

## 哺乳姿勢

### 抱寶寶的姿勢

不論是如何抱寶寶，以下幾個基本要領都一樣。

1. 您自己的姿勢要很舒服而放鬆。
2. 您的寶寶應靠近您。
3. 他應面對著您的乳房、臉、胸部及腹部在同一平面成一直線。
4. 他的鼻子及上唇正對著乳頭。
5. 他應很容易靠近乳房，不需扭轉或彎曲或伸展他的頭。
6. 等到寶寶嘴張得很大時，再將寶寶貼近乳房，而不是移動您的乳房去靠近他。
7. 在寶寶的頭一個月，媽媽不只是托著他的頭和肩膀，也應托著他的臀部。也就是：肚子貼著媽媽，乳頭對著鼻子，寶寶來靠近乳房，而不是乳房靠近寶寶。



橄欖球式



坐姿(搖籃式)



側姿



側姿



側姿



斜倚

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](http://www.cthyh.org.tw) 衛教園地



修訂日期：105.12

審閱日期：111.03