

正确含乳的重要性



新妈妈经常会遇到母乳喂养问题。一个问题出现了会导致其它问题发生。乳头皴裂、乳房肿胀，体重减轻过多和黄疸是常见的四个相关的问题，而且基本都是由含乳姿势不正确导致的。通过下面的几个简单的步骤就可以避免这些问题：

1. 让宝宝一直待在妈妈身边

这样，在宝宝想吃奶的时候，妈妈能够很快知道。你的宝宝需要看到妈妈，感觉到妈妈的存在并且闻到妈妈的味道。研究表明，婴儿和妈妈在一起的时候宝宝会更加平静，睡得更好并且哭得少。

2. 早开始喂奶 勤吸吮

宝宝的第一次吃母乳应该在出生后一个小时内进行。分娩后宝宝应放在妈妈怀内，与妈妈有直接皮肤接触，直到宝宝吃到母乳。接下来勤喂奶要注意宝宝的饥饿信号：舔嘴唇，伸舌头，把拳伸进嘴里，转头并张嘴寻找妈妈的乳房（觅食反射）。新生儿一般每个 24 小时要哺乳 8-12 次或更多，夜间哺乳很重要。

3. 使用正确的哺乳和含乳姿势

只有宝宝正确地含乳他才能吃到奶。宝宝含住乳房时妈妈有一点儿敏感是正常的，但不应该有疼痛的感觉。如果疼痛，说明含乳姿势不正确，就注意以下几点：

- 哺乳姿势 - 将宝宝抱到妈妈胸前，可以用枕头垫在宝宝身下。宝宝腹部对着妈妈腹部，让宝宝面对妈妈的乳房。宝宝的鼻子与妈妈的乳头保持水平。含乳时宝宝的头需要后仰，这样宝宝能够更好地含住乳房，吃到母乳。



或者将宝宝放在妈妈的身上，只要舒服自然即可。让宝宝待在妈妈胸部几分钟让他自己寻找并且含乳。



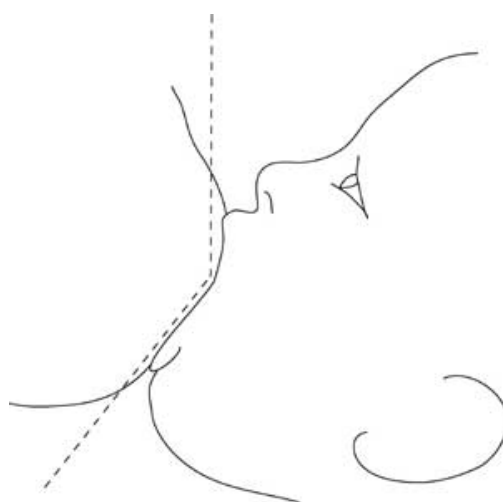
- 准备好乳房

用“三明治式”的手法抓住乳房：从乳晕外面支撑乳房，轻轻地挤压乳房使之呈椭圆形。将大拇指靠近宝宝的鼻子，其他的手指在乳房的另外一边。妈妈准备喂奶的时候，将乳头从宝宝的鼻子移动到下巴使宝宝下唇往外翻。让宝宝靠近乳房而不是将乳房靠近宝宝。



4. 检查含乳姿势

宝宝的嘴唇往外翻，嘴巴张开呈 140° 。喂奶时不应该出现疼痛、喂奶后乳头不应该被挤压或者皴裂。宝宝的下巴紧贴乳房，鼻子与乳房之间留有空隙。宝宝准确含乳时嘴巴含住乳晕下面比上面的面积大。



5. 评估吸吮是否有效

- 大幅度的下颌动作
- 持续地吮吸
- 奶下来后，能听到吞咽声音

如果你需要帮助的话，尽早寻求帮助预防更多问题出现！

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources