

# Hướng Dẫn Chọn Phễu Hút Sữa Tối Ưu

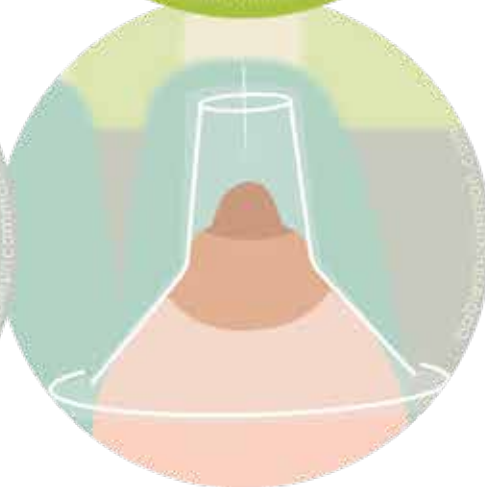
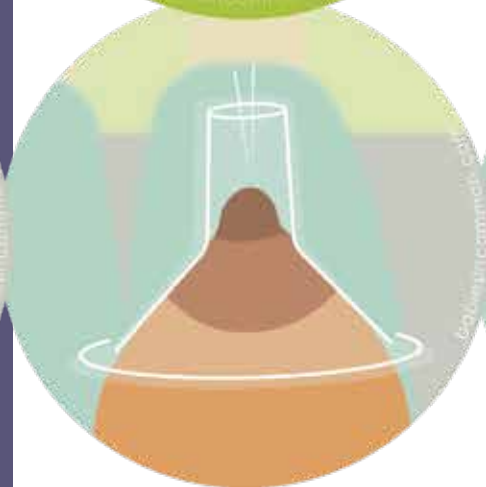
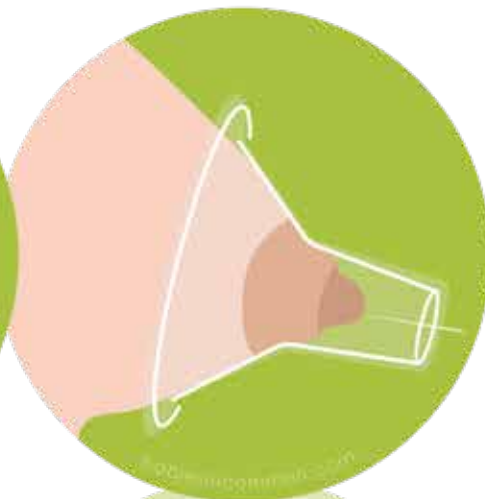
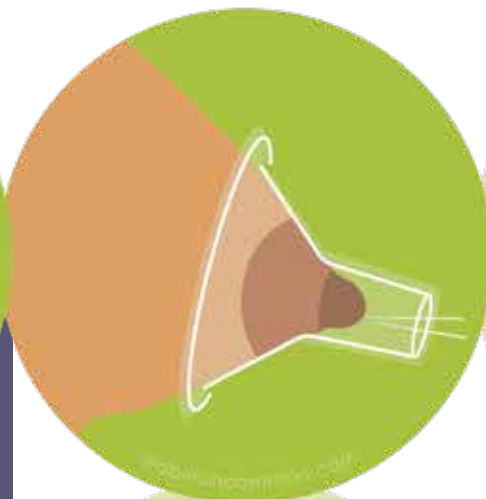
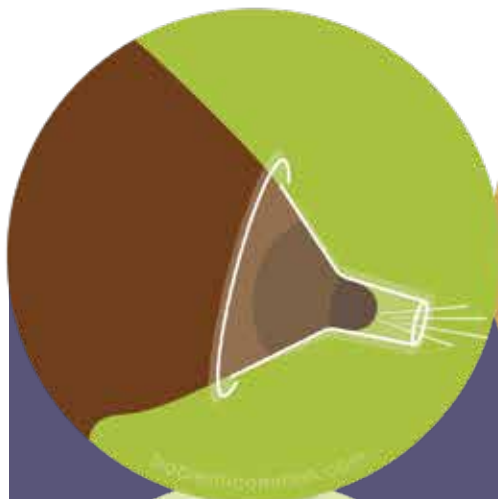
để tối ưu hóa cảm giác thoải mái, hiệu quả và số lượng sữa

phương pháp dựa trên kết quả để hút sữa

Cảm Giác — Cường Độ — Nhịp Độ — Cung Cấp

GÓC NHÌN THEO BÊN

GÓC NHÌN CỦA PHỤ HUYNH



## Kích Cỡ Vừa Nhất

- chỉ khi núm vú nằm trong ống
- hai bên núm vú chạm vào thành ống
- núm vú di chuyển qua lại một chút trong ống
- sữa tiết ra trong quá trình hút
- tốt nhất nên hút sữa từ 15-20 phút (hút sữa cùng lúc với hai bên)
- không cảm thấy gì hoặc cảm thấy có lực kéo nhẹ

