

Breastfeeding Positions

母乳餵哺的姿勢

當您以母乳餵哺寶寶時，最重要的考慮因素便是您和寶寶是否舒適。嘗試不同的姿勢，當需要時便作改變，這樣有助於整個餵哺過程更輕鬆和更成功。

預備餵哺母乳前，坐在有扶手的舒適椅子上。盡量用枕頭墊著手臂和背部。用小橈子承托雙腳（或任何能提高雙腳，令您感到舒適的物件均可）。生產後頭數周，您更要使用這方法。

把枕頭放在大腿上，可以把寶寶墊高，您便無需彎身餵哺。

您可以在旁邊的桌上，放一杯水、果汁或牛奶。有些母親習慣在餵哺時這樣做，以提醒自己要多喝流質物。

收看母乳餵哺常用姿勢的[錄像](#)

下文簡略介紹母乳餵哺的常用姿勢。

交叉抱式（或轉換抱式）

交叉抱式（或轉換抱式）：以餵哺母乳的一邊乳房的另一邊手臂，彎曲抱著寶寶（即右邊乳房餵哺時，便以左手抱著，左邊乳房餵哺，便用右手抱著）。您用手托著寶寶的後腦、頸項和肩膀，另一隻手則承托乳房，即用四隻手指托著乳房底部，姆指按在乳房上的乳頭暈周邊。寶寶的腹部貼著您的腹部，面向著您。枕頭可以把寶寶的身體墊高，更貼近您的乳房。在您和寶寶還在學習母乳餵哺時，這姿勢便相當受用。



Modified cradle position

夾抱式（足球抱式）

夾抱式（或足球抱式）：寶寶面向著您，雙腳給您的手臂夾著。您以手掌托著寶寶的頭，姆指和食指分別置於兩耳後面，以手臂托著他的身體，另一隻手承托乳房。如果您是手術產子，或要餵哺孿生嬰兒，這姿勢便相當受用。用枕頭把寶寶的身體墊高，以更貼近您的乳房。



Football hold

摟抱式

摟抱式：寶寶橫躺在您的大腿上，面向著您，腹部貼著您的腹部。寶寶的頭枕著您的前臂，背部躺在下臂上。用枕頭把寶寶墊高至您的乳頭位置。待寶寶已經較大，懂得如何哺乳時，這姿勢較為適用。



側躺式

側躺式需要更多時間學習，但您可以在餵哺期間休息。您和寶寶相向躺著。您可以用手臂墊著寶寶的背部。



不斷嘗試各種姿勢

母乳餵哺沒有一種所謂“正確”姿勢。您要作不同嘗試，找出哪種方法最適合您和寶寶。如果遇到問題，便作不同嘗試，改變方法。

資源與網站結連：

Healthlink BC (卑詩健康結連) 母乳餵哺：<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC (卑詩健康結連) 母乳餵哺的姿勢：
<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](#)