



Vắt sữa mẹ

Vắt sữa mẹ là hành động dùng tay hoặc máy vắt sữa để vắt sữa từ vú.

Lý do vắt sữa

Bạn có thể vắt sữa của mình vì:

- ngực của bạn căng sữa, và vắt sữa có thể làm cho ngực mềm hơn để bé có thể bú dễ hơn – điều này đặc biệt hữu ích trong vài ngày đầu
- núm vú của bạn đau và việc cho con bú gây đau đớn
- vú của bạn cảm thấy có cục hoặc bạn bị viêm vú
- bạn hoặc con đang gặp khó khăn trong việc cho bú sữa mẹ và bé cần nhiều sữa hơn
- lượng sữa của bạn ít và bạn muốn tăng lên
- Em bé sinh non hoặc ốm, hoặc bạn không khỏe
- em bé không thể ở bên bạn, và bạn cần vắt sữa cho những lần bú của con.

Nếu em bé bị ốm hoặc sinh non

Sữa mẹ đặc biệt quan trọng nếu em bé bị ốm hoặc sinh non. Tại bệnh viện, chúng tôi sẽ khuyến khích bạn vắt sữa vì sữa mẹ:

- dễ tiêu hóa cho em bé
- giúp em bé phát triển và tăng trưởng
- bảo vệ em bé khỏi bệnh tật.

Bao lâu bạn nên vắt sữa một lần?

Vắt sữa hoạt động giống như cho con bú sữa mẹ – bạn càng làm thường xuyên, cơ thể càng sản sinh nhiều sữa hơn.

Tần suất vắt sữa phụ thuộc vào tình huống của bạn.

- Nếu con đang bú mẹ, nhưng cần nhiều sữa hơn, bạn có thể chỉ cần vắt sữa vài lần mỗi 24 giờ
- Nếu em bé hiện đang không bú mẹ:
 - bắt đầu vắt sữa càng sớm càng tốt sau khi sinh, lý tưởng là trong vòng một giờ sau sinh
 - ôm con da kề da ngay trước hoặc trong khi vắt sữa để giúp tăng lượng sữa của bạn
 - vắt sữa thường xuyên, ít nhất 8 lần trong 24 giờ, kể cả ban đêm (giống như khi em bé sẽ bú mẹ), để xây dựng nguồn sữa của bạn.

Các hộ sinh và y tá chăm sóc bạn và em bé sẽ giúp bạn vắt sữa.

Cách vắt sữa

Bạn có thể vắt sữa bằng tay hoặc bằng máy vắt sữa.

Nếu cần vắt sữa thường xuyên, sử dụng kết hợp vắt tay và máy thường hiệu quả nhất.

Dưới đây là một số mẹo để giúp bạn bắt đầu:

- rửa tay trước khi bắt đầu
- ôm con tiếp xúc da kề da bạn trước khi vắt sữa có thể hữu ích
- nhẹ nhàng xoa ngực và kích thích núm vú để giúp sữa chảy xuống - đây gọi là 'phản xạ xuống sữa'.
- cố gắng áp dụng các kỹ thuật thư giãn hoặc nghĩ về con trong khi vắt sữa - bạn có thể vắt sữa trong khi ngồi với con hoặc có bức ảnh của con bên cạnh
- nhẹ nhàng khi vắt để tránh làm đau ngực.

Vắt sữa bằng tay

Vắt sữa bằng tay là cách đơn giản để vắt sữa từ vú.

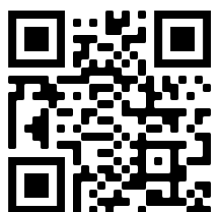
Để vắt sữa:

- đặt bàn tay dưới ngực
- đặt ngón cái và ngón trỏ cách núm vú khoảng 2 đến 3 cm, ở hai bên quầng vú (khu vực tối màu xung quanh núm vú của bạn)
- nhẹ nhàng ấn ngón cái và ngón tay vào ngực, sau đó miết chúng vào nhau phía sau núm vú; ấn khoảng 2 giây, sau đó thả ra
- tiếp tục ấn và thả ra, sữa của bạn sẽ bắt đầu chảy
- khi sữa ngừng lại, di chuyển ngón tay của bạn đến vị trí khác quanh quầng vú và bắt đầu lại
- khi chỉ còn một vài giọt sữa, hãy bắt đầu vắt ngực bên kia.

Vắt sữa nên đủ mạnh, nhưng **không đau**.



Quét mã QR để xem video của Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc về vắt sữa bằng tay hoặc truy cập vimeo.com/423863333



Máy vắt sữa

Không phải ai cũng cần máy vắt sữa, nhưng nếu cần, loại máy bạn chọn sẽ phụ thuộc vào lý do bạn vắt sữa. Nhiều người sử dụng cả máy vắt sữa lẫn vắt sữa bằng tay.

