



# CẨM NANG SỮA MẸ & KHỚP NGẬM SƠ SINH

## HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH LÂM SÀNG TOÀN DIỆN

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

Cẩm nang 50 trang này tổng hợp **8 chương thực hành lâm sàng** — từ khớp ngậm đúng ngay ngày đầu tiên đến hành trình cai sữa thông dong và phục hồi dáng ngực, được thiết kế để mẹ tự tin đồng hành cùng bé từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi.

### MỤC LỤC — 8 CHƯƠNG

Ch.1 · Khớp Ngậm Sâu Đúng Chuẩn	Tr. 2-7
Ch.2 · Sơ Cứu Tắc Sữa & Bàng Trữ Sữa	Tr. 8-17
Ch.3 · Thiết Lập Giấc Ngủ EASY	Tr. 18-23
Ch.4 · Giải Mã Tiếng Khóc Dunstan	Tr. 24-29
Ch.5 · Cai Sữa Thông Dong & Dáng Ngực	Tr. 30-35
Ch.6 · Montessori Playbook 0-6 Tháng	Tr. 36-41
Ch.7 · Dinh Dưỡng & Thực Phẩm Lợi Sữa	Tr. 42-46
Ch.8 · Bảng Tra Cứu Toàn Thư	Tr. 47-50



CHƯƠNG 1 / CHAPTER 1



## Khớp Ngậm Sâu Đúng Chuẩn

Kỹ thuật latch chuẩn y khoa · Theo dõi dạ dày sơ sinh  
Phác đồ căng sữa · Thiết lập EASY · Size phễu máy hút

Thư Ngữ & Kỹ Thuật Khớp Ngậm 3 Bước	Tr. 3
Kích Thúc Dạ Dày & Nhật Ký Theo Dõi Tã 7 Ngày	Tr. 4
Phác Đồ Xử Lý Căng Sữa & Tắc Tia Sữa	Tr. 5
Thiết Lập Lịch Sinh Hoạt EASY & Feeding Cues	Tr. 6
Hút Sữa An Toàn & Thước Đo Size Phễu 1:1	Tr. 7

 **Gửi Mẹ Sữa Thân Yêu,**

Chào mẹ, mình là Nguyễn Thanh Mai. Đau buốt khi bé ngậm ti hay nút cổ gà 90% xuất phát từ **khớp ngậm nông**. Khi bé ngậm sâu chuẩn xác, bầu vú được bảo vệ tối đa và con nhận đủ chất béo sữa sau. Hãy tin vào dòng sữa ngọt ngào của mình nhé! — Nguyễn Thanh Mai (IBCLC Candidate)

 **KHỚP NGẬM SÂU (ĐÚNG)**

Núm vú đi sâu tới **vòm họng mềm**, không đau. Cằm bé chạm ngực mẹ, môi trẻ rộng ôm trọn quầng vú dưới.

 **KHỚP NGẬM NÔNG (SAI)**

Núm bị ép sát **vòm cứng** gây đau rát, nút cổ gà. Môi mím chặt, cằm không chạm ngực mẹ.

**KỸ THUẬT KHỚP NGẬM 3 BƯỚC**

- 1 Mũi-chạm-ti:** Bế bé cầm áp sát ngực mẹ trước, mũi con hướng thẳng đối diện đầu ti mẹ.
- 2 Kích thích — Chờ há rộng:** Quẹt núm ti lên môi trên của bé để kích hoạt phản xạ, chờ bé mở to miệng như ngáp.
- 3 Áp nhanh bé vào ngực:** Đưa người con áp nhanh vào ngực. Cằm chạm ngực mẹ trước, quầng vú dưới đi sâu hàm bé.

 **TL;DR — Chẩn đoán nhanh:**

Khớp ngậm chuẩn yêu cầu cằm bé cắm sâu vào ngực mẹ, môi trẻ rộng ôm trọn phần quầng vú dưới, đầu ti đi sâu vào khoang miệng không bị chà xát. **Không đau = đúng khớp ngậm.**

 **Dấu Hiệu Cần Gọi Mai Ngay:**

Núm ti bị biến dạng hình son môi/chêm nêm sau bú · Nút cổ gà sâu chảy máu · Bé bú >45 phút/cữ mà vẫn đói · Nghe tiếng tách tách khi bé bú (nuốt khí)

## KÍCH THƯỚC DẠ DÀY SƠ SINH THEO NGÀY



Ngày 1-2

5-7 ml

Sữa non (Colostrum)  
nhỏ giọt = đủ

Ngày 3-5

22-27 ml

Sữa chuyển tiếp  
về nhiều hơn

Ngày 10+

60-150 ml

Sữa trưởng thành  
bù theo nhu cầu

## NHẬT KÝ THEO ĐỔI TÃ &amp; CỮ BÚ 7 NGÀY ĐẦU

Tuổi bé	Số cữ bú	Tã ướt tối thiểu	Màu phân đạt chuẩn
Ngày 1	8-12x	1 tã	Phân xu đen dính
Ngày 2	8-12x	2 tã	Phân xanh lục nhạt
Ngày 3	8-10x	3 tã	Phân xanh nâu nhạt
Ngày 4-5	8-10x	4-5 tã	Phân vàng mù tạt
Ngày 6+	8-12x	6+ tã	Phân hoa cải sệt vàng

## Cảnh Báo Nguy Cơ

- Tã ướt < 4 tã sau ngày thứ 5
- Vệt muối urate hồng cam trong tã
- Bé ngủ lịm không đánh thức được
- Phân vẫn đen sau ngày 4

## Dấu Hiệu An Tâm

- Nước tiểu nhạt màu, tã ướt nặng
- Bé ngủ sâu 1.5-3h giữa các cữ
- Bàn tay bé xòe rộng thả lỏng khi no
- Nghe tiếng nuốt khi bú

### **📄 Cơ chế khoa học (ABM Protocol #36, 2022)**

Tắc sữa thực chất là **sưng phù viêm nề mô kẽ** chèn ép nang sữa — không phải do cục sữa đặc. Việc bóp nặn thô bạo làm tổn thương viêm nề trầm trọng hơn và tăng nguy cơ viêm vú.

## **PHÁC ĐỒ 4 BƯỚC XỬ LÝ CĂNG SỮA**

- 1 Chườm lạnh giảm sưng:** Áp túi chườm mát 15–20 phút giữa cử bú để co mạch, giảm sưng nề. **Tránh chườm nóng khi ngực đang sưng đỏ viêm.**
- 2 Massage hướng nách (Lymph Drainage):** Dùng đầu ngón tay vuốt nhẹ từ quầng vú ngược hướng nách, kích thích bạch huyết tuần hoàn tiêu viêm.
- 3 Cho bé bú bên tắc trước:** Lực mút tự nhiên của con là bơm thông tắc tốt nhất. Hướng cầm bé về phía có cục sưng.
- 4 Thuốc kháng viêm nhẹ:** Tham khảo ý kiến bác sĩ dùng Ibuprofen giúp giảm sưng phù mô kẽ an toàn khi cho con bú.

### **✅ ĐÚNG — Vuốt nhẹ hướng nách**

Vuốt thật nhẹ như vuốt lông mèo từ quầng vú ra ngoài về phía nách để kích thích dẫn lưu bạch huyết.

### **❌ SAI — Bóp vắt mạnh**

Tránh chải lược thô bạo hoặc nặn ép mạnh làm nát nang sữa, tăng nguy cơ áp xe ngực.

### **⚠️ Dấu Hiệu Viêm Tuyến Vú — Gọi Bác Sĩ Ngay**

Sốt cao >38.5°C kéo dài >24 giờ · Ngực có vùng đỏ ửng lan rộng · Sưng đau không bớt sau bú · Ớn lạnh rét run → Cần phác đồ kháng sinh an toàn khi cho con bú

**THIẾT LẬP LỊCH SINH HOẠT EASY SƠ SINH**

Nếp sinh hoạt EASY giúp bé sơ sinh hình thành nhịp sinh học đều đặn, bú no hiệu quả, phân biệt ngày đêm rõ ràng để mẹ có thời gian phục hồi. **EASY = Eat · Activity · Sleep · Your time**

**🍼 E — Eat · Bú no hiệu quả**

Cho con bú khi vừa dậy, bú tích cực 20–30 phút. Bú hết một bên rồi mới chuyển bên để bé nhận đủ chất béo sữa sau (hindmilk).

**🧘 A — Activity · Hoạt động ngắn sau bú**

Vỗ ợ hơi kỹ, thay tã, làm sạch rốn và tương tác mắt nhẹ nhàng. Giai đoạn sơ sinh sớm: thời gian thức chỉ 45–60 phút.

**😴 S — Sleep · Đặt bé ngủ đúng thời điểm**

Xuất hiện dấu hiệu mệt (ngáp, dụi mắt): quấn chũn, bật tiếng ồm trảng, đặt bé ngủ tự lập trong phòng tối mát. Giấc ngày 1.5–2h.

