

哺乳姿勢(一) 衛生教育指導

媽媽完全的放鬆自己，以舒服的姿勢坐著或躺著，哺乳時可以多運用抱枕或被子來支撐自己或寶寶。

✚ 抱寶寶的要點：

- 讓寶寶靠近媽媽，臉面對媽媽的乳房，鼻子正對著乳頭。
- 寶寶的頭、脖子與身體成一直線，寶寶的肚子緊貼著媽媽的肚子。
- 如果是新生兒，媽媽應托著寶寶的頭、肩膀及臀部。
- 媽媽可以用手托住乳房輕輕碰觸寶寶的上唇，刺激寶寶的尋覓反射，等寶寶嘴張得很大，很快地抱寶寶靠近乳房（並非移動媽媽的身體），讓寶寶同時含住乳暈與乳頭，而非只含住乳頭。

✚ 媽媽可以觀察寶寶正確吸奶時的表現：

- 寶寶整個身體是向著媽媽並靠近他。
- 寶寶的臉貼著乳房。
- 寶寶的嘴張的很大。
- 寶寶的下唇往外翻。
- 寶寶的上方的乳暈較下唇下方的乳暈露出的多。
- 可看到寶寶兒慢慢的深深的吸吮。
- 餵完後寶寶放鬆而飽足。
- 媽媽不覺得乳頭酸痛。
- 媽媽可能聽到吞嚥聲。
- 媽媽哺乳時可以多嘗試不同的姿勢讓寶寶吸奶，避免乳腺阻塞。



寶寶正確含住乳房的姿勢，乳房在寶寶嘴內被伸展成一個奶頭。