



# NHẬT KÝ TỬ DŨ

GHI CHÉP THỰC CHIẾN & 4 BÀI HỌC XƯƠNG MÀU CỦA BA METTA

## 4 BÀI HỌC VÀNG ĐỒNG HÀNH CÙNG MẸ VƯỢT CẠN

### 1 Chuẩn bị vali trước tuần 35

Gom sẵn giấy tờ, quần áo, tã bím để sẵn ba lô. Hiểu rõ quy trình đóng tiền tạm ứng (Tử Dũ 10tr), gửi đồ đặc bệnh viện để không hốt hoảng khi vợ đột ngột vỡ ối.

### 2 Sát cánh trong phòng sinh mổ

Chọn gói phòng sinh gia đình có ba vào cùng. Hiện diện nắm tay, xoa trán truyền bình an cho vợ. Sự có mặt của ba là điểm tựa tinh thần vững vàng nhất giúp mẹ phục hồi.

### 3 Tránh bế ngủ cử đầu sau mổ

Sau sinh mổ mẹ mệt, bé mệt nên ngủ rất sâu. Phải chủ động đánh thức bé dậy ti mẹ mỗi 2 giờ. Tránh ngủ quên quá 3.5h khiến bé quá đói khóc thét, tử chối bú và ngực mẹ chậm kích sữa.

### 4 Sơ cứu đau đầu & massage

Thuốc tê gây nhức mỏi cổ vai gáy, đau đầu dữ dội. Nhắc mẹ uống nước ấm từng ngụm nhỏ liên tục giúp đào thải thuốc tê & kích sữa. Ba chủ động xoa bóp, massage đầu, vai gáy cho mẹ.

"Đàn ông đi biển có đôi, đàn bà đi biển sánh đôi cùng chồng. Sự thấu hiểu của ba là chiếc lá chắn vững chắc nhất."

**Ngày 27/4 (14)**

Sáng sớm con ti xong, nhưng ko chịu ngủ Ngày 14 là ngày phát triển, con khó chịu → ba bế, đổi tư thế 1 vài lần, vẫn ọ ọ, sau đó ngủ trong lòng ba;

**Ngày 26/4 (13)**

ba đưa lên phơi nắng, si tè, tè khi nào con cần bú khi nào no khi nào cần thay tã;

**Ngày 25/4 (ngày 12)**

- sáng cho con phơi nắng
- cô tắm bé, rốn sắp rụng
- trưa ngồi đợi mẹ xuống, bà ngoại bế, ba chơi cùng con, quay video

**Ngày 20/4 (ngày 7)**

đi khám vàng da cho con, đi Mỹ Đức HVH, dùng máy đo, 13.1, ok, vợ chưa an tâm, ra từ Dũ, khu M, bs nhấn cái, nói ok là đi về

Quét mã QR kiểm tra giấy xn -

**Ngày 12/4/24**

Cung sắp tới ngày dự sanh, cả nhà cùng nhau đi khám tại bệnh viện từ Dũ. Nhà ở Phú Nhuận nên hầu như cả thai kì mẹ đều khám ở bv Tâm Anh. Cả thai kì phân vân mãi không biết khám ở đâu. Gần mãi đến tuần 34, mẹ mới quyết, bs nói 4-5 ngày nữa tái khám ba con ngồi uống cf đợi mẹ Tối về còn ngủ ngon, ba,

**Ngày 13/4**

sáng ngồi học bài dưới nhà, đến khoảng 6h30, vợ kêu lên; Em chày nước ối rồi. 2 ba con đang ăn sáng dưới nhà, vợ ko muốn ăn, nên đòi đi ăn ngoài Anh chuẩn bị, em đi tắm rồi đi nha 2 vc chuẩn bị chút đồ, chồng còn lo, mang khăn lót, sợ vợ làm ướt xe đến bv, vào khu thương gia, vợ vào trong, bảo vệ ko cho chồng vào, chồng ngồi ngoài cửa, nhìn vợ ngồi ghi ghi chép chép, rồi lại vào trong chồng ngồi 8 với anh chồng vợ cũng đang ở trong đợi đề nhớ vợ chưa ăn gì, nên chồng đi mua bánh mì (hoa cúc) + chai nước cho vợ, lại ngồi đợi vợ ra vợ ra khỏi cửa, rú chồng chụp hình, check in trước khi đi đẻ, chồng đưa bánh mì mà không lấy, lại đi vào trong, chồng lại đợi; thấy vợ bên trong, bác bảo vệ đi đâu, chồng lên vào với vợ, chị nhân viên nói chồng đi đóng tiền, tạm ứng 10tr quay trở lại, nộp phiếu, ngồi cạnh vợ bên trong phòng đợi, 8 chuyển, chuẩn bị vào phòng chờ đẻ, chị hỗ trợ đưa giấy tờ, dọn đồ, chỉ đường lên lầu 1 thu gọn đồ đạc, đi gửi đồ, lấy thẻ số 3

vợ nằm trên giường, chống gối, tay rời lên bụng bầu, Ho'oponopono, nhắm mắt, "đi thôi em đi" chị hỗ trợ đẩy xe đẩy tới, đưa vợ lên xe và hướng đến khu chờ mở đến cửa phòng "Thông tin", chị nói: ngồi ở đây đợi nhé, khi nào người ta kêu rồi vào. Và lại đẩy xe đi tiếp, quẹo trái, khuất tầm nhìn

Ngồi trên băng ghế bằng thanh inox, sát tường, cạnh lối đi nhỏ, thẳng lưng, nhắm mắt, lại Ho'oponopono, nghe tiếng động, lại mở mắt

1 lúc sau, 1 anh dất 1 bé trai đi qua, đi lại, rồi cũng đứng trước phòng thông tin, ngồi chờ, mình hỏi:

Vợ em lúc đầu sinh mổ, sau đó bác sĩ nói sinh thường ok, nên cho sinh thường, Ồ, vậy à, chúc mừng gia đình, được như vậy thì tốt quá, sinh thường tốt cho cả con cả mẹ. ... Chắc sinh xong, nhờ ông bà hỗ trợ ha. Ông bà lớn tuổi cả rồi, ko giúp được. Có 2 vợ chồng thôi, anh trai lớp 3 chắc mai phải nghỉ học.

Mình thấy chút thương... và cảm thấy may mắn khi vẫn có ông bà 2 bên khoẻ mạnh và có thể hỗ trợ được.