**🌙 NHẬN BIẾT DẤU HIỆU ĐÓI (FEEDING CUES)****👄 Tín Hiệu Sớm — Cho Bú Ngay**

- Quay đầu tìm ti (rooting)
  - Liếm môi, thè lưỡi
  - Mút ngón tay
- *Bé dễ hợp tác nhất lúc này*

**👄 Tín Hiệu Muộn — Dỗ Trước**

- Khóc ré lớn
  - Gồng cứng đò mặt
  - Bàn tay nắm chặt
- *Dỗ nín hẳn trước khi cho bú*

**✎ Chọn Size Phễu Máy Hút**

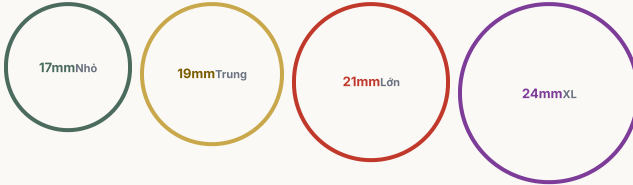
Dùng thước đo đường kính chân núm ti **ngay sau khi bú** (khi núm còn **phồng**). Phễu đúng size: núm trượt vào giữa tự do, không cọ xát thành phễu.

**Công thức: Size phễu = Ø núm ti + 2–3mm**

**🕒 Lịch Kích Sữa L3**

Mỗi **3 giờ** vắt một lần (8 cữ/ngày) trong 15–20 phút, kết hợp massage tay 5 phút trước khi hút để kích thích phản xạ oxytocin.

Thêm **Power Pumping** 1 lần/ngày khi cần tăng sữa gấp.

**THƯỚC ĐO SIZE PHỄU 1:1 (IN ACTUAL SIZE 100%)****✎ ĐO ĐƯỜNG KÍNH CHÂN NÚM VÚ — TỶ LỆ 1:1**

In trang này ở chế độ Actual Size 100% để đo trực tiếp chân núm vú

**✘ Phễu Sai Size — Hậu Quả**

Phễu nhỏ quá: Núm cọ thành phễu → đau rát, nứt · Phễu to quá: Kéo quãng vú vào → giảm hiệu suất hút, đau vùng quãng

Nguyễn Thanh Mai · IBCLC Candidate

☎ 0901 233 633 · mesuahanhphuc.com/hoi-dap



CHƯƠNG 2 / CHAPTER 2

SOS

## Sơ Cứu Tắc Sữa & Bảng Trữ Sữa

Phác đồ ABM mới nhất · SOS viêm vú · 4 bước thông tắc  
Lịch EASY theo tuần tuổi · Bảng trữ & hâm sữa chuẩn y khoa

Thư Ngỏ & Cơ Chế Adrenaline Khoá Sữa	Tr. 9
Phác Đồ SOS Viêm Vú Khẩn Cấp	Tr. 10
4 Bước Thông Tắc Tại Nhà (Phần 1 & 2)	Tr. 11-12
Lịch EASY & Wake Window Sơ Sinh – 6 Tháng	Tr. 13-14
Bảng Trữ Sữa & Nguyên Tắc Rã Đông / Hâm	Tr. 15-16
Công Thức Tính Cứ Ngủ Wake Window	Tr. 17

### Gửi Mẹ Sữa Thân Mến,

Chào mẹ, mình là Nguyễn Thanh Mai. Mình rất hiểu những đêm dài kiệt sức khi ngực căng tắc tức tối, cơ thể hành hốt mệt mỏi. Bầu ngực và hormone sữa mẹ hoạt động dựa trên cơ chế phản xạ thần kinh **Oxytocin** — hormone của sự bình yên và yêu thương. —  
*Nguyễn Thanh Mai (IBCLC Candidate)*

### CƠ CHẾ ADRENALINE KHOÁ SỮA

Căng thẳng



Adrenaline tăng



Cơ thắt tuyến sữa



Sữa không chảy

Ngược lại: **Oxytocin** chỉ tiết ra khi mẹ thư giãn, tin tưởng, và cảm thấy an toàn. Việc dùng lực bóp nặn thô bạo hoặc ép con ăn ngủ theo giờ cứng nhắc chỉ làm tăng Adrenaline, **khoá chặt tuyến sữa**.

### KÍCH HOẠT OXYTOCIN TRƯỚC KHI CHO BÚ / HÚT

- ✓ Uống 1 ly nước ấm / trà ấm, thở sâu 3 lần trước cử
- ✓ Nghe nhạc nhẹ / âm thanh thiên nhiên bé thích
- ✓ Nhìn ảnh / video bé đang ngủ nếu bé không ở bên
- ✓ Massage nhẹ vùng cổ và vai 2 phút
- ✓ Chườm ấm (KHÔNG phải nóng bỏng) 5 phút trước bú nếu ngực không sưng đỏ

**🚨 PHÁC ĐỒ CẢNH BÁO VIÊM VÚ — ĐỌC NGAY KHI NGỰC SUNG ĐỎ & SỐT**

Nếu ngực nổi cục cứng, sung đỏ đau kèm **sốt hành hoặc ớn lạnh đột ngột** → đây là dấu hiệu viêm tuyến vú (mastitis), cần can thiệp trong 24 giờ.

**TẮC SỮA VS. VIÊM VÚ — PHÂN BIỆT NHANH**

Triệu chứng	Tắc Sữa Đơn Thuần	Viêm Vú (Mastitis)
Cục cứng	✅ Có, di chuyển được	✅ Cứng, cố định hơn
Da đỏ / nóng	Đôi khi nhẹ	<b>Đỏ lan rộng, nóng rõ</b>
Sốt	Không hoặc <38°C	<b>&gt;38.5°C, ớn lạnh</b>
Toàn thân	Chỉ đau ngực	Mệt mỏi như cúm
Xử lý	Phác đồ 4 bước (tr. 11)	Gặp bác sĩ + kháng sinh

**🚫 TUYỆT ĐỐI KHÔNG LÀM KHI VIÊM VÚ**

- X Nhào bóp cơ học thô bạo lên vùng sung viêm
- X Chườm nóng trực tiếp lên vùng đỏ (tăng lưu lượng máu, nặng hơn)
- X Ngưng cho con bú đột ngột — tiếp tục bú giúp dẫn lưu sữa
- X Tự ý dùng kháng sinh không kê đơn

**✅ Làm Ngay Khi Có Triệu Chứng Viêm Vú**

Massage dẫn lưu nhẹ: 3 đầu ngón tay vuốt lướt cực kỳ nhẹ từ rìa ngực xuôi về nách · Chườm lá bắp cải lạnh 15–20 phút sau bú · Cho bé bú bên tắc tiếp, không dừng · Liên hệ bác sĩ để được kê Diclofenac/Ibuprofen an toàn khi cho con bú · **Kháng sinh ngay nếu sốt >24 giờ**

**Tóm tắt cơ chế:** Tắc tia sữa là do lòng ống tuyến sữa **sưng phù nề bạch huyết** chèn ép đường đi của sữa — không phải cục sữa đặc. Phác đồ hướng tới **chống phù nề, co mạch, giải phóng sữa êm dịu** — hoàn toàn không bóp nặn thô bạo.

### BƯỚC 1 — MASSAGE BẠCH HUYẾT NHẸ (MỞ HẠCH)

**Không massage mạnh trực tiếp lên vết tắc.** Dùng lòng 3 đầu ngón tay vuốt lướt cực kỳ nhẹ nhàng trên da, bắt đầu từ vùng quầng vú hướng dần ngược lên phía xương quai xanh và hạch nách. Thực hiện 10–15 lần mỗi bên. Động tác này mở đường dẫn lưu bạch huyết, giảm phù nề mô kẽ.

### BƯỚC 2 — CHO BÉ BÚ TRỰC TIẾP (UU TIÊN #1)

Lực mút tự nhiên của bé là bơm sinh lý hiệu quả nhất. **Hướng cầm bé về phía cực tắc** để tập trung lực mút tối đa vào vùng sữa bị chặn. Bú bên tắc trước khi bé còn đói và hăng nhất.

#### 💡 Kỹ Thuật Dangle Feeding (Bú Treo Ngực)

Với tắc sâu cứng đầu: Mẹ quỳ trên bốn chân, bé nằm ngửa dưới, để ngực rũ xuống cho bé bú. Trọng lực + lực mút kết hợp tối đa — thường hiệu quả sau 1–2 cữ.

#### 🕒 Timeline Theo Dõi Hiệu Quả

**Sau 6–8 giờ:** Cục tắc mềm hơn, đau giảm → tiếp tục phác đồ

**Sau 12–24 giờ:** Không cải thiện → tăng tần suất bú, thêm Ibuprofen

**Sau 24 giờ + sốt >38.5°C:** → Gặp bác sĩ ngay, nghi viêm vú

### BƯỚC 3 — CHườM LẠNH GIẢM PHỤ NỄ

Sau khi cho bé bú hoặc hút sữa, dùng **lá bắp cải lạnh hơ nhẹ** (hoặc túi gel mát) đắp lên bầu ngực căng tức 15 phút. Nhiệt lạnh giúp co mạch, giảm sưng và tiêu viêm hiệu quả.

**⚠️ Tuyệt đối tránh chườm nóng lâu** trực tiếp lên cục tắc sữa đó — sẽ làm tăng lưu lượng máu đổ về, gây viêm nặng hơn và tăng nguy cơ áp xe ngực.

### BƯỚC 4 — GIẢI PHÓNG SỮA NHẹ NHằNG SINH LÝ

Nếu bé không bú được, dùng tay hoặc máy hút nhẹ nhàng để hút đủ tháo căng tức — **không cần hút hết hoàn toàn** (hút hết kích thích tiết thêm). Hút ở chế độ thấp nhất. Tránh dùng lược chải hoặc vật cứng cọ xát.

