

CẨM NANG KÍCH SỮA

THEO PHƯƠNG PHÁP **NEWMAN**



Cẩm nang kích sữa theo phương pháp Newman
KÍCH SỮA_LỢI SỮA & CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu

3

Cơ chế sản xuất sữa mẹ

4

Giới thiệu về phương pháp kích sữa Newman

10

Hướng dẫn kích sữa theo phương pháp Newman

13

- Bước 1: Điều chỉnh lại chế độ ăn uống cho đúng và đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể
- Bước 2: Tải app OvumB để theo dõi hành trình kích sữa và tham khảo các tài liệu hay phục vụ cho việc kích sữa
- Bước 3: Uống cao trà kích sữa Ima để kích thích hormone Prolactin và Oxytocin
- Bước 4: Chườm ấm và mát xa bầu ngực.
- Bước 5: Hút sữa hoặc cho con ti

Lời kết

27

Lời nói đầu

“Nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ” hoàn toàn trong ít nhất 6 tháng đầu đời là khuyến cáo của Tổ chức Y Tế Thế giới WHO, cũng như các chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu. Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng đặc biệt quan trọng và không thể thay thế cho sự phát triển cả về thể chất và trí tuệ của con trong những năm tháng đầu đời và tạo tiền đề to lớn cho sự phát triển ở những năm tháng khi con đã trưởng thành.

Rất nhiều mẹ nhận thức được tầm quan trọng của việc nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ, song không phải ai cũng có thể giữ được nguồn sữa này luôn ở mức ổn định cả về chất và lượng để đáp ứng cho nhu cầu của con. Đây cũng là lý do khiến rất nhiều mẹ bỏ cuộc trong quá trình đầy thiêng liêng này, thậm chí có nhiều trường hợp mẹ buông xuôi, cho rằng bản thân ít sữa là do cơ địa ít sữa.

Tuy nhiên về bản chất hoạt động sản xuất sữa mẹ được điều phối bởi hai hormone chính là Prolactin và Oxytocin và lượng hormone trong cơ thể mỗi người đều là như nhau, điều quan trọng để có được nguồn sữa dồi dào xuất phát từ việc mẹ có được một phương pháp kích sữa khoa học, tâm lý thoải mái và có niềm tin, khi đó mẹ sẽ kích sữa thành công!

Trong cuốn cẩm nang này, mẹ hãy cùng tìm hiểu các bước kích sữa chuẩn khoa học, để mẹ nào cũng có thể có nguồn sữa dồi dào và thơm ngon cho con nhé!





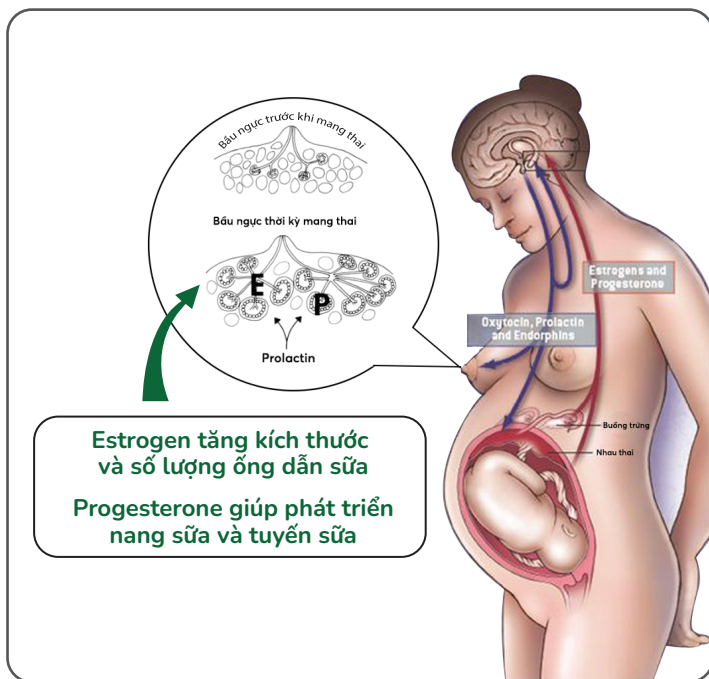
CƠ CHẾ SẢN XUẤT SỮA MẸ

1. Cơ chế sản xuất sữa mẹ.

Trong cơ thể, có 4 loại hormone là **Estrogen, Progesterone, Prolactin** và **Oxytocin** sẽ tham gia trực tiếp trong quá trình sản xuất sữa mẹ.

Estrogen và Progesterone

Ngay từ khi thai nhi được 12 tuần, sữa mẹ đã được kích hoạt và sản xuất. Làm được điều này là nhờ 2 hormone Estrogen và Progesterone. Nhau thai chính là nơi giải phóng hai loại hormone này. Chức năng của Estrogen là tăng kích thích và số lượng ống dẫn sữa, Progesterone giúp phát triển nang sữa và tuyến sữa.

