



BỘ SƠ CỬU BÀU NGỰC & LỊCH TRÌNH EASY

PHÁC ĐỒ TẮC SỮA KHÔNG ĐAU · EASY SCHEDULE · BẢNG TRỮ SỮA CHUẨN Y KHOA

Tài liệu được cá nhân hóa riêng cho
Mẹ {CUSTOMER_NAME} & Bé {BABY_NAME}

Cẩm nang hành động thực chiến — soạn riêng bởi Nguyễn Thanh Mai

⚠️ ĐANG TẮC SỮA NGAY BÂY GIỜ?

Bỏ qua phần này · Mở Trang 3 (phân biệt tắc / viêm vú) · Rời Trang 4-5 (4 bước xử lý)

MỤC LỤC TƯƠNG TÁC

— Lá Thư Từ Nguyễn Thanh Mai —

Trang 2

📖 Tắc Sữa vs. Viêm Vú — Phân Biệt & SOS

Trang 3

🚨 Phác Đồ 4 Bước Thông Tắc (Bước 1-2)

Trang 4

🚨 Phác Đồ 4 Bước Thông Tắc (Bước 3-4)

Trang 5

📅 Lịch EASY & Wake Window — Dưới 8 Tuần

Trang 6

📅 Lịch EASY & Wake Window — 9 Tuần → 6 Tháng

Trang 7

🧠 Bảng Trữ Sữa Chuẩn Y Khoa + Vấn Đề Lipase

Trang 8

🧠 Rã Đông & Hâm Sữa An Toàn

Trang 9

🧠 Wake Window Logic & Khi Nào Gọi Chuyên Gia

Trang 10

⚡ **Đang đau tắc sữa ngay lúc này? Bỏ qua thư này — mở thẳng [Trang 3](#)**

Mẹ sữa thân mến,

Mình là **Nguyễn Thanh Mai** — chuyên viên tư vấn sữa mẹ, người đang đồng hành cùng mẹ **{CUSTOMER_NAME}** và bé **{BABY_NAME}**. Mình hiểu rất rõ cảm giác 2h sáng ngực căng tựa như lửa đốt, bé vừa ngủ được, mà không biết phải làm gì.

Điều quan trọng nhất mình muốn nói: **Tắc tia sữa KHÔNG phải cứ bóp mạnh là thông**. Bóp thô bạo chỉ làm phù nề nặng hơn, tắc sâu hơn. Phác đồ trong tài liệu này dựa trên nguyên lý chống phù nề và giải phóng sữa êm dịu theo cơ chế sinh lý tự nhiên.

Tài liệu này được thiết kế để dùng *ngay lúc đang đau* — không cần đọc từ đầu, không cần internet. Trang 3-5 là hành động. Trang 6-10 là tham khảo khi bình tĩnh.

— Nguyễn Thanh Mai

💡 **Triết Lý Sữa Mẹ Hạnh Phúc**

Nuôi con bằng sữa mẹ không phải cuộc chiến đo từng ml. Khi bầu ngực được chăm sóc êm dịu, tinh thần mẹ thư giãn và bé sinh hoạt theo khoảng thức sinh lý — dòng sữa tự khắc thông suốt dồi dào. Căng thẳng → Adrenaline tăng → Oxytocin bị khóa → sữa không xuống. Đây là sinh lý học, không phải "yếu đuối".

SOS Mẹ Đang Bị Gì? — Phân Biệt & Xử Lý**SO SÁNH: TẮC SỮA VS. VIÊM VÚ**

Dấu hiệu	Tắc Sữa	Viêm Vú
Cục cứng	✓ Có, rõ	✓ Có thể có
Da sưng đỏ	Ít / không rõ	Đỏ rõ, nóng bóng
Sốt	Không / < 38°C	> 38.5°C
Toàn thân	Mệt nhẹ	É môi như cúm
Xử lý	→ Trang 4–5	→ SOS bên dưới

SOS VIÊM VÚ — HÀNH ĐỘNG NGAY

- ✓ Tiếp tục cho bú/hút đều đặn — ngừng bú làm vi khuẩn tích tụ nặng hơn.
- ✓ Massage bạch huyết siêu nhẹ hướng về nách (xem Bước 1, trang 4).
- ✓ Chườm lạnh sau bú bằng lá bắp cải hoặc túi gel mát 15 phút.
- ⊘ TUYỆT ĐỐI KHÔNG: bóp nặn thô bạo · chườm nóng lên vùng đỏ.

