

## 哺餵母乳姿勢

正確及舒適的姿勢對媽媽是最重要的。好的餵奶姿勢可以讓媽媽感到舒服，而且有助於嬰兒含乳時放鬆。

### 正確的哺乳姿勢

嬰兒的耳朵、肩膀及髖關節應該呈一直線。



### 哺餵母乳時注意事項

1. 背部有支撐，採半坐臥式。
2. 運用枕頭支撐您的手臂並讓嬰兒更靠近您的身體。
3. 側躺時可在背後及兩膝蓋間墊著枕頭。
4. 採坐姿餵奶時，選有椅背的椅子，利用小凳子支托腳底。

## 餵奶姿勢

坐姿



橄欖球抱姿



側臥式



側臥式



修正橄欖球



半躺式哺乳法

這是一種半斜躺的方法。媽媽先使自己完全舒適，從頭到腳趾，放鬆向後斜躺，藉著地心引力將嬰兒面對面地抱在胸前。

當母親與嬰兒身體相貼時，兩人都釋放所有本能及反射，使哺乳更輕鬆愉快。這是母子二人的協調，無須任何規則。是否要協助你的嬰兒，是否要調整乳房，還是只要將嬰兒放在乳頭前都由你和嬰兒決定，讓地心引力自然地支持所有重量。注意看嬰兒的腳，和我們一樣，嬰兒也想腳踏實

## 婦產科衛教系列(17)

### 哺餵母乳姿勢

地，至少一隻腳底要能頂些東西。所以媽媽看起來舒適自在，勝任愉快！

#### 注意事項

最重要的是，要找到一個舒服的姿勢。

- 1.如果您坐著餵奶，請確定您的背能有依靠支撐，您的大腿是平放的，您的腳是平放的。(可以放在小凳子)。
- 2.利用一些枕頭可以支撐您的背及手臂，讓嬰兒更靠近您。
- 3.您可以很舒服地躺著餵奶，尤其是在晚上，您可以邊餵邊休息。
- 4.頭及肩膀舒服地躺在枕頭上，側躺並在背後及兩膝蓋間墊著枕頭可能會比較舒服。
- 5.一旦您的嬰兒吃的很順利時，您可以利用各種姿勢，不需使用枕頭，很輕鬆地在任何地方餵奶。



衛教單張 QR Code

護理部印製

諮詢專線：03-3613141 轉

2236(婦產科衛教室)

7285、7286(婦產科病房)

03-3773331(嬰兒室)

110.03 版 825049 B4-062

聖保祿醫院