



Sổ Tay Chuẩn Bị Sữa Mẹ Trước Sinh: 3 Điều Cần Làm

Trong 3 Tháng Cuối Thai Kỳ

Chuẩn bị đúng trước khi đặt chân vào phòng sinh —
để hành trình sữa mẹ bắt đầu nhẹ nhàng, không đau đớn

1

Đo size núm vú & chọn phễu phù hợp — Tuần 36–37 để tránh nứt cổ gà

2

Học khớp ngậm sâu & cơ chế sữa non 72h đầu — Dạ dày bé nhỏ như quả cherry

3

Kích hoạt sữa non sớm & đồng thuận cặp đôi — Da kề da 1h đầu là chìa khóa

Tuần 28–32

Giai đoạn kiến thức

Tuần 33–35

Giai đoạn dụng cụ

Tuần 36–sinh

Giai đoạn kích hoạt

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

ĐỐI CHIẾU: WHO · AAP · UNICEF Breastfeeding Guidelines

Tên mẹ: _____ Tuần thai hiện tại: _____ tuần Ngày dự sinh: _____ Bệnh viện sinh: _____

BẢN ĐỒ HÀNH ĐỘNG

Checklist chuẩn bị sữa mẹ — 3 giai đoạn cuối thai kỳ

Tuần
28–32

Giai đoạn khởi động kiến thức

- Tìm hiểu cơ chế sản xuất sữa mẹ (cung-cầu sinh học) — sữa luôn đủ nếu kích thích đúng
- Đọc tài liệu chuẩn y khoa về khớp ngậm sâu, tránh xa mẹo dân gian chưa kiểm chứng
- Bắt đầu trò chuyện với bạn đời về mong muốn nuôi con sữa mẹ hoàn toàn
- Xác định dịch vụ tư vấn sữa mẹ (IBCLC/lactation consultant) gần nhà để cần thì gọi

Tuần
33–35

Giai đoạn chuẩn bị dụng cụ

- Đo kích thước núm vú, đặt phễu hút sữa đúng size (chân núm + 2-3mm, không dùng phễu mặc định đi kèm máy)
- Mua sắm túi đồ đi sinh sữa mẹ: xi-lanh colostrum, cốc hứng sữa, khăn ẩm nhỏ
- Tham gia khóa học/buổi tư vấn tiền sản cùng chồng, học kỹ năng thực hành

Tuần
36–sinh

Giai đoạn kích hoạt & đồng thuận

- Thống nhất Birth Feeding Plan với bác sĩ sản/nhi và bạn đời (không cho bú bình sớm)
- Học kỹ năng vắt sữa non bằng tay (phòng trường hợp bé chưa bú mẹ trực tiếp được)
- Tự massage nhẹ nhàng đầu ti nếu không có dấu hiệu dọa sinh non
- Xem lại kiến thức tư thế bú và khớp ngậm sâu sinh lý lần cuối

💡 Lưu ý quan trọng

Hầu hết các mẹ bầu dành hàng tuần chọn bím tã nhưng bước vào phòng sinh với "tờ giấy trắng" về sinh lý học sữa mẹ. Ba tháng cuối thai kỳ là thời gian lý tưởng nhất để xây dựng nền móng hành trình sữa mẹ thành công.

SINH LÝ BÉ SƠ SINH

Kích thước dạ dày bé & Sức mạnh sữa non 72h



Ngày 1

5-7 ml

Nhỏ như quả cherry



Ngày 2

10-13 ml

Bằng quả nho



Ngày 3

22-27 ml

Bằng quả mơ



Ngày 7

45-60 ml

Bằng quả trứng

✗ Không cho bú bình sữa công thức sớm

Dạ dày bé ngày đầu chỉ chứa 5-7ml. Bình sữa 30-60ml kéo giãn dạ dày sinh lý, tăng nguy cơ trào ngược và làm bé bú mẹ kém hơn. **Vài giọt sữa non vàng sánh đậm đặc là hoàn toàn đủ cho nhu cầu sinh lý của bé ngày đầu.**

**Sữa Non — Liệu Vacc-xin Đầu Đời**

Sữa non xuất hiện từ tháng thứ 4 thai kỳ, sẵn sàng ngay sau khi bánh nhau bong ra. Rất đặc, dính, dạng giọt — chứa kháng thể sIgA bảo vệ đường ruột. Đây là thứ quý giá nhất mẹ có thể trao cho con.

**72 Giờ Vàng Sau Sinh**

Hormone Progesterone sụt mạnh sau bong nhau thai → Kích hoạt sữa ào về ngày 3-5. Da kè da liên tục và bú thường xuyên 8-12 cữ/24h trong 72h đầu là tín hiệu quan trọng nhất để "đặt hàng" sữa dồi dào lâu dài.