⚠ **Gọi ngay cho Mai** khi sốt > 38.5°C trên 24h hoặc có dịch rỉ viêm đầu ti:

☎ 0901 233 633 | **Zalo 0901 233 633**

Tắc nặng hoặc không chắc chắn?

Nhắn Mai qua Zalo để được hướng dẫn trực tiếp — hỗ trợ mọi giờ trong ngày.



Zalo

Dựa trên ABM Clinical Protocol #4 — Mastitis (2022) & CDC Breastfeeding Guidelines. Không thay thế chẩn đoán y tế trực tiếp.

Phác Đồ 4 Bước Thông Tắc (Bước 1–2)

Lặp lại mỗi 2–3 tiếng

Bản chất tắc sữa: phù nề bạch huyết chèn ép ống tuyến sữa — không phải cục đặc. Phác đồ chống phù nề + giải phóng sữa êm dịu. Không bóp nặn mạnh.

Bước 1 — Massage Bạch Huyết (Mở Hạch) 2 phút/bên

Không massage trực tiếp lên cục tắc. Dùng **3 đầu ngón tay vuốt lướt cực nhẹ** trên bề mặt da, từ quầng vú ngược lên xương quai xanh và hướng về hạch nách. **10–15 lần/bên.**

Động tác này khai thông hạch bạch huyết — rút dịch phù nề quanh tuyến, là điều kiện tiên quyết để các bước sau có hiệu quả.

Bước 2 — RPS (Áp Lực Ngược Làm Mềm Quầng Vú) 1–2 phút

Khi ngực cương cứng, quầng căng khiến bé không bám được. Chạm **5 đầu ngón tay xung quanh chân núm vú**, ấn thẳng đứng lùi về phía thành ngực, giữ nguyên **1–2 phút**. Áp lực đẩy dịch phù ra sau — quầng mềm tức thì, bé bám sâu dễ hơn.

Nếu bé không bú được, dùng máy hút lực tối thiểu sau khi làm RPS.

⊘ TUYỆT ĐỐI KHÔNG LÀM:

✘ Nhào bóp cơ học thô bạo

✘ Hút máy lực mạnh > 20 phút

✘ Chườm nóng lên cục tắc đó

✘ Dùng lược chải lên ngực

Tất cả gây vi chấn thương ống tuyến → phù nề nặng hơn → tắc sâu hơn.

Phác Đồ 4 Bước Thông Tắc (Bước 3-4)

Tiếp theo Trang 4

Bước 3 — Chườm Lạnh Sau Bú 15 phút, sau mỗi cữ

Sau khi cho bú/hút xong: đắp **lá bắp cải lạnh** (hoặc túi gel mát bọc khăn mỏng) lên bầu ngực **15 phút**. Nhiệt lạnh co mạch, giảm phù nề, tiêu viêm.

⚠ Không chườm nóng lên vùng đỏ sưng — nhiệt nóng tăng lưu máu, phù nề nặng thêm.

Chườm ấm nhẹ lên ngực trước bú (không phải lên cục tắc) để kích phân xạ xuống sữa là được phép.

Bước 4 — Giải Phóng Sữa Sinh Lý Mỗi cữ bú

Hướng cầm bé về phía cục tắc — lực mút từ cầm mạnh nhất. Tắc góc trên → tư thế football hold (bé kẹp dưới nách). Tắc phía dưới sâu → tư thế dangle feeding (mẹ nằm nghiêng, bé nằm dưới, trọng lực hỗ trợ).

Nếu dùng máy hút: lực tối thiểu, **dưới 15 phút/cữ**. Hút quá mức → ngực kích thích tạo thêm sữa → tắc thêm.

