TƯ DUY GỌI SỮA TOP 1%

Tâm Lý Học Sữa Mẹ: Giải Phóng Oxytocin

Chặn Đứng Sát Thủ Cortisol

Vì sao ngực căng tức mà hút không ra sữa?
Học cách mở chiếc ổ khóa vô hình đang chặn dòng sữa của mẹ

CORTISOL (Khóa Sữa)

- Stress / lo âu / khóc
- Mất ngủ kéo dài
- Cô đơn, thiếu hỗ trợ
- So sánh với người khác

OXYTOCIN (Mở Sữa)

- Ôm bé, ngửi mùi bé
- Thở 4-7-8 thư giãn
- Nước ấm, nhạc nhẹ
- Được khen, được yêu thương

Sự thật y sinh học: Lực hút máy chỉ lấy được 10–15% sữa.
85–90% sữa béo cần **Oxytocin** đẩy ra — Tâm trạng quan trọng hơn lực hút!

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

Đối chiếu: WHO · PubMed Central · Neurobiology of Lactation

Tên mẹ: _____ Tuổi bé: _____ Ngày bắt đầu thực hành: _____

1 mục tiêu cảm xúc tuần này: _____

CƠ CHẾ SINH HỌC THẦN KINH

Ẩn dụ chiếc ổ khóa vòi nước: Cortisol khóa van Oxytocin ra sao?

Cortisol — Ổ Khóa Gỉ Sét

Khi mẹ căng thẳng, lo âu hay thất vọng → Tuyến thượng thận tiết Cortisol → Cortisol co thắt tiểu động mạch quanh nang sữa + ức chế não bộ tiết Oxytocin → **Sữa kẹt lại trong nang, không ra được dù ngực căng tức.**

Oxytocin — Chìa Khóa Mở Van

Khi mẹ thư giãn, cảm thấy an toàn → Não bộ tiết Oxytocin → Oxytocin co bóp cơ trơn quanh nang sữa → **Sữa được đẩy mạnh qua ống dẫn ra ngoài**, tia sữa mạnh và đều.

Sự thật y sinh học — Điều máy hút không thể làm

Lực hút cơ học của máy chỉ hút được **10–15% lượng sữa** nằm sẵn ở xoang sữa trước quầng vú (gọi là "phản xạ xuống sữa giả"). **85–90% lượng sữa béo** nằm sâu trong nang sữa — chỉ có dòng Oxytocin tự nhiên mới đẩy được ra. Tăng lực hút máy sẽ gây đau, tăng Cortisol, sữa ra ít hơn chứ không nhiều hơn.

Phân biệt 2 loại đau khi hút sữa

Đau vật lý (Sai cơ học): Đau rát bỏng đầu núm vú ngay từ đầu cữ hút → Do sai size phễu, phễu cọ xát cổ gà. Sửa bằng cách đổi phễu đúng size.
Đau thắt nội tiết (Do Cortisol): Đau buốt sâu trong bầu ngực, ngực căng nhưng sữa chỉ rỉ giọt, núm vú co rúm → Sửa bằng kỹ thuật tâm lý.

NHẬN DIỆN SÁT THỦ CORTISOL

8 kẻ thù phổ biến đang kích hoạt Cortisol khóa sữa của mẹ

😰
Lo sợ thiếu sữa
Nhìn bình sữa trống lo âu → Cortisol tăng → Sữa ra ít hơn → Lo hơn → Vòng lặp tiêu cực.

😵‍💫
Mất ngủ trầm trọng
Thiếu ngủ mãn tính kéo dài → Cortisol nền tăng cao → Ức chế toàn bộ Prolactin + Oxytocin.

📱
So sánh trên mạng
Thấy mẹ khác vắt 300ml/lần → Tự ti, stress → Mom-Guilt là sát thủ số 1 của tia sữa.

😢
Cô đơn sau sinh
Thiếu hỗ trợ từ bạn đời và gia đình → Cảm giác bị bỏ lại → Oxytocin mạnh nhất khi được yêu thương.

😣
Đau vết thương sau sinh
Đau vết mổ / vết khâu tầng sinh môn → Phản ứng đau kích hoạt Adrenaline, chặn phản xạ xuống sữa.

⏰
Áp lực thời gian
Hút trong khi vội vàng, bị thúc giục → Cơ thể nhận tín hiệu "nguy hiểm" → Khóa Oxytocin.

🌡️
Môi trường lạnh/ồn ào
Hút trong phòng lạnh, ánh sáng chói, tiếng ồn lớn → Hệ giao cảm kích hoạt → Ức chế tiết sữa.

💊
Dùng thuốc hạ sốt liều cao
Một số thuốc như pseudoephedrine (thành phần thuốc cảm) có thể ức chế Prolactin trực tiếp.

© mesuahanhphuc.com

KỸ THUẬT GỌI SỮA

Bộ 3 kích thích Neo Oxytocin — Mở van sữa trong 3 phút

Thực hiện bộ 3 kích thích giác quan này trong 3 phút trước cữ hút để kích hoạt Oxytocin tự nhiên:

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 làm giãn mạch máu quanh tuyến sữa, kích hoạt phản xạ xuống sữa.

