

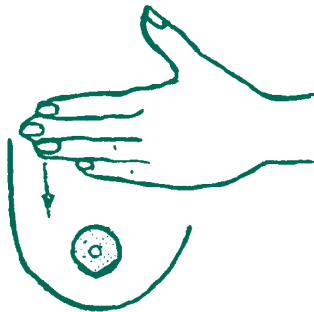
Xoa Bóp Vú và Nặn Sữa Non / Sữa Mẹ

Breast Massage and Expression of Colostrum / Breast Milk

Dùng tay xoa bóp vú và nặn sữa mẹ giúp cho vú ra sữa. Những bước dưới đây hướng dẫn cách quý vị xoa bóp và nặn sữa.

A. Xoa Bóp Vú

1. Rửa tay bằng xà bông và nước
2. Hãy nghĩ đến việc tắm bồn hoặc vòi sen bằng nước ấm và để nước ấm phủ ngập vú hoặc dùng khăn lông thấm nước ấm (hoặc tã loại dùng một lần) đắp vú trong 10 phút. Hơi ấm sẽ giúp cho sữa chảy.
3. Giữ cho người thoải mái, hít hơi dài, và nghĩ đến em bé.
4. **Xoa bóp** vú bằng cách:



- a) đặt những ngón tay bên trên vú và đè mạnh vào lồng ngực và xoa tròn tại một chỗ trên da.
- b) sau vài giây, di chuyển sang chỗ khác, và từ từ di chuyển khắp vú. Tiếp tục xoa như vậy, di chuyển vào đầu vú (chỗ đậm màu).



B. Nặn Sữa Bằng Tay

Nặn sữa bằng tay cần thì giờ để học cách nặn. Dần dần quý vị sẽ làm được. Xoa bóp vú và đắp nước ấm sẽ giúp dễ nặn. Trước khi nặn sữa hãy giữ cho người được thoải mái.



Đè vào phía lồng ngực



Kẹp ngón cái & các ngón tay vào nhau



Thực tập sẽ giúp nặn sữa dễ hơn



1. Rửa tay bằng xà bông và nước
2. Chà xát nhẹ vào đầu núm vú.
3. Kê một lọ, chai, hoặc bình sạch có miệng rộng bên dưới núm vú.
4. Dùng một tay cầm vú và kẹp ngón tay cái và các ngón tay lại cách núm vú khoảng 1” đến 1 ½”
5. Đè vào phía lồng ngực, bóp ngón cái và các ngón tay lại với nhau ngay phía sau hoặc tại viền nhũ hoa. Nặn đều nhịp.
6. Xoay vòng tay khắp chu vi nhũ hoa. Cứ vài phút lại đổi bên, dùng một tay rồi đổi tay kia, trên hai vú.
7. Nặn cho đến khi sữa ngưng chảy ra, mỗi vú ít nhất từ 10-15 phút.
8. Nặn sữa cách nhau 3 tiếng một lần nếu em bé không bú được hoặc 8 lần trong 24 tiếng.

Trong vài lần đầu quý vị có thể không nặn ra được nhiều sữa non hoặc sữa mẹ và có thể mất đến 45 phút để nặn cả hai vú. Sau khi tập, quý vị có thể chỉ mất từ 20 đến 30 phút.