🌿 Màu phân bé theo ngày — Dấu hiệu bú đủ

Ngày 1-2: Phân sù đen bóng dính (bình thường). Ngày 3-4: Chuyển xanh-nâu (sữa về). Ngày 5+: Vàng hoa cải sệt/lỏng (sữa mẹ đủ). Nếu ngày 5 phân vẫn xanh đậm — bé có thể chưa bú đủ, cần tư vấn ngay.



CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

mesuahanhphuc.com/dung-tich-da-day-tre-so-sinh

👁️ Xem hình ảnh trực quan dạ dày bé từng ngày (cherry → nho → mơ → trứng) · Hiểu tại sao bú thường xuyên là đúng, không phải bé "hay đói"

ĐIỀU 1 · TUẦN 36-37

Hướng dẫn đo size núm vú & chọn phễu trước sinh

 Công thức chọn size phễu


Size phễu = Đường kính chân núm vú (mm) + 2-3mm

Ví dụ: Chân núm vú 15mm → Dùng phễu size 17mm hoặc 18mm



CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

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

 Nhập số đo núm vú → Xem gợi ý size phễu theo thương hiệu máy hút · Kiểm tra phễu đang dùng có đúng không · Hướng dẫn đo tại nhà

Hướng dẫn đo tại nhà (tuần 36-37)

- Dùng thước dây hoặc thước đo chuyên dụng (Tải miễn phí tại mesuahanhphuc.com/size-pheu)
- Đo đường kính chân núm vú — phần nhô ra, **KHÔNG đo quầng vú**
- Đo khi đầu ti ở trạng thái tự nhiên (không kích thích), đo 3 lần lấy giá trị trung bình
- Mỗi bên có thể khác nhau → Đo riêng từng bên, dùng 2 size khác nhau nếu cần

 Phễu quá chặt (nhỏ hơn size chuẩn)

Núm vú cọ sát thành phễu, nứt cổ gà, chảy máu đầu ti sau vài ngày hút

Sản lượng sữa thấp do kích thích không đủ diện tích nang sữa

 Phễu đúng size (chuẩn sinh lý)

Núm vú chuyển động nhịp nhàng, không chạm thành phễu, không đau

Sữa chảy đều, tia sữa mạnh, thu được cả sữa béo cuối dòng



Đầu Ti Thụt / Phẳng

Cần can thiệp trước sinh: dùng nipple former (cốc hút định hình) 30 phút/ngày từ tuần 36-37 để kéo dài đầu ti, giúp bé ngậm bắt dễ hơn khi sinh.



Đầu Ti Đàn Hồi Cao

Nếu đầu ti đàn dài vào phễu >2cm khi hút, cần dùng phễu nhỏ hơn 1 size hoặc thêm insert silicon để ngăn mô đàn hồi gây tắc ống dẫn.

ĐIỀU 2 · KIẾN THỨC CỐT LÕI

Khớp ngậm sâu đúng sinh lý — Chìa khóa hành trình không đau

**Khớp Ngậm Nông (Sai)**

Bé chỉ ngậm đầu núm vú. Núm vú ép vào vòm miệng cứng → đau dữ dội.
Sữa ra ít. Ngực không vắt kiệt đều. Nguy cơ nứt đầu ti, tắc tia sữa cao.

**Khớp Ngậm Sâu (Đúng)**

Núm vú + quầng vú nằm sâu trong vòm họng mềm. Bé bú bằng lưỡi ép quầng vú dưới. Mẹ **không đau**. Sữa chảy đều, bé nuốt nghe "ực ực".

Dấu hiệu khớp ngậm đúng — Checklist tại phòng sinh

- ✓ Miệng bé mở rộng $\geq 120^\circ$ như cá đang uống nước
- ✓ Môi trên và môi dưới trề ra ngoài, không mím vào trong
- ✓ Cầm bé ti vào bầu ngực mẹ, mũi gần (không nhất thiết hở) ngực
- ✓ Mẹ nghe tiếng nuốt "ực" đều đặn, không tiếng "tách tách" hay "chút chút"
- ✓ Mẹ không đau — cảm giác căng tức nhẹ ban đầu là bình thường, **đau là sai khớp ngậm**
- ✓ Má bé phồng tròn, không lõm vào trong khi bú

**Tư thế bú chuẩn cho mẹ sau sinh mổ**

Tư thế "football hold" (kẹp nách): Bé bú dọc theo hông mẹ, đầu bé hướng ra phía nách, chân bé quặt về phía sau lưng mẹ. Không tạo áp lực lên vết mổ, dễ kiểm soát đầu bé và quan sát khớp ngậm.



CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

mesuahanhphuc.com/khop-ngam-dung

✓ Trình mô phỏng khớp ngậm 3D · So sánh đúng/sai trực quan · Checklist tự kiểm tra tại phòng sinh · Tải về dùng offline

ĐIỀU 3 - 1 GIỜ ĐẦU SAU SINH

Da kê da 1 giờ đầu & kích hoạt sữa non sớm

★ Quy tắc vàng: Breast Crawl trong 1 giờ đầu

Đặt bé lên bụng mẹ ngay sau sinh — bé sơ sinh tự bò tìm đầu ti và tự ngậm bắt vú (breast crawl). Phản xạ này mạnh nhất trong **60 phút đầu sau sinh** và kích hoạt toàn bộ cơ chế sản xuất sữa mẹ.

Cơ chế kích hoạt sữa non — Điều gì xảy ra trong 72h đầu

- **Khi bé bú:** Tín hiệu thần kinh từ đầu ti lên não → Tuyến yên tiết Prolactin (tạo sữa) + Oxytocin (xuống sữa)
- **Sau bong nhau thai:** Progesterone sụt mạnh → Prolactin không còn bị ức chế → Sữa ào về ngày 3–5
- **Nguyên tắc cung-cầu:** Bé bú nhiều/thường xuyên → Não nhận tín hiệu "cần nhiều sữa" → Sữa tăng dần



Vắt Sữa Non Bằng Tay (Khi cần)

Nếu bé chưa bú mẹ trực tiếp được (sinh non, vàng da, hạ đường huyết): Dùng xi-lanh 1ml, vắt sữa non bằng tay và cho bé ăn bằng thìa/xi-lanh để bảo toàn tuyến sữa.



Tần Suất Bú Cần Thiết

Ngày 1–5 sau sinh: **8–12 cữ/24h** (mỗi 2–3 tiếng một lần, kể cả ban đêm). Đây là tần suất tối thiểu để thiết lập sữa về dồi dào. Không để bé ngủ quá 3h liên tục trong giai đoạn này.

⚠ 3 sai lầm gây mất sữa sau sinh phổ biến nhất

1. Cho bé bú bình sữa công thức sớm → Bé no, bú mẹ ít → Sữa không về đủ. 2. Để bé ngủ "cho no giấc" không bú đêm → Sụt sản lượng đột ngột.
3. Chườm nóng khi ngực cương → Làm trầm trọng viêm phù nề.

VAI TRÒ CỦA BỐ

Bố là "thủ môn" bảo vệ hành trình sữa mẹ tại viện



Bảo vệ quảng vú mẹ: Từ chối nhân viên y tế hoặc người thân tự ý nắn/vắt ngực mẹ khi mẹ ngủ



Không tự ý pha sữa công thức: Kể cả khi bé khóc đêm — trước tiên luôn thử cho bú mẹ hoặc bú xi-lanh



Đỡ bé bằng da kề da: Khi mẹ cần ngủ bù sau sinh, bố ôm bé da kề da để bé bình tĩnh



Chụp video bú mẹ: Ghi lại các cử bú đầu để tư vấn chuyên gia nếu khóp ngậm có vấn đề



Ứng hộ tinh thần: Câu nói "Em làm rất tốt, sữa mẹ đủ cho con" có giá trị hơn bất kỳ viên thuốc nào



Giữ số tư vấn sữa mẹ: Lưu sẵn số chuyên viên để gọi ngay khi gặp vấn đề, không đợi đến khi trầm trọng

 Birth Feeding Plan — Thống nhất trước sinh

Viết ra giấy và mang đến bệnh viện: "Chúng tôi muốn nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn. Vui lòng **không cho bé bú bình** hoặc nướm vú giả khi chưa có sự đồng ý của ba mẹ." Đưa cho y tá trực phòng sinh giữ.

TÚI ĐI SINH SỮA MẸ

Checklist đồ đi sinh cho mẹ sữa — In ra dán tủ lạnh

*Cắt dọc đường này để dán tủ lạnh

BẮT BUỘC MANG

- Xi-lanh colostrum 1ml (x5-10 cái)
- Cốc hứng sữa silicone
- Thước đo size phễu in A4
- Túi lạnh + bình giữ nhiệt nước ấm

HỖ TRỢ BÚ MẸ


- Áo ngực cho con bú rộng rãi
- Miếng lót thấm sữa
- Khăn bông nhỏ ấm
- Nipple cream / lanolin

KHÔNG MANG VÀO

- Bình sữa (để ở nhà!)
- Hộp sữa công thức
- Núm vú giả (baby pacifier)

GHI NHỚ NHANH

Dạ dày ngày 1: 5-7ml
Da khô da ≥1h đầu
8-12 cử/24h tuần đầu
Khóc = dấu hiệu đói bụng

 Cần hỗ trợ sau sinh?

Đặt lịch tư vấn 1:1 miễn phí 15 phút với Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai (IBCLC Candidate) để được hỗ trợ từ ngay trước sinh đến tháng đầu sau sinh. Đừng gánh chịu một mình.