# 哺餵姿勢

母親餵奶時,心情要放輕鬆,場所要寧靜、舒適,讓母親以 舒服的姿勢坐著或躺著,並完全地放鬆。

1. 協助母親抱住嬰兒以正確姿勢含住乳房:母親可以坐著,將嬰兒抱於胸前;或是躺著,嬰兒放於身旁用枕頭來支撐。













#### 2. 抱嬰兒姿勢:

- a. 嬰兒應靠近妳。
- b. 嬰兒應對著乳房,頭、肩及身體成一直線。
- **c.** 嬰兒鼻子及上唇正對著乳頭,不需扭轉或彎曲或伸展嬰兒的頭來靠近乳房。
- d. 抱著嬰兒靠近乳房,而不是乳房靠近嬰兒。







### 4招

# 正確哺乳姿勢



搖籃式



雙胞胎式



橄欖球式



躺餵式

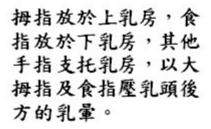


# 手擠乳技巧

- 1. 徹底地洗手。
- 2. 舒服地坐著或站著,將容器靠近乳房。
- 3. 將大姆指放在乳頭上方乳暈邊,食指放在乳頭下方乳暈邊,兩 指相對。
- 4. 大姆指及食指往胸壁內壓。
- 5. 以大姆指及食指壓乳頭後方的乳暈,如此才能壓到乳暈下的輸 乳竇。
- 6. 壓、擠,壓、擠。應該不痛,如果會痛,應考慮技巧不對。剛開始可能沒有奶水,但在擠壓幾次後,奶水可開始滴出。如果噴乳反射活躍,奶水會如泉水噴出。
- 7. 以同樣方式擠壓各方向,確定乳房所有分葉的奶水都擠出。
- 8. 一邊至少擠 3-5 分鐘,直到流量變緩,然後再擠對側。
- 9. 手指不要沿著皮膚滑動亦不要擠壓乳頭。

剛開始前幾天,奶水可能不多,適當的擠奶可能需要 20 至 分鐘,不要想在短時間內就擠完。







大拇指及食指放在 乳暈外圍上,往胸壁 方向內壓。

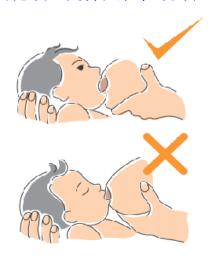


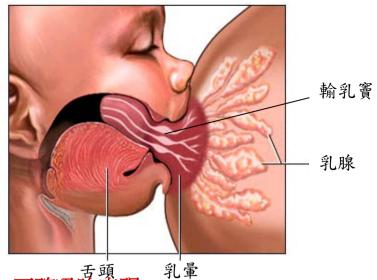
# 含乳技巧

②讓寶寶靠近媽媽,臉面對媽媽乳房,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。



- @用手托住乳房 C 型抓握法:大拇指在上,其他四指支托乳房。
  - 輕輕碰觸寶寶的上唇
  - 刺激寶寶的尋覓反射刺激寶寶的尋覓反射
  - 寶寶嘴張得很大時,很快的將嬰兒移近乳房 (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。





實實不只有含 乳頭,也要含住 乳量,這樣才會 擠壓到輸乳實

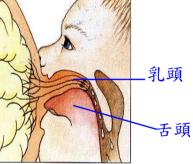
**→正確吸吮表現** 

- @寶寶整個身體是向著媽媽並靠近。
- @寶寶的臉、下巴貼著乳房。
- @寶寶的嘴張的很大。
- @寶寶的下唇往外翻。
- ◎媽媽的上方的乳暈較下唇下方的乳
- 量露出的多。
- @乳頭在寶寶舌頭上面。

寶寶含的正確時,在快速吸幾口後會變成 慢而深的吸吮,同時間隔著休息。

- @媽媽不覺得乳頭酸痛。
- 媽媽可能聽到寶寶的 吞嚥聲。
- @媽媽哺乳時可以多嘗試不同姿勢讓寶寶吸奶,避免乳腺阻塞。





- ②每次餵一邊乳房盡可能吸到 15 分鐘以上,寶寶才能攝取到具飽 食感的後奶,如果寶寶還想要吸,就換吸另一側,下次就從吸較 少的那一側開始(兩邊都吸,才能都持續製造乳汁且乳房才會成 對稱性)。
- ②前奶一剛開始餵食的奶,水水的較清澈,其含有大量免疫物質、 蛋白質、乳糖、維生素、礦物質和水分。
- ◎後奶一餵食後段的奶,顏色較白且濃,含較多脂肪,是寶寶熱量的來源。
- ②頭幾天,當寶寶剛含上乳房時,你可能會覺得疼痛,但在幾分鐘 之後疼痛感應消失, 餵奶就不痛了。
- ②如果持續疼痛的話,可能是嬰兒含的不好。此時以手指輕壓其嘴 角,使其停止吸吮,再將乳房移出其嘴巴,重新試一次,如果疼 痛持續的話可能需要 請有經驗的人幫忙。