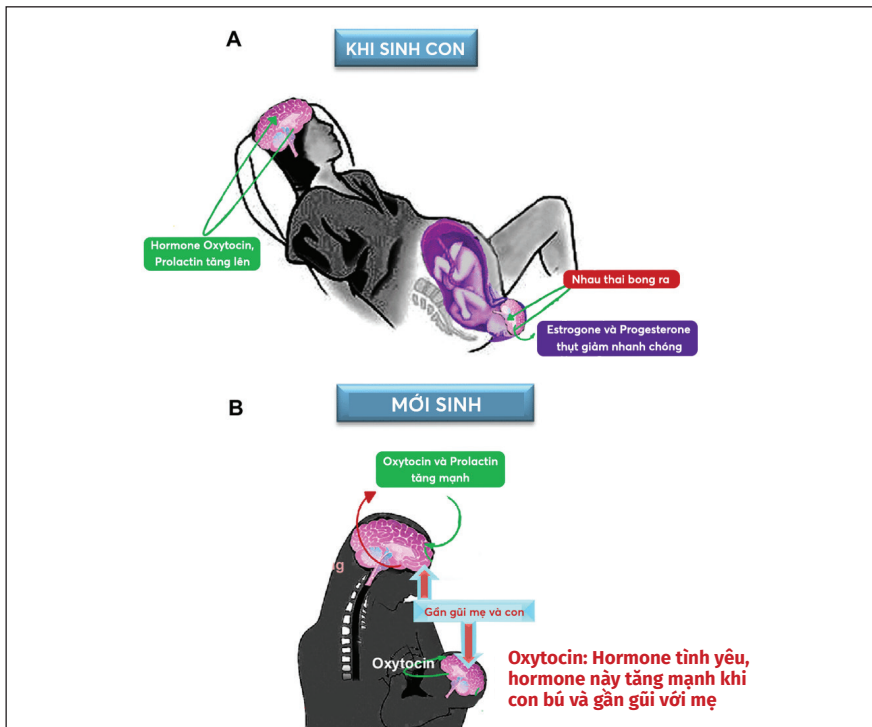


Hình 1.1: Giải thích hormone Estrogen và Progesterone



Hàm lượng cao Estrogen và Progesterone sẽ ức chế việc sản xuất sữa quá nhiều hay tiết sữa ở thời điểm thai nhi còn trong bụng mẹ. Hormone FIL (Feedback Inhibitor Lactation) được sản xuất trong sữa mẹ cũng gửi tín hiệu tạm thời ngừng sản xuất sữa khi mẹ vẫn đang mang thai.

Khi em bé được sinh ra, nhau thai tách ra khỏi cơ thể mẹ, hàm lượng Estrogen và Progesterone sụt giảm nhanh chóng, chính là tín hiệu tốt để tuyến yên giải phóng ra 2 loại hormones tuyệt vời là Prolactin và Oxytocin - Sản xuất và Vận chuyển Sữa Mẹ.



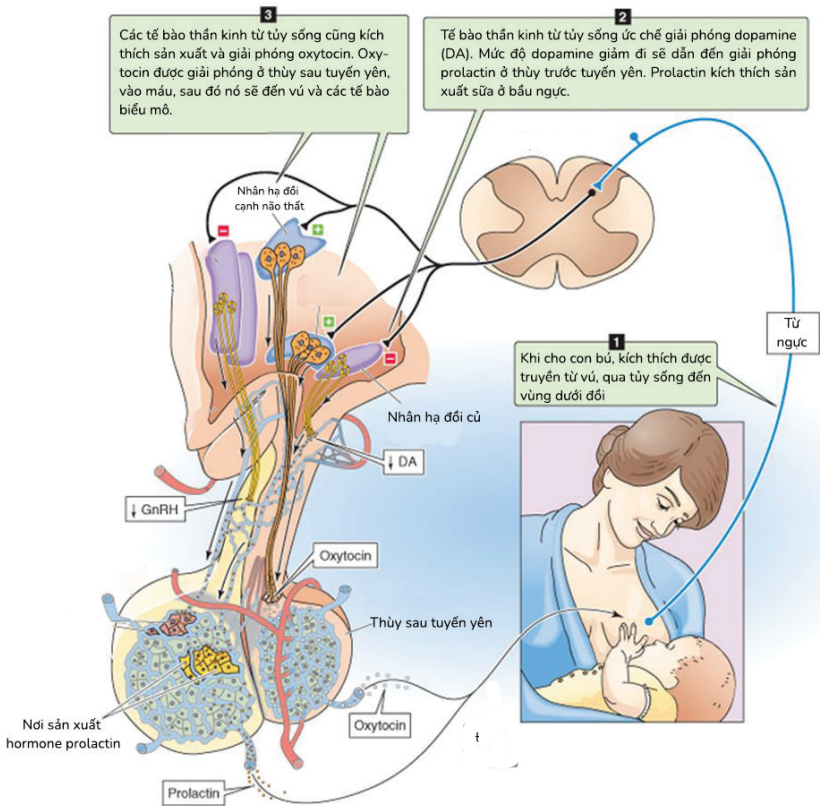
Hình 1.2: Sự tăng giảm các hormone quan trọng khi em bé chào đời



● Prolactin

Phản xạ tiết sữa mẹ sẽ do Prolactin tác động. Việc bài tiết Prolactin được kích thích khi trẻ mút vú mẹ. Prolactin sẽ di chuyển vào máu, đến ngực và làm cho ngực sản xuất sữa.

Sau cữ bú của trẻ khoảng 30 phút, phần lớn lượng Prolactin sẽ ở trong máu để giúp tạo sữa cho cữ bú tiếp theo. Do đó mẹ càng cho trẻ bú nhiều hay hút sữa theo cữ thì sữa mẹ được tạo ra càng nhiều để đáp ứng nhu cầu của trẻ.



