



GỢI Ý 04 TƯ THẾ

cho bé bú mẹ đúng và thoải mái

Không có một tư thế nào là “tốt nhất” cho tất cả mọi người. Mẹ có thể lựa chọn tư thế phù hợp tùy theo cảm giác thoải mái của bản thân và bé.

01

Tư thế bế nôi

Đây là tư thế quen thuộc nhất. Mẹ bế bé nằm ngang trong lòng, đầu bé đặt trên cẳng tay cùng bên với bầu vú cho bú. Tư thế này phù hợp khi:

- Mẹ và bé đã quen với việc bú mẹ
- Bé đã ngậm bắt vú tốt.

**02**

Tư thế bế chéo

Mẹ dùng tay đối diện với bên ngực cho bú để đỡ đầu và cổ bé. Tư thế này giúp mẹ dễ kiểm soát đầu bé hơn, thường phù hợp:

- Với mẹ mới sinh lần đầu
- Khi đang tập cho bé bú đúng khớp ngậm.

**03**

Tư thế ôm bóng

Bé nằm dọc theo cánh tay mẹ, chân hướng về phía sau. Tư thế này thường được nhiều mẹ sau sinh mỗ lựa chọn vì:

- Hạn chế áp lực lên vùng bụng
- Giúp mẹ dễ quan sát bé khi bú.

**04**

Tư thế nằm nghiêng

Mẹ và bé cùng nằm nghiêng đối diện nhau. Tư thế này thường thuận tiện:

- Khi cho bú ban đêm
- Khi mẹ cần nghỉ ngơi nhiều sau sinh.



Nếu mẹ cảm thấy đau, khó chịu hoặc bé bú kém, hãy nhờ nhân viên y tế hướng dẫn và hỗ trợ