



Women's, Infants, and Children  
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health  
City and County of San Francisco

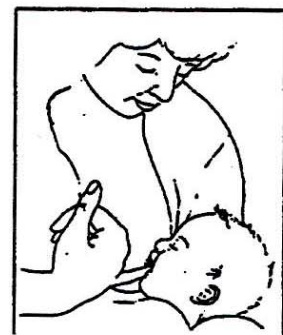
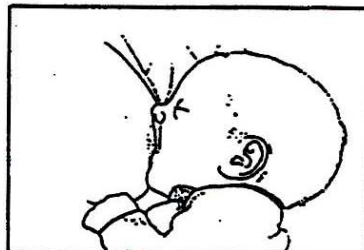
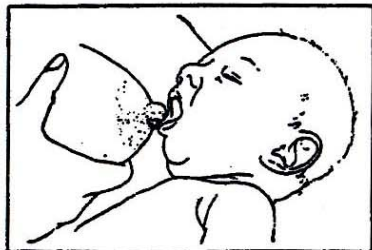
## 母乳餵哺指南

### 姿勢

- 舒適的姿勢對您用母乳餵哺時有幫助，用枕頭支撐您的腰部及嬰兒。
- 正確的姿勢可避免乳頭疼痛。
- 嬰兒應該吸吮乳暈部（在乳頭旁邊深色部份）。
- 留意嬰兒張大的口，在餵哺嬰兒時，您務必見到嬰兒的嘴唇張開貼在您的乳房。
- 嘗試不同的姿勢，在您的嬰兒漸長大時，有些姿勢是比較舒適。

### 開始

- 在您開始餵哺時，下列的幾個步驟您要遵從：
  - 將嬰兒的腹部移到貼著您的腹部姿勢。
  - 嬰兒的位置必須成一直線，想像嬰兒的鼻及肚臍之間成一條直線。
  - 用母指放在乳暈之上端（在乳頭旁邊深色部份），其他的手指托在下面，手呈“C”字形，母指與其他手指分開不要太近乳暈，留出足夠地方，可讓嬰兒的口啣在乳暈部份。
- 下面圖示：
  - 用您的乳頭輕觸嬰兒的嘴唇，讓嬰兒的口張開。
  - 正確的將嬰兒拉近乳房，不是將您的乳房送到嬰兒口中。
  - 在餵哺後，用您的清潔尾指放入嬰兒的嘴角，令嬰兒停止啣奶。



**Your Guide to Breastfeeding:  
Positioning, Getting Started**

## 抱您的嬰兒的四種方法



### □ 搖籃式

- 將嬰兒的頭部放在您的手肘處。
- 用手掌支撐嬰兒的臀部。
- 轉移您的嬰兒，令嬰兒的腹部與您的腹部相貼。
- 用另外的手握著您的乳房。
- 用乳頭輕觸嬰兒的嘴唇，直到嬰兒的口張開。
- 將嬰兒帶到您的乳房。
- 將您的乳頭放入嬰兒的口中央。



### □ 交叉搖籃式

- 用您的手及手腕支撐嬰兒頸部及脊椎。
- 用手肘支撐嬰兒的臀部，使嬰兒躺臥在您的大腿上。
- 轉移您的嬰兒，令嬰兒的腹部與您的腹部相貼。
- 用另外的手握著您的乳房。
- 用乳頭輕觸嬰兒的嘴唇，直到嬰兒的口張開。
- 將嬰兒帶到您的乳房。



### □ 抱足球式

- 如果早產或手術分娩嬰兒，此姿勢餵哺最合適。
- 將您的嬰兒放在身旁的枕頭上。
- 用您的手及手臂支撐嬰兒頸部及脊椎。
- 將嬰兒的臀部貼著椅背或牆，嬰兒的雙腳在您的臂下向上彎。
- 用另外的手握著您的乳房。
- 用乳頭輕觸嬰兒的嘴唇，直到嬰兒的口張開。
- 將嬰兒帶到您的乳房享受與嬰兒一起的時刻。



### □ 躺臥式

- 當在夜裡餵哺時，大部份的母親喜歡用這種方式。
- 用枕頭支撐嬰兒的背部。
- 轉移您的嬰兒，令嬰兒的腹部與您的腹部相貼。
- 嬰兒的身體要成一直線。
- 用乳頭輕觸嬰兒的嘴唇，直到嬰兒的口張開。
- 將嬰兒帶到您的乳房。

有關餵哺問題、抽乳汁器借用、課程及其他協助，請電與WIC診所。