Hình 2.3: Cơ chế hoạt động của Prolactin và Oxytocin



● Oxytocin

Khi trẻ bắt đầu kéo núm vú và hút là lúc hormone Oxytocin được giải phóng. Oxytocin có vai trò co bóp các cơ quan quanh nang, đẩy sữa ra khỏi nang để đi vào các ống sữa, đi tới núm vú và chảy vào miệng trẻ. Quá trình này có tên gọi là phản xạ tiết sữa.

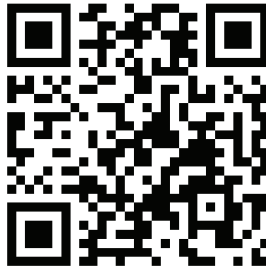
Trẻ sẽ gặp khó khăn trong việc nhận sữa khi phản xạ Oxytocin không làm việc tốt, sữa vẫn được sản xuất nhưng lại không được tống ra ngoài.

Tâm trạng của mẹ cũng sẽ ảnh hưởng tới phản xạ tiết sữa. Cụ thể khi mẹ có những cảm giác tốt như yêu thương gần gũi với con, hài lòng với con mình, tin tưởng vào việc nuôi con bằng sữa mẹ sẽ kích thích hormone Oxytocin tăng sinh, hỗ trợ tốt cho phản xạ tiết sữa. Trong mỗi cữ bú, phản xạ tiết sữa có thể xảy ra vài lần khiến mẹ bị râm ran, hơi khó chịu ở ngực hoặc không có cảm giác bất thường nào.

Thời gian sản xuất sữa non của mẹ sẽ bắt đầu từ thời điểm Tam cá nguyệt thứ hai và kéo dài tới khoảng 2 – 4 ngày sau khi trẻ ra đời. Cơ thể mẹ sẽ bắt đầu sản xuất nhiều sữa hơn sau khi bé ra đời, nhau thai đã bong. Lượng sữa cơ thể mẹ tiết ra sẽ tiếp tục tăng, đổi sang màu trắng và loãng hơn từ ngày thứ 14 trở đi. Mẹ cũng sẽ cảm thấy 2 bầu vú đầy, căng cứng khi xuống sữa.



Qua giải thích về cơ chế sản xuất sữa mẹ phía trên, mẹ đã hiểu để kích sữa về nhiều cần đặc biệt quan tâm tới việc **kích thích 2 loại hormone Prolactin và Oxytocin** - Đây cũng là nguyên lý kích sữa của phương pháp NEWMAN. Ở phần sau của cuốn cẩm nang, mẹ sẽ được hướng dẫn cụ thể từng bước kích sữa theo phương pháp này.



Video giải thích cơ chế của phương pháp Newman



GIẢI ĐÁP THẮC MẮC: MẸ ÍT SỮA CÓ PHẢI DO CƠ ĐỊA?

Một số mẹ nghĩ rằng việc ít sữa là do cơ địa, nếu từ lúc sinh đã ít sữa thì việc cải thiện sẽ rất khó. Tuy nhiên:

- Không có mẹ nào là cơ địa ít sữa cả. Mẹ nào cũng có sữa và sữa mẹ còn được sản xuất từ tháng thứ 3 của thai kì. Vậy nên, khi hiểu được cơ chế tạo sữa và có phương pháp kích sữa đúng thì sữa mẹ sẽ tăng rất nhanh và nhiều để con thoải mái tu ti.

- Việc ít sữa có nhiều nguyên nhân ví dụ như chế độ dinh dưỡng, việc mẹ bị căng thẳng, kích sữa không theo một lịch kích khoa học,... Nếu chưa chuẩn chỉnh được những điều này thì sữa mẹ sẽ chưa cải thiện được.

- Ít sữa là do hormone sữa mẹ hoạt động kém và mẹ chưa biết cách kích đúng để kéo được đà hoạt động mạnh của hormone. Đặc biệt, các mẹ mới sinh lưu ý, hormone sữa mẹ sẽ tăng sinh cực mạnh và nhanh từ 5-7 ngày sau sinh nên nếu tận dụng được khoảng thời gian vàng này thì mẹ sẽ kích sữa rất hiệu quả.

- Hút sữa là một cách giả lập miệng bé để tạo tín hiệu tiết sữa đều cho cơ thể. Nếu con không ti mẹ, hút sữa là một giải pháp thay thế để duy trì được nguồn sữa và mẹ hoàn toàn yên tâm vì nó không làm mẹ ít sữa hay mất sữa.

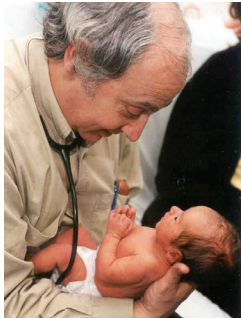
- Điều quan trọng nữa là mẹ hãy bỏ ngay suy nghĩ ngực mềm là ít sữa. Ngực to hay nhỏ, mềm hay căng không quyết định đến lượng sữa của mẹ. Hãy nhớ, sữa mẹ bị chi phối bởi hormone Prolactin, Oxytocin và chúng mới là yếu tố quyết định sữa mẹ có nhiều hay không.

