

Vắt sữa Trước khi sinh (Antenatal Expressing)

Bắt đầu (Getting started)

Tại sao tôi nên lấy sữa non (sữa đầu tiên) trước khi sinh con?

(Why should I collect colostrum (the first milk) before my baby is born?)

- Sữa mẹ, nhất là sữa non bảo vệ hệ miễn dịch của bé, giúp tăng cường sức khỏe đường ruột và hỗ trợ sự phát triển não bộ
- Nếu con quý vị được dự đoán là có thể gặp khó khăn trong việc cho uống sữa sau khi sinh hoặc khó duy trì lượng đường trong máu, bé có thể được cho uống sữa non lấy được trước khi sinh. Ví dụ, nếu quý vị bị Tiểu đường

Khi nào tôi nên bắt đầu? (When should I start?)

- Có thể bắt đầu vắt sữa non/sữa mẹ bằng tay khi thai kỳ được 36 tuần
- Vắt sữa trong 5 phút, mỗi bên, mỗi ngày 1-2 lần (xem trang sau để biết cách vắt sữa bằng tay).

Nếu tôi không lấy được sữa hoặc chỉ lấy được vài giọt thì có được không?

(Is it OK if I only get a few drops or no milk?)

- Được, thường khoảng 25% phụ nữ không lấy được sữa hoặc chỉ lấy được vài giọt. Nhưng số lượng này sẽ tăng dần khi cố làm mỗi ngày.

Tôi nên thu thập sữa non như thế nào?

(How should I collect the colostrum?)

- Trước tiên hãy lấy sữa non/sữa mẹ vào một cái bình, cái muỗng sạch hoặc lấy thẳng vào ống tiêm, tùy theo quý vị làm theo cách nào thì dễ hơn, và đậy kín bằng cái nắp đã được cung cấp
- Viết ngày, giờ và tên quý vị lên nhãn đã được cung cấp và dán vào bình đựng hoặc ống tiêm.
- Quý vị có thể để ống tiêm vào tủ lạnh và sau đó thêm sữa non vào trong ngày

Sau khi đã lấy được sữa non, tôi lưu giữ ra sao?

(How do I store the colostrum once it is collected?)

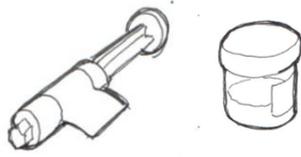
- Để ống tiêm vào ngăn đá trong túi nhựa vuốt mép khóa kín (zip lock bag) vào cuối ngày, và mỗi ngày dùng một ống tiêm mới

Tôi làm sao để mang sữa đến Bệnh viện cho con tôi?

(How do I bring it to the Hospital for my baby?)

- Mang sữa non đông lạnh của quý vị đến bệnh viện trong một thùng nước đá giữ lạnh hoặc trong bao cách nhiệt có một túi nhựa đông lạnh (freezer brick) để giữ cho sữa đông lạnh. Sau khi rã đông thì sữa sẽ cần được dùng trong vòng 24 giờ

Ngừng vắt sữa ngay và không làm nữa nếu quý vị bị khó chịu, căng hoặc co thắt bụng hoặc tử cung và/hoặc chảy máu và liên hệ ngay với phòng sinh hoặc cơ sở cung cấp sự chăm sóc trước khi sinh cho quý vị.



Cách vắt sữa bằng tay (How to hand express)

1. Rửa tay bằng xà bông và nước
2. Nhẹ nhàng xoa bóp quanh vú, vuốt về phía núm vú có thể giúp sữa non thoát ra
3. Để ngón cái và ngón trỏ của quý vị ở hai bên quầng vú, (xem hình), cách xa núm vú khoảng 2 cm và nhẹ nhàng đẩy về phía xương sườn, và sau đó vuốt hai ngón tay dọc theo vú về phía nhau một cách chậm rãi và nhịp nhàng, làm đi làm lại khi sữa non bắt đầu chảy ra
4. Không nên trượt ngón tay của quý vị trên da, vắt sữa có thể làm khó chịu nhưng không nên gây đau.
5. Làm lại các bước trên ở vú bên kia.
6. Hứng sữa non vào một cái bình sạch và sau đó rút sữa vào ống tiêm, đậy kín bằng nắp đậy.



Quý vị có thể xem phim về cách vắt sữa bằng tay tại:

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/cach-vat-su%cc%83a-me%cc%a3/?portfolioCats=89>

