

PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ


Nút Cổ Gà: Phục Hồi Đầu Ti Không Đau Trong 5-14 Ngày


Liệu pháp ăm y khoa chuẩn IBCLC — Ngừng đau trong 24-48h, phục hồi hoàn toàn mà không cần nghỉ bú

24h Giảm đau đáng kể

5-14 Ngày phục hồi

#1 Nguyên nhân cai sữa sớm

 Liệu pháp ăm

 Không nghỉ bú

 Chính khớp ngậm

 Tracker 14 ngày

Nút cổ gà 90% do khớp ngậm sai — không phải da yếu hay sữa nhiều. Điều trị mà không sửa khớp ngậm sẽ tái phát mãi mãi.

Tên mẹ: _____

Tuổi bé: _____

Ngày bắt đầu điều trị: _____

Bên bị: _____

ĐAU SINH LÝ VS NỨT CỔ GÀ

Phân biệt đau bình thường và nứt cổ gà thực sự

✓ Đau bình thường — Không cần lo

Căng tức nhẹ khi sửa về ngày 3-5. Đau nhói đầu ti trong 30-60 giây đầu cữ bú rồi hết. Không có vết nứt, không chảy máu, sau cữ bú đầu ti vẫn hình tròn.

⚠ Nứt cổ gà — Cần điều trị

Đau rất suốt cữ bú, không giảm. Đầu ti bị nứt ngang, vết nứt dọc hoặc vết xước trợt. Chảy máu hoặc dịch vàng. Sau bú đầu ti bệt dẹt/có đường trắng như son bị ép.

5 NGUYÊN NHÂN CHÍNH

Vì sao đầu ti bị nứt?

**Khớp ngậm nông (90%)**

Bé chỉ ngậm đầu ti → Ti ép vào vòm miệng cứng → Nứt ngang chân ti. Nguyên nhân số 1.

**Phễu hút sai size**

Phễu quá chặt → Ti cọ sát thành phễu mỗi cữ hút → Nứt cổ gà đồng tâm quanh đầu ti.

**Nấm Candida**

Đau rất như kim châm trong và sau cữ bú. Da quanh vú bóng/dỏ. Lưỡi bé có mảng trắng.

**Rửa xà phòng đầu ti**

Phá hủy màng bảo vệ tự nhiên Montgomery. Tẩy sạch dầu kháng khuẩn tự nhiên → Da khô nứt.

⚠ Quan trọng: Điều trị mà không sửa khớp ngậm = tái phát vĩnh viễn

Lanolin, hydrogel hay bất kỳ sản phẩm nào chỉ điều trị triệu chứng. Nếu bé tiếp tục ngậm nông → đầu ti tiếp tục bị ép vào vòm cứng → nứt mới sẽ xuất hiện sau 1-2 ngày phục hồi.

PHÁC ĐỒ CHUẨN IBCLC

6 bước điều trị nứt cổ gà bằng liệu pháp ẩm — Theo thứ tự

1

Sữa khớp ngậm TRƯỚC — Điều quan trọng nhất

Trước mỗi cữ bú, thực hiện "sandwich technique": dùng ngón cái và ngón trỏ nặn nhẹ bầu ngực thành hình bánh mì để bé dễ ngậm sâu hơn. Mỗi bé phải trẻ ra, cảm ti vào ngực mẹ.

2

Vắt sữa non bôi lên vết nứt sau mỗi cữ bú

Vắt vài giọt sữa non (foremilk) còn ấm, bôi nhẹ lên toàn bộ vết nứt. Sữa mẹ chứa **EGF (Epidermal Growth Factor)** và kháng thể tự nhiên — kháng khuẩn và thúc đẩy tế bào da tái tạo nhanh.

3

Bôi lanolin tinh khiết (APNO) — Dưỡng ẩm lớp ngoài

Sau khi sữa khô (2 phút), bôi 1 lớp mỏng lanolin tinh khiết (Lansinoh/Medela) lên vết nứt. **Không cần lau trước khi cho bú** — an toàn cho bé nuốt.

4

Đặt miếng hydrogel mát giảm đau tức thì (tùy chọn)

Miếng hydrogel (Ameda/Medela) tạo môi trường ẩm tối ưu và giảm đau ngay lập tức. Thay mới mỗi 12–24h. **Không dùng nếu có dấu hiệu nhiễm nấm** (nấm phát triển tốt trong môi trường ẩm).

5

Để ngực thoáng khí 10–15 phút sau mỗi cữ

Sau khi bôi xong, để ngực hở thoáng với không khí trước khi mặc áo. Không dùng miếng thấm sữa thường xuyên — miếng thấm giữ ẩm ngực suốt ngày gây môi trường tốt cho nấm.

6

KHÔNG dừng bú — Tiếp tục bú là điều trị tốt nhất

Dừng bú khiến sữa ứ đọng, ngực căng → đau hơn, nguy cơ tắc tia sữa và viêm vú tăng cao. Nếu đau không chịu được: hút máy nhẹ 1–2 cữ, rồi cho bú lại khi sữa được khớp ngậm.