Để tìm hiểu chi tiết về phương pháp kích sữa Newman, mời mẹ đón đọc phần tiếp theo dưới đây!



GIỚI THIỆU VỀ PHƯƠNG PHÁP KÍCH SỮA NEWMAN

1. Giới thiệu về phương pháp kích sữa Newman



Tiến sĩ - Bác sĩ Newman,
Chuyên gia sữa mẹ hàng đầu thế giới

Tiến sĩ - Bác sĩ Jack Newman, một chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ được quốc tế công nhận, là người ủng hộ việc nuôi con bằng sữa mẹ trong hơn 30 năm. Ông cũng là tác giả của nhiều đầu sách tôn vinh việc nuôi con bằng sữa mẹ như “Hướng dẫn cho con bú (2005)”, “Nuôi con bằng sữa mẹ thành công (2006)”.

Phương pháp kích sữa Newman được tạo ra dựa trên các nghiên cứu về cơ chế sản xuất sữa mẹ, kích thích các hormone có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình tạo sữa là Prolactin và Oxytocin, nhờ đó giúp sữa mẹ về nhiều, đảm bảo đủ lượng sữa theo đúng nhu cầu của con.

Theo phương pháp Newman, để kích thích hormone sữa mẹ hiệu quả thì cần tác động được cả từ bên trong và bên ngoài cơ thể người mẹ:

- + Tác động từ bên trong nhờ việc ăn uống đủ chất, sử dụng cao trà lma để tăng hoạt động tuyến sữa, tăng cường tổng hợp dinh dưỡng trong nang sữa giúp quá trình tạo sữa diễn ra nhanh hơn.

- + Tác động từ bên ngoài là việc mẹ mát xa, chườm ấm, hút hoặc cho con ti để tăng kích thích vào bầu ngực, từ đó truyền được tín hiệu lên tuyến Yên giải phóng hormone sản xuất sữa Prolactin.





HƯỚNG DẪN KÍCH SỮA THEO PHƯƠNG PHÁP NEWMAN

Kích sữa theo phương pháp Newman sẽ có 4 bước chính:



Bước 1: Điều chỉnh lại chế độ ăn uống cho đúng và đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

Trong giai đoạn sau sinh và cho con bú, chế độ dinh dưỡng của người mẹ có ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của mẹ và dinh dưỡng cho sữa. Cụ thể, nếu mẹ ăn uống được đủ chất, mẹ sẽ có sức khỏe để kích sữa, năng lượng cung cấp cho quá trình tạo sữa cũng được bổ sung đều đặn, giúp các nang sữa có đủ dinh dưỡng để tổng hợp và đẩy nhanh quá trình hình thành giọt sữa, đồng thời sữa mẹ cũng giàu dưỡng chất hơn.

Một ngày mẹ nên ăn từ 5 đến 6 bữa, trong đó có 3 bữa chính và 2 đến 3 bữa phụ để năng lượng cho hoạt động sản xuất sữa được nạp liên tục. Các nhóm chất: đạm, béo, tinh bột, chất xơ, vitamin và các khoáng chất như canxi, magie, kẽm... là những dưỡng chất vô cùng quan trọng mà mẹ cần ăn đủ bởi chúng trực tiếp được chuyển hóa vào sữa mẹ.

Thay vì 1 chế độ ăn nghèo nàn, không khoa học là chỉ ăn chân giò, xôi nếp thì việc thay đổi đa dạng thực phẩm sẽ giúp bữa cơm của mẹ đầy đủ chất và ngon miệng hơn, sức khỏe cũng nhanh cải thiện mà sữa cũng đặc lên nhanh chóng.

Gợi ý cho mẹ một số thực phẩm mẹ nên ăn khi kích sữa:



Gợi ý cho mẹ một số thực phẩm mẹ nên ăn khi kích sữa:

- **Nhóm chất đạm:** nên ưu tiên các loại thịt nạc như ức gà, thăn lợn, thịt bò hoặc cá
- **Nhóm chất béo tốt:** cá hồi, các loại hạt dinh dưỡng
- **Nhóm tinh bột:** cơm trắng, cơm gạo lứt, yến mạch,...
- **Nhóm chất xơ:** ăn đa dạng các loại rau mẹ nhé, đặc biệt là rau lá xanh
- **Nhóm vi, khoáng chất:** trái cây, các loại đậu, thịt động vật có vỏ,...
- **Nhóm thực phẩm chức năng cần thiết:** Viên uống bổ bú Wellvita Mom, viên uống bổ sung canxi Mama Milk Calcium - canxi sữa cho mẹ, viên uống sắt Hemoglobin E&S Pharma, ngũ cốc đặc sữa Như Ý

● Thực phẩm mẹ nên hạn chế:



- Lá lốt, măng, bắp cải (là những thực phẩm có thể gây giảm sữa)
- Các loại đồ uống có cồn như rượu, bia...
- Đồ ăn nhanh, đồ nhiều giàu mỡ: khoai tây chiên, KFC, thịt, cá đóng hộp...
- Đồ ăn như móng giò, móng chó...
- Đồ ăn cay, nóng như ớt, tỏi, tiêu...
- Đồ ăn nhiều đường như bánh ngọt, trà sữa, sữa đặc...

