



# Cai Sữa Thông Dong & Phục Hồi Dáng Ngực

Phác đồ cai sữa tự nhiên không stress  
& kỹ thuật tái mô mỡ chống teo xệ

"Cai sữa không phải là dứt gãy — đó là hành trình chuyển giao ngọt ngào để bé tự lập và ngực mẹ hồi sinh."

Tài liệu cá nhân hóa cho Mẹ {CUSTOMER\_NAME} & Bé {BABY\_NAME}

## MỤC LỤC

Thư Ngỏ & Sơ Cứu Viêm Cương SOS	Tr. 2
Sinh Lý Teo Xệ & Phác Đồ Giảm Cứ	Tr. 3
Massage Oxytocin & Tập Cơ Ngực Lớn	Tr. 4
Dinh Dưỡng Tái Cấu Trúc Mô Mỡ Ngực	Tr. 5
Lịch 30 Ngày Cai Sữa & Hồi Dáng Ngực	Tr. 6

### **Thân Gửi Mẹ Sữa Hạnh Phúc,**

Chào mẹ, mình là Nguyễn Thanh Mai. Cai sữa là một cột mốc thiêng liêng đầy cảm xúc, đánh dấu sự độc lập sinh lý đầu đời của bé và sự tự do thể xác trở lại của mẹ. Tuy nhiên, nếu thực hiện đột ngột sẽ dễ gây chấn thương tâm lý cho con và khiến ngực mẹ bị teo xệ, thậm chí viêm tuyến sữa cấp tính.

Cai sữa "thong dong" là giảm tiết sữa từ từ kết hợp kích hoạt lại cơ ngực và dinh dưỡng mô mỡ. Mình sẽ đồng hành cùng mẹ qua từng tuần một. — Nguyễn Thanh Mai

### **Phác Đồ SOS Viêm Cương Tuyến Vú Khi Cai Sữa**

**Dấu hiệu nhận biết:** Ngực sưng cứng, đỏ, nóng, đau, hoặc sốt >38°C

**Bước 1:** Không dừng đột ngột — hút nhẹ đủ để tháo áp lực (không kích thích thêm)


**Bước 2:** Chườm lá bắp cải lạnh 15–20 phút sau hút để giảm sưng viêm

**Bước 3:** Uống Ibuprofen (theo chỉ định bác sĩ) để giảm đau và kháng viêm

**Bước 4 — KHẨN:** Sốt >38.5°C + đỏ lan rộng sau 24h → gặp bác sĩ ngay để được kê kháng sinh phù hợp

### **Cảm Xúc Khi Cai Sữa — Hoàn Toàn Bình Thường**

Hormone Prolactin giảm đột ngột khi cai sữa có thể gây buồn bã, khóc không lý do, mất ngủ trong 1–2 tuần đầu. Đây là phản ứng hormone sinh lý bình thường — không phải trầm cảm. Nếu kéo dài hơn 2 tuần, hãy liên hệ bác sĩ để được hỗ trợ.

 **Không cai sữa khi:** Bé đang ốm · Mọc răng cấp tính · Sắp tiêm phòng · Có biến động lớn (đi nhà trẻ, thay người chăm). Dồn nhiều stress cùng lúc sẽ khiến bé khóc đêm nhiều hơn và mẹ khó duy trì lộ trình.

## 🌿 SINH LÝ TEO XỆ & PHÁC ĐỒ GIẢM CỮ

**Tóm tắt khoa học:** Cai sữa đột ngột làm teo nhanh nang sữa khi da ngực chưa kịp co hồi, tạo khoang trống da thừa gây xệ. Quy trình giảm cữ chậm (mỗi tuần cắt tối đa 1 cữ) giúp ngực co tự nhiên song hành với mô mỡ lấp đầy từ từ.