1 lúc sau lại 1 cô lớn tuổi đến, cầm tờ giấy, ngồi trước phòng, nhấn chuông, lại đợi ...lên SG từ hôm qua rồi, đến hôm nay mới sinh, sinh thường, đang nhờ đứa con gái út lên, có mình mình chẳng biết làm gì

### BÀI HỌC VÀNG CHO BA

**Bài học 1)** Luôn chuẩn bị túi đồ đi sanh sẵn sàng

**Bài học 2)** Có sự hỗ trợ của gia đình, ông bà, người thân là sự may mắn vô cùng lớn.

**Bài học 3)** Giữ tâm thái vui vẻ

14/4 tiếp tục chờ dài 00:19, nhân viên bệnh viện gọi:Người nhà Nguyễn Thanh Mai, chuẩn bị vào phòng sanh mổ gia đình, rồi đóng cửa lại

Vui vẻ, vội vàng đi ra phía tiếng gọi, lại ngồi trước cửa tập 2 chờ khoảng 1h, 1 người khác ra, chồng chị Nguyễn Thanh Mai pk, mời anh vào đi vào trong, phát cho bộ đồ vô trùng, hướng dẫn mặc, lại tiếp tục ngồi ghế đợi, nhìn thấy mấy tờ giấy, chà buồn đọc lẩm, ngồi thẳng lưng, hướng vào hơi thở, thẳng lưng, và an vui chờ đợi có tiếng mở cửa, 1 người bước vào, rồi đi tiếp, chút lại mở cửa đi ra; 1 chút nữa lại có tiếng cửa mở, mở anh vào phòng mổ: anh đi theo em và làm theo hướng dẫn nhé; có chút hồi hộp, đi theo bước chân, vào phòng mổ khung cảnh giống trong phim, phòng lạnh, các bộ đèn mổ, giường, xung quanh là những người mặc áo xanh đi theo bạn hướng dẫn, đi ép vào bên phải phòng, vòng lên phía trước, lướt qua bàn mổ, nhìn thấy phần bụng nhô ra, ngồi xuống ghế, thấy vợ đang nằm đó, đeo ống thở, bên phải là máy đo, những đường lên xuống, ...

Chị Oanh nhắn tin, có cần chị ra không, chị ra cùng.... Mình đã từ chối, vì đã khuya, muốn chị được nghỉ ngơi. Và cũng giữ tự duy, đây là việc của mình mà, mình là chồng, là cha mà. .... ngồi xuống, nhìn đồng hồ 1:25 phút, đồng hồ đưa. vuốt nhẹ trán vợ, mong muốn truyền chút bình an cho vợ

lại nhìn qua bảng, qua bạn hộ lý đang ghi chép chép Thấy tay phải của vợ, đang nhúc nhích, dùng nốt tay còn lại nắm tay vợ, mong cho vợ được khoẻ mạnh tiếng tí tí ... Đưa vợ vào phòng hồi sức, cô y tá làm thủ tục, sau đó hướng dẫn về cách cho con bú. con nằm trên người mẹ, trượt lên trượt xuống, con lại mệt, nên không chủ động đi chuyển, không đưa vào khớp ngực được. loay hoay mãi không được.

.... sáng chưa đến 6h chị Oanh nhận tin nói chuẩn bị vào, đi taxi về nhà ngủ 1 giấc dài đến trưa, ăn 1 bữa cơm nhẹ, alo vào trong bệnh viện, lại tiếp tục ngủ 1 giấc hơn 1 giờ đến tận gần 3h, chuẩn bị đồ đạc, 1 số công việc nhà để đi vào bệnh viện, ngồi chơi, chia tay gia đình chị Oanh về Vũng Tàu, ăn tối với ông bà Ngoại, Mẹ lên 7h, đêm con quậy, từ 10h tối → 4h sáng hôm sau;

### 💡 PHỤ PHỤN SỬA & SỰ GẮN KẾT

**Bài học 14.1)** Đàn ông đi biển có đôi, đàn bà đi biển sánh đôi cùng chồng Nhắm rồi, đàn bà đi biển

Đắn đo nhiều bệnh viện phụ sản, cuối cùng vợ chồng mình quyết định chọn bệnh viện Từ Dũ với 3 lý do chính: 1) Bệnh viện ủng hộ và hỗ trợ việc sinh thường; 2) Có gói cho người thân vào phòng sinh; 3) Có những bác sĩ đầu ngành.

#### 1. Bệnh viện ủng hộ và hỗ trợ sinh thường

Đến ngày sinh, đối với lý do 1, mình cảm nhận đúng là bệnh viện rất ủng hộ việc sinh thường. Vợ mình vỡ ối từ hơn 7h sáng, vào phòng chờ sinh, các bác sĩ hỗ trợ và đợi các dấu hiệu sinh thường. Tròng thời gian này, đội ngũ y tế thỉnh thoảng lại đến kiểm tra dấu hiệu sanh, luôn khích lệ, động viên và luôn nhắc: Bệnh viện luôn ưu tiên sinh thường, chị đợi thêm nhé. Ngồi trong phòng của mình, nghe tiếng đau đẻ có các mẹ kể bên, mà vợ mình thì mặt vẫn tỉnh, vẫn tươi cười, lại nhìn vợ, cười: "Sao mình không giống người ta ha." Tuy nhiên đến khoảng 7h tối do vỡ ối lâu quá, nhưng ko có dấu hiệu sanh, và do lần trước vợ mình đã sinh mổ, nên các bác sĩ đã quyết định cho vợ mình sinh mổ để đảm bảo an toàn cho mẹ & bé. Để được người thân vào phòng sinh mổ, phát sinh thêm 1 khoản chi phí. Lúc do đầu mình tự nhiên hiện ra câu "đàn ông đi biển có đôi đàn bà đi biển mổ coi một mình". Vậy là mình đồng ý luôn. Kết thúc chặng 1, gần 12 tiếng chờ đợi, cười đùa, hồi hộp ở phòng chờ sinh. Hơn 8h chị hộ lý đến để chuyển vợ mình đi. 2. Người thân được vào phòng sinh

Đó là khu vực của phòng sinh mổ. Đến cửa khu, gần khúc quẹo thì chị y tá kêu mình dừng lại, ngồi ở ghế đợi và tiếp tục đưa vợ mình vào trong. Đợi khoảng 4h bên ngoài, đứng ngồi, ngồi đứng, tám chuyện, chúc mừng các gia đình có bé vừa sinh,... Có lúc cảm thấy trống trải, lúc cảm thấy yêu thương khi nghĩ vợ ở trong kia 1 mình, lúc vui mừng khi nghe tin các gia đình khác sắp được gặp bé,...

Khoảng 1h đêm. "Người nhà Thanh Mai" giọng của 1 người ở đằng xa vang lên. Tôi đứng bật dậy như lò xo, miệng cười tươi, tiến đến phía cánh cửa có người gọi. Lại đợi trước cửa thêm 30 phút, cánh cửa hé ra, tôi được vào thay đồ vô trùng, rồi được dắt vào phòng sanh mổ.

Không khí lạnh. Bàn mổ, đèn mổ, bụng 1 người mà tôi đoán là của vợ mình, những người mặc đồ xanh, tiếng máy kêu tí tít,... là những hình ảnh đầu tiên ập vào mắt. Cảm giác hơi sợ, có lẽ vì lần đầu vào phòng mổ, và có lẽ não liên hệ đến những hình ảnh phòng mổ mà mình đã thấy đâu đó ở trong phim ảnh.

Tôi được dắt đi sát vào tường bên phải, đi lên phía xa của phòng. Được chỉ ngồi xuống ghế, nhìn thấy vợ mình, chỉ khuôn mặt, đang đeo ống thở ở mũi, dây dợ lỏng nhảnh. Bên cạnh là cô y tá và máy đo. Tôi ngồi xuống, lấy tay xoa xoa trán vợ, miệng nín thính. Trong lòng thầm nhảm ho'ponopono và mong điều tốt đẹp cho vợ con. Nhìn xung quanh, cảm giác lạnh, cảm giác hơi sợ và lo lắng lại hiện lên. Trong lòng dâng lên tình yêu thương với vợ. Thật may là mình vào đây cùng vợ trong khung cảnh này. "Đàn ông đi biển có đôi, đàn bà đi biển sánh đôi cùng chồng".

