

母乳喂养就像跳舞一样。如果你要学习跳舞，就需要先知道如何摆放自己的身体，然后再学如何移动脚步。刚开始会觉得很别扭。或是轻而易举，或是千辛万苦。不过通过练习，给婴儿哺乳就会变成你的天然习性。母乳喂养时首先要考虑的就是，你如何摆放好自己和婴儿的身体姿势。一旦你的姿势对了，婴儿含乳就会更容易。

好的哺乳姿势和含乳姿势对奶量的建立和维持很重要。当婴儿含乳很深时，他就能有效地吸出乳汁来。如果你的乳房乳汁排出通畅，身体就会收到信号去产更多的奶。若你担心自己的产奶量的话，改善哺乳和含乳姿势就是关键的第一步。

## 正确、较深的含乳和有效吸吮的清单

- 婴儿的下巴紧贴着乳房
- 婴儿的嘴巴张得很大，上下嘴唇都外翻没有卷进去
- 婴儿的头稍微往后仰，鼻子没有碰到、或只是轻轻碰到乳房。鼻子不应该埋到乳房里
- 乳头不疼痛
- 婴儿吸得很牢，不容易松口掉下来
- 吸吮稳定，可听到吞咽声

有关婴儿出生后立即开始第一次母乳喂养的信息，请参阅 *The First Hours After Birth* 和 **建立母乳量**

## 开始母乳喂养前： 先为成功搭建舞台

先从安抚婴儿开始。有时这会很棘手。如果婴儿饿了或刚刚醒来，他可能很快就烦躁不安。要观察婴儿饥饿的信号。在他开始哭之前就给哺乳。

### 较早的饥饿信号包括：

- 吸吮自己的手
- 砸巴嘴唇
- 把头扭向你的乳房或是抱着他的人的胸
- 烦躁不安

如果婴儿哭闹不休，你就不禁想立马让他含上乳房让他停止哭闹。然而，对于一个小婴儿来说，他极度烦躁的时候往往很难含乳。

- 花几秒钟或几分钟来安抚婴儿
- 竖着抱他靠在你胸前，并轻轻摇晃
- 把婴儿放在你胸前做肌肤接触
- 婴儿平静下来后再给哺乳
- 挤出几滴母乳，好让婴儿尝到奶味
- 挤出一点儿初乳或母乳到小勺上，喂给婴儿让他平静下来



**抱着婴儿做肌肤接触。**即使婴儿已经平静下来，哺乳时做肌肤接触在产后最初几周也很有益处。这有助于婴儿知道他在哪里，在乳房上该做什么。把你的身体想象成婴儿出生后最初几周的“栖息地”。你和孩子做肌肤接触的时间越长，他饥饿时吃奶的机会就越多。

欲了解更多信息，请参阅 **肌肤接触**



## 嗜睡的婴儿

婴儿可能很困。这或许是因为分娩时的干预、婴儿的医学症状、或是由于婴儿早产。可用半躺式哺乳再加上做肌肤接触来让婴儿对吃奶感兴趣。这种姿势经常会让婴儿在浅睡眠中含乳吃奶，因此有助于嗜睡的婴儿依偎着你共度很多时光。当婴儿进入浅睡眠阶段肢体开始抖动时，就把他抱到你的乳房旁。调整成舒服的哺乳姿势，可以鼓励婴儿去含乳。



## 调整好姿势

哺乳姿势有很多种的。在你和婴儿学习母乳喂养的早期阶段，有些姿势会更好用，包括：摇篮式、交叉摇篮式、橄榄球式、侧躺式等等。在产后最初几天、几周（甚至更久!），最好用的姿势之一就是半躺式哺乳。

