

母乳喂养姿势

1



无论以何种姿势进行母乳喂养，都要确保自己感到舒适。托住宝宝的头部、肩膀和身体，并将它们保持在一条直线上。确保宝宝的鼻子正对着您的乳头，并且让宝宝的头部稍微向后倾斜。

2



坐着喂奶时，要确保坐姿舒适。您如果需要弯腰才能靠近宝宝，可以将枕头放在腿上，这样宝宝就会离您的乳房更近。我们很推荐这种做法，尤其是在母乳喂养初期，这样做有助于防止背痛。

3



把枕头垫在宝宝下面，确保宝宝在您的手臂里侧卧着。用一只手来支撑宝宝的头部和颈部，另一只手托住他们的身体，让宝宝的腹部面对您。宝宝的头应该朝向您的乳头，并准备含住乳头。

4



如果您想把宝宝放在手臂下面来喂奶，请确保宝宝的头朝向您的乳房，并把宝宝的身体和腿放在您肘弯的后面。确保他们仰卧着，鼻子朝向您的乳头。用手臂和手来支撑宝宝，并且用另外一只手把您的乳房推近宝宝的嘴。

5



当以侧卧的方式喂养宝宝时，请您侧卧在床中间，同时也要让宝宝侧卧，让宝宝面向您。把手轻轻地放在宝宝的背上，以支撑宝宝靠近您的身体。请注意，不要在用这个姿势喂奶时睡着。