



调整宝宝含乳和姿势，让你和宝宝哺乳时更舒适

如何让我的宝宝 **深含乳房**？

别等到宝宝大哭才知道他饿了，哭是很晚的饥饿信号。将宝宝抱过来，肚子与妈妈的肚子相贴，等他自己含上乳房。
通常宝宝自己就会含得较深。

先让自己调整到舒服的姿势，再把宝宝抱过来。



1

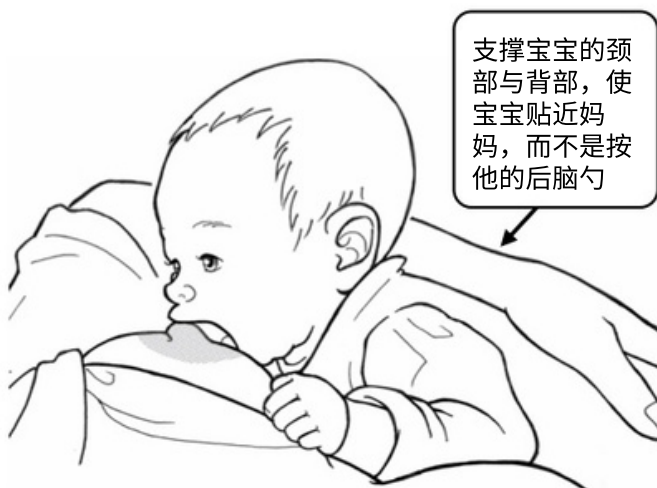
宝宝将用他的脸颊寻找乳头。



2

等待宝宝张大嘴巴，自行深含乳房。

3



4

如果你觉得不舒服，例如乳头疼痛，将你的手指从宝宝嘴角伸入嘴巴，到上下牙龈之间，让宝宝的嘴巴松开乳房，并再次尝试。



宝宝的下巴紧贴乳房

Illustrations: Yoshiko Takahashi

这个哺乳姿势只是众多姿势中的一例。请参加附近的国际母乳会聚会，或联络国际母乳会的哺乳辅导帮助你找到适合你和宝宝的姿势。中文的国际母乳会资讯如下：
Illasia.org/find-support 和 Illasia.org/chinese-information

欢迎复制和分发使用于非商业目的，并予创建者适当的声誉及内容不做修改。



© 2020 by La Leche League Asia & Middle East is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



以下是关于姿势与乳头疼痛的国际母乳会中文资讯：
半躺式哺乳法 <https://www.muruhui.org/?p=11897>
如何处理乳头疼痛？ <https://www.muruhui.org/?p=11955>

© 2020 La Leche League Japan translated and adapted with permission
La Leche League Asia & Middle East - January 2024
Illasia.org