Để biết được hướng dẫn quy tắc ăn uống phù hợp với cá nhân cũng như nhận các mẫu đơn giản thì mẹ hãy liên hệ với chuyên gia kích sữa cùng mình để được tư vấn hoặc nếu mẹ cần thực đơn mẫu chi tiết thì có thể xem ở phần cuối cuốn cẩm nang



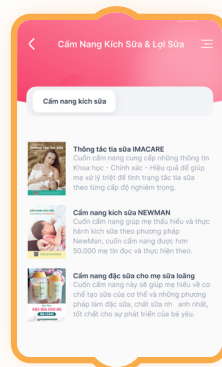
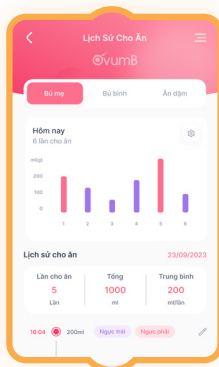
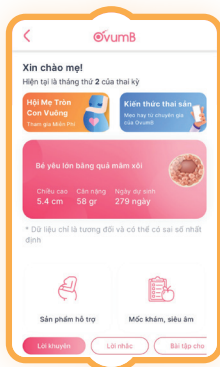


Bước 2: Tải app OvumB để theo dõi hành trình kích sữa và tham khảo các tài liệu hay phục vụ cho việc kích sữa

Thay vì phải ghi tay thủ công lượng sữa rồi tính tổng theo ngày thì mẹ hoàn toàn có thể để OvumB hỗ trợ mẹ theo dõi lượng sữa từng cữ, vẽ biểu đồ tổng lượng sữa theo ngày để mẹ đánh giá sự hiệu quả khi kích sữa theo dục sĩ.

Đồng hành trên hành trình kích sữa tại OvumB, mẹ còn nhận được video hướng dẫn massage kích sữa, nhạc kích sữa độc quyền, hướng dẫn điều chỉnh khớp ngậm, hướng dẫn cách massage thông tắc tia sữa... để mẹ có thể tự thực hiện kích sữa đơn giản ngay tại nhà.

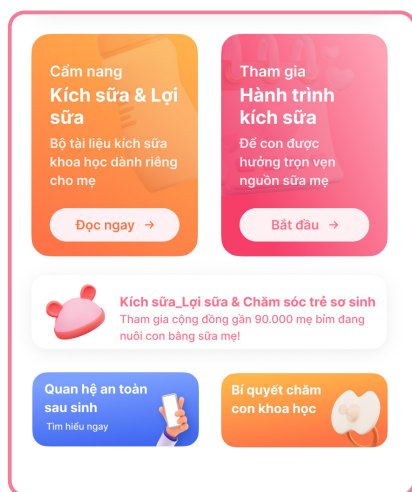
Ngoài ra, OvumB còn cung cấp cho mẹ hệ thống những tài liệu về thực đơn dinh dưỡng, giúp mẹ đặc sữa, cẩm nang chăm sóc con khoa học giải đáp những vấn đề: rụng tóc vành khăn, chậm mọc răng, quấy khóc đêm... được cập nhật thường xuyên nhất!



Để sử dụng OvumB trong quá trình kích sữa, mẹ hãy làm theo các bước sau:

Bước 1: Quét mã QR dưới đây để tải app OvumB và đăng nhập vào hệ thống của app.

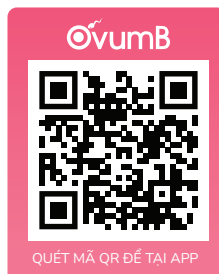
Bước 2: Chọn mục Theo dõi sữa mẹ và chăm sóc trẻ sơ sinh. Ở đây sẽ có 2 tính năng:



Tính năng “Cẩm nang kích sữa & Lợi sữa” sẽ gồm các tài liệu phục vụ cho mẹ kích sữa và chăm con

Tính năng hành trình kích sữa giúp mẹ theo dõi lượng sữa mỗi cử hút, lượng sữa tổng 1 ngày, lượng sữa con ti cũng như nhạc kích sữa để hỗ trợ tăng tiết hormone sản xuất sữa.

Bước 3: Để mở tính năng “Cẩm nang kích sữa & Lợi sữa” mẹ hãy quét mã QR trên nắp hộp sản phẩm cao trà Ima để xem các tài liệu liên quan. Hãy nhớ, 1 mã quét chỉ dùng được trong 10 ngày



Cẩm nang kích sữa theo phương pháp Newman

KÍCH SỮA_LỢI SỮA & CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Trang 16

Kích sữa theo phương pháp Newman sẽ có 4 bước chính:



Bước 3: Uống cao trà kích sữa để kích thích hormone Prolactin và Oxytocin

Với thành phần từ cao lá sung và cao bồ công anh hàm lượng cao (hàm lượng gấp 50 lần so với lá bồ công anh, lá sung tươi), hoạt chất trong cao trà IMA sẽ di chuyển theo máu, kích thích và tăng chuyển hóa 2 hormone Prolactin và Oxytocin. Khi 2 hormone này tăng sinh, phản xạ tạo sữa và tổng sữa ra ngoài khi con ti sẽ được điều tiết linh hoạt.

Không chỉ kích sữa mẹ về nhiều, cao trà IMA còn giúp bổ sung thêm các chất dinh dưỡng thiết yếu như canxi, vitamin A, E, K, D3, chất xơ và men tiêu hóa... làm tăng chất lượng sữa mẹ, giúp sữa mẹ mát, nhuận tràng cho con và tăng sức đề kháng.

