



正要吸吮時

When Latching

Anne J. Barnes

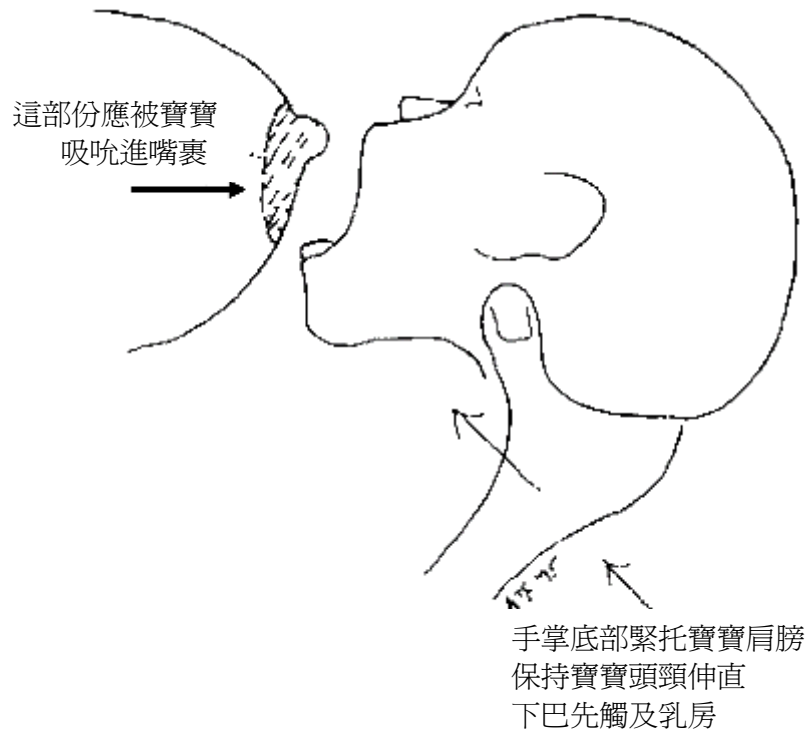
Revised December 2002

From : *Bestfeeding : Getting Breastfeeding Right For You*
M Renfrew, C Fisher, S Arms



- 用前臂外側將寶寶的下身抱緊貼你的身體
 - 這樣將可使寶寶移向乳房時乳頭指向寶寶口腔的頂部
- 母親手掌向上托住寶寶的頭和頸
- 承托寶寶的頭，但不要把頭推向乳房
- 寶寶的頭微微向後仰
- 寶寶的身體和兩腿都緊貼母親
- 當寶寶的嘴張大時，用你的整隻手臂把寶寶移向乳房
 - 下巴和下顎應先觸及乳房
- 留意寶寶的下唇應吮到離乳頭底部愈深愈好，以便舌頭可扯進很多的乳房組織
- 同時移動寶寶的頭和身體，兩者應成一直線而不扭曲
- 當寶寶吸吮正確，上唇會貼近乳頭，部份乳暈會露出於上唇上方，下巴應緊貼乳房

從母親的角度看正要吸吮的寶寶



在寶寶正要吸吮乳房前，**嘴要張得很大**。你可用以下方法引導寶寶張大嘴：

- 將寶寶移向乳房，上唇輕觸乳頭
- 將寶寶的嘴稍稍移離乳頭
- 將寶寶上唇再次輕觸乳頭，然後又移離乳頭
- **如此重覆直至寶寶張大嘴**和伸前舌頭
- **或更好的方法是讓乳頭沿住寶寶上唇輕輕游動**，從一邊嘴角游到另一邊，直至寶寶把嘴張大

從母親的角度看正要吸吮的寶寶



移動寶寶，而不是移動乳房！

從母親的角度看正在餵哺的寶寶



給母親的建議

母親的姿勢

- 坐時背部要挺直和有充份的承托
- 身軀向前，大腿平放
- 用以下方法承托乳房和收緊乳房內的組織：拇指向上，其他手指平放在乳房以下的胸壁輕輕地托起乳房（如有需要，可再用繃帶包圍吊起乳房作為輔助）

寶寶預備餵哺前的姿勢

- 寶寶可躺在枕頭上
- 乳頭指向寶寶的上唇或鼻孔
- 寶寶的肚皮並不是對貼母親的肚皮，而是好像在乳房下方整個人向上移向乳房，並且在寶寶向上望時可與母親有眼神接觸

引導寶寶張大嘴

- 承托寶寶的頭和頸，使寶寶移向乳房時頭微微向後仰
- 將寶寶上唇輕觸乳頭然後又稍稍移離，重覆直至寶寶張大嘴和伸前舌頭

快速地讓寶寶移到乳房吸吮

- 頭微微向後仰，當嘴張大時手托兩肩移寶寶向乳房，下巴和下顎（而不是鼻）應先碰到乳房
- 保持寶寶頭頸伸直（舌頭較接近乳房）
- 下唇應吮到離乳頭底部愈深愈好，以便寶寶的舌頭可扯進最多的乳房組織。

注意事項

母親應避免：

- 將乳房擠向中間
- 用自己的乳房去遷就寶寶的位置
- 將乳房撥向上或下
- 將手擺成剪刀狀去承托乳房
- 完全不承托乳房
- 扭曲身體向寶寶，正確應將身稍稍彎離寶寶
- 將乳頭的目標定為寶寶口腔正中間
- 將寶寶的下巴向下拉去張開他的嘴
- 將寶寶移向乳房時屈曲他的頭頸
- 將乳房向寶寶的嘴裏餵，正確應是將寶寶移向乳房
- 在寶寶還未張大嘴時就讓他移到乳房吸吮
- 在寶寶的嘴張到最大時未能盡快讓寶寶移到乳房吸吮
- 讓寶寶的鼻先觸及乳房，正確應是下巴先觸及乳房
- 將乳房勉強撥離寶寶的鼻子（如寶寶能正確地吸吮，鼻子自然會跟乳房有一段距離）