#### ⊖ 4 ĐIỀU TUYỆT ĐỐI KHÔNG LÀM

**X Nhào bóp thô bạo lên cục tắc**

**X Chải lược / vật cứng cọ xát da**

**X Chườm nóng khi ngực đỏ sưng**

**X Hút liên tục kích thích sữa thêm**

#### ✅ Dấu Hiệu Thành Công

- ✓ Cục tắc mềm dần và nhỏ lại sau 1-2 cữ bú
- ✓ Ngực bớt căng tức rõ rệt
- ✓ Bé bú hàng hơn, nghe tiếng nuốt đều
- ✓ Không sốt, không dò lan rộng thêm

**EASY không phải ép bé ăn ngủ theo giờ cứng nhắc** — mà là thiết lập chu kỳ sinh hoạt khoa học dựa trên khoảng thức sinh lý (Wake Window) tương thích từng độ tuổi.

### EASY FLUID — SƠ SINH DƯỚI 4 TUẦN

Giai đoạn này: **KHÔNG** ép bé vào nếp cố định. Tập trung theo dõi nhu cầu của con.  
Chu kỳ tự nhiên: Ngủ dậy → Bú cử sữa mẹ đầy đủ → Chơi nhẹ (vỗ ợ hơi, thay tã) → Ngủ lại  
Bú theo nhu cầu mỗi **2-2.5 giờ** · Wake Window: **45-60 phút**

### EASY 3 — BÉ 1-2 THÁNG

Giai đoạn	Wake Window	Nhịp bú	Giấc ngủ ngày
EASY 3 (1-2 tháng)	<b>1-1.5 giờ</b>	Mỗi 3 giờ	2-2.5 giờ × 3-4 giấc
EASY 3.5 (9-12 tuần)	<b>1.5-2 giờ</b>	Mỗi 3.5 giờ	1.5-2 giờ × 3 giấc

### NHẬT KÝ THEO DÕI GIẤC NGỦ & WAKE WINDOW

Ngày	Giờ dậy sáng	Giấc 1 (Ngủ-Dậy)	Giấc 2 (Ngủ-Dậy)	Bedtime
Ngày 1		__ : __ - __ : __	__ : __ - __ : __	
Ngày 2		__ : __ - __ : __	__ : __ - __ : __	
Ngày 3		__ : __ - __ : __	__ : __ - __ : __	
Ngày 4		__ : __ - __ : __	__ : __ - __ : __	
Ngày 5		__ : __ - __ : __	__ : __ - __ : __	

## EASY 3.5 &amp; EASY 4 — TỪ 9 TUẦN ĐẾN 6 THÁNG

Giai đoạn	Wake Window	Nhịp bú	Giấc ngày	Bedtime
EASY 3.5 (9–12 tuần)	1.5–2 giờ	~3.5 giờ	3 giấc	18h30–19h30
EASY 4 (3–6 tháng)	2–2.5 giờ	~4 giờ	2–3 giấc	18h00–19h00

## DẤU HIỆU BÉ QUÁ GIẤC (OVERTIRED) — CẦN GIẢM WAKE WINDOW

- ✗ Khóc không dỗ được sau 5 phút
- ✗ Gồng cứng, ưỡn người ra sau
- ✗ Mắt đỏ, dụi mắt liên tục
- ✓ Ngáp 2–3 lần liên tiếp
- ✓ Giảm quan tâm xung quanh
- ✓ Mặt nhăn nhó không lý do rõ

**💡 Chiến Lược "Tĩnh Tiến Lịch" khi Catnap**

Khi bé ngủ ngắn (<45 phút): Lấy mốc giờ dậy thực tế làm gốc. Giảm cứ chơi tiếp theo đt 20 phút để tránh bé rơi vào trạng thái quá giấc. Đừng cố kéo dài wake window để "bù" giấc ngắn — phản tác dụng.

**🌙 Wonder Weeks — Đừng Lo Khi Lịch Đảo Lộn**

Các tuần 5, 8, 12, 19, 26 thường xảy ra Wonder Weeks (nhảy vọt phát triển não bộ). Bé quấy khóc hơn, bú vất hơn là hoàn toàn bình thường — không phải thiếu sữa. Tăng cứ bú theo nhu cầu trong 3–5 ngày, lịch tự ổn lại.

**BẢNG TRA CỨU TRỮ SỮA MẸ CHUẨN Y KHOA (ABM/CDC)**

Phương pháp bảo quản	Nhiệt độ	Sữa tươi vắt	Sữa đã rã đông
Nhiệt độ phòng sạch	≤25°C	4 giờ	2 giờ
Ngăn mát tủ lạnh (giữa kệ)	0–4°C	4 ngày	24 giờ
Ngăn đá tủ lạnh 2 cánh	-15°C	3 tháng	Không trữ lại
Tủ đông chuyên dụng	-18°C	6 tháng	Không trữ lại

**📌 Nguyên tắc FIFO (First In, First Out):** Luôn dùng túi sữa có ngày vắt sớm nhất trước. Ghi rõ **ngày + giờ vắt** lên mỗi túi. Không đổ sữa tươi vào túi đã đông.

**LƯU Ý QUAN TRỌNG KHI TRỮ SỮA**

- ✓ Sử dụng túi trữ sữa chuyên dụng không chứa BPA hoặc bình thủy tinh vô trùng
- ✓ Không trữ đầy 100% túi — sữa đông nở ra có thể làm vỡ túi
- ✓ Không để sữa ở cánh cửa tủ lạnh — nhiệt độ thất thường
- ✓ Để nguội hoàn toàn trước khi đổ vào tủ đông (không đổ sữa ấm vào sữa lạnh)

**🔪 Sữa Sau Rã Đông Có Mùi Xà Phòng / Chua?**

Đây là **lipase** — enzyme tiêu hoá tự nhiên. Sữa vẫn an toàn 100% cho bé. Nếu bé từ chối vì mùi: Lăn vắt tiếp theo **đun sữa đến 80°C rồi làm lạnh nhanh** trước khi trữ đông để bất hoạt lipase.

## NGUYÊN TẮC RÃ ĐÔNG CHẬM CHUẨN KHOA HỌC

- 1 Ưu tiên rã đông chậm:** Chuyển túi sữa từ ngăn đá xuống ngăn mát từ tối hôm trước để sữa tan từ từ qua đêm.
- 2 Khẩn cấp:** Rã đông dưới vòi nước chảy mát, sau đó tăng dần độ ấm nhẹ. Tránh rã đông đột ngột bằng nước quá nóng.
- X Không dùng lò vi sóng** — tạo điểm nóng không đều, phá hủy kháng thể và gây bỏng miệng bé.

## HÂM SỮA ẤM ĐÚNG NHIỆT ĐỘ

- 1 Ngâm túi/bình trong bát nước ấm 40–45°C trong 3–5 phút.** Lắc nhẹ, không rung mạnh.
- 2 Test cổ tay:** Nhò vài giọt lên cổ tay trong — cảm giác trung tính (không nóng, không lạnh) = đúng nhiệt độ.
- 3 Sữa mẹ nóng quá 45°C** sẽ lập tức biến tính, phá hủy kháng thể sống. Máy hâm sữa: chỉnh tối đa dưới 40°C.

### ⚠ Không Bao Giờ:

Hâm bằng lò vi sóng · Đun sôi sữa mẹ · Trữ lại sữa đã rã đông · Trộn sữa tươi vào sữa lạnh đang có trong bình

Thứ tự ưu tiên khi dùng sữa: **1. Sữa tươi vắt hôm nay** → **2. Sữa ngăn mát (cũ nhất trước)** → **3. Sữa ngăn đá (cũ nhất trước)**

## CÔNG THỨC TÍNH CỬ NGỦ THEO WAKE WINDOW

**GIỜ NGỦ TIẾP THEO =**  
**Giờ bé thức dậy thực tế + Wake Window**  
(Bắt đầu trình tự đi ngủ 10–15 phút trước giờ tính được)

## VÍ DỤ THỰC TẾ

Tuổi bé	Wake Window	Dậy lúc	Bắt đầu đi ngủ
2 tháng (EASY 3)	1.5 giờ	7:00 sáng	8:15–8:30 sáng
3 tháng (EASY 4)	2 giờ	7:00 sáng	8:45–9:00 sáng
5 tháng	2.5 giờ	7:00 sáng	9:15–9:30 sáng

**Lưu ý:** Wake Window tính từ **giờ bé mở mắt thức dậy thực tế**, không phải giờ kế hoạch. Ngủ đêm sớm (Bedtime 18h00–19h30) giúp phòng chống overtired và cải thiện chất lượng giấc ngủ ban ngày.

Nguyễn Thanh Mai · IBCLC Candidate

Hỗ trợ lâm sàng tại nhà (TP.HCM) & Video Call toàn cầu

☎ 0901 233 633 · mesuahanhphuc.com/hoi-dap



CHƯƠNG 3 / CHAPTER 3



## Thiết Lập Giấc Ngủ EASY

Khoa học chu kỳ giấc ngủ sơ sinh · Lịch EASY theo tuần tuổi  
Giải cứu catnap · Hộp cứu trợ cho Bó · Kỹ thuật 5S

Bản Chất EASY & Chu Kỳ Giấc Ngủ Sơ Sinh	Tr. 19
Lịch EASY & Nhật Ký Wake Window	Tr. 20
Giải Cứu Khủng Hoảng Ngủ & Catnap 30 Phút	Tr. 21
Hộp Cứu Trợ Cho Bó — Kỹ Thuật 5S	Tr. 22
Hành Trình & Liên Hệ Hỗ Trợ	Tr. 23

**EASY = Eat · Activity · Sleep · Your time** — là nếp sinh hoạt sinh lý xoay vòng. EASY không ép con theo giờ cứng nhắc, mà giúp con hình thành **nhịp sinh học dự đoán được** để mẹ có thời gian phục hồi.

