

PHÁC ĐỒ SƠ CỨU KHẨN CẤP

Cường Sữa Sinh Lý: Sơ Cứu Đúng Trong 72h Đầu

Hướng dẫn nhận biết, phân biệt và xử lý cường sữa sinh lý chuẩn y khoa — tránh 3 sai lầm nguy hiểm gây viêm tuyến vú và áp-xe vú

 Không chườm nóng Không bóp mạnh Không hút lực mạnh Kỹ thuật RPS

Cường sữa sinh lý là **phù nề mô kẽ** — KHÔNG phải tắc sữa. Cách xử lý hoàn toàn ngược nhau. Sai lầm gây áp-xe vú phải phẫu thuật.

Tên mẹ: _____

Ngày sinh bé: _____

Hôm nay ngày thứ: _____

sau sinh

PHÂN BIỆT 4 TÌNH TRẠNG

Ngực căng cứng — Cương sữa hay Tắc tia hay Viêm vú?

Tình trạng	Dấu hiệu nhận biết	Cách xử lý
Cương sữa sinh lý	Ngày 3-7 sau sinh. Cả 2 bên ngực căng cứng đều , da nóng nhẹ, không sốt. Quầng vú cứng, bé khó ngậm.	Chườm lạnh + RPS + Bú/hút nhẹ thường xuyên
Tắc tia sữa	Cục cứng khu trú 1 vùng của 1 bên ngực . Sữa không chảy khỏi vùng đó. Không sốt.	Nhiệt + Massage nhẹ + Bú/hút đúng chiều
Viêm tuyến vú	Sốt $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$, rét run. 1 vùng ngực đỏ nóng sưng. Người mệt mỏi như cảm cúm.	Kháng sinh + Tiếp tục bú/hút + Gặp bác sĩ ngay
Áp-xe vú	Vùng da ngực mềm bưng nhùng, hóa mủ. Đau dữ dội không giảm sau kháng sinh.	🚑 Nhập viện phẫu thuật dẫn lưu mủ ngay

⚠️ Vì sao cương sữa sinh lý dễ diễn tiến thành áp-xe vú?

Cương sữa là **phù nề mô kẽ** (lymph + máu tràn vào mô ngực), không phải tắc ống dẫn sữa. Nếu xử lý sai (chườm nóng/bóp mạnh) → phù nề nặng hơn → ép chặt ống dẫn sữa → tắc hoàn toàn → viêm nhiễm → áp-xe. Toàn bộ chuỗi này xảy ra chỉ trong 2-4 ngày.

PHÁC ĐỒ CHUẨN IBCLC

5 bước xử lý cương sữa sinh lý tại nhà — Theo đúng thứ tự

1

Chườm lạnh / mát giảm phù nề mô kẽ

Dùng túi chườm lạnh (hoặc bím nhúng nước lạnh trữ đông) áp nhẹ lên bầu ngực **10–15 phút trước cữ bú**. Lạnh co mạch → giảm dịch tràn vào mô kẽ → ngực mềm dần. **KHÔNG dùng chườm nóng.**

2

Massage dẫn lưu bạch huyết nhẹ như xoa lông tơ

Đặt cả bàn tay lên ngực, **vuốt nhẹ từ quầng vú hướng ra nách và lên cổ**. Áp lực bằng xoa ve mè — **KHÔNG** ấn mạnh, **KHÔNG** bóp. Làm 2–3 phút mỗi bên.

3

Kỹ thuật RPS — Nhấn ngược làm mềm quầng vú

Dùng đầu các ngón tay ép thẳng góc vào da quầng vú, hướng **ép vào sâu phía thành ngực**, giữ đều 1–3 phút. Dịch phù tạm rút vào sau → quầng vú mềm → bé ngậm được khớp sâu. (Chi tiết trang 4)

4

Cho bé bú hoặc hút sữa — THƯỜNG XUYÊN và NHẸ NHÀNG

8–12 cữ/24h — mỗi 2 tiếng. Cữ bú/hút đúng khớp là cách duy nhất lấy sữa ra khỏi ngực an toàn. **KHÔNG hút máy lực mạnh** — chỉ dùng mức vừa đủ thấy sữa chảy.

5

KHÔNG dừng bú — Dừng bú = nguy hiểm nhất

Ngưng cho bú vì đau là **sai lầm số 1** gây viêm tuyến vú. Sữa ứ đọng tạo môi trường cho vi khuẩn sinh sôi. Tiếp tục bú thường xuyên kể cả khi đau là điều trị tốt nhất.

KỸ THUẬT CỐT LÕI

Kỹ thuật RPS (Reverse Pressure Softening) — Bước 3 chi tiết

Nhấn ngược làm mềm quầng vú — 3 thao tác thực hành



THAO TÁC 1

Đặt 4 ngón tay của mỗi bàn tay áp sát vào quầng vú, đầu ngón tay chạm góc ti. Hai ngón cái ở phía trên, 4 ngón còn lại ở phía dưới.



