懷孕
文章

學餵母乳的技巧

十一月 10, 2020

在產前最後一個月，準媽媽要隨時保持預備狀態。決定餵母乳的媽媽也應先上學習餵母乳的技巧。首先，要挑選合適的內衣，適當按摩乳房。 餵母乳的姿態有多種，記得要用手或枕頭托著寶寶要扭著頸來吃奶。同時， 媽媽背部、手臂及腳部要有充份承托。寶寶嘴巴張大時，應該幾乎可以含住整個乳暈。從寶寶的喉頭有否郁動或是否有吞嚥的聲音來判斷寶寶的吞嚥情況。建議讓寶寶吸吮一邊乳房至少 20分鐘後，才換另一邊乳房餵奶。

決定餵母乳的媽媽也應先上學習餵母乳的技巧

為當媽媽做好準備

在產前最後一個月，準媽媽要隨時保持預備狀態，為了正式成為媽媽時不會手忙腳亂，先學習各種重要的育兒技巧吧！

學餵母乳的技巧

- 挑選合適的內衣，適當按摩乳房，有助促進血液循環，支持分泌更多母乳
- 餵母乳的姿態主要分為橫臥式、搖籃式、欖球式、側臥式、躺後式
- 媽媽要用手或枕頭托著寶寶整個身體，保持頭部和臂部成一直線，以免寶寶要扭著頸來吃奶
- 媽媽背部、手臂及腳部要有充份承托，不要因遷就寶寶的位置而令自己的姿態生硬
- 寶寶嘴巴張大時，應該幾乎可以含住整個乳暈，尤其下唇含住的範圍比上唇多，下唇會呈現外翻
- 從寶寶的喉頭有否郁動或是否有吞嚥的聲音來判斷寶寶的吞嚥情況，如果有吞嚥以外的聲音，表示寶寶含乳的姿勢不正確
- 建議讓寶寶吸吮一邊乳房至少 20分鐘後，才換另一邊乳房餵奶

MATERNA® Opti-Lac® 授乳營養補充品含益生菌 Lactobacillus fermentum CECT5716^ (發酵乳酸桿菌 CECT5716^)它為天然存在於健康授乳婦女母乳中的益生菌，有助減少在授乳期間造成乳房不適的細菌#，並已獲歐洲食品安全局(EFSA)的安全資格認証(QPS)和美國食物及藥物管理局(FDA)確認為安全使用之成份(GRAS)

^ 每粒含不少於 3 x 109 菌落形成單位
# 研究對象為有特別情況的授乳婦女

參考

資料由婦產專科羅樂欣醫生監修

立即分享