### CHU KỲ GIẤC NGỦ SƠ SINH — KHOA HỌC QUAN TRỌNG

Chu kỳ giấc ngủ trẻ sơ sinh chỉ khoảng **40–45 phút** (người lớn là 90 phút). Trẻ sơ sinh ngủ nông chiếm đến **50% chu kỳ**. Khi đến cuối chu kỳ (~40 phút), trẻ trải qua giai đoạn thức tỉnh nhẹ — đây là điểm chuyển giấc.

#### ĐỒ THỊ CHU KỲ GIẤC NGỦ SƠ SINH



#### 💡 Tại Sao Bé Cứ Dậy Sau Đúng 30–40 Phút?

Đây là điểm chuyển giấc sinh lý bình thường. Bé dậy vì **chưa có kỹ năng tự chuyển giấc** — không phải do thiếu sữa hay ốm. Môi trường ngủ tối, mát, bật tiếng ồn trắng giúp bé học tự chuyển giấc tốt hơn.

**LỊCH EASY THEO TUẦN TUỔI**

Giai đoạn	E (Bú)	A (Chơi)	S (Ngủ)	Wake Window
EASY 3 (1–2 tháng)	30–45 phút	30–45 phút	2–2.5 giờ	<b>1–1.5 giờ</b>
EASY 3.5 (9–12 tuần)	30–40 phút	60–75 phút	1.5–2 giờ	<b>1.5–2 giờ</b>
EASY 4 (3–6 tháng)	25–35 phút	90–120 phút	1.5–2 giờ	<b>2–2.5 giờ</b>

** NHẬT KÝ GIẤC NGỦ — IN RA VIẾT TAY**

Ngày	Giờ dậy	Giấc 1	Giấc 2	Giấc 3	Bedtime
Ngày 1		__-__	__-__	__-__	
Ngày 2		__-__	__-__	__-__	
Ngày 3		__-__	__-__	__-__	
Ngày 4		__-__	__-__	__-__	
Ngày 5		__-__	__-__	__-__	

**Check-in cuối ngày:** Tổng giờ ngủ ngày \_\_\_ giờ · Tổng cữ bú \_\_\_ cữ · Bedtime thực tế \_\_\_:\_\_\_

Bé dậy khóc ré sau đúng 30–40 phút là cơn ác mộng của cha mẹ. Nếu mẹ ép con ngủ lại bằng mọi giá hoặc bế bú vật liên tục, lịch sinh hoạt EASY hôm đó sẽ hoàn toàn đổ bể.

### CHIẾN LƯỢC 1 — "TỊNH TIẾN LỊCH"

Khi con bị ngủ ngắn: Lấy mốc giờ dậy thực tế làm gốc. Nếu giấc ngủ <45 phút, hãy **giảm cử chơi tiếp theo đi 20 phút** để tránh bé rơi vào trạng thái quá giấc (overtired). Không cố kéo wake window để "bù" giấc ngắn.

### CHIẾN LƯỢC 2 — PHƯƠNG PHÁP "NÚT CHỖ" (WAIT METHOD)

Khi bé ọ ẹ chuyển giấc: **Không vội lao vào bế ngay**. Kiên nhẫn chờ **3–5 phút** — đây là khoảng thời gian để bé tự xoay xở tìm cách chuyển chu kỳ. Rất nhiều bé sẽ tự ngủ lại sau vài phút ọ ẹ.

### CHIẾN LƯỢC 3 — CẢI THIỆN MÔI TRƯỜNG NGỦ

- ✓ Phòng tối hoàn toàn (rèm cản sáng 100%) — ánh sáng ức chế melatonin
- ✓ Nhiệt độ phòng 22–24°C — bé ngủ sâu nhất ở khoảng này
- ✓ Tiếng ồn trắng (white noise) bật liên tục trong cả giấc ngủ
- ✓ Quần chũn vừa vặn — dập tắt phản xạ giật mình Moro
- ✓ Đặt bé ngủ khi **buồn ngủ nhưng còn thức** (drowsy but awake)

#### ⚠️ Dấu Hiệu Bé Bị Overtired — Khó Ngủ Hơn, Không Phải Dễ Hơn

Bé quá mệt sẽ tiết cortisol, làm não kích thích và khó vào giấc. Phòng ngừa bằng cách tôn trọng wake window — không để bé thức quá giới hạn sinh lý của lứa tuổi.

Sự thiếu ngủ triển miên của mẹ dễ kích hoạt Adrenaline làm co thắt sữa. **Bố chính là người đồng đội tuyệt vời nhất** lúc này — đảm nhận cử chơi và dỗ bé vào giấc để mẹ nghỉ ngơi phục hồi.

### ⚡ KỸ THUẬT DỖ BÉ 5S (DR. HARVEY KARP)

#### 1 Swaddle — Quần Chũn

Quần bé vừa vặn trong chũn vải để thu gọn tay chân, dập tắt phản xạ giật mình Moro tự nhiên, giúp bé an tâm.

#### 3 Shush — Tiếng Suyt

Suyt nhẹ đều bên tai bé **to bằng tiếng bé khóc**, hoặc bật white noise. Ấm thanh lán át và dập tắt sóng não kích động.

#### 5 Suck — Mút

Cho bé mút ti giả hoặc bú mẹ (khi đã đúng khớp ngậm) giúp điều hòa nhịp tim, giải phóng endorphin làm dịu bé tự nhiên.

#### 2 Side/Stomach — Nằm Nghiêng

Bé nghiêng hoặc úp sấp bé trên cánh tay bố. Tư thế này giảm áp lực dạ dày, chống trào ngược hiệu quả.

#### 4 Swing — Đung Đưa Nhẹ

Đỡ đầu/cổ bé chắc chắn và đung đưa nhịp nhàng với **biên độ siêu nhỏ**, mô phỏng dao động khi mẹ đi bộ.

💡 **Quan trọng:** 5S hoạt động tốt nhất khi áp dụng *đồng thời* — Quần + Bé nghiêng + Suyt + Đung đưa cùng lúc. Hiệu quả gấp đôi so với từng bước riêng lẻ.

### Thông Điệp Từ Mai

Thiết lập nếp sinh hoạt EASY thành công đòi hỏi sự kiên nhẫn, thấu hiểu nhịp phát triển sinh lý của bé và sự đồng lòng phối hợp giữa bố và mẹ. Đừng tự gánh vác mọi áp lực một mình. — Nguyễn Thanh Mai

### KHI NÀO CẦN LIÊN HỆ MAI?


- ✓ Lịch sinh hoạt bị đảo lộn hoàn toàn sau Wonder Weeks và không tự ổn lại sau 1 tuần
- ✓ Bé gắt ngủ quấy khóc dữ dội kéo dài >3 giờ/ngày liên tục 3 ngày
- ✓ Bé hoàn toàn không chịu ngủ độc lập, chỉ ngủ khi bế/ti
- ✓ Nghi ngờ trào ngược gây mất giấc hoặc bú đau
- ✓ Nút núm sữa do khớp ngậm chưa chuẩn

#### Địa Bàn Hỗ Trợ

 **TP. Hồ Chí Minh:** Khảo sát phòng ngủ, hướng dẫn EASY & khớp ngậm tại nhà

 **Toàn cầu:** Tư vấn Video Call qua Zoom/Zalo

 **Hỗ trợ khẩn cấp:** 0901 233 633 (Zalo 24/7)

 **Expat / Quốc tế:** WhatsApp +84 901 233 633

[mesuahanhphuc.com/hoi-dap](https://mesuahanhphuc.com/hoi-dap)

Đặt lịch tư vấn trực tuyến



CHƯƠNG 4 / CHAPTER 4



## Giải Mã Tiếng Khóc Dunstan

5 âm thanh sinh lý sơ sinh · Kịch bản xoa dịu Colic  
Kỹ thuật 5S Dr. Harvey Karp · Massage ruột đập xe

Thư Ngỏ & Phác Đồ SOS Khẩn Cấp	Tr. 25
Dunstan Phần 1: NEH (Đói) & OWH (Ngủ)	Tr. 26
Dunstan Phần 2: EH (Ợ Hơi), EAIRH & HEH	Tr. 27
Kỹ Thuật Dỗ 5S & Massage Ruột	Tr. 28
Bảng Tóm Tắt Dẫn Từ Lạnh & Liên Hệ	Tr. 29

 **Gửi Mẹ Sữa Thân Yêu,**

Tiếng khóc là ngôn ngữ duy nhất của trẻ sơ sinh. Tin tốt là con không khóc vô cớ — khi mẹ giải mã được **5 phân xạ âm thanh sinh lý tự nhiên** của con, việc dỗ dành trở nên vô cùng khoa học, bình tâm và thấu hiểu. — *Nguyễn Thanh Mai (IBCLC Candidate)*

 **Phác Đồ Cứu Hộ Khẩn Cấp — Kiểm Tra Ngay**

**Bước 1 — An toàn y tế:** Đo nhiệt độ. Nếu sốt  $>38.5^{\circ}\text{C}$  → gọi bác sĩ ngay.

**Bước 2 — Đói:** Đưa ti cho bé thử — nếu bú ngay = đói.

**Bước 3 — Đau:** Kiểm tra bím ướt, mào áo cọ xát, hộ chứng tóc siết ngón.

**Bước 4 — Hơi:** Bế vác vai vỗ ợ hơi 5 phút.

**Bước 5 — Ngủ:** Nếu đã qua 45–60 phút thức → bé muốn ngủ, dùng 5S.

 **Cách Nghe Âm Thanh Dunstan Chính Xác**

Lắng nghe âm thanh **lúc bé bắt đầu mew khóc** — trước khi bé chuyển sang khóc dữ dội. Âm thanh dẫn dắt đầu tiên là tín hiệu chẩn đoán chính xác nhất. Sau khi bé đã khóc to không còn phân biệt được.