## Kích Cỡ Lớn

- có thể bị thương
- có thể hút được ít sữa hơn hoặc nhiều giọt hơn tia sữa
- núm vú có thể di chuyển các bên trong ống
- có thể mất nhiều thời gian để hút sữa
- tăng khả năng bị sưng và tổn thương núm vú
- quãng vú đi vào ống và có thể bị sưng lên
- các đề xuất trước đây sẽ cho thấy đây là ống có kích cỡ vừa nhất; bằng chứng lâm sàng mới hơn cho thấy ống này quá lớn

## Kích Cỡ Quá Lớn

# Cảm giác khi dùng phễu hút sữa

(kích thước, hình dạng, vật liệu)

## Kích thước, hình dạng hoặc vật liệu nào của phễu hút sữa đem lại cảm giác thoải mái nhất (đồng thời cũng giúp hút được nhiều sữa nhất)?

Thông thường, phễu hút sữa có kích cỡ gần giống với kích thước thực tế của núm vú giúp có cảm giác thoải mái nhất (và hút được nhiều sữa nhất). Bắt đầu bằng cách đo độ rộng của phần đầu mỗi núm vú (bên trái có thể khác bên phải).

1. Nhẹ nhàng chạm/kéo núm vú để núm vú nhỏ ra một chút.
2. Sử dụng công cụ có đơn vị đo centimet (cm) hoặc milimet (mm). Bắt đầu từ vạch số 0 tại cạnh một bên của đầu núm vú. Công cụ không cần phải chạm vào núm vú.
3. Bật máy hút sữa ở mức độ hút/cường độ thấp và thử hút với 2 hoặc 3 kích cỡ phễu hút sữa bằng nhựa cứng: một cái nhỏ hơn núm vú một chút, một cái có cùng kích cỡ và một cái lớn hơn núm vú một chút.
  - **Kích cỡ vừa nhất hoặc tối ưu:** Các bên của núm vú chạm vào các cạnh của ống phễu hút sữa và núm vú nhẹ nhàng di chuyển qua lại một chút. Núm vú cũng phải cảm thấy thoải mái và sữa chảy ra dễ dàng.
  - **Quá nhỏ:** Núm vú không di chuyển dễ dàng trong ống và ít/không có sữa chảy ra.
  - **Quá lớn:** Ống có thể làm đau, làm cho núm vú to hơn bình thường (sung lên) và ít sữa chảy ra.

*Bôi một lớp mỏng dầu dừa hoặc dầu dưỡng núm vú ở phần cong của phễu có thể giúp tăng cảm giác thoải mái. Việc hút sữa sẽ mang lại cảm giác dễ chịu và ra được nhiều sữa!*

# Cường độ của máy hút sữa (áp lực hút/kéo)

## Mức độ kéo của máy hút sữa đối với núm vú?

Cường độ kéo núm vú vào ống phễu hút sữa phụ thuộc vào máy hút sữa. Không phải tất cả các máy hút sữa đều giống nhau. Không phải tất cả các bậc phụ huynh khi hút sữa đều cần kéo mạnh. Khi sữa bắt đầu tiết ra và cảm giác hoàn toàn thoải mái, hãy giữ nguyên mức độ hút đó và cho máy chạy với tốc độ chu kỳ hút.

Tăng độ kéo trong quá trình hút sữa nếu cảm thấy thoải mái và quý vị thấy có nhiều tia sữa hơn.

*Việc hút sữa phải diễn ra thoải mái từ đầu đến khi kết thúc – không nên "chịu đựng". Núm vú sẽ cảm thấy dễ chịu khi quá trình hút sữa kết thúc. Kích thước của núm vú (chiều rộng) phải bằng với kích thước trước khi hút sữa (nhưng núm vú có thể dài hơn sau khi hút).*

## Phễu hút sữa và miếng đệm silicon?

Đối với các bậc phụ huynh muốn có nhiều sữa hơn trong các lần hút sữa nhưng muốn thử miếng đệm silicon hoặc phễu hút sữa silicon, tốt nhất nên thử dùng phễu nhựa cứng trước để tìm kích cỡ vừa với từng núm vú. Sau đó, hãy thử dùng phễu hút sữa và/hoặc miếng lót bằng silicon để xem mức độ thoải mái và lượng sữa được hút ra so với việc sử dụng phễu hút sữa cứng có kích cỡ vừa nhất. Nhiều người nhận thấy rằng họ hút được nhiều sữa hơn với phễu hút sữa cứng có kích thước tối ưu và họ hoàn toàn cảm thấy thoải mái.

