

将宝宝放置胸前

学习母乳喂养的最佳方法就是让宝宝随其天生本能。这就是所谓的“婴儿引导式哺乳”。这种方式可以应用于初生婴儿，也可用于出生后任何一个阶段的婴儿。

- 选择舒适的坐姿。略微后倾，使后背得到很好的支撑。
- 在宝宝醒着和平静的状态下，开始喂奶。脱去他的衣物，只剩下纸尿裤。脱去您的胸罩和上衣。您的肩上可以披一件宽松的衣服，用于保暖和/或隐私。
- 将宝宝放置在您的胸前，使他的皮肤贴着您的皮肤。跟他说话，看着他的双眼，轻轻抚摸他。
- 用手托住宝宝的肩膀和屁股，不要用力，让他可以自由活动。他的头可能会“耷”在您的胸口，然后移到一只乳房上。
- 当宝宝的下巴接触到乳房，他可能自己就会含住乳头。不要急。让宝宝慢慢地寻找乳头的位置。享受宝宝带给您的乐趣！

一些医务人员会教给您更系统的哺乳方法。在尝试了婴儿引导式哺乳方式后，不妨试一试这种方法。

- 选择一个舒适的姿势，坐在床上或椅子上，使背部受到很好的支撑。
- 将宝宝抱到胸前，让他的整个身体朝着您。用手托住他的肩膀和颈部，使他的头能够自由地向后稍微倾斜。
- 不要让宝宝的小臂横在你们中间。把它放在您的手腕附近，或他的体侧。他的身体应当依偎着您，胸部和屁股向您靠拢，颈部稍微伸长。他应当与您的胸部处在同一高度。
- 把大拇指放在乳头的一侧，另外四个手指放在乳头的另一侧，将乳头往宝宝的鼻子方向倾斜，使宝宝容易含住乳房组织。
- 不要把乳头对准宝宝的嘴巴，而是让乳头的位置高于他的嘴巴，对准他的鼻子。宝宝需要含住的不只是乳头，而是整个乳房组织。
- 鼓励宝宝把嘴巴张大，用乳房而不是乳头触摸他的下嘴唇。

- 在宝宝嘴巴张大时喂奶。把他的下嘴唇放到乳晕（乳头周围深色的皮肤）上，然后翻转他的身体，让他的上嘴唇正好处于乳头上方。让乳房组织接触宝宝的舌头，而不是上腭。如果乳晕较大，上嘴唇以上的可见乳晕应比下嘴唇以下的可见乳晕面积较大。
- 检查宝宝的下巴是否紧贴您的胸部，同时，鼻子是否露在外面。如果离得较远，应抱近。
- 宝宝的嘴巴应当张大，紧贴胸部。
- 如果宝宝是有节奏地吮奶，没有发出咂咂声，说明喂奶的姿势是正确的。
- 如果喂奶的姿势不正确，或者30秒之后还疼痛，将一个干净的手指放在宝宝的牙龈之间，轻轻往下拉，取出乳头。

新妈妈通常在头几次喂奶的时候感觉笨拙。但是，多练几次，就会掌握喂奶的窍门。护理人员将为您提供指导。不要害怕寻求帮助。

母乳喂哺不会带来痛苦。如果感到疼痛，请寻求帮助。在喂奶的最初阶段保持正确的喂奶姿势能有效预防乳头酸痛和破裂。

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂哺协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

ABA母乳喂哺热线一周7天开通。训练有素的母乳喂哺咨询师志愿者将为您解答问题。

如果需要英语翻译，请致电翻译和口译服务（TIS）热线131 450。

还可以通过电子邮件进行咨询。更多的信息请登陆 www.breastfeeding.asn.au