**🎵 5 ÂM THANH DUNSTAN — PHẦN 1****1. "NEH" — Bé Đang Đói Bụng 🍼**

**Âm sắc:** Có âm gió "N" ở đầu do lưỡi bé đặt sát vòm họng theo phản xạ bú mẹ tự nhiên.

**Cử chỉ:** Tay nắm chặt đưa lên miệng, liếm môi, quay đầu tìm ti.

✅ **Xử lý:** Cho bé bú mẹ hoặc bình ngay. Tránh để bé khóc quá to sẽ nuốt nhiều khí gây đầy bụng.

**2. "OWH" — Bé Đang Buồn Ngủ 😞**

**Âm sắc:** Âm vang tròn, rỗng, khẩu hình miệng mở to hình bầu dục — dựa trên phản xạ ngáp của trẻ.

**Cử chỉ:** Dụi mắt, dụi tai, lờ đờ, gất gỏng khi có âm thanh/ánh sáng lớn.

✅ **Xử lý:** Đưa bé vào phòng tối mát 22–24°C, bật tiếng ồn trắng, quấn chũn và đặt bé ngủ ngay.

**3. "EH" — Bé Cần Ợ Hơi 📏**

**Âm sắc:** Âm ngắn, ngắt quãng liên tục, do hơi bị nghẽn ở ngực co thắt thanh quản.

**Cử chỉ:** Bé uốn lưng ra sau, mặt đỏ nhẹ sau bú.

✅ **Xử lý:** Bế vác vai, tay khum vỗ lưng từ thắt lưng lên cổ để đẩy bọt khí ra ngoài.

**4. "EAIRH" — Đầy Bụng Dưới / Colic 🔄**

**Âm sắc:** Âm kéo dài, khàn, nghe đau đớn nghèn nghẹn do khí nén cơ ruột bụng dưới.

**Cử chỉ:** Bụng căng cứng, co chân lên bụng, khóc kiểu cơn.

✅ **Xử lý:** Massage "đạp xe", áp bụng bé lên tay mẹ vuốt lưng giảm co thắt ruột.

**5. "HEH" — Bé Khó Chịu Ngoài Da 🧴**

**Âm sắc:** Âm gió "H" rít nhẹ ở đầu do phản ứng nhạy cảm của da hoặc nhiệt độ cơ thể.

✅ **Xử lý:** Kiểm tra bím ướt, mặc áo cạp xát da, nhiệt độ phòng quá nóng/lạnh, hộ chứng tóc siết ngón.

## 😊 PHƯƠNG PHÁP DỠ CON 5S (DR. HARVEY KARP)

- 1 **Swaddle (Quấn Chũn):** Quấn ôm sát 2 cánh tay bé giúp dập tắt phản xạ giật mình Moro và giữ bé an tâm như trong bụng mẹ.
- 2 **Side/Stomach (Nằm Nghiêng/Sấp):** Bé bé nằm sấp hoặc nghiêng trên cánh tay chắc chắn để giải tỏa áp lực hơi lên dạ dày.
- 3 **Shush (Tiếng Suyt):** Phát âm "suyt..." lớn gần tai bé, hoặc bật tiếng ồn trắng để lấn át và dập tắt sóng não kích động.
- 4 **Swing (Đung Đưa Nhẹ):** Đung đưa cả cơ thể bé theo nhịp nhỏ và nhanh, mô phỏng dao động đi bộ liên tục khi mẹ mang thai.
- 5 **Suck (Mút):** Cho bé mút ti giả hoặc bú mẹ (đúng khớp ngậm) giúp điều hòa nhịp tim và giải phóng endorphin.

## 👶 MASSAGE ĐẠP XE XÁ KHÍ RƯỢT (CHO EAIRH)

- 1 Đặt bé nằm ngửa trên đùi mẹ. Dùng 2 ngón tay xoa bụng theo chiều kim đồng hồ nhẹ nhàng 10 vòng.
- 2 Cầm 2 cẳng chân bé, đạp xe chậm rãi 10 lần — mỗi lần ép nhẹ đùi lên bụng.
- 3 Giữ cả 2 chân gấp lên bụng 10 giây, nhả ra từ từ. Lặp 3 lần.

💡 **Quan trọng:** Thực hiện massage 30 phút sau khi bú (không ngay sau ăn). Dầu massage: dầu hướng dương hoặc dầu oliu — không dùng dầu chứa tinh dầu mạnh cho trẻ dưới 3 tháng.

## 📌 BẢNG TÓM TẮT DẪN TỬ LẠNH — IN RA & DÁN NGAY

### 5 ÂM THANH DUNSTAN

**NEH** → Đói → Cho bú ngay

**OWH** → Ngủ → Vào phòng mát

**EH** → Ợ hơi → Bế vác vai

**EAIRH** → Đầy bụng → Đạp xe

**HEH** → Khó chịu da → Kiểm tra tã

### 5S DỖ TRẺ KHÓC RÉ

**S1** Swaddle: Quần chũn ôm tay

**S2** Side: Bế nằm nghiêng/sấp

**S3** Shush: Suyt tai / White Noise

**S4** Swing: Đung đưa nhịp nhỏ

**S5** Suck: Cho bú / mút ti giả

### 📅 TỰ THEO DÕI HIỆU QUẢ DỖ BÉ

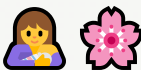
Ngày/Giờ	Bé khóc kiểu	Mình làm gì	Hiệu quả?
—/—			✓ / X
—/—			✓ / X
—/—			✓ / X

Nguyễn Thanh Mai · IBCLC Candidate

☎ 0901 233 633 · mesuahanhphuc.com



CHƯƠNG 5 / CHAPTER 5



## Cai Sữa Thông Dong & Dáng Ngực

Phác đồ giảm cữ tự nhiên · Oxytocin massage · Kích hoạt cơ ngực  
Dinh dưỡng tái cấu trúc mô mỡ · Lịch 30 ngày cai sữa

Thư Ngỏ & SOS Viêm Vú Khi Cai Sữa	Tr. 30
Sinh Lý Teo Xệ & Phác Đồ Giảm Cữ	Tr. 31
Massage Oxytocin & Tập Cơ Ngực Lớn	Tr. 32
Dinh Dưỡng Tái Cấu Trúc Mô Mỡ	Tr. 33
Lịch 30 Ngày Cai Sữa & Hồi Dáng Ngực	Tr. 34

### **Thân Gửi Mẹ Sữa Hạnh Phúc,**

Cai sữa là một cột mốc thiêng liêng đầy cảm xúc. 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. — *Nguyễn Thanh Mai*

### **Phác Đồ SOS Viêm Vú Trong Quá Trình Cai Sữa**

Nếu bầu ngực bị tắc, sưng nóng đỏ đau hoặc sốt khi đang cai sữa:

**Không dừng đột ngột** — tiếp tục hút nhẹ để tháo áp lực, không kích thích thêm.

**Chườm lạnh** 15–20 phút sau hút để giảm sưng.

**Sốt >38.5°C + đỏ lan rộng** → gặp bác sĩ ngay để được kê kháng sinh an toàn.

### **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 — không phải trầm cảm. Nếu kéo dài >2 tuần, hãy liên hệ bác sĩ.

## CƠ CHẾ KHOA HỌC VỀ SỰ TEO XỆ VÚ

Bầu ngực cấu tạo chính từ mô tuyến sữa và mô mỡ đệm nâng đỡ. Khi cho con bú, prolactin cao giữ nang sữa phồng to. **Cai sữa nhanh làm sữa rút đi đột ngột**, mô liên kết collagen bị đứt gãy, để lại bầu vú lỏng lẻo. Lộ trình giảm sữa sinh lý kéo dài **3-4 tuần** tạo thời gian cho da co lại tương thích.

