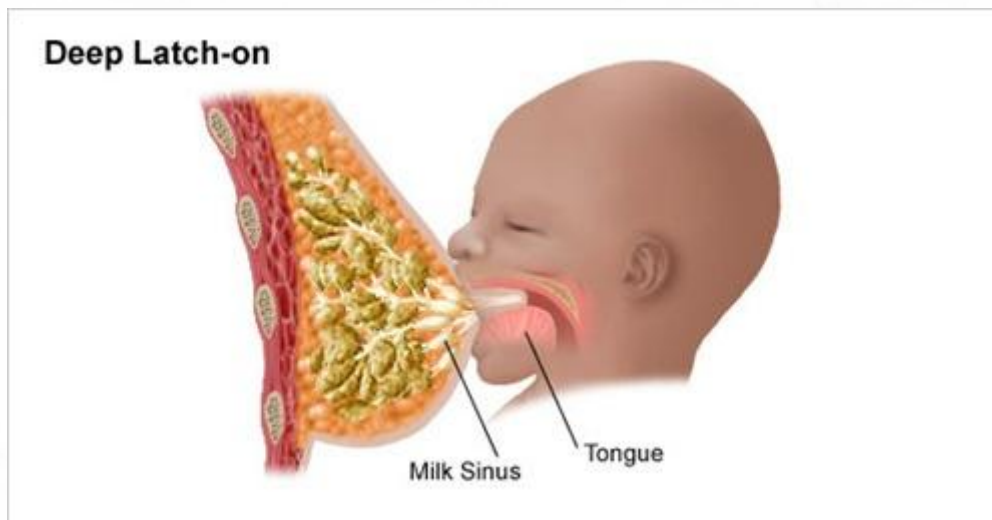


## 有效親餵含乳方法

### ※正確含乳步驟

1. 用手指或乳頭輕觸寶寶的嘴唇，他會本能地張大嘴巴尋找乳頭。
2. 用拇指頂住乳暈上方，食指和中指分開夾住，其他手指及手掌在乳暈下方托握住。
3. 趁著寶寶張大嘴巴直接把乳頭送進寶寶的嘴巴，確認寶寶含住了乳後趕快用手臂抱緊寶寶，使他緊緊貼著你。
4. 稍稍鬆開手指，托握著乳房，確認寶寶開始吸吮。



### ※怎樣判斷寶寶是否含住乳暈

寶寶的下顎咬住乳暈周圍而不是乳頭。上下口唇分開，齒齦環繞在乳暈周圍，你能感覺到他的舌頭向上，將乳頭壓向他的硬顎，兩者擠壓乳頭。乳汁就是這樣被擠出來的。母乳哺餵不會引起乳房、乳頭出現持續性疼痛，如有可能是哺乳的姿勢有問題，可以請護理人員協助。

