

寶寶正確的含奶姿勢

寶寶含奶的姿勢

寶寶應該含住大部分的乳暈。以正確的姿勢抱著寶寶，讓他的鼻子或上唇正對著您的乳頭，等他嘴巴張的像打哈欠般那麼大，(您可以乳頭輕觸其嘴唇來鼓勵他)，很快地將他抱近乳房，讓他的下唇儘可能遠離乳房含住乳暈。

如何確定寶寶正確的含住乳房：

- 1.他嘴巴張的很大，含住一大口乳暈。
- 2.下巴貼著乳房。
- 3.下唇外翻 (有時不易看到)。



★如果寶寶含的正確時，在快速吸幾口後會變成慢而深的吸吮，同時間隔著休息。頭幾天，當寶寶剛含上乳暈時，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。如果持續疼痛的話，可能是寶寶含的不好。此時以手指輕壓其嘴角，使其停止吸吮，再將乳暈移出其嘴巴，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。通常寶寶吃到較後面的奶，因為脂肪較多比較飽足，寶寶會自己放開乳頭。

本文摘自母乳協會網站

永和耕莘醫院 關心您！

此衛教單張僅供參考，如有任何疑問請掛門診，詢問主治醫師，或洽病房護理師或洽諮詢電話：(02)2928-6060，我們將竭誠為您服務。

※如有需其他衛教資源，請上本院網站：www.cthyh.org.tw 衛教園地