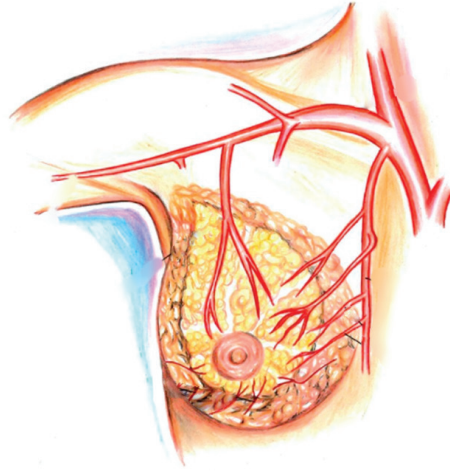
Chuyên gia khuyên mẹ nên uống cao trà kích sữa IMA với 3 gói 1 ngày, uống sau ăn và sử dụng trước khi massage kích sữa 15 - 30 phút. Lưu ý, mẹ nên pha với nước ấm nóng để làm nóng cơ thể, tạo môi trường tốt nhất cho việc tiết sữa

Mẹ có thể tìm hiểu thêm tại đây.





Bước 4: Chườm ấm và mát xa bầu ngực



Hình 3.1. Chườm nóng/Tắm nước ấm để lưu thông mạch máu quanh bầu ngực

Mạch máu lưu thông có liên quan trực tiếp đến việc điều tiết sữa mẹ. Khi muốn kích sữa, bước chườm ấm sẽ giúp tăng tuần hoàn máu rất hiệu quả, bên cạnh đó còn giúp các cơ được thả lỏng, từ đó kích thích đẩy sữa về nhiều và nhanh hơn.

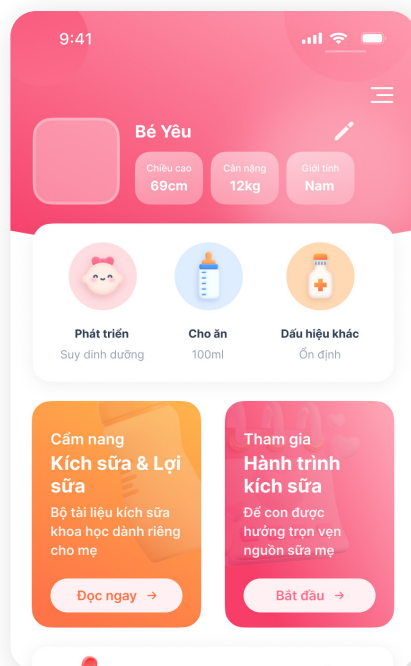
Khí huyết không lưu thông hoặc ứ trệ tuần hoàn là một trong những nguyên nhân khiến mẹ bị giảm sữa, tắc sữa. Do đó, chườm nóng là bước mẹ không thể bỏ qua nếu muốn sữa về nhanh.

Bên cạnh việc chườm ấm ở bầu ngực, nơi tập trung các nang sữa và tia sữa, mẹ nên chườm cả ở cổ, bả vai trước và phần lưng ngực phía sau.



Thực hiện massage sẽ khiến ống dẫn sữa giãn nở, giúp sữa chảy nhanh và nhiều hơn, kích thích tuyến sữa sản xuất lượng sữa nhiều hơn. Thực hiện massage sẽ khiến ống dẫn sữa giãn nở, giúp sữa chảy nhanh và kích thích tuyến sữa sản xuất lượng sữa nhiều hơn. Massage bầu ngực không chỉ giúp kích sữa cho mẹ bị ít sữa, mất sữa mà còn góp phần ngăn ngừa ung thư vú, hỗ trợ các vấn đề liên quan như tắc tia sữa, u vú, áp xe vú.

Các bước massage vô cùng đơn giản, mẹ hãy xem và thực hiện theo video hướng dẫn nằm ở tab **Cẩm nang kích sữa & Lợi sữa trong app OvumB.**



● Động tác đầu tiên

Dùng 2 tay nâng ngực lên, chà nhẹ nhàng theo chiều ngang trong vòng 10s, sau đó thả ngực xuống.

Tiếp tục nâng ngực lên, chà 2 bên ngực theo chiều dọc, đếm từ 1-10 và nhẹ nhàng thả ngực xuống.

Mẹ lưu ý không được chà quá mạnh làm tổn thương đến da cũng như các nang sữa bên trong.

● Động tác thứ hai

Dùng 4 đầu ngón tay, nhẹ nhàng nhấn vào các tuyến sữa trên bầu ngực. Theo chiều xoắn ốc, từ bầu ngực cho đến gần núm ngực, đếm từ 1 – 10.

Tiếp tục dùng các ngón tay, nhấn nhẹ nhàng trên bầu ngực theo chiều từ trong ra ngoài, hướng tới núm ngực và làm từ dưới lên trên. Đếm từ 1 – 10. Động tác này sẽ giúp kích thích tuyến sữa đẩy sữa ra ngoài.

● Động tác thứ ba

Nắm tay lại, dùng đốt ngón tay mát-xa bầu ngực nhẹ nhàng để đẩy sữa từ bên trong ra phía gần đầu ti. Dùng đốt ngón tay nhấn nhẹ nhàng vào bầu ngực và vuốt xuống hướng tới núm ngực. Mỗi bên thực hiện trong vòng 10s.