### LỘ TRÌNH GIẢM CỮ "MỖI TUẦN CẮT MỘT CỮ"

Tuần	Cắt cữ nào	Nguyên tắc
Tuần 1	Cữ giữa buổi chiều (ít quan trọng nhất)	Bé dễ chấp nhận nhất, ngực chưa căng
Tuần 2	Cữ buổi sáng sớm	Thay thế bằng ăn dặm/ăn sáng sớm
Tuần 3	Cữ trưa / trước ngủ ngày	Thay thế bằng ăn nhẹ + ru ngủ không bú
Tuần 4	Cữ đêm (khó nhất — giữ đến cuối)	Bố đảm nhận ru ngủ không bú mẹ

#### Nguyên Tắc Vàng Cai Sữa An Toàn

- Không bao giờ băng ngực chặt (gây tắc, áp xe)
- Hút đủ để tháo tức, không hút đến cạn (kích thích tiết thêm)
- Bé 12+ tháng: không cần sữa thay thế ban ngày nếu ăn dặm đa dạng
- Kết hợp tăng cữ ôm, âu yếm để bù đắp cảm giác gắn gũi khi không còn bú

## QUY TRÌNH MASSAGE DẪN LƯU BẠCH HUYẾT OXYTOCIN

- 1 Vuốt nhẹ từ vùng dưới xương đòn, dọc nách xuôi xuống để mở hạch bạch huyết.
- 2 Xoay tròn 3 ngón tay từ rìa ngoài chân ngực xoay ốc dẫn 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.

## KÍCH HOẠT CƠ NGỰC LỚN (PECTORALIS MAJOR)

Tuyến vú nằm đè lên cơ ngực lớn. Khi tuyến sữa thu nhỏ, việc tập cơ ngực căng khỏe sẽ đóng vai trò như một "**đệm nâng tự nhiên**" giúp ngực căng cao, chống trượt xệ.

### Bài 1: 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**. Bắt đầu sau sinh 6–8 tuần.

### Bài 2: Ép Lòng Bàn Tay

Chắp 2 lòng bàn tay trước ngực (prayer pose), ép mạnh vào nhau 10 giây, thả ra. Kích hoạt trực tiếp cơ ngực lớn. **3 set x 15 reps/ngày**.

### Thảo Dược Giảm Sữa An Toàn

**Lá bạc hà (peppermint):** Uống trà hoặc đắp lá lên ngực sau khi cho bú/hút — giảm tiết prolactin nhẹ.

**Rau mùi tây (parsley):** Ăn tươi hoặc nước ép giúp giảm tiết sữa từ từ.

*Tránh uống nhiều trà bạc hà khi vẫn đang cho bé bú — có thể giảm cữ sữa không mong muốn.*

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

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:

- ✓ 🥑 **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 — sửa chữa liên kết chằng treo Cooper nâng ngực
- ✓ 🌿 **Phytoestrogens tự nhiên:** Sữa mầm đậu nành hữu cơ, bột mè đen, hạt lanh — duy trì estrogen nội sinh cân bằng, da ngực căng mịn
- ✓  **Vitamin C & E:** Trái cây họ cam quýt, kiwi, dầu tây, hạnh nhân — tổng hợp collagen mới, chống oxy hóa da

## 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
- X **Chất béo trans (đồ chiên rán công nghiệp)** — tăng viêm mô

💧 **Hydration:** Uống đủ **2–2.5L nước**/ngày khi đang cai sữa giúp da ngực đàn hồi và hỗ trợ thải prolactin qua đường tiểu. Bổ sung thêm 1–2 ly nước dừa tươi để cung cấp điện giải.

**LỊCH 30 NGÀY CÀI SỮA & HỒI DẰNG NGỰC — IN RA & TÍCH HÀNG NGÀY**

Tuần	Ngày trong tuần (tích ✓ khi hoàn thành)						
<b>Tuần 1</b> Cắt cử 1	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 2	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 3	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 cuối + Hồi dăng	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 cai sữa hoàn toàn 🍌 · Ngực hồi phục, massage duy trì 3x/tuần**

Nguyễn Thanh Mai · IBCLC Candidate

☎ 0901 233 633 · mesuahanhphuc.com/hoi-dap



CHƯƠNG 6 / CHAPTER 6



## Montessori Playbook 0–6 Tháng

Kích hoạt giác quan & kiến tạo môi trường sơ sinh  
Ứng dụng chuẩn y khoa theo Wonder Weeks

3 Nguyên Tắc Montessori Sơ Sinh Vàng	Tr. 36
Montessori 0–2 Tháng: Khởi Dậy Giác Quan	Tr. 37
Montessori 3–4 Tháng: Khám Phá Đôi Tay	Tr. 38
Montessori 5–6 Tháng: Vận Động Không Gian	Tr. 39
Lịch Hoạt Động & Bảng Check Tháng	Tr. 40–41

Giai đoạn sơ sinh (0–6 tháng) chính là **thời kỳ vàng của sự phát triển giác quan** và tiếp thu vô thức (Absorbent Mind — Maria Montessori). Kiến tạo không gian đúng chuẩn giúp con tự do vận động, thúc đẩy các khớp thần kinh phát triển vượt bậc mà không gây quá tải.

### 🌟 3 NGUYÊN TẮC MONTESSORI SƠ SINH VÀNG

- 1 Tự do vận động (Freedom of Movement):** Tuyệt đối không giữ chân tay bé quá nhiều, không cho con ngồi xe tập đi sớm. Khuyến khích bé tự do vươn duỗi trên thảm phẳng — phát triển phản xạ thần kinh cơ tự nhiên.
- 2 Môi trường chuẩn bị sẵn (Prepared Environment):** Đồ vật thấp ngang tầm mắt bé, không gian gọn gàng tối giản, ánh sáng tự nhiên vừa đủ. Não bé xử lý thông tin hiệu quả hơn khi không bị quá tải giác quan.
- 3 Quan sát thay vì can thiệp (Observe, Don't Interrupt):** Khi bé đang tập trung khám phá đồ vật, đừng ngắt lời hay đưa thêm đồ chơi. Giai đoạn tập trung là khoảnh khắc học hỏi quý giá nhất.

⚠️ **Tránh:** Tivi, điện thoại trước mặt bé <18 tháng · Đồ chơi phát sáng màu xanh (ức chế melatonin) · Walker/xe tập đi sớm (chậm phát triển vận động) · Quá nhiều đồ chơi cùng lúc

**Tập trung:** Phát triển thị giác đen trắng (khoảng cách 20–30cm) và duy trì cảm giác an toàn như trong tử cung mẹ.

## HOẠT ĐỘNG MONTESSORI 0–2 THÁNG

### **Treo Munari Mobile (Kích Thích Thị Giác)**

Treo Munari (đồ chơi treo nổi dạng hình khối đen trắng) cách mắt bé **25–30cm**.

*Tác dụng:* Trẻ sơ sinh chỉ nhìn rõ 2 màu đen trắng phản xạ tương phản cao. Munari giúp con rèn luyện cơ mắt và khả năng tập trung thị giác cực kỳ tự nhiên.

### **Nệm Bé Topponcino (Môi Trường Ổn Định)**

Đặt bé trên nệm mỏng hình bầu dục (Topponcino) làm bằng bông tự nhiên khi bế hoặc chuyển tay.

*Tác dụng:* Nệm giữ ấm thân nhiệt và lưu giữ mùi hương quen thuộc của mẹ, giúp con luôn an toàn khi chuyển tay — không bị giật mình.

### **Thăm Nằm Phẳng (Tummy Time)**

Đặt bé nằm sấp trên thảm phẳng **3–5 phút** × 3–4 lần/ngày (khi bé tỉnh táo, no sau 30 phút).

*Tác dụng:* Tăng cường cơ cổ, lưng, vai — nền tảng cho cột mốc lật ngửa, bò, đứng sau này.

**Check-in tháng 1–2:** Bé bắt đầu nhìn theo vật di chuyển □ · Bé cười xã hội lần đầu (tuần 6–8) □ · Ngẩng đầu 45° khi nằm sấp □

**Tập trung:** Thúc đẩy kỹ năng cầm nắm có chủ đích, phối hợp tay–mắt và bắt đầu cảm nhận màu sắc thế giới.

## HOẠT ĐỘNG MONTESSORI 3–4 THÁNG

### Treo Gobbi Mobile (Nhận Biết Dài Màu)

Treo Gobbi (5 quả cầu len cùng màu nhưng chuyển sắc độ từ đậm đến nhạt dần) ở khu vực chơi của bé.

*Tác dụng:* Kích hoạt cảm nhận về độ sâu và sự khác biệt tinh tế giữa các sắc thái màu sắc.

### Vòng Gỗ Cầm Nắm & Lắc Chuông

Đưa vòng gỗ tự nhiên hoặc quả bóng vải mềm có gắn chuông nhỏ để con tập cầm nắm bằng ngón tay.

*Tác dụng:* Phát triển phần xạ khum tay chủ động, phối hợp cơ bàn tay và hiểu mối quan hệ *nguyên nhân–kết quả* (lắc tay phát tiếng chuông).

### Tương Tác Ngôn Ngữ (Serve & Return)

Khi bé phát âm ba ba, gu gu → bắt chước lại y chang giọng bé rồi chờ bé phản hồi.

*Tác dụng:* Xây dựng **300 triệu kết nối thần kinh ngôn ngữ** trong 3 năm đầu đời qua mỗi cuộc "trò chuyện" serve-and-return.

**Check-in tháng 3–4:** Bé nhìn theo bàn tay mình  · Cầm vật 5–10 giây  · Cười thành tiếng  · Ngẩng đầu 90° khi nằm sấp

**Tập trung:** Khuyến khích lấy sấp, tự bò rướn, tự quan sát bản thân và rèn luyện phối hợp 2 tay cầm nắm đồ vật.

## HOẠT ĐỘNG MONTESSORI 5-6 THÁNG

### Thiết Kế Gương Sát Đất (Self-Awareness)

Lắp gương an toàn (gương mica dẻo) nằm ngang sát sàn phòng bên cạnh thảm chơi của bé.

