

## Breastfeeding Positions

### 喂奶的姿势

最为重要的是要考虑喂奶时怎样才令您和宝宝舒服。您可以尝试不同的姿势，并按需调整。这可以使整个过程更轻松，更有效。

您可以坐在一个带有扶手的舒适椅子上来喂奶，按照需要使用一个或多个枕头来支撑您的胳膊和背部。双脚可以踩在脚凳上（或任何舒适的可抬高双脚高度的东西上），在最初的几周尤其需要。

在大腿上放一个枕头，可将宝宝抬高到靠近您乳房的高度，这样您就不必俯身了。

您旁边的桌子上可能还需要放上一杯水、橙汁或牛奶。有些妈妈会把这个作为母乳喂养过程中的一项常规，以提醒自己摄入足够的水分。

请观看有关常见喂奶姿势的[视频](#)

以下是对一些常见喂奶姿势的简要描述。

交叉摇篮抱法，也叫改良式摇篮抱法。在这个姿势中，您用正在喂奶的那侧乳房对侧的臂弯托住孩子（如果右侧乳房正在喂奶，就用左臂，反之就用右臂）。您的手要托出孩子的头部、颈部和肩膀。用另一只手握住乳房，拇指在上，其他手指在下，不要靠近乳晕。宝宝面向您，腹部紧贴您的腹部。可用枕头将孩子的身体靠近您的乳房。您和宝宝还处于母乳喂养的学习阶段的时候，这个姿势很有用。



Modified cradle position

交叉摇篮抱法，又称改良式摇篮抱法

臂下抱法（或橄榄球抱法）是让宝宝面向您，双腿放在您的臂膀下。您用拇指和食指从耳部后面托住宝宝的头，用臂膀托住身体。用另一只手握住乳房。如果您是剖腹产或要给双胞胎喂奶，这个姿势可能会对您有用。使用枕头可帮助将宝宝抬高到与您乳房相同的高度。



Football hold

臂下（橄榄球式）抱法

### 侧卧喂奶姿势

在摇篮抱法中，宝宝横卧在您的大腿上，面向您，腹部贴腹部。宝宝的头将靠在您的前臂上，背部靠在您的手臂上。可使用枕头将宝宝抬高到与您乳头相同的高度。通常，这个姿势对吃奶较为熟练的较大婴儿最适用。



Cradle position

侧卧喂奶可能需要较长的时间才能掌握，但也使您能够在宝宝吃奶的时候得以休息。您和宝宝面对面侧卧。用您的手臂沿宝宝背部拥揽着他/她。



## 不断尝试不同的姿势

喂奶的“正确”姿势并不是只有一种。尝试才能发现哪种姿势最适合您和您的宝宝。如果感到不舒服，就尝试另一种姿势，并对辅助用品做出改变。

### 资源和链接：

Healthlink BC Breastfeeding: <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC Breast-Feeding Positions <http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/hw130307.html>

VIDEO: [Admission to Postpartum - Keeping Your Baby Skin-to-Skin](#)

VIDEO: [Baby's Feeding Cues and Behaviors](#)

VIDEO: [Breastfeeding Positions](#)

VIDEO: [Cup Feeding and Other Feeding Methods](#)

VIDEO: [Hand Expressing Milk](#)

VIDEO: [Latching Your Baby](#)