**BÚ MẸ**

Ngậm bắt vú tốt: nhớ từ trên xuống dưới

* Quầng vú trên nhiều hơn dưới
* Miệng há rộng
* Môi dưới trề ra
* Cằm chạm vú mẹ

Tư thế bú: nhớ từ trên xuống dưới

* mẹ ngồi thoải mái
* miệng bé hướng về vú mẹ
* giữ đầu và thân thẳng hàng
* nâng đỡ toàn bộ thân bé
* bụng bé áp sát bụng mẹ

Bú hiệu quả: đang bú

* Đang bú
  + bú chậm sâu, thỉnh thoảng nghỉ
  + thời gian bú >=25-20’
  + tự động bỏ bú khi no
* Bú xong
  + sau bú ngủ 2-4h
  + tăng cân đủ 20-30g/ngày
  + tiêu tiểu