



Phác Đồ Power Pumping Kích Sữa Cữ Đêm

Kỹ thuật mô phỏng cluster feeding — Tối ưu đỉnh Prolactin 2-4 AM
mà không rơi vào bẫy mất ngủ, kiệt quệ sau sinh

**60m**

Tổng thời gian

7-10

Ngày áp dụng

2-4 AM

Khung giờ vàng

Biên soạn bởi: **Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai** (IBCLC Candidate)

Đối chiếu: WHO · AAP · ABM · PubMed Central

Tên mẹ: _____

Tuổi bé: _____

Ngày bắt đầu PP: _____

Mục tiêu sản lượng: _____

CƠ CHẾ HORMONE

Tại sao kích sữa đêm bằng Power Pumping lại hiệu quả nhất?



Cơ Lốc Prolactin Cũ Đêm

Prolactin — hormone chỉ huy sản xuất sữa — đạt **đỉnh sinh lý cao gấp 1.5-2 lần** ban ngày vào khung giờ vàng **2:00-4:00 AM**. Kích thích bú/vắt trong khoảng thời gian này cho hiệu quả tối đa.



Giải Phóng Chất Ức Chế FIL

FIL (Feedback Inhibitor of Lactation) tích tụ trong sữa khi ngực đầy → báo hiệu ngừng tạo sữa. Power Pumping vắt trống ngực liên tục **xóa sổ FIL**, buộc tuyến sữa tăng sản lượng tối đa.



Mô Phỏng Cluster Feeding

Bé sơ sinh bú dồn dập liên tục trong vài giờ (cluster feeding) để kích sữa về. Power Pumping tái tạo **chính xác mẫu bú tự nhiên** này bằng máy hút khi không có bé bú.



Hút Ngắt Quãng vs Liên Tục

Hút liên tục 60 phút gây tê liệt thụ thể Prolactin. Hút **ngắt quãng 20-10-10** tạo tín hiệu "đói liên tục" giống bé bú — receptor nhạy hơn, phản ứng tốt hơn.



Sự thật y sinh học quan trọng

Lực hút máy chỉ lấy được 10-15% sữa đầu nằm sẵn ở xoang sữa. **85-90% lượng sữa béo** nằm sâu trong nang sữa cần dòng Oxytocin tự nhiên đẩy ra. Vì vậy, tâm trạng thư giãn và kỹ thuật đúng quan trọng hơn lực hút mạnh.

KỸ THUẬT THỰC HÀNH

Chu kỳ 60 phút chuẩn & 2 chế độ áp dụng

20

Hút
Đợt 1

10

Nghỉ
Hồi phục

10

Hút
Đợt 2

10

Nghỉ
Oxytocin

10

Hút
Đợt 3

Tổng: 60 phút · Máy hút điện đôi · Phễu silicon chuẩn size

Tiêu chí	✅ Chế độ Sinh Lý	⚠️ Chế độ Cực Hạn
Thời điểm hút	10:00 PM (trước ngủ)	2:00–3:00 AM (đỉnh Prolactin)
Giấc ngủ mạch	5 tiếng liên tục (10:30 PM–3:30 AM)	4–4.5 tiếng (dậy giữa đêm)
Chỉ số an toàn	90% — Ưu tiên phục hồi thể trạng	70% — Kích sữa cực nhanh
Áp dụng khi	Sản lượng thấp, cần duy trì dài hạn	Tình trạng khẩn cấp mất sữa đột ngột
Thời gian tối đa	7–10 ngày liên tục	3–5 ngày (cần ngủ bù sau)

⚠️ **Nghịch lý giấc ngủ — Bẫy kiệt sức cần tránh**

Thiếu ngủ trầm trọng làm tăng Cortisol (hormone stress) → Cortisol **ức chế trực tiếp phân xạ Oxytocin** → Sữa chảy ít hơn dù hút nhiều hơn. **Bắt buộc duy trì tối thiểu 4.5–5 tiếng ngủ liên tục** trong đêm kích sữa.

🌿 **Thiết bị tối ưu cho Power Pumping đêm**

Dùng **máy hút điện đôi** để kích thích 2 bên đồng thời — hiệu quả gấp đôi hút đơn. Chọn **phễu silicon y tế chuẩn size** (đường kính chân núm + 2–3mm) để không đau cổ gà khi hút dài.