**3. Bệnh viện có những bác sĩ đầu ngành** Khoảng 1h25, các bác sĩ và người hỗ trợ đầu ca phẫu thuật. Thời gian trôi, thỉnh thoảng lại nhìn đồng hồ. Lướt mắt qua trái, tôi chợt thấy bàn tay vợ, thò tay ra, nắm chặt tay vợ. Xoa tay, xoa mặt. Tiếng người nói chuyện, 1 vài tiếng cười, 1 vài tiếng trách... Cô y tá bên cạnh nhìn màn hình, vẽ vẽ, ghi chép lên giấy. Tiếng chân đẩy cái ghế inox. 5 phút, 10 phút,... "...Em bé chào đời rồi, bé trai, 1 giờ 47 phút...mình thở phào. Nhìn xuống vợ, giọng hơi run, thều thào: chúc mừng em, chúc mừng mẹ Mai... Cảm giác thương vợ lại dâng lên... Vài phút sau, cô y tá đặt bé lên ngực vợ, 3 người cạnh nhau, ấm lòng và hạnh phúc lắm thay.

Cảm ơn đội ngũ y bác sĩ. Cảm ơn vợ yêu! Cảm ơn con trai! Cảm ơn tất cả! Hãy ở bên cạnh người phụ nữ của mình trong quá trình sinh nở. Vì lúc đó họ thực sự cần bạn, cần người đồng hành, cần sự hiện diện của người thân, đặc biệt là người chồng của mình. Nó có thể sẽ là 1 điểm tựa tinh thần rất lớn của họ trong tương lai. Hãy chọn những bệnh viện có sự hỗ trợ này.

**Bài học 14.1) - version 2** Đàn ông đi biển có đôi, đàn bà đi biển mổ côi một mình Ồ, nhầm rồi, đàn bà đi biển sánh đôi cùng chồng. Thời này thời nay khác xưa lắm rồi. Hôm nay mình kể các bạn nghe câu chuyện đưa vợ đi sanh của một anh chồng họ. 1. Bình minh

Một buổi sáng như thường ngày, anh chồng đang ngồi dưới nhà chăm chỉ học tập và chuẩn bị cho ngày mới.

"Anh ơi, nước ối chảy rồi. Nhanh nhanh lên." giọng người vợ vang từ trên nhà. Anh chồng chạy lên: "Ồ, chảy rồi hà em... bây giờ đi bệnh viện luôn hà." "Đợi chút, em đi tắm đã rồi đi." Ở ngoài, hốt hà anh chồng tìm cái ba lô, ngó bên này, nhìn bên kia, đồ đi sinh vẫn ngổn ngang. Cho giấy tờ, cho 2 cái khăn lót,... cho chả biết những cái gì mà gần đây cứng cả cái ba lô.

"Ok chưa em ơi, anh đặt xe nhé...." Lên chiếc xe taxi xanh thơm thơm. Vợ trách nhẹ: "Nói rồi mà, không chịu chuẩn bị từ hôm qua. Sáng còn ngồi lì ở dưới nữa." Chồng: "Hi, ai biết đâu, hôm qua khám bác sĩ mới nói 1 tuần nữa mà, nên thông dong chút." Không khí hơi căng chút. Anh chồng nhẹ nắm tay vợ. Không khí nhẹ nhàng hơn.

**2. Đến bệnh viện** "Anh chạy lên trên luôn đi anh... Rồi, cảm ơn bác tài nhé." 2 vợ chồng xuống xe. Khung cảnh thân quen hơn 8 năm về trước ập vào mắt khi sinh con đầu lòng. Dắt vợ đi sang khu sinh dịch vụ. Sáng hơn 7 giờ, bệnh viện vẫn chẳng có mấy người.

2 vợ chồng bước vào cửa. "Anh ở bên ngoài nhé" Chú bảo vệ chặn anh chồng lại, nói nhẹ và chỉ cho phép người vợ đi vào trong. Cảm giác hơi hụt hẫng, "Bệnh viện gì lạ, vợ người ta vợ ối mà còn không cho vào" anh chồng thâm nhủ trong đầu.

Kiểm bậc thêm trước cửa khu, ngồi xuống, ngó ngó vào trong, cố tìm cái váy màu hồng của vợ. Lúc thấy, lúc lại không. Lúc ngồi, lúc đứng. Lúc đi sát vào cửa, lúc lại ngồi ở xa. Thi thoảng lại nhớ ra hơi thở, lại cố thở nhẹ nhàng hơn, như gửi bình an cho người vợ bên trong.

**3. Sẵn sàng cho giờ G** Đang nói chuyện với một anh chồng bên cạnh. "Anh ơi." Anh chồng bật dậy. Cái váy hồng tươi quen thuộc của vợ đang ở trước cửa ra vào từ lúc nào.

"Xong thủ tục rồi hà em. Người ồm không." "Đang đợi để đi vào phòng chờ sanh..." "Bánh mì nè, em ăn đi. Sáng chưa kịp ăn gì." "...Chụp hình đi anh..." "Ồ ha, chụp kỷ niệm 1 tấm trước giờ G nào" Anh chồng hơi bất ngờ vì sự "tinh" của vợ. Một tấm hình lấp lánh với 2 nụ cười lung linh và 1 cái bụng tròn xoe đánh dấu cho một khởi đầu mới, một giai đoạn mới của một cặp vợ chồng.

Có những phút bối rối, có những phút không thoải mái, nhưng mọi chuyện sẽ nhẹ nhàng hơn, hạnh phúc hơn, có thêm những tiếng cười hơn nếu có 2 người sánh đôi. Đàn bà đi biển sánh đôi cùng chồng. Cùng đón xem tập 2 ở bài viết sau nhé. 2. Trong phòng chờ mở 3. Phút đợi chờ 4. Trong phòng mổ

Nhiều bệnh viện đã nhận ra tâm sự hạnh phúc của người mẹ trong giai đoạn sinh nở.

**1. Bệnh viện ủng hộ và hỗ trợ sinh thường** Đến ngày sinh, đối với lý do 1, mình cảm nhận đúng là bệnh viện rất ủng hộ việc sinh thường. Vợ mình về ở từ hơn 7h sáng, vào phòng chờ sinh, các bác sĩ hỗ trợ và đợi các dấu hiệu sinh thường. Trông thời gian này, đội ngũ y tế thỉnh thoảng lại đến kiểm tra dấu hiệu sanh, luôn khích lệ, động viên và luôn nhắc: Bệnh viện luôn ưu tiên sinh thường, chỉ đợi thêm nhé. Ngồi trong phòng của mình, nghe tiếng đau ê ê có các mẹ kể bên, mà vợ mình thì mặt vẫn tỉnh, vẫn tươi cười, lại nhìn vợ, cười: "Sao mình không giống người ta ha." Tuy nhiên đến khoảng 7h tối do chờ ối lâu quá, nhưng ko có dấu hiệu sanh, và do lần trước vợ mình đã sinh mổ, nên các bác sĩ đã quyết định cho vợ mình sinh mổ để đảm bảo an toàn cho mẹ & bé. Để được người thân vào phòng sinh mổ, phát sinh thêm 1 khoản chi phí. Lúc do đâu mình tự nhiên hiện ra câu "đàn ông đi biển có đôi đàn bà đi biển mổ cô một mình". Vậy là mình đồng ý luôn. Kết thúc chặng 1, gần 12 tiếng chờ đợi, cười đùa, hồi hộp ở phòng chờ sinh. Hơn 8h chị hộ lý đến để chuyển vợ mình đi.