3 động tác trên mẹ hãy lặp đi lặp lại 5 lần.

Mẹ hãy massage theo video hướng dẫn

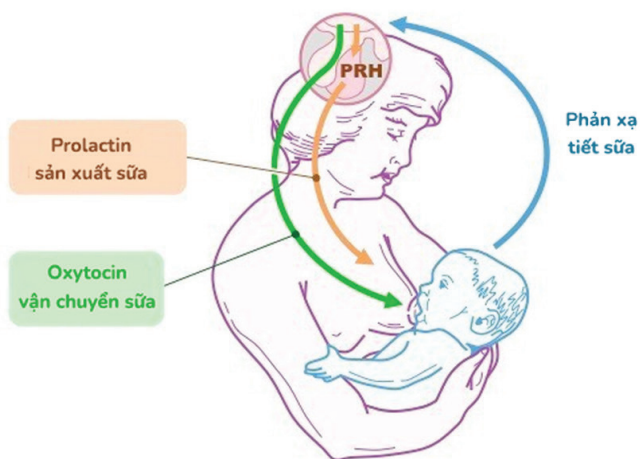




Bước 5: Hút sữa hoặc cho con ti

- **Trường hợp mẹ có thể cho con bú hoàn toàn**

Mẹ cần nhớ rằng cho con ti là việc ưu tiên hàng đầu nếu muốn sữa mẹ dồi dào. Ngay cả khi mẹ chưa có sữa vẫn nên cho trẻ bú để gọi sữa về nhanh và giúp trẻ bú được lượng sữa non đầu tiên vô cùng quý giá. Trẻ càng bú nhiều, lượng sữa mẹ về càng nhiều do sữa mẹ được bài tiết theo cơ chế phản xạ. Khi trẻ bú, xung động cảm giác sẽ truyền từ ngực lên não, não sẽ kích thích tuyến yên sản xuất ra hormone Prolactin và Oxytocin. Trong đó, Prolactin giúp kích thích các tế bào tiết sữa sản xuất ra sữa, tăng phản xạ tạo sữa. Oxytocin giúp co các cơ xung quanh nang sữa để dẫn sữa ra núm vú, tăng phản xạ tổng sữa.



Hình 3.3: Prolactin và Oxytocin được kích thích khi trẻ bú



Ngoài ra, khi cho con bú, người mẹ nên nghĩ về con bằng tình yêu thương, sự thoải mái. Tâm lý này giúp kích thích Oxytocin, có lợi cho việc tiết sữa. Ngược lại, nếu mẹ cho con bú trong trạng thái tự ti, lo lắng, nghĩ sữa mình không tốt sẽ cản trở phản xạ này.

Trẻ chỉ bú được 67% lượng sữa trong ngực và vẫn còn 33% nữa, mẹ nên dùng máy hút hết lượng sữa thừa để hormone Prolactin tái tạo sữa mới, tránh gây ứ đọng làm tắc tia sữa.

Việc hút thêm sẽ được cân nhắc cho hợp lý tùy vào nền sữa của mẹ do đó, mẹ hãy theo sự hướng dẫn của chuyên gia để kích sữa hiệu quả nhất.

- **Trường hợp không thể cho con ti, cần dùng máy hút sữa**

Nếu mẹ không thể cho con ti, hãy thực hiện phương pháp dùng máy hút sữa giả lập như con đang ti. Hút sữa không gây mất sữa, nó đang giúp kích sữa thay vì con ti mẹ nhé. Trước khi hút sữa, mẹ hãy ngâm phễu hút trong nước ấm hoặc chườm khăn ấm lên bầu ngực khi hút sữa bằng máy. Phẫu ấm sẽ giả lập miệng em bé bú mút, truyền tín hiệu lên tuyến yên để kích thích hormone tạo sữa.

1 BƯỚC 1
Ngâm khăn sạch vào nước ấm nóng rồi vắt kiệt đắp lên bầu ngực trong suốt quá trình hút sữa

2 BƯỚC 2
Khi khăn đã nguội, tiếp tục giặt khăn bằng nước ấm nóng rồi chườm lên bầu ngực

Lưu ý: Vừa hút vừa uống 1 cốc nước ấm nóng để tạo môi trường tiết sữa tốt nhất

Mẹ nên kích theo lịch L3 (3 tiếng 1 lần), L4 (4 tiếng 1 lần), đây là 2 lịch hút cỡ gần, dễ lên sữa nhất, tuy nhiên việc sắp lịch còn tùy thuộc vào sinh hoạt của mẹ, do đó hãy cung cấp lịch sinh hoạt cho chuyên gia hướng dẫn để nhận lịch kích sữa phù hợp với mình mẹ nhé.

Lịch kích sữa	
L3	Cữ 3 - 4 tiếng một lần
L4	Cữ 4 tiếng một lần



Cẩm nang kích sữa theo phương pháp Newman

KÍCH SỮA_LỢI SỮA & CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Trang 22

3.3. Những lưu ý quan trọng

Cho con ti đúng tư thế

Mẹ cần cho con ti đều cả 2 bên nếu không ngực sẽ bị lệch một bên to, một bên nhỏ. Sau khi cho con ti xong, mẹ hãy vắt hết sữa ra, có thể trữ sữa để cho con ăn sau.

