



Điều chỉnh khớp ngậm chuẩn hoặc tư thế bú đúng sẽ giúp bạn và em bé của bạn bú mẹ được thoải mái hơn.

Làm sao tôi có thể giúp em bé của tôi có **khớp ngậm sâu** ?

Đừng chờ cho đến khi bé khóc để nói cho bạn biết rằng bé đang đói (Khóc là một biểu hiện rất muộn cho việc bé đang đói), ôm bé áp sát bụng mẹ và đợi cho con tự tọt ti. Thường thì các em bé sẽ tự tọt ti rất sâu.

Tự chọn cho bạn tư thế thoải mái nhất, rồi đem bé lại gần.



Bé sẽ ngửa mặt đi tìm ti mẹ.



Chờ cho em bé mở to miệng và tự mình ngậm thật sâu vào quầng vú.

3



4 Nếu bạn cảm thấy không thoải mái như là bị đau núm vú, hãy nhẹ nhàng gỡ bé ra khỏi vú bằng cách đưa ngón tay của mình vào khe miệng, giữ nướu của bé và cố gắng thử cho bé tọt ti lại.



Tư thế cho con bú này chỉ là một ví dụ, còn rất nhiều tư thế khác. Hãy cân nhắc tham gia một buổi gặp mặt của La Leche League ở gần bạn hoặc liên hệ người lãnh đạo của La Leche League để giúp tìm ra tư thế bú phù hợp cho mẹ và bé. Tìm sự hỗ trợ của LLL tại châu Á và Trung Đông tại địa chỉ: [llasia.org/find-support](http://llasia.org/find-support)

Thông tin từ La Leche League International về tư thế bú và đau núm vú:

[lli.org/breastfeeding-info/positioning](http://lli.org/breastfeeding-info/positioning)

[lli.org/breastfeeding-info/breastfeeding-sore-nipples](http://lli.org/breastfeeding-info/breastfeeding-sore-nipples)

Ảnh minh họa: Yoshiko Takahashi

© 2020 La Leche League Nhật Bản

Dịch và được phép công bố vào tháng 8/2021

Trang web của La Leche League châu Á và Trung Đông: [llasia.org](http://llasia.org)