LỊCH TRÌNH MẪU

Lịch kích sữa đêm sinh lý (Ngủ 10 PM, Thức 6 AM)

📅 Phân bố cử ngủ & hút tối ưu

9:30 PM Uống 1 ly nước ấm, tập nhịp thở 4-7-8 (3 phút) kích Oxytocin

10:00 PM 🔥 Bắt đầu Power Pumping 60 phút (20-10-10-10)

11:00 PM Vệ sinh dụng cụ nhanh, uống nước. Đi ngủ sâu

11 PM – 4 AM 🤫 Ngủ mạch 5 tiếng liên tục — KHÔNG dậy hút thêm

4:00 AM Hút sữa bình thường hoặc cho bé bú trực tiếp (cử sáng sớm)

6:00 AM Thức dậy, bắt đầu lịch vắt sữa ban ngày L3/L4 thông thường

KỸ THUẬT HỖ TRỢ

🌸 Nhịp thở 4-7-8 — Mở van Oxytocin trước cử hút

4

HÍT VÀO

Hít chậm qua mũi, đếm đến 4, bụng phình ra

7

GIỮ HƠI

Nín thở, đếm đến 7. Cảm nhận sức ấm lan tỏa

8

THỞ RA

Thở ra thật chậm qua miệng, đếm đến 8, thả lỏng vai

Lặp 3-4 vòng trước cử hút. Kết hợp ành bé + nước ấm + tiếng white noise cho hiệu quả tối đa.



CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

mesuahanhphuc.com/power-pumping

🕒 Đếm giờ Power Pumping tự động (20-10-10-10) · Tính toán cử ngủ tối ưu · Ghi lại sản lượng trực tiếp · Không cần tải app



CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

mesuahanhphuc.com/lich-vat-sua

📅 Tạo lịch hút sữa cá nhân hóa theo số cử/ngày · Khung giờ tự động · Xuất PDF lịch riêng · Phù hợp kết hợp PP + L3/L4

DẤU HIỆU DỨNG

Khi nào nên cai cữ Power Pumping đêm?



Đạt mục tiêu: Sản lượng ổn định 10 ngày liên tục, bé tăng cân tốt theo biểu đồ



Bé bú đủ: ≥ 6 tã ướt/ngày, phân vàng hoa cải, ngủ ngoan sau bú



Kiệt sức: Dậy hút đêm liên tục >10 ngày, cơ thể suy nhược rõ rệt



Đau dai dẳng: Đau ti nứt toác hoặc bầu ngực căng cứng đau sau hút

Cách cai cữ đêm từ từ (không mất sữa)

Tuần 1: Lùi giờ hút từ 10PM \rightarrow 9PM. Tuần 2: Giảm Power Pumping 60 phút \rightarrow hút bình thường 20 phút. Tuần 3: Chuyển hoàn toàn sang lịch ban ngày. Không cai đột ngột.

SAI LẦM CẦN TRÁNH

6 sai lầm phổ biến khi kích sữa đêm

- ✓ **Hút lực mạnh** để sữa ra nhiều hơn \rightarrow Gây tổn thương mô, tăng Cortisol, sữa ra ít hơn.
- ✓ **Dậy hút mỗi 2 tiếng cả đêm** \rightarrow Mất ngủ trầm trọng, Cortisol tăng cao, tác dụng ngược.
- ✓ **Bỏ cữ đêm đột ngột** sau 10 ngày \rightarrow Sụt sản lượng đột ngột. Phải giảm dần.
- ✓ **Không uống nước trước khi hút** \rightarrow Cơ thể thiếu nước ảnh hưởng thể tích sữa.
- ✓ **Hút mà không xoa massage ngực trước** \rightarrow Bỏ lỡ phản xạ xuống sữa đầu tiên, sữa ra ít.
- ✓ **Áp dụng quá 14 ngày liên tiếp** \rightarrow Cơ thể kiệt quệ, cần nghỉ ít nhất 3-5 ngày xen kẽ.

