

## HƯỚNG DẪN CÁCH TĂNG LƯỢNG SỮA MẸ AN TOÀN HIỆU QUẢ

Vì sữa mẹ chứa nhiều kháng thể và dưỡng chất quan trọng cho sự phát triển của bé, việc cho con bú mẹ luôn được các chuyên gia khuyến khích. Khi nuôi con bằng sữa mẹ, rất nhiều bà mẹ gặp tình trạng ít sữa hoặc mất sữa đột ngột dẫn đến mất đi nguồn dinh dưỡng chủ yếu cho trẻ. Trong bài viết này, chúng ta sẽ tìm hiểu về một số cách kích sữa đơn giản nhưng hiệu quả để kích thích sản xuất sữa cho con bú



### 1. Những nguyên nhân làm cho mẹ bị ít sữa hoặc mất sữa

- Mẹ suy nghĩ quá nhiều dẫn đến căng thẳng, thiếu ngủ và [mất ngủ sau sinh](#).
- Chế độ dinh dưỡng nghèo nàn, không bổ sung đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của phụ nữ sau sinh và cho con bú.
- Mẹ lạm dụng sữa công thức khiến trẻ quen hương vị, không muốn bú mẹ. Khi bầu sữa mẹ không được kích thích thường xuyên từ việc cho trẻ bú, sữa sẽ ít dần và có thể mất sữa.
- Mẹ mắc phải các bệnh lý liên quan đến tuyến vú.
- Mẹ sinh non hoặc sinh mổ nên sữa về chậm và ít sữa hơn so với mẹ sinh thường và đủ tháng.

### 2. Cách tăng lượng sữa mẹ sau sinh an toàn, nhanh chóng

Dưới đây là các cách làm tăng lượng sữa mẹ sau sinh, mẹ có thể tham khảo. Nhưng

## HƯỚNG DẪN CÁCH TĂNG LƯỢNG SỮA MẸ AN TOÀN HIỆU QUẢ

cần lưu ý rằng, thời gian để tăng nguồn sữa phụ thuộc vào lượng sữa ban đầu của mẹ thấp đến mức nào và nguyên nhân khiến mẹ bị ít sữa. Hầu hết các cách tăng lượng sữa mẹ dưới đây sẽ có tác dụng trong vòng vài ngày.

### **2.1. Cho trẻ bú ngay sau sinh**



Cho bé ti mẹ càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng 1 giờ đầu tiên sau khi sinh. Động tác bú mút của trẻ sẽ kích thích tuyến vú, giúp sữa mẹ về nhiều hơn và ổn định hơn. Với trẻ sơ sinh, mẹ hãy cho trẻ bú theo nhu cầu của trẻ, đến khi no trẻ sẽ tự động nhả núm ti mẹ ra.

### **2.2. Cho trẻ bú thường xuyên**

Cơ chế tạo tiết sữa mẹ là cơ chế thần kinh thể dịch. Khi trẻ bú, cơ thể mẹ sẽ tiết ra hormone prolactin giúp tái tạo sữa và oxytocin làm xuống sữa. Mẹ càng cho trẻ bú nhiều, cơ thể mẹ sẽ càng tạo ra nhiều sữa. Mẹ nên cho trẻ bú 8-12 lần mỗi ngày để có thể thiết lập và duy trì việc sản xuất sữa.

### 2.3. Cho trẻ bú đều cả hai bên ngực

Mẹ nên cho trẻ bú trước một bên, đến khi chậm lại hoặc ngừng bú thì chuyển sang bên còn lại nhưng cố gắng bú cả hai bầu ngực trong mỗi cữ bú. Việc kích thích cả bên bầu ngực cũng giúp tăng sản xuất sữa.

### 2.4. Cho trẻ ngậm bắt ti mẹ đúng cách

Tập cho trẻ ngậm bắt ti mẹ đúng cũng là một cách tăng lượng sữa mẹ. Nếu trẻ ngậm ti không đúng có thể khiến mẹ đau đớn, ảnh hưởng đến lượng sữa dẫn vào miệng trẻ. Ngoài ra, ngậm ti đúng cách cũng giúp tăng gắn kết tình mẹ con.

Để tập cho trẻ ngậm bắt ti mẹ đúng, mẹ hãy để đầu ti chạm vào môi trên của trẻ. Khi đó, theo phản xạ tự nhiên trẻ sẽ tự há miệng và tìm đến núm ti của mẹ.

### 2.5. Uống sữa ấm trước khi cho trẻ bú

Mẹ nên uống một cốc sữa ấm nóng như sữa tươi, sữa đậu, sữa đặc pha loãng... trước khi cho trẻ bú khoảng 20 phút vừa giúp bổ sung dinh dưỡng cho mẹ, vừa kích thích tạo tiết sữa. Việc làm này còn giúp sữa mẹ về nhanh, đều, đậm đặc và thơm ngon hơn.

