



Cách Vắt sữa mẹ

Vắt sữa là khi bà mẹ thu thập sữa của mình bằng cách nhẹ nhàng vắt sữa ra từ hai bên vú. Việc này có thể làm bằng tay hay bằng máy bơm (bằng tay hay bằng điện).

Tại sao nên vắt sữa?

- nếu quý vị cần đi ra ngoài
- nếu quý vị trở lại làm việc
- nếu em bé quý vị không thể hay không chịu bú mẹ
- nếu em bé quý vị sanh non hay ở trong bệnh viện hay quý vị đang ở trong bệnh viện
- nếu quý vị cần tăng nguồn cung cấp sữa của mình
- nếu vú quý vị đầy và khó chịu hoặc có tuyến sữa bị nghẽn hay viêm vú

Khi vắt sữa

- Điều quan trọng là khi vắt sữa sữa quý vị xuống (xem Tờ Thông tin *Kỹ thuật Cho con bú sữa mẹ*).
- Ngồi cho thoải mái.
- Hít thở sâu và giãn cơ thể ra một cách có chủ ý.
- Đắp gì ấm lên vú bằng cách dùng một tấm vải đã được làm ấm.
- Xoa nhẹ nhàng vú về phía núm vú trước khi và trong lúc đang vắt sữa.
- Khởi sự kích thích bằng cách nhẹ nhàng lăn tròn đầu vú giữa các ngón tay.
- Nghĩ về em bé của mình và/hoặc xem hình con.
- Tập cho có thói quen chẳng hạn như chuẩn bị một ly nước và ngồi trên cùng một chiếc ghế khi vắt sữa.

Cách vắt sữa bằng tay

- Nhẹ nhàng làm ấm làn da và kích thích hai đầu vú.
- Đặt bốn ngón tay phía dưới vú, với ngón cái ở phía trên **của vú**, vài xentimét sau núm vú. Ấn ngón cái nhẹ nhàng về phía lòng ngực và di chuyển nó về hướng các ngón tay ở phía bên kia vú.
- Bóp phần mô dưới da của vú. Sữa sẽ vọt ra. Tiếp tục vắt một cách đều đặn như một em bé đang mút cho đến khi dòng sữa đã ngừng.
- Di chuyển bàn tay vòng quanh vú. Tiếp tục làm xoay quanh vị trí của bàn tay cho đến khi dòng chảy ít đi, và sau đó bắt đầu bên vú kia.
- Hai bàn tay quý vị có thể thấy chóng mỏi khi mới bắt đầu, vì vậy hãy đổi tay và vú thường xuyên để chúng được nghỉ. Tập càng nhiều thì tay quý vị sẽ trở nên mạnh hơn.
- Dùng một cái chén sạch, miệng rộng để hứng sữa.
- Để một tấm khăn sạch trên hai đầu gối quý vị để hứng sữa chảy nhỏ giọt và để lau tay.

Sạch sẽ là điều rất quan trọng

- Rửa và súc thật kỹ tất cả mọi đồ đựng đã dùng (xem Tờ Thông tin *Cách cất giữ sữa mẹ* để được hướng dẫn).
- Rửa sạch sẽ hai tay bằng xà phòng và nước.
- Vắt sữa vào một cái chén có miệng rộng và sâu.
- Cẩn thận rót sữa vào một đồ đựng sạch, đậy nắp lại và ghi ngày trên đồ đựng (xem Tờ Thông tin *Cách cất giữ sữa mẹ*).

Vắt sữa bằng tay tương tự với động tác của em bé quý vị mút. Với sự tập luyện quý vị sẽ trở nên rất nhanh. Đừng bao giờ đánh giá chung lượng sản xuất sữa của mình bằng lượng sữa quý vị vắt được, bởi vì em bé có thể bú cạn sữa một cách hiệu quả hơn.

Hãy hỏi nhân viên y tá ở bệnh viện chỉ quý vị cách vắt sữa, hoặc hỏi một chuyên viên cố vấn của Hiệp Hội Cho Con Bú mẹ Úc.

Đồ bơm sữa

- Các đồ bơm sữa bằng tay thích hợp có bán tại các nhà thuốc và tại Hiệp Hội Cho Con Bú Mẹ Úc. Chỉ nên xét đến các đồ bơm có chất lượng sử dụng động tác pít-tông để tạo sự hút.
- Các máy bơm sữa bằng điện khác nhau từ loại máy bơm nhỏ dùng cho cá nhân bơm thỉnh thoảng, cho đến các máy bơm mạnh hơn thiết kế cho các bà mẹ đang làm việc có lương, đến các loại dùng ở các bệnh viện và có thể thuê mang về nhà dùng nếu bà mẹ cần vắt sữa thường xuyên. Hiệp Hội Cho Con Bú mẹ Úc có sẵn loại sau cùng này cho thuê.

Để được thêm thông tin liên lạc Trung tâm Sức khỏe Trẻ em hoặc Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc (Australian Breastfeeding Association – ABA).

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1 800 686 268

Đường dây giúp đỡ của ABA làm việc 7 ngày tuần lễ và toàn nhân viên là các chuyên viên cố vấn về cho con bú sữa mẹ làm việc tình nguyện.

Nếu cần giúp đỡ cho các cú gọi bằng tiếng Anh, hãy gọi Dịch vụ Thông Dịch và Phiên Dịch (Translating and Interpreting Service – TIS) qua số 131 450.

Cố vấn bằng email và các thông tin khác có sẵn tại www.breastfeeding.asn.au