

## 雙胞胎母乳哺餵之衛生教育指導

多胞胎家庭所面臨的挑戰比一般家庭是加倍很多的，他們面臨同時照顧較多孩子所需更多的體力和金錢需求、睡眠時間減少及中斷、情緒調適困難、忙於照顧孩子而減少了與社會的互動等問題。在哺乳的部分，媽媽需要大量的支持與鼓勵，使她相信自己是可以哺餵多胞胎母乳。

### ✚ 母乳餵食步驟：

1. 產後的頭幾天必須先讓母親可以先學會一次哺餵一個，確定孩子的含乳姿勢是正確並有得到足夠奶水，之後再嚐試同時餵兩個。

2. 剛開始多胞胎含奶技巧較不好時，需要分開餵奶，可以矯正含乳、吸吮及抱嬰兒姿勢。一旦哺乳技巧建立後，而且多胞胎之間配合得好，可以試著兩個同時餵奶。

3. 若同時哺乳兩個嬰兒，可以讓含乳較困難的嬰兒先吃，擺好姿勢後，再讓含乳技巧較好的嬰兒吃奶。另外一種情況是：吃得快的嬰兒先吃，有噴乳反射時，另一個吸吮力弱的嬰兒比較容易吃到奶水。

✚ 4. 參加母乳哺育支持團體，藉由團體媽媽對媽媽之間的支持及母乳餵食姿勢：

協助增進您哺餵母乳的信心及能力。

躺餵



雙橄欖球式抱法



搖籃式與橄欖球式抱法



雙搖籃式抱法

