

Thông tin dành cho gia đình nuôi con bằng sữa mẹ

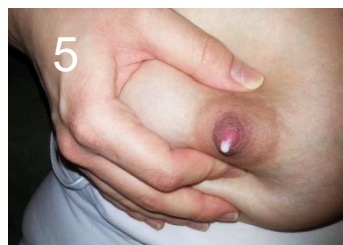
Vắt sữa bằng tay



Vắt sữa bằng tay là kỹ năng hữu ích phải có mỗi khi quý vị cần vắt sữa và quý vị không ở gần bên con hoặc em bé của quý vị tạm thời không thể bú sữa mẹ. Trong vài ngày đầu tiên sau khi sinh, vắt sữa bằng tay có thể giúp vắt lấy sữa non có hiệu quả hơn sử dụng dụng cụ bơm sữa. Nếu em bé của quý vị cần sữa bổ sung trong khoảng tuần đầu, hãy vận dụng cách vắt sữa bằng tay để cung cấp sữa mà bé cần!

Thói quen vắt sữa bằng tay:

1. Làm nóng, mát xa và xoa bóp vú
2. Đặt các ngón tay phía sau quầng vú
3. Ấn trở lại về phía vú
4. Ép các ngón tay cùng với nhau để vắt sữa
5. Thư giãn và lặp lại tạo thành nhịp điệu
6. Vắt trong 5-7 phút
7. Di chuyển các ngón tay đến một vị trí khác
8. Mát xa và xoa bóp vú
9. Ấn trở lại về phía vú
10. Ép các ngón tay cùng với nhau để vắt sữa
11. Vắt sữa trong 3-5 phút
12. Mát xa và xoa bóp vú
13. Di chuyển các ngón tay đến một vị trí khác
14. Vắt sữa trong 1-2 phút
15. Chu trình hoàn chỉnh mất 20-30 phút



Hãy xem những video này trong khi quý vị vắt sữa bằng tay để xem kỹ thuật thực hiện!

- <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- <https://vimeo.com/65196007>

Được cung cấp từ Nguồn Thông Tin Giáo Dục Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Được phép sao chép và phân phối. Xin vui lòng lưu ý rằng thông tin cung cấp chỉ nhằm mục đích giáo dục và thông tin chung. Thông tin không nhằm mục đích cũng như không ngụ ý thay thế ý kiến tư vấn y khoa chuyên môn. Luôn hỏi ý kiến từ bác sĩ của quý vị nếu có bất kỳ câu hỏi nào về tình trạng bệnh lý của quý vị hoặc của trẻ sơ sinh. Không bao giờ bỏ qua ý kiến tư vấn y khoa chuyên môn hoặc chậm trễ hỏi ý kiến vì một điều mà quý vị nhận được trong thông tin này.

Hand Expression

(3/17)