

母乳哺餵姿勢

一、哺餵母乳正確姿勢

1. 寶寶的頭和身體成一直線。
2. 寶寶的臉面對著媽媽的乳房，寶寶的鼻子正對著媽媽的乳頭。
3. 寶寶的身體緊貼著媽媽的身體。
4. 托著寶寶的臀部（如果是新生兒）。



寶寶的頭和身體呈一直線

二、如何幫助嬰兒含住乳房



以媽媽的乳頭輕觸
寶寶嘴唇



等到寶寶的嘴張
的很大



很快地將寶寶移近媽媽
的乳房



寶寶的下唇正對著
乳頭下方

三、正確的含乳姿勢（如圖一）

1. 寶寶嘴上方露出來的乳暈比下方露出來的多。
2. 寶寶的嘴巴張的很大。
3. 下唇外翻。
4. 下巴貼到乳房。
5. 慢而深的吸吮，中間有時會休息。



圖一

※正確哺乳姿勢，可幫助媽媽成功哺餵母乳。

參考文獻

衛生福利部國民健康署（2018）。母乳哺育手冊。衛生福利部國民健康署。
鍾惠菊（2019）。圖解新手媽媽成功餵母乳。大樹林。