半躺式哺乳会是个极好的开端，如果：

- 你很难把婴儿的含乳调整得舒服了
- 婴儿在哺乳期间似乎很烦躁
- 婴儿的胳膊总碍事
- 你找不到一个舒服的哺乳姿势

**感到舒适。**如果你每天都把婴儿抱在乳房上好几个小时，哪怕是小婴儿你也会觉得很重。

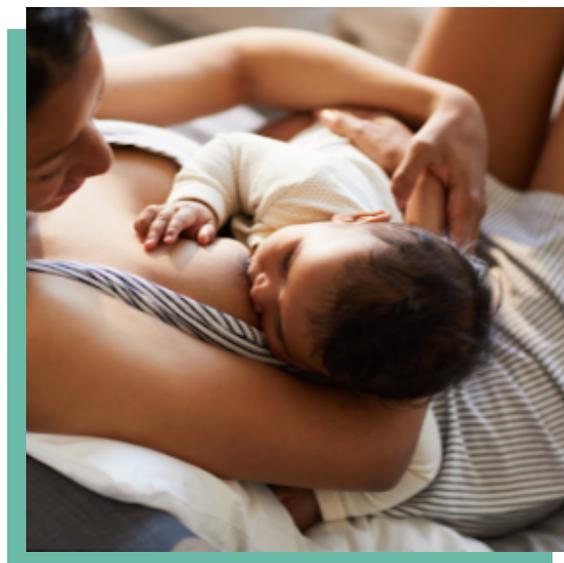
- 找一张可以靠着而且还能很好地支撑你的床或沙发。舒服地往后靠着，就像你看电视时的姿势。注意这个哺乳姿势不能平躺着。
- 用脚凳支撑住脚，有助于抬高腿来减轻腹部肌肉的压力。或者更好的方法是，把脚放在沙发或者床上，在膝盖下面垫一个枕头。
- 身边放一些枕头。一旦婴儿含乳含好了，你就把枕头塞到手臂或者手肘下面。支撑好手臂可以放松你的肩膀和脖子。
- 支撑好你的头部。可以靠着枕头或沙发靠背。



## 确保整个身体紧贴

婴儿感觉彻底安心的话，他才能集中精力吃奶。如果他觉得不安全，就会到处挥舞手臂或踢腿，想要抓牢你。

- 半躺式哺乳的姿势利用重力来紧紧抱住婴儿。
- 这个姿势使婴儿的身体完全贴合到你的身体上。由于婴儿明白自己不会掉下去，他就会很有安全感，。
- 重要的是，婴儿整个身体正面要完全紧贴你的身体正面。意思就是婴儿的下巴、腹部和腿应该与你的身体贴合。
- 只要保证他的身体正面紧贴着你的身体正面，婴儿可以按你俩喜欢的任何角度趴在你身上。婴儿趴着时双脚可以抵着你的任意一侧大腿。或者他可以横着斜趴在你身上，脚在你的另一侧乳房下方。
- 大多数婴儿不喜欢他们的脚悬空着。让婴儿的脚抵住什么地方很有用。例如，婴儿的脚可以抵在你的肚子上、腿上或者枕头上。
- 当你调整好姿势时，婴儿的脸颊应该贴着乳房的裸露部位。



## 根据需要调整乳房

关键是把乳房调整到可以让你在哺乳同时能舒服地休息。以下几点会有帮助：

- 用上臂支撑乳房，这样乳头就不会偏到身体的侧面
- 婴儿含乳时用手支撑乳房
- 一旦婴儿深深地含住乳房开始吸吮后，手就可以松开乳房。你可能需要略微挪动调整成更舒服的姿势
- 把婴儿搂到乳房上，而不是把乳房送给他



# 交叉摇篮式



## 其它的哺乳姿势

还有其它的哺乳姿势你可能想在产后初期用。一旦你和婴儿对哺乳有了经验，有些姿势就会更容易。请记住，如果一个姿势你搞不定，就试试另一个。

交叉摇篮式哺乳。交叉摇篮式在产后初期很有用，能让你更好地控制婴儿和乳房的位置。它是早产儿或较小婴儿含乳时的常用姿势。一旦婴儿含上乳，就可以换手臂抱成摇篮式了。

- 把婴儿抱在要喂乳房的另一侧的手臂前臂上
- 婴儿的臀部托在你的手臂肘弯处
- 用你的前臂支撑住婴儿的背部
- 用手托住婴儿的头，拇指和其余手指放在婴儿颈部下方，手掌在上背部
- 需要托住乳房或想要用诱导婴儿含乳的技巧的话，可以用另一只手
- 确保婴儿肚子贴着和你肚子贴着肚子
- 婴儿含乳时，你用手掌轻轻地在他肩胛骨间推一下，就会让婴儿更紧贴你。继续紧紧抱着，这样他吸吮时就不会从乳头上滑落
- 向后靠着或垫上枕头来减轻你手臂的压力，。这会让婴儿有安全感
- 不要抱住婴儿的头顶，这会激起婴儿把乳房推开

