



母乳哺餵姿勢

1. 首先讓自己先有一個舒服的姿勢，或躺或坐，如坐在舒服的椅子上，最好有扶手，背後加個靠墊，高矮適中的擱腳處等。
2. 餵食前應先洗淨雙手。
3. 母親將嬰孩抱在胸前，使嬰兒的胸腹部貼著母親的胸部，使嬰兒的鼻尖和母親的乳房維持在同一水平上，並使其含住整個乳頭及部分乳暈。
4. 當餵飽時嬰兒通常會自己鬆口，如有必要時，可溫柔的用另一側的手指在嬰兒的嘴角邊壓下去，讓嬰兒停止吸奶，在輕輕的拉出乳頭。
5. 在哺餵母乳時，可多嘗試不同的姿勢讓寶寶吸奶。

※坐姿（搖籃抱法） 姿勢提醒：

以舒適的姿勢坐在床上，或找一個有椅背及扶手的椅子，舒服的靠著椅背坐下。



※斜倚姿勢提醒：

以舒適的姿式斜倚床上，腿部及背部墊枕頭，使寶寶的頭部躺在手臂上。





Postpartum Care

※橄欖球抱姿姿勢提醒：

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。



※側躺（晚上哺乳或剖腹產後最好的姿勢） 姿勢提醒：

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。

