



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。



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：

llasia.org/chinese-information

Illustrations: Yoshiko Takahashi

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](#)
[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 llasia.org