

# 如何母乳哺餵

資料來源/婦產科

## 正確哺乳姿勢

住院期間，醫護人員會教導正確哺乳姿勢，只要媽媽與寶寶都感到舒適的姿勢即可。同時要學會觀察寶寶想吃奶的反應、調整自己最舒適的哺乳姿勢、正確的含乳方式、寶寶吸吮的節奏以及寶寶吃到的表現。

### 臥姿：

媽媽採側臥，與寶寶面對面，媽媽的腹部接觸寶寶的腹部，寶寶頭部靠近媽媽的乳房。



### 改良式橄欖球式：

適合初次哺餵母乳的媽媽，右手手掌張開托住嬰兒肩頸部，以手肘及手臂支撐嬰兒身體貼近媽媽，並將寶寶的身體橫至於媽媽的腹部，此時腹部下方可以加上被子或枕頭支撐，左手用C型法握住乳房，使寶寶吸吮左側乳房。



<p><b>橄欖球式：</b></p> <p>此姿勢適用於雙胞胎、嬰兒含乳有問題、乳腺管阻塞或是剖腹產的媽媽。媽媽的手臂環繞在寶寶身體的下方，用手掌及腕部拖住嬰兒頭部，以整隻手臂支撐嬰兒的身體。</p>	
<p><b>搖籃式：</b></p> <p>媽媽坐著，用一手環抱寶寶的背部，使寶寶的身體盡量貼近媽媽的腹部，另一手用C型握法托住乳房餵奶。</p>	
<p><b>生物性哺餵法：</b></p> <p>又稱為半躺式哺乳法，這是一種半斜躺的哺乳方法，以母親為中心，媽媽找出自己舒適的姿勢，放鬆向後斜躺，藉由地心引力將嬰兒面對面地抱在胸前，以增加媽媽與寶寶對哺乳的享受。</p>	

## 幫助寶寶吸奶之方法

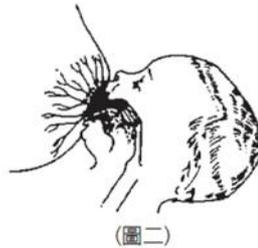
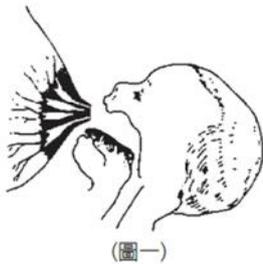
### 一、母親抱嬰兒的姿勢：

- (一) 媽媽舒服的坐或躺著。
- (一) 嬰兒被抱靠近媽媽身體，使肚子緊貼媽媽肚子。
- (二) 嬰兒的臉面對著乳房，而且頭和身體成一直線。
- (三) 利用媽媽的手臂或枕頭來支撐寶寶的重量。
- (四) 母親乳頭可輕觸嬰兒嘴唇。

### 嬰兒含乳姿勢

---

- 一、嬰兒的下唇在乳頭下方，下巴靠近乳房，使乳頭在嬰兒嘴內偏上方。(圖一)
- 二、沿著舌頭的蠕動波將奶水從輸乳竇壓出。(圖二)
- 三、只吸乳頭是錯誤的。(圖三)



- 四、當寶寶不張嘴時，用乳頭輕輕刷過寶寶的嘴唇，可以誘使寶寶的嘴自動張開。
- 五、如果寶寶的嘴張得不夠大，媽媽可以食指輕輕的將寶寶的下巴往下牽引。等寶寶嘴張得夠大，儘速溫柔地將寶寶抱近乳房，讓他含乳。
- 六、重點提醒：嬰兒的下巴貼緊乳房及頭部「微」向上仰。

<p>含乳正確時:</p> <p>寶寶會含住較多的下乳暈，因此嘴巴不是在乳房的正中央，上唇上面的乳暈露出來比下唇下的乳暈多，寶寶的下巴會擠壓乳房而不是乳頭。</p>	
<p>虛線部份是乳房被寶寶含住的部分</p>	