

正确含乳和喂奶姿势的清单



喂奶抱法

- 母亲的手放在宝宝的耳后
- 宝宝的鼻子与母亲的乳头保持水平
- 腹贴腹胸贴胸



准备好乳房

- 使用 U 或 C 字型手势准备好乳房
- 将乳头从宝宝的鼻子移动下巴使宝宝的嘴唇往外翻
- 让宝宝靠近乳房，而不是乳房靠近宝宝



检查含乳姿势是否正确

- 口张得大（140 度或更大），上下唇往外翻
- 含乳舒服，乳头不被挤压或者破裂
- 宝宝的下巴紧贴乳房，鼻子与乳房之间留有空隙
- 含住全部或大部分的乳晕，含住乳晕下部比上部更大

评估吸吮是否有效

- 大幅度的下颌动作
- 持续地吸吮
- 下奶后，能听到吞咽声音



请注意，我们的信息只为一般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