

Cách bế bé sau khi bú giúp bé thoải mái nhất mẹ nên biết

Khi cho con bú, mẹ thường gặp tình trạng con ọc sữa, nôn trớ, quấy khóc. Mẹ bế đỡ bé mãi chẳng được. **Cách bế bé sau khi bú** chuẩn khoa học dưới đây sẽ giúp bụng bé tiêu hóa hóa dễ hơn, giúp cả bé và mẹ đều được thoải mái. Mẹ theo dõi để hiểu rõ nhé!



[Tư thế bế bé sau khi bú đúng giúp giảm nôn trớ, ọc sữa](#)

1. Cách bế bé sau khi bú

Sau khi bú, tư thế bế bé tốt nhất là để bé nằm ngang, đầu bé cao hơn mông giúp sữa dễ dàng đi từ **miệng và họng con** xuống dạ dày. Nếu mẹ đặt đầu bé thấp, dạ dày cao hơn miệng, sữa sẽ dễ chảy ngược ra ngoài làm bé nôn trớ đó ạ!

Cụ thể, mẹ bế bé bằng hai tay, một tay giữ đầu và cổ bé, cẳng tay nằm dọc theo sống lưng đỡ thân trên của bé, đầu bé nằm trên khuỷu tay mẹ, tay còn lại mẹ ôm lấy hông và hông bé.



[Sau khi cho bé bú, mẹ bế con nằm ngang, đầu cao hơn hông](#)

Lưu ý nhỏ cho mẹ:

- **Không đung đưa bé quá mạnh:** Bụng bé sau khi bú đang đầy sữa, chuyển động qua lại tạo áp lực lên hệ tiêu hóa của con. Dạ dày không chịu được sẽ đẩy sữa ra ngoài, làm con nôn trớ. Lúc này, mẹ chỉ cần ôm bé trên tay, vỗ nhẹ vào lưng, hay ôm bé hoặc hát ru cho con để con được ngon giấc.
- **Giữ đầu, lưng và hông bé thẳng hàng:** Đây là cách bảo vệ cột sống của con, giữ lưng con không vẹo lệch. Đặc biệt trong giai đoạn sơ sinh, xương bé còn mềm và đang phát triển từng ngày, bế bé đúng tư thế để cột sống của con luôn thẳng mẹ nhé!
- **Vỗ ợ hơi cho bé:** Trong những năm đầu đời, hệ tiêu hóa của bé chưa hoàn thiện, con rất dễ đầy bụng, nôn trớ khi nuốt phải nhiều hơi không khí. Mẹ thực hiện vỗ ợ hơi cho bé khoảng 5 - 10 phút sẽ giúp đẩy khí thừa ra ngoài, giảm nôn trớ, đầy bụng cho con đó ạ!



[Mẹ không đừng đưa bé sơ sinh sau khi bú, để làm con nôn trớ.](#)

2. Cách bế bé vỗ ợ hơi

Thời điểm vỗ ợ hơi cho bé không nhất thiết phải sau khi cho bé bú. Mẹ vỗ ợ hơi sau khi cho bú hoặc ngay trong cữ bú, khi con mới bú được nửa bình hoặc khi chuyển sang bú bên kia ngực. Ngoài ra, nếu bé đang bú nhưng lại quấy khóc, gồng mình hoặc quay mặt đi tỏ vẻ khó chịu, mẹ ngừng cho bé bú, vỗ ợ hơi sau đó mới cho bé bú tiếp vì đây là dấu hiệu cho thấy bé đang bị đầy hơi đó!



Me vỗ ợ hơi cho bé sau hoặc trong khi cho bé bú.

Các bước bế bé vỗ ợ hơi cụ thể như sau:

- **Bước 1:** Lót một khăn bản to, phủ toàn bộ vai mẹ lên vai để tránh nước bọt, sữa trớ của bé bám vào quần áo mẹ. Mẹ lưu ý chọn khăn cotton mềm để không làm xước da bé khi con áp má, cằm vào khăn nhé!
- **Bước 2:** Bế vác bé trên vai, đặt bé đối diện với ngực mẹ, lấy vai làm điểm tựa, cầm bé tựa vào mồm vai. Người bé lúc này hơi ngả về phía trước, một tay mẹ đỡ hông, tay còn lại đặt lên lưng bé.
- **Bước 3:** Dùng tay đặt trên lưng xoa lưng bé theo hình tròn hoặc chụm các ngón tay lại và vỗ nhẹ vào lưng bé theo chiều từ dưới lên trên. Xoa, vỗ lưng nhẹ nhàng, đều đặn khoảng 5 - 10 phút, đến khi bé phát ra tiếng ợ hoặc bé ngừng khóc, không còn khó chịu do đầy bụng nữa.