**2. Người thân được vào phòng sinh** Đó là khu vực của phòng sinh mổ. Đến cửa khu, gần khúc quẹo thì chị y tá kêu mình dừng lại, ngồi ở ghế đợi và tiếp tục đưa vợ mình vào trong. Đợi khoảng 4h bên ngoài, đứng ngồi, đứng ngồi, tám chuyện, chúc mừng các gia đình có bé vừa sinh,... Có lúc cảm thấy trống trải, lúc cảm thấy yêu thương khi nghĩ vợ ở trong kia 1 mình, lúc vui mừng khi nghe tin các gia đình khác sắp được gặp bé,.. Khoảng 1h đêm. "Người nhà Thanh Mai" giọng của 1 người ở đằng xa vang lên. Tôi đứng bật dậy như lò xo, miệng cười tươi, tiến đến phía cánh cửa có người gọi. Lại đợi trước cửa thêm 30 phút, cánh cửa hé ra, tôi được vào thay đồ vô trùng, rồi được dắt vào phòng sanh mổ. Không khí lạnh. Bàn mổ, đèn mổ, bụng 1 người mà tôi đoán là của vợ mình, những người mặc đồ xanh, tiếng máy kêu tít tít,... là những hình ảnh đầu tiên ập vào mắt. Cảm giác hơi sợ, có lẽ vì lần đầu vào phòng mổ, và có lẽ não liên hệ đến những hình ảnh phòng mổ mà mình đã thấy đầu đó ở trong phim ảnh. Tôi được dắt đi sát vào tường bên phải, đi lên phía xa của phòng. Được chỉ ngồi xuống ghế, nhìn thấy vợ mình, chỉ khuôn mặt, đang đeo ống thở ở mũi, dây dợ lỏng nhằng. Bên cạnh là cô y tá và máy đo. Tôi ngồi xuống, lấy tay xoa xoa trán vợ, miệng nín thinh. Trong lòng thầm nhảm ho'oponopono và mong điều tốt đẹp cho vợ con. Nhìn xung quanh, cảm giác lạnh, cảm giác hơi sợ và lo lắng lại hiện lên. Trong lòng dâng lên tình yêu thương với vợ. Thật may là mình vào đây cùng vợ trong khung cảnh này. "Đàn ông đi biển có đôi, đàn bà đi biển sánh đôi cùng chồng".

**3. Bệnh viện có những bác sĩ đầu ngành** Khoảng 1h25, các bác sĩ và người hỗ trợ đầu ca phẫu thuật. Thời gian trôi, thỉnh thoảng lại nhìn đồng hồ. Lướt mắt qua trái, tôi chợt thấy bàn tay vợ, thò tay ra, nắm chặt tay vợ. Xoa tay, xoa mặt. Tiếng người nói chuyện, 1 vài tiếng cười, 1 vài tiếng trách... Cô y tá bên cạnh nhìn màn hình, vẽ vẽ, ghi chép lên giấy. Tiếng chân đẩy cái ghế inox.

5 phút, 10 phút,... "...Em bé chào đời rồi, bé trai, 1 giờ 47 phút...mình thờ phào. Nhìn xuống vợ, giọng hơi run, thều thào: chúc mừng em, chúc mừng mẹ Mai... Cảm giác thương vợ lại dâng lên... Vài phút sau, cô y tá đặt bé lên ngực vợ, 3 người cạnh nhau, ấm lòng và hạnh phúc lắm thay. Cảm ơn đội ngũ y bác sĩ. Cảm ơn vợ yêu! Cảm ơn con trai! Cảm ơn tất cả! Hãy ở bên cạnh người phụ nữ của mình trong quá trình sinh nở. Vì lúc đó họ thực sự cần bạn, cần người đồng hành, cần sự hiện diện của người thân, đặc biệt là người chồng của mình. Nó có thể sẽ là 1 điểm tựa tinh thần rất lớn của họ trong tương lai. Hãy chọn những bệnh viện có sự hỗ trợ này.

Hơn 8h tối, nhân viên bắt đầu đưa vợ mình qua phòng chờ sinh mổ, mình thì đợi bên ngoài phòng thông tin. Đi lại ngồi, thẳng lưng, nhắm mắt, ho'oponopono, nói chuyện với người xung quanh,... Khoảng 4 giờ trôi qua, được gọi tên... đến trước cửa phòng sinh mổ. Đợi t

### 📖 DA KÊ DA NGAY SAU SINH

**Bài học 14.2)** May mắn, mặc dù là sinh mổ, nhưng sức khỏe của mẹ và bé tốt nên 2 mẹ con được bác sĩ cho da kê da ngay sau sinh. Đội ngũ y tế thực hiện tốt các việc còn lại của ca phẫu thuật. Cô y tá dễ thương chụp giúp cho tấm hình.

Được ngồi cùng vợ con thêm khoảng 10 phút thì bị mời ra phòng chờ. Khoảng 3h, được gọi vào lại và cùng vợ con đến phòng hồi sức và da kê da. Tại đây, cô y tá làm thủ tục, sau đó hướng dẫn nhanh cách cho bé bú. Được hướng dẫn xong, 2 vợ chồng tự làm tiếp.

Đặt con lên người mẹ, cố gắng đưa miệng con vào ti mẹ, nhưng mãi không vào khớp được... Con khóc. Quyết định tháo vòng vải cố định giúp con da kê da ra cho dễ thao tác, nhưng con cứ trượt lên trượt xuống... loay hoay thêm 1 lúc. Vợ sinh xong, mệt, nên chỉ nằm được. Mình thì đẩy con kiểu này kiểu kia. Con mới sinh, trông non lắm, nên ba cũng hơi nhát tay. Con khóc to hơn. Có lúc trong đầu nghĩ: "Chà, hay là con mình không phù hợp bú mẹ ta..." Gọi nhờ cô y tá hỗ trợ, cô vào, lại cho bé bú được tốt hơn. Cô lại đi, bé lại buông ti. Vợ chống lại loay hoay.

Giường bên, 1 mẹ & bé khác mới vào, không có người thân đi cùng. Lại nhờ cô y tá lần 2. Vẫn theo cách cũ, nhưng ko ổn lắm. Thế là vợ nghiêng người qua bên phải. Con được quán tạm vào khăn. Lần này cô y tá hỗ trợ lâu hơn. Cuối cùng con cũng bú được đúng khớp. Nhìn cái miệng ti mẹ đáng yêu. Vợ nhắm mắt nghỉ.

Ổn thỏa được 1 lúc, con ngưng bú, ngủ. Ba tháo khăn quấn, đặt con lại lên người mẹ. Cả nhà cùng ngủ được 1 lúc. Cô y tá nói chuyển phòng. Khoảng 5h sáng. — Sau sinh, mẹ mệt, con mệt, chỉ có thể hoạt động ở mức tối thiểu, nên luôn cần sự hỗ trợ của người thân, đặc biệt là chồng. Hãy luôn đồng hành cùng vợ lúc này. Quan sát, hỗ trợ mọi thứ có thể. Nhờ sự trợ giúp của người chuyên môn ngay khi cần. Hỗ trợ về mặt tinh thần. Giúp vợ vững tin hơn. Đôi khi chỉ cần bên cạnh đã là điều rất tuyệt vời rồi. Tốt hơn nữa hãy chuẩn bị trước các kiến thức này trong giai đoạn vợ mang thai.

Da kê da, cho con bú sữa non ngay sinh sinh là 2 hoạt động siêu quan trọng cho cả cuộc đời của con sau sinh. Hãy chuẩn bị tốt nhất và đồng hành cùng vợ. trong những giờ đầu khi em bé chào đời Quan sát và đồng hành cùng vợ cho con da kê da, cho con bú sữa non của mẹ. Vì người phụ nữ lúc đó rất yếu ớt, cần nhận được sự hỗ trợ về cả mặt thể chất và tinh thần.

#### ☐ KIẾN THỨC CỦA BA LÀ LÁ CHẮN CHO MẸ

**Bài học 14.3)** Là chồng, là cha, hãy chuẩn bị sẵn những kiến thức về sữa mẹ, để có thể đồng hành, hỗ trợ vợ. Một số kiến thức rất quan trọng như: khớp ngậm đúng, dấu hiệu đói sớm, da kê da,... cần phải chắc chắn là mình hiểu. Hiểu những điều này và áp dụng đúng, bạn sẽ có khởi đầu đơn giản, nhẹ nhàng và thuận lợi hơn rất nhiều. Tốt hơn, nên lưu các kiến thức này sẵn trong điện thoại, và lấy ra ngay khi cần.

**Bài học 14.4)** Chờ từ 8h tối đến hơn 1h đêm. 11h đêm cậu Bi hẳn. Hơn 12h đêm chị Oanh hẳn. Cần vào thay không. Nghi chút cho khỏe. Không cần đầu. Đang đợi vào phòng sinh cùng Mai mà... Ca sinh chuẩn bị lúc hơn 12h đêm. Bắt đầu lúc 1:25 sáng. Kết thúc khoảng hơn 2h sáng. Rồi qua phòng hồi sức, da kê da, tập cho bé ti,... tiếp tục đến sáng. Sáng đến, người lờ đờ, may mà chị Oanh vào sớm chăm mẹ và bé giúp. Ăn vội miếng bánh vi. Về nhà, nằm xuống giường ngủ 1 giấc đến gần trưa, quên cả vợ con :) — Bài học: Sẵn sàng nhận sự trợ giúp của người thân khi có thể. Để mình có thêm thời gian nghỉ ngơi vào những thời điểm không quá quan trọng.

**Bài học 14.5)** Nhớ lúc đêm ngày sinh, khi vào phòng hồi sức, 2 vợ chồng loay hoay tập cho bé ti mẹ. Con nằm trên người mẹ, khóc la. Mẹ mệt, cố đẩy con vào ti. Ba thì bối rối, đẩy con vào ti mẹ. Cả 3 phối hợp, nhưng sự vụ không thành. Con khóc, mẹ mệt, ba cảm thấy bối rối. Cố lần 1, lần 2, lần 3,... Vẫn không thành. Lần đầu, tính nhờ cô y tá, nhưng thấy cô bận, nên ba có chút ngại, đã định không nhờ. Nhưng mẹ khuyến khích, ba đến nhờ cô hỗ trợ. Tiến triển hơn được 1 chút. Lần 2, khi mọi chuyện lại chưa tốt, ba lại có chút ngại. Có lẽ từ đầu đó trong tiềm thức có những trở ngại nhất định đối với đội ngũ y tế. Nhưng cuối cùng, vẫn quyết định nhờ cô y tá đến hỗ trợ cho con ti mẹ. Nếu không có 2 lần này, không chắc là bà Metta đã có thể tận hưởng trọn vẹn sữa non của mẹ trong 72 giờ vàng không nữa. Đêm thứ 2 sau sinh, con không chịu ti, khóc quá chừng, từ đêm đến tận sáng. Bà nội, mẹ đỡ sau cũng không chịu nín. Rồi cả nhà quyết định đưa con ra phòng trực nhờ bác sĩ hỗ trợ. Một lúc sau, bé chịu ti mẹ. Biết vậy nhờ sự hỗ trợ sớm hơn.

Nếu không nhờ bác sĩ lúc này, chưa biết tình hình bú mẹ của bé sẽ đến đâu. Và cũng may mà mẹ quyết tâm ngay từ giai đoạn mang thai, không chuẩn bị sữa bột thay thế.

Ngày thứ 3, cô bạn vợ, là tư vấn sữa mẹ tinh đến thăm. Minh muốn vợ nghỉ ngơi, nên có nói là em xem nói khéo để mọi người khỏi đến. Vợ mình nói lại: Để mấy bạn đến, nhờ mấy bạn chỉnh khớp thêm cho nó đúng hơn. Vậy là cô bạn đến, chỉnh khớp, rồi thông mấy chỗ tắc trên núm ti, sửa chạy nhanh hơn, con ti mẹ thích hơn, thoải mái hơn rất nhiều.

— Việc chủ động chuẩn bị tất cả kiến thức, lý do và tâm thái sẵn sàng là rất quan trọng để có những ngày đầu trong bệnh viện và hành trình nuôi con sữa mẹ được đầu xuôi đuôi lọt. Tuy nhiên trên hành trình ấy, vẫn có thể có những thử thách ngoài mong muốn, nên hãy luôn trong tâm thái chủ động, nhờ sự hỗ trợ của người chuyên môn ngay khi cảm thấy cần thiết. Họ là những người được đào tạo chuyên ngành, có nhiều kinh nghiệm, sẽ giúp mình tìm ra được điểm mấu chốt và đưa ra những giải pháp tốt nhất nhanh chóng. Như vậy, hành trình sẽ thuận lợi hơn nhiều. Cơ hội con được ti mẹ trực tiếp, được hưởng trọn những lợi ích của sữa mẹ ngay sau sinh, mà vốn là quyền lợi lớn nhất của con được tăng lên rất nhiều.

Chúc bạn, gia đình và em bé luôn khỏe mạnh, hạnh phúc, hoà hợp! Hãy nhờ sự hỗ trợ của người chuyên môn ngay khi cảm thấy cần. Sẽ thế nào nếu mình không nhờ cô y tá hỗ trợ vợ 2 lần, có thể là con mình đã không có được những giọt sữa non quý giá những giờ đầu sau sinh. Có thể tinh thần vợ mình đã chuyển biến không tốt. Hãy thực sự chân thành khi nhờ sự hỗ trợ. Các bác sĩ, cô y tá đều rất dễ thương, đặc biệt là đối với người chân thành.