*Tác dụng:* Cho phép con tự nhìn thấy các chuyển động của cơ thể mình, giúp hình thành cái tôi cá nhân tự nhận thức và kích thích lấy/bò rướn để ngắm mình trong gương.

### Bóng Vải Takane (Kích Thích Bò Rướn)

Treo bóng vải múi Takane bằng chun co giãn phía trên thảm, hoặc đặt bóng trước tầm tay bé vài cm.

*Tác dụng:* Thiết kế múi len giúp bé bấu ngón tay vào dễ dàng, thôi thúc bé rướn người bò tới để chạm bóng.

### Giỏ Kho Báu (Treasure Basket)

Đặt 5-7 đồ vật tự nhiên an toàn vào giỏ mây (muỗng gỗ, vải lụa, chai thủy tinh nhỏ, vỏ ốc). Để bé tự khám phá không giới hạn.

*Tác dụng:* Kích thích đồng thời 5 giác quan — xúc giác, thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác.

**Check-in tháng 5-6:** Bé lấy sấp thành thạo  · Bò rướn về phía đồ vật  · Chuyển đồ vật 2 tay  · Ngồi có đờ 30 giây

**LỊCH MONTESSORI 0-6 THÁNG — IN RA & DẪN PHÒNG CHƠI**

Giai đoạn	Không gian & Đồ vật chính	Tránh
<b>0-2 tháng</b>	Thảm nằm phẳng · Munari đen trắng 25cm · Nệm Topponcino · Ánh sáng tự nhiên	Tivi · Đồ chơi phát sáng xanh
<b>3-4 tháng</b>	Gobbi dài màu · Vòng gỗ lắc chuông · Tummy time 3x/ngày · Trò chuyện serve-return	Walker · Jumper · Bouncer điện
<b>5-6 tháng</b>	Gương mica sát đất · Bóng Takane · Giò kho báu 5 vật	Điện thoại trước mặt bé · Xe tập đi

**BẢNG CHECK HOẠT ĐỘNG ĐÃ LÀM VỚI CON**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Treo Munari đen trắng | <input type="checkbox"/> Vòng gỗ / lắc chuông    |
| <input type="checkbox"/> Nệm bể Topponcino     | <input type="checkbox"/> Gương mica sát đất      |
| <input type="checkbox"/> Tummy time hàng ngày  | <input type="checkbox"/> Bóng vải Takane         |
| <input type="checkbox"/> Treo Gobbi dài màu    | <input type="checkbox"/> Giò kho báu thiên nhiên |

Nguyễn Thanh Mai · IBCLC Candidate

☎ 0901 233 633 · mesuahanphuc.com



CHƯƠNG 7 / CHAPTER 7



## Dinh Dưỡng & Thực Phẩm Lợi Sữa

Khoa học tăng sản lượng sữa · Galactagogues truyền thống Việt Nam  
Hydration · Dưỡng chất thiết yếu · Thực phẩm cần tránh

Khoa Học Tạo Sữa & Calo Cần Thêm	Tr. 42
Top Thực Phẩm Lợi Sữa Truyền Thống Việt Nam	Tr. 43
Dưỡng Chất Thiết Yếu: Calcium, DHA, Sắt	Tr. 44
Thực Phẩm Cần Hạn Chế & Kế Hoạch 7 Ngày	Tr. 45-46

## KHOA HỌC CƠ BẢN VỀ TẠO SỮA

Sản lượng sữa được điều khiển bởi **hệ thống cung-cầu** (supply-demand): bé bú hoặc mẹ hút nhiều → prolactin tiết nhiều → sữa về nhiều hơn. Dinh dưỡng đóng vai trò *hỗ trợ*, không phải quyết định duy nhất. Tuy nhiên, thiếu hụt calo và dưỡng chất nghiêm trọng sẽ ảnh hưởng đến **chất lượng và sản lượng** sữa mẹ.

### ⚡ Nhu Cầu Calo Tăng Thêm

Khi cho con bú: cơ thể cần thêm **+450-500 kcal/ngày** so với nhu cầu bình thường. Không ăn kiêng khắt khe khi cho con bú — sẽ làm giảm sản lượng sữa và sức đề kháng của mẹ.

### 💧 Hydration — Quan Trọng #1

Sữa mẹ chứa 87% là nước. Uống đủ **2.5-3L nước/ngày** (tăng hơn 500ml so với bình thường). Nước lọc, nước dừa, súp, canh đều tính. Dấu hiệu đủ nước: nước tiểu màu vàng nhạt.

## PROTEIN — NỀN TẢNG TẠO SỮA


Nhu cầu protein khi cho con bú: **70-85g/ngày** (tăng 25g so với bình thường). Nguồn tốt nhất: trứng gà (1 quả = 6g), thịt gà ức (100g = 31g), cá hồi (100g = 25g), đậu phụ (100g = 8g), sữa chua Hy Lạp (150g = 15g).

### 📄 Galactagogues — Có Thực Sự Hiệu Quả?

Bằng chứng khoa học về thảo dược lợi sữa còn hạn chế. Chúng có thể giúp *một số* mẹ nhưng không phải tất cả. Cơ chế chính: kích thích thụ thể dopamine → tăng prolactin. **Quan trọng nhất vẫn là bú/hút thường xuyên.**

## TOP THỰC PHẨM LỢI SỮA TRUYỀN THỐNG VIỆT NAM

Thực phẩm	Cơ chế	Cách dùng	Lưu ý
 <b>Rau ngót</b>	Papaverin kích thích cơ thắt tử cung & tiết sữa	Canh rau ngót nấu thịt băm 3-4x/tuần	<b>Không ăn sống</b>
 <b>Lạc rang</b>	Chất béo + protein kích thích tuyến sữa	30g/ngày, kết hợp cháo lạc	Dị ứng lạc: cân thận trọng
 <b>Yến mạch</b>	Beta-glucan tăng prolactin, sắt dồi dào	Cháo yến mạch buổi sáng 5x/tuần	Bảng chứng khoa học tốt nhất
 <b>Gừng tươi</b>	Tăng lưu thông máu đến tuyến sữa	Trà gừng mật ong 1-2 ly/ngày	Không quá 1g/ngày
 <b>Cá chép / Cá diêu hồng</b>	Omega-3 + protein + khoáng chất lợi sữa	Canh cá nấu ngải cứu 2x/tuần	Tránh cá chứa thủy ngân cao
 <b>Móng giò + Đu đủ xanh</b>	Collagen + papain enzyme kích thích sữa	Canh móng giò đu đủ 2-3x/tuần	Truyền thống, bằng chứng hạn chế

 **Trà Thảo Dược Lợi Sữa:** Kết hợp lá mã đề + hạt thi là + cỏ ba lá đỏ (fenugreek) — uống 2 ly ấm/ngày. Fenugreek có thể gây mở hôi mùi xi-rô phong (bình thường), không dùng nếu có tiền sử tiểu đường.

**DƯỠNG CHẤT THIẾT YẾU KHI CHO CON BÚ** **Calcium — 1000mg/ngày**

Sữa mẹ lấy calcium từ xương mẹ nếu chế độ ăn không đủ — gây loãng xương sau sinh. Nguồn: sữa (1 ly = 300mg), phô mai, sữa chua, đậu phụ cứng, cải xanh nấu chín, cá hộp có xương.

 **DHA/Omega-3 — 200-300mg/ngày**

DHA trong sữa mẹ trực tiếp xây dựng não bộ và võng mạc bé. Nguồn: cá hồi (100g = 1800mg), cá ngừ, cá thu, hạt chia (1 muỗng canh = 2400mg ALA, cần chuyển hóa thành DHA). Bổ sung viên DHA thai sản nếu ít ăn cá.





 **Sắt (Iron) — 9mg/ngày khi cho con bú**

Thiếu sắt gây mệt mỏi mãn tính, giảm sản lượng sữa và trầm cảm sau sinh. Nguồn: gan bò (100g = 7mg), thịt đỏ, rau bina, đậu đỏ. Uống cùng vitamin C để tăng hấp thu.

 **Vitamin D — 600-2000 IU/ngày**

Sữa mẹ thường thiếu vitamin D. AAP khuyến cáo **bổ sung 400 IU/ngày cho bé** từ tuần đầu. Mẹ cần 1500-2000 IU/ngày để đảm bảo nồng độ đủ trong sữa. Nguồn: ánh sáng mặt trời 15 phút/ngày, cá béo, viên bổ sung.