2 ❤️‍🔥 **Xúc Cảm Thị Giác**

Nhìn ảnh/video bé đang cười, ngửi mùi áo sơ sinh của con, hoặc nhắm mắt tưởng tượng khoảnh khắc bé bú đầu tiên. Não bộ tiết Oxytocin ngay lập tức, không cần có bé cạnh bên.

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. Dùng tai nghe để tạo "phòng riêng tư" khi hút.

NHỊP THỞ 4-7-8

Kích hoạt thần kinh phế vị — Hạ Cortisol tức thì

4	7	8
HÍT VÀO	**GIỮ HƠI**	**THỞ RA**
Hít chậm qua mũi, đếm đến 4, để bụng phình ra tự nhiên	Nín thở nhẹ, đếm đến 7. Cảm nhận sức ấm lan tỏa từ ngực	Thở ra thật chậm qua miệng, đếm đến 8, thả lỏng hoàn toàn vai và hàm

Lặp 3–4 vòng. Kết hợp cả 3 Neo Oxytocin ở trên cho hiệu quả tối đa.

🧠 CÔNG CỤ TRỰC TUYẾN MIỄN PHÍ

mesuahanhphuc.com/tam-ly-hoc-sua-me

🌸 Phòng Oxytocin tương tác · Trắc nghiệm Cortisol vs Oxytocin cá nhân hóa · Nhận phân tích tình trạng tâm lý và gợi ý cụ thể cho MẸ · Làm miễn phí trong 5 phút

CHỮA LÀNH CẢM XÚC

Xóa bỏ Mom-Guilt — Số ml sữa không định nghĩa tình yêu của mẹ

Lời thủ thỉ từ bầu ngực mẹ sữa

"Mẹ ơi, những nang sữa nhỏ bé vẫn đang miệt mài làm việc cả ngày lẫn đêm. Chúng con không hề bị hỏng hay ít sữa. Chỉ là, khi mẹ khóc và lo âu, Cortisol từ não gửi xuống như bức tường đá chặn đứng mọi lối ra. Hãy ôm con, thả lỏng quai hàm, uống ngụm nước ấm — chúng con sẽ tự tìm đường về với bé."

TỰ CHĂM SÓC SAU SINH

6 thực hành tự chăm sóc nâng cao Oxytocin

Tắm nước ấm 10 phút trước cữ hút buổi sáng	Uống trà thảo mộc ấm (không caffeine) khi hút sữa	Tạo album ảnh bé trên điện thoại để nhìn khi hút
Nói với bản thân: "Sữa đang trên đường về với con"	Nhờ người thân giúp việc nhà để mẹ ngủ đủ 4h liên tục	Thoát khỏi mọi group so sánh sản lượng sữa trên Facebook

Khi nào stress kéo dài thực sự ảnh hưởng đến sữa?

Khóc hay stress ngắn hạn **KHÔNG làm tiêu sữa ngay lập tức** (sữa đã tạo ra bởi Prolactin). Tuy nhiên, nếu stress kéo dài nhiều ngày khiến mẹ chán ăn, mất ngủ, cơ thể kiệt quệ → Prolactin dần giảm → Sữa giảm thực sự sau 5–7 ngày. Giải tỏa stress sớm sẽ đưa dòng sữa trở lại bình thường.

Nhật ký Oxytocin 7 ngày — Tôi đã làm gì tốt cho mình hôm nay?

N1	☐		😊☐ 😐☐ 😔☐
N2	☐		😊☐ 😐☐ 😔☐
N3	☐		😊☐ 😐☐ 😔☐
N4	☐		😊☐ 😐☐ 😔☐
N5	☐		😊☐ 😐☐ 😔☐
N6	☐		😊☐ 😐☐ 😔☐
N7	☐		😊☐ 😐☐ 😔☐

© mesuahanhphuc.com

TÓM TẮT NHANH

Gọi Sữa Về Cheat Sheet — Dán Tủ Lạnh

✂ Cắt dọc đường này để dán tủ lạnh

KHI SỮA KHÔNG RA

DỪNG máy → Thở 4-7-8 (3 vòng) → Uống nước ấm → Nhìn ảnh bé → Thử lại

NEO OXYTOCIN 3 BƯỚC

① Khăn ấm lên ngực
② Nhìn/ngửi mùi bé
③ Nhịp thở 4-7-8

PHÂN BIỆT 2 LOẠI ĐAU

Đau rát đầu ti → Đổi phễu size
Đau buốt trong ngực → Thư giãn tâm lý

SÁT THỦ CORTISOL

Lo âu · Mất ngủ · So sánh mạng · Đơn độc · Vội vàng · Lạnh/ồn

LIỀU OXYTOCIN TỰ NHIÊN

Ôm bé · Nước ấm · Nhạc nhẹ · Được khen · Ngủ đủ · Tắm ấm

THẦN CHÚ KHI KHỦNG HOẢNG

"Sữa tôi đang trong ngực. Thư giãn là chìa khóa. Tôi đủ tốt."

📞 Cần hỗ trợ 1:1?

Đặt lịch tư vấn miễn phí 15 phút với Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai (IBCLC Candidate). Phân tích nguyên nhân sữa ít theo từng trường hợp cụ thể — không có công thức chung cho tất cả mọi người.