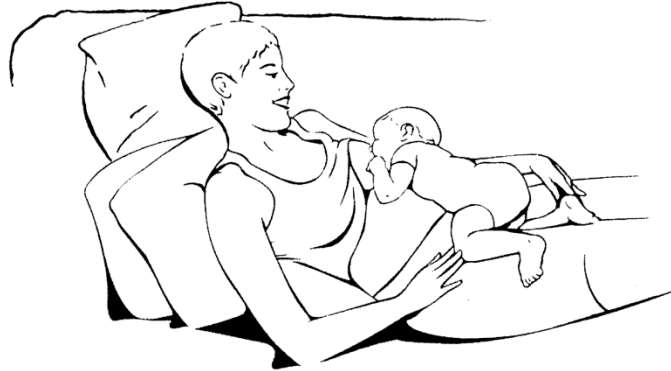




## 半躺式哺乳



半躺式哺乳，又被称作“biological nurturing”（生物性养育），它鼓励你和宝宝遵循天然的哺育本能找到舒适的方式。更多信息请查看 <http://www.biologicalnurturing.com/video/bn3clip.html>。

- 随个人喜好决定你和宝宝的穿着。
- 找一张可以舒适地靠着的床或沙发，靠后半躺着并确保你的身体得到较好的支撑，
- 而不是平躺——当你让宝宝依靠于胸口时，重力自然而然使宝宝的身体与你相贴合。
- 头和肩膀稳稳倚靠著。让宝宝整个胸腹趴在你的胸前。
- 由于你靠后躺着，没有膝盖的阻隔，可以让宝宝用任何你喜欢的方式趴在你身上。
- 记住，他的整个胸腹都趴在你身上。
- 让宝宝的脸颊轻轻靠在你的裸胸附近。
- 尽可能地帮他，让他做自己想做的事，你们是合作伙伴。
- 是否托着自己的乳房，随个人的喜好。
- 放松和享受这一刻。