

母乳喂养

1



清洁双手并以舒适的方式坐好，确保背部挺直，大腿与地面成水平。可以把垫子放在背后做支撑，如果有必要的话，您可以将枕头放在膝盖上，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。

2



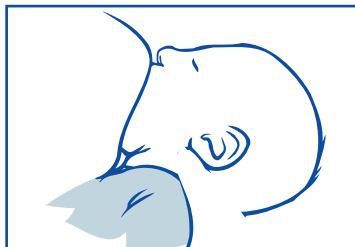
妈妈用臂弯托住宝宝时，要确保宝宝的头部、肩膀和身体在一条直线上。宝宝的鼻尖要正对妈妈的乳头，并且头部稍微向后倾斜。可以用枕头来支撑宝宝的身体，确保宝宝的姿势正确。用一只手来支撑他们的头部和颈部，另一只手托住宝宝的身体。

3



让宝宝的嘴唇轻轻地绕着乳头移动，宝宝的嘴应能张大至覆盖住乳头和周围深色的部分（乳晕）。把宝宝向内搂，这样他们的嘴就会包住乳头。宝宝的下唇和下巴应该先接触到乳房。

4



确保您的整个乳头和乳晕的下部都含在宝宝的嘴里，宝宝的下巴应该碰到您的乳房。确保在宝宝含着乳房喝奶的同时，也保持呼吸顺畅。在喂奶时，您的乳房会有一定的刺痛感，这意味着奶在流出。您会看到宝宝的下颌在动并且听到他们吞咽的声音。

5



如果宝宝想要继续喝，可以一直喂奶。如果您感觉宝宝还没吃饱，但您乳房中已经没有奶了，可以换另外一边乳房继续喂奶。