Có nhiều loại máy vắt sữa khác nhau:

- máy vắt tay - cho mục đích sử dụng không thường xuyên và không cần pin hay điện
- máy vắt sữa nhỏ chạy bằng điện hoặc pin - hoạt động tốt nếu đã có nguồn sữa ổn định và cần vắt 2 đến 3 lần một ngày, chẳng hạn như vì công việc hoặc lý do khác
- máy vắt sữa bằng điện kiểu bệnh viện - được khuyến nghị để thiết lập và duy trì nguồn sữa đầy đủ, ví dụ, nếu em bé không bú sữa mẹ hoặc đang ở trong Phòng Chăm sóc Chuyên sâu Trẻ Sơ sinh (NICU).

Bạn nên vắt sữa bao lâu?

Nếu vắt sữa để cảm thấy thoải mái hoặc để tăng cường nguồn sữa, bạn chỉ cần vắt từ 5 đến 10 phút mỗi lần.

Nếu vắt sữa để cho em bé bú đầy đủ, thường sẽ mất khoảng 20 đến 30 phút - cũng khoảng thời gian mà hầu hết các em bé bú sữa mẹ.

Nếu bạn vắt sữa vì em bé không thể bú trực tiếp, hãy thử những mẹo sau:

- nếu vắt từng bên ngực một, hãy vắt cho đến khi sữa chậm lại, sau đó chuyển sang ngực kia; lặp lại để vắt sữa cho cả hai bên ngực lần nữa.
- thay đổi giữa các bên 2 hoặc 3 lần, đây được gọi là 'vắt hoặc hút chuyển đổi', có thể giúp tăng cường hoặc duy trì nguồn sữa của bạn.
- sử dụng bộ vắt sữa đôi để vắt cả hai bên ngực cùng một lúc sẽ đỡ mất thời gian và giúp tăng cường kích thích cơ thể sản sinh sữa
- bạn có thể thấy hữu ích khi cắt lỗ ở một chiếc áo ngực chắc chắn để giữ cho các miếng che vắt sữa ở đúng vị trí và vắt sữa 'không cần dùng tay' - chúng tôi có thể giúp bạn thử cách này
- nhẹ nhàng đè ngực khi sử dụng máy vắt sữa, gọi là 'nén ngực', có thể giúp lưu thông sữa, tăng cường nguồn cung và giúp vắt sữa nhanh hơn.

Bạn nên vắt bao nhiêu sữa?

Trong vài ngày đầu sau khi sinh, bạn có thể chỉ vắt được vài giọt hoặc tối đa một vài mililit (ml) sữa mỗi lần.

Khi sữa non (colostrum) chuyển sang sữa đầy đủ, lượng sữa sẽ từ từ tăng lên. Đến cuối tuần đầu tiên, bạn có thể vắt khoảng 50 đến 70ml mỗi lần vắt. Nếu em bé bú mẹ một ít, bạn sẽ không thấy nhiều như vậy.

Lượng sữa có thể khác nhau, nhưng hầu hết mọi người đều có thể cung cấp đủ sữa cho con.

Các em bé sinh đủ tháng cần khoảng 500 đến 600ml sữa mẹ mỗi 24 giờ vào cuối tuần đầu tiên.

Những người sinh đôi thường sản sinh khoảng 1100 đến 1400ml mỗi 24 giờ vào tuần thứ hai.

Nếu em bé sinh non, hãy cố gắng vắt từ 500 đến 600ml vào cuối tuần đầu tiên và khoảng 700 đến 800ml vào cuối tuần thứ hai. Điều này sẽ giúp bạn sản sinh đủ sữa khi em bé lớn hơn.

Khi chủ yếu cho con bú sữa mẹ, bạn có thể nhận biết mình đang cung cấp đủ sữa qua các dấu hiệu như em bé tăng cân và tần suất thay tã.

Nếu lo lắng về lượng sữa của mình, hãy nói chuyện với hộ sinh, y tá hoặc chuyên gia tư vấn cho con bú.

Lưu trữ và vận chuyển sữa mẹ

Các hướng dẫn lưu trữ sữa mẹ khác nhau đối với trẻ ở nhà và trẻ trong phòng chăm sóc đặc biệt (NICU). Xem bảng ở trang tiếp theo để biết chi tiết.

