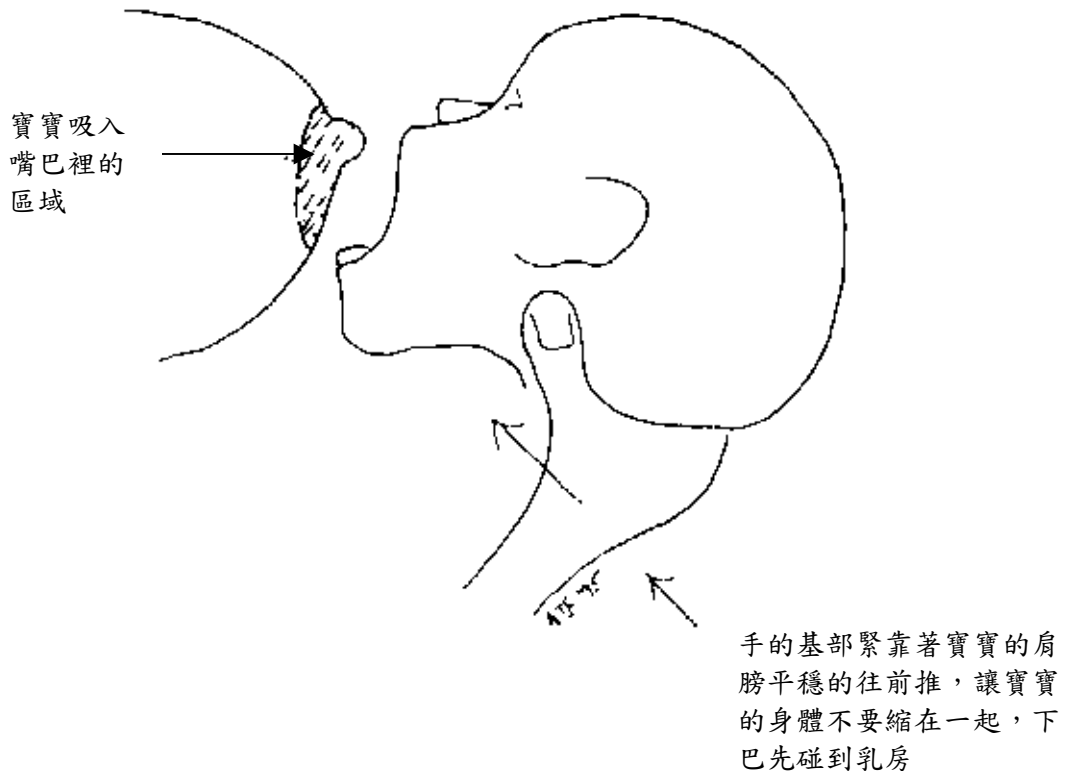


當含上乳房時

用妳的前臂側邊（貼近靠近寶寶身體那一側）將寶寶的屁股往妳的身體方向推

- 這樣會讓寶寶面對你的乳房，乳頭則對準寶寶的上顎。
- 媽媽的手放在寶寶的臉頰下面，手心朝上。
- 頭受支托，而不被推向乳房。
- 頭微微的向後傾斜。
- 寶寶的身體和雙腿貼在媽媽的身上
- 在寶寶嘴巴張得很開時，用妳的整隻手臂將寶寶帶向乳房。
- 下巴和下顎先接觸到乳房。

注意下唇的位置，**讓下唇盡可能遠離乳頭基部**，這樣舌頭才會將大部分的乳房吸到嘴裡。
同時移動寶寶的頭和身體—讓寶寶不會縮在一起。
含上之後，上唇會靠近乳頭，上唇上面會看到乳暈。要讓下巴緊貼著乳房。