✅ Dấu hiệu thành công:

- Cục mềm dần sau 2-4 cữ
- Sữa chảy tự do hơn
- Đau giảm, hạ sốt nhẹ (nếu có)

⚠ Nhấn Mai ngay khi:

- Sau 24h không đỡ
- Sốt > 38.5°C trên 24h
- Cục to thêm, da đỏ lan



EASY không phải ép bé ăn ngủ theo giờ cứng nhắc. Là chu kỳ theo khoảng thức sinh lý (Wake Window). Bé ngủ đủ giấc → bú sâu hơn → ngực được làm rỗng đều → ít tắc sữa hơn.

Sơ Sinh < 4 Tuần (EASY Fluid)

Không ép nếp cố định. Theo sát nhu cầu bé. Chu kỳ tự nhiên:

Thức dậy → **Bú no** → **Chơi nhẹ (thay tã)** → **Ngủ lại**

Bú theo nhu cầu mỗi **2-2.5 giờ/cữ** · Khoảng thức tối đa **45-60 phút**.

Bé thức quá 60 phút giai đoạn này rất dễ overtired → khóc cơ → mẹ căng thẳng → Oxytocin bị khóa → sữa không xuống.

4-8 Tuần Tuổi (EASY 3)

- **Wake Window:** **1-1.5 giờ** (gồm thời gian ăn + vệ sinh)
- **Nhịp bú:** Cách nhau khoảng **3 giờ** · bé bú sâu hiệu quả hơn
- **Giấc ngủ ngày:** **3-4 giấc/ngày**, mỗi giấc khoảng 1.5-2 giờ
- **Dấu hiệu sắp ngủ:** mắt đỏ viền, nhìn xa xăm, giảm tương tác → cho ngủ ngay

EASY & Sữa Mẹ: Bé bú đúng nhịp sinh lý → bú sâu, làm rỗng ngực đều đặn → giảm nguy cơ tắc sữa. Ngực tồn sữa lâu = tín hiệu "giảm sản xuất" và nguy cơ tắc tăng cao.

9–12 Tuần Tuổi (EASY 3.5)

- **Wake Window:** 1.5–2 giờ trước mỗi giấc ngủ
- **Nhịp bú:** Giãn cứ 3.5 giờ — bé bú hiệu quả hơn
- **Giấc ngủ ngày:** 3 giấc/ngày chất lượng

3–6 Tháng Tuổi (EASY 4)

- **Wake Window:** 2–2.5 giờ thoải mái
- **Nhịp bú:** Cữ cách nhau 4 giờ, bé bú chủ động sâu hơn
- **Giấc ngủ ngày:** 2 giấc chính (1.5h/giấc) + 1 catnap chiều (30–45 phút)
- Chuẩn bị tinh thần cho ăn dặm từ tháng thứ 6

💡 **Tránh Quá Giấc:** Nếu bé catnap 30 phút, đừng cố kéo thức đủ giờ. Cho ngủ sớm hơn 15–20 phút. Cortisol tích tụ → khóc cơn đêm → mẹ mất ngủ → sữa giảm.

👂 Dấu hiệu bé sắp quá giấc — đưa vào ngủ NGAY:

- Mắt đỏ viền, dụi mắt
- Giật mình, quấy không rõ lý do
- Nhìn lơ đãng, giảm tương tác
- Ngáp hơn 3 lần liên tiếp

Bảng Trữ Sữa Mẹ Chuẩn Y Khoa

ABM/CDC 2022

Trữ đúng nhiệt độ bảo vệ kháng thể IgA, IgG sống và vitamin C, D tự nhiên có trong sữa mẹ.

Phương pháp	Nhiệt độ	Thời hạn (ABM/CDC)
Nhiệt độ phòng sạch	~ 25 °C	Tối đa 4 Giờ
Ngăn mát tủ lạnh	~ 4 °C	Tối đa 4 Ngày
Ngăn đá (tủ 2 cánh)	-15 °C	Tối đa 3 Tháng
Tủ đông chuyên dụng	-18 °C hoặc thấp hơn	Tối đa 6 Tháng

Sữa Sau Rã Đông Có Mùi Xà Phòng / Chua?