### AN ỦI & CHỮA LÀNH CHO VỢ

**Bài học 14.6)** Về nhà từ bệnh viện, có 1 vài thử thách, nhưng nhìn chung khá bình yên. Đến ngày thứ 6, cô tằm bé đến, vợ mình mới hỏi vết mổ thế nào? Cô nói vết mổ không đẹp, rồi a b c gì đó. Vợ mình mình nghe vậy, có không vui lắm, vì nó hơi dài, và không được đẹp lắm. Hôm ở trong phòng mổ, vợ mình thấy có 1 số người, có vẻ là người mới, thực hiện dưới sự hướng dẫn của 1 người khác, có lẽ là một bác sĩ kinh nghiệm đang hỗ trợ các bác sĩ mới. Lúc đó vợ mình cũng đã có chút không vui rồi.

Hôm đó mình phải an ủi 1 lúc. Uh, cũng biết là nó không được đẹp lắm, phụ nữ thì sẽ ko thích rồi. Nhưng anh nhớ lúc nó bác sĩ cũng nói đây là ca tương đối khó, các bác sĩ cũng đã nỗ lực. Mà cũng mẹ tròn con vuông, con được da kề da mẹ, được ti mẹ sau sinh. Chứ gặp bác sĩ khác, cũng không chắc kết quả có được thế này không. Mình cũng đã chọn bệnh viện Từ Dũ để có những bác sĩ tốt nhất. Hơn nữa, dù thế nào anh vẫn yêu em hết mà... Vợ mình sau đó mới dịu đi.

Trước khi sinh, vợ chồng mình với quan niệm là mình cứ vui vẻ, hạnh phúc, tích cực, thì sẽ gặp được những bác sĩ tốt, để có kết quả tốt. Điều này đến giờ nghĩ lại mình vẫn thấy đúng. Nhưng nếu lúc đó, vợ chồng mình chủ động hơn, đi khám Từ Dũ sớm hơn, tìm hiểu trước các bác sĩ tốt và liên hệ trước, thì có thể kết quả sẽ tốt hơn. Tuy nhiên nếu nhìn mặt tích cực, thì ca sinh mổ cũng đã thành công, mẹ tròn, con vuông, con được da kề da mẹ ngay sau sinh, con có thể hưởng trọn sữa non của mẹ và mình cũng đã tạo cơ hội để các bác sĩ trưởng thành hơn.

— Bài học: Vợ chồng cần thống nhất từ đầu về mong muốn và những rủi ro có thể xảy ra. Luôn khuyến khích vợ đưa ra rõ mong muốn của mình, để có những lựa chọn rõ ràng nhất. Như mình nói ở trên, cả 2 trường hợp chọn bác sĩ hay không chọn bác sĩ trước đều có những điểm tốt của riêng nó. Quan trọng là góc nhìn của mỗi người, đặc biệt là của người phụ nữ. Bởi vì việc này được thực hiện trên cơ thể của họ. Hãy cho người phụ nữ hạnh phúc nhất vì có được sự rõ ràng và được đưa ra lựa chọn liên quan đến mình. Trong cả 2 trường hợp, hãy luôn hỗ trợ vợ với tinh thần tích cực nhất. Nếu vợ muốn tìm hiểu gì, hãy cùng vợ tìm hiểu, giúp vợ có sự rõ ràng nhất có thể.

**Bài học 14.7)** Chưa biết sanh giờ nào, nên tranh thủ nghỉ ngơi nhiều nhất có thể. Như khi trong phòng chờ sinh, tranh thủ lúc vợ nghỉ, mình cũng nghỉ thì có lẽ ban đêm sẽ có sức khoẻ hơn. Toàn tâm vào việc đồng hành cùng vợ, động viên tinh thần vợ, giúp vợ vui khoẻ.



### KHÔNG GIAN BÚ YÊN TĨNH

**Bài học 14.8)** Đầu tư ở phòng ít người là xứng đáng, phòng 1 giường sẽ là lựa chọn tốt nhất. Vì khi tập cho con bú những ngày đầu sau sinh, có thể đối với 1 vài mẹ là đơn giản, nhưng đối với 1 số mẹ khác thì không hề đơn giản... Nếu ở phòng đông người thì chắc chắn mẹ sẽ không thể thoải mái làm việc này. Vì khi vợ con mình ở phòng 6 giường, có rất nhiều người, các ba, và cả các ba nữa. Thêm nữa, mỗi giường lại không có rèm che ngăn cách, các mẹ sau sinh sẽ không thể thoải mái tập cho con ti với ngực trần được.

Chưa kể sau sinh, bé sẽ bú rất nhiều cứ khoảng mỗi 2-3 tiếng suốt cả ngày lẫn đêm. Mà việc tập cho con ti không phải 1 lần là thành công ngay. Và không phải lần này thành công, lần sau cũng sẽ đơn giản để thành công. Chỉ cần sai 1 bước là thử thách lại đến ngay. Vì như nếu nhận ra dấu hiệu đói sớm của bé và cho bé ti ngay như vợ chồng mình, bé sẽ khóc thét lên. Trong 1 phòng đông người như vậy, mẹ sẽ cảm thấy ngại, và có thể sẽ giảm động lực để tiếp tục cho con ti. Rất có thể là việc cho con ti sẽ không thành công.

14.9) Ngày 15.4 4h sáng, em bé khóc, da kể da, tối

**Bài học 15.1)** Sau sinh, hãy ưu tiên thời gian cho mẹ nghỉ ngơi nhiều nhất có thể. Dù sinh thường hay sinh mổ, việc sinh nở cũng đều làm mẹ mất rất nhiều sức. Do đó, mẹ cần thời gian để hồi phục. Hơn nữa sau sinh, việc ưu tiên nhất của mẹ là cho bé bú hiệu quả, giúp con nhận được nguồn sữa non quý giá, đồng thời làm tiền đề cho cả hành trình nuôi con sữa mẹ sau này. Những ngày đầu sau sinh, mẹ cần cho bé bú mỗi 2 giờ, cả ngày lẫn đêm. Thử tưởng tượng, ban đêm đang ngủ bạn phải thức dậy, bạn cảm thấy thế nào? Đàng này mẹ phải thức dậy vài lần trong đêm, nên mẹ sẽ rất mệt. Do đó, ngoài thời gian tập cho con ti, cho con ti, ăn uống, vệ sinh, mẹ cần dành toàn bộ thời gian của mình cho việc nghỉ ngơi để có đủ sức sẵn sàng cho sự thay đổi rất lớn về lịch sinh hoạt này. Khi có sức khoẻ tốt, mẹ sẽ có thể đơn giản hơn để tập cho con ti mẹ đúng cách. Đồng thời lượng sữa mẹ cũng phụ thuộc rất nhiều vào tình trạng sức khoẻ, trạng thái tinh thần của mẹ.

Chính vì vậy tất cả những việc không liên quan đến các việc trên nên được loại bỏ. Ví dụ như việc người thân, bạn bè đến thăm tại bệnh viện. Ai cũng hiểu rằng vì tình yêu, sự quý mến mà đến. Nhưng việc này vô tình lại chiếm mất thời gian nghỉ ngơi, thậm chí là thời gian ti của em bé. Mẹ cả ngày, cả đêm đã dành thời gian đồng hành cùng con, nhưng khi có khách đến, mẹ lại phải cố gắng để tiếp chuyện vì lịch sự, và mất đi thời gian đáng lẽ mẹ cần dành để nghỉ ngơi. Không chỉ vậy, có những thời điểm, đến cử tử của bé, nhưng vì có khách, vì lịch sự, nên mẹ phải tiếp khách và không cho con bú được. Nhưng em bé thì đâu hiểu như vậy. Đợi lâu thì em bé sẽ đói. Khi đói, em bé sẽ khóc lên. Khi đó việc cho em bé ti lại càng trở nên khó khăn hơn. Nhất là vào thời điểm hiện nay, khi việc quảng cáo sữa công thức tràn lan, chỉ cần 1 lần em bé khóc, chỉ cần 1 lần người nhà gạt đầu cho em bé uống sữa công thức là rất có thể sẽ làm hỏng cả hành trình nuôi con sữa mẹ. Thật vô cùng đáng tiếc.