[Me đặt bé trên vai, một tay đỡ mông, một tay vỗ nhẹ vào lưng bé](#)

Lưu ý nhỏ cho mẹ:

- Vỗ nhẹ nhàng (tạo âm thanh “bồm bộp”), không vỗ quá mạnh tay vì sẽ làm bé đau, sợ hãi.
- Vỗ ợ hơi trong 6 tháng đầu đời. Sau 6 tháng, hệ tiêu hóa của bé đã hoàn thiện hơn, bé đã ngồi vững, cơ thể có thể tự đẩy khí ra ngoài nên mẹ không cần lo bé bị nôn trớ, đầy hơi nữa đâu ạ!
- Vỗ ợ hơi kể cả ngày và đêm bởi dù là thời điểm nào, bé đều dễ bị đầy bụng, ọc sữa. Mỗi lần cho bé bú, mẹ dành thêm khoảng 5 -10 phút để đẩy khí thừa ra khỏi bụng bé, bé sẽ ngủ sâu và ngon hơn, không quấy khóc, thức giấc giữa chừng do bụng đầy chướng.

Xem thêm: [Cách bế em bé mới sinh](#) (bài viết 426)



[Mẹ vỗ ợ hơi cho bé trong 6 tháng đầu đời, đến khi hệ tiêu hóa của bé hoàn thiện hơn](#)

3. Lưu ý khi bế bé sau khi bú

Cơ thể của con còn yếu, bé hay gặp các vấn đề về da, đầy chướng bụng. Để con luôn được khỏe mạnh, khi bế bé sau khi bú, mẹ chú ý thêm những điều sau:

- **Lau miệng cho bé khi bé bị trớ sữa:** Sữa bám lâu trên miệng bé dễ làm sinh sôi vi khuẩn, gây chàm sữa, nổi mẩn, ửng đỏ da bé. Vì thế, mẹ dùng khăn ướt vệ sinh miệng cho bé ngay sau khi bú. Lưu ý chọn [khăn ướt chuyên dụng cho bé sơ sinh có thành phần kháng khuẩn, dưỡng ẩm tự nhiên, cao cấp](#) đảm bảo an toàn, lành tính nhất với da con. Tuyệt đối không chọn khăn có thành phần tẩy trắng vì có thể gây kích ứng, mẩn đỏ da bé đấy ạ!
- **Giữ đầu bé cao hơn thân và mông:** Đầu cao hơn mông là tư thế thuận lợi để sữa đi dọc theo đường tiêu hóa, từ miệng đến dạ dày và xuống ruột, giúp bé hấp thu sữa dễ dàng hơn.
- **Hạn chế rung lắc, cười đùa:** Bụng bé đang no đầy sữa, mẹ không rung lắc, trêu cười bé ngay sau khi bú. Nếu không, bé sẽ dễ bị ọc sữa, trào ngược dạ dày, nôn trớ.

- **Chú ý giữ đầu bé:** Cổ bé sơ sinh còn yếu, đầu bé to, nặng nên bé chưa thể tự giữ đầu mình được. Vì thế, khi bế bé, mẹ chú ý nâng đỡ đầu bé, không để con bị mỏi cổ, vẹo cổ mẹ nhé!



[Me lau miệng cho bé ngay sau khi con nôn trớ.](#)

Khi **bé bé sơ sinh sau khi bú**, mẹ bế bé nằm ngang, đầu cao hơn hông để hệ tiêu hóa của con hoạt động dễ dàng hơn. Với bé dưới 6 tháng tuổi, sau hoặc trong khi cho bé bú, mẹ cần vỗ ợ hơi cho con để tránh tình trạng đầy bụng, ọc sữa, nôn trớ. Nếu còn thắc mắc, mẹ để lại bình luận bên dưới để được giải đáp nhanh chóng mẹ nhé!