Đây là hiện tượng **lipase cao** — enzyme tự nhiên trong sữa phân hủy chất béo nhanh. Sữa *vẫn an toàn 100%*, bé vẫn dùng được. Một số bé từ chối mùi, một số không để ý.

Cách ngăn ngừa: Sau khi hút, đun sữa đến **80°C** (xuất hiện bọt nhỏ ở rìa), làm lạnh nhanh rồi mới trữ — vô hiệu hóa lipase.

Quy Tắc Trữ Sữa An Toàn

- Dùng túi BPA-free hoặc bình thủy tinh vô trùng · Ghi ngày giờ hút
- FIFO: vào trước ra trước — sữa cũ nhất dùng trước
- Không xếp túi ở cánh cửa tủ — nhiệt độ không ổn định
- Mỗi túi chỉ trữ **60–120 ml** để tránh lãng phí khi bé bú không hết

1. Ưu Tiên Sử Dụng Sữa — Thứ Tự

- Sữa tươi vừa hút** — kháng thể & dinh dưỡng đầy đủ nhất
- Sữa ngăn mát** trong vòng 4 ngày
- Sữa trữ đông** — rã đông đúng cách

2. Rã Đông Chậm — Chuẩn Khoa Học

Ưu tiên: chuyển túi trữ ngăn đông xuống ngăn mát **từ tối hôm trước** — sữa tan từ từ, giữ kháng thể tốt nhất. Khẩn cấp: rã dưới vòi nước mát rồi tăng dần ấm nhẹ.

Không: rã đông bằng nước sôi · lò vi sóng · tái đông lần hai.

3. Hâm Sữa — Nhiệt Độ Vàng

Hâm bằng máy hâm sữa ở tối đa **40 °C**. Sữa > 45 °C: protein kháng thể biến tính không phục hồi được.

Test không dùng nhiệt kế: nhỏ vài giọt lên cổ tay — *ấm nhẹ như thân nhiệt, không nóng* = đúng chuẩn.

Quy Tắc Sữa Sau Khi Hâm:

- Sữa rã đông trong ngăn mát: dùng trong **24 giờ**
- Sữa bé bú không hết trong bình: bỏ sau **2 giờ** (vi khuẩn từ nước bọt)
- Tuyệt đối không tái đông sữa đã rã đông**

Wake Window & Khi Nào Gọi Chuyên Gia

Công Thức Tính Cữ Ngủ (Wake Window)

$$\text{Giờ ngủ} = \text{Giờ bé thức dậy} + \text{Wake Window (WW)}$$

Ví dụ: Bé 3 tháng (EASY 4, WW = 2 giờ). Bé thức lúc 7h00 → cho ngủ lúc 9h00. Bắt đầu trình tự ru ngủ (quần chũn, bật tiếng ồn trắng) trước **10-15 phút**.

Khi Nào Làm Gì?

- NHẤN MAI** Tắc sữa < 24h chưa đỡ · Khớp ngậm sai · Sữa ít bất thường · Bé tăng cân chậm
- GỌI NGAY** Sốt > 38.5°C kéo dài · Ngực có khối cứng mới sau 48h · Đầu ti chảy dịch lạ
- CẤP CỨU** Sốt > 39.5°C + ớn lạnh + ngực sưng đỏ lan rộng → Bệnh viện ngay



Nguyễn Thanh Mai

Chuyên viên tư vấn sữa mẹ — Đang đào tạo chứng chỉ IBCLC Quốc tế.
Hỗ trợ tắc sữa không đau · Khớp ngậm · EASY schedule cho gia đình Việt & Expat.
Zalo 1-1: [0901233 633](tel:0901233633) | mesuahanphuc.com/hoi-dap



Dựa trên ABM Clinical Protocol #4 & #36 (2022) · CDC Breastfeeding Guide · WHO. Mỗi mẹ mỗi hoàn cảnh riêng — không thay thế tư vấn y tế trực tiếp khi có dấu hiệu bệnh lý cấp tính.