

Bú mẹ là một bản năng tự nhiên của bé, nhưng ngậm bú đúng khớp lại là một kỹ năng cần học của cả hai mẹ con. Đau rát đầu ti không phải là một phần tất yếu của việc cho con bú, mà chỉ là tín hiệu báo rằng khớp ngậm cần được điều chỉnh sâu hơn. Hãy dùng checklist này để rà soát cử bộ của bé sơ sinh, tìm đúng nguyên nhân vật lý để khắc phục nhanh trong 24 giờ.

7 DẤU HIỆU KHỚP NGẬM NÔNG/SAI VÀ HƯỚNG DẪN KHẮC PHỤC LÂM SÀNG

DẤU HIỆU 1 Đầu ti của mẹ bị dẹt, vát chéo hoặc biến dạng như thời son mới sau khi bé nhà ti.	NGUYÊN NHÂN Y KHOA: Bé ngậm nông, đầu ti bị ép chặt giữa lưỡi bé và vòm họng cứng của mẹ gây biến dạng mô. KỸ THUẬT KHẮC PHỤC: Đặt đầu ti hướng thẳng lên mũi bé để bé tự ngửa cổ (tư thế ngửi hoa), đưa cằm bé tiếp xúc ngực mẹ trước rồi áp nhanh bé vào ngực. Nguồn: Hiệp hội Y học Bú mẹ (ABM) Clinical Protocol #2
DẤU HIỆU 2 Mẹ cảm thấy đau rát, đau buốt dữ dội hoặc nứt cổ gà rí máu khi bé mút sữa.	NGUYÊN NHÂN Y KHOA: Bé chỉ ngậm hờ vào phần đầu ti nhạy cảm mà không ôm trọn phần quầng vú để lấy sữa. KỸ THUẬT KHẮC PHỤC: Cho bé ngậm bắt đối xứng (quầng vú dưới cằm bé được ngậm sâu hơn phần phía mũi). Tuyệt đối không chịu đau, gạt miệng bé để ngậm lại. Nguồn: WHO Postpartum Care Guidelines
DẤU HIỆU 3 Phát ra tiếng động "chút chút" hoặc tiếng mút khí liên tục khi bé bú.	NGUYÊN NHÂN Y KHOA: Khớp ngậm bị hở khiến lực hút chân không bị rò rỉ khí, môi bé bị cuộn vào trong. KỸ THUẬT KHẮC PHỤC: Dùng ngón tay nhẹ nhàng gạt môi bé để môi dưới loe rộng như cánh hoa ôm chặt bầu ngực mẹ khi bú. Nguồn: AAP Breastfeeding Handbook
DẤU HIỆU 4 Má của bé bị hóp hoặc lõm sâu thành vết khi bé mút sữa.	NGUYÊN NHÂN Y KHOA: Bé đang dùng lực cơ má để mút sữa (như hút ống hút) do không ngậm sâu quầng vú. KỸ THUẬT KHẮC PHỤC: Chỉnh miệng bé mở rộng hơn (>130 độ) trước khi ngậm để lưỡi bé áp sát và massage các xoang chứa sữa sâu bên trong ngực. Nguồn: CDC Breastfeeding Guide
DẤU HIỆU 5 Bé ngủ gục nhanh sau vài phút bú hoặc bú dai dẳng >45 phút nhà ra vẫn khóc.	NGUYÊN NHÂN Y KHOA: Ngậm nông làm bé không mút được lớp sữa cuối (sữa béo), bé đói dai dẳng và mệt mỏi ngủ thiếp đi. KỸ THUẬT KHẮC PHỤC: Chỉnh lại khớp ngậm sâu bắt đối xứng kết hợp nén vú nhẹ nhàng để kích hoạt dòng sữa béo chảy mạnh giúp bé bú nhanh no. Nguồn: ABM Clinical Protocol #15
DẤU HIỆU 6 Bé thường xuyên bị trở sữa, sặc sữa hoặc nuốt nhiều hơi gây đầy bụng.	NGUYÊN NHÂN Y KHOA: Ngậm nông làm miệng ngậm không kín bầu ngực nên bé nuốt hơi, hoặc ngửa cổ không đúng góc nên sặc sữa. KỸ THUẬT KHẮC PHỤC: Cho bé bú tư thế ngửa cổ nhẹ (đầu cao hơn bụng) giúp đường thở thẳng, bé nuốt sữa dễ dàng và môi khít bầu ngực. Nguồn: WHO Postpartum Care Guidelines
DẤU HIỆU 7 Bầu ngực mẹ vẫn căng cứng, không có cảm giác nhẹ nhõm sau cử bú.	NGUYÊN NHÂN Y KHOA: Bé không ép trúng các nang chứa sữa sâu trong bầu ngực để giải phóng lượng sữa tích tụ. KỸ THUẬT KHẮC PHỤC: Chườm ấm và massage quầng vú nhẹ nhàng trước cử bú. Chỉnh khớp ngậm sâu để lưỡi bé kích phản xạ Oxytocin giải phóng sữa. Nguồn: ABM Clinical Protocol #15

Chuyên gia tư vấn sữa mẹ Nguyễn Thanh Mai

CHUYÊN VIÊN TƯ VẤN SỮA MẸ, ĐANG ĐÀO TẠO CHỨNG CHỈ IBCLC QUỐC TẾ

Hành trình sửa khớp ngậm cần sự kiên nhẫn. Tài liệu này giúp mẹ nhận biết lỗi vật lý nhanh nhất. Nếu bé vẫn quấy khóc hoặc đau ti tiếp tục sưng đau rát, mẹ hãy sử dụng quyền lợi hỏi đáp đi kèm gói sản phẩm để được Mai chẩn đoán trực quan nhé.

👉 Mai trực tuyến hỗ trợ 24/7 (22:00 - 05:00) qua Zalo để đồng hành cùng mẹ.

📄 Tự đọc thêm kiến thức: mesuahanhphuc.com/cam-on



🗨️ **Kích hoạt Zalo hỗ trợ 24h**

Quét mã QR và gửi kèm Mã đơn hàng của mẹ để bắt đầu cử đồng hành sửa khớp ngậm cùng Mai.

zalo.me/0901233633