Thông tin lưu trữ chung

- Sử dụng các loại bình an toàn cho thực phẩm, không có BPA để lưu trữ sữa mẹ. Đảm bảo chúng thật sạch. Các bệnh viện thường cung cấp bình cho trẻ trong NICU.
- Giữ sữa theo từng lượng nhỏ để tránh lãng phí nếu em bé không bú hết.
- Giữ sữa mẹ ở sâu trong tủ lạnh hoặc tủ đông, nơi nhiệt độ ổn định hơn.
- Luôn làm lạnh sữa mẹ mới vắt, trước khi thêm vào sữa mẹ đã làm lạnh.
- Nếu trữ đông sữa, hãy làm lạnh trong tủ lạnh trước, sau đó mới trữ đông.
- Không bao giờ hâm nóng hoặc đông lạnh lại sữa đã hâm nóng hoặc rã đông.
- Khi vận chuyển sữa, hãy giữ lạnh hoặc đông đá. Sử dụng thùng giữ lạnh có đá hoặc khối đông đá. Kiểm tra sữa mẹ trước khi sử dụng hoặc chuyển sang tủ đông khác, đặc biệt nếu em bé đang ở NICU.

Nếu em bé đang ở NICU,

- Đánh dấu rõ ràng sữa mẹ đã vắt với nhãn định danh em bé, và ngày giờ vắt sữa.
- Tại Bệnh viện Women's, chúng tôi cố gắng sử dụng 30 lần vắt sữa đầu tiên của bạn theo thứ tự (1 đến 30) cho em bé. Sau đó, bạn có thể cho sữa mẹ từ 2 lần vắt vào 1 bình.
- Tại NICU, chúng tôi sử dụng sữa mới vắt trước, sau đó là sữa đông lạnh.

Bạn có thể thuê và mua máy vắt sữa từ:

- Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc – Truy cập trang mạng của họ để biết thêm thông tin breastfeeding.asn.au/hire-breast-pump
- Bệnh viện Royal Children
Trung tâm Thiết bị và Phân phối.
(03) 9345 5325 hoặc truy cập rch.org.au/edc
- Một số nhà thuốc và công ty tư nhân.

Lưu trữ sữa mẹ

Các hướng dẫn này dành cho việc lưu trữ sữa mẹ tại nhà, trong khu sản khoa, và cho các bé trong Phòng Chăm sóc Chuyên sâu Trẻ Sơ sinh (NICU).

***Lưu ý:** thời gian lưu trữ sữa mẹ khác cho các trẻ trong NICU

Sữa mẹ	Giữ tại nhiệt độ phòng 26°C hoặc thấp hơn	Giữ trong tủ lạnh 4°C hoặc thấp hơn	Giữ trong ngăn đá Thời gian lưu trữ khác nhau tùy vào loại tủ đông đá
Mới vắt vào một bình sạch, an toàn cho thực phẩm	Tại nhà hoặc khoa sản - Giữ sữa tối đa 6 tiếng - Sử dụng tủ lạnh nếu có	Tại nhà hoặc khoa sản - Giữ sữa không hơn 72 tiếng (3 ngày) - Giữ sâu trong tủ lạnh nơi lạnh nhất	Tại nhà hoặc khoa sản - Trong ngăn đá bên trong tủ lạnh (-15°C): Giữ tối đa 2 tuần - Trong ngăn đá tủ lạnh có cửa riêng (-18°C): Giữ tối đa 3 tháng - Trong tủ đông sâu (tủ đông nằm hoặc đứng, xả đông thủ công, hầu như luôn đóng kín và duy trì nhiệt độ ổn định) (-20°C hoặc thấp hơn): Giữ tối đa 6 đến 12 tháng
	NICU Giữ sữa tối đa 4 tiếng	NICU - Giữ sữa không quá 48 tiếng (2 ngày) - Đặt vào tủ lạnh trong vòng 1 tiếng sau khi vắt - Giữ sâu trong tủ lạnh nơi lạnh nhất	NICU - Đặt vào ngăn đá trong vòng 24 tiếng (1 ngày) sau khi vắt - Cùng thời gian và nhiệt độ lưu trữ như tại nhà hoặc trong khoa sản (xem ở trên)
Đã đông đá trước đó (rã đông trong tủ lạnh nhưng chưa hâm nóng)	Sử dụng trong vòng 4 tiếng	Tại nhà hoặc khoa sản Giữ sữa không quá 24 tiếng (1 ngày)	Không đông đá lại
		NICU Giữ sữa không quá 36 tiếng (1 ½ ngày) từ lúc lấy ra khỏi ngăn đá	
Rã đông ở ngoài tủ lạnh, trong nước ấm hoặc thiết bị hâm nóng	Use only for completion of feeding	Tại nhà hoặc khoa sản Vứt bỏ, nếu có thể Hoặc, giữ trong tủ lạnh không quá 4 tiếng	Không đông đá lại
		NICU Không đặt trở lại vào tủ lạnh	
Bé đã bắt đầu bú	Chỉ để hoàn thành cữ bú, sau đó vứt bỏ	Vứt bỏ	Vứt bỏ

