



調整寶寶含乳和姿勢讓你和寶寶在哺乳時更舒適

## 如何讓我的寶寶深含乳房？

別等到寶寶哭，才知道他餓了（哭是很晚的飢餓訊號），將寶寶抱過來，肚子與媽媽的肚子相貼，等待寶寶自己含上乳房。  
通常寶寶會自行深入含乳。

先將自己調整在一個舒服的姿勢，再將寶寶抱過來。

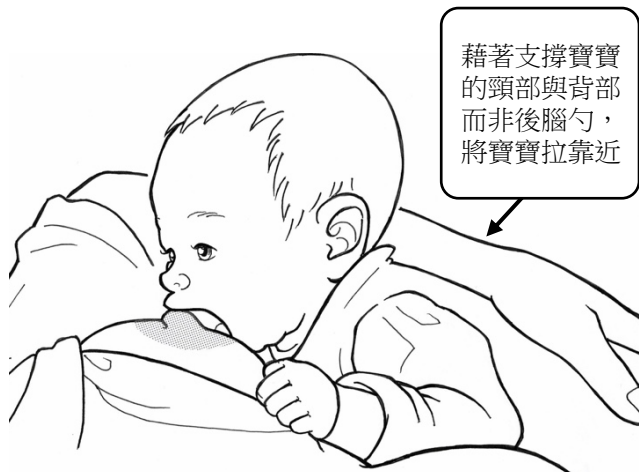


寶寶將用他的臉頰尋找乳頭。



等候寶寶將嘴巴張大，自行將乳房深深含上。

3



4

如果你覺得不舒服，例如乳頭疼痛，將你的手指從寶寶的嘴角深入嘴巴到上下牙齦之間，讓寶寶的嘴巴輕輕地從乳房移開，然後再試一次。



這個哺乳姿勢只是許多姿勢中的一個舉例。請參加附近的母乳會聚會或連絡一個母乳會的哺乳輔導來幫助你找到適合你與寶寶的姿勢。中文的母乳會支援與資訊在 [Illasia.org/chinese-information](http://Illasia.org/chinese-information)

Illustrations: Yoshiko Takahashi

以下是中文的母乳會資訊有關姿勢與乳頭疼痛  
[半躺式哺乳法](#)

[如何处理乳头疼痛？](#)



© 2020 La Leche League Japan  
Translated and adapted with permission September 2020  
La Leche League Asia & Middle East [Illasia.org](http://Illasia.org)