

依照寶寶需求餵奶的重要性

- 1. 可刺激母親奶水分泌，奶水較早來
- 2. 依寶寶需求回應性餵食，不限制時間及次數，讓寶寶得到充足的奶水
- 3. 頻繁的吸乳可以減少母親脹奶機會
- 4. 增進寶寶與母親親密關係



如何增加
我的奶水



依寶寶需求
哺乳這樣做
(寶寶觀察篇)



如何抱寶寶及含乳技巧

♥ 哺乳姿勢六大要點 (鬆、一、面、大、貼、支)

鬆：放鬆心情，採取舒服的姿勢

一：寶寶耳朵、肩膀及大腿要成一直線

面：寶寶的嘴巴面對媽媽乳房

大：寶寶嘴巴張很大時，再讓寶寶含上乳房，乳頭跟乳暈都含進去

貼：寶寶下巴貼上媽媽乳房，身體緊貼著媽媽

支：媽媽跟寶寶的身體有支撐，可以使用枕頭或哺乳枕



生物性
哺育法

生物哺育
姿勢



坐式
搖籃法

搖籃
姿勢



側躺
哺育法

側躺姿勢



橄欖球
式法

橄欖球
姿勢



... 含乳技巧 ...



正確含乳

1. 將寶寶抱靠近乳房
2. 寶寶的嘴張大
3. 寶寶的下巴接觸乳房
4. 寶寶嘴巴上方乳暈露出較多
5. 寶寶下唇外翻
6. 寶寶的臉頰飽滿，沒有凹陷
7. 母親無疼痛感



正確含乳



不正
確含乳





衛教影片

 請點選網址 或 掃QR-CODE

♥ 如何增加我的奶水

<https://reurl.cc/mrAlm7>



♥ 初次哺乳就上手 - 哺乳姿勢

<https://reurl.cc/prA6jr>



(1) 生物性哺育法

<https://reurl.cc/70r5b5>



(2) 坐姿搖籃法

<https://reurl.cc/kOZDQn>



(3) 側躺哺餵法

<https://reurl.cc/qVgQ6p>



(4) 橄欖球式法

<https://reurl.cc/qVgQbR>



(5) 正確含乳

<https://reurl.cc/Wx3lZ5>

