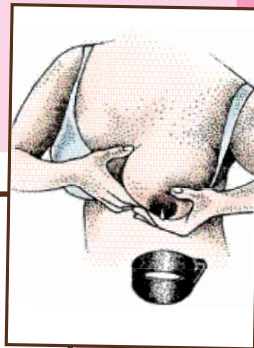


Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

NẶN SỮA BẰNG TAY

Khi nào Nặn Sữa Bằng Tay thì hữu ích

Nhiều phụ nữ tìm thấy nặn sữa bằng tay là một cách hiệu quả khi chỉ có thỉnh thoảng nặn sữa là cần thiết. Trong những ngày đầu, khi sữa đầu tiên hiện hữu và thể tích sữa không nhiều thì việc nặn sữa bằng tay dễ hơn bằng máy bơm ngực. Khi thể tích sữa tăng, nhiều phụ nữ tìm thấy nặn sữa bằng tay là cách tốt nhất.



NHỮNG MẸO ĐỂ GIÚP DÒNG SỮA CHẢY

- Thư giãn và nghỉ về con của bạn.
- Nếu con bạn không ở kề bên bạn, hãy nhìn ảnh của bé.
- Dùng gạc ấm trên ngực của bạn.
- Thực tập trong phòng tắm vòi sen với nước nóng chảy trên ngực-Việc này có ích nếu cố gắng làm mềm vú căng cứng khi bé được 3 đến 5 ngày.

NẶN SỮA BẰNG TAY HỮU ÍCH

- Cung cấp sữa mẹ cho em bé mà sẽ không lấp miệng.
- Để giải toả sữa đầy bầu vú hoặc căng cứng.
- Để cung cấp những giọt sữa để đánh thức em bé đang ngủ hoặc dụ em bé vào ngực đang gặp khó khăn lấp miệng.
- Để giúp giải toả ống dẫn sữa bị nghẽn.
- Để cung cấp sữa mẹ chà trên núm vú bị đau.
- Để làm mềm bầu vú đầy sữa để làm dễ dàng hơn cho em bé lấp miệng.
- Để gia tăng nguồn tiếp tế sữa bằng cách lấy hết hoàn toàn sữa trong vú sau khi em bé bú xong hoặc sau khi bơm.

NÊN NHỚ...

- Với bé mới sinh, điều quan trọng để cho bú hoặc nặn sữa ít nhất từ 8 đến 12 lần trong ngày để duy trì sự cung cấp.
- Nặn sữa bằng tay dễ dàng hơn với sự thực tập và không bị đau.
- Bí quyết để nặn sữa là khám phá nơi đặt ngón tay của bạn. thử đến khi nào bạn tìm được nơi nào tốt nhất cho bạn.
- Nếu bạn nặn để gia tăng nguồn sữa, thay đổi luân phiên giữa hai vú. Nặn mỗi bên 2 đến 3 lần có thể gia tăng sữa cung cấp.
- Nếu bạn có lo lắng về nguồn sữa của bạn, xin liên lạc với chuyên viên tư vấn sữa, hoặc chuyên viên nuôi sữa mẹ để được giúp đỡ.

NẶN SỮA NHƯ THẾ NÀO

- Rửa tay bạn và có một hũ đựng với miệng rộng để nhận lấy sữa.
- Để bắt đầu, nhẹ nhàng xoa bóp ngực của bạn trong một thời gian ngắn để khuyến khích dòng chảy của sữa.
- Đặt ngón cái trên một bên vú và 2 hoặc 3 ngón ở bên kia; vào khoảng 1 đến 2 inches phía sau của đầu vú.
- Ấn nhẹ vú của bạn vào bên trong và hướng vào tường của ngực.
- Nén ngón cái và những ngón tay với nhau.
- Buông ra và làm lại; nhận lấy những giọt sữa vào những hũ đựng khi những giọt sữa xuất hiện.
- Khi dòng sữa ngưng chảy, xoay ngón cái và những ngón khác đến một vị trí khác chung quanh đầu vú và lặp lại quá trình khi nào vú hết sữa.
- Nặn sữa cùng một cách ở vú còn lại.
- Khi đã nặn sữa xong, đổ sữa vào một chai sạch hoặc chứa trong hũ đựng.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Một Nơi Làm Việc Công Bằng Cơ Hội/Bù Trừ. Dịch vụ được cung cấp trên căn
bản không kỳ thị

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Vietnamese]