

DÀNH RIÊNG CHO MẸ TỪNG GẶP TRỞ NGẠI Ở LẦN ĐẦU

Lần Này Sẽ Khác

"Lần trước mình đã cố rất nhiều. Lần này mình cần làm đúng, không phải cố hơn."

· Chị Ngân, 33 tuổi · TP.HCM · Con thứ 2 bú 14 tháng



20+ việc cụ thể

Checklist này không dạy bạn thêm kiến thức. Nó xác nhận bạn đang đi đúng hướng và chỉ ra đúng 1-2 điểm mấu chốt mà lần trước bạn chưa có.

Tên mẹ:	_____	Tuần thai hiện tại:	_____
Lần trước gặp trở ngại vì:	_____		
Điều mình sợ nhất lần này:	_____		



"Lần trước không nuôi được bằng sữa mẹ **không phải lỗi của bạn**. 9/10 trường hợp gặp trở ngại là do thiếu hỗ trợ đúng lúc, không phải do cơ địa."

Tuần
28-32

Giai đoạn 1 · Xây nền tảng kiến thức đúng

Bắt đầu sớm giúp có thời gian xử lý cảm xúc và chuẩn bị tâm lý, không chỉ chuẩn bị đồ vật



Xác định nguyên nhân thật sự của lần trước

QUAN TRỌNG NHẤT

Khớp ngực sai? Phều sai size? Không ai đồng hành? Stress? → Biết đúng nguyên nhân nhân mới chữa đúng bệnh

01

Ghi chú: _____



Hiểu cơ chế cung-cầu sữa mẹ (1 lần, đủ sâu)

Sữa không phải "có sẵn" hay "hết": sữa được tạo ra theo nhu cầu bú/hút. Hiểu điều này là nền tảng của mọi thứ

02



Tìm 1 chuyên gia sữa mẹ (IBCLC) và đặt lịch tư vấn trước sinh

LẦN TRƯỚC BẠN THIẾU ĐIỀU NÀY

Không chờ có vấn đề mới gọi. Đặt lịch từ tuần 35-36 để có người sẵn sàng hỗ trợ ngay 24h đầu

03

Tên chuyên gia đã chọn: _____



Thảo luận kế hoạch nuôi con với bác sĩ sản

ĐIỀU CHỈNH TỪ LẦN TRƯỚC

Hỏi thẳng: bệnh viện có hỗ trợ da kề da không? Cho bú trong giờ đầu không? Chính sách sữa bổ sung?

04



Học kỹ khớp ngực sâu qua video so sánh đúng/sai

90% nứt cổ gà và sữa không ra là do khớp ngực nông → Xem video, không chỉ đọc mô tả

05



THỰC HÀNH TRỰC TUYẾN NGAY

mesuahanhphuc.com/khop-ngam-dung

Mô phỏng khớp ngực đúng/sai · Checklist 6 dấu hiệu tự kiểm tra · Video so sánh thực tế



Mục tiêu giai đoạn này của mẹ:

Tuần
33-36

Giai đoạn 2 · Chuẩn bị thực tế và Đo đạc

Tư đồ dừng đến kỹ năng thực hành trước khi bé ra đời. Giai đoạn "làm tận tay"



06

Đo kích thước núm vú và đặt phễu hút đúng size HAY BỎ QUA NHẤT

Size phễu = đường kính chân núm vú + 2-3mm. Sai size → nút cổ gà + sản lượng thấp. Đo cả 2 bên (có thể khác nhau)

Size trái: ___ mm · Size phải: ___ mm · Thương hiệu máy: _____



07

Chuẩn bị xi-lanh colostrum 1mL và hộp sữa non nhỏ

Nếu bé chưa bú trực tiếp được (mổ đẻ, bé yếu, nhẹ cân): có xi-lanh để vắt sữa non cho bé trong 30 phút đầu



08

Học kỹ thuật vắt sữa non bằng tay (Marmet technique)

Sữa non đặc như mật ong: máy hút không lấy được. Vắt tay là phương pháp duy nhất hiệu quả cho 72h đầu khi cần



09

Soạn Birth Feeding Plan và chia sẻ với chồng và bác sĩ LẦN NÀY THÊM MỚI

Viết rõ: Da kể da ≥1h · Không cho bú bình trong 24h đầu · Không dùng núm giả → Chồng là người bảo vệ plan khi bạn đang mệt