**Quý vị cần hỗ trợ?** Tìm chuyên gia về cho con bú sữa mẹ có kinh nghiệm quan sát các lần hút sữa với các tùy chọn phễu hút sữa khác nhau. Họ có thể thực hiện trực tiếp hoặc qua cuộc gọi video để giúp tìm kích cỡ phễu hút sữa tối ưu cho quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc muốn được trợ giúp tìm chuyên gia ở gần có thể giúp chọn phễu hút sữa phù hợp, vui lòng liên hệ với phòng khám Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt Dành Cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ) tại địa phương.

Hướng Dẫn Flange FITS™ của Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE.

Được phép sao chép và phân phối miễn là có trích nguồn. Không được phép chỉnh sửa hoặc cắt xén.

Hỗ Trợ Biên Tập: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE & Washington State Dept of Health WIC Program (Chương Trình WIC của Sở Y Tế Tiểu Bang Washington). Stephanie Audette Connor, nhà thiết kế đồ họa.

Thông tin trong tài liệu này trích từ Babies in Common. Các bản dịch tiếp theo được thực hiện bởi Washington State Department of Health WIC Program (Chương Trình WIC của Sở Y Tế Tiểu Bang Washington) chỉ với mục đích tiếp cận một cách công bằng những thông tin trong tài liệu này.

# Nhịp độ của máy hút sữa (tốc độ chu kỳ, mức độ hút, độ rung)

## Nhịp độ tốt nhất của máy hút sữa là gì?

Đây là yếu tố giúp sữa chảy ra nhiều nhất. Nhịp độ không chỉ là về tốc độ, hay chu kỳ, mà còn là mức độ hút. Một số máy hút sữa có nhịp độ đơn giản và những máy khác có các tùy chọn. Hãy nghĩ về mức độ hút giống như âm nhạc để khiêu vũ. Một số máy hút sữa có nhịp độ nhanh hơn, chậm hơn hoặc kết hợp giữa nhanh và chậm. Xem mức nhịp hoạt động tốt nhất cho cơ thể của quý vị với máy hút sữa mà quý vị có. Một số máy hút sữa có nhiều mức độ kéo và nhả hơn, những máy khác có nhiều độ rung hơn.

## Những Lời Khuyên Hữu Ích:

- Bắt đầu với nhịp độ nhanh nhất và sau khi sữa chảy ra trong 20–30 giây, chuyển sang nhịp độ chậm hơn - sẽ có nhiều tia sữa hơn.
- Nếu tia sữa dừng chảy tại một thời điểm nào đó trong quá trình hút sữa, thay đổi nhịp độ trở lại nhanh hơn trong 1–2 phút rồi quay lại nhịp độ chậm.

*Có những người duy trì nhịp độ nhanh trong toàn bộ quá trình hút sữa – bật máy ở nhịp độ này để khám phá hiệu quả nhất để hút được nhiều sữa nhất mà vẫn thoải mái. Một số phụ huynh có thể cần tìm loại máy hút sữa khác phù hợp hơn với cơ thể của họ. Lần hút sữa lý tưởng sẽ kéo dài từ 15–20 phút.*

# Cung cấp sữa (nhỏ giọt, chảy từng giọt; chảy nhiều là lý tưởng)

## Cần hút lượng sữa bao nhiêu khi thực hiện hút sữa?

Câu trả lời còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố nhưng mục tiêu là thấy có tia sữa trong khi hút sữa. Nhỏ giọt và chảy từng giọt là dấu hiệu tốt cho lần hút sữa nhưng lý tưởng nhất là có thể nhìn/nghe thấy tiếng sữa chảy trong hầu hết thời gian hút sữa.

## Những Lời Khuyên Hữu Ích:

- Nhiều người nhận thấy rằng họ hút được nhiều sữa nhất khi có phễu hút sữa có kích cỡ vừa nhất. Họ cũng có thể hút được cùng một lượng sữa hoặc nhiều sữa hơn trong một khoảng thời gian ngắn hơn khi hút so với phễu hút sữa quá lớn.
- Kết hợp tay trong khi hút và vắt sữa bằng tay sau khi hút có thể giúp lấy được nhiều sữa hơn.
- Ngực bên trái có thể tiết nhiều hoặc ít sữa hơn bên phải
- Việc có nhiều sữa hơn vào buổi sáng là điều bình thường.

*Nếu quý vị muốn có nhiều sữa hơn, tốt nhất quý vị nên tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia cho con bú chuyên về hút và cung cấp sữa.*

Đo đầu núm vú trước khi hút sữa để ước tính kích thước phễu hút sữa.

quảng vụ

đầu núm vú



1cm = 10mm. Kích thước phễu hút sữa tính bằng mm.