**哺乳姿勢及技巧**

**奇美醫院徐富美護理長**

**哺乳姿勢的原則:**

新生兒

* 面向乳房
* 高度與乳頭水平，人中位置對準乳頭
* 耳朵、肩膀、髖關節呈一直線
* 嘴巴張大再靠近乳房
* 頭的後方不可放置枕頭或壓住

母親

* 放鬆心情，享受哺乳。
* 重心朝後，抱寶寶的手、肩膀、背部都應受到支托，使用枕頭輔助，以最舒適擺位哺乳。
* 舒服合適的姿勢，不要遷就餵奶枕。

**介紹哺乳姿勢:**

1、搖籃抱姿

把孩子抱到身上，用手臂的肘關節內側支撐住寶寶的頭，若要先喝右邊的乳房，可以先將寶寶的右手放在媽媽的腋下位置，讓寶寶身體可以比較貼近媽媽的乳房，但當孩子含上乳房的同時，把寶寶身體抱靠近媽媽的身體，這樣比較不會因為重力的緣故，把寶寶的身體往後拉，進而拉扯到乳頭，讓媽媽感到疼痛。

2、橄欖球式及修正式

讓孩子夾在媽媽的腋下，把腳放在手臂後，若寶寶是新生兒時期，建議媽媽整個手肘露出來去撐住寶寶的頭部及背部，並讓寶寶靠近媽媽的身體，這樣才能夠順利含上乳房。

3、斜倚

與「搖籃抱姿」類似，由於產後坐月子的哺乳媽咪們，通常很長的時間都在床上休息，所以可以在床上舒適地坐挺，把寶寶抱起來哺餵，務必將寶寶的肩頸至尾骶骨成一直線，讓寶寶肚子貼緊媽媽的肚子，還可以使用枕頭或將腿部提高，支撐背部膝下及腳底，這樣頭比較不會偏離乳房，拉扯到媽媽的乳頭。

4、生物哺育法

生物哺育法是以媽媽為中心的哺乳方法，非常適合用在產後、坐月子的媽媽，媽媽必須維持很舒服的姿勢，使頭、頸、肩、背、手臂、腿都處於放鬆的狀態，無論在床、沙發或椅子都可以實行。首先是半坐或半躺著，媽媽的頭大約只要抬高10至20度的高度，就讓寶寶趴在身上，媽媽不需要在寶寶的背或頸加壓去維持嬰兒的姿勢，寶寶只要藉由重力就能讓肚子貼在媽媽的身上，也能夠引發原始新生兒反射而能含乳，哺乳同時也能讓媽媽得到休息。

* 1. 母親半坐或半躺下
* 2. 母親的身體支持嬰兒
* 3. 枕頭支持母親的身體（頸、背、手臂、腿）
* 4. 嬰兒躺在母親身上
* 5. 嬰兒的身體可以任何角度在母親身上
* 6. 嬰兒的腿和腳可以接觸和頂在母親的腹部／腿或環境的部分，像毯子
* 7. 母親以手臂做成保護的巢，圍繞著嬰兒
* 8. 母親不需要在嬰兒的背或頸加壓去維持嬰兒的姿勢
* 9. 重力協助使嬰兒定位
* 10.母親有一隻手或兩隻手是空出來的

5、適用於坐月子的側躺餵

在坐月子期間或是夜間哺乳，建議採取側躺餵的方式，媽媽餵奶的同時可以休息，媽媽側躺時，若將寶寶放於左側，這時左手是可以平行擺放的，或是直接用手枕在頭下休息，這種角度可以預防媽媽整個身體倒過來壓到寶寶，所以哺乳媽咪們不用擔心躺餵會不小心壓到寶寶。而當乳頭調整到跟寶寶的嘴巴是在同樣的平面上，讓寶寶的頸和頭枕在媽媽的手上或躺在床上，媽媽的另一隻前臂可以扶住孩子的背，讓寶寶的背維持一直線，有時候還可以使用一條小的毛巾捲軸墊在寶寶的背後，讓寶寶更貼近媽媽的肚子，使喝奶更加順利。

Tips：

躺餵時，請把握兩大原則，第一個原則是無論任何姿勢都是讓寶寶的嘴巴對準媽媽的乳頭，嘴巴與乳頭務必要在同一個平面上；第二個原則是讓寶寶身體貼近媽媽的身體，從肩膀到尾椎都不能有歪斜，必須維持一直線，只要有歪斜就可能會拉扯到媽媽的乳頭，造成媽媽疼痛。

6、適用於新生兒的側躺餵

在新生兒階段，側躺餵的時候，由於新生兒比較嬌小，可以藉由枕頭的輔助把寶寶墊高一點，媽媽也可以藉此稍微往後躺放鬆身體，墊得夠高，甚至可以同時讓寶寶喝另外一邊的乳房，這樣子就不用每次餵奶都換邊。

7、適用於乳腺阻塞的側躺餵

這個動作不同於前面的動作，完全是把寶寶倒過來喝，不管是用搖籃抱姿、橄欖球式或生物性哺育法，寶寶的下巴都是對著媽媽乳房的下方，然而寶寶下巴對準的地方，其實就是吸力比較強的地方，所以當媽媽們乳腺發生阻塞或是乳腺炎的時候，硬塊多半是在上方，因此採取這種姿勢可以讓孩子的下巴對著上方的乳腺，幫助媽媽把阻塞的乳腺或是發生乳腺炎硬塊的地方吸通。