張大嘴巴

在寶寶靠上乳房之前必須讓他**嘴巴張得很開**。如何教寶寶張大嘴巴：

- 將寶寶移向乳房，上唇碰到乳頭
- 將嘴巴稍微移開
- 上唇再次碰觸乳頭，再移開
- **一直重複這個動作直到寶寶把嘴巴張得很開**，且伸出舌頭

- 或者，更好的做法是，用乳頭碰觸寶寶的上唇，輕輕的從嘴角的一邊碰到另一邊，直到寶寶把嘴巴張得很大

媽媽所看到寶寶含上乳房的樣子



頭微微的向後傾斜

快速地將寶寶貼近

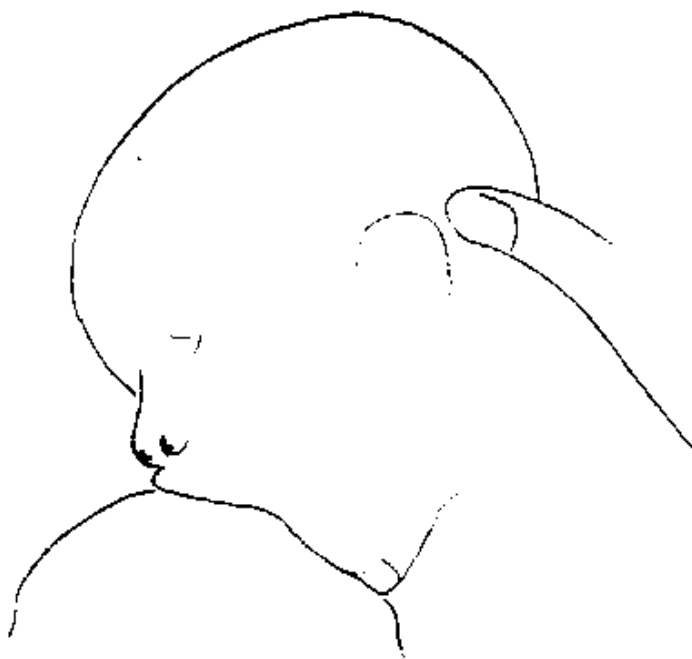
以托肩膀的手掌推

下巴先碰觸到

寶寶的身體緊貼著媽媽

移動寶寶而非移動乳房

媽媽所看到寶寶吃奶的樣子



頭微微的向後傾斜

下巴緊貼著乳房

平穩地緊托著肩膀，使寶寶身體不縮在一起

給媽媽的建議

媽媽的姿勢

- 坐直，背部要有良好的支撐。
- 上身面向前方，大腿平放。

寶寶餵食前的位置

- 靠在枕頭上會很有幫助。
- 乳頭對著寶寶的上唇或鼻孔。

寶寶的身體

- 不完全是寶寶的肚子貼媽媽的肚子，而是讓寶寶從下方靠上乳房，並讓寶寶看著媽媽的眼睛

支撐乳房

- C型握法但姆指頭朝上其他手指平貼在胸壁上，輕壓乳房推，使乳房內部組織緊實。

將寶寶快速的移向乳房

- 頭微微的向後傾斜，趁寶寶的嘴巴還張得很大時，從肩膀之間往前推，讓下巴和下顎（而非鼻子）先碰觸到，寶寶下唇外翻的（這樣舌頭會較靠近乳房），盡量遠離乳頭，這樣寶寶舌頭可以吸入一大口的乳房組織。

注意事項

媽媽必需避免

- 將乳房推到身體中間
- 以乳房就寶寶
- 將乳房上下擺動
- 手以剪刀式握著乳房
- 不支撐乳房（比較小而平的乳房，可能不一定必要）
- 將身體轉向寶寶，而非稍微遠離寶寶。
- 將乳頭對準寶寶的嘴巴中央
- 將寶寶的下巴往下壓使他張開嘴巴
- 寶寶靠近乳房時頭頸彎曲
- 將乳房塞進寶寶的嘴裡，而非將寶寶靠近乳房。
- 寶寶的嘴巴張得還不夠大就讓寶寶靠近乳房
- 在寶寶張大嘴巴時，沒有快速將寶寶抱近乳房。
- 讓寶寶的鼻子，而非下巴先碰觸到乳房。
- 托著乳房以免壓到寶寶的鼻子（如果寶寶吸吮的姿勢正確，這是沒有必要的，鼻子一定會遠離乳房的）

請看 www.thebirthden.com/Newman.html 網站上的影片

單張A 當含上乳房時
2005年一月修訂
作者：Anne Barnes 翻譯：陳麗如