### LỘ TRÌNH "MỖI TUẦN MỘT CỮ"

Tuần	Cắt cữ nào	Chiến lược thay thế
Tuần 1	Cữ giữa buổi chiều (ít gắn kết nhất)	Bé dễ chấp nhận nhất — thay bằng ăn nhẹ hoặc vui chơi
Tuần 2	Cữ buổi sáng sớm	Thay thế bằng ăn sáng ngay khi dậy + ôm ấp
Tuần 3	Cữ trưa / trước ngủ ngày	Thay bằng ăn nhẹ + ru ngủ không bú mẹ
Tuần 4	Cữ đêm (khó nhất — giữ đến cuối)	Bổ đảm nhận đỡ ngủ thay mẹ, gối ôm / ti giả

#### ✅ Nguyên Tắc Vàng Cai Sữa An Toàn

- Không băng ngực chặt (gây tắc, áp xe nguy hiểm)
- Hút đủ để tháo tức, không hút đến cạn (kích thích tiết thêm)
- Uống Lecithin 1200mg sau bữa ăn để ngừa vón cục tắc ống dẫn
- Uống trà xô thơm (sage tea) 1-2 ly/ngày để hạ Prolactin tự nhiên
- Bé 12+ tháng: không cần sữa thay thế ban ngày nếu ăn dặm đa dạng

⚠️ **Khi Ngực Căng Tức:** Vắt tay giải tỏa tối đa 1-2 phút (không vắt cạn). Chườm lá bắp cải lạnh hoặc đá lạnh bọc khăn để co mạch máu giảm cương vù.

## 📖 QUY TRÌNH MASSAGE DẪN LƯU BẠCH HUYẾT OXYTOCIN

Thực hiện mỗi tối trước khi ngủ, sau khi tắm ấm — dùng dầu nụ tằm xuân hoặc vitamin E. *Không massage mạnh vào vùng có tắc đang đau.*

- 1 Vuốt nhẹ từ vùng dưới xương đòn, dọc nách xuôi xuống để mở hạch bạch huyết — 10 lần mỗi bên.
- 2 Xoay tròn 3 ngón tay từ rìa ngoài chân ngực xoay ốc dần vào phía núm vú — không chà sát đau da.
- 3 Rung bầu ngực nhẹ nhàng bằng lòng bàn tay nâng đỡ, kích hoạt phản xạ co bóp đẩy sữa cận thoát tự nhiên.
- 4 Vỗ nhẹ theo kiểu "patting" từ dưới lên trên để kích thích collagen tái cấu trúc da ngực.

## 👉 KÍCH HOẠT CƠ NGỰC LỚN (PECTORALIS MAJOR) — "ĐỆM NÂNG TỰ NHIÊN"

Khi tuyến sữa thu nhỏ, việc tập cơ ngực căng khỏe đóng vai trò giá đỡ tự nhiên giúp ngực căng cao, chống trượt xệ. Bắt đầu sau sinh 6–8 tuần.

### 👉 Chống Đẩy Tường

Đứng cách tường 60cm, tay rộng hơn vai. Chống đẩy chậm: 3 giây xuống – 3 giây lên. **3 set x 10 reps/ngày.**

### 👉 Rhomboid Squeeze

Ngồi thẳng lưng, ép chặt 2 bả vai ra sau, giữ 5 giây, thả. Thờ ra khi ép. **3 set x 15 reps/ngày.**

### 👉 Doorway Stretch

Đặt cẳng tay lên khung cửa, bước nhẹ 1 chân lên — ngực căng nhẹ — giữ 20 giây. **3 lần/ngày.**

### 👉 Ép Lòng Bàn Tay





Chấp 2 lòng bàn tay trước ngực (prayer pose), ép mạnh 10 giây, thả. **3 set x 15 reps/ngày.**

🌿 **Thảo Dược Giảm Sữa An Toàn:** Lá bạc hà (peppermint tea) — đắp lá hoặc uống trà · Rau mùi tây tươi (parsley) · Trà xô thơm (sage) 1–2 ly/ngày. *Tránh uống nhiều trà bạc hà khi vẫn muốn duy trì một phần sữa mẹ.*

## DINH DƯỠNG TÀI CẤU TRÚC MỠ MỠ NGỰC

Khi các nang sữa xẹp, cơ thể cần nguồn chất béo lành mạnh và protein cấu trúc để lấp đầy các khoảng trống bằng tế bào mỡ đàn hồi mới. Đây là nền tảng khoa học giúp ngực hồi dáng:

### THỰC PHẨM KÍCH HOẠT MỠ MỠ & TĂNG SINH COLLAGEN

- ✓  **Chất béo đơn không bão hòa:** Quả bơ (nửa quả/ngày), dầu oliu extra virgin, hạnh nhân, hạt chia, óc chó — lipid tương đồng cấu trúc mỡ ngực
- ✓  **Collagen Peptide & Gelatin:** Nước dùng hầm xương ống, da cá hồi, ức gà hầm lâu — sữa chứa dây chằng treo Cooper nâng ngực
- ✓  **Phytoestrogens tự nhiên:** Sữa mầm đậu nành hữu cơ, bột mè đen, hạt lanh — duy trì estrogen nội sinh, da ngực căng mịn
- ✓  **Vitamin C & E:** Cam quýt, kiwi, dầu tây, hạnh nhân — tổng hợp collagen mới, chống oxy hóa da
- ✓  **Hydration:** 2–2.5L nước/ngày giúp da ngực đàn hồi và thải Prolactin qua đường tiểu. 1–2 ly nước dừa/ngày bổ sung điện giải

### THỰC PHẨM CẦN HẠN CHẾ

- X **Đường tinh luyện cao — viêm hóa toàn thân, phá vỡ collagen**
- X **Rượu bia — ức chế tổng hợp protein cơ và collagen, làm da mất đàn hồi**
- X **Chất béo trans (đồ chiên rán công nghiệp) — tăng viêm mô, cản trở tái cấu trúc**

#### **Thực Đơn Mẫu Một Ngày**

**Sáng:** Cháo yến mạch + trứng + 1 ly sữa chua / nước dừa

**Trưa:** Cơm + canh xương hầm + cá kho gừng + salad bơ rau xanh

**Xé:** 30g hạnh nhân / óc chó + hoa quả tươi

**Tối:** Canh móng giò + rau ngót + tráng miệng sữa chua Hy Lạp

## 📅 LỊCH 30 NGÀY CÀI SỮA &amp; HỒI DẰNG NGỰC — IN RA &amp; TÍCH HÀNG NGÀY

Tuần	Ngày trong tuần (tích ✓ khi hoàn thành)						
<b>Tuần 1</b> Cắt cử chiều	D1 <input type="checkbox"/>	D2 <input type="checkbox"/>	D3 <input type="checkbox"/>	D4 <input type="checkbox"/>	D5 <input type="checkbox"/>	D6 <input type="checkbox"/>	D7 <input type="checkbox"/>
<b>Tuần 2</b> Cắt cử sáng	D8 <input type="checkbox"/>	D9 <input type="checkbox"/>	D10 <input type="checkbox"/>	D11 <input type="checkbox"/>	D12 <input type="checkbox"/>	D13 <input type="checkbox"/>	D14 <input type="checkbox"/>
<b>Tuần 3</b> Cắt cử trưa	D15 <input type="checkbox"/>	D16 <input type="checkbox"/>	D17 <input type="checkbox"/>	D18 <input type="checkbox"/>	D19 <input type="checkbox"/>	D20 <input type="checkbox"/>	D21 <input type="checkbox"/>
<b>Tuần 4</b> Cắt cử đêm	D22 <input type="checkbox"/>	D23 <input type="checkbox"/>	D24 <input type="checkbox"/>	D25 <input type="checkbox"/>	D26 <input type="checkbox"/>	D27 <input type="checkbox"/>	D28 <input type="checkbox"/>

D29-30: Bé thông dong cài sữa hoàn toàn 🍌 · Ngực hồi phục, duy trì massage 3x/tuần

## NHẬT KÝ THEO DÕI CẢM XÚC &amp; THỂ CHẤT

Ngày	Trạng thái ngực	Cảm xúc mẹ	Bé phản ứng
___/___/___			
___/___/___			
___/___/___			

## Nguyễn Thanh Mai

IBCLC Candidate · Chuyên viên tư vấn sữa mẹ

☎ 0901 233 633 (Zalo / WhatsApp)

🌐 mesuahanhphuc.com · hoi-dap



Zalo 24/7