THAO TÁC 2

Ép thẳng góc vào thành ngực — hướng vào sâu, không đẩy sang ngang. Dịch phủ nề bị đẩy tụt ra sau mô. Giữ lực đều 60-180 giây.



KẾT QUẢ

Quầng vú mềm, bệt nhẹ, để lại lõm ngón tay vài phút. Cho bé ngậm ngay trong khi quầng vú còn mềm.

Lặp lại RPS trước mỗi cử bú cho đến khi ngực xẹp hẳn (thường 3-5 ngày). Có thể thực hiện trong khi tắm nước ấm để dễ hơn.

TUYỆT ĐỐI TRÁNH

3 sai lầm nguy hiểm gây áp-xe vú



Chườm nóng

Giãn mạch → Hút thêm máu về ngực → Phù nề nặng hơn gấp đôi → Ép chặt ống dẫn sữa



Bóp nặn thô bạo

Đập nát nang sữa và mô đệm → Xơ hóa → Mát ống dẫn vĩnh viễn → Tạo ổ áp-xe



Hút máy lực max

Nứt cổ gà đầu ti → Vi khuẩn xâm nhập theo vết thương hở → Viêm tuyến vú cấp




CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ


mesuahanhphuc.com/khop-ngam-dung


✓ Khi quầng vú mềm sau RPS → Cho bé ngậm khớp sâu ngay · Tham khảo mô phỏng khớp ngậm đúng để bú rút sữa hiệu quả nhất


DẤU HIỆU CẦN NHẬP VIỆN NGAY

Khi nào cương sữa đã tiến triển thành viêm/áp-xe?

 **Sốt $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$** kèm rét run, người mệt mỏi như cúm nặng — Viêm tuyến vú cấp, cần kháng sinh ngay






















 **Vùng da ngực đỏ sẫm**, nóng hơn các vùng xung quanh, đau nhức không giảm sau 24h

 **Vùng ngực mềm bưng nhùng** hoặc chảy dịch vàng/xanh — Áp-xe vú đã hình thành, cần phẫu thuật

 **Áp dụng đúng phác đồ 72h không cải thiện** — Cần loại trừ tắc ống dẫn sữa hoặc nguyên nhân khác

NHẬT KÝ THEO DÕI 7 NGÀY

 Theo dõi hàng ngày để biết đang tiến triển tốt hay xấu:

<input type="checkbox"/>	Ngày 1	_____	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ngày 2	_____	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ngày 3	_____	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ngày 4	_____	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ngày 5	_____	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ngày 6	_____	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ngày 7	_____	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

= Đã làm RPS hôm nay · Ghi ghi chú vào dòng ·  = Ngực mềm hơn ·  = Như cũ ·  = Nặng hơn → gọi tư vấn ngay

TÓM TẮT NHANH

Sơ Cứu Cường Sữa Cheat Sheet — Dẫn Tử Lạnh

*
Cắt dọc đường này để dán tử lạnh

❌ 3 ĐIỀU KHÔNG LÀM

- ❌ Không chườm nóng
- ❌ Không bóp nặn mạnh
- ❌ Không hút máy lực mạnh
- ❌ Không đứng cho bú

✅ QUY TRÌNH CHUẨN

- 1 Chườm lạnh 10–15 phút
- 2 Massage nhẹ ra nách
- 3 RPS 1–3 phút
- 4 Cho bú/hút nhẹ ngay

📅 TẦN SUẤT

Bú/hút: mỗi 2h = 8–12 cữ/ngày
RPS: trước mỗi cữ
Chườm lạnh: 3–4 lần/ngày
Kéo dài: 3–7 ngày

📍 GỌI BÁC SĨ KHI

Sốt $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ · Rét run
Da đỏ nóng khu trú
Vùng mềm bồng nhùng
72h không cải thiện

🚫 HIỆU ỨNG BÀN CHẤT

Cường sữa = phù nề mô kẽ
KHÔNG phải tắc ống dẫn
Cách xử lý ngược tắc tia
Thường tự hết ngày 5–7

💧 HỖ TRỢ TẠI NHÀ

Uống đủ nước 2–2.5L/ngày
Nghỉ ngơi tối đa
Áo ngực vừa vặn (không chặt)
Đừng đắp bắp cải!



CẦN HỖ TRỢ THÊM VỀ CƯỜNG SỮA?

mesuahanhphuc.com/cuong-sua-sinh-ly Hướng dẫn đầy đủ trực tuyến · Video kỹ thuật RPS · FAQ 15+ câu hỏi thường gặp · Tư vấn 1:1 với IBCLC Candidate