Lưu ý, khi cho con ti mẹ cần cho con ti chuẩn khớp ngậm để lực mút của con được mạnh, mút được nhiều sữa và mẹ không bị đau đầu ti, nút cổ gà cũng như hạn chế được tình trạng bú nhả nhớt của bé. Để điều chỉnh khớp ngậm chuẩn, mẹ hãy nhờ chuyên gia kích sữa hướng dẫn hoặc xem video và cách chỉnh trong phần Sổ tay kích sữa của App OvumB nhé.

Nghỉ ngơi

Nghiên cứu cho thấy stress, căng thẳng là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ít sữa, mất sữa đột ngột sau sinh. Chăm sóc trẻ sơ sinh là một hành trình không dễ dàng, mẹ rất dễ gặp căng thẳng, áp lực khi con quấy khóc, không chịu ti, mẹ không có thời gian ngủ.

Chuyên gia khuyến mẹ nên tranh thủ nghỉ ngơi trong mỗi cử ngủ của con, chia sẻ nỗi lo lắng, áp lực của mình với người thân trong gia đình để nhận được sự hỗ trợ chăm bé. Và đặc biệt, mẹ nên nghe nhạc giao hưởng khi kích sữa để tinh thần thoải mái hơn và sữa xuống cũng tốt hơn nhé.

Mẹ hãy nghe nhạc kích sữa Miễn Phí trong app OvumB, tại phần tài liệu kích sữa hoặc nghe ngay tại phần Hành trình kích sữa mẹ nhé.

Thời tiết

Ở Bắc Bộ, Bắc Trung Bộ có mùa đông, thời tiết lạnh và khô, mẹ chú ý luôn giữ ấm cơ thể, các mẹ có thể dùng khăn ấm chườm lên bầu ngực giữ ấm vùng ngực của mình khi kích sữa để tuyến sữa không bị khô sữa, tránh gây nên tình trạng tắc tia sữa.

Ở Nam Bộ, Nam Trung Bộ, thời tiết quanh năm oi nóng, mẹ thường xuyên phải dùng điều hòa, sẽ khiến tuyến sữa bị khô, có thể gây ra tắc sữa, các mẹ chú ý nên bật điều hòa ở mức 28 độ và bật thêm quạt. Mẹ cũng nên để thêm 1 chậu nước trong phòng hoặc bật máy phun sương để cung cấp độ ẩm trong phòng.



Tránh thai an toàn khi đang nuôi con bằng sữa mẹ

Có rất nhiều trường hợp mẹ đang nuôi con bằng sữa mẹ, lỡ quan hệ vợ chồng mà không có biện pháp phòng tránh an toàn dẫn đến việc mang thai ngoài ý muốn và phải ngưng cho bé ti sữa. Đây là điều không mẹ nào mong muốn cả và đó là lí do tại sao mẹ cần phải trang bị cho mình 1 biện pháp tránh thai hiệu quả mà vẫn ưu tiên không ảnh hưởng đến sữa mẹ.

Mọi người thì thường có chiều hướng sẽ cấy que hoặc đặt vòng hay uống thuốc tránh thai để giảm nguy cơ bị vỡ kế hoạch. Tuy nhiên, theo đánh giá và phản hồi từ nhiều mẹ thì độ hiệu quả của những biện pháp này là không cao và chúng còn gây ảnh hưởng tới hormone sữa mẹ khiến tới 87% các mẹ bị giảm sữa.

Do đó, cách để mẹ luôn duy trì được nguồn sữa dồi dào, an toàn tránh thai tới 99% mà không gây ảnh hưởng tới sức khỏe của mẹ thì mẹ nên lựa chọn sử dụng bao cao su để đáp ứng được tất cả các tiêu chí về sức khỏe và nguồn sữa cho con nhé.

TOP 1: BCS ROVSKI

Mùi nước hoa sang trọng thiết kế siêu mỏng



1 HỘP/10 CÁI: 169.000Đ



TOP 2: BCS BAZOOKA

Gai mềm, thiết kế siêu mỏng



1 HỘP/10 CÁI: 129.000Đ



TOP 3: BCS MEEM

Có mùi trà đào cam sả, mỏng thường



1 HỘP/10 CÁI: 99.000Đ



Cẩm nang kích sữa theo phương pháp Newman

KÍCH SỮA_LỢI SỮA & CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Trang 24

Mẹ có thể tham khảo tính năng tính ngày quan hệ an toàn tại app OvumB để theo dõi khoảng thời gian quan hệ có khả năng cao không mang thai theo chu kỳ kinh của mình nhé

 OvumB



QUÉT MÃ QR ĐỂ TẢI APP



Kích sữa không khó đừng nhầm các mẹ nhé, chỉ cần chúng ta kiên trì, kích sữa đúng cách, có niềm tin vào bản thân thì sữa sẽ ngày càng tăng, sữa mẹ sẽ ngày càng nhiều và con sẽ sớm được tu ti mẹ thoải mái thôi.

Chúc các mẹ sẽ kích sữa thành công và em bé nào cũng được tu ti nguồn sữa mẹ nhé.

CẨM NANG KÍCH SỬA

THEO PHƯƠNG PHÁP NEWMAN