

# 含乳和喂奶姿势：母亲引导含乳



你抱宝宝的姿势和他如何含乳，是确保你舒服地哺乳和宝宝吃饱的关键因素。正确的含乳和喂奶姿势可以预防母乳喂养初期的多个常见问题的出现。在宝宝需要帮助，太困了无法自主含乳，以及你出现乳头疼痛时，母亲引导含乳很有帮助。

## 让自己感到舒服

选择可以支撑你背部的舒适的椅子或沙发。使用脚凳抬高膝盖，使大腿微曲，减轻背部压力。在需要支撑的地方放置枕头，支撑你的手臂，放松肩部。



确保宝宝的耳朵、肩膀到臀部在一条直线上。

## 喂奶姿势

不管你选择用哪种姿势抱宝宝，都要使宝宝完全侧身，“肚子对肚子”，这样他的嘴正好在乳房前，而不需要转头才能含乳。宝宝的鼻子和你的乳头保持水平，这样宝宝必须轻微“探身”才能含乳。他应该先以下颚接触乳房，然后含乳。将宝宝的下臂和双腿环绕你的腰部，让他与你更加接近。



## 母乳喂养的基本抱法

### 初级姿势

（出生前几天或几周）

- 交叉摇篮抱法
- 橄榄球抱法

### 高级姿势

（当宝宝可以轻松顺利含乳后）

- 摇篮抱法
- 侧卧



**交叉摇篮抱法** 是母乳喂养初期建议的姿势之一。你可以将手放在宝宝的耳后，这样可以很好地控制宝宝的头部。应该使宝宝侧身，“肚子对肚子”。这样他的嘴正好在乳房前，而不需要转头才能含乳。



**侧卧** 喂奶对疼痛不想坐立的妈妈来说很好。用这个姿势让妈妈一边喂奶一边休息。请注意在你的背部，宝宝的背部和你的双腿间放置枕头给以支撑。将宝宝转向你“肚子对肚子”。



**橄榄球抱法** 对于剖腹产的妈妈来说非常好，因为这种抱法不会使宝宝的重量压在下腹部。身边放一个枕头，把宝宝放在枕头上。在妈妈的腰下放置一个枕头或裹起的毯子给以支撑。使用C字型手势准备好乳房（请看“当你的宝宝拒绝乳房时”的手册），把手放在宝宝的耳后，手掌支持宝宝的背部。将宝宝抱在胸部高度。



**摇篮抱法** 是在宝宝轻松吃奶、含乳容易后的一个绝佳姿势。这是最常见的一个姿势，也是图片中进行母乳喂养的妈妈常用的姿势。请等到宝宝可以轻松含乳以后再使用这个抱法。将宝宝的头放在你手臂弯曲处或前臂上，通过**摇篮抱法**用你的手臂支撑他的身体。将宝宝转向你“肚子对肚子”。



**含乳**  
轻微挤压你的乳晕，使用U或C字型手势（请看“当你的宝宝拒绝乳房时”的手册）准备好乳房。这可以使



宝宝含乳更深。请确保你的手指在乳晕外（离乳头约 3-4 厘米）。让宝宝的头略微向后仰，使他的下颚首先接触到乳房，然后含乳。



容易确定你喂奶手势是否准确的方法是：你的大拇指靠近宝宝的鼻子，其它手指靠近宝宝的下颚。这样你会自己转动手配合宝宝的含乳姿势。

将你的乳头接触宝宝的人中（鼻子和嘴唇间的部位）。宝宝会张大嘴，你便可以引导他含乳。如果宝宝不张嘴，可以挠他的人中，等他张大嘴（如打哈欠一样）且舌头前伸。他应该将乳头和大部分的乳晕（乳房上深棕色的部分）含在嘴里。让宝宝靠近乳房，而不是乳房靠近宝宝！

注意听宝宝在每吸吮 3 到 5 次后有吞咽的声音（下奶前可能不太明显）。下奶后，你就能注意到每次吸吮后有吞咽声。

宝宝有效吸吮时，大概吸吮每侧乳房各 15-20 分钟或者吸吮一侧乳房 20-30 分钟。新生儿每 24 小时哺乳 8 至 12 次为正常。请看“我的母乳够宝宝吃吗？”

### 检查含乳是否正确

宝宝的下巴紧贴乳房，鼻子与乳房之间留有空隙

担心宝宝含乳影响呼吸吗？不要担心！如果宝宝真的无法呼吸，他会移开乳房。通常情况下，即使非常靠近乳房，宝宝也可以通过鼻子的“角落”呼吸。你不需要挤压乳房，为宝宝做一条呼吸通道。这样可能导致宝宝口中的乳头变形，也可能导致乳头破裂疼痛。用手挤压乳晕还可以导致乳腺管受压影响溢乳。需要的话可以让宝宝的臀部更靠近你，这样可以使他的鼻子与乳房之间留有空隙。

有的妈妈说在宝宝含乳时会疼痛，在乳汁流出时，含乳疼痛消失。随着身体逐渐适应母乳喂养，这种感觉也会逐渐消失。如果含乳疼痛持续，将宝宝从乳房移开，然后再让他含乳。宝宝的口应该张得大（140° 或更大）。



宝宝含住全部或大部分的乳晕，上下唇都应该往外翻。在宝宝吃奶的过程中，你会有很深的拉扯感。含乳不应该疼痛或含乳疼痛很快消失。如果你需要将宝宝从乳房移开，可将手指滑入他的嘴唇和牙龈之间，阻断吸吮。等到宝宝停止吮吸，便可将他移开了。