

## 母乳哺育基本技巧（一） 衛生教育指導

### 各種餵哺姿勢的要訣

母親如果能掌握正確的餵哺姿勢和嬰兒吸吮技巧，可隨意選擇舒適的姿勢來餵哺。

♥ 餵哺前要先洗手：請參閱「正確洗手方法指引」單張

♥ 承托母親的身體（圖一）：

背部要有充分承托；可使用枕頭、軟墊和矮凳，以求舒適。



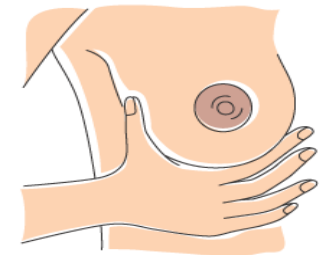
♥ 如何擺放寶寶（圖二）

1. 寶寶的頭和身體成一直線，頭和頸不應扭曲
2. 寶寶面向乳房，鼻尖對乳頭。
3. 將寶寶身體盡量緊貼自己，勿讓彼此的衣物或寶寶的手夾在中間造成阻礙。
4. 如果是初生嬰兒，母親需要承托寶寶整個身體，包括頭、頸、背和臀部。



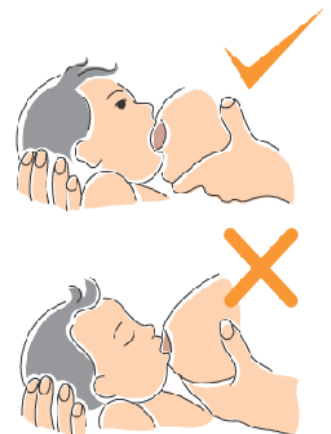
♥ 如何承托乳房（圖三）

- 將手指（拇指除外）放在乳房以下的胸壁緊貼肋骨。
- 將拇指放在乳房側，承托乳房，注意手指盡量遠離乳暈。
- 如果寶寶吸吮得穩妥，可將手移開。



♥ 如何引導寶寶正確地吸吮乳房（圖四）

- 抱緊寶寶，用手掌和手指承托寶寶的頭和頸
- 寶寶的頭微微向後仰，使乳頭向著寶寶的上顎。
- 用乳頭輕觸寶寶嘴唇，等他把口張大。
- 將寶寶移向乳房，切勿把乳房移向寶寶。



母乳餵哺不應該有痛的感覺。如有的話，可將一隻手指放入寶寶的嘴角，然後輕輕將他移離乳房。盡量放鬆心情，休息片刻再嘗試，直至寶寶能夠正確地吸吮。



### ♥ 正確吸吮的特徵

- 寶寶的嘴張大，雙唇向外翻。
- 乳暈露出寶寶雙唇的部分上面比下面多。
- 寶寶的下巴緊貼乳房。
- 吸吮時，間有短暫停頓。