CHỌN ĐÚNG SẢN PHẨM

So sánh các loại sản phẩm điều trị nứt cổ gà

★ TỐT NHẤT

Lanolin tinh khiết

Lansinoh, Medela, Philips. An toàn cho bé, không cần lau. Giữ ẩm 100% tự nhiên. Phù hợp mọi loại vết nứt.

★ TỐT NHẤT

Sữa mẹ (foremilk)

Bôi sau mỗi cữ bú, để tự khô. EGF thúc đẩy tái tạo da. Kháng khuẩn tự nhiên. Hoàn toàn miễn phí.

👉 KHẢ TỐT

Miếng hydrogel

Ameda, Medela Tender Care. Giảm đau tức thì, môi trường ẩm tối ưu. Không dùng khi có nấm Candida.

⚠️ NÊN TRÁNH

Kem vitamin E / Dầu dừa

Vitamin E gây dị ứng một số bé. Dầu dừa có thể thúc đẩy nấm Candida phát triển.

PHÂN BIỆT & ĐIỀU TRỊ NẤM

Nghỉ ngờ nấm Candida khi nào?

🍄 Dấu hiệu nấm Candida — Cần điều trị khác

Ở mẹ: Đau rất như kim châm sâu trong ngực, trong và sau cữ bú. Da quanh vú bóng đỏ hoặc có màng trắng bong tróc.

Ở bé: Màng trắng bám chặt trên lưỡi/vòm họng không lau được.

Điều trị: Dùng thuốc chống nấm Miconazole/Nystatin theo toa bác sĩ. Điều trị cả mẹ lẫn bé đồng thời. Không dùng hydrogel khi có nấm.



CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

mesuahanhphuc.com/khop-ngam-dung

✅ Mô phỏng khớp ngậm đúng · So sánh đúng/sai trực quan · Checklist tự kiểm tra tại nhà · Đây là bước quan trọng nhất để nứt cổ gà không tái phát

NHẬT KÝ PHỤC HỒI

Bảng theo dõi điều trị 14 ngày

= Đã bôi sữa mẹ + lanolin hôm nay · 😊 = Đỡ hơn · 😬 = Như cũ · 😞 = Đau hơn → cần tư vấn

✓	N	Mức đau (1-10)	Tình trạng vết nứt	Cảm xúc
<input type="checkbox"/>	1	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	2	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	3	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	5	___/10	📊 Kiểm tra tiến độ	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	6	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	7	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	8	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	9	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	10	___/10	📊 Đánh giá tổng	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	12	___/10	_____	😊☐ 😊☐ 😊☐
<input type="checkbox"/>	14	___/10	🚩 Phục hồi?	😊☐ 😊☐ 😊☐

🚨 Gặp chuyên gia khi nào?

Sau 5 ngày áp dụng đúng phác đồ mà mức đau không giảm, vết nứt lan rộng hơn hoặc xuất hiện dịch vàng xanh có mùi → Nguy cơ nhiễm trùng vì khuẩn cần kháng sinh theo toa bác sĩ ngay.



KIỂM TRA SIZE PHẪU HÚT SỮA

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

📏 Nếu nứt do phễu cọ sắt → Nhập số đo → Gọi ý size đúng theo thương hiệu máy · Phễu đúng size giải quyết triệt để nứt cổ gà do hút máy

TÓM TẮT NHANH

Điều Trị Nứt Cổ Gà – In Dán Tủ Lạnh

* Đọc kỹ hướng dẫn này để dán tủ lạnh

SAU MỖI CỮ BÚ

- ① Vệ sinh sữa non bôi vết nứt
- ② Để khô 2 phút
- ③ Bôi lanolin tinh khiết
- ④ Để ngực hở 10–15 phút

SỮA KHỚP NGẬM

Sandwich: Nặn nhẹ ngực thành hình bánh mì trước khi bé ngậm · Mỗi bé phải trẻ ra · Cầm ti ngực · Không đau = đúng

KHÔNG LÀM

- ✗ Rửa xà phòng dầu ti
- ✗ Kem vitamin E / dầu dừa
- ✗ Miếng thấm sữa suốt ngày
- ✗ Dựng bú khi nứt

NẤM CANDIDA?

Đau kim châm sâu trong ngực · Bé có mảng trắng lưỡi → Gặp bác sĩ, dùng thuốc chống nấm · Không dùng hydrogel

THỜI GIAN PHỤC HỒI

Giảm đau: 24–48h sau liệu pháp ẩm
Vết nứt lành: 5–14 ngày
Không tái phát: khi sữa được khớp ngậm

CẦN HỖ TRỢ

mesuahanhphuc.com/dieu-tri-nut-co-ga
Tư vấn 1:1 miễn phí 15 phút
Zalo: 0901 233 633