KỸ THUẬT TÂM TRÍ

Phòng gọi sữa Oxytocin — 3 kích thích giác quan

85–90% sữa béo nằm trong nang sữa chỉ chảy ra khi Oxytocin đủ mạnh. Dùng bộ 3 kích thích này trong 3 phút trước cữ hút để nhân đôi sản lượng:

**1. Nhiệt & Cơ Học**

Áp khăn ấm (không nóng bỏng) lên bầu ngực 2 phút, hoặc uống 1 ly nước ấm 200ml trước khi hút. Nhiệt kích hoạt mạch máu quanh tuyến sữa giãn nở.

**2. Xúc Cảm Thị Giác**

Nhìn ảnh/video bé đang cười, ngửi mùi áo sơ sinh của con, hoặc nghĩ về khoảnh khắc bé bú lần đầu. Não bộ tiết Oxytocin ngay lập tức.

**3. Thính Giác Thư Giãn**

Bật tiếng ồn trắng/nâu, tiếng sóng biển hoặc nhạc nhẹ 60 BPM. Âm thanh tần thấp ổn định nhịp tim, hạ Cortisol trong vòng 90 giây.

**Bonus: Nhịp Thở Phế Vị**

Hít 4s → Giữ 7s → Thở 8s (3 vòng). Kích hoạt dây thần kinh phế vị, báo hiệu não bộ: "An toàn, không nguy hiểm → Tiết Oxytocin ngay."

**Cơ Chế Khoa Học**

Khi lo lắng/mất ngủ → Cortisol co thắt tiểu động mạch quanh nang sữa → Sữa không ra dù ngực căng đầy. Nhịp thở 4-7-8 kích hoạt **thần kinh phó giao cảm** → hạ Cortisol trong 90 giây → Oxytocin tuôn chảy → Sữa phun tia. Đây là **van sinh lý** quan trọng nhất cần mở trước khi hút.

BẢNG THEO DÕI 10 NGÀY

Nhật ký kích sữa Power Pumping đêm

✓	N	Giờ hút	Sản lượng	Ngủ sau	Cảm xúc	Ghi chú
<input type="checkbox"/>	1	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	2	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	3	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	4	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	5	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	📄 Kiểm tra
<input type="checkbox"/>	6	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	7	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	8	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	9	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	_____
<input type="checkbox"/>	10	___	___ml	___h	😊☐ 😊☐ 😊☐	🗣️ Đánh giá

📍 Ngày 5 & 10: Tổng hợp sản lượng trước/sau để đánh giá hiệu quả phác đồ

DẤU HIỆU THÀNH CÔNG

- ✓ Sản lượng tăng $\geq 20\%$ sau 5-7 ngày áp dụng đúng phác đồ
- ✓ Bé ngủ ngoan hơn, ít đòi bú không no hơn ban đêm
- ✓ Ngực cảm thấy căng đều hơn vào buổi sáng (tín hiệu Prolactin ban đêm tốt)
- ✓ Không đau đờn, không nứt đầu ti sau hút

Cần tư vấn chuyên gia khi nào?

Sau 7 ngày áp dụng đúng phác đồ mà sản lượng không cải thiện, bầu ngực đau cứng không giảm, hoặc bé không tăng cân — hãy liên hệ tư vấn 1:1 ngay để loại trừ các nguyên nhân cơ học (tắc tia sữa sâu, khớp ngậm sai).

TÓM TẮT NHANH

Power Pumping Cheat Sheet — Dán Tử Lạnh

⌘ Cát dọc đường này để dán tử lạnh

CHU KỲ CHUẨN

Hút 20m → Nghi 10m → Hút 10m → Nghi 10m → Hút 10m
= 60 phút/cứ

KHUNG GIỜ VÀNG

Prolactin đỉnh: 2-4 AM
Sinh lý: hút trước 10 PM, ngủ 5h mạch

TẦN SUẤT TỐI ĐA

7-10 ngày liên tục
Rời nghi hoặc cai dần

NGỦ TỐI THIỂU

4,5-5 tiếng liên tục
Không dậy hút thêm giữa đêm

TRƯỚC KHI HÚT

Uống nước ấm + Nhìn ảnh bé + Thờ 4-7-8 (3 vòng)

DẤU HIỆU DỪNG

Đạt mục tiêu sản lượng + Bé tăng cân đều + Cảm thấy đủ sức

 Cần hỗ trợ thêm?

Đặt lịch tư vấn 1:1 miễn phí 15 phút với Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai (IBCLC Candidate) để được phân tích tình trạng sản lượng và điều chỉnh phác đồ cá nhân hóa.