橄榄球式或侧抱哺乳。如果你是剖宫产，这种抱法就很有用。它可以让婴儿避开你的刀口。如果你的乳房较大的话，这个姿势也适合你。两侧都用橄榄球式，你就能同时喂养两个婴儿。

## 橄榄球式或侧抱哺乳

- 把婴儿的身体正面贴到你的身体侧面
- 用你的前臂支撑住婴儿的背部。你的手放在婴儿头部下方。他的脚挨着你的后背。
- 用你的手肘把婴儿夹紧
- 确保婴儿头能往后仰，这样他会先用下巴含乳并且鼻子上仰（请参阅下文的“如何含好乳房”）
- 必要的话，在你的后背和椅子或沙发靠背之间放一个垫子。否则婴儿的脚可能会乱蹬。如果婴儿离你的身体正面太远，他的下巴就会缩到胸部，造成含乳较浅。



# 摇篮式



这个姿势可能在产后最初几天和几周很难掌握，不过一旦你对母乳喂养驾轻就熟了，它就会成为你的一个常用哺乳姿势。



- 把婴儿抱在你要喂乳房的同侧手臂的前臂上。用另一只手托着或调整乳房
- 把婴儿抱成身体正面朝向你，让他的肚子紧贴着你的肚子
- 当婴儿抬头去含乳时，要一直紧紧地抱着他。这将有助于确保他在吸吮时不会从乳房上滑落
- 如果你坐得比较直，牢牢地抱紧他就会很累（想想如果他平躺在你身上会贴得有多紧，这个姿势也得这么紧）
- 向后靠来减轻手臂上的压力
- 一旦婴儿含上乳，就把身边的枕头放在你的胳膊下方。这样有助于缓解手臂、肩膀和颈部的紧张。哺乳枕支撑住婴儿的身体也很有用。



侧躺式哺乳。如果你正处于剖宫产后恢复期，或你的下身 在分娩后疼痛，侧躺的姿势就很有用。夜间在床上这样哺 乳也大有裨益。但是这个姿势会有点难以把握，因为你侧 躺时压在下面的一侧手臂会受些限制。不过，这个姿势值 得你去尽快练习学会，这样就能躺下来哺乳了。一旦你得 心应手了，夜间和午睡时哺乳就更轻松了

# 侧躺式



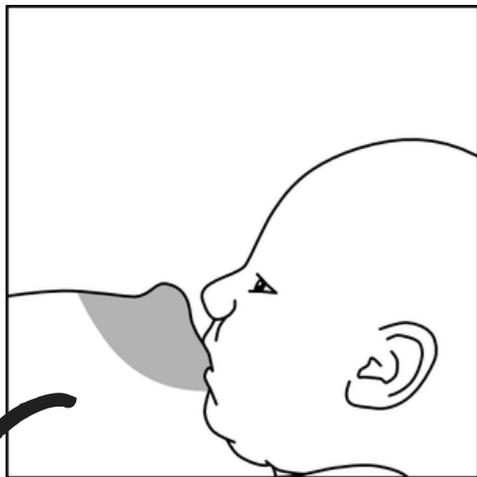
- 侧躺下，膝盖弯曲，头枕一个枕头
- 婴儿侧躺面向你，头枕在床上
- 确保婴儿的鼻子和乳头齐平。调整你侧躺的角度，让乳头离床和 婴儿的嘴离床一样高度
- 需要的话可以把你的手臂放在婴儿头下，乳头对着婴儿鼻子
- 婴儿含乳时你用手掌轻推他的两肩胛骨间，这有助于他紧贴住你
- 记得让婴儿的下巴先贴上来，头向后仰，鼻子离开乳房
- 含乳时用一只手或暂时用肘部支撑住自己。支撑自己可以让你同 时用靠床的手去协助含乳。一旦婴儿舒服地含上乳了，你就可以 躺回到床上了。
- 在你的两膝间垫一个枕头会更舒服
- 在你的后腰处垫一个枕头，可以防止身体向后倾

欲了解更多关于和婴儿 在床上安全睡眠的 信息，请参阅 Sleep and the Breastfeeding Family.