#### **⚠ TRÁNH BẤY NGŨ QUÊN ĐỂ CON TI HIỆU QUẢ**

**Bài học 15.2)** Sau sinh, đặc biệt là sinh mổ, cơ thể mẹ sẽ rất mệt, và thường có xu hướng buồn ngủ. Em bé cũng vậy, việc chào đời cũng làm em bé tổn rất nhiều sức, và con cũng có xu hướng ngủ nhiều. Người nhà khi nhìn thấy mẹ ngủ ngon, bé ngủ ngon, nên rất thương, và rất dễ có xu hướng để cho mẹ, cho con ngủ thêm... Đó cũng chính là sai lầm của gia đình mình trong đợt sinh bé vừa rồi của vợ. Nhìn thấy vợ mình ngủ ngon quá, mình lại để cho vợ ngủ thêm cho khoẻ. Nhưng mình lại quên mất rằng, giai đoạn này dạ dày của bé rất nhỏ, và bé cần ti mẹ khoảng mỗi 2 giờ.

Mình nhớ sau 1 vài lần cho mẹ con ngủ thêm như vậy, khoảng 3-4, thậm chí gần 5 tiếng y rằng sau đó là em bé khóc rất nhiều. Đơn giản vì con đã quá đói. Khi con quá đói, đưa con vào ti mẹ, thay vì con ti mẹ, con lại khóc thét lên, đẩy ti mẹ ra, không chịu ti mẹ. Vậy là người nhà lại hiểu lầm, mẹ có sữa đâu mà con ti, và lại rất dễ cho con ăn sữa công thức.

Trong trường hợp này, khi con quá đói, con khóc quá nhiều, việc đầu tiên là hãy dỗ cho con nín khóc, giúp con cảm thấy bình an lại trước. Hãy bế con lên vai, ôm con chặt hơn, hoặc cho con da kề da, để con cảm thấy an toàn trở lại, làm dịu đi cơn khóc. Việc này mẹ mình làm rất tốt. Mình nhớ khi con khóc không chịu bú, bà bé cháu lên, đi lại 1 chút, nói những câu nói gì đó với cháu, 1 lúc sau là cháu nín ngay. Và để tránh trường hợp này xảy ra, cần phải đánh thức mẹ và bé dậy mỗi khoảng 2 tiếng, để cho em bé ti mẹ. Như vậy sẽ vừa giúp bé hợp tác hơn khi bú mẹ và cũng giúp cơ thể mẹ sản xuất lượng sữa đủ nhu cầu cho bé hơn, giúp bé thích ti mẹ hơn. Một điều quan trọng nữa bạn cần học đó là các dấu hiệu bé đói sớm mà mình sẽ chia sẻ ở bài học sau.

**Bài học 15.3)** Trẻ sơ sinh tuy nhỏ, nhưng cũng là những con người rất tinh ý. Nhu cầu lớn nhất của bé sau khi chào đời là được tu ti mẹ nó bụng. Chính vì vậy mà bé luôn đưa ra những dấu hiệu cho người thân biết là mình đang đói. Hay hơn nữa, con đưa cho bạn không chỉ những dấu hiệu đói trẻ như khóc, quấy tay chân, đỏ tai đỏ mặt, mà con còn đưa ra những dấu hiệu đói sớm. Ví như thè lưỡi, chép môi, xoay qua xoay lại... Đứng đợi khi con khóc mới cho con ti mẹ nhé. Như bài học ở trên thì khi này con sẽ không chịu hợp tác để ti mẹ đâu. Việc của bạn ở đây là hãy nhận biết những dấu hiệu con đói sớm, và cho con ti ngay vào thời điểm này.

Hãy tìm hiểu về các dấu hiệu này trước khi bé chào đời và hãy tạo 1 lịch nhắc về việc này khi bạn sinh bé. Nó sẽ giúp tăng cơ hội thành công lên rất nhiều. Mình có quay 1 số video dấu hiệu đối sớm của bé Metta để bạn có thể tham khảo và nhận biết sớm đối với con bạn nhé.

#### SƠ CỨU ĐAU ĐẦU SAU SINH MỔ

**Bài học 15.4)** Các mẹ sinh mổ thường cần phải tiêm một lượng thuốc giảm đau, thuốc tê, thuốc kháng sinh khá nhiều trong khi sinh, cũng như sau khi sinh tại bệnh viện. Khi về nhà, mẹ vẫn được yêu cầu tiếp tục duy trì uống thuốc kháng sinh. Các loại thuốc này an toàn cho bé khi bú mẹ. Tuy nhiên nó lại có thể gây ra những tác dụng phụ cho mẹ. Một trong số đó là làm mẹ bị nhức mỏi cơ thể. Cụ thể như vợ mình bị nhức ở phần cổ, vai, gáy, đặc biệt là phần đầu. Thấy vợ mình đau mà mình cảm thấy rất áp lực. Khi tìm hiểu ra thì mới biết do vợ mình không uống nước thường xuyên. Đây cũng là một phần lỗi của mình khi không tìm hiểu kỹ để nhắc vợ và chuẩn bị nước cho vợ uống đều đặn. Việc đau đầu này làm cho vợ mệt mỏi, đêm không ngủ được, khó chịu. Và dĩ nhiên là ảnh hưởng khá nhiều đến việc cho con bú. Mình nhớ những lúc đó vợ mình không ngồi dậy được, chỉ có thể nằm và cố gắng cho con bú ở tư thế này.

May mà nhận ra nguyên nhân sớm. Từ tối ngày thứ 2, vợ mình bắt đầu uống nước thường xuyên hơn, và hiện tượng nhức đầu cũng giảm dần. Và cũng may mắn là có mẹ mình, bà nội của bé Metta rất mát tay, và cũng rất thương con dâu, nên đã massage rất nhiệt tình cho con dâu vào ngày 2 và ngày 3. Từ đó cũng giúp phần nào dịu đi những cơn nhức đầu của vợ mình. Do đó, nếu vợ bạn sinh mổ, hãy lưu ý điều này, hãy chuẩn bị nước đầy đủ để vợ có thể sẵn sàng uống bất cứ khi nào.

