

## 餵奶方法 衛生教育指導

母乳為嬰兒最適宜的天然營養品，以母奶餵養無論在營養上、經濟上及母子心理與感情方面，都有很多優點。

- ✚ 母親餵奶前應洗淨雙手，保持乳頭乾淨，以最舒適的姿勢或坐或躺，將嬰兒抱在胸前，身體緊貼母親，餵奶時，應視奶量多少，用一邊或兩邊乳房哺餵，但以左右乳房交換餵奶為原則。
- ✚ 吸吮奶量足夠的嬰兒，平常吸奶 15 分鐘，最多 20 分鐘就能滿足，自動放開乳房，熟睡 3~4 小時，並有適量的體重增加。吸吮次數及時間依嬰兒需求而定。
- ✚ 每次餵奶中及餵奶後，讓嬰兒抱直在大人肩上，並將手呈空杯狀輕拍背部，或上半身抱直放在腿上，手托住雙頰，以另一手輕拍背部。這動作可將吞入胃中的空氣排出，減少吐溢奶情形發生，若欲躺下時，也應將嬰兒上半身放高或加上右側臥，以免造成吐溢奶及吸入性肺炎的產生。