# 如何含好乳房

一个舒适、安全的姿势可以让婴儿利用他的本能深深地含住乳房。含乳含得好，婴儿就会含入一大口乳房组织，从而可以轻柔地将乳头伸展到他的口腔后部。这样的话，婴儿就能有效地吸出乳汁。较深的含乳可以确保婴儿得到足够的奶量，你的身体也得到信号要产更多的乳汁。舒适安全的姿势还可以预防乳头疼痛和损伤。



## 下巴紧贴乳房

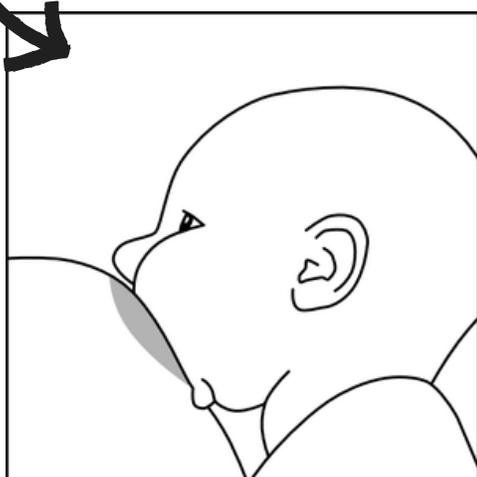
如果婴儿的下巴没有碰到乳房，他就会经常转动头去寻找乳房。如果婴儿的下巴碰到了乳房，他会闻到你的乳头。这会促使他张大嘴巴，抬头去含一大口乳房。

- 婴儿的下巴紧贴乳房时远离乳头底部会更好
- 如果你手扶着乳房，手指要远离乳晕（即乳头周围的暗肤色区域），这样就不会妨碍婴儿含乳
- 婴儿的下颌离乳头底部越远，他能含入的乳房组织就越多。这有助于含乳更深。



## 头往后仰，鼻子向上倾斜

- 抱好婴儿，让她他在寻找乳房时头能往后仰
- 你的拇指和食指放在她他的颈部、手掌放在背部上方来支撑住头部。如果你按住她他的头顶，她他很可能会挣脱开
- 让婴儿的下巴紧贴乳房，乳头靠近她他的鼻子
- 当她他的头向后仰、下巴紧贴着乳房时，婴儿就能把嘴巴张得大大的
- 随着嘴张大，她他可以抬头触到并吃上乳头，含入大面积的乳房组织（想想你是如何咬一大口汉堡的。开始你把汉堡的下边放在下巴上。然后抬起头、仰起上颚咬汉堡的上边。这和婴儿含一大口乳房的动作是异曲同工之妙）。
- 轻轻地推婴儿的肩胛骨间让她他含上乳。重要的是，你不把婴儿按到乳房上，而让她他自己去探索



一旦婴儿含上乳，他的鼻子可能会碰到乳房，但不应埋进去。你不该觉得必须按住乳房婴儿才能呼吸。下巴紧贴乳房、鼻子向上倾斜、头往后仰，就跟你喝水的姿势一样（现在就试试，假装喝杯水。看看你的下巴是如何向前、头是如何往后仰的）。

