

# HƯỚNG DẪN XỬ LÝ

# KHI MẸ CƯƠNG SỮA SAU SINH




- Cương sữa sinh lý là tình trạng hơn 90% phụ nữ sau sinh gặp phải, nếu không được xử lý đúng cách cương sữa có thể chuyển thành tắc tia sữa, gây ra nhiều đau đớn và nguy hiểm. Tài liệu dưới đây sẽ hướng dẫn các mẹ xử lý cương sữa sau sinh đúng cách và nhanh chóng nhất.


## + Triệu chứng của cương sữa sau sinh

2-7 ngày Xuất hiện từ 2-7 ngày sau sinh



Không có cục cứng ở ngực, có thể xuất hiện hạch ở nách

 Bầu ngực cương cứng và tiết rất ít sữa

 Toàn bộ bầu ngực đau nhức và nóng



Không sốt hoặc sốt nhẹ

## + Hướng dẫn xử lý cương sữa sau sinh bằng phương pháp IMAcare

### BƯỚC 1: CÂN BẰNG HORMONE OXYTOCIN VÀ PROLACTIN ĐIỀU HOÀ HOẠT ĐỘNG SẢN XUẤT SỮA



- Điều chỉnh hormone sản xuất sữa bằng cách sử dụng cao trà bổ công anh IMA

- Chiết xuất từ **BỔ CÔNG ANH** (80%) và **LÁ SUNG** (20%)
- Hoạt chất trong IMA thẩm thấu kích thích hormone **Oxytocin**
- Tăng cường **VẬN CHUYỂN SỮA** đến các xoang sữa gần đầu ti giúp sữa dễ tiết ra khi bé bú

- Cách uống cao trà IMA xử lý cương sữa:

- Mỗi gói cao trà pha cùng với khoảng **200ml** nước ấm **50-70°C**
- Uống 1 gói sau bữa ăn, **4 GÓI 1 NGÀY**



Đặt sản phẩm Cao trà IMA chính hãng tại website [espharma.vn](http://espharma.vn)



### BƯỚC 2: CHườM Mát để giảm cảm giác đau nhức

- Sử dụng khăn lạnh hoặc túi chườm với nhiệt độ khoảng **10-15°C** bằng cách để túi chườm vào ngăn mát tủ lạnh
- Thực hiện chườm đều quanh khu vực bầu ngực khoảng **10 phút**



### BƯỚC 3: ChườM Ấm để kích thích tiết sữa

Khi giảm được tình trạng đau, căng tức, mẹ thực hiện chườm ấm để làm giãn nở tia sữa, kích thích tiết sữa theo hướng dẫn sau:

- Sử dụng túi chườm ấm thực hiện chườm phía trước **KHU VỰC BẦU NGỰC**
- Chườm phía sau phần bả vai và giữ tới khi phần bả vai ấm lên, giữ trong vòng **30s**



#### **BƯỚC 4: CHO CON TI**

Cho con ti là một bước quan trọng giúp mẹ giảm tình trạng cương sữa, việc cho con bú thường xuyên giúp giảm tình trạng căng tức mặc dù việc cho con ti có thể gây đau, mẹ hãy cố gắng cho con ti và ti đúng tư thế để làm giảm lượng sữa trong bầu ngực.

##### **Tư thế cho con ti đúng cách như sau:**

- Mẹ hãy ngồi ở tư thế thoải mái, thân bé sát với mẹ và đầu, thân bé tạo thành một đường thẳng. Môi bé đối diện với núm vú và mẹ nâng đỡ toàn bộ cơ thể bé.
- Cho bé ngậm bắt núm vú, môi dưới hướng ra ngoài, lưỡi chum quanh bầu vú, mẹ cần quan sát điều chỉnh sao cho phần quầng vú còn lại ở phía trên nhiều hơn phía dưới.
- Mẹ có thể dùng tay bóp sữa trước khi cho con bú để sữa có thể tiết ra dễ dàng hơn.



#### **BƯỚC 4: CHO CON TI**

Nếu sau khi cho con ti mà bầu ngực mẹ vẫn căng tức, lúc này mẹ cần thực hiện hút sữa.

- Mẹ nên lựa chọn các loại máy hút sữa phù hợp, có thiết kế phễu bằng **silicon vân hình cánh hoa** giúp massage, kích thích sự tiết sữa
- Trước khi hút, hãy ngâm phễu trong nước ấm (**60-70°C**) để tạo cảm giác giống miệng em bé, kích thích tiết Oxytocin tham gia giải phóng sữa
- Mẹ hãy thực hiện hút sữa theo lịch cứ mỗi **3-4 tiếng một lần** để làm giảm lượng sữa trong bầu ngực, giúp giảm tình trạng cương sữa.



**Tham gia ngay hội**  
**Kích sữa\_Lợi sữa & Chăm sóc trẻ sơ sinh**  
Để nhận Miễn Phí Mẹo phòng tránh tắc tia sữa và Mẹo chữa tắc tia sữa nổi cục.



Liên hệ với **Dược sĩ Thiên Hương**  
Để nhận tư vấn về cách xử lý tình trạng cương sữa sinh lý, tắc tia sữa nhanh nhất, đơn giản nhất.

**Hotline: 0398.034.616**