## THỰC PHẨM CẦN HẠN CHẾ / TRÁNH

Thực phẩm	Vì sao	Giới hạn an toàn
 <b>Caffeine</b>	Qua sữa mẹ, bé dưới 3 tháng chuyển hóa caffeine chậm gấp 97x người lớn → bé quấy ngủ	<b>≤ 200mg/ngày (1-2 ly cà phê nhỏ)</b>
 <b>Rượu bia</b>	Qua sữa mẹ trực tiếp, ức chế phân xạ oxytocin, giảm sản lượng sữa 23%	Tuyệt đối tránh nếu có thể · Chờ 2h sau 1 ly vang nhỏ
 <b>Cá thùy ngân cao</b>	Cá kiếm, cá mập, cá nứ mắt to — thùy ngân tích lũy ảnh hưởng não bộ bé	<b>≤ 2 bữa/tuần cá nứ đóng hộp</b>
 <b>Bạc hà nhiều</b>	Menthol ức chế tiết prolactin, giảm sản lượng sữa	Tránh trà bạc hà đặc khi muốn duy trì sữa

 **GỢI Ý THỰC ĐƠN 7 NGÀY LỢI SỮA**

Bữa	Ví dụ
<b>Sáng</b>	Cháo yến mạch + trứng luộc + ly sữa / nước dừa
<b>Trưa</b>	Cơm + canh rau ngọt thịt băm + cá kho gừng + salad rau xanh
<b>Xế</b>	30g lạc rang + 1 ly trà fenugreek ấm + hoa quả
<b>Tối</b>	Canh móng giò đu đủ / bún bò + rau + tráng miệng sữa chua

CHƯƠNG 8 / CHAPTER 8



## Bảng Tra Cứu Toàn Thư

Quick-reference tổng hợp 7 chương · Cheat sheet dán tủ lạnh  
FAQ 20 câu hỏi thường gặp nhất · Liên hệ & dịch vụ

Cheat Sheet: Khớp Ngâm + Căng Sữa	Tr. 47
Cheat Sheet: EASY + Dunstan + Cai Sữa	Tr. 48
20 Câu Hỏi Thường Gặp Nhất	Tr. 49
Dịch Vụ & Liên Hệ Nguyễn Thanh Mai	Tr. 50

**🏠 KHỚP NGẬM ĐÚNG**

- ✓ Cầm bé chạm ngực mẹ
- ✓ Môi trẻ rộng (cả trên & dưới)
- ✓ Quảng vú dưới đi sâu hơn trên
- ✓ Không đau · Nghe tiếng nuốt
- ✓ Nút ti tròn sau bú (không dẹt)

**X Sai:** Môi mím · Cầm không chạm · Đau rát liên tục

**🔥 TẮC SỮA — 4 BƯỚC**

- 1 Massage bạch huyết nhẹ (hướng nách)
- 2 Cho bé bú bên tắc trước
- 3 Chườm lạnh sau khi bú
- 4 Ibuprofen (hỏi bác sĩ)

**Sốt >38.5°C + đỏ 24h → Gặp BS ngay**

**DẠ DÂY SƠ SINH**

Ngày 1: 5–7ml 🍼

Ngày 3: 22–27ml ☐

Ngày 7: 45–60ml

Ngày 10+: 80–150ml ○

**TÃ TUẦN ĐẦU**

Ngày 1: ≥1 tã ướt

Ngày 3: ≥3 tã ướt

Ngày 5+: ≥6 tã ướt

Ngày 4+: Phân vàng mù tạt

**🔪 SIZE PHẪU:** Ø nút ti + 2–3mm = size phễu · Đo sau khi bú khi nút ti còn phẳng

**🕒 LỊCH HÚT L3:** Mỗi 3 giờ × 8 cữ/ngày × 15–20 phút + massage tay 5 phút trước

**EASY SCHEDULE**

EASY 3 (1-2T): WW 1-1.5h  
EASY 3.5 (9-12T): WW 1.5-2h  
EASY 4 (3-6T): WW 2-2.5h

Giờ ngủ = Dậy + WW  
Bedtime: 18h-19h30

**DUNSTAN**

NEH → Đói → Bú  
OWH → Ngủ → Vào phòng  
EH →Ợ hơi → Bé vác  
EAIRH → Đầy bụng → Đạp xe  
HEH → Khó chịu → Kiểm tra tã

**CAI SỮA**

T1: Cắt cử chiều  
T2: Cắt cử sáng  
T3: Cắt cử trưa  
T4: Cắt cử đêm  
Massage ngực 3x/tuần

**TRỮ SỮA NHANH**

Nhiệt phòng  $\leq 25^{\circ}\text{C}$ : **4 giờ** (tươi) · 2 giờ (đã rã đông)

Ngăn mát  $0-4^{\circ}\text{C}$ : **4 ngày** (tươi) · 24 giờ (đã rã đông)

Ngăn đá  $-18^{\circ}\text{C}$ : **6 tháng** (tươi) · Không trữ lại (đã rã đông)

Hâm: Bát nước ấm  $40-45^{\circ}\text{C}$  · Test cổ tay · ❌ Lò vi sóng · ❌ Đun sôi

**DINH DƯỠNG LỢI SỮA:** +500kcal/ngày · 2.5-3L nước · Yến mạch · Rau ngót · Cá · DHA 200mg · Calcium 1000mg · Vitamin D 1500IU

## 20 CÂU HỎI THƯỜNG GẶP NHẤT

### 1. Sữa non ít có bình thường?

Bình thường. Dạ dày bé chỉ cần 5–7ml.

### 2. Ngực mềm = hết sữa?

Không. Ngực mềm sau tuần 4–6 là sữa đã điều tiết đúng nhu cầu.

### 3. Bé bú liên tục = thiếu sữa?

Thường không. Cluster feeding là bình thường — đặc biệt Wonder Weeks.

### 4. Ngực nhỏ ít sữa hơn?

Không. Kích thước ngực không liên quan đến sản lượng sữa.

### 5. Cho bú khi ốm có an toàn?

An toàn. Kháng thể trong sữa mẹ bảo vệ bé, tuyệt đối tiếp tục bú.

### 6. Bé ngủ ngon sau khi bú = no đủ?

Đúng. Bé no thì tay xòe rộng, ngủ sâu 1.5–3h.

### 7. Sữa mẹ có thể loãng?

Không có "sữa loãng". Foremilk có nhiều nước, hindmilk nhiều béo — đều cần thiết.

### 8. Phải kiêng ăn gì khi cho con bú?

Hầu hết không cần kiêng. Chỉ hạn chế caffeine và cồn.

### 9. Tập gym có giảm sữa không?

Không, nếu uống đủ nước và bú trước khi tập.

### 10. Bé từ chối vú mẹ?

Thường do nursing strike (tạm thời). Không vĩnh viễn — cần tìm nguyên nhân.

### 11. Vắt bằng tay hay máy tốt hơn?

Tay + máy kết hợp cho sản lượng cao nhất (combo pumping).

### 12. Bú mẹ có ngừa thai không?

Có nhưng không chắc chắn. Chỉ hiệu quả >98% nếu bú hoàn toàn, chưa có kinh, bé dưới 6 tháng.

### 13. Thuốc tránh thai ảnh hưởng sữa?

Thuốc chứa estrogen giảm sữa. Dùng thuốc progestin-only (Mini-pill) an toàn hơn.

### 14. Bé dưới 6 tháng uống nước không?

Không cần. Sữa mẹ chứa 87% nước — đủ hoàn toàn.

### 15. Bé hay cắn ti?

Thường xảy ra khi mọc răng. Nhẹ nhàng rút ti ra và nói "Không" bình tĩnh.

### 16. Bơm điện hay bơm tay?

Điện tốt hơn cho mẹ bơm thường xuyên. Tay tốt khi di chuyển hoặc bơm ít.

### 17. Sữa mẹ bị chua sau rã đông?

Lipase cao — vẫn an toàn. Phòng ngừa: đun đến 80°C trước khi trữ đông.

### 18. Bú đêm bao lâu thì cai?

Tùy bé. Bé 6+ tháng đủ dinh dưỡng ban ngày có thể bắt đầu giảm bú đêm.

### 19. Đầu ti phẳng/ngược có bú được không?

Được. Đa số tự kéo ra sau vài tuần bú. Có thể dùng nipple shield tạm.

### 20. Bú mẹ đến bao nhiêu tuổi?

WHO khuyến cáo bú mẹ đến 2 tuổi hoặc hơn tùy nhu cầu mẹ và bé.

# CẨM ƠN MẸ

Hành trình nuôi con bằng sữa mẹ là món quà vô giá nhất 🧡

## DỊCH VỤ CỦA NGUYỄN THANH MAI

- 📍 Tư vấn khớp ngân tại nhà (HCM)
- 📺 Tư vấn giấc ngủ Video Call
- 📺 Hỗ trợ tắc sữa khẩn cấp
- 📄 FHC — Financial Health Check sữa mẹ
- 🌐 Tư vấn Expat song ngữ EN/VI
- 📱 Group hỗ trợ mẹ cho con bú
- 📄 Ebook & cẩm nang PDF miễn phí
- ✅ IBCLC Candidate — đào tạo quốc tế

## 📞 Liên Hệ

Zalo: **0901 233 633**

WhatsApp: **+84 901 233 633**

Email: [nguyenthanhmai.lactation](mailto:nguyenthanhmai.lactation@gmail.com)

@gmail.com

Website: [mesuahanhphuc.com](http://mesuahanhphuc.com)



Quét để  
đặt lịch



Zalo  
24/7

*"Mỗi giọt sữa mẹ là một tế bào miễn dịch sống — không có công thức nào thay thế được sự yêu thương đó."  
— Nguyễn Thanh Mai*

*Miễn trừ trách nhiệm y khoa: Cẩm nang mang tính chất giáo dục và hướng dẫn thực hành hành vi gia đình, không thay thế cho các chẩn đoán hoặc phác đồ điều trị trực tiếp từ bác sĩ chuyên khoa. Luôn tham khảo ý kiến chuyên gia y tế khi có triệu chứng bất thường.*