10

Hiểu cương sữa sinh lý ngày 3-5 và cách xử lý đúng

Ngực căng cứng như đá là bình thường. Xử lý sai (chườm nóng, bóp mạnh) → nguyên nhân chính gây áp-xe và cai sữa sớm



11

Chuẩn bị lanolin tinh khiết và miếng thấm sữa vải

Lanolin bôi sau mỗi cử bú phòng nứt cổ gà. Miếng vải tốt hơn disposable (tránh ẩm liên tục gây nứt)

⚠️ Bẫy cần tránh giai đoạn này

Mua phễu theo "size phổ biến" mà không đo → Đây là sai lầm số 1. Mỗi người có núm vú khác nhau. Đo trước, mua sau.



ĐO SIZE PHỄU NGAY HÔM NAY

mesuahanhphuc.com/size-pheu-may-hut-sua

Nhập số đo → Gợi ý size theo thương hiệu · Thước đo in A4 chuẩn · Kiểm tra phễu hiện tại có đúng không



Ngày dự sinh của mẹ: _____

Lịch tư vấn IBCLC trước sinh: _____

Tuần

36 → sinh

Giai đoạn 3 · Kích hoạt và Đồng thuận

Người thân, bác sĩ, chuyên gia đều biết plan của bạn → Xây "đội hình" bảo vệ kế hoạch



Đặt lịch tư vấn 1:1 với IBCLC trước khi sinh

ƯU TIÊN CAO NHẤT

1 buổi tư vấn trước sinh = giảm 60% nguy cơ gặp vấn đề sau sinh. Mang Birth Feeding Plan để review cùng chuyên gia

Ngày đặt lịch: _____ · Số zalo chuyên gia: _____

12



Nói chuyện thẳng với chồng và mẹ chồng về kế hoạch nuôi con

ĐIỂM MẪU CHỐT LẦN 2

"Sữa về ít", "bé đói", "cho ăn thêm đi" từ người thân = nguyên nhân cai sữa sớm thắm lạnh số 1. Align từ trước sinh

13



Lưu số Zalo chuyên gia vào danh bạ (gọi được lúc 2h sáng)

72h đầu sau sinh = lúc cần hỗ trợ nhiều nhất. Không phải chờ đến giờ hành chính mới được giúp

14



Xem lại video khớp ngực đúng lần cuối trước khi vào phòng sinh

30 phút đầu sau sinh = cửa sổ vàng học bú. Có hình ảnh trong đầu giúp bạn hành động ngay, không cần ai nhắc

15



Chuẩn bị tâm lý cho cương sữa ngày 3-5: biết trước, không hoảng loạn

Ngực căng cứng ≠ sữa quá nhiều và cần hút xả hết → Biết trước = không bị "bầy" bởi lời khuyên sai

16



Đặt bình sữa và núm giả ra khỏi túi đi sinh

Bình sữa trong tầm tay khi đang kiệt sức → rào cản bằng 0. Không mang vào = không có lựa chọn dễ dãi lúc khó nhất

17

⚡ Sự khác biệt thật sự giữa lần đầu gặp trở ngại và lần này thành công

Không phải kiến thức nhiều hơn; mà là có người đứng cạnh bạn trong 72h đầu. Đặt lịch người hỗ trợ trước khi sinh, không chờ vấn đề xảy ra mới tìm.

0-72h
sau sinh

Giai đoạn 4 · 72 Giờ Thiết Lập Nền Sữa

Giai đoạn quyết định. Không cần hoàn hảo: cần đúng hướng và có người hỗ trợ kịp thời



18

Da kể da liên tục ≥ 1 giờ ngay sau sinh, không gián đoạn **QUAN TRỌNG NHẤT**

Da kể da kích hoạt Breast Crawl: bé tự tìm ti và ngậm lần đầu tiên. Oxytocin mẹ tăng vọt \rightarrow đặt nền sữa về đối đảo



19

Bú hoặc vắt đủ 8-12 cữ trong 24h đầu, kể cả ban đêm **KHÔNG ĐƯỢC BỎ CỬ**

24h đầu = đặt "đơn hàng sữa" cho cả hành trình. Mỗi cữ bú là 1 tín hiệu "cần nhiều sữa hơn" gửi tới não bộ