**两侧脸颊贴上乳房。**一旦含上乳，一侧脸颊没有挨到乳房的话，就要考虑调整婴儿的姿势，让两侧脸颊都贴上乳房。这有助于确保乳头直直地含到婴儿的口腔深处。





根据需要调整婴儿的姿势。婴儿在哺乳时经常向上或向前爬行。

- 如果婴儿的下巴缩到了他的胸前，嘴就不能含紧乳房。他也会发现吞咽费力（现在就试试。把你的下巴缩到胸前然后吞咽。难乎其难啊！）。
- 哺乳期间你可能需要时不时调整婴儿的姿势，往下或往外挪一挪他的身体。
- 你也可能需要从肩胛骨后面轻轻地推婴儿，就会让他的下巴上仰，紧贴到乳房上。还会使婴儿的头往后仰。用这个姿势，婴儿能像你一样喝得舒服。

## 乳头翘起技术

为了让含乳更深，你可以尝试用乳头倾斜翘起技术，也称为“乳头突出”技术。

- 用手托住乳房，拇指放在上面，其余手指放在下面，拇指要离乳头底部远一些。手指的位置是和婴儿含上乳的上唇平行的。确保手指远离婴儿下巴触到的乳房部位。
- 用大拇指按住乳房，会使乳头翘起来并离开婴儿一些。
- 把婴儿抱向乳房，下巴紧贴着
- 当婴儿仰头去大口含乳时，在最后一刻松开拇指让乳头垂下。这样可以使乳头滑入婴儿的口腔深处
- 避免把乳头塞入婴儿嘴里

# 喝奶

# VS

# 吸吮

“喝奶”和“吸吮”是有区别的。婴儿吸吮可以是为了安抚或是为了喝奶。这两种情况都会看到下巴在动。重要的是要知道婴儿什么时候是在喝奶。

吞咽是婴儿吃到乳汁的主要标志。当有嘴里有奶时，婴儿的下颌下降，“暂停”一下以便吞咽。你可能会听到“卡”的声音，这是因为婴儿吞咽后呼气。吃奶时他会有一个稳定的“吸吮—吞咽—呼吸”的模式。婴儿会在两次奶阵之间休息一会儿。一来奶阵，他就又开始吃奶了。

如果吞咽或吸吮速度减慢下来，你可以用整只手轻轻挤压或按压乳房几秒钟。这样会增加乳汁流速，从而鼓励婴儿一直吃奶。



# 疼痛怎么办？



较深的含乳可预防乳头被婴儿的舌头和硬腭夹扁。较浅的含乳常常导致乳头疼痛。如果婴儿含乳不正确，你的乳头顶端可能会有折痕，压平或夹扁。当它被婴儿吐出来后，看起来就像是一管新口红。乳头顶端可能呈白色。

如果你觉得婴儿没有含好，即使有人说看起来含得很好，就需要立即解决处理很重要。即使有人说看起来含得很好。疼痛是身体在提示你哪里某地方出现了问题，需要改变。疼痛的含乳往往较浅。含乳浅的话，婴儿就无法轻松吸出乳汁。所以忍受疼痛的含乳是没有用的。有效好的、较深的含乳是让你舒服的。婴儿同时也会吃到大量乳汁。

- 如果感觉疼痛，可以将一根手指顺着婴儿的嘴角塞入中断吸吮让她他松口。然后你试着重新含乳。
- 通常婴儿还在含着乳房的时候就可以调整含乳姿势。这样可以防止婴儿因含上、松开乳房而受挫。如果乳头已经破损，调整含乳会让你避免重复经历含乳刚开始几秒钟的疼痛。如果你听到“咔嗒”或者吧唧声，或看到婴儿的脸颊凹陷下去，试着把婴儿的下巴紧紧贴在乳房上来改善含乳。或者你可以轻轻往下按婴儿下巴让下嘴唇外翻出来。

一小部分婴儿由于舌系带过紧或过短而舌头活动受限。因此婴儿可能无法将乳头吸入口腔深处。如果尝试改善后含乳仍然疼痛，鼓励你寻求国际认证哺乳顾问（IBCLC）的帮助。之后必要的话，你可以咨询诊断和治疗舌系带过紧的医疗专家。

欲了解更多信息，  
请参阅  
[The Sounds of Breastfeeding.](#)

## 以下视频你可能觉得有帮助



[半躺式哺乳](#)

[如何在乳房上含好乳、吃好奶](#)

