寶建醫療社團法人寶建醫院

抱嬰兒及含奶的姿勢

➔**抱嬰兒的姿勢**：

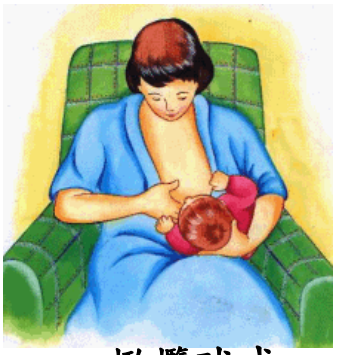
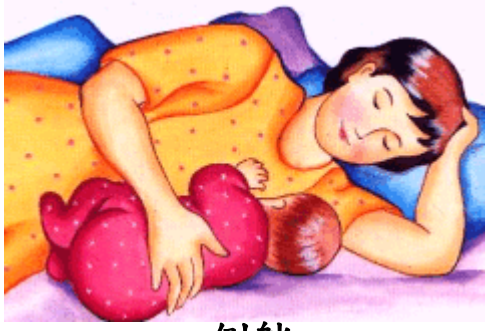
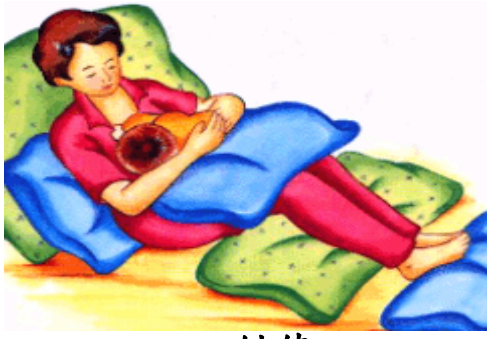
一、餵奶前的準備

1、洗淨雙手

2、採舒適的姿勢－側臥式、坐姿、抱持式

3、放鬆身體有利寶寶吸吮

二、哺餵的姿勢，常見如下圖示範：

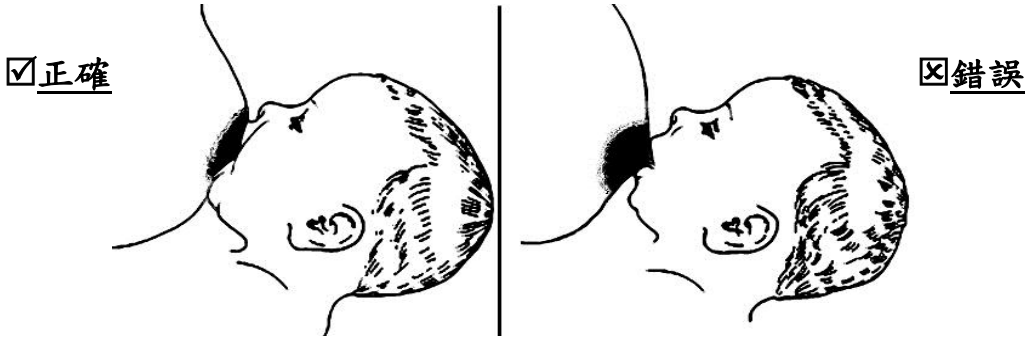
 橄欖球式	 坐姿(搖籃式)
 側躺	 側躺
 側躺	 斜倚

➔**含奶的姿勢及哺餵方法**：

1、將嬰兒抱至母親乳房水平，肚子與母親上腹貼緊，採坐姿時，可在母親腿上放枕頭維持此姿勢。

2、母親以另一手以大拇指在上其他四指在下彎成杯狀，握住乳房，放入寶寶口中。

3、用乳頭觸碰嬰兒嘴角，當嬰兒口張開時，速將乳頭放入，使嬰兒的嘴唇含住整個或大部份乳暈，寶寶的舌頭應放在乳頭下。



↑ 一個好的吸奶姿勢，嬰兒是含住大部分乳暈，且舌頭放在乳頭下。

↑ 一個錯誤的吸奶姿勢，嬰兒只有吸乳頭，而且舌頭位於嘴巴後面。

4、寶寶的鼻尖和下巴要碰到乳房，若呼吸不順暢寶寶有本能掙扎或自己鬆口，母親可不必將他拉遠，以免無法含住乳暈，亦使乳汁的吸吮減少或使乳頭容易受傷。

5、嬰兒吸吮乳汁是利用頰壓擠乳暈來擠奶，並不是吸吮乳頭，如果只吸吮乳頭會有刺痛感，寶寶也吸不到奶，這時可用小手指放入嬰兒嘴巴，中斷其吸吮，再重新放置為正確的姿勢。

6、哺乳時間及次數不需限制，母親應儘可能配合寶寶的需求，給寶寶有充分時間吸吮，吸到他自己停止(因每位寶寶進食的速度及吸吮慾望不太一樣)。

7、嬰兒正確吸奶的表現

- ▶嬰兒整個身體是向著媽媽，並靠近媽媽
- ▶嬰兒的臉貼著乳房
- ▶嬰孩的嘴張的很大
- ▶含住乳頭及大部份的乳暈
- ▶嬰兒的下唇往外翻
- ▶可看見嬰兒慢慢、深深的吸吮
- ▶餵完後嬰兒放鬆而飽足
- ▶母親不覺得乳頭痛
- ▶你可以聽到吞嚥聲

8、每一次餵一邊乳房即可，儘可能吸到 15 分鐘以上，寶寶才能吸到濃度較高的後奶(能得到充足的營養，且脂肪含量較高較容易有飽足感)，如果他還想要，再讓他吸另一側，下次則從吸的較少那一側開始。

註：【前奶】剛開始餵食的奶，看起來灰灰水水的，含大量蛋白質、乳糖、維生素礦物質和水份。

【後奶】餵食後段的奶，看起來較白，含較多的脂肪，是母乳能量的主要來源。

哺乳衛教室　關心您