20

Kiểm tra khớp ngậm mỗi cữ bú bằng checklist 6 dấu hiệu

Miệng $\geq 120^\circ$ · Môi trẻ · Cằm ti ngực · Nghe tiếng nuốt \rightarrow Mẹ không đau = khớp ngậm đúng



21

Theo dõi màu phân bé theo bảng ngày 1-5

Ngày 1-2: phân sù đen · Ngày 3-4: xanh nâu chuyển · Ngày 5+: vàng hoa cải = bú đủ. Vặn đen ngày 5 \rightarrow gọi ngay



22

Ngày 3-5: Cương sữa về \rightarrow xử lý bằng kỹ thuật RPS, không chườm nóng **LẦN TRƯỚC XỬ LÝ SAI**

Đúng: Chườm lạnh + RPS + bú thường xuyên. Sai: Chườm nóng, vắt máy lực mạnh, bóp nặn \rightarrow gây áp-xe



23

Gọi ngay chuyên gia nếu: bé sụt $>10\%$ cân · đau không chịu được · sốt **KHẨN CẤP**

Không chờ "xem thêm 1 ngày". Mỗi giờ can thiệp sớm = cơ hội phục hồi cao hơn đáng kể

ZALO HỖ TRỢ KHẨN — 24/7 · 72H ĐẦU SAU SINH



0901 233 633

Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai · mesuahanhphuc.com · Nhắn tin ngay, không cần chờ giờ hành chính



LỊCH TRÌNH 3 NGÀY ĐẦU THEO TỪNG GIỜ

mesuahanhphuc.com/lich-trinh-3-ngay-dau

Da kể da theo giờ · Cữ sữa non · Dấu hiệu bú đủ · Xử lý cương sữa ngày 3 · Tài về để in dán đầu giường bệnh viện

Giai đoạn	Thời điểm	Mục tiêu chốt	✓
① Nền tảng	Tuần 28-32	Xác định nguyên nhân lần trước · Tim IBCLC	<input type="checkbox"/>
② Chuẩn bị	Tuần 33-36	Đo pH · Học vắt tay · Birth Feeding Plan	<input type="checkbox"/>
③ Kích hoạt	Tuần 36→sinh	Đặt lịch IBCLC · Align chồng/mẹ chồng	<input type="checkbox"/>
④ Thực chiến	0-72h sau sinh	Da kề da · 8-12 cữ/ngày · RPS cương sữa	<input type="checkbox"/>

**Chị Ngân · TP.Hồ Chí Minh**

Me lần 2 · Con thứ 2 bú sữa mẹ 14 tháng

"Con đầu mình cho bú 6 tuần rồi tắc sữa, không biết xử lý, nghĩ là hết sữa rồi cai. Con thứ 2 mình bắt đầu chuẩn bị từ tuần 28, đặt lịch với chị Thanh Mai từ tuần 35. Ngày 3 cương sữa về: biết làm RPS ngay, chị hỗ trợ qua Zalo lúc 2h sáng. Lần này bú 14 tháng, không một lần dùng sữa công thức."

 14 tháng bú mẹ Không sữa công thức Bắt đầu từ tuần 28

✎ Cắt theo đường này để dán tủ lạnh hoặc gương phòng tắm

♥ Cam Kết Của Tôi

"Lần trước không phải lỗi của tôi. Lần này tôi đã chuẩn bị đúng cách: tôi có kiến thức, tôi có công cụ, tôi có người đồng hành. **Lần này sẽ khác.**"

Chữ ký mẹ: _____

Ngày: _____



TRUNG TÂM HỖ TRỢ MẸ LẦN 2

mesuahanhphuc.com/me-lan-2

Series 5 bài viết · Công cụ tương tác · Câu hỏi kiểm tra từng giai đoạn · Đặt lịch tư vấn 1:1 miễn phí 15 phút



CÓ NGƯỜI ĐỨNG CẠNH BẠN TRONG 72H ĐẦU

mesuahanhphuc.com/dong-hanh-72h

Gói Đồng Hành 72h Sau Sinh · Mua trước sinh, kích hoạt khi sinh · Zalo trực tiếp chuyên gia · Check-in giờ 6 / 24 / 48 / 72