Phỏng theo: Hội đồng Nghiên cứu Sức khỏe và Y tế Quốc gia (2012). *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: Hội đồng Nghiên cứu Sức khỏe và Y tế Quốc gia. nhmrc.gov.au/about-us/publications/infant-feeding-guidelines-information-health-workers

Vệ sinh dụng cụ vắt sữa

Đối với các bé bị ốm hoặc sinh non

- Rửa tay kỹ.
 - Tháo rời toàn bộ các phần bộ vắt sữa sau mỗi lần sử dụng.
 - Xối toàn bộ các bộ phận có tiếp xúc với sữa mẹ qua nước lạnh.
 - Rửa toàn bộ các bộ phận trong nước ấm với chất rửa chén.
 - Xối sạch lại dưới vòi nước ấm đang chảy.
 - Để khô tự nhiên trên khăn giấy sạch, sau đó cất vào hộp đựng kín sạch hoặc túi nhựa sạch.
 - Nếu em bé đang ở NICU, chúng tôi khuyên nên khử trùng thiết bị vắt sữa mỗi ngày. Bạn có thể khử trùng thiết bị bằng cách đun sôi, sử dụng hóa chất khử trùng, hoặc máy tiệt trùng bằng hơi nước tại nhà.
- Luôn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất về việc sử dụng hóa chất khử trùng và máy tiệt trùng bằng hơi nước tại nhà.

Phương pháp khử trùng bằng cách đun sôi

- Rửa tay thật kỹ
- Vệ sinh tất cả các bộ phận như mô tả ở trên.
- Đặt tất cả các bộ phận của bộ dụng cụ vắt sữa vào nồi nước lớn, đảm bảo ngập hoàn toàn trong nước. Đun nước cho sôi và giữ sôi mạnh trong 5 phút. Đảm bảo tất cả các bộ phận đều ngập hoàn toàn trong nước trong suốt thời gian này.
- Cẩn thận tháo tất cả các bộ phận mà không chạm vào bề mặt bên trong. Sử dụng kẹp có tay cầm dài, đã khử trùng cùng với bộ dụng cụ vắt sữa.
- Để các bộ phận khô tự nhiên trên khăn giấy sạch trước khi cất trong hộp đóng kín sạch hoặc túi nhựa sạch.

Đối với các bé khỏe mạnh, đủ tháng.

Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất hoặc truy cập trang mạng Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ của Úc để biết thông tin về việc vệ sinh thiết bị: breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment

Để biết thêm thông tin và lời khuyên

Liên hệ dịch vụ Y tá Mẫu Nhi địa phương.

Đường dây Y tế Mẫu Nhi Victoria

Gọi 13 22 29 bất cứ lúc nào ngày hoặc đêm để nói chuyện với y tá mẫu nhi.

Hiệp hội Cho Con Bú Sữa Mẹ của Úc

Đường dây Hỗ trợ Cho Con Bú Sữa Mẹ

Gọi 1800 686 268 bất cứ lúc nào ngày hoặc đêm để nói chuyện với tư vấn viên về việc cho con bú sữa mẹ.

Truy cập trang mạng của họ để tìm hiểu về:

- Cho trẻ sinh non bú sữa mẹ
breastfeeding.asn.au/resources/breastfeeding-your-premature-baby
- Vệ sinh thiết bị vắt sữa
breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment
- Hiện tượng ngực căng sữa
breastfeeding.asn.au/resources/engorgement

Bệnh viện Women's

Truy cập trang mạng của chúng tôi để xem các tờ thông tin tiếng Anh và các ngôn ngữ khác về việc cho con bú sữa mẹ:

- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-english
- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-other-languages

Bạn cần thông dịch viên?



Interpreter

Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ Liên quan đến Bạo hành Gia đình

Đường dây Hỗ trợ Toàn quốc 1800 Respect

Bạn có thể được giúp đỡ nếu đã bị tấn công tình dục, bạo hành hay bị ngược đãi trong gia đình hoặc trong mối quan hệ.

Bạn có thể gọi 1800 737 732 bất cứ lúc nào ngày hoặc đêm hoặc truy cập 1800respect.org.au

Bãi miễn trách nhiệm: Tờ rơi này chỉ mang tính chất thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc con bạn, bạn nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Bệnh viện Phụ sản Hoàng gia không chịu trách nhiệm cho bất kỳ tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh do bạn dựa vào tờ rơi này thay vì đi khám chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn hoặc con bạn cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ với khoa cấp cứu gần nhất.

© The Royal Women's Hospital 2025.