

喂奶与含乳姿势：宝宝自主含乳



喂奶与含乳姿势正确能让母婴都感到很舒适，也能预防妈妈在开奶时常见的问题。不管你是第一次喂奶还是以后喂奶，当宝宝醒着并主动想要吃奶时，很值得让他尝试自主含乳。

虽然母乳喂养是很自然的一件事，但是它也成为了妈妈和宝宝需要学习的一门艺术。给自己几周的时间来熟悉这些技巧。当你不确定时，请寻求泌乳专家或其他经验丰富的医务人员来帮助。一旦建立好母乳喂养，这就成为了新妈妈一生中最有价值的体验之一。

让自己舒服

选择一张床或者沙发，至少要能够支撑住自己大半个背部，或者选择任何让你感到舒服的姿势。



放置好你的宝宝

将宝宝放在你的怀内，皮肤接触皮肤，让宝宝自然苏醒。肌肤相亲地抱着你的新生儿是让母乳喂养变简单的最好方式之一。





多些耐心

你的宝宝会慢慢知道自己在哪里并且知道食物触手可及！他会慢慢开始接近乳房。如果需要的话提供一些保护措施，但是避免指引宝宝。你的宝宝几乎不需要你的帮助就能找到乳房并含乳。让宝宝自己拥有主动权。



宝宝与妈妈有直接皮肤的接触是喂养宝宝的最好方式。仔细聆听吞咽声来确保你的宝宝正在吃奶。

综合哺乳技巧

或许你认为用"三明治"法会帮助宝宝更深入地含乳，然而“母亲引导含乳”的手册还介绍了其它的含乳方法。妈妈们也可以选择其它适合自己 and 宝宝的含乳姿势。

如果你感觉到喂奶疼痛或者宝宝没有增加体重(每天 25-30 克，每周 150-240 克)，请向泌乳专家或有丰富经验的医务人员寻求帮助。

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