### 2.6. Cho trẻ bú bao lâu tùy thích

Trong những tuần đầu tiên, hầu hết trẻ sơ sinh bú ít nhất 8-12 lần mỗi ngày, hoặc ít nhất 2-3 giờ một lần (tính từ thời điểm bắt đầu cữ bú này đến thời điểm bắt đầu cữ bú tiếp theo).

### 2.7. Làm trống bầu sữa sau khi cho trẻ bú

Thường xuyên vắt hoặc [hút sữa](#), làm trống bầu sữa sau mỗi cữ bú cũng là một cách tăng lượng sữa mẹ hiệu quả. Mẹ có thể làm ấm ngực trước khi hút sữa để cảm thấy thoải mái và hút sữa dễ dàng hơn. Massage bầu ngực nhẹ nhàng bằng tay cũng giúp tạo sữa nhiều hơn.

### 2.8. Trò chuyện, âu yếm với trẻ trước khi bú

Khi cho trẻ bú, mẹ hãy dành thời gian trò chuyện, âu yếm hoặc vui đùa cùng trẻ để kích thích dòng sữa.

### **2.9. Da kề da với trẻ**

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ rất thích được mẹ ôm vào lòng, cảm nhận hơi ấm từ cơ thể mẹ. Ban đầu, da kề da là một phương pháp điều trị cho trẻ sinh non, nhưng tiếp xúc da kề da cũng mang lại nhiều lợi ích cho trẻ sơ sinh đủ tháng.

### **2.10. Nghỉ ngơi hợp lý, ngủ đủ giấc**

Mẹ sau sinh thường xuyên thức khuya có nguy cơ mất sữa rất lớn. Thức khuya sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, gây mệt mỏi, căng thẳng và ảnh hưởng đến các loại hormone như prolactin và oxytocin có vai trò quan trọng trong việc tạo tiết sữa.

### **2.11. Hạn chế căng thẳng, lo lắng**

Căng thẳng, mệt mỏi hay mất ngủ có thể khiến cơ thể mẹ không ổn định, ảnh hưởng đến các hormone quan trọng trong việc tạo tiết sữa là prolactin và oxytocin.

### **2.12. Tránh xa rượu bia, các chất kích thích**

Uống rượu bia hoặc sử dụng các chất kích thích như thuốc lá có thể giảm lượng sữa mẹ. Vì thế, mẹ cần thiết lập thói quen lành mạnh ngay từ trong thai kỳ và sau sinh để tạo nguồn sữa dồi dào cho trẻ.

### **2.13. Uống đủ nước**

Khoảng 90% sữa mẹ là nước, do đó mẹ cần bổ sung đủ lượng nước hàng ngày cho cơ thể vào khoảng 2-2,5 lít. Mẹ có thể sử dụng đa dạng các loại nước như nước lọc, nước rau củ quả, thảo dược hoặc sữa bổ sung. Mỗi tối trước khi ngủ, mẹ nên uống một cốc sữa ấm để ngủ ngon giấc hơn.

### **2.14. Chế độ ăn uống khoa học và đủ dinh dưỡng**

Chế độ ăn uống cho mẹ sau sinh và cho con bú cần đảm bảo đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng là đạm, đường, béo, chất xơ, vitamin và khoáng chất. Mẹ cần tìm hiểu và thực hiện chế độ ăn đúng cách, bổ sung các loại [thực phẩm lợi sữa](#), tránh sử dụng các loại thực phẩm gây mất sữa để giúp sữa mẹ dồi dào hơn.

### **2.15. Massage bầu ngực**

Khi cho trẻ bú, mẹ nên cho bé nghỉ vài phút và vỗ ợ hơi để trẻ không bị nôn trớ, sặc

## HƯỚNG DẪN CÁCH TĂNG LƯỢNG SỮA MẸ AN TOÀN HIỆU QUẢ

sữa. Trong lúc đó, mẹ có thể tranh thủ thực hiện thêm vài động tác massage bầu ngực bằng cách dùng tay xoa nhẹ nhàng bầu ngực theo chuyển động tròn, từ trong hướng ra núm ti.

### **Khoa Hậu sản- Hậu phẫu**

*Nguồn tham khảo*

1. Bsn, D. M. R. (2024, January 19). 16 Ways to naturally increase your breast milk supply. Verywell Family. <https://www.verywellfamily.com/naturally-increase-your-breast-milk-supply-431842>
2. Santos-Longhurst, A. (2018, May 7). 5 ways to increase breast milk production. Healthline. <https://www.healthline.com/health/parenting/how-to-increase-breast-milk>
3. <https://tamanhhospital.vn/cach-tang-luong-sua-me/>