

哺餵母乳的姿勢與技巧~讓妳一次就上手!

【正確含乳重點】

- 1.務必使寶寶口中含入乳暈以及其下面組織的大部分,
- 2.確認寶寶含入乳暈,
- 3.寶寶透過吸吮會將乳房組織拉長,形成一個「奶嘴」,
- 4.乳頭僅佔了這個「奶嘴」的1/3,
- 5.確認寶寶是吸吮乳房,不是乳頭。



【正確含乳與吸吮】



步驟一.以乳頭輕觸寶寶嘴唇,以刺激乳汁反射。



步驟二.當寶寶張開嘴巴時,讓他含住整個乳頭及乳暈,乳頭要放在寶寶舌頭上方。



步驟三.寶寶一開始吸吮的速度很快(1秒2~3次),當寶寶吸到奶水時,吸吮的動作會變慢(1秒鐘1次)。



【哺餵母乳的四種姿勢】

▶**搖籃式**:最傳統的姿勢。用一隻手的手臂內側支撐寶寶的頭部,另一隻手放在乳房、乳暈上,柔和地將乳頭引入寶寶口內。可在寶寶身下墊一個墊子,哺乳起來會更輕鬆。



◀**橄欖球式**:適合剖腹產、乳房很大、寶寶太小或是餵雙胞胎的媽媽。用手臂夾著寶寶的雙腿放在身體側腋下,寶寶上身呈半坐臥姿勢正對媽媽胸前,用枕頭適當墊高寶寶,手掌托住寶寶的頭,另一隻手指張開呈「八字形」貼在乳頭、乳暈上,調整移動將乳頭引入嬰兒口內。

▶**側臥式**:適合夜間哺乳。身體側臥,寶寶側身和媽媽正面相對,腹部貼在一起。為了保證寶寶和媽媽緊密相貼,最好用一個小枕頭墊在寶寶的背後。



◀**斜躺式**:又稱為**生物養育哺乳法**。以媽媽為中心,找出最舒適的姿勢,由頭到腳趾,放鬆向後斜躺,藉由地心引力將寶寶面對面地抱在胸前吸乳,以增加媽媽與寶寶對哺乳的享受。