

TĂNG NGUỒN SỮA MẸ

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TĂNG TẠO SỮA

Khi mang thai, cơ thể chúng ta nuôi dưỡng em bé, dành cho em bé đúng những thứ bé cần để phát triển. Sau khi sinh, cơ thể chúng ta lại tiếp tục nuôi dưỡng các con bằng cách sản xuất sữa mẹ để chăm sóc con về dinh dưỡng, miễn dịch, đảm bảo thức ăn và nuôi dưỡng.



Sữa được tạo và điều tiết theo cung và cầu. Bé càng ti nhiều, sữa mẹ càng được tạo ra nhiều.

Việc cho bú thường xuyên theo nhu cầu của một em bé có khớp ngậm đúng sẽ tạo ra lượng sữa dồi dào, ngay cả trong những thời điểm căng thẳng như những trường hợp khẩn cấp. Da tiếp da thật nhiều giúp giảm căng thẳng và tăng lượng sữa mẹ.

Bạn có biết là rất hiếm trường hợp bị thiếu sữa, nhưng đó lại là một trong những nỗi lo phổ biến nhất của các bà mẹ, dẫn đến việc dùng sữa công thức? Nếu bạn đã ngừng cho bú và muốn bắt đầu lại bằng việc tái kích sữa, hoặc bạn đang cho bú cả sữa mẹ và sữa công thức và muốn tăng nguồn sữa mẹ, hãy nhờ đến giúp đỡ từ những tư vấn viên nuôi con sữa mẹ.

TĂNG NGUỒN SỮA MẸ ĐƠN GIẢN 1-2-3!

1

DA TIẾP DA

Ôm ấp em bé được để trần theo hướng thẳng đứng giữa hai bầu ngực trần, với một chiếc mền đắp cả hai mẹ con nếu thấy trong phòng lạnh. Đảm bảo đường thở của bé thông thoáng. Thực hành da tiếp da kích thích giải phóng “hóc môn tình yêu” giữa cả bạn và bé. Nó giúp bạn thư giãn và tăng tiết sữa.

Thực hành da tiếp da trong ngày nhiều như mong muốn, càng nhiều càng tốt. Xem tài liệu hướng dẫn “Thực hành da tiếp da” để biết các mẹo và thông tin an toàn quan trọng.

2

CHO BÚ THƯỜNG XUYÊN

Khi thực hành da tiếp da, cho bú thường xuyên và bất cứ khi nào bé sẵn sàng. Đừng đợi đến khi bé khóc hoặc quấy mới cho ti.

Hãy chắc chắn rằng bé có khớp ngậm sâu và thoải mái, và có tư thế đúng: “bụng con áp vào bụng mẹ, đầu mũi con ngang đầu ti mẹ”.

Đặt mục tiêu cho bú 10-12 lần/ngày, bao gồm cả bú đêm.

Giữ cho bé bú cạn một bên ti và rời đổi ti bên kia.

3

ÉP NHỆ VÚ BẰNG TAY

Việc lấy được phần nhiều sữa trong bầu sữa mỗi cử bú sẽ giúp vú tạo ra nhiều sữa hơn. Khi nhận thấy trẻ bú nhưng không nuốt, bạn có thể giúp sữa chảy ra bằng cách ép nhẹ vú. Đặt những ngón tay dưới bầu vú và ngón cái phía trên bầu vú, ở vị trí phía sau quầng vú (vùng da sẫm màu).

Ép nhẹ theo nhịp nuốt của bé.

Bỏ tay khi bé ngừng bú.



Nương theo dấu hiệu dẫn dắt của bé và đáp ứng nhu cầu của bé. Không được ép bé bú.