

Tái kích sữa?

Nhiều bà mẹ thấy rằng họ có thể tạo lại nguồn sữa mẹ thành công - thậm chí sau khi ngừng cho con bú sữa mẹ trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng.

Đã đến lúc để cố gắng tái kích sữa lại chưa?



Vắt sữa bằng tay hoặc dùng máy hút sữa tối thiểu 8 - 12 lần mỗi ngày - kéo dài 20 - 30 phút mỗi lần, bao gồm cả vào ban đêm.



Cho sữa đã vắt / hút và chất bổ sung vào trong cốc, hoặc sử dụng bộ câu sữa.



Nếu con chịu ngậm vú, hãy đặt con vào vú bạn trước và sau mỗi lần con uống sữa bằng cốc.



Đặt em bé vào vú của bạn để cảm thấy thoải mái giữa các cữ bú thường xuyên nhất có thể thay vì sử dụng núm vú giả/ti giả - nó sẽ giúp tạo nên nguồn sữa của bạn.



Nhận hỗ trợ từ nhóm hoặc người lãnh đạo LLL ở địa phương của bạn - tìm hỗ trợ địa phương tại đây:

[lll.org/find-support](https://www.lll.org/find-support)



Chấp nhận bất kỳ đề nghị hỗ trợ nào về đi chợ, làm việc nhà.

Hãy nhớ rằng - Cho con bú không chỉ là sữa. Em bé sẽ nhận được các lợi ích miễn dịch từ việc da tiếp da. Mỗi giọt sữa mẹ đều quan trọng.