiên.

Dấu hiệu bé bú đủ từ ngày 3+:

- $\geq 3\text{--}4$ **tã ướt nặng** / 24 giờ, nước tiểu vàng nhạt hoặc không màu
- Phân chuyển sang **vàng hạt cà mìn**, $\geq 2\text{--}3$ lần / ngày
- Bé nhả ti tự nhiên, tay buông thông mềm mại, ngủ sâu **2–3 tiếng**

Bảng Tóm Tắt 72 Giờ Vàng

Dán tủ lạnh hoặc để cạnh giường tại viện

GIỜ 0-1

★ Giờ Vàng

- Da kề da liên tục ≥ 60 phút
- Để bé tự Breast Crawl
- Không ép bú bình ngay

GIỜ 1-24

🌞 Ngày Thứ Nhất

- 8-12 cử bú mỗi ngày
- Vắt sữa non bằng tay nếu cần
- Tã ướt ≥ 1 , phân sù đen

GIỜ 24-48

🌙 Ngày Thứ Hai

- Đêm thứ 2 khóc — bình thường
- Áp dụng kỹ thuật 5S
- Tã ướt ≥ 2 , phân xanh nâu

GIỜ 48-72

🌿 Ngày Thứ Ba

- Sữa về — cương sinh lý bình thường
- Chườm mát + xoa RPS
- Tã ướt $\geq 3-4$, phân vàng

📞 Cần hỗ trợ khẩn cấp tại viện?

Liên hệ ngay Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai

Zalo: 0901 233 633

mesuahanhphuc.com

Hỗ trợ 7 ngày / tuần

Tài liệu mang tính hướng dẫn sinh lý học. Nếu mẹ sốt cao kéo dài hoặc bầu ngực có ổ mủ sưng đau, hãy liên hệ bác sĩ sản phụ khoa ngay.

© Nguyễn Thanh Mai — mesuahanhphuc.com