

CÁCH VẮT SỮA MẸ BẰNG TAY (Kèm hình minh họa)

如何手擠乳(圖片說明) (越南文)

Sữa mẹ có thể cung cấp cho trẻ sơ sinh những chất dinh dưỡng quan trọng nhất và dễ hấp thu, do vậy khi trẻ sơ sinh không ở bên cạnh mẹ không thể trực tiếp bú sữa mẹ, người mẹ có thể vắt sữa ra bằng cách dùng tay hoặc dùng máy vắt sữa, như vậy có thể giúp làm tiết sữa.

◆ Bao lâu vắt sữa 1 lần?

1. Bắt đầu vắt sữa từ ngày thứ hai sau khi sinh, sớm vắt sữa có thể kích thích làm tiết sữa, vắt sữa sớm sẽ dễ hơn so với 48-72 tiếng sau khi sinh mới vắt.
2. Cứ 2-3 tiếng vắt sữa 1 lần (cả về ban đêm)
3. Chất kích thích tạo sữa Prolactin tiết mạnh nhất vào ban đêm, do vậy vắt sữa vào ban đêm rất quan trọng.

◆ Các bước thực hiện



1. Rửa tay thật sạch



4. Ngón tay cái và ngón tay trỏ ấn nhẹ vú về phía trong thành ngực



2. Trong tư thế thoải mái dễ chịu, lấy đồ đựng sạch kê sát ngực để hứng sữa.



5. Áp dụng cách bóp rồi lại thả lỏng, cứ làm như thế cho tới khi có sữa chảy ra.



3. Đặt tay tạo thành hình chữ C, ngón tay cái đặt ở phía trên của núm vú và quầng vú, ngón tay trỏ đặt ở phía dưới núm vú và quầng vú, các ngón tay còn lại nâng giữ vú.



6. Mỗi một hướng ít nhất vắt 3-5 phút cho tới khi tốc độ sữa chảy ra chậm đi, chuyển sang vắt bên vú còn lại bằng phương pháp tương tự.

Hãy ký tên nếu bạn đã hiểu rõ nội dung phần "HƯỚNG DẪN CÁCH VẮT SỮA MẸ BẰNG TAY VÀ CÁCH BẢO QUẢN" (Kèm hình minh họa)

Bệnh nhân hoặc người nhà bệnh nhân ký tên

Ngày tháng năm