Và hãy nhớ nhắc vợ uống nước đầy đủ. Tốt hơn là bạn hãy chủ động chuẩn bị nước và mang nước đến cho vợ uống trực tiếp. Nước tốt nhất là nước ấm, sẽ tốt cho sức khỏe vợ bạn hơn và mau chóng bình phục hơn. Việc uống đủ nước cũng rất quan trọng cho việc sản xuất sữa của cơ thể mẹ. Vì thành phần chính của sữa mẹ là nước. Nên việc uống nước đầy đủ cũng là việc rất quan trọng đảm bảo mẹ đủ sữa cho bé. Mẹ nhiều sữa hơn, bé cũng sẽ thích ti mẹ hơn và ti hiệu quả hơn. Một lưu ý là đứng uống nước quá nhanh sẽ làm mẹ sau sinh nhanh buồn đi tiểu. Thay vào đó hãy uống thành từng ngụm nhỏ, khi đó cơ thể sẽ đủ thời gian để hấp thụ, tạo sữa, thay vì bị loại thải nhanh chóng ra ngoài qua đường bài tiết.

Ngày 16.4) Mẹ bị đau đầu, mẹ chồng massage cho. Thuỷ thăm, thông tia sữa cho.

**Bài học 16.1)** Tối ngày thứ 2 tại bệnh viện, cả nhà loay hoay với việc bé ti mẹ. Cả đêm cả nhà thức giấc vì em bé khóc. Mãi mẹ không cho bé ti mẹ được. Mẹ mình ở đó cũng thức đêm cùng để hỗ trợ, nhưng cũng chẳng ăn thua. Thế là mẹ mình nói: Hay là đi hỏi bác sĩ xem sao. Vậy là khoảng 4 giờ sáng cả nhà bế bé đi ra phòng trực của bác sĩ. Ở phòng trực, mẹ thực hiện cho bé bú mẹ để bác sĩ xem.bác sĩ quan sát 1 lúc và nói khớp ngậm chưa đúng, nên em bé bú mẹ chưa hiệu quả. Đồng thời, phải để con chủ động tìm khớp ngậm đúng, thay vì ép con vào ngực mẹ, như vậy sẽ khiến bé khó chịu. Vậy là vợ mình thực hiện lại, dưới sự hướng dẫn thêm của bác sĩ, con mình đã có thể bú tốt hơn, tiếng khóc đã biến mất. Khi trời sáng, mình hỏi lại vợ thì vợ nói là do mệt quá nên khi em bé bú, biết là không đúng, thấy đau ở núm ti rồi, nhưng vẫn nài cho em bé bú cho khoẻ. Bài học ở đây là Nếu cảm thấy cần sự trợ giúp của bác sĩ, ý tá, hãy đi nhờ ngay, dù là việc gì nhỏ nhất. Họ dễ thương lắm, cứ nhờ là học giúp, cứ hỏi là họ trả lời ngay thôi. Đôi khi có thể các bác, các cô hơi mệt do nhiều việc, nên có thể hơi nhân 1 chút thôi. Nhưng quan trọng là các bác, các cô rất yêu bé, yêu mẹ và quan trọng hơn là mình an tâm hơn, và vợ con mình khoẻ mạnh hơn.

**Bài học 16.2)** (Ủng hộ việc nhờ và chuyên môn)

**Bài học 16.3)** Da kể da đúng là vi diệu. Đừng chỉ da kể da trong những giờ con mới chào đời. Hãy da kể da với con mỗi khi có thể. Nó sẽ giúp con cảm thấy bình an, an toàn hơn rất nhiều. Khi con an toàn rồi thì mọi chuyện sẽ trở nên dễ dàng hơn. Và hãy nhớ, khi con khóc nhiều, không rõ lý do, như khi đã ti mẹ no, tã đã sạch, đã kiểm tra an toàn cho bé, nhưng bé vẫn khóc, có thể bé cần làn da, cần nhịp tim đập của mẹ, hãy cho con da kể da bạn nhé. Hãy cho con da kể da sớm nhất khi con vừa chào đời. Như vợ mình được các bác sĩ cho con da kể da ngay tại phòng mổ, khi con vừa chào đời. Và hãy cho con da kể da mẹ mọi lúc khi có thể. Đó sẽ là món quà tuyệt vời với mẹ dành cho con. Nếu mẹ chưa thuận tiện làm việc này, bố hay bất kì người thân nào cũng có thể da kể da với con.

**Bài học 16.4)** Chuẩn bị kiến thức nuôi con sữa mẹ trước sinh là rất tốt. Và chúc mừng bạn nếu bạn có thể cho bé ti mẹ tốt ngay những ngày đầu sau sinh. Tuy nhiên nếu có 1 chút nghi vấn nào, hoặc có sự khó chịu nào khi cho con ti mẹ, hãy nhờ đến người chuyên môn. Đầu tiên là nhờ các bác sĩ trong bệnh viện. Tuy nhiên các bác sĩ thường khá bận rộn, không thể dành nhiều thời gian cho bạn tập cho bé ti. Do đó, nếu được hãy nhờ đến các dịch vụ tư vấn sữa mẹ, họ là những người có chuyên môn về sữa mẹ, có thể có nhiều thời gian dành cho bạn hơn và hỗ trợ bạn tốt hơn. Hơn nữa, các tư vấn sữa mẹ thường là những người rất yêu sữa mẹ, có họ đến, bạn cũng sẽ có thêm những người đồng minh, giúp bạn vững vàng hơn trên hành trình sữa mẹ, trước những cản trở từ những người xung quanh. Như trường hợp vợ mình, dù rất hiểu về sữa mẹ, và cũng đã hỗ trợ nhiều người về sữa mẹ. Tuy nhiên khi 1 người bạn vợ mình đến thăm, bạn này là một tư vấn sữa mẹ, đã hỗ trợ rất nhiều mẹ sau sinh, bạn đã chỉ cho vợ mình 1 vài mẹo nhỏ, 1 vài điểm sai và hiệu quả của việc em bé ti mẹ đã tăng lên rõ rệt.



## ĐỒNG LÒNG VÌ MẸ & BÉ

### LÁ CHẨN BẢO VỆ NGUỒN SỮA MẸ CỦA GIA ĐÌNH

Hành trình vượt cạn và nuôi con bằng sữa mẹ chưa bao giờ là dễ dàng đối với người phụ nữ. Sự hiện diện và đồng hành chủ động của **Ba** cùng sự nâng đỡ từ **Ông Bà** chính là nguồn sức mạnh to lớn giúp Mẹ sữa vững tâm. Hãy tiếp tục cùng cố sự chuẩn bị của gia đình qua các công cụ thiết thực dưới đây:

#### 1. Thiết Lập Lá Chắn Đồng Lòng

Truy cập ngay bằng chuẩn bị cho cả gia đình, phân chia công việc rõ ràng giúp mẹ hồi phục và cho con bú thông dong.



GIA ĐÌNH

#### 2. Ký Bản Cam Kết Của Ba

Lập cam kết điện tử chính thức đồng hành cùng mẹ sữa, ký nhận chứng chỉ để trở thành chỗ dựa vững chắc cho mẹ và bé.



CAM KẾT



**Nguyễn Thanh Mai, IBCLC Candidate**

Tư vấn chuyên môn và giải đáp thắc mắc của Ba Mẹ: [Zalo 0901 233 633](tel:0901233633)



ZALO

\* Tài liệu này ghi lại những trải nghiệm thực tế cá nhân của tác giả Nguyễn Ngọc Úng và sự đồng hành của chuyên gia Nguyễn Thanh Mai. Các chỉ dẫn về khám ngậm và sữa mẹ mang tính tham khảo y khoa, không thay thế cho các can thiệp cấp cứu y tế chuyên biệt.